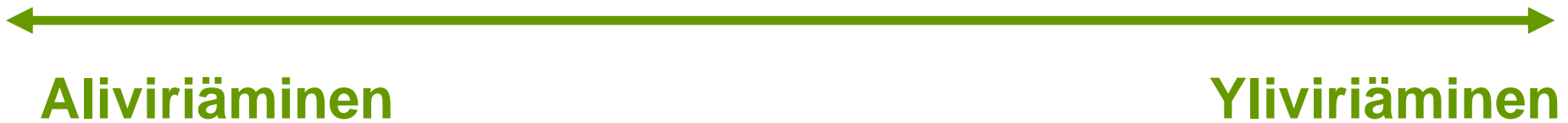
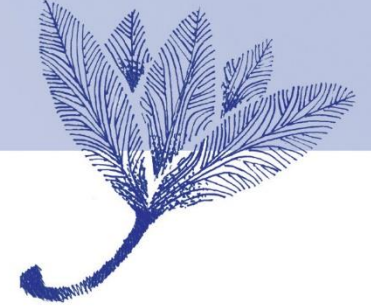


Hengitys työvälineenä

Minna Martin
psykologi,
psykoterapeutti VET



Hengitys itsesäätelyn työvälineenä kohti tasapainoa



Yliviriämisen kanssa kamppailevat

Ahdistuneisuushäiriöistä kärsivät

Stressaantuneet

Toiminnallisista häiriöistä, esimerkiksi hengityksen, ruuansulatuskanavan, lantionpohjan ja äänen käytön ongelmista kärsivät

Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden vaikeuksista kärsivät

Elämäntilannevaikeuksissa olevat, esimerkiksi sururyhmäläiset

Aliviriämisen ongelmista kärsivät

Uupumuksesta, voimavarojen puutteesta, väsymyksestä kärsivät

Mielialan laskusta ja masennuksesta kärsivät

Peloista kärsivät

Sosiaalisia tilanteita pelkäävät

Synnytystä pelkäävät

Hammashoitoa ja muita lääketieteellisiä toimenpiteitä pelkäävät

Somaattisesti sairaat

Hengityselinsairaat

Allergioista, atooppisesta ihottumasta ja urtikaria- eli nokkosrokko-oireista kärsivät

Akuutista tai kroonisesta kivusta kärsivät

Leikkauspotilaat

Uniapneapotilaat

Sydänsairaat

Diabeetikot

Syömishäiriöistä kärsivät

Painonhallintaongelmaiset

Ahmimisesta kärsivät

Anoreksia- ja bulimiapotilaat

Itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukeminen potilas- ja ihmissuhteessa

Varhaisen vuorovaikutuksen, varhaiskasvatuksen ja muun opetuksen tukeminen

Työyhteisöjen hyvinvoinnin tukeminen

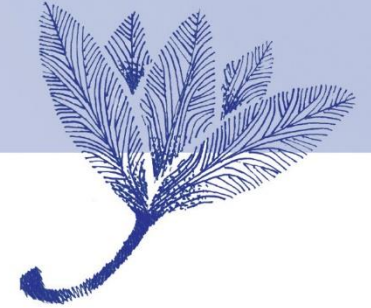
Urheilijoiden psyykinen valmennus

Hengityskoulun sovellusalueita



- Psykoterapia ja traumaterapia
- Fysioterapia ja toimintaterapia
- Opetus- ja ohjaustyö
- Tanssiterapia, kuvataideterapia ja muut luovat terapiat
- Oppimisterapeuttiset menetelmät (Alexander-tekniikka, Feldenkrais ym.)
- Rentoutusmenetelmät, esim. synnytyksen yhteydessä
- Tietoisuustaidot
- Liikunta: Jooga, Pilates, Asahi, Nia ym.
- Urheiluvalmennus ja liikunnanohjaus
- Tanssin ja esiintyvän taiteen opetus
- Laulun ja musiikin opetus

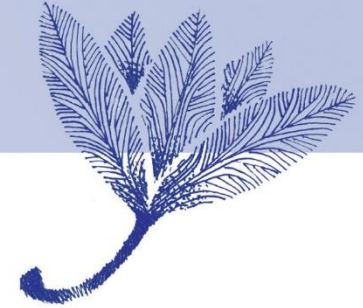
Psykofyysinen hengitysterapia / hengityskoulu



