

*Voimaa kaamoksen
keskelle – mikä auttaa
jaksamaan?*

Hanna Jungman

Elämän rytmi

- Maapallon pyöriminen – auringon valo
 - Valon ja lämpötilan muutokset vuorokauden mittaan
 - Valtaosa eliöistä on kehittänyt itselleen ”sisäisen kellon”
 - ”Sisäinen kello” ennakoi yön ja päivän vaihtelua ja optimoi fysiologiset toiminnot sen mukaan
 - Aivojen hypotalamuksessa sijaitseva hermosolujen joukko säätelee elimistön fysiologista vuorokausirytmää eli *sirkadiaanista rytmiä* jokaisessa solussamme
- Solunjakautuminen, aineenvaihdunta, univaiheet, mieliala





- Sisäinen vuorokausi on keskimäärin 24 tuntia 11 minuuttia
- Valo
- Melatoniinihormoni
- Kellolla on taipumus jätättää → nukahtaminen siirtyy myöhemmäksi

Kaamos sotkee sisäistä rytmiämme

- Päivänvalon ja pimeyden vuorottelu tahdistaa
- Pimeys sekoittaa
 - Väsymys
 - Uni-valverytmin muutokset
 - Masennus
 - Muut vaikutukset?

Kaamosväsymys



- 10–30 % väestöstä
- Luonnollinen reaktio pimeyteen
- Väsymys
- Liikaunisuus
- Makeannälkä
- Lihominen

Kaamosmasennus

A photograph of a person walking away on a paved path through a forest. The path is flanked by autumn-colored bushes and trees. The overall mood is somber and reflective, fitting the theme of depression.

- Noin 1 % väestöstä
- Vakavampaa kuin kaamosväsymys
- Masennuksen oireet
 - Surullisuus, alentunut mieliala
 - Ahdistuneisuus
 - Ärtynisyys
 - Mielihyvän ja mielenkiinnon kokemisen menettäminen
 - Arvottomuuden, syyllisyyden ja toivottomuuden tunteet
 - Unentarpeen lisääntyminen
 - Fyysisen aktiivisuuden väheneminen
 - Väsymys
 - Seksuaalisten halujen heikentyminen
 - Ruokahalun kasvu ja painon lisääntyminen
- Oireet voimistuvat iltapäivisin
- Lapsilla harvinainen - saattaa pahentua iän myötä



Univaje → Uneliaisuus

Alakulo → Väsymys

Fyysinen ja psyykinen loppuun väsyminen → Uupumus

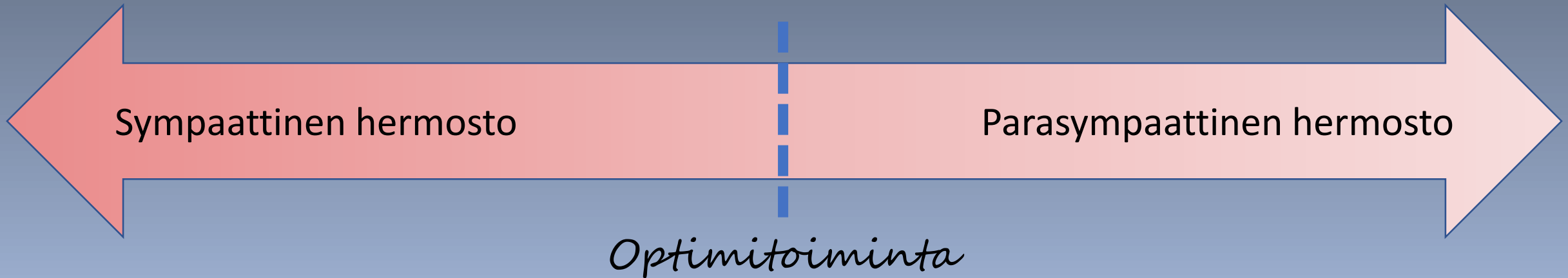


Minkälaisia kokemuksia sinulla on?

Mistä voisi olla apua?

- Kirkas valo aamuisin
 - Hillitsee tehokkaasti hiilihydraattinälkää ja painonnousua sekä vähentää unen tarvetta
 - Ei iltapäivällä!
- Riittävä valaistus kotona ja työpaikalla – huono valaistus väsyttää ja rasittaa silmiä
- Ulkoilu valoisaan aikaan, fyysinen aktiivisuus
- Säännölliset ateriat
- Sosiaalisten suhteiden ylläpito
- Mielekäs tekeminen

Autonomisen hermoston kaksi haaraa



korkea verenpaine ja lihastonus,
nopea pulssi → levottomuus,
ärtyneisyys, kiihtyneisyys

hidas pulssi, matala verenpaine,
alhainen lihastonus →
pysähtyneisyys,
aloitekyvyttömyys,

Vireystilan säätely

Sympaattista hermostoa aktivoi

- Reipas liikunta
- Nopea rytmi – reipas musiikki
- Kahvi
- Keholliset harjoitukset kuten tömistykset, taputukset, iskut, rytmiset harjoitteet, ristikkäisliikkeet, kontaktiharjoitteet, voiman suuntaaminen seinään tai lattiaan
- Voimakas sisäänhengitys

Parasympaattista hermostoa aktivoi

- Rauhallinen liikunta
- Rauhallinen musiikki
- Lämpö
- Paine (painopeitto)
- Keholliset harjoitukset kuten jännitysrentoutusharjoitukset, kehotietoisuusharjoitukset
- Pitkä uloshengitys

Armollisuutta itselle

- Luontokin lepää pimeään vuodenaikaan – miksemme mekin?
- Mitä jaksan juuri nyt?
- Unohda mustavalkoisuus – pienikin liike piristää, eikä herkkuhetki tee kenellekään pahaa!
- Suunnittele etukäteen: esimerkiksi koska liikun, koska tapaan ystäviä, koska lepään



Lempää kaamosaikaa!

