



ERITYISHERKKÄ IHMINEN URHEILUN MAAILMASSA

VAT 15 / Janne Juppo

Sisällys

1. Johdanto	2
2. Erityisherkkä ihminen.....	3-4
2.1. Erityisherkillle ihmisille yhtenevät asiat	5
2.2. Miten erityisherkkyydet voi painottua eri ihmisillä?	5
2.3. Erityisherkkyyden ominaispiirteitä	5-9
2.4. Elämänhallinta, tunnista perustarpeesi.....	9-12
2.5. Hoitava, hyvää tekevä hengitys.....	12-13
3. Omat kokemukset olla erityisherkkänä ihmisenä mukana urheilun maailmassa	13
3.1 Urheilijana	13-14
3.2. Valmentajana	14-15
4. Miten kohdata erityisherkkä urheilija?	16-18
5. Noora Komulainen, golf.....	19-20
6. Janne Lahti, jääkiekko	20-21
7. Kiitokset	21
8. Lähteet.....	22



1. Johdanto

Erytyisherkkä ihminen urheilun maailmassa- aihe syntyi kevään 2020 aikana, jolloin aloitin oman henkisen valmennuksen prosessin alan ammattilaisen Pertti Ratilaisen kanssa. Oma erityisherkkyyteni löytyi nopeasti heti, kun omaa elämäni alettiin purkamaan. Aihe iski todella voimakkaasti. Se on antanut myös hurjan paljon vastauksia siitä, millainen minun nuoruuteni aina aikuisuuteen asti on ollut. Heti kun tajusin kuuluvani tähän 15–20 % suomalaisista, jotka erityisherkkyyden omaavat, kävelin kirjakauppaan ja ostin kirjailija Elaine N. Aronin loistavan kirjan Erytyisherkkä ihminen. Se on ollut omalla tavallaan myös karu kokemus, sillä niin moni asia on kuin suoraan omasta elämästä, mutta nyt vain kirjasta luettuna. Asia on tuonut minun elämäni paljon hyvää, avannut omia silmiä siitä mistä minut on tehty, mitkä ovat vahvuuteni, mitkä heikkouteni. Niitä ei pääse, eikä pidäkään mennä karkuun vaan rohkeasti kohdata ne, jotta tulet paremmaksi versioksi itsestäsi. Sen jälkeen on myös huomattavasti helpompi auttaa muita valmentamisessa. Korostan että olen itse vasta havainnut herkkyyteni, syvällä rintaäänellä en vielä asiasta pysty kertomaan.

Syy siihen miksi teen juuri tästä aiheesta, on helposti kerrottavissa. Tuli tunne, että jos tämän myötä pystyn auttamaan yhtäkin erityisherkkää urheilijaa, valmentajaa tai valmentajaa kenellä on erityisherkkä valmennettava, niin olen onnistunut aiheen valinnassa. Tarkoitus on työn kautta auttaa tämän hetken erityisherkkiä ihmisiä urheilun maailmassa. Uskon, että tuolla on tällä hetkellä monia nuoria urheilijoita, jotka kamppailevat omien erityisherkkien asioidensa kanssa, mikä voi vääristää hänen minäkuvaansa tai antaa väärää signaalia esimerkiksi koulussa opettajille tai harrastuksessa valmentajalle. Käyttäytyminen vilkkaassa pukukopissa voi olla liikaa, silloin ihminen joko ahdistuu kuoreensa tai tulee ylivilkkaaksi, mitä eniten sattuu pojille. Kaikki oireilut voi olla tiedostamatonta. Työ toivottavasti toimii työkaluna myös niille valmentajille, jotka ovat tietoisia tai tietämättömiä omasta herkkyydestään. Asia antaa todella paljon vastauksia, kunhan asiaan pääsee rauhassa tutustumaan ja ennen kaikkea tutustumaan itseensä. Sen jälkeen on huomattavasti helpompi auttaa muita, kun tuntee ensin itsensä.

Oma historiani jääkiekon parissa on pitkä pelaajasta valmentajaksi. Jääkiekon puolella on vallinnut tietynlainen machokulttuuri todella pitkään. Tartun tähän asiaan erityisherkan näkökulmasta tässä työssä. Pertti Ratilainen heittikin minulle haasteena, että olet rohkea, jos uskallat nostaa tämän aiheen esille tähän kulttuuriin. Uskallan toki, sillä omasta historiasta löytyy paljon tapahtumia mitkä nyt itselle selittyvät. Uskallan väittää, että erityisherkkissä urheilijoissa on paljon potentiaalia, erilaista kuin ”ei erityisherkkässä” urheilijassa.