Perustana tietous

- Hengityksen psykofysiologiasta
- Vuorovaikutuksen merkityksestä

Hengitysfysiologiaa



- Hengityksen tehtävä: keuhkojen tuuletus, kaasujen vaihto.
- Kaikki elimistön solut ovat riippuvaisia hengityksestä:
 - Hengitys tuo elimistöön **happea** ja poistaa aineenvaihdunnan tuloksena syntynyttä **hiilidioksidia**.
 - Samalla hengitys toimii tärkeänä elimistön **happoemästäsapainon säätelijänä**.
 - **Koko keho hengittää:** soluhengitys.

Hengityksen muita tehtäviä



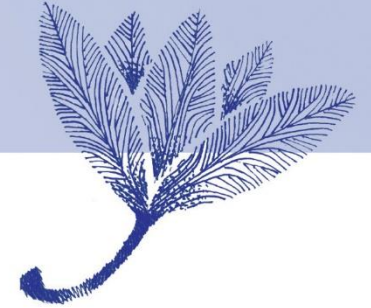
Uloshengitysilman sopiva virtaus ja paine

- tukee iskuja, potkuja, ponnistusta ja voimaa vaativissa tilanteissa
- tukee ääntä, puhetta, laulua, puhallusta

Vaikuttaa rytmisten painevaihteluiden välityksellä

- elimistön nestekierto: aivoneste, verenkierto, lymfaneste
- sisäelimien, lihasten ja sydämen toimintaan
- ruuansulatustoimintaan

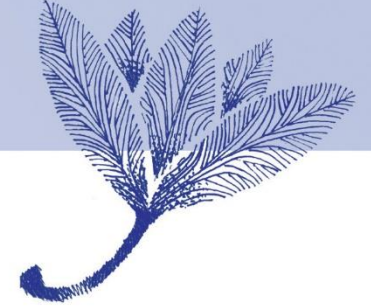
Hengityksen muita tehtäviä



Tuki- ja liikuntaelimestön toiminta

- Auttaa asennon ylläpitämisessä
- Huolehtii selkärangan joustavuudesta
- Sovittaa yhteen tempoa ja rytmejä (koordinaatio)

Hengityksen muita tehtäviä



Tunnesäätely

- Ahdistuksen, stressin, kivun voimakkuuden kokemus
- Tunteiden tiedostaminen, voimakkuus, ilmaisu
- Hengitys ja vuorovaikutus

Vagus- eli kiertäjähermo



- Kiertäjähерmon etujuoste on tahdosta riippumattoman hermoston rauhoittava osa (**parasympaattinen**).
- Välittää rauhoittumista elimistöön: hidastaa sydämen toimintaa ja hengitystä, ääreisverenkierto paranee, ruuansulatus nopeutuu.
- Kiertäjähерmo kulkee pallealihaksen läpi, pallean rytmisen liike aktivoi kiertäjähерmoa rauhoittaen tai kiihdyttäen elimistöä.
- Kasvojen lihasjännityksen jänteys; merkittävä rauhoittava/kiihdyttävä vaikutus sisäelimistöön.

Tasapainoinen hengitys



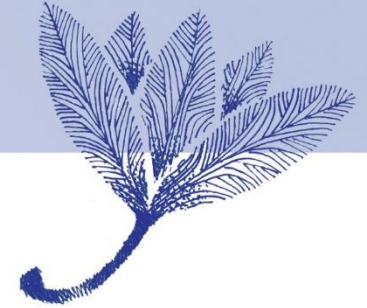
- Vastaa kehon aineenvaihdunnallisia tarpeita.
- Tuntuu miellyttävältä ja sujuvalta.
- Mielihyvä syntyy kokonaisvaltaisena yhteistoimintana: hermosto välittää, optimaalinen lihasjänteys ja faskiasysteemin toiminta, hormonaaliset reaktiot.
- Työskentelyhengitys on tarkoituksenmukaisesti rytmitettyä ja lepo hengitys on **taukojen** rytmittämää.
- Tällöin hengitys tasapainottaa mieltä ja ruumista: tarpeistamme riippuen elävöittää tai rauhoittaa.
- On virtaavaa liikettä mielessä ja ruumiissa.
- Ilmentää myös sujuvuutta vuorovaikutuksessa.

