

Opiskelijan parempaa terveyttä

# JÄNNITTÄMINEN OSANA ELÄMÄÄ – OPIKELIJAOPAS



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

[www.yths.fi](http://www.yths.fi)

Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut  
Töölönkatu 37 A  
00260 Helsinki  
julkaisutilaukset@yths.fi

Oppaan kirjoittajat

Minna Martin, psykologi, YTHS, Turku

Hanna Heiska, psykologi, YTHS, Helsinki

Anne Syvälahti, psykologi, Turun ammattikorkeakoulu

Marianna Hoikkala, yliopisto-opettaja (puheviestinnän didaktiikka), TY

Oppaan suunnitteluun ja sisältöön vaikuttanut työryhmä

Kristina Kunttu, yhteisöterveyden ylilääkäri, YTHS

Klaus Ranta, nuorisopsykiatri, TAYS

Merja Almonkari, FT, puheviestinnän lehtori, Jyväskylän yliopisto

Timo Joenpelto, puheviestinnän lehtori, TY

Pirkko Väänänen, erikoispsykologi

Opiskelijajaraati, TY, ÅA, TuKY

Oppaan taitto ja graafinen ilme

Samuli Lahtinen, Pupu Design Oy, oppaan taitto

Jukka Alasaari ja unsplash.com, oppaan kuvat

1. painos Kirjapaino Kehitys Oy 2010

2. korjattu painos Brand ID 2013

3. korjattu painos 9.6.2017

ISSN 1796-6884 (painettu)

ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-5696-51-6 (painettu)

ISBN 978-952-5696-52-3 (verkkojulkaisu)

Jännittäminen osana elämää –  
**opiskelijaopas**



## Sisällys

Alkusanat . . . . .	6
---------------------	---

### Mitä jännittäminen on? . . . . . 7

Esiintyvyys . . . . .	7
-----------------------	---

Jännittäminen häiriönä. . . . .	7
---------------------------------	---

Jännittämisen voimakkuus. . . . .	8
-----------------------------------	---

Oireita vai vireytymistä?. . . . .	9
------------------------------------	---

Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys . . . . .	13
---	----

Jännittämistä aiheuttavat tilanteet . . . . .	14
---	----

Perimä vai ympäristö? . . . . .	16
---------------------------------	----

### Ihmissuhteiden ja elämäkokemusten vaikutus . . . . . 17

Kokemukset ihmissuhteista . . . . .	17
-------------------------------------	----

Vertaisryhmäkokemukset. . . . .	22
---------------------------------	----

Haastavat elämäkokemukset. . . . .	23
------------------------------------	----

### Suhtautuminen itseen . . . . . 27

Itsetunto ja itsemyötätunto . . . . .	28
---------------------------------------	----

Ristiriitainen ja vaativa kuva itsestä. . . . .	28
---	----

Kielteinen sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset . . . .	29
Viestijäkuva . . . . .	29
Minäkokemuksen tasapaino . . . . .	31

## Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen? . . . . . 32

Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin . . . . .	33
Mielikuvat . . . . .	35
Altistaminen . . . . .	37
Apukeinot esiintymistilanteessa . . . . .	38
Rentoutuminen ja hyvinvointi . . . . .	43

## Tukea, apua ja tietoa . . . . . 49

Puheviestinnän kurssit . . . . .	49
Jännittäjäryhmät ja vertaistuki . . . . .	50
Yksilöllinen tukikeskustelu . . . . .	50
Psykoterapia . . . . .	50
Lääkitys . . . . .	51
Terveydenhuollon palvelut. . . . .	53

## Tietoa kirjallisuudesta ja netistä . . . . . 54

## Alkusanat

**O**piskelijat kokevat voivansa hyvin, mutta oireilevat silti runsaasti. Jopa joka kolmannella on psyykkisiä vaikeuksia. Tämä on ymmärrettävää, sillä opiskelu elämänvaiheena on sangen haastava. Kymmenen vuoden aikana tapahtuu valtava elämänmuutos: nuori irtaantuu lapsuusperheestään, etsii elämänsä suuntaa opiskelun, parisuhteen ja kenties oman perheenkin perustamisen suhteen. Prosessi käydään läpi vain noin kahdenkymmenen vuoden elämäkokemuksella! Ei siis ihme, että elämä tuntuu välillä ahdistavalta. Ilman tukea siitä voi olla vaikea selviytyä.

Tavallisia ongelmia ovat ahdistuneisuus ja masentuneisuus, jotka aiheuttavat runsaasti unihäiriöitä, jännittyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, väsymystä sekä monenlaisia fyysisiä oireita. Lapsuuden ja nuoruuden kokemusten merkitys nousee voimakkaasti esiin selviteltäessä psyykkisiä ongelmia, esimerkiksi jännittämistä.

Tämä opas on tarkoitettu opiskelijoille ja nuorille aikuisille, jotka kärsivät jännittämisoireista. Sitä voi käyttää itseksensä lukien ja pohtien tai jännittäjäryhmän oheismateriaalina. Opas on hyvä tietopaketti myös opettajille ja muille opiskelijoita ohjaaville, jotka väistämättä – tieteen tai tietämättään – kohtaavat jännityksestä kärsiviä opiskelijoita. Jännittäminen vaikuttaa monin tavoin sekä terveyteen että laajemmin opiskelukykyyn ja tulevaan työkykyyn. Mutta muutokset ovat mahdollisia, kun ihminen omaksuu uudenlaisia ajattelu- ja suhtautumistapoja jännittämiseensä.

Oppaan kirjoittajat taustaryhmineen ovat tehneet urauurtavaa työtä opiskelijoiden jännittämissuhteiden käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Yhteistyö yliopistojen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön välillä on ollut hedelmällistä ja tärkeää.

**Turussa 9.6.2017**

**Kristina Kunttu**

# Mitä

## jännittäminen on?

### Esiintyvyys

Normaali jännittäminen on luonnollinen osa elämää, lähes kaikki jännittävät joskus. Esimerkiksi esiintymistä on jossain tilanteessa jännittänyt noin 70 % suomalaisista. 30 % korkeakouluopiskelijoista kokee jännitystä esiintymistilanteissa ja 10 %:lla heistä jännittäminen aiheuttaa häittoa, joka saattaa häiritä opintojen etenemistä. Naiset kärsivät sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä 2,5 kertaa useammin kuin miehet.

### Jännittäminen häiriönä

Sosiaalisen jännittyneisyyden aiheuttama toimintahaitta näkyy monella tavalla. Opiskelukykyn se heijastuu siten, että välttellen vastaamista tunneilla ja keskustelua ryhmätilanteissa tai jättäytyään pois kursseilta esilläolon pelon takia. Häittoa aiheuttavat myös vaikeudet solmia uusia ystävyyss- tai seurustelusuhteita. Osa sosiaalisen ahdistuneisuuden haitoista rakentuu siten, että jännittämisestä kärsivä ei harjaannu sosiaalisissa taidoissaan välttellessään erilaisia tilanteita.

Aikuisia koskevista tutkimuksista on todettu, että merkittävää häittoa aiheuttava sosiaalinen jännittäminen kehittyy 75 %:n osalta 15 vuoden ikään mennessä ja 90 %:n osalta 23. ikävuoteen mennessä. Sosiaalinen ahdistuneisuus kehittyy siis usein nuoruusiän ja nuoren aikuisuuden aikana. Tässä vaiheessa myös toimenpiteet ongelmaan vaikuttamiseksi ovat tärkeitä, ettei oireilu lisäännä ja muutu krooniseksi.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta häiriönä puhutaan silloin kun jännittäminen eli sosiaalinen ahdistuneisuus aiheuttaa joko merkittävää toiminnallista häittoa (yleisimmin henkilö välttää tiettyjä sosiaalisia tilanteita) tai merkittävää yksilöllistä kärsimystä. Sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy nimenomaan mahdollisuuteen joutua toisten kielteisen arvostelun tai nöyryytyksen kohteeksi. Toisinaan ahdistuneisuus voi olla niin voimakasta, että se johtaa sosiaalisessa tilanteessa paniikkikohtaukseen, mutta tällöinkin ahdistuneisuutta laukaiseva tekijä liittyy alun perin tilanteen sosiaaliseen luonteeseen.

Joskus sosiaalisten tilanteiden pelko saatetaan sekoittaa muihin ahdistuneisuushäiriöihin, kuten paniikkihäiriöön. Paniikkihäiriössä ahdistuneisuus on kohtauksellista. Kohtauksen laukaisevat pelot liittyvät itselle välittömästi aiheutuvaan todelliseen tai kuviteltuun katastrofiin (sairauteen, tukehtumiseen, hulluksi tuloon tai kuolemaan) tai yksinjäämisen uhkaan. Paniikkihäiriössä kohtaus voi lauaa myös yksin ollessa. Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä on puolestaan kyse toistuvasta ja jumittuneesta huolestumistaipumuksesta.



Ahdistuneisuuden laukaisevat mielessä pyöritelty, jokapäiväiseen elämään liittyvät asiat kuten oma ja perheenjäsenen terveys tai turvallisuus ja tulevaisuudennäkymät sekä niihin liittyvät epävarmuustekijät.

Silloin, kun sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy kiinteästi persoonallisuuden rakenteisiin ja johtaa pitkäkestoisella tavalla sosiaalisen elinpiirin kapeutumiseen, esimerkiksi ihmiskontaktien välttelyyn, puhutaan estyneestä persoonallisuudesta. Sitä voi pitää sosiaalisen ahdistuneisuuden vaikeimpana muotona. Pelko siitä, ettei toinen pidä itsestä tai että tulee torjutuksi, voi johtaa ongelmiin myös läheissuhteissa. Tällöin ihminen saattaa kokea häpeää, huononmuuden tunnetta

sekä estyneisyyttä tutussakin seurassa.

### **Jännittämisen voimakkuus**

Jännittämisen kokemus on henkilökohtainen, eikä aina välity muille ulospäin – ainakaan siten kuin jännittäjä sen kokee. Jännittäjä kokee oireet voimakkaina: tuntuu, että naama on paloauton punainen, äänestä ei saa selvää, lukkoon meneminen näkyy ja tauot puheessa tuntuvat kohtuuttoman pitkiltä. Vaikka kokemukset ovat voimakkaita, ulospäin ne näkyvät huomattavasti vähemmän. Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo. Ihmiset keskittyvät useimmiten moniin asioihin ympäristössä, eikä muiden huomio



ole toisen jännittämisen oireissa, niin kuin se jännittäjällä itsellään pahimmillaan on. Silloinkin kun oireet näkyvät, ne unohtuvat muilta nopeasti, sillä elämässä tapahtuu muutakin mielenkiintoista koko ajan.

### Oireita vai vireytymistä?

Normaalitilassa autonomisen hermoston sympaattisen ja parasympaattisen järjestelmän välillä vallitsee mielekäs tasapaino. Sympaattinen hermosto vireyttää elimistöä tarpeen tullen, kun innostumme tai tunemme uteliaisuutta. Jos vireytyminen edel-

leen lisääntyä, se voi laukaista taistelu-pako-reaktion. Näin kehomme valmistautuu mahdolliseen lihastyöhön ja lisääntyneeseen aineenvaihduntaan. Ihmisen kehityksessä kyky tähän nopeaan reaktioon on ollut henkiinjäämisen edellytys. Elimistö saattaa edelleen reagoida samalla tavoin uhkatilanteissa. Myös psyykkisiin haastetekijöihin voi liittyä automaattista reagoitua aivan kuin tilanteissa aina vaadittaisiin fyysistä ponnistelua. Mielen toiminta ja psykofyysiset rauhoittamiskeinot voivat vaimentaa viriämisreaktiota ja tasapaino voi palautua.

## Yleisiä jännittävään tilanteeseen liittyviä kokemuksia

### Fyysisiä tuntemuksia

- pulssin kiihtyminen
- pinnallinen, tiheä hengitys
- hikoilu
- punastuminen
- käsien vapina
- jalkojen värinä
- äänen väriseminen, änkytys
- suun kuivuminen
- pahoinvointi, vatsaoireet
- virtsaamis- ja ulostamistarve
- erilaiset kivut ja säröt
- huimaus

### Psyykkisiä muutoksia

- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- halu paeta tilanteesta
- ahdistuneisuus
- huomion kiinnittyminen itseän
- automaattiset, katastrofaaliset ajatukset
- kielteiset mielikuvat
- pelko muiden huomion kohdistumisesta itseän
- pelko, mitä muut ajattelevat
- virheiden tekemisen pelko
- häpeän tunne



Sympaattinen hermosto kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa ja nostaa verenpainetta. Sydämen syke lisääntyy ja pintaverisuonet supistuvat, jotta verenkierto isoihin lihaksiin paranee. Hapenotto, ravinteiden saatavuus ja hiilidioksidin poistaminen lisääntyvät. Ruuansulatusjärjestelmän toiminta vähenee. Kun innostuminen, haaste- tai vaaratilanne on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön rauhoittumiseen ja lepoon. Hengitys hidastuu, keuhkoputket supistuvat, sydämen syke hidastuu ja ruoansulatus nopeutuu.

Jo jännityksen ja pelon ennakointi aktivoi sympaattista hermostoa ja mieltä.

Tämä ilmenee monilla taipumuksena muurehtia tulevia tilanteita. Samalla keho valmistautuu kohtaamaan haasteen ja pyrkii suorituskyvyn nostamiseen. Reaktiot ovat merkki siitä, että tilanne arvioidaan tärkeäksi. Sopiva vireystilan nousu koetaan miellyttävänä, mutta voimakkaat jännitys-oireet toimintaa haittaavina.

Vireytymisen tarkoituksena on antaa riittävästi energiaa ja toimintavalmiutta. Jos elimistössä ja mielessä tapahtuvien muutosten tarkoitus jää epäselväksi, vireytyminen opitaan helposti tulkitsemaan kielteiseksi ilmiöksi.

Kun vireytyminen tulkitaan kielteisesti, reaktioita pidetään epänormaalina

oireiluna tai merkinä vaarasta. Reaktiot koetaan epämiellyttävänä ja niiden ajatellaan kuuluvan ja näkyvän voimakkaasti ulospäin. Toiset puolestaan tulkitsevat asian myönteisesti ja pitävät vireytymistä potkua antavana voimana. Hyvän vuorovaikutuksen saavuttamiseksi sopiva vireytyminen on välttämätöntä. Jos esitys on useiden esityskertojen vuoksi jo sisälöltään tuttu tai esiintyjä asettuu selkeästi yleisönsä yläpuolelle, esiintyjä ei välttämättä tunne riittävää vireytymistä. Tämä saattaa heikentää esityksen laatua ja antaa esiintyjästä välinpitämättömän vaikutelman. Yleisö aistii rutinoituneen esityksen ja reagoi tylsistymällä.