Tässä kehittämistyössä käsitellään erityisherkkyyttä nimenomaan urheilun näkökulmasta. Toki on osioita, joissa avaan aiheen perusasioita, jotta se avautuu paremmin sellaiselle lukijalle, jolle erityisherkkyyys ei ole vielä tuttu asia.

Ne käsitellään aiheosioissa, Erytyisherkkille ihmisille yhtenevät asiat, Miten herkkyydet voi painottua? ja Erytyisherkkyyden ominaispiirteet.

Hoitava, hyvää tekevä hengitys osion on kirjoittanut joogaopettaja Tuulianna Avantola. Hengittäminen on asia mihin kannattaa jokaisen kiinnittää huomiota. Erytyisherkkille varsin toimiva rauhoittumiskeino.

Lisäksi työssä on mukana minun henkilökohtainen osuuteni, jossa avaan omia tuntemuksia pitkältikin ajalta, pohtien rooliani pelaajana ja valmentajana. Tuli tunne, että haluan avata omia kokemuksia asiasta.

Miten kohdata erityisherkkä urheilija on tarkoitettu yleisellä tasolla ajateltuna, miten kohdata tai miten valmentaa erityisherkkää urheilijaa. Yhtä hyvin tämä osio antaa ymmärrystä erityisherkkille valmentajille ja heidän esimiehilleen. Valmiita vastauksia siihen ei pysty hirveästi antamaan, koska jokainen erityisherkkä on kuitenkin erilainen. Kansikuvan tarina avautuu tässä tekstiosassa.

Lisäksi työssä on hienot kirjutukset kahden urheilijan, golfari Noora Komulaisen sekä ex-kiekkoilija Janne Lahden kertomukset heidän erityisherkkyydestään. Molemmat kertovat omin sanoin, miten erityisherkkyyksensä vaikutti heihin asian tajuttuaan, mitä ovat oppineet sekä miten ovat säädelleet omia toimintamallejaan sen jälkeen. Halusin, että he itse tarttuvat kynään ja kertovat, sillä minun on hyvin vaikea haastattelunkin kautta kirjoittaa heidän puolestaan niin, että se välittyy lukijalle oikein.

2. Erityisherkkä ihminen

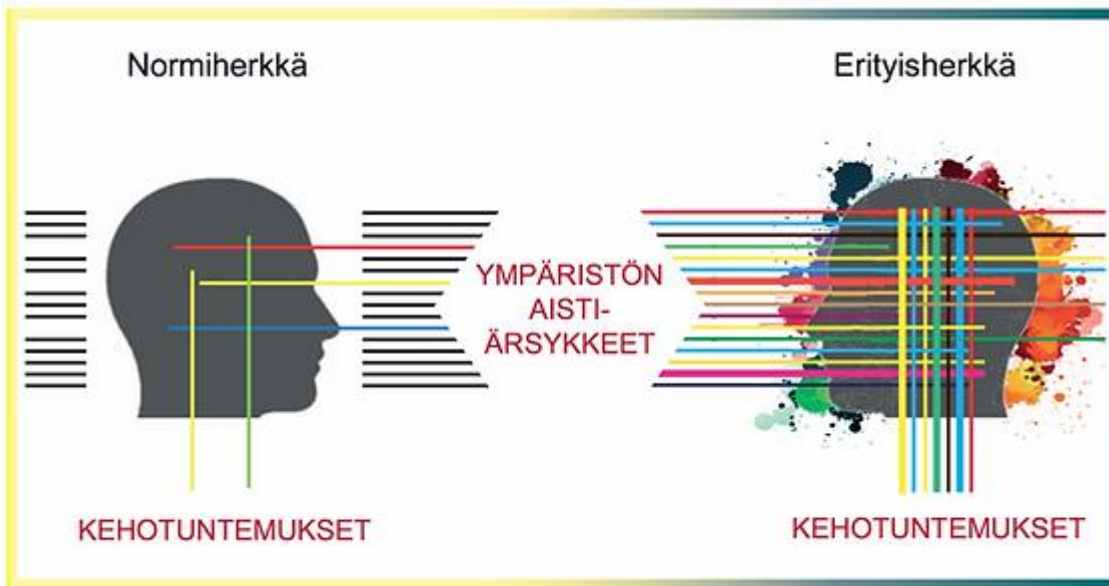
Käsitteen "erityisherkkä" (highly sensitive person, HSP) on kehittänyt psykologian tohtori, psykoterapeutti Elaine Aron, joka on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen. Ilmiötä voidaan kuvata myös termillä tunne- ja aistiherkkyyksellä. Herkkyyksensä ilmenee niin aikuisissa, kuin lapsissakin kaikissa kulttuureissa. Ainakin sadalla eläinlajilla on havaittu samankaltaista herkkyyttä.

