

Jännittäminen osana työtä ja elämää

Minna Martin
psykologi, psykoterapeutti VET
2019

1

Kuinka yleistä jännittäminen on?

70 % on jännittänyt suoritus- tai haastetilannetta: esiintyminen, työpaikkahaastattelu, kilpailutilanne

•• ••

2

Jännittämisen voimakkuus vaihtelee

- 1 % hyvin estynyt
- 2-3 % yleistynyt sosiaalisten tilanteiden pelko
- 5 % kapea-alainen sosiaalisten tilanteiden pelko
- **70 % esiintymisjännitys, suoritusjännitys**
- 20 % ei jännitä lainkaan
- 3-4 % "ei tunnu missään"

3

Jännittämisen voimakkuus vaihtelee

Ylivireys
taistelu-pako -reaktio
häiritsevä jännittäminen, ahdistus

Innostunut
Kiinnostunut

Luova

Luottavainen
Rentoutunut

Alivireys
häiritsevä vireyden ja kiinnostuksen puute
lamaantuminen

Suorittumisen kannalta alivireys voi olla ongelmallisempaa kuin pieni ylivireys!

4

Kuinka yleistä jännittäminen on?



- Jännittäminen on opiskelijoilla **toiseksi yleisin** psyykinen ongelma (stressi on yleisin).



- Kolmannes opiskelijoista jännittää esiintymistä.
- 10 %:lla jännittäminen hidastaa opintoja.
- 1-2 %:lla voivat opinnot keskeytyä.



- Sosiaalisten tilanteiden pelko on **yleisintä nuorilla ja nuorilla aikuisilla**.

- 75 %:lla kehittyi 15 vuoden ikään mennessä.
- 90 %:n osalta 23. ikävuoteen mennessä.



- län myötä sosiaalisin tilanteisiin liittyvä jännittyneisyys vähenee.

5

Normaali vs. ongelmallinen jännittäminen



- On normaalia jännittää haastetilanteissa.
- Tällöin jännityksestä ei tarvitse vapautua.
- Tavoitteena on oppia sietämään jännitystä ja valjastamaan se hyötykäyttöön.**



- Jännittämisen jännittämisestä voi vapautua.
- Toiminta- ja suorituskyvyn kannalta se on tarpeellistakin.



- Voimakkaaseen jännittämiseen tarvitaan apua.
- Se ei välttämättä katoa itsellään.



6

Välittömät seuraukset: oireet → vireytyminen

Fyysisiä tuntemuksia

- vireytyminen
- pulssin kiihtyminen
- hengityksen tihtyminen
- hikoilu
- punastuminen
- tärinä ja vapina
- äänen väriseminen, änkytys
- suun kuivuminen
- pahoinvointi, mahaoireet
- tarve oksentaa, ulostaa, virtsata
- erilaiset säryt, lihaskivut
- huimaus jne.

Psyykkisiä muutoksia

- keskittymiskyvyn muutokset
- suorituskyvyn muutokset
- huomion kiinnittyminen itseän
- pelko siitä, mitä muut ajattelevat
- pelko huomion kohteeksi joutumisesta (ja kuitenkin toive tulla nähdyksi)
- halu päästä nopeasti pois tai paeta tilanteesta
- ahdistuneisuus
- häpeän tunne jne.

Miten suhtaudut vireytymiseesi on merkityksellisempää kuin että sitä ilmenee.

7

Osalla on jännitystä lapsuudesta alkaen - laukaisevia tilanteita

- siirtymätilanteet
- kiire
- ero vanhemmista päivähoitoon, kerhoon, harrastukseen tuotaessa
- yökylässä, retkillä, leireillä
- uudet tilanteet
- uuteen ryhmään meneminen
- poissaolon jälkeinen paluu tuttuunkin ryhmään
- vieraat aikuiset
- vieraat lapset
- hammaslääkäri- ja lääkärikäynnit
- laulutilanteet
- liikuntatilanteet
- ruokailutilanteet
- wc:ssä käyminen
- esittäytyminen
- keskipisteenä oleminen
- päivittäiset tilanteet, joissa on paljon ihmisiä
- ympäristön/aikuisten vaatimukset
- lapsen voimakas itsenäistämisen
- lapsen ylivarjelu

Lapsella jännitys näkyy ja tuntuu kieltäytymisessä, vastarinnassa, hitaudessa, haluttomuudessa