Vireytyminen on siis vastavuoroinen ilmiö: kun yleisö tai keskustelukumppani huomaa esillä olevan vireytymisen, se herää kuuntelemaan. Vireytyminen on osoitus siitä, että puhuja ottaa tilanteen tosissaan. Tällöin kuulija tuntee olonsa arvostetuksi ja kiinnostuu puhujasta ja hänen asiastaan. Puhujan energia välittyy ja tarttuu kuulijaan, jolloin tilanteesta voi

muodostua aito vuorovaikutustilanne.

Usein viestintäkumppanit tai yleisö huomaavat vireytymisen täydellisen puuttumisen, mutta eivät tavallista vireytymistä, vaikka puhuja tuntisi olonsa jännittyneeksi. Vireytyminen on tarpeellinen ilmiö, joka muuttuu haitalliseksi vasta, kun sen havainnoiminen (esimerkiksi äänen värinän huomaaminen) aiheuttaa huolta ja levottomuutta. Hyvä vertaus on vireytymisen rinnastaminen merkkivaloon: kokemattomalle vireytyminen on varoitusvalo, että jotakin on pielessä. Kokeneelle ja itsensä kanssa sinut olevalle se on ”virta päällä” -valo, jonka kuuluukin palaa. Tiivistetysti voi sanoa, että vireytyneenä puhuja on parhaimmillaan.

Jännittäviin tilanteisiin suhtautumiseen vaikuttaa, miten tilanne koetaan, miten oma rooli ja tavoite tilanteessa hahmotetaan ja mitä merkityksiä toiselle osapuolelle, vaikkapa kuulijoille, ja koko tilanteelle annetaan. Tätä voidaan kuvata esittämisen- ja viestimisorientaation avulla:

## ESITTÄMISORIENTAATIO

- keskeistä on ESITTÄMINEN
- esiintymisessä tärkeää on suoritustekniikoiden hallitseminen ja hyvän vaikutelman luominen
- yleisö on kriittinen raati, jonka arvio esittämistavasta kiinnostaa
- ajatellaan, että on oikea ja väärä tapa esiintyä

## VIESTIMISORIENTAATIO

- keskeistä on VUOROVAIKUTUS
- esiintyminen hahmotetaan pyrkimyksiksi sanoman perillemenoon
- esiintymisessä tärkeää on ymmärrettävyyden edistäminen, viestin kohdentaminen ja kontakti yleisöön
- yleisö on viestintäkumppani, jonka suhtautuminen sanomaan kiinnostaa
- ei vaadi mitään erityistä viestintätyyliä!

Esittämisorientoitunut saattaa kärjistäen ajatella, että esiintyjän tulee taitaa tilanne täysin ja osata antaa yleisölle myönteinen, tyylikäs ja hallittu – lähes täydellinen – vaikutelma itsestään. Kuuntelijat hän näkee arvostelijoina, jotka tarkkaillevat esiintyjää virheitä etsien. Vuorovaikutusorientoitunut puolestaan ajattelee, että yleisölle esiintyminen ja puhuminen eivät vaadi sen erikoisempia taitoja kuin arkipäivän keskustelukaan. Tilanne on vuorovaikutusta, josta vastuussa ovat esiintyjän lisäksi myös kuuntelijat.

Kokematon ja esiintymistä jännittävä tuntee usein riittämättömyyttä valmistautuessaan esiintymistilanteeseen. Hän saattaa

pitää esiintymistä arkitilanteista huomattavasti poikkeavana suorituksena. Esiintyminen voidaan kokea hyvin erilaisena tilanteena kuin tavallinen itsensä ilmaiseminen tai puhuminen toiselle ihmiselle. Esiintyjä kassaa itselleen suoriutumispaineita tavoitellessaan hyvää arviointia ja kokiessaan olevansa yleisön edessä arvosteltavana. Vuorovaikutusorientaatio voi keventää suorituspaineita: kuuntelijat ovatkin viestintäkumppaneita, jotka ovat kiinnostuneita sanoman sisällöstä. Esiintymistilanne on vain yksi muunnelma arkipäiväisistä vuorovaikutustilanteista. Asian saa esittää omalla persoonallisella tavallaan ja jokaisessa tyylissä on omat hyvät puolensa.

### **Pohdintaa:**

Missä kehonosissa vireytymisesi/jännityksesi tuntuu?

Koetko tuntemukset ennen jännittävää tilannetta, sen aikana vai jälkeen?

Minkä reaktioistasi uskot näkyvän muille?

Jos toiset huomaavat jännittämisesi, mitä se sinulle merkitsee?

Mitä ajattelet, jos näet jollakulla toisella samanlaisia jännityksen merkkejä?



## Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys

Stressistä, ahdistuneisuudesta ja jännittyneisyydestä on lähes jokaisella kokemuksia. Näissä tilanteissa mieli ja ruumis vireytyvät. Herkät ihmiset saattavat olla alttiimpia näille kokemuksille kuin muut, jolloin vireytyminen on nopeampaa ja voimakkaampaa.

Miten stressi, ahdistuneisuus ja jännittyneisyys liittyvät toisiinsa?

- Lievä stressi ja jännitys parantavat suoritusta, ne vireyttävät ruumiin ja mielen.
- Lievät hälytysmerkit saavat ihmisen parhaimmillaan tarkastelemaan tilannettaan ja etsimään uusia, vaihtoehtoisia suhtautumis- ja toimintavaihtoehtoja.

- Suuri määrä stressiä, ahdistusta tai jännitystä vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin ja suoritukseen, ne ylivoimaisesti vaikuttavat mielen ja ruumiin.
- Stressi saattaa laukaista/pahentaa/ylläpitää jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta, ja päinvastoin.
- Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden aiheuttajat voivat olla samoja – usein myös samat selviytymiskeinot auttavat (stressinhallintakeinoja mainittu sivulla 43).
- Stressin, ahdistuksen ja jännittyneisyyden sietokyky on yhteydessä elämäkokemuksiimme: lapsuudessa koetut stressikokemukset eivät tee mestaria, vaan herkistävät kehoa ja mieltä myöhemmälle stressille, ahdistuneisuudelle ja jännittyneisyydelle.



Annamme kokemuksille varsin erilaisia merkityksiä sen perusteella, koemmeko tilanteen stressaavaksi, ahdistavaksi vai jännittäväksi. Stressi saatetaan kokea myönteisenä ja stressaantunutta ihmistä voidaan pitää tehokkaana ja ahkerana. Stressin paljastumista muille ei koeta häpeällisenä, vaan usein siitä voidaan puhua varsin avoimesti. Jännittyneisyyttä saatetaan puolestaan pitää heikkouden merkkinä, joka pyritään peittämään. Toisinaan ulkopuolisetkin kannustavat jännittäjää peittämään tuntemuksensa antamalla palautetta ehkä hyvää tarkoittaen: ”Huomasi kyllä, että jännitit.” tai ”Esityksesi oli muuten hyvä, mutta jännityksesi näkyi.” Näin ympäröivä kulttuuri pyrkii säätelemään sitä, millaisten kokemusten ilmaisemista pidetään sopivana.

Kaikilla tunnekokemuksilla on tärkeä tehtävänsä inhimillisessä elämässä. Niistä ei voi eikä tarvitsekaan täysin vapautua. Jos pyrkii pääsemään jännittämisen kokonaan eroon, yrittäminen, siinä epäonnistuminen ja itseän pettyminen saattavat ylläpitää ongelmaa.

### **Jännittämistä aiheuttavat tilanteet**

Jännitystä aiheuttavat uudet tai haasteelliseksi koetut tilanteet, kuten ihmisten tapaaminen, tenttitilanne tai työn

aloittaminen. Lisäksi esilläolo ja huomion kohteeksi joutuminen jännittävät monia. Tällaisia tilanteita voivat olla puheen pitäminen, puheenvuoron ottaminen, mielipiteen esittäminen tai muu esiintyminen. Hyvin usein jännittäminen liittyy vuorovaikutustilanteisiin. On normaalia pohtia, miten vuorovaikutustilanne etenee ja mitä toiset itsestä ajattelevat.

Sopiva jännittäminen tuo tilanteisiin valppautta ja innostusta. Ilman jännitystä moni tilanne tuntuisi laimeammalta, jopa tylsältä. Lievä jännittäminen saattaa auttaa terästytymään ja keskittymään. On myös luonnollista, että uusissa tilanteissa vie aikaa lämmitä ja tutustua. Ajan myötä jännittämisen tunteet voivat näissä tilanteissa lieventyä itsestään. Kun sosiiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus voimistuu, se voi haitata merkittävästi ihmisen selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Liiallinen jännittäminen voi rajoittaa elämää, jos jännitystä aiheuttavia tilanteita alkaa pelätä ja vältellä.

Ihmiset jännittävät hyvin erilaisissa tilanteissa. Joku kokee vaikeaksi puhua tutulle ryhmälle, toista kuulijoiden tutuus helpottaa. Toinen opiskelija nauttii ryhmätöistä, kun se on toiselle kauhistus. Joku jännittää enemmän ikätovereiden parissa, toiselle jännitystä tuottaa auktoriteetille puhuminen.

## Tyypillisiä jännitystä aiheuttavia tilanteita ovat

- vastaaminen luennoilla ja oppitunneilla
- puheen tai esitelmän pitäminen
- ryhmätyöt
- koetilanteet
- vieraalla kielellä puhuminen
- uuteen ryhmään meneminen
- keskipisteenä oleminen myös myönteisissä asioissa
- esittäytyminen
- oman vuoron odottaminen
- arvostelutilanne
- taululle kirjoittaminen
- ääneen lukeminen
- puhuminen opettajan tai muun auktoriteetin kanssa
- ikätovereiden kanssa puhuminen
- poissaolon jälkeinen paluu ryhmään
- ruokailutilanteet
- puhelimella soittaminen
- kokoukset
- julkisissa paikoissa liikkuminen, esim. käytävällä käveleminen
- juhlat, kutsut, kylässä käyminen
- treffit
- uusien ihmisten tapaaminen
- uudet tehtävät ja tilanteet, esim. ensimmäinen opiskelu- tai työpäivä, uusi työ
- keskustelun aloittaminen tai spontaani osallistuminen siihen
- facebook-statuksen päivittäminen ja muu osallistuminen sosiaalisessa mediassa
- hammaslääkärin ja lääkärin vastaanotto
- päivittäiset tilanteet, joissa on paljon ihmisiä, esimerkiksi bussilla matkustaminen, kassalla jonottaminen tai ostoksilla käynti

### Pohdintaa:

Millaiset tilanteet jännittävät sinua?  
Mitkä edellä kuvatuista tilanteista ovat sinulle helppoja?  
Mihin tilanteisiin menoa voisit harjoitella?  
Mikä auttaisi sinua tässä harjoittelussa?  
Mistä tilanteesta voisit aloittaa harjoittelun jo nyt?

## Perimä vai ympäristö?

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon vaikuttavat sekä perinnölliset syyt että ympäristö. Jännittämiseen voi liittyä synnynnäinen herkkä temperamenttityyppi. Arvellaan, että viidennes ihmisistä on herکمپیä kuin muut. Erilaiset synnynnäiset piirteemme ovat valikoituneet ihmislajin kehityksen myötä tukemaan yhteisön selviytymistä: toimivassa yhteisössä on sopiva yhdistelmä erilaisia yksilöitä. Osalla herkkyyks kehittyy ilmentämään ujoutta, arkuutta, pelokkuutta tai estyneisyyttä uusissa ja haasteellisissa tilanteissa tai vieraiden ihmisten seurassa. Kehitys riippuu paljolti ympäristö- ja kasvuolosuhteista.

Kulttuurissamme herkkyyttä ei arvosteta ja ujoutta saatetaan pitää ongelmallisenä luonteenpiirteenä. Siksi moni haluaisi päästä näistä piirteistään eroon. Temperamenttipiirteet ovat kuitenkin suhteellisen pysyviä tapoja suhtautua tilanteisiin. Kärsimystä aiheuttavatkin usein enemmän ihmisen oma ja ympäristön suhtautuminen piirteisiin kuin esimerkiksi herkkyyks sinänsä. Ei ehkä osata nähdä ominaisuuksien myönteisiä puolia: herkkä ihminen on usein luova, ympäristöä tarkasti havainnoiva ja muut huomioonottava. Sopivissa olosuhteissa herkästä voi kehittyä sosiaalisesti jopa taitavampi kuin päätä pahkaa sosiaaliin tilanteisiin ryntäävästä puheliaasta ihmisestä. Seuraavat piirteet saattavat ilmetä erikseen tai yhdessä, toisinaan liittyen jännittämiseen.

**Herkkyyks** – synnynnäinen temperamenttipiirre. Havaitsee herkästi omia ja muiden tunnetiloja sekä omia ruumiintuntemuksia. Liittyy usein luovuuteen ja on potentiaalina vuorovaikutuskyvyille. Kaikki herkäät eivät ole jännittäjiä tai introvertteja.

**Ujous ja arkuus** – osalla ujouteen liittyy synnynnäistä herkkyyttä, osalla se kehittyy voimakkaammin kasvuympäristöön liittyen. Monet ujut lämpenevät sosiaalisissa tilanteissa hitaasti, mutta alkuarkuuden jälkeen osallistuvat mielellään. Tuttujen kanssa arkuutta ei välttämättä ilmene.

**Estyneisyys** – voimakas tarve vetäytyä sosiaalisista tilanteista. Taipumus kehittyä usein kasvuympäristöön ja vaikeisiin kokemuksiin liittyen. Tähän liittyy usein voimakasta ahdistuneisuutta.

**Introverttius** – synnynnäinen temperamenttipiirre, tarve suuntautua sisäiseen maailmaan päin, eikä suurta tarvetta olla äänessä. Kaikki introvertit eivät ole herkkiä, ujoja, estyneitä tai jännittyneitä.

Lapsuus- ja nuoruusiän aikaiset liian haastavat muutokset sekä sosiaalisesti traumatisoivat kokemukset voivat vaikuttaa jännittämisen alkamiseen. Erityisesti ikäovereiden kiusaamaksi joutuminen, ulkopuolisuus ja yksinäisyys voivat olla sosiaalisen ahdistuneisuuden riskitekijöitä tai seurauksia. Myös vanhempien, opettajien ja harrastuspiirien ohjaajien kasvatustasenteilla on suuri merkitys.