Tämän työn faktatieto pohjautuu hspelaamaa.net sivun sisältöihin, jota Tuula Ahde ylläpitää ja on tehnyt mahtavat sivut. Siellä on erinomaisen paljon tietoa ja sieltä koostan minun mielestäni tärkeimmät asiat. Kerään tietoa niin, että perustiedot olisivat helposti ymmärrettävissä ja kaikki spesifi on pois, jotta tekstiä olisi mukava lukea. Olen kysynyt henkilökohtaisesti luvan Tuulalta, että saan käyttää hänen kirjottamaansa tekstiä tässä työssä. Joitakin kohtia olen muokannut tai lisännyt tekstiä.

Erityisherkkyyksensä on psykofyysinen ominaisuus, eli siinä on sekä mielen (psykye) että kehon (fysiologinen ja fyysinen) ulottuvuus. Nämä eivät ole toisistaan erillisiä, vaan vaikuttavat toinen toisiinsa. Lisäksi oman yksilöllisen mausteensa erityisherkkyyksensä kokemukseen tuo vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa. Erityisherkkyydessä nämä ulottuvuudet ovat tavallista voimakkaammin yhteydessä toisiinsa.

Erityisherkkyyksensä ei siis ole synnynnäisenä ominaisuutena vain persoonallisuuteen vaikuttava temperamenttipiirre, vaan siihen liittyy myös fysiologisia ominaispiirteitä ja vaikutuksia.

Erityisherkillä ihmisillä (Highly Sensitive Person, HSP) on tavallista herkemmin reagoiva ja aistiärsykeitä tarkasti ja syvällisesti prosessoiva hermojärjestelmä. Kyseessä on synnynnäinen, normaali psykofyysinen ominaisuus, jota esiintyy eriasteisena noin 15–20 prosentilla ihmisistä. Tieteellisissä yhteyksissä erityisherkkyydestä käytetään termiä "sensory processing sensitivity", suomennettuna "aistitiedon käsittelyn herkkyyksensä" (Elaine N. Aron, Erityisherkkä ihminen)



Yksinkertaistettuna esimerkkinä voisi sanoa, että erityisherkkän ihmisen näkökyky ei ole parempi kuin muilla, mutta hän huomaa enemmän ja analysoi huomioitaan tarkasti - sekä tietoisesti että tiedostamattaan. Erityisherkkän hermojärjestelmä ja keho saattavat olla jatkuvassa hälytystilassa aistiärsykekuormituksen takia.

Aivokuvantamistutkimuksissa erityisherkillä ihmisillä on havaittu voimakkaampaa aktiivisuuden lisääntymistä aivosarekkeessa (insula, tietoisuuden keskus, jossa yhdistyvät tieto ihmisen sisäisestä tilasta, tunteista, ruumiin tuntemuksista sekä ulkoisista tapahtumista) sekä peilisolujärjestelmässä. Tutkimuksissa on selvinnyt myös se, että ei-erityisherkkiin verrattuna erityisherkkien aivoissa havaintoja yksityiskohtaisesti käsittelevät alueet aktivoituivat voimakkaammin.

Lisäksi erityisherkillä on tutkimuksissa todettu geenimuunnoksia, jotka vaikuttavat serotoniinin sekä dopamiinin erittymiseen (lähde Elaine Aron, Erityisherkkä ihminen). Erityisherkkät reagoivat huomattavan herkästi myös esim. hormonitasojen vaihteluun.