8


Jännitystä laukaisevia tilanteita

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> vastaaminen tunnilla puheenvuoro kokouksessa esiintyminen kilpailu ryhmätyöt, tiimityö koetilanteet vieraalla kielellä puhuminen oman vuoron odottaminen arvostelutilanne kehityskeskustelu taululle kirjoittaminen ääneen lukeminen puhuminen auktoriteetin kanssa puhuminen ikätovereiden kanssa julkisissa paikoissa liikkuminen käytävällä käveleminen | <ul style="list-style-type: none"> puhelimella soittaminen juhlat, kutsut, kylässä käyminen treffit ihastumisen ilmaisu uudet tehtävät ja tilanteet keskustelun aloittaminen, ylläpitäminen spontaani osallistuminen arkitilanteet: <ul style="list-style-type: none"> bussilla matkustaminen, kassalla jonottaminen, ostoksilla käynti, kadun ylittäminen somesuhteet statuksen/kuvien päivittäminen jos ei saa tykkäyksiä |
|---|---|

"Ihan kaikkea voi jännittää!"


9

Perimä ja ympäristö vaikuttavat yhdessä

- 
- Temperamentti
 - herkkä
 - ujo, arka
 - Introvertti
 - jännittynyt
 - estynyt
 - synnynnäinen piirre → ympäristön vaikutus
 - erityisesti vaikuttaa, **miten on suhtauduttu**
 - Autonomisen järjestelmän herkkä reagointi
 - perinnöllistä ja/tai opittua
 - puutteita itsensä rauhoittamisen taidoissa


10

Muutostilanteet

- 
- Sopeutumisvaikeudet **haasteelliseksi koetussa** muutostilanteessa:
 - muutto, murrosikä, vanhempien ero, muut elämänmuutokset
 - sopeutuminen edellyttää enemmän aikaa ja mielentämiskykyä ympäröiviltä ihmisiltä kuin mitä on tarjolla

11

Vaatimustason nousu

- 
- Kasvaessamme opimme. Samalla meiltä vaaditaan enemmän osaamista.
 - Saako oppia ja kehittyä omassa tahdissaan?
 - Vaatimukset kannustavia mahdollisuuksia vai uhkia?
 - Uuvuttaako jatkuva paine?
 - Moni kokee jännittämisen lisääntyvän, kun sisäisissä/ulkoisissa vaatimuksissa ylittyy jokin tietty, yksilöllinen taso.
 - Vaikea erottaa toisistaan
 - Sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia
 - Todellisia ja kuviteltuja vaatimuksia

12

Traumaattiset kokemukset



- 70 %:lla sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivällä nuorella **kiusatuksi tuloa**
- Vanhemman **alkoholismi**
- Ylivoimaiset, häpeälliset kokemukset
 - **Epäonnistuminen** esiintymisessä
 - Muu sosiaalinen tilanne, jossa kokee itsensä **epätäydellisenä**
 - Epäterve vaatuvuus stressaa ja traumatisoi!

Työntyvät mieleen kipeällä tavalla ja uudelleentraumatisoivat toistuvasti.

13

Ihmissuhdekokemukset



- Suhteessa olemisen tavat opitaan perheessä, koulussa, vertaisten, opettajien, valmentajien ym. kanssa.
- Saatu malli: tunne-elämä, sosiaalisuus, suhtautuminen ystäviin, pelkokäyttäytyminen, suhde suoriutumiseen jne.
- Vanhemmuuden/aikuisuuden tyyliit
 - **Ylihuolehtiva**: "Maailma on vaarallinen." / "Varo virheitä." → "En uskalla laittaa itseäni likoon ja alisuoriudun."
 - **Vaativa ja kriittinen**: "Vain täydellinen kelpaa." / "Tavallinen ei riitä." → "En riitä, vaikka miten ponnistelen."
 - **Pärjäämistä korostava**: "On oltava reipas ja pystyvä." → "En tarvitse muita, luotan vain itseäni."
 - **Mitätöivä**: "Ei saa kehua ja kannustaa, koska voi ylpistyä." / "Ei tässä ole mitään jännitettävää." → "En ole missään hyvä." / "Ei kannata luottaa tunteisiin."
 - **Laiminlyövä**: --- tyhjä --- ei mitään säätelevää suhdetta toiseen → "En tunnista tarpeitani." / "Huolehdin lähinnä muista."

14

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri



15

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri

Rohkeasti vaan!
No niin,
reippaasti!

Ei kannata
lainkaan
hävetä!

Ei uskoisi, että
sinä jännität!
Eihän se näy
sinusta
ollenkaan.

Eihän tässä
ole mitään
jännitettävää!

Sä tulit ihan
punaiseksi.
Huomasitko
sen?!