# Ihmissuhteiden ja elämäkokemusten vaikutus

## **Kokemukset ihmissuhteista**

Jännittämisen kehittymiseen ei ole yhtä tietä vuorovaikutuskokemusten näkökulmasta. Perheilmapiirillä, vanhempien toiminta- ja suhtautumistavoilla on merkittävä vaikutus jännittyneisyyden kehittymiseen lapsella ja nuorella. Tässä on muutama esimerkki varhaisten kokemusten merkityksestä. Pohdi, tunnistatko omia kokemuksiasi näiden esimerkkien avulla.

## Ylihuolehtiva vanhempi – pelokas lapsi/nuori

Ylihuolehtiva vanhemmuus näyttää usein pinnalta katsoen hyvältä vanhemmuudelta. Se voi kuitenkin ruokkia lapsen/nuoren epävarmuutta ja pelkoja. Sen sijaan, että annettaisiin lapsen/nuoren oppia riittävästi omien elämäkokemustensa ja virheidenkin kautta, varjellaan normaalilta elämältä. Tällöin luottamus omiin kykyihin ja pärjäämiseen eivät pääse kehittymään. Maailma ja lapsen/nuoren selviäminen nähdään huolestunein silmin. Itsenäistymistä ei tueta, sen sijaan suojellaan virheiltä ja vaaroilta. Lapsi/nuori tekee tästä päätelmän ”ympäristö on uhkaava”, ”muihin ei voi luottaa” tai ”minä en pysty enkä uskalla”.

### Seuraukset

Ihminen voi jäädä aikuistuttuaankin riippuvaiseksi ympäristön tuesta ja hyväksynnästä. Ryhmässä pelokas tarkistaa, mitä muut tekevät, ettei vain tekisi virheitä. Ihmissuhteissa koetaan arkuutta ja pelokkuutta. Pelokas vetäytyy herkästi ja jättäytyy passiiviseksi sen sijaan, että ottaisi vastuuta toimintansa muuttamisesta ja uuden oppimisesta. Tällöin ihminen myös herkästi pettyy, koska tarpeet eivät tule tyydytetyiksi. Ympäristöhän ei toimi ”ylihuolehtivan äidin” tavoin.

### Kehitystehtäviä

- sallia itsensä tehdä virheitä ja epäonnistua
  - oman aktiivisuuden ja vastuullisuuden harjoittelu ja lisääminen
  - pienin askelin päin pelkoa eteneminen
  - elämäkokemusten hankkiminen

## Vanhemman pärjäämisen normi – omavaraiseksi ja reippaaksi kehittyvä lapsi/nuori

Tässä suhtautumistavassa lapsen avuttomuutta ja tarvitsevuutta ei tunnisteta, sen sijaan korostetaan itsenäisyyttä, kyvykkyyttä tai vaikkapa älyllistä suoriutumista. On kehityttävä nopeasti pärjääväksi ja osaavaksi. Pyrkimys reippauteen on ristiriidassa tiedostamattoman avuttomuuden kokemuksen kanssa. Sisäisesti ihminen voi kokea pie-

nenkin haasteen ylivoimaisena, mutta koska tukea ei ole ollut tarjolla, avuttomuutta ei kannata näyttää, edes itselle.

### Seuraukset

Reippaan on myöhemminkin vaikea ottaa vastaan ympäristön tukea, vaikka sitä olisi tarjolla. Avuttomuuden tunteet koetaan

uhkaavina, koska ”ennenkään ei ole tuettu, miksi kukaan nytäkään tukisi?”. Joskus avuttomuus ja jännittäminen koetaan jopa niin uhkaavina, ettei tunteista voi tulla lainkaan tietoiseksi, ne on lohkottava itsestä kokonaan pois. Usein ihminen ei tunnista muuta kuin reippaan ja pärjäävän puolensa. Ylireippaus ilmenee myös tarinassa, jonka kuulemme usein. Jännittäjä kertoo olleensa lapsena kova esiintymään, osallistui koulun näytelmiin ja piti keskipisteenä olemisesta. Sitten

tapahtui jotain, joka aiheutti ylivoimaisia avuttomuuden tai häpeän tunteita. Oireet ilmestyivät kuin puun takaa ja muuttivat kaiken. Saattaa olla, että reipas ei tunnistanut omaa epävarmuuttaan ennalta ja yllättyi ahdistuksen voimakkuudesta. Tukeakaan ei ollut saatavilla, koska sen tarvetta ei osannut näyttää. Alkoi jännittäminen, johon ei löytynyt apukeinoja omin avuin. Oman jännityksen äkillinen kohtaaminen voidaankin kokea traumatisoivana.

### Kehitystehtäviä

- ylireippaan on hyvä pyrkiä vastavuoroiseen suhteeseen muiden kanssa yksin pärjäämisen sijasta
- omien tarpeiden ilmaisu vaatii harjoittelua, samoin avun vastaanottaminen (on normaalia tarvita tukea!)
  - kaikenlaiset leikkiharjoitukset, hulluttelut, pariharjoitukset ja erilaisten roolien kokeilemiset voivat auttaa ulos ylireippauden kuoresta
  - ei tarvitse yksin huolehtia kaikesta, vastuuta ja tehtäviä voi jakaa

### **Vanhemman korkeat suoritusvaatimukset tai kontrolloiva suhtautuminen – lapsen/nuoren riittämättömyden tunne**

Jännitystä voi aikaansaada kova vaatimustaso tai ylikriittisyys, jotka herkkä lapsi tai nuori vaistoa ympäristöstään. Jos omasta toiminnastaan saa paljon kritiikkiä, alkaa jännittää etukäteen, toimiiko oikein tai hyväksytysti ympäristön mielestä. Tällainen ympäristön vaativuus sisäistyy helposti sisäiseksi täydellisyysdentavoitteluksi. Herkkä

lapsi usein vaistoa vaatimukset jopa silloin, kun niitä ei ilmaista suoraan. Tällöin on vaikea olla itseen tyytyväinen, koska aina voisi suoriutua paremmin. Suhtautumistapaan sisältyy jatkuva uhka siitä, ettei täytä vaatimuksia. Ei voi olla varma kelpaako – tai kelpaa vain ehdollisesti suoriuduttuaan vanhemman toiveiden mukaisesti. Myös aukto-

riteettipeloilla voi olla yhteyttä lapsuudenaikaisiin vanhempi – lapsi -suhteisiin.

Vielä tavallisempaa kuin lapselta vaatiminen on kuitenkin se, että aikuinen vaatii paljon itseltään. On hyvä muistaa, että opimme mallista myös suhtautumistapoja, jotka eivät kohdistu suoraan itseemme. Vanhemmalle paras tapa huojentaa lapsen/nuoren mieltä olisi opetella ensin suhtautumaan itseensä leppoisasti ja myötätuntoisesti.

### **Seuraukset**

Seurauksena voi olla vaativuuden kierteen sisäistyminen ja jatkuminen, korkeiden vaatimusten asettaminen itselle sekä vaativuus muita kohtaan. Suhtautumiseen

liittyy mustavalkoajattelua. Jännittäminen nähdään heikkoutena ja merkkinä epätäydellisyydestä. Tällöin vain täydellinen kelpaa. Kova, armoton ja arvosteleva suhtautuminen johtaa ponnisteluun voimista välittämättä, suorittamiseen (usein myös sosiaalisissa suhteissa) sekä jännittämiseen.

Kun minäkuva laajenee tähän suuntaan, myös heikkoudet, epäonnistumiset ja jännittäminen voidaan nähdä sallittuna osana itseä ja elämää. Vaativa hyötyy hellittämisen harjoituksista sekä passiivisista rentoutumisharjoituksista. Aktiivisempia harjoituksia vaativa alkaa helposti suorittaa ja näin jännityksen kanssa työskentelystä voi tulla yksi ponnistelun kohde lisää.

### **Kehitystehtäviä**

- armollisen ja hyväksyvän suhtautumisen omaksuminen itseä ja muita kohtaan
- myötätuntoinen asenne ”riittävän hyvä riittää” / ”saan jännittää” / ”voin olla keskeneräinen”

## **Vanhemman vaatimattomuuden normi – näkymättömäksi jäävä lapsi/nuori**

Jos lapsi/nuori nähdään vähättelevin silmin tai hänelle ei anneta tarpeellista kannustusta, muodostuu käsitys ”älä luule olevasi mitään”. Lapsen saatetaan antaa ymmärtää, ettei pidä erottua joukosta, nousta esille, ottaa tilaa tai puhua. Vanhempi voi vähä-

tellä myös itseään ”olen vain tällainen tyhmä maalainen”. Miten lapsesta voi tällöin kasvaa oman arvonsa tunnistava aikuinen? Itseensä ja omiin kykyihinsä ei voi uskoa, ellei voi samaistua aikuiseen, joka uskoo sekä omiin että lapsen kykyihin.

## Seuraukset

Syntyy vaikeus ottaa omia taitoja ja voimavaroja käyttöön itsensä vähättelyn vuoksi. Omia kykyjä aliarvioidaan, saatetaan alisuoriutua eikä päästä nauttimaan ”itsensä

käyttämisen” ilosta. Tällaista kokemusta kuvastavat lauseet ”ei mun niin väliä” tai ”ihan sama”. Tämä kaikki rakennetaan myös ruumiinilmaisuihin, esimerkiksi ryhtiin. Näkyvämmäksi pyrkiminen estää kehitystä.

## Kehitystehtäviä

- omiin kykyihin ja kiinnostuksen kohteisiin tutustuminen kokeilemalla uutta
- sen pohtiminen ”mitä minä itse oikeastaan haluan”
  - arvonanto itselle ja itsensä palkitseminen
  - harjoittelu ja kokemuksen hankkiminen
- realistisen palautteen vastaanottaminen muilta (sekä myönteisen että kriittisen)

## Pohdi lapsuutesi merkittäviä ihmissuhteita

1. Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun lapsuudessa? Miten he suhtautuivat omiin tekemisiinsä? Mitä koit, että sinulta odotettiin? Millaista käyttäytymistä arvostettiin tai ihailtiin kotonasi?
2. Millaisia rooleja antaisit sinuun lapsuudessa vaikuttaneille merkittävillä ihmisillä (vanhemmat, hoitajat, muuten merkittävät henkilöt)? Ihmisillä voi olla useita, ristiriitaisiakin rooleja samanaikaisesti. Nimeä henkilöt ja heidän keskeisimmät roolinsa suhteessa sinuun. Esimerkkejä rooleista: kannustaja, rohkaisija, kriitikko, suoraansanoja, tarkkailija, palautteenantaja, ilmapiiriin ylläpitäjä, mukautuja, arvostelija, tavoitteenasettaja.
3. Tunnistatko reaktioissasi ja suhtautumisessasi jännittämiseen piirteitä, joita vanhemmillasi on ollut suhteessa sinuun tai itseensä?



## **Vertaisryhmäkokemukset**

Päiväkoti- ja kouluajan kokemuksilla vertaisryhmissä saattaa olla osuutensa jännittämisen syntyyn tai sen voimistumiseen. Ikävät kokemukset, kuten kiusaaminen, eristäminen ryhmästä tai ikätoverien liialli-

nen huomion kiinnittäminen jännittämisen oireisiin, voivat aikaansaada tai vahvistaa erilaisuuden, ulkopuolisuuden ja huonomuuden kokemuksia.

Murrosikäinen kiinnittää ensimmäistä kertaa keskittyneemmin huomiota siihen,

miltä hän vaikuttaa toisten, erityisesti ikätoverien, silmin. Nuoruudessa omien tunteusten, mielikuvien, tunteiden ja ajatusten tarkastelu mahdollistuu kehityksen myötä. Monesti jännittämisingelma tulee tällöin pintaan, esimerkiksi epäonnistuneeksi mielletyn esiintymistilanteen kautta. Ikätoverit huomioivat herkästi erilaiset poikkeamat ryhmästä, vaikkapa nauramalla virheille tai huomauttamalla punastumisesta. Jos tällöin ei saa tukea aikuisilta, nuorelle voi syntyä käsitys, ettei jännittäminen ole hyväksyttyä ja sallittua. Tämän vuoksi selviytymiskeinoksi muotoutuu usein jännityksen kätkeminen. Kouluissa ja opiskeluympäristöissä opettajien onkin tärkeä tukea sekä esiintymis- että yleisötaitojen kehittymistä.

## Haastavat elämäkokemukset

Jännittämisen hyväksyminen osaksi elämän normaalia tunnekirjoa edellyttää, että jännittämiskokemukset voidaan hyväksyä ja niitä on mahdollista jakaa turvallisesti muiden kanssa. Tätä edesauttaa haastetilanteissa saatu riittävä tuki. Jos uudet tilanteet jännittävät, tilanteiden välttelyn sijaan on hyvä saada vanhemmalta, opettajalta, ohjaajalta tai ystävältä tukea, jotta voi osallistua jännittäviin tilanteisiin omaan tahtiin, itselle sopivalla tavalla. Jännittäviinkin tilanteisiin voi mennä mukaan, kun saa sopivasti kannustusta. Toisen kanssa asiasta keskustellessa löytää sanat jännityksen ja pelon tunteille. Toinen voi auttaa kysymällä, mikä tilanteessa jännittää. Jännittämiseen liittyvää pelkoa ei tule vähätellä tai kieltää, vaan hyväksyä ja ymmärtää se luonnollisena kokemuksena.

Jännitys ja pelko voidaan työntää hetkeksi taka-alalle välttämällä jännittäviä ja uusia haasteita sisältäviä tilanteita tai vastakkaisesti syöksymällä niihin tunteistaan piittaamatta. Molemmilla tavoilla tilanteisiin

liittyvät todelliset tunnetilat voivat jäädä kohtaamatta. Välttelemällä tai kieltämällä tunteet eivät häviä, vaan jäävät elämään mieleen ehkä tunnistamattomina, outoinakin asioina. Tunnistamattomat, ilmaisematomat tai käsittelemättömät tunteet voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina fyysisinä tunteuksina tai paniikkioireiluna. Syöksyminen tilanteisiin omista todellisista tunteista piittaamatta saattaa puolestaan altistaa äkillisille häpeäkokemuksille.