Hengitystauot



- **Uloshengityksen jälkeisessä tauossa** hellittäminen jatkuu ja rauhoittuminen lisääntyy.
- Syntyy itsellään, kun hengitys vastaa aineenvaihdunnallisia tarpeita ja ihmisellä on rento ja turvallinen olo.
- Lähes jatkuvassa työssä olevat hengityslihakset saavat lepoa.
- Hengityskaasut tasapainottuvat aineenvaihdunnallisia tarpeita vastaavalle tasolle -- hiilidioksidipitoisuus lisääntyy.
- **Sisäänhengityksen jälkeinen tauko** on pidätys.
- Tätä ei suositella harjoitettavaksi, jos on taipumusta lihasjännitykseen, stressaantuneisuuteen, jännittyneisyyteen, ahdistukseen tms.

Miten tunnistaa epätasapainoinen hengitys?



- Ylihengittäminen
- Tauoton ja tiheä ylähengitys myös levossa.
- Vuoroittainen yli- ja alihengittäminen.
- Hengityksen pidättäminen tai katkaisu lihasjännityksen avulla.
- Suuhengitys, voimakas ilman imeminen tai haukkominen.
- Ilman nieleminen, röyhtäily, ilmavaivat.
- Toistuva rykiminen, haukottelu, huokailu.
- Hengityslihasten käyttöjärjestyksen häiriintyminen.
- Apuhengityslihasten pitkäkestoinen, epätarkoituksenmukainen käyttö.

Pulmia hengityksessä ja aineenvaihdunnallisessa tasapainossa



- Aineenvaihdunnallisten tarpeiden tyydyttäminen häiriintyy.
- **Ylihengittäessä** veressä runsaasti happea, mutta aivot, lihakset ja muut kudokset kärsivät hapenpuutteesta. Syitä hapenpuutteeseen ovat:
 - Hiilidioksidin liiallinen poistuminen.
 - Veren emäksisyys haittaa solujen aineenvaihduntaa.
 - Happi ei irtoa Hb:sta solujen käyttöön ilman CO₂:a.

Ohjauksessa hyvä olla tietoinen -
ettei provosoi liiallista tuuletusta / aktivoitumista.

Epätasapainoinen hengitys ja hätätilareagointi



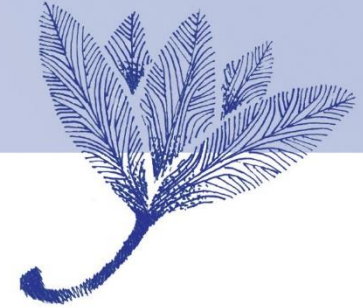
- Hengitys reagoi jo **ennakoidessa** uhkaa (esim. kipua tai epäonnistumista).
- Hengitys valmistaa kehon taisteluun tai pakoon.
- Jos lihastyötä ei tapahdu, syntyy lähes välittömiä, mutta useimmiten **ohimeneviä** vaikutuksia mieleen ja ruumiiseen.
 - Lihasjännitys
 - Elimistön happo-emästasapainon häiriö
 - Automaattiajatuksat ja uhkamielikuvat
 - Näistä johtuvat lukuisat oireet

Hyperventilaatiopotilailla esiintyviä oireita



- **Hengitykseen liittyvät oireet:** hengästyminen, hengenahdistuksen ja hapenpuutteen tunne, syvät huokailevat hengenvedot, tiheä ja pinnallinen hengitys
- **Verisuonten hermostolliseen säätelyyn liittyvät oireet:**
 - a) keskushermosto: huimaus, näön hämärtyminen, kaksoiskuvat, muut näköhäiriöt, tajunnanmenetykskohtaukset
 - b) ääreisoireet: pistely, tunnottomuus ja kylmäntunne erityisesti sormissa, käsivarsissa, suun ympärillä ja alaraajoissa
- **Lihasten hermostolliseen säätelyyn liittyvät oireet:** lihasjäykkyys, lihasvapina, lihaskouristukset, erityisesti sormissa käsivarsissa, alaraajoissa, puhe-elimissä, kasvoilla, suun ympäristössä ja rintalihaksistossa, lihasten vapina