Esiintymisesi oli
muuten hyvä,
mutta
jännittämisesi
näkyi kyllä **aivan
liikaa**.

Jännittämiseselle ei ole tilaa

16

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri



Jännittäjä ottaa kantaakseen "erilaisuuden" taakan, kun yhteisö ei pysty käsittelemään kokemuksiaan.

17

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri

- Jännittäminen **opitaan peittämään**, koska yhteisön on vaikea sietää ja käsitellä sitä.
- Siitä ei puhuta.
- Sen näkymistä pelätään.
- Siksi toisten jännittämistä ei välttämättä näe päälle.
- Jännittäjän haaste: suvaita oma jännittämisensä.
- Yhteisön haaste: suvaita, että jännittämistä ON.

18

Jännittäjän suhtautumis- ja toimintatavat

- Vaikeus rauhoitella itseä.
- Vaikeus suhtautua myötätuntoisesti itseä kohtaan.
- Vaikeus asettaa rajoja ja pitää puoliaan.
- Vaikeus uskaltaa innostua.
- Näitä taitoja voidaan oppia vain hyväksyvässä ja tilaa antavassa vuorovaikutuksessa.
- Taidot **välttämättömiä** vakaan tunnesäätelyn kannalta.

19

Jännittäjän suhtautumis- ja toimintatavat

- **Vaativuus**
 - Kielteinen ja vaativa minäkuva (ja kuva toisista)
 - Kokee, ettei yllä omiin tavoitteisiinsa tai samaan kuin vertaiset
 - Tavallinen ei riitä = mikään ei riitä
 - Häpeä, huononmuus, itsetunto-ongelmat
 - Itsemyötätunnon kanssa työskentely
 - Kohtuullisuus: hellittäminen, riman laskeminen, riittävän hyvä riittää
 - Kehollinen itsensä rauhoittelu ja rentoutuminen

Kun vaativa laskee rimaa, ulkopuoliset eivät välttämättä huomaa yhtään mitään!

20

Jännittäjän suhtautumis- ja toimintatavat

- Välttely
 - ”Auttaa”
 - Ei kartu kokemusta onnistumisista ja epäonnistumisista.
 - Voimistaa jännittämistä, koska sopeutumista ei tapahdu.
 - Ei opi arkisia selviytymiskeinoja.
- Kokemuksen hankkiminen, harjoittelu, aika, ikä.
- Pienin askelin altistuminen.
- Tuetusti ja yhdessä kohti jännityksiä ja pelkoja.

21

Jännittäjän suhtautumis- ja toimintatavat

- Tunneilmaisun välttely
 - Tunteiden tukahduttaminen, peittäminen, nieleminen.
 - Ei tiedosta/hyväksy tunteitaan, ei uskalla ilmaista niitä: kiukkuu, häpeää, pelkoja, epävarmuutta jne.
 - Myös myönteiset tunteet peitetään usein.
- Liiallinen kiltteys ja miellyttäminen, erimielisyyden ja loukkaantumisen pelko, ei uskalla pitää puoliaan.
- Herkkä haavoittumaan, loukkaantumaan, vetäytymään.
- Jännittäminen voi olla tapa suojautua/selviytyä hankalilta tunteilta/tilanteilta.
- Harjoitellaan tunteiden ilmaisua.
- Harjoitellaan vuorovaikutuksessa oloa, antamaan toiselle, mitä itse toivoo saavansa: toisen auttamista, kiittämistä.

22

Esiintymisjännitys



- Kouluissa, opinnoissa, harrastuksissa ja työssä esiinnyttäen enemmän kuin aiemmin.
- Esiintymis- ja suoriutumisjännityksen määrä ei ole juurikaan vähentynyt.

• Miksi?

23

Esiintyminen on vuorovaikutusta – pelkkä harjoittelu ei riitä

- Vaatimusten lisääntyminen ilman, että jännittämisen kanssa selviytymiseen kiinnitetään riittävästi huomiota.
 - Jännityksen tunnistaminen ja hyväksyminen.
 - Ylivireytymisen rauhoittaminen.
 - Uskallus innostua, ilmaista tunteita, olla sellainen kuin on.
- Palautteen antamisen tavat voivat tuottaa jännitystä.
 - Jännitys ei saisi näkyä.
 - Epärealistinen vaatimus tavallista.
 - ”Esiintyminen on vuorovaikutusta”, jolloin jokaisen tulee harjoitella myös **yleisötaitoja**.
 - Nollatoleranssi kiusaamiselle, suvaitsevaisuus.