Kahta täysin samanlaista erityisherkkää ei ole olemassa, sillä herkkyysien painottuminen, voimakkuus ja kokemukset ovat yksilöllisiä, riippuen mm. muista temperamentti- ja elämäkokemuksista, ympäristön ja elämäntilanteen kuormittavuudesta sekä kyvystä ja mahdollisuudesta huomioida omat tarpeensa. Kasvu- ja toimintaympäristössään kohtaamastaan tuesta tai haasteista juontavat suuretkin erot siinä, miten eri henkilöt erityisherkkyyksiinsä kokevat: lahjana ja ilona vai enemmänkin taakkana.

Erityisherkkyyys ei siis tarkoita allergiaa tai yliherkkyyttä, eikä erityisherkkä ihminen ole oletusarvoisesti itkuinen, emotionaalisesti epävakaa, hauras tai heikko. Erityisherkkyyys ei myöskään ole sairaus tai oireyhtymä.

Synnyynnäisenä, biologisena ominaisuutena erityisherkkyydestä ei voi oppia pois, eikä sitä voi halutessaan syyttää tai sammuttaa.

2.1 Erityisherkillle ihmisille yhtenevät asiat

Yhteistä kaikille erityisherkillle on vain

- **Aistiärsykkeiden ja -tiedon syvälinen prosessointi** (tietoinen ja tiedostamaton)
- **Kuormittumisalttius** (ylivireys, ylikuormitus)
- **Tunne-elämän voimakkuus, emotionaalinen reaktiivisuus** (tunteiden ja tuntemusten voimakas kokeminen)
- **Tarkka havainnointikyky** (vivahteet, yksityiskohdat, kokonaisuus).

2.2. Miten erityisherkkyydet voi painottua eri ihmisillä?

Erityisherkkyyks voi ilmetä

- **Fyysisenä:** aistiherkkyys (näkö, kuulo, haju, tunto, maku - positiivinen sekä negatiivinen ulottuvuus) sekä muu kehollinen herkkyys (ns. sisäaistimukset, esim. tuntemukset verensokeritasapainosta, hormonivaihteluista tai säätilan muutoksista sekä herkkyys lisäaineille, lääkeaineille tai stimulantteille)
- **Sosiaalisena:** vuorovaikutustilanteet, ilmapiiri, empatia, intuitio, tunneäly
- **Psyykkisenä:** tunneherkkyys, luovuus, intuitio
- **Henkisenä:** arvot, merkityksellisyys, henkisyys tai hengellisyys.

2.3. Erityisherkkyyden ominaispiirteitä

Erityisherkkyyks ei näy päällepäin

Erityisherkkyyks on monella tavalla elämää rikastuttava ja vahvuuksia tuova ominaisuus, mutta kääntöpuolena on aistitulvasta johtuva hermoston ylivire ja ylikuormittuminen. Erityisherkkän reagointi ärsykkeisiin voi olla ulospäin hyvin huomaamatonta, vaikka hän kokee kehossaan hyvinkin voimakkaita tuntemuksia (esim. huimausta, sisäistä tärinää, pahoinvointia).

Olennaista ärsykekuorman säätelyssä ja sopivan vireystason ylläpitämisessä on tutustuminen omaan yksilölliseen erityisherkkyyteensä. Itselle sopivan elämäntyylin, hallittavissa olevan ärsyketason ja energian lähteiden löytämisessä apuna voi olla myös muiden omaan persoonaan liittyvien temperamenttipiirteiden tunnistaminen.

Autonomisen hermoston ali- tai ylivireys

Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasapaino vaihtelee vireystilan mukaan: sympaattinen hermosto aktivoituu pääasiassa stressitiloissa, parasympaattinen hermosto puolestaan aktivoituu rentoutuessa.

Ylikuormittumisen aiheuttamat ongelmat

Erytyisherkkyyden ei aiheuta ihmisessä haavoittuvaisuutta, mutta se herkistää kasvu- ja toimintaympäristön vaikutukselle (differential susceptibility). Eli erityisherkkä reagoi keskimääräistä herkemmin niin positiiviseen (hyväksyvä, tarpeita tukeva) kuin negatiiviseen (tuomitseva, haastava) ympäristöön tai olosuhteisiin. Pakottautuminen käyttäytymään pitkäaikaisesti oman persoonallisuustyyppin vastaisesti tai eläminen tarpeilleen sopimattomassa ympäristössä, on hyvin stressaavaa ja altistaa mm. loppuun palamiselle, ahdistuneisuudelle ja paniikkioireille sekä muille stressiperäisille sairauksille.

Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta

Suorittamisen määrästä ja laadusta tulee helposti erityisherkkä oman ihmisarvon mittari. Muut näyttävät jaksavan loputtomasti, eikä hiljaisuutta ja omaa rauhaa tarvitsevaa ymmärretä. Tullakseen hyväksytyksi erityisherkkä yrittää mukautua siihen, mitä pidetään normaalina. Pyrkinessään kameleonttimaisesti sopeutumaan, miellyttämään muita tai tavoitellessaan täydellisyyttä, hän kuitenkin usein päätyy suorittamaan jopa muita enemmän. Seurauksena on pitkäaikainen ja kumuloituva hermoston ylivirittyneisyys. Lupa lepoon tulee vasta sairastumisten tai loppuun palamisten kautta. Jos lepoa sallii itselleen silloinkaan.

Erilaisuus ei ole huonommuutta, se pitää sallia itselleen siinä missä muillekin. Oman itsen kuuntelu, omien tarpeiden tunnistaminen ja hyväksyminen tuottavat lopulta tuottavamman työntekijän, tasapainoisen ja läsnä olevan vanhemman sekä elämästään nauttivan ihmisen.

Sopivan viretason ylläpito on ensiarvoisen tärkeää. Alla olevassa kuvassa punainen viiva kuvaa erityisherkkän vireystason vaihtelua, vihreä viiva valtaväestön vireystason vaihtelua samassa stimulaatio- tai stressikuormituksessa.



Ylivireydestä

Erytyisherkkän reagointi ärsykkeisiin on usein ulospäin huomaamatonta, vaikka hän kokisi hyvin voimakkaana hermoston ylikuormittumisesta johtuvan fyysisen epämukavuuden tai tunnekuohut. Hermojärjestelmän herkkyys ilmenee mm. tavallista herkemmin ja voimakkaammin kohoavina stressihormonitasoina (adrenaliini, noradrenaliini, kortisoli). Esimerkiksi innostuminen, jännitys, lämpötilan vaihtelu tai ympäristön aistiärsykkeet voivat tuntua koko kehossa.

Liika stimulaatio aiheuttaa erityis herkälle helposti lyhyt- tai pitkäkestoisen ylivireystilan (muutamasta tunnista useisiin päiviin). Yliviretilan laukaisemissa erilaiset kehotietoisuusharjoitteet toimivat tehokkaana apuna.

Ylivireystilan voi helposti sekoittaa ahdistuneisuushäiriöön, koska oireet ja tuntemukset ovat hyvin pitkälle samoja.

Yliviretuntemuksia voivat olla esim.

- huimaus
- sisäinen värinä tai lepatus
- tavallista herkempi liikuttuminen tai itkuisuus
- yleinen reaktiivisuus
- pahoinvointi
- rytmihäiriöt
- poissaoleva olo, esim. vaikeus ymmärtää tai hahmottaa mitä puhutaan
- aivosumu, epätodellinen olo
- keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet
- loppumaton ajatusmyllerrys
- univaikeudet (ylivireestä tai ylikuormittumisesta johtuvat)
- ahdistuneisuushäiriöt, paniikkikohtaukset, sosiaaliset pelot

Ylivireisyyttä, ahdistuneisuutta vai molempia?

Erytyisherkan hermojärjestelmä ja keho saattavat olla lähes jatkuvassa hälytystilassa aistiärsykekuormituksen takia. Ahdistuneisuusoireissa on paljon samoja tuntemuksia kuin mitä me erityisherkat koemme ylikuormitustilassa ilman, että kärsimme ahdistuneisuushäiriöstä.

Ahdistuneisuusoireet tai vastaavat tuntemukset voivat siis joskus tai jollakulla johtua aistiylikuormittumisesta ja ylivireisyyden aiheuttamasta jännittyneisyydestä, eivät esimerkiksi murehtimisesta, huolehtimisesta tai sosiaalisten tilanteiden pelosta, joiden yleensä oletetaan olevan ahdistuneisuuden taustalla.

Erytyisherkkä on voinut elää koko elämänsä ylivireisen jännittyneenä ja ahdistuneena, eikä siten edes tiedosta niiden vaikutusta olotilaansa tai osaa kuvitella millaista on elämä ilman kehon jännittyneisyyttä tai mielen ahdistustilaa.

Tämän vuoksi herkkä ihminen tarvitsee tavanomaista enemmän keinoja, joilla voi rauhoittaa ja jäsentää olotilaansa ja palauttaa tasapainon kokemuksta. Hengityksestä voi tällöin tulla herkälle tärkeä itsesäätelyapu.