Erytyisesti lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana koetut elämänmuutokset voivat laukaista ja lisätä jännitystä. Herkillä ihmisillä uuteen sopeutuminen saattaa viedä paljon aikaa ja aiheuttaa voimakkaampaa stressiä kuin ympäristö olettaa. Tällaisia elämäntilanteita voivat olla esimerkiksi muutto, koulunvaihdos tai vanhempien ero. Kummallista kyllä, monilla on taipumus ajatella, että lapset/nuoret kyllä pärjäävät, ikään kuin heillä olisi erityiset sopeutumisen edellytykset. Tosiasiassa uusien haasteellisten kokemusten käsittelemisen taito on vasta kehittyvässä ja lapsi tai nuori tarvitsee usein tukea ja tilanteen huomioimista. Hän voi kokea muutokset hyvin stressaavina, mutta ei välttämättä osaa ilmaista tai käsitellä tunteuksiaan. Moni saa sanat kokemuksilleen vasta aikuisina ja huomaa silloin, miten paljon muutokset ovat lisänneet jännittämistä. Toisaalta elämänmuutokset voivat vaikuttaa myös myönteisesti lisäten turvallisuuden tunnetta ja tuoden uusia mahdollisuuksia.

Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta oppimalla sen vaikutuksista nykyhetkeen, voi vaikuttaa siihen, miten suhtautuu tuleviin asioihin ja miten niissä toimii.







## Kokemukset, jotka vaikuttavat

### **jännityksen lisääntymiseen**

#### **Suvussa jännittäjiä**

Perimän merkitys?  
Opitut käyttäytymistavat?

#### **Iän ja kehitysvaiheen merkitys**

Lapsesta asti herkkä, ujo ja arka  
Jännittämisen alkaminen murrosiässä/  
varhaisessa aikuisuudessa  
Itsekkriittisyyden lisääntyminen iän myötä

#### **Vaikkeudet sosiaalisissa tilanteissa**

Epäonnistuneen esiintymisen laukaisema  
jännittyneisyys  
Jännittämisen ennakkoinnin oppiminen  
erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa  
Toistuvat huonot kokemukset

#### **Suoritustilanteet**

Esitelmien pito  
Seminaarit ja ryhmätyötilanteet

### **jännityksen vähenemiseen**

#### **Onnistumiskokemukset**

Pärjäämisen ja selviämisen kokemukset  
Selviytyminen jännittävästä tilanteesta,  
haasteesta  
Kokemus siitä, ettei pahin pelko  
toteudukaan

#### **Aktiivisuus**

Välittelemisen lopettaminen  
Päin pelkoa eteneminen omassa tahdissa

#### **Rajojen asettaminen itselle**

Vellomisen ja märehtimisen tietoinen  
lopettaminen  
Rajan asettaminen itsekkriittisyydelle  
sanomalla tarpeen tullen itselle "ei"  
tai "lopeta"

#### **Suhtautuminen itseän**

Hyvä itsetuntemus  
Itsensä hyväksyminen herkkänä, ujoina  
Lupa olla sellainen kuin on  
Armollisuus itseä (ja muita) kohtaan  
Rennompi suhde itseän  
Usko itseän ja omiin kykyihin

## Kokemukset, jotka vaikuttavat

### Jännityksen lisääntymiseen

#### Turvaton ympäristö

Koulukiusaaminen  
Kotiympäristö, jossa joutuu pelkäämään  
Stressi vanhempien erosta  
Vanhempien häpeäminen  
Ristiriitainen ja negatiivinen palaute  
Jatkuva valppaus, varpaillaan olo  
Turvan puuttuminen

#### Muutokset

Muutto toiselle paikkakunnalle/  
pois kotoa  
Koulunvaihdos  
Opiskelualan ja pääaineen vaihto

#### Kasvavat paineet

Uudet vaatimukset ja tilanteet  
Kasvanut tietoisuus itsestä ja muista  
Stressi ja suorituspaineet  
Suorittaminen, perfektionistisuus

#### Kielteinen suhtautuminen itseän

Ujouden ja herkkyyden pitäminen  
heikkoutena  
Sulkeutuneisuus  
Pessimistinen suhtautuminen  
Korkeat vaatimukset  
Huono itsetunto, epävarmuus  
Vaikeasti siedettävät voimakkaat tunteet

### Jännityksen vähenemiseen

#### Myönteinen ympäristö

Muilta saatu tuki  
Tsemppi, kannustaminen ja  
palkitseminen  
Ystävien, kavereiden, perheen ja suvun  
kanssa oleminen  
Ympäristönvaihdos kriittisestä  
myönteiseen (kielikurssi, vaihto-  
oppilasvuosi, koulunvaihto)  
Oman viiteryhmän löytäminen  
Tunne kuulumisesta ryhmään  
Identiteetin vahvistuminen  
Turvallinen olo

#### Itsestä huolehtiminen

Hyvä kunto, riittävä uni,  
terveellinen ravinto  
Kokonaisvaltainen hyvinvointi

#### Kiinnostuksen kohteet

Harrastukset  
Eläimet  
Musiikki  
Taide  
Liikunta

# Suhtautuminen itseen ja muihin

## Jännittämiseen liittyy usein kolme keskeistä suhtautumistapaa:

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännittämisen oireisiin – ne eivät saisi tulla näkyviksi muille, eivätkä aina edes itsellekään.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti itseensä. Hänen on vaikea hyväksyä itseään sellaisena kuin on, kesken-eräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on kovin riippuvainen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän hakee hyväksyntää ympäristöltään, jotta voisi sitä kautta hyväksyä itsensä.

## Itsetunto ja itsemyötätunto

Itsetunto on moniulotteinen käsite. Itsetunnon voi ajatella pohjautuvan siihen, kuinka hyvin tunnemme itseämme. Itsetuntemukseen vaikuttaa perusuunteemme lisäksi se, paljonko olemme saaneet varhaislapsuudessa tukea kiinnostuksen kohteillemme ja sille, millaisia me olemme. Olemmeko tulleet nähdyksi kaikkine puolinemme? Ovatko jotkut tunteet olleet kotona enemmän sallittuja kuin toiset? Olemmeko oppineet pitämään tiettyjä tunteita kiellettyinä, ei-toivottuina tai häpeällisinä? Jos olemme tulleet kasvuvaiheessa hyväksytyiksi erilaisine puolinemme, meidän on myös aikuisena helpompi hyväksyä itseme kokonaisena.

Arkipuheessa hyvällä itsetunnolla viitataan usein itseluottamukseen tai itsevarmuuteen ja huonolla itsetunnolla epävarmuuden kokemiseen tai mielialan laskuun. Näin ei ole lainkaan yksiselitteistä, mitä ihminen huonolla itsetunnolla tarkoittaa. Monelle jännittäjälle hyvän itsetunnon vaatimuksesta saattaa muodostua toistuva huonomuuden lähde. Jokaisen itseluottamus horjuu aika ajoin ja kaikissa meissä on joitain ristiriitaisia ja epämiellyttäviä puolia. Jos itseä kohtaan voi suhtautua myötätuntoisesti, se kannattelee myös silloin, kun koemme avuttomuutta tai häpeää. Itsemyötätunto rauhoittaa ja tasapainottaa sisäisesti.

## Ristiriitainen ja vaativa kuva itsestä

Jännittäjän minäkuva voi olla varsin ristiriitainen, hajanainen tai epäselvä. Elämänkokemukset ja ihmissuhteet eivät ehkä ole tarjonneet tilaisuuksia sovittaa erilaisia puolia ja ominaisuuksia osaksi itseä. Olotila voi vaihdella mustavalkoisesti tilanteesta toiseen. Toisaalta itsessä saatetaan tunnistaa rentoja

ja rauhallisia puolia, toisaalta taas koetaan huonomuutta ja häpeää, jos olo on jännittynyt. On erikseen turvalliset ja vaaralliset tilanteet ja ihmiset. Läheiset saatetaan kokea turvallisina, vieraat pelottavina ja arvostelemina. Toisaalta tutut voivat tuntua pelottavilta, koska ”he tuntevat minut niin hyvin” ja vieraat ihmiset turvallisilta, koska ”he eivät tiedä minusta mitään”. Löytääkseen tasapainoa jännittäjän on hyvä alkaa tutustua erilaisiin puoliin itsessä.

Koetun jännittäjäminäkuvan ja ihaneminäkuvan välinen ristiriita ylläpitää osaltaan jännitysoireilua. Jännittäjä saattaa pelätä toisten huomion kohdistumista itseän, mutta samanaikaisesti toivoo, että voisi olla esiintymistilanteessa täysin vailla jännittämisen tunteita ja ehkä jopa paistatella hyväksynnän valokeilassa. Tällöin tavallinen selviytyminen esiintymistilanteesta ei välttämättä riitä, sen sijaan pitäisi kokea jotain vielä enemmän.

Jännittäjä vaatii itseltään usein paljon, muttei aina tunnista tätä. Usein hän pitää korkeita vaatimuksiaan normaaleina ja kohtuullisina. Tämä voi merkitä odotusta rikkeettömästä minäkuvasta, jossa virheitä, heikkoutta ja haavoittuvuutta ei sallita. Jännittäjä voi soimata itseään vuosienkin jälkeen siitä, mitä on tehnyt tai sanonut. Osa jännittäjistä arvioi itseään kokonaan eri asteikolla kuin muita: toisille sallitaan huomattavasti enemmän virheiden tekemistä kuin itselle. Osa jännittäjistä on varsin vaativia myös muita kohtaan. Tämä voi näkyä myötähäpeänä tai muutoin kielteisenä suhtautumisena muiden jännittyneisyttä kohtaan. Jotkut taas pettyvät ihmissuhteissa herkästi, koska he kohdistavat muihin usein tiedostamattoman vaatimuksen, että itseä olisi kohdeltava täsmällisesti oikein.

## Kielteinen sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset

Jännittäjä suhtautuu usein kielteisesti itseensä, muihin ja maailmaan. Kielteinen sisäinen puhe voi olla yritys suojella itseä logiikalla ”pessimisti ei pety” tai ”pahimpaan varautuminen auttaa selviytymään”. Todellisuudessa kielteinen ajattelutyyli ei auta, vaan tuottaa ja ylläpitää ahdistuneisuutta. Ihminen voi tottua kielteisiin ajattelutapoihinsa jopa siinä määrin, että alkaa pitää myönteistä palautetta epäluotettavana. Osa jännittäjistä murehtii pitkään tulevia haasteita ja menneitä epäonnistumisia, ikään kuin voisi sillä tavoin valmistautua epävarmuutta herättäviin koitoksiin. Aina jännittäjä ei tiedosta ajattelunsa kielteisyyttä, vaan pitää ajatuksiaan tosina ja vaatimuksiaan kohtuullisina silloinkin, kun mitään ”todistusaineistoa” kielteisille tulkinnoille ei löydy. Koska omat ruumiin reaktiot vielä vahvistavat kielteistä sisäistä puhetta, kokemus itsestä ja muista on jännittäjälle totta.

Kielteisiä tunteita vahvistava automaattinen ajattelu ilmenee usein lyhyenä ja sähkösanomaa muistuttavana. ”Apua”, ”Voi ei, ihan kamalaa”, ”En kestä” tai ”Olen epäonnistunut” ovat esimerkkejä nopeasta ajattelun tasolla ilmenevästä ehdollistuneesta reaktiosta. Tämä saa aikaan nopean vasteen ruumiin tasolla: taistelu-pakoreaktio käynnistyy.

Automaattisen ajattelun ja kielteisen suhtautumisen takaa löytyy omaa oloa ja reagointia ohjaava, itseä, muita tai tilannetta koskeva syvempi sisäisiin mielikuviiin liittyvä uskomus. Sisäinen puhe kumpuaa siis oppimiskokemuksista ja kielteisesti sävyttyneistä sisäistä vuorovaikutusmalleista. Tavat ovat usein niin tiedostamattomia ja automaattisia, että niitä voi olla vaikea muuttaa ilman harjoittelua ja ulkopuolista apua.

Jännittämisen taustalla on usein kyvyttömyyttä luottaa oman yksilöllisyytensä

ja erityislaatunsa arvokkuuteen. Jännittäjä lähtee hakemaan muilta vahvistusta siihen, millainen hän on. Pelkona on, että muut määrittävät itsen arvottomaksi, heikoksi tai häpeälliseksi. Tällaiseen tulkintaan saattaa riittää pieni, merkityksetönkin palaute. Kun ei voi kokonaisvaltaisesti luottaa omaan olemiseensa, on alttiina muiden arvioinneille. Jännittäjän on vaikea vastaanottaa toisen palautetta ymmärtäen sen olevan toisen arvio – ei totuus tai kaiken kattava osoitus omasta mitättömyydestä tai arvottomuudesta.

### VIESTIJÄKUVA

Viestijäkuva on osa minäkuva. Viestijäkuva rakennetaan koko elämän ajan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa kotona, koulussa, opiskeluissa, töissä ja harrastuksissa.

Viestijäkuva koostuu siitä,

- millaisia kokemuksia, näkemyksiä ja tunteita ihmisellä on itsestään esiintyjänä ja viestijänä.
- millaista käyttäytymisemme on viestintätilanteessa ja millaisen vaikutelman muut meistä viestintätyylimme perusteella muodostavat.
- millaista sanallista ja sanatonta palautetta saamme viestinnästämme.

Jos ihminen hakeutuu viestintätilanteisiin mielellään ja tulee niissä helposti toimeen tuttujen ja tuntemattomien kanssa, hän yleensä luottaa itseensä ja onnistumiseensa. Hän tietää pystyvänsä ilmaisemaan mielipiteensä ja tarvittaessa vaikuttamaan viestintätilanteisiin. Hän on motivoitunut havainnoimaan, kuuntelemaan ja uskomaan annettua palautetta ja kehittämään itseään sen avulla. Tällöin henkilöllä on selkeä kuva itsestään viestijänä.



Jännittäjälle on tyypillistä pitää viestintätaitojaan heikkoina ja jättäytyä taustalle. Hän luulee, ettei osaa ilmaista itseään riittävän hyvin ja arvelee sen vuoksi epäonnistuvansa helposti. Jännittäjä muodostaa helposti etukäteen mielessään itseään toteuttavia ennusteita: ”koska esitykseni meni mönkään viimeksi, se menee varmasti nytkin”. Hänellä voi olla vaikeuksia havainnoida ja vastaanottaa palautetta, koska hän yleensä kuulee myönteisenkin palautteen kielteisenä tai arvelee, ettei toinen anna myönteistä palautetta vilpittömin mielin. Tämän seurauksena jännittäjä torjuu ajatuksen, että voi kehittyä viestijänä. Jännittäjän viestijäkuva itsestään on usein epäselvä ja ristiriitainen.

