

Voimakkaat stressireaktiot kuormittavat työmuistia, eli ne voivat hetkellisesti heikentää keskittymiskykyä, ajattelua ja uuden oppimista. TIPP-taitojen avulla voi lievittää äärimmäistä tunnetta turvallisesti. Saat voimakkaasta tunteesta terävimmän kärjen pois täyttämällä työmuistia kuormittavan tunteen sitä voimakkaammalla ärsykkeellä.

Stressireaktion lievittämisen neljä vaihetta

Kirjainyhdistelmä TIPP muodostuu neljästä englanninkielisestä sanasta: temperature (lämpötila), intensive exercise (intensiivinen liikunta), paired muscle relaxation (lihasten jännittäminen ja rentouttaminen) ja paced breathing (hengitysharjoitus). Nämä keinot voivat auttaa tilanteessa, jossa tunteita on vaikea hallita. TIPP-taitojen tarkoituksena on antaa vaikeille tunteille tilaa siten, että niitä voidaan käsitellä.

Ensimmäinen taito: kehon lämpötilan muuttaminen



Kylmällä vedellä voi tuottaa stimulaatiota hermojärjestelmässä. Kun pidättää hengitystä kylmää vettä kasvoilla, parasympaattinen hermosto alkaa laskea sydämen lyöntitiheyttä, jolloin keho rauhoittuu.

- Purista jääpalaa kädessäsi. Se puuduttaa ja kääntää tehokkaasti ajatukset muualle.
- Saman tunteen saat upottamalla kasvosi kylmään veteen tai loiskuta kasvoillesi kylmää vettä.
- Voit myös pitää kylmäpakkausta kasvoillasi tai niskassasi.
- Mene (jää)kylmään suihkuun tai vuorottele suihkun lämpötilaa kylmän ja kuumen välillä.

Toinen taito: intensiivinen liikunta



Voimakasta stressireaktiota voi hillitä tuottamalla kehoon raskaan liikunnan avulla tila, joka peittää alleen vaikeat tunteet. Muutaman minuutin kestoinen rankka liikunta vie kehon maitohapoille, jolloin keho alkaa vapauttaa endorfiinia. Nosta sykettä nopeasti intensiivisellä liikunnalla, esimerkiksi spurtaten, porrastreenillä tai vaikkapa haarahyppäjä tehden.

Kolmas taito: lihasten jännittäminen ja rentouttaminen



Tämän harjoituksen voi aloittaa esimerkiksi jännittämällä ensin ylävartalon ja sitten alavartalon lihaksia. Jännitä kutakin lihasryhmää noin 15–20 sekunnin ajan ja rentouta sitten yhtä pitkäksi ajaksi. Siirry vuorotellen eri lihasryhmiin ja toista harjoitus useita kertoja.

Neljäs taito: hengitysharjoitus



Tässä harjoituksessa olennaista on hengityksen hidastaminen niin, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys. Näin teet 4-7-8 -hengitysharjoituksen: hengitä sisään laskien neljään, pidätä hengitystä laskien seitsemään, hengitä ulos laskien kahdeksaan ja lopuksi pidätä hengitystä laskien neljään. Toista useita kertoja.

Muita keinoja kokeiltavaksi

- Pistä suuhusi jotain voimakasta tai polttavaa ärsykettä, kuten chilijauhetta, chilipalkoa, maustetta nuudelipussista tai tulista chilikarkkia. Voit kokeilla myös muita voimakkaita makuja, kuten piparjuuri- tai wasabitahnaa, sitruunamehua, tuoretta inkiväiriä tai esimerkiksi kardemummaa.
- Poistu vaikeasta tilanteesta fyysisesti, jos mahdollista. Siirrä sitten huomiosi muualle, esimerkiksi tekemällä jotain konkreettista tai suuntaamalla mielesi johonkin muuhun, kuten laskemiseen tai mielikuvaharjoitteluun. Voit myös toistaa itsellesi valitsemaasi rauhoittavaa voimalausetta tai mantraa.