Yliviretila muistuttaa lähes täsmälleen ahdistuneisuutta, mutta helpottaa usein nopeasti, mikäli ylivirettä aiheuttavasta paikasta tai tilanteesta pääsee poistumaan ennen kuin ylivire kuormittaa kehoa liikaa.



Lyhytaikainen tai kroonistunut ylivire

Äkillinen ylivire syntyy esimerkiksi säikähtäessä, jolloin adrenaliiniryöppy saa sydämen "hyppäämään" ja hakkaamaan, lihakset jännittymään ja koko kehon sekä mielen valmistautumaan taistele, pakene tai jähmety -reaktioon.

Jos mieli (alitajuinen tai tietoinen) arvioi alkuperäisen uhkan todelliseksi, alkaa elimistö tuottaa kortisolia, joka auttaa toimimaan valitussa selviytymiskeinossa - ruuansulatus yms. toiminnot hidastuvat tai pysähtyvät ja kaikki elintoiminnot panostetaan uhkaavasta tilanteesta selviämiseen.

Alkukantaisen stressireaktion on tarkoitus kestää vain lyhyen ajan (n. 20 min) ja auttaa meitä selviämään todellisessa vaaratilanteessa. Erytisherkan kehossa stressihormonit (tai niiden vaikutus) voivat säilyä yksittäisenkin ylikuormittavan tapahtuman jälkeen epätavallisen pitkään, muutamasta tunnista useisiin päiviin.

Alitajuinen mieli ja keho eivät osaa erotella fyysistä ja henkistä uhkaa tai ottaa kantaa siihen, onko aina kyseessä todellinen hengenvaara. Jos olemme jatkuvassa stressaavassa tilanteessa (esim. henkinen stressi, aistilylikuormitus tai mieluisatkin, mutta ylikuormitusta aiheuttavat tilanteet), kortisolia voi erittyä jatkuvasti kuukausien, jopa vuosien ajan, aiheuttaen jatkuvan pelokkaan, ahdistuneen tai huolestuneen olotilan. Jos siitä taas seuraa jatkuvaa ylivirettä ja univaikeuksia, voi seurauksena olla muutoksia esim. serotoniinituotannossa (altistaa masennukselle).

Alivireydestä

Liiallinen itsensä suojaaminen ärsykkeiltä tai virikkeiltä on yhtä haitallista kuin pitkäkestoinen ylivire. Ylikuormittumisen aiheuttama burnout on kaikille tuttu, mutta alivireestä syntyvä "boreout" saattaa olla vähemmän tiedostettu tila. Eristäytyminen ja ärsykkeettömyys lisäävät herkkyyttä ja pidemmän päälle sairastuttavat. Jokainen tarvitsee jossain määrin virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja voidakseen hyvin.

Aliviretilan tuntemuksia voivat olla esim.

- apaattisuus, piittaamattomuus
- jaksamattomuus, saamattomuus
- itkuisuus
- masentuneisuus, toivottomuus
- aivosumu, epätodellinen olo
- keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet
- samojen asioiden märehtiminen
- vuorokausirytmä on sekaisin
- ahdistuneisuuskohtaukset, paniikkikohtaukset, sosiaaliset pelot
- itseinho



Varjoista

Erytyisherkkä ei ole yli-ihminen tai pyhimysmäinen, aina empaattinen enkeli. Varsinkin kuormittuneena varjopuolet tulevat esiin ja ohjailevat reagointiamme ja käyttäytymistämme aivan kuten kenellä tahansa, herkkyydestä riippumatta.

Carl Jungin kehittämällä varjominä-käsitteellä tarkoitetaan niitä ominaisuuksia, joita meidän on itsessämme vaikea hyväksyä ja joita emme haluaisi paljastaa muille. Varjot paljastuvat itselle usein silloin, kun ärsyyntyy tai pöyristyy jonkun toisen ihmisen mielipiteestä tai käytöksestä. Nuo tuomitsemamme piirteet voivat löytyä itsestämme torjuttuina ja peiteltyinä.

Omien varjojensa tunnistamisen ja niihin tutustumisen kautta voi eheytyä ja tulla paremmaksi, vahvemmaksi ja rauhallisemmaksi versioksi itsestään.

Varjopuolia ovat esim.