Tavoitteena on muodostaa itsestään realistinen viestijäkuva. Tämä tarkoittaa sitä, että

- tiedostaa vahvuutensa ja kehityskohteensa viestinnässä
- osaa viestiä taitojensa mukaisella tasolla
- on halua ja kykyä kehittää ja monipuolistaa viestijäkuvaansa.

Oma viestijäkuva voi olla ristiriidassa todellisuuden kanssa – moni pitääkin itseään huonompana viestijänä kuin todellisuudessa on. Hyvää tässä on se, että epäselvää viestijäkuvaa voi tarkentaa ja korjata, jos saa riittävästi onnistumisen kokemuksia. Koska esiintymiseen ja itsensä ilmaisemiseen liittyvät kielteiset asenteet ovat pitkälti opittuja, niistä on myös mahdollista oppia pois toiselta saadun tuen avulla. Realistisen viestijäkuvan tunnistaminen ja kehittäminen voikin olla tärkeä tavoite esiintymisjännityksen lieventämisessä.



## MINÄKOKEMUKSEN TASAPAINO

Jos itseen voi suhtautua yhtä lempeästi kuin hyvään ystävään, jännittyneisyys tuntuu siedettävältä. Neutraali ja myönteinen kuva itsestä ylläpitävät mielen tasapainoa ja kielteinen kuva ongelmien ja ristiriitojen kokemuksesta. Mielen tasapaino ja mielenterveys eivät kuitenkaan merkitse ristiriidattomuutta, oireettomuutta tai ongelmattomuutta – nämä kokemukset ovat osa ihmiselämää. Mielen tasapainoa on se, että on riittävästi

keinoja

- palauttaa tasapainoa
- ratkoa ongelmia
- sietää oireita, ristiriitoja ja omaa epätodellisuutta
- hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, sen sijaan, että ajattelee ”hyväksyn itseni kun en enää jännitä tai tunne epävarmuutta”.

### Pohdintaa:

Millaisia toistuvia ajatuksia tunnistat jännittävässä tilanteissa, esimerkiksi esiintyessä tai sen jälkeen?

Missä asioissa voisit suhtautua itseesi myötätuntoisemmin?

Miten suhtaudun itseeni? Lisääkö se hyvinvointiani? Jos lisää, kyse on aidosta, läsnäolevasta suhteesta itseen.



# Selviytymiskeinot

– mikä avuksi jännittämiseen?

Jännittämisen lievittämiseen on monia keinoja. Koska jännittämisen syyt ovat erilaisia ja jokainen jännittäjä on erilainen ihminen, myös selviytymiskeinot tepsivät eri tavoin. Mikä auttaa toista, saattaa lisätä toisen jännittämistä. Kokeilemalla löydät parhaat tavat auttaa itseäsi kiperän paikan yli.





## **Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin**

Itseään ja jännitysoireitaan on mahdollista oppia tarkemmin tuntemaan ja sie-tämään. Itsetuntemus kehittyy, kun voi harjoitella turvallisissa olosuhteissa – kuten puheviestinnän kurseilla, läheisten kanssa tai terapiatunnilla. Harjoittelun myötä huomion oppii suuntaamaan omaan sanottavaan, eikä tuntemuksiin, tunnetilaan ja olemukseen.

Vaikenemisen sijaan on hyvä opetella puhumaan jännittämisestä ja peloista ystäville ja muille ihmisille. Joissain esiintymistilanteissa jännittämisestä kertominen yleisölle voikin riittää helpottamaan pelkoja.

Sen sijaan, että pyrit kontrolloimaan pelkoja tai jännityksen ilmenemistä, luo myötätuntoista ja ymmärtävää suhdetta niihin: ”Uskallan ja haluan olla toisten kanssa tekemisissä peloista ja jännityksestä huolimatta. Nämä tuntemukset ja jännitys ovat osa minua ja minun tapani kokea joitain tilanteita.” Näin pystyt hyväksymään paremmin itsesi, tunteesi ja

reaktiosi. Keskity jännittämisen sijasta tiedostamaan itsesi kaikenlaisine tunteinesi. Tällöin energiaa vievä oireiden ja tunteiden kontrollointi vähenee ja sinulla on enemmän tilaa kohdata muut omana itsenäsi.

Yritä myös nähdä toiset erillisinä ihmisinä, joilla kullakin on tapansa nähdä sinut ja maailma: ”Minulla on oma tapani kokea asioita ja muilla on oma tapansa. Olemme erilaisia – emme heikompia, vahvempia tai arvottomampia kuin toiset.”

Ei ole merkityksetöntä, mitä ja miten ajattelemme. Ajatuksillamme ylläpidämme henkistä ilmapiiriämme. Usein ihminen ylisamastuu ajatuksiinsa ja tunteisiinsa ja pitää niitä täysin tosina: ”Koska ajattelen tai tunnen näin, siis se on totta.” Jännittäjä voi tulkita tilanteen vaarallisemmaksi kuin se todellisuudessa on. Usein jännittäjä pelkää paljastuvansa ja kokee jännittämisenä häpeällisenä. On hyvä muistaa, ettei jännityksen tuntemuksilla ole suoraa yhteyttä onnistumisen tai epäonnistumisen kanssa eivätkä

- Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.
- Pyri hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet – riittävän hyvänä.
- Ole armollinen ja salliva myös suhteessa muihin.
- Suuntaa huomiosi onnistumisiin. Myönteisten kokemusten karttuminen auttaa suhtautumaan itseensä realistisesti.
- Omassa herkkyydessä tai ujoudessa ei ole mitään hävettävää. Olemme erilaisia ja tarvitsemme erilaisen ajan asioihin sopeutumiseen. Herkkyydessä on paljon potentiaalia vuorovaikutustaitojen suhteen!

oireet kerro ihmisarvosta tai taidoista.

Pessimistisellä ajattelulla luot tilaa epäonnistumiselle tai tulet huomanneeksi vain ikävät asiat. Ajatus siitä, ettei maailma kaadu siihen, miten esitys menee, voi kantatella yllättävänkin paljon. Muista, ettei muiden suhtautuminen ole todellisuudessa niin kriittistä kuin saatat pelätä. Hae suhteellisuutta ja realistisuutta tilanteeseen. Mikä merkitys esityksellä tai kuulijoilla todellisuudessa on elämäsi kannalta?

Myönteinen suhtautuminen itsen sekä huumori laukaisevat jännitystä. Kyky nauraa itselle on tärkeä voimavaramme. Joillekin ajatus myönteisestä suhtautumisesta voi tuntua vaativalta. Tällöin ei ehkä kannata pyrkiä ”positiiviseen ajatteluun”, sen sijaan neutraali ja realistinen kuva itsestä, yleisöstä ja tilanteesta voi auttaa.

On hyvä pyrkiä siirtymään ajatuksissaan vaikean tilanteen yli. Jos esiin-

tyminen tai työpaikkahaastattelu on keskiviikkona, ajattele etukäteen, kuinka mukavaa on torstaina, kun kaikki on ohi. Ajatus siitä, että ”tilanne loppuu aikanaan” rauhoittaa ja luo siltaa tulevaisuuteen.

Voit myös ajatella, ettei ole pakko esiintyä, vaan se on valinta. Mieti, mitä hyötyä esiintymisestä voi sinulle olla. Pahempiakin asioita voi ihmiselle tapahtua elämässä kuin esiintyminen.

### **Anna itsellesi lupa jännittää, hyväksy jännittämisesi.**

Hyväksyvän ja myötätuntoisen suhtautumisen ylläpitäminen itseä kohtaan voi olla monille yllättävän vaikeaa. Usein tarvitsemme hyväksyvän asenteen ylläpitämiseen keskustelua muiden kanssa. Tärkeän henkilön tuki, kannustus, ymmärrys, huomio ja kannustava palaute auttavat vahvistamaan kuvaa itsestä ja omasta pärjäämisestä.

## Mielikuvat

Mielikuvien vaikutus kokemuksiimme on suuri ja muun muassa urheilijat käyttävät tätä hyödykseen valmentautuessaan suoritukseen. Myös jännittäjä voi hyötyä mielikuvaharjoittelusta. Mielikuvat ovatkin muutoksen ensimmäinen askel: kannattaa käydä tilanne ensin läpi rentoutuneessa olotilassa mielikuvissa. Mielikuvaharjoittelu harjaannuttaa: onnistunut mielikuva automatisoituu ja siirtyy toimintaan tositiilanteessa. Mielikuvaharjoittelu tukee asteittaisen altistamisen avulla harjoittelua, lisää varmuutta ja antaa uskoa omiin mahdollisuuksiin. Apuna voi käyttää rentoutustallennetta ja tehdä mielikuvaharjoituksen rentoutumisen jälkeen.

Mielikuvilla voidaan vaikuttaa myös muilla tavoin, tässä esimerkkejä mielikuvien hyödyntämisestä:

- Jos punastumisesi häiritsee sinua, rauhoittele oloasi kuvittelemalla olevasi viileässä vedessä. Mielikuva viileästä vedestä rauhoittaa ihon pintaverenkiertoa.
- Jos olet jännittynyt, etkä saa illalla unta, rauhoittele itseäsi kuvittelemalla, että makaat lämpimässä hiekassa. Lämmön tunne rentouttaa lihaksiasi.
- Kirjoita lapulle sana tai lause, joka tuo mieleen rauhoittavan mielikuvan, tärkeän ihmisen tai voimauttavan asian. Ota lappu mukaan haasteelliseen tilanteeseen ja pidä se esillä. Palauta lauseen avulla rauhallinen tunne ennen esiintymistä tai sen aikana.
- Etsi mielessäsi itsellesi turvapaikka (katso harjoitus s. 47), se voi olla vaikkapa maisema mökkirannasta. Jos sinulla on valokuva paikasta, ota se mukaasi. Voit tarvittaessa ottaa kuvan esille ja rauhoitella itseäsi sen avulla.
- Voit antaa esineelle tehtävän muistuttaa sinua turvallisuudesta, rauhoittamisen kyvystä tai siitä, että olet kyllin hyvä. Erilaiset korut, avaimenperät tai maskotit voivat lisätä turvallisuuden tunnetta esiintymistilanteessa.
- Tuttujen rituaalien toistaminen auttaa toisia luomaan turvallista mielikuvaa tilanteesta ja onnistumisesta.
- Piirrä kuva siitä, millaisena koet mielikuvan itsestäsi ja yleisöstä esiintyessäsi. Piirrä sitten saavutettavissasi oleva kuva siitä, millaiseksi haluaisit kokea itsesi. Pyri muuttamaan kielteiset mielikuvasi neutraaleiksi.



## Altistaminen

Sen sijaan, että välttelee ja pakenee epämieluisia tilanteita, kannattaa järjestää mahdollisuus harjoitteluun. Hakeudu aktiivisesti harjoittelemaan vuorovaikutusta. Aloita katsekontaktin luomisesta ja harjoittele itsesi ilmaisemista ja asioiden ääneen sanomista. Voit asettaa itsellesi pienen, konkreettisen harjoitustavoitteen joka viikko. Esimerkkejä tavoitteista voivat olla

- Luon katsekontaktin kadulla vastaantulevaan.
- Hymyilen jollekin tuntemattomalle.
- Tervehdin opiskelukaveria, jota en ole ennen tervehtinyt.
- Hoidan tehtävän puhelimitse asioimalla.
- Tiedustelen myyjältä tuotteen hintaa tai ominaisuutta (vaikka en olisi aikeissa ostaa kyseistä tuotetta).
- Maksan kaupassa tai bussissa pienillä kolikoilla.

Usein jännittäjältä puuttuu kokemusta arkisista sosiaalisista tilanteista ja esiintymisestä. Monet jännittäjät hyötyvätkin siitä, että lähtevät pienin askelin, itseä siedättäen kohti pelkoa aiheuttavia tilanteita. Kun on tarpeeksi monta kertaa käynyt pelottavan tilanteen läpi, kertyy kokemuksia ja myös onnistumisia.

Elämäkokemuksen karttuessa mokaimisen pelko laantuu. Tämän vuoksi jännit-

täminen yleensä helpottuu iän myötä.

### **Välttele välttelemistä sen sijaan, että välttelet jännitystilanteita.**

Altistaminen on toimiva keino helpottaa sosiaalista jännittämistä. Oma ahdistuneisuuttaan kannattaa seurata ja arvioida mielessään erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi asteikolla 0-10 (0 = täysin rento, 10 = voimakas ahdistus, paniikki). Oman elämän altistamisharjoitukset kannattaa aloittaa vähemmän ahdistavista tilanteista (ahdistuksen taso 3-4) ja lisätä vaatimustasoa pienin askelin. Autoakaan ei opi ajamaan hetkessä – sama pätee ahdistuksen kohtaamiseen ja sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun.

Mieti etukäteen keinoja, joilla voit lieventää ahdistusta jännittävissä tilanteissa (tutun henkilön tuki tai läsnäolo, rauhoittava sisäinen puhe, huomion siirtäminen muualle, lihasten rentoutus, rauhoittava hengittely, ks. s. 43). Jos ahdistus kasvaa liian suureksi, peräänny ja pyri rauhoittamaan oloasi. Lähes kaikissa tilanteissa on mahdollisuus perääntyä: esiintymistilanteessa perääntymisenä voi toimia esimerkiksi yleisölle annettava tehtävä (huomio siirtyy sinusta pois), kutsuilla wc:ssä käyminen, palaveritilanteessa muistiinpanoihin syventyminen. Käytä perääntyminen hyödyksi rauhoittamalla sen aikana itseäsi. Palaa tilanteeseen, kun ahdistuksesi on taas siedettävää. Perääntyminen

ei ole sama asia kuin tilanteesta pakeneminen. Perääntyminen edellyttää takaisin tilanteeseen palaamista sen jälkeen, kun ahdistus on vähentynyt. Etene altistuksessa aina pienin askelin – helpota tilannetta, jos ahdis-

tuksen taso nousee liikaa.

**Pakenemalla vahvistat pelkoasi – perääntymällä ja palaamalla tilanteeseen lisää luottamustasi selviytymiseen.**

- Sosiaaliset taidot eivät parane tilanteita välttelemällä.
- Jännittävien tilanteiden vältteleminen kasvattaa kielteisten kokemusten varastoa ja johtaa helposti kokemattomuuskierteeseen.
- Kannattaa järjestää itselle mahdollisuus harjoitteluun.
- Itseluottamus paranee uskaltautumalla.