24

Esiintyminen on vuorovaikutusta – pelkkä harjoittelu ei riitä

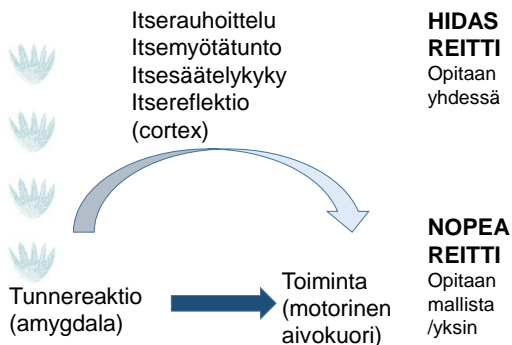
- Esiintymisharjoittelun sijaan vuorovaikutustaitojen, hyväksyvyyden ja itsetuntemuksen harjoittelua.
- Riittävän hyvä riittää.
- Saa jännittää!
- Epäonnistuminen on luonnollinen osa elämää.
- Kaikkien ei tarvitse olla hyviä kaikessa koko ajan.
- Olemme erilaisia.
- Kehitymme vähitellen.
- Pienin askelin eteneminen.
- Kannustus.
- Enemmän vaihtoehtoja, joustavuutta ja luovia tapoja.
- Opettajille: älä rakenna blokkeja etenemiselle.
- Vanhemmille: ole esimerkkinä, rauhoita, hyväksy.

25

1. Tasapainon etsiminen : ei liian rento, innostunut, kiihtynyt.
2. Itselle sopiva valmistautuminen ja harjoittelu.
3. Mielikuvaharjoittelu.
4. Rauhoittuminen: kasvojen rentouttaminen, rauhallinen uloshengitys, tauossa lepääminen.
5. Aistien rauhoittaminen: sulje silmät, kuuntele hengitystä, kuuntele tilanteeseen sopivaa virittävää musiikkia.
6. Rauhoittava sisäinen puhe.
7. Vertaistuki ja jännittämisestä kertominen.
8. Tiedosta, ketkä ovat aina puolellasi.
9. Rauhallinen, jännityksen hyväksyvä suhtautuminen.
10. Lupa innostua ja jännittää.
11. Lupa onnistua ja epäonnistua, olla epätäydellinen ja oppia.
12. Tiedosta, mihin asioihin voit harjoitella/tilanteessa/elämässä vaikuttaa.
13. Myöskään itseä ei voi saada täydelliseen kontrolliin.
14. Haastetilanteissa olemisen harjoittelu ja haasteille siedättyminen sopivin askelin.

26

Nopea ja hidas reitti



27

Jännittämisen ennaltaehkäisy ja hoito

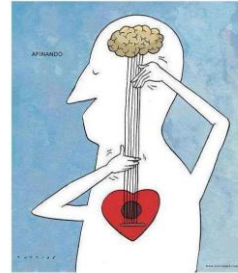
- Tärkein ennaltaehkäisyn paikka on kodeissa.
- Sitten päiväkodeissa, kouluissa, harrastusten parissa ja työpaikoilla.
- Myöhemmin opiskelupaikoissa ja työpaikoilla.
- Eli **kaikissa yhteisöissä**, missä ihmiset elävät arkeaan.
- Vasta **tämän jälkeen** terveydenhuollossa.
- Jännittämisen parissa työskentely on suvaitsevaisuuden, hyväksyvyyden, myötätuntoisuuden lisäämistä yhteiskunnassa.
- **Miten asennoitumistapoja näissä muutetaan?**
 - Julkinen keskustelu
 - Tiedon lisääminen
 - Ammattihenkilöiden koulutus

28

Jännittämisen ennaltaehkäisy ja hoito

- Jännittäminen ei ole vain jännittäjän ongelma. Se on koko yhteisön ongelma.
- Yhteisöjen tulisi olla niin turvallisia, ettei sietämätöntä jännittämistä synny.
- Jokaisen tulee tarkistaa suhtautumisensa jännittämiseen.
- Jännityksestä puhuminen.
- Yhdessä apukeinojen etsiminen ja harjoittelu.
- Esiintymisen ja vuorovaikutuksen harjoittelu mielekkäällä tavalla.
- Mahdollisuus ammattiapuun ja vertaistukeen: yksilökäynnit, ryhmät, kurssit, psykoterapia.
- Tarpeen mukaan lääkitys, mutta se ei saisi olla ainoa hoito.

Kiitos!



Minna Martin
minna.martin@outlook.com
 Puh. 045-6775599
 Kotisivut: www.hengittavamieli.fi