Hyperventilaatiopotilailla esiintyviä oireita



- **Sydänperäiset oireet:** tykytykset, pistävät kivut sydänelässa, tiheälyöntisyys
- **Mahasuolikanavan oireet:** suun kuivuminen, palan tunne kurkussa (globus), nielemisvaikeudet, pahoinvoinnin tunne, ylävatsakivut, röyhtäily, ilmavaivat, suoliston spasmit
- **Psyykkiset oireet:** yleinen jännitys, tuskaisuus, rauhattomuus, epätodellisuuden tunne, paniikin tunne, kontrollinmenetyksen ja kuoleman pelko
- **Yleisoireet:** väsymys, unihäiriöt

Pitkittynyt epätasapainoinen hengitys



- Reaktion pitkittyessä elimistö sopeutuu epätasapainoon.
- Hintana on **stressinsiedon aleneminen** ja hengitystapojen muodostuminen stressitekijäksi
- Hengitys- ja apuhengityslihasten pitkäaikainen, epätarkoituksenmukainen käyttö aiheuttaa **jännitystä** ja **kipua**.
- Vapaan hengitysvirtauksen häiriintyminen **vie voimia**.
- Tunteet koetaan usein **epämiellyttävinä** ja **pelottavina**.
- Ellei tunteita ymmärretä ja voida käsitellä, tilanne jatkuu **noidankehämäisesti** yllä pysyen ja voimistuen.
- Kun toinen aistii tämän, nämä **tunteet ja tunteet voivat tarttua**, jolloin ne kumuloituvat ja voimistuvat ihmissuhteessa.

Reagoimistavat hätätilanteessa



- osin geneettisesti ohjelmoitua ja henkiinjäämiseen tähtäävää.
- osin (varhain) opittua ja mahdollisesti epätarkoituksenmukaista.

Ruumiinmuisti

– reagoimistapojen oppiminen



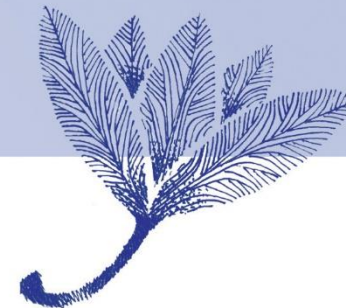
- Jäsentymättömät, käsittelemättömät, ylivoimaiset, traumaattiset kokemusmuistot voivat aktivoitua ehdollistuneiden ruumiinreaktioiden muodossa myöhemmin.
- Keho toistaa uskollisesti varhaisia, tiedostamattomia oppimiskokemuksiamme – **tapoja suojautua ja selviytyä.**
- Hengityksellä herkästi reagoiminen edustaa ehdollistunutta ja automaattista toimintaa ilman tietoista valintaa.

Myönteiset ruumiinmuistot



- **Myönteiset ruumiinmuistot** ovat tärkeä resurssi, joita pyritään elvyttämään ja rikastamaan hengitysterapiassa.
- Näitä **mielihyväkokemuksia** syntyy spontaanisti
 - Yhdessä toisten kanssa
 - Liikunnassa
 - Musiikkia kuunnellessa, soittaessa
 - Luovassa toiminnassa, taidenautintojen parissa
- Toipumisen kannalta tärkeä päästä kosketuksiin myönteisten ja kielteisten kokemusten kanssa.

Rauhoittava toinen



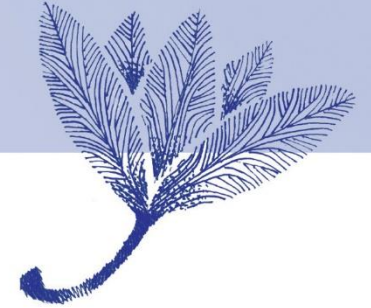
- Mielikuva tynnyttävästä, turvallisesta toisesta luo **potentiaalista tilaa** mieleen ja vuorovaikutukseen.
- Aitous ja kohdatuksi tulon kokemus auttavat toipumaan, tasapainottumaan ja saamaan resurssit käyttövoimaksi.
- Tarve toisen tynnyttävään läsnäoloon säilyy läpi elämän.
- Välttämätöntä, jotta voi tapahtua muutosta.
- Ahdistuksen sietäminen, itserauhoittelu ja itsemyötätunto voidaan oppia **vain toisen kanssa**.
- Omat yhdessä ja yksin rauhoittumisen kokemukset ovat edellytys sille, että voi edelleen rauhoittaa toista (toimia auttamisammattissa tai ohjaajana).