## Apukeinot esiintymistilanteessa

### Asennoituminen esitykseen ja jännittämiseen

Asennoidu neutraalisti esiintymiseesi niin ryhmässä kuin yleisön edessä. Jännityksen siedettävyyttä tai sietämättömyyttä seurausta siitä, millaisia merkityksiä sille annat. Jännittäminen ei ole heikkoutta, vaan tapa kanavoida energia käyttöön. Se on myös osoitus siitä, että suhtaudut tehtävään tosissasi.

- Hyväksy jännittäminen – se kuuluu asiaan.
- Et joudu, vaan pääset esiintymään.

## Valmistautuminen esiintymiseen

- Huolellinen valmistautuminen helpottaa esiintymistä.
- Valmistaudu erityisen huolellisesti esityksesi aloitukseen ja alkuvaiheisiin. Esiintymisjännitys on yleensä voimakainta yleisön kohtaamisvaiheessa ja helpottuu jo muutaman minuutin kuluessa.
- Riittävän hyvä valmistautuminen ei tarkoita sitä, että kaikki on opeteltava ulkoa.
- Luo päälinjat aiheestasi ja pidä lähelläsi paperi tai kortti, josta voit tarpeen tullen katsoa, ellet muista.
- Suunnittele näköisesi esitys, anna persoonasi näkyä ja murteesi kuulua.

- Harjoittele esitystä ääneen puhumalla. Toiset hyötyvät peilin edessä harjoittelusta, toiset puheen äänittämisestä, joku pitää esityksen ystävälleen.
- Muista kohtuus valmistautumisessa, yliharjoittelu voi viedä esityksestä rentouden ja luoda sinulle liian ehdottoman kuvan siitä, miten esityksen tulisi sujua. Jätä tilaa spontaanisuudelle.
- Sekä yli- että alivireys voivat johtaa ongelmiin.
- Virittäydy sopivasti (kokemus auttaa).
- Lyhennä odotusaikaa ja tarjoudu esittämään oma osuutesi alussa tai ensimmäisten joukossa.
- Luo mielessäsi silta helpottumiseen: ”Tunnin päästä/huomenna tämä on ohi.”
- Juo riittävästi. Suun kuivumista kannattaa ehkäistä juomalla vettä jo edellisenä iltana ja esiintymispäivänä hyvissä ajoin ennen h-hetkeä. Kesken esityksen nautittu vesi ei jää yhtä tehokkaasti kostutamaan suuta.
- Mene edellisenä iltana ajoissa nukkumaan. Laita vaatteet illalla valmiiksi ja varaa aamuksi hyvät aamupalatarpeet. Itselle annettu hoiva luo turvallisuutta.
- Pyri rauhoittelemaan itseäsi, vaikkei uni tulisikaan – pelkkä lepääminen voi virkistää. Jos on toistuvasti taipumusta unettomuuteen jännittävien tilanteiden edellä, voi tilapäisesti käytettävä nukahamislääke olla tarpeen.
- Herää riittävän aikaisin, vältä kiirettä.
- Laita ylle tilanteeseen sopivat ja itselle mukavat vaatteet, huolehdi muutoin siististä ulkonäöstä.
- Jos punastuminen häiritsee keskittymistäsi, hanki sopivaa, peittävää meikkivoidetta (red neutralizer).
- Jos lääkärin kanssa on sovittu tarvittaessa otettavan lääkityksen käyttämisestä, ota lääke ajoissa ohjeiden mukaan.

## Esiintymisympäristön huomioon ottaminen

- Käy tutustumassa tilaan, jossa esiinnyt.
- Varmista ennalta, että laitteet toimivat. Harjoittele laitteiden käyttöä, jotta se sujuu vieraammassakin tilanteessa.
- Mitä vähemmän yllätyksiä tarvitsee pelätä, sitä vähemmän jännittää – kokemuksen karttuessa voit mennä tilanteisiin spontaanimmmin.

## Huolenpito itsestä

- Huolehdi siitä, ettei sinulla ole samanlaisesti liikaa muuta stressiä.
- Itselle mukavien asioiden tekeminen ennen esiintymistä suuntaa ajatukset pois peloista. Esimerkiksi liikunnan harrastaminen edeltävinä päivinä auttaa monia.

## Vireytyminen ennen esiintymistä

- Tunnista vireytymistapasi: keskity ennen esitystä yksin ja rauhassa, seurustele yleisösi kanssa tai juttele jonkun kanssa, jolle voit tunnustaa jännityksesi.
- Kerro opettajalle tai opponentille jänni-

tyksestäsi.

- Asettele tavarasi esille ennen esiintymistä.
- Rauhoita ja hidasta hengitysrytmiäsi puhaltelemalla rauhallisesti ulos.
- Rentouta tietoisesti isot lihasryhmät (hartiat, pakarat, reidet) ravistelemalla lempeästi.
- Helpota jännitystä jännittämällä: kokeile jonkin ruumiinosan tietoista jännittämistä, jonka jälkeen rentoutat tietoisesti kyseisen alueen. Nosta hartiat korkealle korviin ja purista samanaikaisesti kädet nyrkkiin ja päästä sitten hartiat ja kädet putoamaan rentoina alas helpotuksen huokauksen myötä.

## **Toiminta esityksen aikana**

- Tunnista itsellesi sopiva esityksen aloitus. Tule esiin kun kuulijat ovat valmiita. Vaihtoehtoisesti ole jo paikalla tervehtimässä, kun ensimmäinen tulee.
- Joihinkin tilaisuuksiin sopii, että kerrot jännittäväsi esitystä. Vaikka kerroit iskaan, on todennäköistä, että sinuun suhtaudutaan myötätuntoisesti.
- Tunnista itsellesi sopiva esiintymistapa ja -asento. Liiku esityksen aikana, jos se on sinulle luontevaa. Näin olosi rentoutuu.
- Ota hyvä seisoma-asento, jalat tukevasti lattiassa ja ojenna ryhtisi. Ryhdikäs asento luo ruumiillisesti tunteen, ettei ole hätää.
- Jos seisominen on sinulle vaikeaa, esiinny istuen.
- Joihinkin tilanteisiin sopii, että esiinnyt

rennosti pöydällä istuen. Tämä voi vähentää suorituspaineesiä.

- Muista hengitys myös esiintymisen aikana. Hengitä rauhallisesti nenän kautta. Levollinen uloshengitys rauhoittaa. Näin syntyvä tila vapaalle sisäänhengitykselle varmistaa elimistön riittävän hapen saannin.
- Nopein tapa rauhoittaa hengitystä on puhua hieman normaalia hitaammin ja pitää puhuessa sopivin välein taukoja.
- Ota vettä mukaan siltä varalta, että suuta alkaa kuivaa.
- Kynän tai kirjoitusalustan pitäminen käsissä voi rauhoittaa.
- Jos olet valmistellut Power Point –esityksen, yleisö kohdistaa huomionsa siihen, eikä sinuun esiintyjänä.
- Muista, ettei kukaan tiedä, mitä olet suunnitellut – jos jotain jää sanomatta, se ei haittaa. Esitysaika on aina rajallinen, kaikkea et voi kuitenkaan kertoa.
- Muista, että tiedät esitettävästä asiasta todennäköisesti enemmän kuin moni yleisössä.
- Keskity esitettävään asiaan, älä tuntemuksiisi.
- Usein jännitys lievenee, kun pääset vauhtiin.
- Muista, ettei jännittäminen aina näy päällepäin, ainakaan niin paljon kuin itse pelkää. Ja vaikka näkyisikin, se ei useinkaan ole kuulijoille merkittävää.

## **Esiintyminen on vuorovaikutusta**

- On hyvä pohtia, millaiselle yleisölle olet



menossa puhumaan. Yleisö vaikuttaa ta-  
paasi esiintyä.

- Kaikki vastuu esiintymisen onnistumi-  
sesta ei ole sinulla – myös kuulija on  
vastuussa tilanteen onnistumisesta.
- On hyvä harjoitella myös yleisötaitoja:  
harjoittele itse olemaan kiinnostunut  
yleisön jäsen.
- Pyri lisäämään luottamustasi kuulijoi-  
hin. Kuulijoilla on taipumus olla esiinty-  
jän puolella eikä häntä vastaan.
- Luota muiden empatiakykyihin ja hy-  
väksyvyyteen.
- Näe asiat realistisissa mittasuhteissa:  
todellisuus on usein myönteisempi  
kuin kuvittelet. Kuuntelijat ovat kiin-  
nostuneita esittämästäsi asiasta, eivät  
jännittämisestäsi.
- Hakeudu esiintyessäsi vuorovaikutuk-  
seen sen sijaan, että välttelisit sitä.
- Etsi yleisöstä ystävälliset kasvot. Koh-  
dista puheesi henkilöille, jotka hymyile-  
vät sinulle tai nyökkäävät kuuntelemisen  
merkiksi. Voit ammentaa kontaktista  
rohkeutta ja varmuutta. On molempien  
etu, että puhuja saa luvan olla oma itsen-  
sä.
- Jos joku yleisössä ei osaa suhtautua ym-  
märtävästi jännittämiseen – kenellä sil-  
loin on ongelma?
- Ole oma itsesi – se rooli sopii parhaiten.
- Puhu persoonallisesti ja niin kuin si-  
nusta tuntuu luontevalta, sillä puheen ei  
tarvitse olla samalla tavalla viimeisteltyä  
kuin kirjallisen esityksen.

## Esiintymisen jälkeen

- Hae palautetta kuulijoilta. Jos saat kri-  
tiikkiä, muista, että sen avulla voit oppia  
uutta.
- Muista suhteuttaa saamaasi palautetta,  
kaikki kritiikki ei edusta totuutta sinusta  
tai esiintymisestääsi. Ihmisillä on oi-  
keus eriäviin mielipiteisiin.
- Opettele vastaanottamaan myös  
myönteistä palautetta esiintymisestääsi.
- Älä jää vatvomaan ja murehtimaan teke-  
mäsi virheitä. Salli virheiden tekeminen  
ja mokaaminen, niistä oppii yhtä paljon  
kuin onnistumisista. Käy ne läpi ja mieti  
ratkaisuehdotuksia.
- Sano itsellesi ”ei” ja ”lopeta”, jos alat  
jälkikäteen arvostella tai säittää itseäsi.
- Mieti ennalta mukavaa tekemistä, jonka  
avulla voit irrottautua jännittyneisyydes-  
tä. Suuntaa ajatukset liikuntaan tai mie-  
luisaan harrastukseen. Tämä rentouttaa  
ja palauttaa mielihyvän kokemuksia.
- Palkitse itsesi, kun tilanne on ohi huo-  
limatta siitä, miten suoriudut. Haasteet  
jaksaa paremmin, kun on tiedossa jotain  
hauskaa, mitä odottaa.
- Palaudu mahdollisimman nopeasti ta-  
valliseen arkielämään.
- Ajatus ”ohi on!” huojentaa.
- Hyväksi puhujaksi ei synnytä vaan opi-  
taan. Etene pienin askelin: harjoittele  
taitojasi eri vuorovaikutustilanteissa,  
pyydä palautetta ja ota rohkeasti oppia  
virheistä ja vastoinkäymisistä. Hanki  
käytännön kokemusta aina, kun sinulle  
tarjoutuu siihen tilaisuus.



## Rentoutuminen ja hyvinvointi

### Stressinhallintakeinoista jännityksen hallintakeinoja?

Jännittämisen lieventämiseen etsitään usein avuksi poppakonstia ja nopeata helpotuskeinoa – sellaista ei kuitenkaan ole. Suhtautumalla itseä kohtaan myötätuntoisemmin ja hyväksyvämmiin jännittämiseen voi tulla sallittu osa itseä.

Stressin, ahdistuneisuuden ja jännityksen kanssa eläminen on taito, joka on mahdollista oppia. Hyviä keinoja jännityksen kanssa elämiseen ovat ne, jotka aidosti lisäävät hyvinvointiasi.

- Armollinen suhtautuminen itseen
- Omien tarpeiden kuuntelu
- Kohtuulliset tavoitteet
- Periaate “riittävän hyvä riittää”
- Hyvät ihmissuhteet
- Rentoutuminen
- Liikunta
- Riittävä lepo
- Huomion suuntaaminen itsestä ja omista tuntemuksista muualle
- Huumori

### Rentoutuneisuus lisää puhumisen ja itseilmaisun varmuutta.

Riittävä uni, terveellinen ravinto, liikunta, ulkoilu, sopiva työ määrä ja tasapainoiset ihmissuhteet tukevat hyvinvointiasi. Vältä univelkaa ja pidä huolta yleisestä jaksamisestasi ja terveydentilastasi. Esimerkiksi kahvin pois jättäminen voi olla tarpeellista, mikäli se lisää oiretuntemuksia. Hoida muita on-

gelmiä (esimerkiksi masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta) asianmukaisesti.

Ihminen ei voi rentoutua varastoon, vaan siitä on pidettävä jatkuvasti huolta. Jokaisessa päivässä ja viikossa tulisi olla riittävästi loppoaikaa, jolloin ei tarvitse olla hyödyllinen ja tehokas. Joka vuosi tulee olla pitkäkö irtiotto – loma!

Rentoutumiskeinot ovat yksilöllisiä. Liikunta, ulkoilu luonnossa, saunominen, avantointi ja jännittyneiden lihasten venyttely voivat rentouttaa ennen jännittävää tilannetta. Mielenkiintoisen kirjan tai tv-ohjelman seuraaminen auttaa irrottautumaan stressaavista ja jännittävistä ajatuksista. Ystävän kanssa jutteleminen voi auttaa käsittelemään huolia tai kääntämään ajatukset muualle. Toiset haluavat rentoutua yksin ja rauhassa, jotkut taas pitävät erityisesti muiden seurasta ja yhdessä olemisesta. Seuraavaksi muutamia ehdotuksia, joiden avulla voit rentoutua.

### Hengitysharjoitukset

Hengitys on silta mielen ja ruumiin välillä. Se on yhteydessä mielenisäisiin kokemuksiin, esimerkiksi tunteisiin. Jännittyneenä ja ahdistunut pidättää hengitystään tai hengittää kiivaasti tai pinnallisesti. Pelokas ei uskalla ottaa tilaa, edes hengittää vapaasti. Hengitys siis paljastaa, miten ihminen voi – toisaalta hengityksen avulla voi vaikuttaa hyvinvointiin merkittävästi.