- kateus tai kilpailuhenkisyys
- itsekehu, paremmuuden tunne
- syyllisen hakemisen tarve
- manipulointi, juonittelu
- uhriutuminen
- päättämättömyys
- liika kriittisyys
- ärsyyntymisherkyys tai herkkähipiäisyys.

2.4 Elämänhallinta, tunnista perustarpeesi

Voimaantumisen kautta tasapainoon

Itsetuntemus sekä oikea ravinto ovat voimaantumisen perusteita, ja oman vireystason tunnistaminen, säätely sekä optimointi ovat hyvinvoinnin edellytyksiä. Etsi kokeilemalla ja tuntemuksiasi kuuntelemalla itsellesi sopivin tapa purkaa stressiä ja ylivireyttä. Yhtä tärkeää on löytää innostavia ja sopivaa vireystasoa ylläpitäviä harrastuksia tai tekemistä, jotta ei huomaamattaan jämähä alivireyden tilaan.

Erytyisherkillä sopiva aktivaatitaso ja liikunnan tai muiden harrastusten intensiteetti vaihtelee tavallista enemmän: kuormittumisen aste, elämäntilanteet, erilaiset aistiherkkyudet, turvallisuushakuisuus/elämyshakuisuus jne. vaikuttavat siihen, millainen harrastus- tai hoitovalikoima milloinkin tuntuu hyvältä.

Rakenna itsetuntemuksen ja itsesi kuuntelun kautta oman näköisesi elämä, vaikka saisitkin kansakulkijoilta hämmästyneitä katseita tai kommentteja. Hanki vastamelukuulokkeet tai kuuntele äänikirjaa, mikäli se tekee julkisilla paikoilla liikkumisen vähemmän rasittavaksi tai ahdistavaksi. Rakenna keholle turvan tunnetta autonomista hermojärjestelmää rauhoittavilla harjoitteilla.

Opettele suojautumaan energiasyöpöiltä rakentamalla omanarvontuntoasi ja laittamalla rajoja.



Ravitsemuksesta: Erityisherkkää ravintoa

Erityisherkkien suhteessa ravintoon ja ruokaan korostuu kaksi puolta: emotionaalinen merkitys sekä fyysinen vaikutus. Olennaisinta on syödä riittävän usein ja itselle sopivaa ravintoa: nälkä on yksi aistiärsyke lisää ja erityisherkkät reagoivat hyvin voimakkaasti mm. verensokerin laskuun (sumuisuus, ärtymys, ahdistuneisuus, heikotus, päättämättömyys - tässä vaiheessa onkin aivan liian myöhäistä kysellä erityisherkkältä minne hän haluaa mennä syömään/mitä syödä!!!

Emotionaalinen reagointi

Emotionaalinen merkitys voi olla tunnesyömistä, mutta myös sijaistoimintaa silloin, kun kehon ja mielen ylivire pitää saada katkaistuksi. Syöminen (tai sen kontrollointi) ei tietenkään tuo kuin hetkellisen keskeytyksen ja helpotuksen ahdistukseen, mutta houkuttaa ja koukuttaa lyhyestä vaikutuksesta huolimatta.

Positiivisen tunteen tuo usein jokin tietty "lohturuoka" (erityisherkillä usein "rauhoitusruoka"), joka yhdistyy lapsuuden turvallisuuden tai hyväksytyksi tulemisen tunteeseen, hoivaan ja rakkauteen, jota on saanut.

Myös ruoan tuotannon eettinen puoli on useille erityisherkillä merkityksellistä. Eläytymis- ja empatiakyky vaikuttavat osaltaan tähän.

Fyysinen reagointi - erityisherkkä keho

Nälän tunne on yksi ärsyke lisää ja nälkä myös vähentää keskushermoston tavanomaiseen ja rauhalliseen toimintaan tarvitsemia biokemiallisia aineita. Nälän tunne voi jäädä yliviretilanteessa (negatiivinen tai positiivinen) huomaamatta, mutta verensokerin lasku aiheuttaa fysiologisia reaktioita.

Monet erityisherkkät ovat valikoivia ruoan suhteen jo pikkulapsena: esimerkiksi suutuntuma tai miten ruoka pitää tarjoilla (miten paloitetu jne.) saattavat vaikuttaa merkittävästi siihen pystyykö ruoan syömään vai ei. Suutuntumaherkkyttäkin ohjailee geeni/geenimuunnos, joten kyse ei siis välttämättä aina ole vain perusteettomasta kiukuttelusta, vaan todellisesta kokemuksesta.

