

TURVATILAN OHJE PÄIVÄN ELÄMÄLLE



TERRY-NORA-menetelmä

Johdanto

Tämä ohje auttaa sinua elämään päivää rauhassa ja palauttamaan hermoston turvatiilaan. Käytä sitä aamulla, päivällä ja illalla. Voit tulostaa tämän ja pitää sen näkyvillä kotona.

1. Aamu – Päivän rauhallinen alku

1. Hengitä 2 minuuttia rauhallisesti Sisään 4 sekuntia, ulos 6 sekuntia. Anna hermoston laskeutua yön jälkeen.

2. Katso luonnonvaloa Avaa verhot tai mene ulos. Valo käynnistää hermoston päivärytmin.

3. Sano itsellesi: *”Tänään etenen rauhassa.”* Lyhyt lause aktivoi turvatilan.

2. Päivä – Hermoston tasainen rytmi

1. Pidä kolme rauhallista taukoa Aamupäivä, iltapäivä, ilta. Tauko voi olla 1–3 minuuttia.

2. Tunnista kuormitus Jos huomaat jännittyneisyyttä, pysähdy hetkeksi. Laita käsi rintakehälle ja hengitä syvään.

3. Lyhyt palautus Sulje silmät 10 sekunniksi. Anna hermoston pudottaa kierroksia.

3. Ilta – Rauhoittuminen yötä varten

1. Vältä voimakkaita ärsykeitä Uutiset, kova ääni, kirkkaat valot. Anna hermostolle pehmeä laskeutuminen.

2. Lämmitä kehoa Lämmin suihku, villasukat tai pehmeä viltti. Lämpö aktivoi turvatilaa.

3. Rauhoittava lause: *“Olen turvassa tässä hetkessä.”*

4. Ärsykkeiden vähentäminen – hermoston suojavaikute

Uutiset ja radiouutiset

- Katso uutisia vain kerran päivässä.
- Vältä jatkuvaa uutisvirtaa ja radiotaustaa.
- Hermosto ei erota todellista uhkaa ja uutisten uhkaa.

Puhelimen käyttö

- Pidä puhelin poissa kehosta suurimman osan päivästä.
- Ei makuuhuoneessa, ei ruokapöydässä.
- Kun puhelin lepää, myös hermosto lepää.

Sosiaalinen media

- Käytä vain valituissa hetkissä.
- Ei selaamista sängyssä tai taukojen tilalla.
- Tarkista lähteet — älä usko kaikkea mitä näet.

Virtuaalinen hiljaisuus

- Pidä yksi päivä viikossa ilman uutisia ja sosiaalista mediaa.
- Hiljaisuus on hermoston syvin turvaväli.

5. Hermoston suojele – mitä lopetetaan kokonaan

Väkivaltaiset elokuvat ja sarjat

- Lopeta kokonaan väkivalta- ja rikoselokuvat.
- Hermosto reagoi niihin kuin uhka olisi todellinen.

Kauhuelokuvat ja jännitys

- Kauhuhu pitää kehön hälytystilassa.
- Korvaa kauhu luonnon dokumenteilla, musiikilla tai taiteella.

Videopelit, joissa on väkivaltaa tai kilpailua

- Lopeta kokonaan pelit, joissa on taistelua tai tappamista.
- Valitse rauhallisia rakentelu- tai luontoteemaisia pelejä.

Virtuaalinen rauha

- Tee kodistasi hermoston turvapaikka: ei väkivaltaa, ei pelkoa, ei jatkuvaa ärsykettä.

6. Luonnollinen korvaus – rauhan ja elämän rytmin harrastukset

Luonto päivittäin

- Mene ulos joka päivä, vaikka vain 10 minuutiksi.
- Katso puita, pilviä, vettä tai kukkia.
- Luonto on hermoston biologinen turvatila.

Rauhalliset harrastukset

- Maalaaminen, musiikki, puutarhanhoito, käsityöt, lukeminen, ruoanlaitto.
- Tee asioita ilman kilpailua ja kiirettä.

Liike ja rytmi

- Kevyt venyttely, hidas kävely, pyöräily, uinti, tanssi.
- Liike on hermoston luonnollinen säätelymekanismi.

Sosiaalinen rauha

- Tapaa ihmisiä, jotka tuovat turvaa ja rauhaa.
- Vältä keskusteluja, joissa on pelkoa tai vihaa.

Luova hiljaisuus

- Pidä hetkiä ilman ääntä, ruutua ja sanoja.
- Kirjoita, piirrä tai vain ole.

7. Viikkorytmi – 7 päivän turvatilaohjelma

Päivä 1: Rauha – Lyhyt kävely luonnossa. **Päivä 2: Hengitys** – 2–5 minuutin hengitysharjoitus. **Päivä 3: Liike** – Kevyt venyttely tai hidas kävely. **Päivä 4: Luonto** – Katso puita, kukkia tai taivasta. **Päivä 5: Turva** – Kirjoita yksi asia, joka tuo sinulle turvaa. **Päivä 6: Selkeys** – Siivoa pieni tila. **Päivä 7: Palautuminen** – Tee jotain, mikä tuntuu pehmeältä ja hyvältä.

8. Turvatilan perusperiaatteet

- Hermosto rauhoittuu **rytmin**, ei pakottamisen kautta.
- Pienet hetket ovat tehokkaampia kuin pitkät harjoitukset.
- Luonto, valo ja lämpö ovat hermoston liittolaisia.
- Rauhallinen lause aktivoi turvatilan nopeasti.

9. Ihmisten välinen turva – sydämen rauha

Etsi muista ihmisistä heidän hyvät puolet

- Katso jokaisessa ihmisessä jotakin hyvää: ystävällisyyttä, huumoria, taitoa, lämpöä.
- Unohda ihmisen huonot puolet — niitä meillä kaikilla on.
- Kun näet hyvän toisessa, hermostosi rauhoittuu ja sydämesi avautuu.
- Hyvien puolien löytäminen lähimmäisestään auttaa sinua itseäsi voimaan hyvin.

Tee yllätyksiä ja pieniä lahjoja

- Anna lahja tai kortti ilman, että toinen osaa odottaa.
- Yllätys aktivoi molempien hermostossa turvatilan ja ilon.
- Lahjan ei tarvitse olla suuri — tärkeintä on ajatus ja lämpö.
- Ilo syntyy antamisesta, ei määrästä.

Nauti kaikesta kauniista

- Katso värejä, valoa, taidetta, luontoa, musiikkia.
- Kauneus palauttaa hermoston ja muistuttaa, että elämä on hyvää.
- Pysähdy hetkeen ja sano hiljaa: *“Tämä on kaunista.”*
- Kun opit näkemään kauneuden, pelko menettää voimansa.

10. Lopun kysymykset (TERRY-NORA-metodi)

Mitä opin tästä? Kirjoita lyhyt vastaus.

Miten sovellan tätä työssäni ja elämässäni? Kirjoita yksi käytännön asia.

11. Tarvitsetko tukea?

Jos jokin jäi mietityttämään, voit kysyä opettajalta. Olen täällä sinua varten.