Epätasapainoinen hengitys kiihdyttää elintoimintoja ja välittää oiretuntemuksia koko elimistöön. Kun opit rauhoittamaan hengitystäsi, autonomisen hermoston toiminta ja mieli rauhoittuvat. Vaikka hengitys on osittain automaattista, voimme vaikuttaa siihen esimerkiksi mielikuvien, liikkeen tai

äänen avulla. Näin voi saada kokemuksen siitä, että psyykkiseen ja fyysiseen kiihtymiseen, hätäntymiseen ja ylikierroksilla oloon voi vaikuttaa. Hengitysharjoitus on konkreettinen myötätuntoisuuden harjoitus, sen avulla voi harjoitella hyväksyvää läsnäoloa. Tasapainoisen hengityksen ja mielikuvien avulla voi rauhoitella itseä ennen esiintymistä, esiintymisvuoroa odotellessasi, esiintymisen aikana tai esiintymisen jälkeen.

Hengitysharjoitusten tarjoama pysähdys on tapa työstää jännittyneisyyttä ja stressiä. Pysähtymällä hengitteleämään rauhallisesti voi tutustua omiin tunteisiin ja tarpeisiin, ilman pysähtymistä niistä ei voikaan tulla kunnolla tietoiseksi. Esimerkiksi lihaksiston jatkuvan jännittyneisyyden voi huomata, kun pysähtyy kuulostelemaan olotilaansa. Harjoitusten avulla ei opetella ”oikeata hengitystekniikkaa” (sellaista ei ole) vaan harjaannutaan tutustumaan itseensä sellaisena kuin on. Aloita antamalla hengityksen olla sellaisena kuin se juuri nyt on, vain kuunnellen sitä. Tämän hetken avulla voit oppia kysymään itseltäsi, mitä sinulle kuuluu ja miltä asiat sinusta oikeasti tuntuvat.

Harjoittele seuraavien mielikuvien avulla hengittämistä selinmakuulla, silmät suljettuina. Anna ilman kulkea nenän kautta sisään ja ulos. Tee harjoituksia muutama kerran, tunnustele, miltä ne tuntuvat. Päästä sitten mielikuva mielestäsi ja anna hengityksen kulkea omia aikojaan. Harjoittele myös istuen, silmät suljettuina tai silmät avoinna. Vie harjoitus mukana ulos kotoa. Voit keskittyä hengitykseen tai tehdä mielikuvaan perustuvia hengitysharjoituksia koska vain, mutta erityisesti jos olet stressaantunut, ahdistunut, jännittynyt tai levoton. Voit käyttää hengitystä apu-

keinona missä ja milloin vain, luennolla, linja-autossa, kauppajonossa tai vuoroasi odottaessa. Jos huomaat keskittyväsi muihin asioihin, palauta itsesi lempeästi harjoitukseen. Älä kritisoi, vaan pidä luonnollisena sitä, että mieli välillä vaeltaa.

## Mielikuvaharjoituksia

- **Tauko:** kiinnitä huomio uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Se on hellittämisen hetki ja pausi, jolloin ei tarvitse tehdä mitään, edes hengittää, saa olla vain.
- **Aallot:** hengittele kädet vatsan päällä, tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat, mielikuva meren aalloista rauhoittaa. Aisti tauon paikka aallon pohjalla.
- **Kuminauha:** kuvittele, että keskivartalosi sisällä on kuminauha, jota voit venyttää sisäänhengityksellä ja hellittää uloshengityksellä löysäksi taukoon.
- **Hissi:** sisäänhengitys nostaa lantion pohjalla olevaa hissiä ylös ja uloshengitys laskee sen alas taukoon. Tässä mielikuvassa hengitysliike tapahtuu alhaalta ylöspäin.
- **Liukumäki:** kuvittele uloshengityksen aikana mielessäsi leikkipuiston liukumäki, jota lasket alas. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella laskevasi pyörällä alas loivaa mäkeä. Anna liu’un hiipua taukoon.

## Aktiivisia hengitysharjoituksia liikkeen avulla

**Lantion nosto.** Makaa selin, polvet koukussa jalat tukevasti alustalla. Tutki hengityksen ja liikkeen yhdistämistä. Havainnoimalla löydät tavan, joka sopii kullakin hetkellä parhaiten sinulle.

- Hengitä sisään ja nosta samalla lantio ylös alustalta – hengitä ulos, rentouta lihakset vähitellen, kun lasket lantion alas. Anna tauon syntyä uloshengityksen jälkeen. Oma hengitysrytmisi näyttää tahtia.
- Pyöristä alaselkää ja nosta sitä hieman uloshengityksen aikana. Hengitä sisään samalla kun lasket alaselän alas ja anna liikkeen jatkua selän notkistukseen asti. Jatka selän aaltoliikettä hengityksen tahdissa. Keskity aistimaan ja nauttimaan selkärankasi liikkeestä.

**Vartalon kierto.** Makaa selin, polvet koukussa.

- Hengitä sisään, kierrä samalla polvet oikealle. Hengitä ulos, kierrä pää vasemmalle. Hengittele tässä kiertoasennossa rauhallisesti niin pitkään kuin haluat, aisti kyljen venytys. Palauta sisäänhengityksen aikana pää ja polvet yhtä aikaa keskiasentoon. Hellitä, ja hengitä rauhassa ulos, aisti tauon laukeaminen. Toista kiertoa liikettä vuorotellen kumpaankin suuntaan.

## Äänen avulla tehtäviä hengitysharjoituksia

- Vahvista uloshengitystä käyttämällä ääntä: huokaise ääneen tai hyräile uloshengityksen aikana äännettä ”aaaaa”, ”ooooo”, ”uuuu”, ”mmmmm”.
- Makaa selin polvet koukussa. Vie kädet sisäänhengityksen aikana pään yli lattiaan. Heitä kädet vauhdikkaasti uloshengityksen aikana takaisin vartalon vierelle, ja huokaa tai sano ”ULOS!” Käsien heittoon voit yhdistää mielikuvan ”ulakon siivoamisesta”, käsien heitolla ja äänesi avulla heität pois asioita, joista haluat päästä (ärsyyntymistä, turhautumista, jännitystä, pelkoa...).
- Seisten: Hengitä sisään, uloshengityksen aikana huokaise, voihkaise ja päästä pää / hartiat / koko ylävartalo rennoksi alas.
- Nyrkkeily eteenpäin. Hengitä jokaisella iskulla ulos, ääni tehostaa iskun voimaa: ”HUH-HUH-HUH!”

*(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin)*

## Tietoisuustaitoharjoitukset

Tietoisuustaitoharjoitukset voivat auttaa jännittämisen hallinnassa. Harjoituksilla pyritään hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon, joka tarkoittaa tässä hetkessä olemista valppaana ilman arvostelua. Tavoitteena on keskittyä tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan. Harjoituksissa pysähdytään tähän hetkeen ja havainnoidaan tuntemuksia, mielikuvia, tunteita ja ajatuksia. Harjoitusten avulla voi vahvistaa luottamusta siihen, että omia tunteita voi sietää ja säädellä. Lisäksi tietoisuustaidot auttavat meitä tunnistamaan itsellemme tyyppisiä arvostelevia ajatuksia, jolloin niiden valta meihin vähenee.

Hyväksyvää, tietoista läsnäoloa voi harjoitella päivittäisissä arkiaskareissa, kuten tiskaamisessa, hampaiden harjauksessa, appelsiinien kuorimisessa. Käytä aistejasi: katsele, kuuntele, tunnusteile ja haistele pyrkimättä mihinkään. Ideana on tuoda lempeä tarkkaavaisuus siihen, mitä on juuri tekemässä.

### Harjoitus: oman asennon tunnusteleminen

Ota itsellesi tyyppinen istuma-asento tuolissa. Kun olet löytänyt asennon, pysähdy hetkeksi havainnoimaan sitä. Tun-

nustele kehoasi ja asentoasi. Miltä se tuntuu sisäisesti? Millaisia tuntemuksia tunnet kehossasi? Aisti miltä tuolin istuinosa tuntuu. Jos kätesi ovat tuolin käsinojilla, kiinnitä tarkkaavuus kosketuspintaan. Anna huomion siirtyä rauhallisesti alaspäin lantion, reisien ja pohkeiden kautta jalkapohjiin.

Pysähdy vielä hetkeksi tunnustelemaan kehoasi kokonaisuutena antaen hengityksen kulkea vapaasti sisään ja ulos. Vapauta itsesi vaatimuksista: sinun ei tarvitse tuntea mitään erityistä. Muuttaman minuutin päästä vapauta keho liikumaan ja halutessasi voit tehdä jonkin venyttelyliikkeen, joka tuntuu hyvältä.

*(Mindfulness, Jon Kabat-Zinn)*

## **Turvapaikka**

Sulje silmäsi ja anna mielesi vaeltaa sellaiseen paikkaan, sellaisen ihmisen luo tai tekemisen pariin, joka on sinulle tärkeää. Tässä tilassa voit tuntea olosi turvalliseksi, rentoutuneeksi, kokonaiseksi ja hyväksytyksi. Katsele mielikuvaympäristöäsi ja tee havaintoja sen yksityiskohdista. Mitä näet? Liittykö mielikuvaan tuntemuksia, ääniä tai muita aistimuksia? Pane erityisesti merkille, mitä tunnet

ruumiissasi mielikuvaa katsoessasi. Miten mielikuva vaikuttaa hengitykseesi, lihasten tuntemuksiin (rentoutuvatko ne), kokemaasi lämpötilaan (voitko kokea lämmöntunteen)? Pane myös merkille, mikä tekee mielikuvasta itsellesi tärkeän ja merkittävän. Millainen olo sinulle tulee kokonaisvaltaisesti? Kun olet jännittynyt, stressaantunut, ahdistunut – palaa tähän mielikuvaan. Se on turvapaikka, jossa voit antaa sekä mielen että ruumiin rauhoittua.

## **Pallohieronta**

Hierottava käy vatsamakuulle lattialle tai sängylle, tyyny mahan alla tukee rentoa selän asentoa, kädet voi laittaa otsan alle tukemaan niskan asentoa. Hieroja pyörittellee rauhallisin ottein tennispalloa hartiasseudun ja olkavarsien pehmeän lihassmassan päällä. Hierottava voi kertoa, mikä kohta on jännittynyt tai kipeä tai kuinka voimakkaasti toivoo toisen painavan. Tämä tuntuu yllättävän mukavalta eikä vaadi hierojalta suuria voimia. Voitte sopia, että ensin toinen hieroo toista vartin, sitten vaihdetaan rooleja.





Tukea, apua  
**ja tietoa**



## Mistä apua jännittäjälle?

Normaali  
jännittäminen



Psyykinen  
häiriö

**Puheviestintää  
"normaaliryhmille"**

**Puheviestintää jännittäjille  
ja ujoille**

**Lyhytterapiaa  
(yksilö-/ryhmä)**

**Pitkäkestoista psykoterapiaa  
(yksilö-/ryhmä)**

Eriasteisesta jännittämisestä kärsivät saattavat tarvita erilaisia apukeinoja.

### **Puheviestinnän kurssit**

Monen korkeakoulun koulutusohjelman kieli- ja viestintäopintoihin kuuluu pakollinen puheviestinnän kurssi, jonka järjestää joko oma tiedekunta, laitos tai esimerkiksi Kielikeskus. Tutkintoon sisältyvän puheviestinnän kurssin voi halutessaan suorittaa myös avoimessa yliopistossa tai kesäyliopistossa, joissa opiskelu on maksullista. Pakollisista kursseista saa opintopisteitä koulutusohjelmakohtaisesti.

Kursseilla tutustutaan esiintymisen ja vuorovaikutuksen perusteisiin yksilö- ja ryhmäviestinnän tasolla sekä teoreettisesta että käytännöllisestä näkökulmasta. Kursseja ohjaavat puheviestinnän opettajat, jotka ovat tietoisia jännittämisilmiöstä ja usein käsittelevät sitä myös tavallisilla kursseilla.

Puheviestinnän opettajan kanssa voi tarvittaessa etukäteen keskustella omasta jännittämisestä ja kurssin suorittamisesta.

Jotkut tutkintoon sisältyvät pakolliset puheviestinnän kurssit on erityisesti suunnattu esiintymistä jännittäville opiskelijoille. Tämä on mainittu kurssin nimessä, esimerkiksi ”puheviestinnän kurssi ujoille ja jännittäjille” tai ”esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssi”. Nämä kurssit ovat muuten tavallisten kurssien kaltaisia, mutta jännittämiseen ja sen pohtimiseen kiinnitetään enemmän huomiota ja ilmiö huomioidaan myös kurssien harjoituksissa. Tällaisilla kursseilla puheviestinnän opettajan työparina voi olla psykologi.

## Jännittäjäryhmät ja vertaistuki

Jännittäjille on tarjolla ryhmämuotoisia kursseja. Ryhmässä tapaa toisia jännittäjiä ja altistuu turvallisesti jännitystä aiheuttaviin tilanteisiin. Ryhmän suurin anti vaikuttaa olevan se, että siellä ei tarvitse peittää jännitystään – kaikki muutkin jännittävät. Jännittämisen kokemus on jaettavissa muiden kanssa.

Ryhmässä käsitellään keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla jännityksen kohtaamiseen liittyvää teemaa. Tavoitteena on ymmärtää omaa jännitystä paremmin ja oppia keinoja lieventää sitä. Samalla pyritään ymmärtämään jännityksen syntyhistoriaa. Ryhmässä voidaan harjoitella pienin askelin esilläolon tilanteita, esimerkiksi puheenvuoron ottamista ja erilaisia esiintymisharjoituksia. Tavoitteena on saada myönteinen kokemus ryhmätilanteista. Lisäksi jokaisella ryhmätapaamisella tehdään rauhoittumisen harjoituksia. Ryhmiä ohjaa yleensä psykologi tai psykologi ja puheviestinnän opettaja -pari. Kunkin ryhmän tarkempi sisältö selvää ottamalla yhteyttä ryhmän ohjaajaan.

