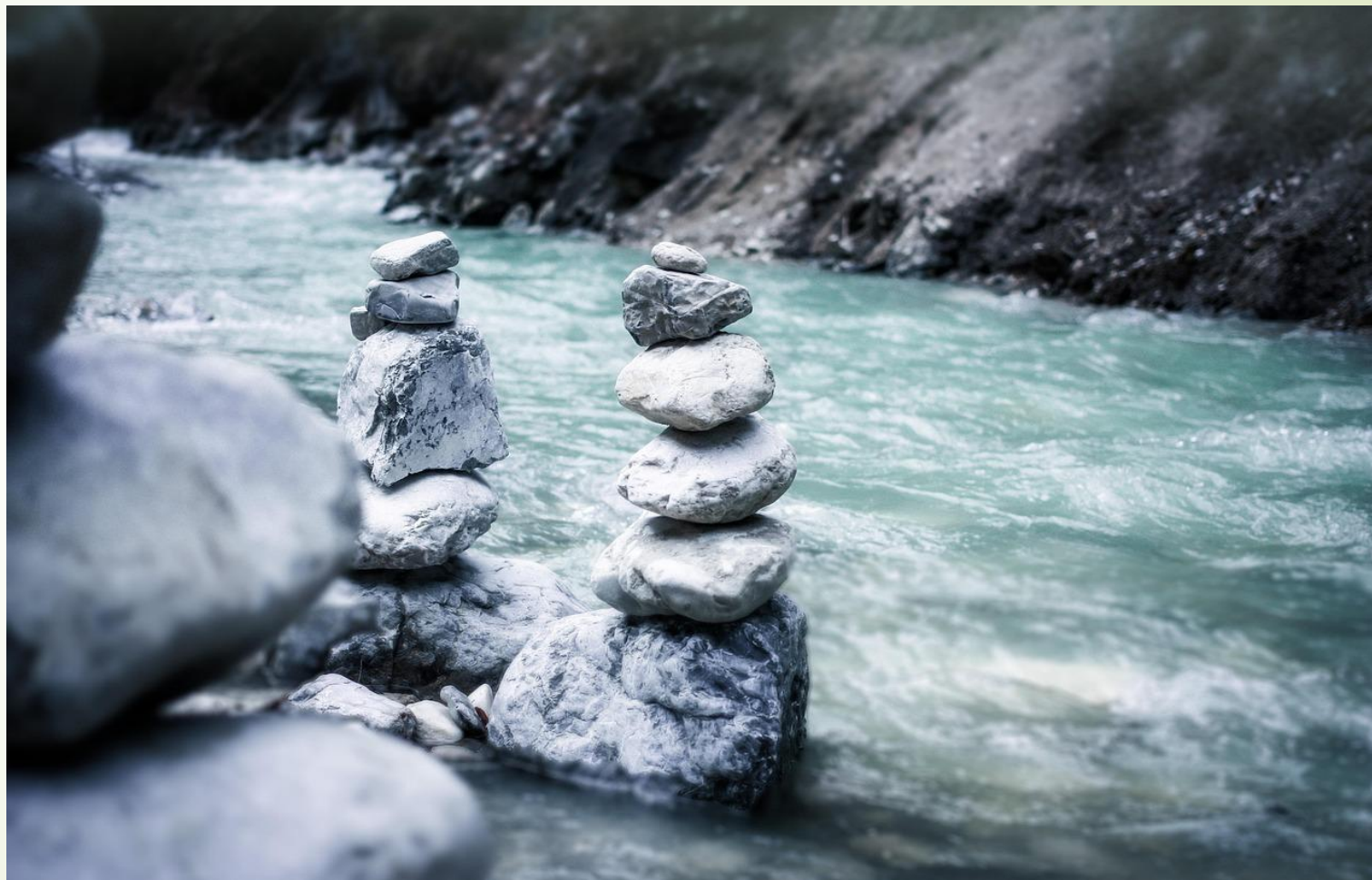


Vireystilat ja kehollinen säätely





Kuka minä olen?

Olen Elisa Vaara, Äiti, Puoliso, Ystävä, Tytär, Sisko
fysioterapeutti.

Osaamiseni painottuu psykofyysiseen fysioterapiaan,
neurologiseen fysioterapiaan sekä tuki- ja
liikuntaelinosaamiseen (TULE).

