

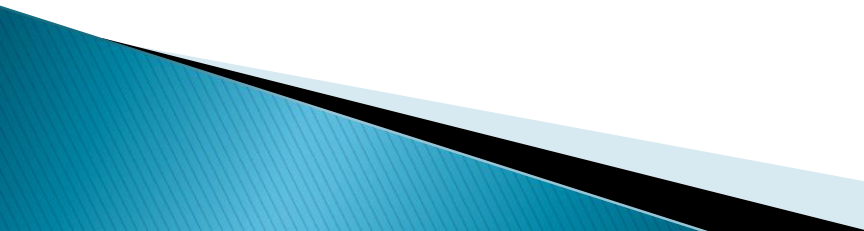
Ylirasitustilan psykologinen tunnistaminen ja hoitaminen

Tiina Röning
Psykologi, Psykoterapeutti YET

Käyttäytymisterapeuttinen näkökulma

- ▶ Kartoitetaan urheilijan elämäntilanne ja psyykinen kokonaiskuormitus – kokonaisuus aina yksilöllinen, fyysistä ja psyykkistä mahdoton tarkasti erottaa (välittäjäaineet, kehon stressireaktiot jne)
- ▶ Hankitaan tiedot fyysisestä voinnista, ravitsemuksesta
- ▶ Valmennussuhteen toimivuus, vuorovaikutus, vastuunjako
- ▶ Tehdään kattava käyttäytymisanalyysi siitä, kuinka/missä/miksi kuormitus on ohittanut voimavarat
 - Oireet, Ongelmat, ongelmakäyttäytymiset
 - Liikakäyttäytymiset, käyttäytymispuutokset
 - Voimavarakartoitus, arvotyöskentely

Erilaisia ”rasittujatyyppejä”

- ▶ Tunnolliset suorittajat, tilannesokeat
 - ▶ Täydellisyyden tavoittelijat
 - ▶ Yksinäiset sudet
 - ▶ Nopeasti tuloksiin
 - ▶ Addiktoituvat urheiluhullut –
mielihyväkoukussa
 - ▶ Kun maailma ympärillä romahtaa – hallintaa
urheilun avulla
 - ▶ Nuoret sankarit, joille kaikki on mahdollista
(esim. PaleoVHH+CrossFit 3+1 -buumi)
- 

Psyykkisiä oireita, joihin lievitystä lähdetään hakemaan

- ▶ Univaikeudet, Energian puute, väsymys
- ▶ Masennus, ilottomuus, tarkoituksettomuus
- ▶ Pakonomainen tarve urheilla, kontrolloida syömistä, muokata kehoa tms
- ▶ Murehtiminen, levottomuus, ahdistus, irti päästämisen pelko
- ▶ Irrallisuuden tunne, kyvyttömyys kuulla kehon viestejä
- ▶ Kiire, stressi, laajemmat burn out -oireet
- ▶ Itsetunnon pulmat, motivaatiopulmat
- ▶ Ihmissuhdevaikeudet, murehtiminen
- ▶ Jännittäminen

Tunteet

- ▶ Mitä tunteita liikkuminen herättää?
- ▶ Mitä tunnehallinnan osaa urheilu palvelee?
- ▶ Mitä tunteita lepo nostaa pintaan?
- ▶ Hoito:
 - Omien tunteiden kohtaaminen
 - Tunnehallinnan keinojen laajentaminen
 - Stressinhallinnan keinojen laajentaminen
 - Läsnäolon ja tunneilmaisun harjoittelu
 - Kehon ja tunteiden yhteyden tunnistaminen

Ylivirittyneisyys ja autonomisen hermoston ylivireys – hoito

- ▶ Hyväksyminen
- ▶ Rentoutuskeinot
- ▶ Itsearviointit ja mittaukset
- ▶ Tietoisuustaidot
- ▶ Stressinhallintataidot
- ▶ Ongelmanratkaisutaidot
- ▶ Aikatauluttaminen
- ▶ Muu mielihyvää tuottava tekeminen
- ▶ Levon laatua parantavat menetelmät

Tyypillisiä ajatusvääristymiä ylikuormittumisen taustalla

- Minulle ei voi käydä niin (kieltäminen)
- Tuntuu koko ajan todella hyvältä (tietopuutos)
- En voi luovuttaa, koska muuten koko projekti menee pilalle (yliyleistäminen)
- Jos jätän yhden kilpailun/treenin väliin, en kehity tai petän muut ja olen laiska (negatiivisen korostaminen, itsen mollaaminen)
- Minun on aina pakko jaksaa (pitäisi -ajattelu, joustamattomuus)
- En ole mitään, jos pysähdyn, luovutan, himmaan (negatiivinen itsepuhe)
- Pään kuuluu jaksaa pidemmälle kuin kehon, jos haluaa kehittyä
- Pahan olon voi häivyttää pysymällä liikkeessä (tukahduttaminen)
- Väsymys on vain tunne (vähättely, mitätöinti)
- Kuormittuminen on urheilijan heikkoutta, omalla vastuulla (syyllistäminen)

Urheilu riippuvuutena

- ▶ Hoito sama kuin muissa addiktioissa
- ▶ Todellisuuden kohtaaminen, ahdistukselle altistuminen, oman riippuvuutensa tunnistaminen, omien ajatusvääristymien tutkiminen ja korvaaminen paremmin todellisuutta vastaavilla
- ▶ Retkahduksen ehkäisy, laukaisevien tilanteiden tunnistaminen
- ▶ Vaihtoehtoisten käyttäytymismallien harjoittelu tai valitseminen

Palautuminen

- ▶ Psykologinen palautuminen
 - ”Miltä lepo tuntuu? Miten levätään?”
 - Motivaatio
 - Energisyyden tunne
 - Hallinnan tunne
 - Kokemus tasapainosta (lepo vs kuormitus)
 - Uudelleenorientoituminen? Ilon palautuminen myös urheiluun. Kriisi oppimiskokemuksena.
- ▶ Fysiologinen palautuminen
 - Autonominen hermosto, H-PA akseli jne