Ryhmistä on saatu hyviä tuloksia opiskeluterveydenhuollossa. Osanottajat kokevat hyötyvänsä eniten vertaistuesta, myönteisistä kokemuksista ja asenteen muuttumisesta myötätuntoisemmaksi itseä kohtaan. Lisäksi osallistujien jännittämisen taso laskee selvästi ryhmän aikana ja pysyttelee alempana tai edelleen laskee seurannassa puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen. Siten ryhmiin osallistumista voidaan pitää erityisen hyvänä jännittämisen hoitomuotona. Alkujännityksestä huolimatta kannattaa siis rohkaistua mukaan jännittäjien ryhmiin.

## Yksilöllinen tukikeskustelu

Jännittäjälle kahdenkeskiset tilanteet ovat usein helpompia kuin ryhmätilanteet. Kahden kesken tulee todennäköisemmin

kuulluksi, saa tilaa itselleen eikä tarvitse hakea monen ihmisen hyväksyntää. Joskus ryhmään osallistuminen on mahdoton ajatus, jolloin yksilötyöskentely voi olla parempi vaihtoehto. Henkilökohtaiset tukikeskustelut ammattilaisen kanssa voivat auttaa kohtaamaan muita haasteellisia sosiaalisia tilanteita.

Tukikeskusteluissa keskitytään itselle hankalien sosiaalisten tilanteiden käsitteilyyn, omien pelkojen parempaan ymmärtämiseen ja selviytymiskeinojen löytämiseen sekä niiden käytön vakiinnuttamiseen arjessa. Tukikeskustelua voi käydä terveydenhuollon ammattilaisten, opettajatuutorin, (puheviestinnän) opettajan, opinto-ohjaajan tai muun kokeneen aikuisen kanssa.

## Psykoterapia

Psykoterapia on keskusteluun perustuva hoitomuoto, jota antavat psykoterapiakoulutuksen saaneet ihmissuhdealan ammattilaiset (usein pohjakoulutukseltaan psykologeja, psykiatreja tai erikoissairaanhoitajia). Psykoterapiassa tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen. Terapiassa jännittäjä hahmottaa tarkemmin, miten ajatukset, tunteet, tuntemukset ja toimintatavat vaikuttavat toisiinsa, mistä ne ovat saaneet alkunsa ja miten suhtautumistapojaan voisi muuttaa. Suomessa on mahdollista käydä Kelan tukemana 1-3 vuoden ajan psykoterapiassa, mikäli sosiaalinen ahdistuneisuus häittää opinnoista tai työstä suoriutumista.

Jännittäjällä on suuri tarve saada palautetta itsestä ja omista toimintavoistaan. Tämä toteutuu hyvin tukikeskusteluissa tai vastavuoroisen psykoterapian kautta. Tavoitteena on oppia sallivampaa suhtautumista itsen. Myönteinen suhde psykoterapeutin kanssa kohentaa oloa. Jännittäjän edellytykset vähitellen hyväksyä itsensä lisääntyvät, kun hän jakaa asioita ihmisen kanssa, joka on valmis kuuntelemaan ja pyr-

kii suhtautumaan ymmärtäväisesti.

Terapiassa on mahdollisuus harjoitella haasteellisia vuorovaikutustilanteita yhdessä terapeutin kanssa. Voidaan kohdata tilanteita, joissa terapeutti on eri mieltä tai potilas ei ymmärrä, mitä terapeutti ajattelee. Arkaluontoisten asioiden esiin ottaminenkin voi olla vaikeaa. Terapia on siten altistamista ja itselle vaikeiden tilanteiden opettelua turvallisesti. Terapiassa voi saada kokemuksia siitä, ettei mitään kamalaa seuraa eriävien mielipiteiden esittämisestä – päinvastoin voi tulla hyväksytyksi sellaisessakin tilanteessa. Tämän kokemuksen kautta oppii sietämään hankalia tunteita ja käsittelemään niitä paremmin. Uudenlaisen ymmärryksen kautta minäkuva parhaimmillaan muuttuu.

Itsetutkiskelu on toisinaan raskasta ja kivuliasta, mutta se auttaa pidemmän päälle paremmin kuin pakeneminen ja ongelman kieltäminen. Työskentelyn aloittaminen voi väliaikaisesti lisätä kärsimyksen tunnetta: alkaa tiedostaa, miten paljon jännittää tilanteita tai miltä itsestä oikeasti tuntuu. Tämä osa kehitystä ei tarkoita sitä, että uuden oppiminen ei etenisi. Terapiassa, kuten elämässäkin, on monenlaisia vaiheita – elämällä niitä läpi saa uusia arvokkaita kokemuksia, jotka parhaimmillaan muuttavat koko elämänsä asennetta myönteiseen suuntaan.

## Lääkitys

Esiintymisjännitykseen voidaan käyttää tarvittaessa otettavaa tai jatkuvaa lääkitystä, joka toimii ikään kuin kainalosauvana tukien vaikeiden tilanteiden yli. Lääkityksen suunnittelemiseksi voi varata ajan yleislääkärille. Jännityksen fyysisiä oireita lievittäviä beetasalpaajia ja rauhoittavia lääkkeitä otetaan vain tarvittaessa. Usein nämä lääkkeet jäävät ajan kanssa taskunpohjalle, pelkkä tietoisuus lääkkeen ottamisen mahdollisuudesta riittää. Jatkovana lääkityksenä ovat ahdistuksen

hoitoon käytettävät masennuslääkkeet.

**Beetasalpaajat** (esim. propranololi, atenololi, metoprololi) vähentävät adrenaliinin vaikutusta kohde-elimissä, esimerkiksi sydämessä, hermostossa ja hikirauhasissa vähentäen sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua ja punastumisherkkyyttä. Beetasalpaajat eivät vaikuta keskushermostoon, eikä niihin kehity fyysisistä riippuvuutta.

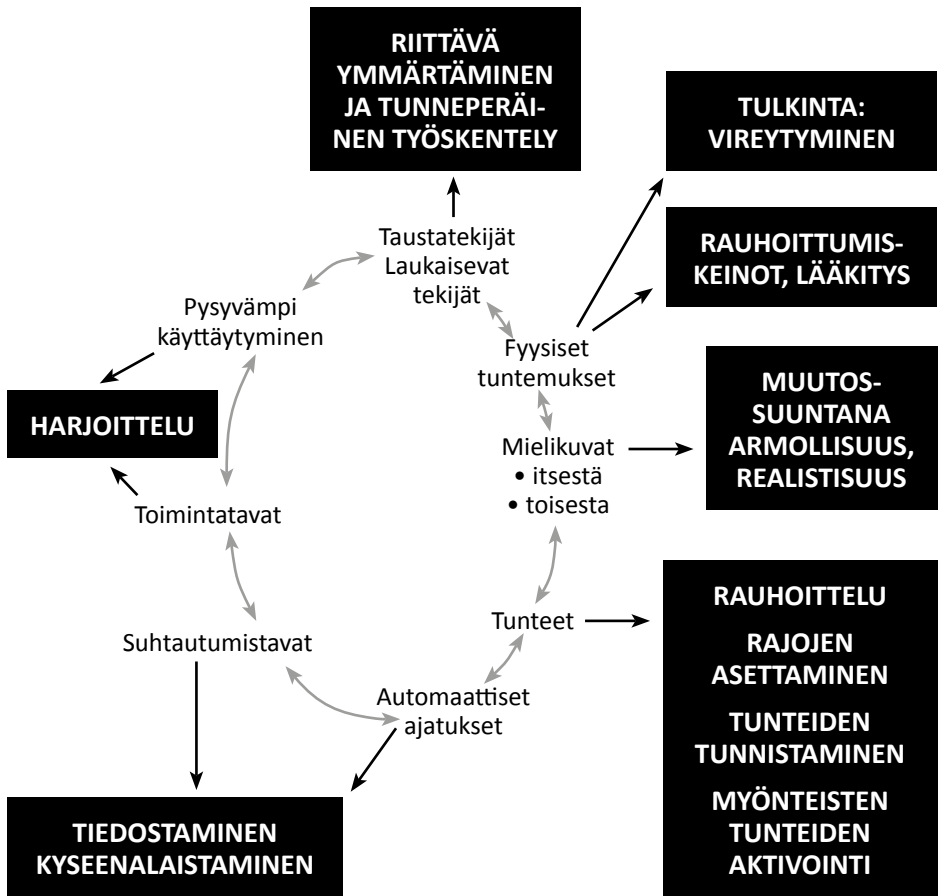
**Rauhoittavat lääkkeet** (bentsodiatsepiinit esim. alpratsolaami, diazepam, oksatsepaami) rentouttavat ja vähentävät esiintymisen aiheuttamaa ahdistusta ja pelkoa. Lääkkeiden säännöllinen käyttö saattaa aiheuttaa riippuvuutta, mutta harvoin otettuna tätä vaaraa ei ole.

**Masennuslääkkeitä** (ns. SSRI- tai SNRI-lääkkeet, esim. sitalopraami, essitalopraami, sertraliini, venlafaksiini) käytetään silloin, jos ongelmat ovat vaikeita tai jos ne liittyvät muihin psyykkisiin häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistustunteisuushäiriöihin (yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko). SSRI-lääkkeisiin ei kehity kemiallista riippuvuutta.

## Päihteet eivät ole lääkkeitä

Alkoholin tai huumausainien käyttö saattaa joskus muodostua yritykseksi hoitaa sosiaalista jännittämistä, koska jännittäjä voi kokea, että ne lievittävät sosiaalista pelkoa ja luovat mielikuvia pärjäämisestä sosiaalisessa tilanteessa. Rohkaisuryppyjen määrällä on kuitenkin taipumus kasvaa, ja krapulassa ahdistuneisuus ja jännittyneisyys usein pahenevaa. Alkoholi estää oman jännittämisen kohtaamista ja aitoa itsen altistamista sosiaalisiin tilanteisiin. Jos ei kykene sosiaalisiin tilanteisiin ilman rohkaisuryppyä, kannattaa hakea muuta apua ongelmaan.

## Jännittämisen kehä ja ulospääsykeinot



Kuviosta näet yhteenvetona sen, miten jännittämisen kokemuksesta pääsee ulos. Suhtautumis- ja toimintatavat altistavat uusille laukaiseville tekijöille ja näin jännittäminen jatkuu, kunnes alamme oppia keinoja katkaista kielteistä kierrettä. Voit aloittaa kehän

katkaisemisen sieltä, missä se tuntuu sinulle itsellesi luontevimmalta, helpoimmalta ja mitä jo osaat. Vähitellen voit omaksua lisää keinoja. Jännityksestä ei tarvitse kokonaan vapautua, mutta sen kanssa voi oppia elämään.

## TERVEYDENHUOLLON PALVELUT

Vastaanotot	Tarjoavat apua
Yleislääkäri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen arviointi ja määrittely</li><li>• Lääkitysasiat</li><li>• Hoitoonohjaus</li></ul>
Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neuvonta</li><li>• Hoitoonohjaus</li></ul>
Fysioterapeutti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rentoutumisen ohjaus</li><li>• Jännittyneiden lihasten venyttely</li><li>• Ruumiinkuvan ja minäkuvan kanssa työskentely</li><li>• Asennon ja ryhdin tasapainottaminen</li></ul>
Psykologi / opintopsykologi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen selvittely ja hoitoon ohjaus</li><li>• Keskustelutuki</li><li>• Lyhytkestoinen terapia</li><li>• Pitkäkestoinen psykoterapia</li><li>• Jännittäjäryhmät</li></ul>
Psykiatri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen määrittely ja diagnosointi</li><li>• Lääkitysasiat</li><li>• Pitkäkestoiseen psykoterapiaan ohjaaminen</li></ul>
Ryhmätoiminta opiskeluterveydenhuollossa, puheviestinnän ja ilmaisutaidon kurssit oppilaitoksissa ja kesäyliopistoissa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esiintymisharjoittelu</li><li>• Esiintymisvarmuuden kehittämisen ryhmät</li><li>• Jännittäjäryhmät</li></ul>

## Tietoa kirjallisuudesta

Almonkari M., Koskimies R. toim. (2004) Esiintymisjännittäjille apua. YTHS:n tutkimuksia 37.

Aron, E. (2013) Erityisherkkä ihminen. Nemo. Aulanko, M. (1999) Rohkeasti puhumaan. Luonteva esiintyminen. WSOY.

Bourne, E.J. (2000) Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Lyhytterapiainstituutti oy.

Cain, S. (2012) Hiljaiset - introverttien manifesti. Avain.

Dunderfelt, T. (2009) Iisi elämänasenne arkitaidoksi. PS-kustannus.

Furman, B. (2002) Perhosiä vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi.

Kabat-Zinn, J. (2006) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books, Gummerus.

Kaulio, P., Aavasto, K., Syrjäjä, S. (2008) Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva Kustannus Oy.

Kåver, A. (1999) Social fobi: att känna sig granskad och bortgjord. Cura bokförlag och utb AB.

Malinen, B. (2003) Häpeän monet kasvot. Gummerus. Mattila, J. (2004) Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY.

Tolle E. (2002) Läsnäolon voima. Basam Books.

Toskala, A. (1997) Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Writers' house.

Young J., Klosko, J. (2007) Avaa tunnelukosi. Kansanvalistusseura.

## Rentoutumisharjoitteluun

Laitinen-Krispijn Saara: Mindfulness-cd (sis. kehomeditaation ja istumameditaation). Tilaukset: rentomieli@netti.fi (www.rentomieli.fi).

Leppänen, T. (1999) Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Invalidisäätiö.

Lusenius, R. (2013) Harjoituksia stressinhallintaan ja läsnäoloon. Joogaharmonia. Tilaus: <http://joogaterapia.mycashflow.fi/>

Pennanen, L. Kehomeditaatio ja istumameditaatio. Center for Mindfulness, Finland. Tilaus: <http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/cd-tilaus.html>

## Nettisivuja

Esiintymisjännitys  
<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>

Herkkyys  
<http://www.hsperson.com/>

Introverttien voima  
[http://www.ted.com/talks/susan\\_cain\\_the\\_power\\_of\\_introverts.html](http://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts.html)

Jännittäminen on yksi tavallisimpia opiskelijoiden ongelmia. Se saattaa haitata sekä opintojen etenemistä että ihmissuhteiden solmimista.

Tässä oppaassa kerrotaan jännittämisen taustatekijöistä sekä siitä, miten jännittämisen kanssa voi selviytyä.

ISSN 1796-6884 (painettu)  
ISSN 1796-6892 (verkkajulkaisu)  
ISBN 978-952-5696-51-6 (painettu)  
ISBN 978-952-5696-52-3 (verkkajulkaisu)



Y · T · H · S

YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