

TIPP-taidot 1/2

TIPP-taidoilla tarkoitetaan neljää tekniikkaa ylivoimaiselta tuntuvien tunteiden säätelyyn. Lyhenne TIPP tulee sanoista lämpötila (Temperature), intensiivinen liikunta (Intense exercise), tahdistettu hengitys (Paced breathing) ja lihasten jännitysrentoutus (Paired/Progressive muscle relaxation).

Lämpötilan säätely (Temperature)



- ➔ Kylmä lämpötila voi auttaa kovaan sydämentykytykseen
 - Esim. kylmä suihku, käsien tai kasvojen upottaminen hetkellisesti kylmään veteen tai avanto.
- ➔ Lämmin lämpötila voi auttaa surulliseen tai alakuloiseen oloon
 - Esim. lämmin kylpy, lämmin kuppi teetä, lämpötyynyn kanssa loikoillut tai sauna

Nopea altistus kylmälle/kuumalle lämpötilalle riittää, niin meidän elimistön hermoja rauhoittava hermosto aktivoituu. Se, mikä lämpötila auttaa just sun tilanteeseen, on yksilöllistä ja selviää kokeilemalla. Jos sulla on terveydentilaan liittyvä sairaus, jolloin lämpötilan vaihtelut voi tehdä huonoa, juttelethan ensin terveysalan ammattilaisen kanssa.

Intensiivinen liikunta (Intense exercise)



- ➔ Kova liikuntasuoritus voi auttaa äkilliseen ja voimakkaaseen stressin tai ahdistuksen tunteeseen
 - Esim. nopea porrastreeni, juoksuspurtti, hyppynarulla hyppiminen

Yleensä muutama minuutti riittää rauhoittamaan voimakkaita inhottavia tunteita, kun kehon rasittaminen alkaa vapauttamaan endorfiinia eli hyvää oloa tuovaa hormonia. Tarkoituksena ei siis ole mikään tavoitteellinen ja täydellinen tunnin kuntosalitreeni vaan sen akuutin vaikein tunteen katkaiseminen nopealla intensiivisellä liikuntasuorituksella.

Tottakai liikunnasta on myös valtavasti hyötyä meidän mielialalle myös pidemmällä aikavälillä, joten mikä tahansa sulle hyvältä tuntuva liike on sun mielenterveyden edistämistä.

TIPP-taidot 2/2

TIPP-taidoilla tarkoitetaan neljää tekniikkaa ylivoimaiselta tuntuvien tunteiden säätelyyn. Lyhenne TIPP tulee sanoista lämpötila (Temperature), intensiivinen liikunta (Intense exercise), tahdistettu hengitys (Paced breathing) ja lihasten jännitysrentoutus (Paired/Progressive muscle relaxation).

Tahdistettu hengitys (Paced breathing)



- ➔ Tahdistettu hengitys auttaa vaikeisiin ja akuutteihin tunteisiin
- Käytännössä hengität hitaasti ja tietoisesti rauhassa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
 - Esim. Yksi tapa on laskea jokaisen hengenvedon, hengityksen pidättämisen ja uloshengityksen aikana viiteen. Harjoituksen edetessä uloshengityksen olisi tarkoitus muuttua tavallista pidemmäksi.
 - Tahdistettu hengitys aktivoi pallealihasta, mikä auttaa rauhoittamaan elimistöä.

Netissä on olemassa hengitystä tukevia äänitteitä, joita löytyy muun muassa YouTubesta ja hengitysharjoitussovelluksista. Omalta tuntuva hengitystapa löytyy kokeilemalla!

Lihasten jännitysrentoutus (Paired/Progressive muscle relaxation)



- ➔ Lihasten jännitysrentoutus auttaa kehoa rentoutumaan
- Tässä harjoituksessa kehoa rentoutetaan niin, että jokaista 16 eri lihasryhmää jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen 5-10 sekuntia.
 - Harjoituksen voi tehdä maaten sekä istuen.
 - Jos sulla on akuutti tunnereaktio päällä, voit ensin kokeilla rentouttaa esim. alakropan ja sitten yläkropan lihaksia.

Jännityksen ja rentoutuksen jälkeen voit ääneen tai mielessäsi sanoa itsellesi "Rentoudu." Ideana on, että kun tätä harjoitusta on tehty tarpeeksi monta kertaa, aivot muistavat tämän käskyn ilman lihasten jännitystä. Tähän harjoitukseen löytyy myös paljon hyviä ohjattuja harjoitusvideoita ja äänitteitä esimerkiksi Mielenterveystalon sivulta.