Hengityksen ohjaamisesta

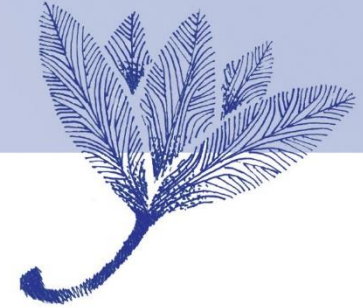


- Ei ohjata oikeaa hengitystapaa tai -tekniikkaa.
- Ei opeteta, miten palleaa tai muita lihaksia tulisi käyttää.
- Ei tiedetä paremmin toisen puolesta.
- Ei tahditeta tai rytmitetä ulkoapäin.
- **Ei ohjata toisen hengitystä.**

Hengityksen ohjaaminen



Hengityksen ohjaaminen



- Tuetaan ohjattavan kykyä havainnoida itseään.
- Oman hengitysrytmin tunnistaminen ja kunnioittaminen.
- Lupa ja vapaus hengittää omalla tavallaan.
- Lupa olemassaoloon omanlaisena.
- Lupa ihmetellä, kummastella ja antaa mielen liikkua.
- Ei tarvitse rentoutua, keskittyä, osata, ymmärtää, hallita hengitystä.

Hengityksen kanssa työskentely



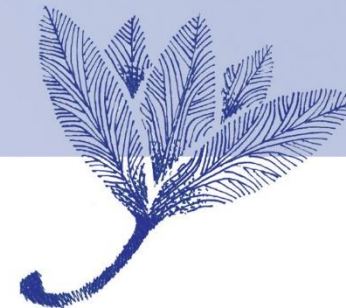
- Aloitetaan olemisesta ja ihmetellään siihen liittyviä mielikuvia ja käsityksiä.
- Tiedostetaan suhde alustaan ja painovoimaan – kannatelluksi tulo.
- Uloshengitykseen ja hellittämiseen harjaantuminen.
- Uloshengityksen jälkeisen tauon tunnistaminen.
- Rajojen ja tilakokemuksen tutkiminen.
- Aktiivinen uloshengitys, voiman käyttö ja itseilmaisuuun harjaantuminen.
- Sisäänhengitys ja itsemyötätunto ovat itselle antamista.
- Hengityksen tunnistaminen vuorovaikutusharjoituksissa ja arjessa.
- Kosketus, liike, mielikuvat, sadut, tarinat, musiikki ja hiljaisuus työvälineinä.

Ensiapua ahdistuneelle



- Jalat tukevasti lattialle, juurtuminen
- Aistien käyttäminen
- Nenähengitys
- Hengitystahdin rauhoittaminen
- Lihasjännityksen hellittäminen: kasvot, kaula, rintakehä, vatsa...
- Rauhallinen uloshengitys
- Uloshengityksen jälkeiseen taukoon levähtäminen
- Rauhallinen sisäinen puhe: ”ei ole mitään hätää”, ”aina voi kuitenkin hengittää”
- Kotiin: painavat hernepussit (3 kg) rintakehän/vatsan päällä

Hengityskirjat



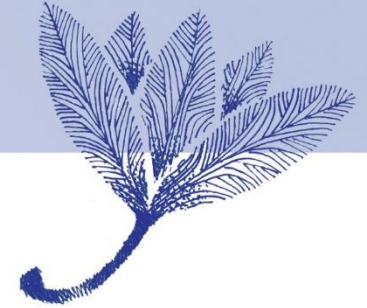
Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, 2014:
Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen
tukena. Mediapinta.

Martin, Seppä, 2014:
Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta.

Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, 2016:
Breathing as a Tool for Self-Regulation and Self-
Reflection. Karnac.

Martin, 2016: Hengitys virtaa – kohti tasapainoista
hengitystä. Kirjapaja.

Hengityskoulutukset



- Tutustumismatka hengitykseen (kaikille), 1 pv
- Hengitys työvälineenä (ammattihenkilöille), 1-3 pv.
- Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena (hengityskoulu), 70 h
- Hengityskouluohjaajien jatkokoulutus 70 h
- Hengityskouluohjaajien täydennyskoulutus
- Hengittävä pari, hengittävä perhe
- Hengityskouluohjaajien kouluttajakoulutus (tulossa)

Kiitos!