Taustaltani myös personal trainer ja urheiluhierojana

Autonominen hermosto ja vireystilat

Autonominen hermosto säätelee kehon toimintoja **automaattisesti**, kuten hengitystä, sykettä ja vireystilaa. Se reagoi jatkuvasti siihen, koemme oлон turvalliseksi vai kuormittavaksi.

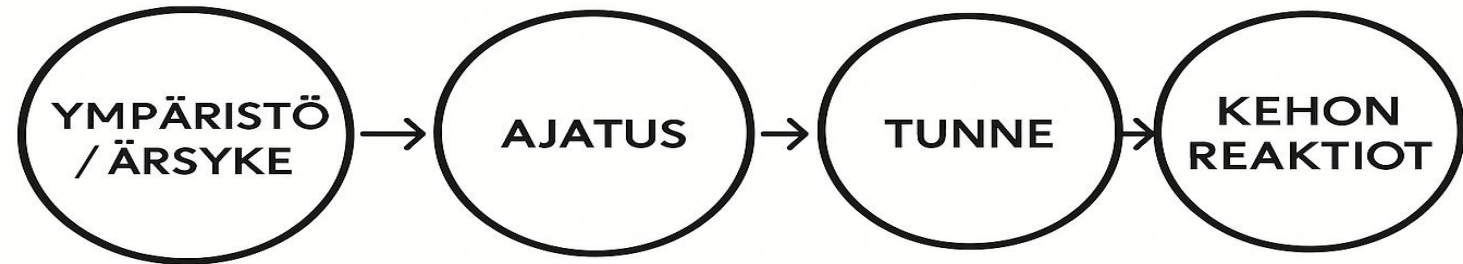
- **Sympaattinen hermosto** aktivoi kehoa ja nostaa vireystilaa

- **Parasympaattinen hermosto** rauhoittaa ja tukee palautumista

Vireystila syntyy näiden kahden **tasapainosta**.

Kun säätely on joustavaa, olemme **sietoikkunassa**.

Ylikuormitus voi johtaa **ylivireyteen**, ja pitkäaikainen kuormitus tai uupumus **alivireyteen**.





Alivireys – kun keho on liian matalassa valmiustilassa

Alivireys tarkoittaa kehon ja hermoston liian matalaa aktiivisuustasoa suhteessa tilanteen vaatimuksiin.

-
- Raskas, vetelä tai tyhjä olo kehossa
 - Hitaus ja voimattomuus
 - Sumuinen pää, vaikeus virittäytyä toimintaan
 - Matala lihasjännitys, lysähtänyt olo
 - Kylmyys tai tunnottomuus raajoissa
 - Etäinen olo omasta kehosta
 - motivaation puute
 - Tunteiden latistuminen
 - Kiinnostuksen puute
 - Keskittymisvaikeudet
 - Aloitekyvyttömyys
-
- "vaikeus tunnistaa mitä kehossa tapahtuu"
 - "Keho tuntuu hiljaiselta ja kaukaiselta"
-



Sietoikkuna – tasapainoinen ja turvallinen vireystila

Sietoikkuna on vireystilan tila, jossa hermosto on aktiivinen mutta ei ylikuormittunut, mahdollistaen läsnäolon ja joustavan toiminnan. Sietoikkunan leveys vaihtelee stressin ja kuormituksen mukaan.

- Sopiva lihasjänteys, ryhti kannatteleva mutta rento
- Hengitys tasaista ja luontevaa
- Kehossa vakauden ja läsnäolon tunne
- Liike tuntuu sujuvalta ja hallitulta
- Kehon rajat ja asento hahmottuvat hyvin
- Keskittymiskyky hyvä
- Ajattelu selkeää ja joustavaa
- Kyky tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia
- Tarkkaavuus pysyy nykyhetkessä
- Oppiminen ja uuden omaksuminen mahdollista



Ylivireys –Hermoston hälytystila

- Kohonnut lihasjännitys
- Levottomuus, tarve liikkua tai vaikeus pysyä paikallaan
- Sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtyminen
- Pinnallinen tai nopea hengitys
- Hikoilu, kuumotus tai vapina
- Kehon rauhoittuminen tuntuu vaikealta
- Ylivirittynyt tai ”ylikierroksilla” oleva olo
- Vaikeus keskittyä tai ylläpitää tarkkaavuutta
- Ajatusten ravaaminen, kiireinen mieli
- valppauden tunne
- Ärtynisyys tai lyhyt pinna
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Joustamattomuus ajattelussa
- Uhka- ja huoliajattelun korostuminen

**Miten voin kehollisesti säädellä
vireystilaa?**