Joidenkin ruoka-aineiden, lisäaineiden tms. voi tuntea "kulkevan" kehossa ja aiheuttavan edetessään fyysisiä tuntemuksia (esim. kipua, särkyä, migreeniä).

Erityisherkkätkin ovat keskenään erilaisia sen suhteen, millainen ruokavalio kenellekin on sopiva tai paras mahdollinen. Ruoka-aineiden ja stimulanttien sietokyky vaihtelee myös sen mukaan, onko henkilö tasapainoisessa tilassa, pitkäaikaisessa ylikuormitustilassa, sellaisesta toipumassa tai lyhytaikaisessa yli/alivireystilassa.

Syö säännöllisesti ja sopivasti

Yleisinä huomioina erityisherkkän ihmisen ravitsemuksessa ovat tulleet esille mm.

- tarve säännölliseen, riittävän tiheään ruokailuun
- ruoan tulee olla mahdollisimman puhdasta ja prosessoimatonta
- hermostoa stimuloivien ruoka-aineiden välttäminen
- ruoan valmistustapa



- tärkeä seikka on, ettei iltaa kohden syö liikaa, häiritsee yöunta merkittävästi

Eniten oireilua keskustelujen mukaan aiheuttavat vehnä ja sokeri. Paljon mainintoja on tullut myös gluteenista, valkoisesta riisistä, hiivasta ja maitotuotteista (prosessoitamattomat tai hapanmaitotuotteet aiheuttavat oireilua harvemmille/vähäisemmässä määrin).

Kasvispainotteisen, proteiini- ja kuitupitoisen ruokavalion moni kokee sopivan itselleen parhaiten.

Väärät ruokailutottumukset, ruokavalio tai yksittäiset sopimattomat ruoka-aineet voivat aiheuttaa

- väsymystä, saamattomuutta, sumuisuutta
- flunssan kaltaisia oireita: kuumeilua, päänsärkyä
- sisäistä tärinää, pulssin kiihtymistä, ylivireyttä
- ahdistusoireita, masennusta
- ummetusta, ripulia
- nivelien jäykkyyttä jne.

Oireilu ei välttämättä tarkoita, että sairastaa jotain ruoansulatuselinsairautta tai oireyhtymää, vaan oireita saattaa aiheuttaa jo vähäisempi herkistyminen tietyille/tietyille ruoka-aineille, niiden osille tai prosessoinnin aiheuttamille muutoksille.

Oireet voivat ilmaantua vasta pidemmän ajan kuluttua ruoan nauttimisesta, jolloin voi olla haastavaa yhdistää oireita oikeaan ruoka-aineeseen. Sopimattomista ruoka-aineista saattaa myös tulla hetkellisesti kourkuttava hyvänolon tunne, vaikka pidemmän ajan kuluessa olo pahenee ja mieliala laskee entisestään.

Unesta

Nukkumisolosuhteet (äänet, valoisuus, vuodevaatteet, vieras ympäristö jne.) vaikuttavat erityisherkillä normaalia enemmän sekä nukahtamiseen että yhtenäiseen, riittävän pitkään yöuneen. Ainakin itsellä unirytmien löytäminen ja tarpeeksi paljon unta on ollut todella suuressa roolissa erityisherkkyyden kanssa. Ruutu-aika tekee itselle vielä hallaa ja siitä yritän pois oppia.

Jos uni ei tule, on lepo Elaine N. Aronin mukaan erityisherkillä parempi vaihtoehto kuin lisätä ylivireyttä nousemalla puuhailemaan jotain unta odotellessa. Tärkeää on löytää ja säilyttää unirytmien mahdollisimman muuttumattomana: riittävän pitkä yöuni, nukkumaan menot ja heräämiset aina suurin piirtein samaan aikaan.

Liikunta

Jos laji, jota harrastaa on kovin aktiivinen ja sisältää paljon hälinää esim. joukkueurheilua, niin kannattaa kokeilla vapaa-ajalla täysin vastapainoisia lajeja. Luonto on erityisherkillä todella hyvä kaveri. Lenkkeily, maastopyöräily, jooga, frisbeegolf ja golf ovat näistä parhaimmat esimerkit. Ainakin itse olen huomannut, että yksin tekeminen ilman ulkopuolista hälinää on aika vapauttavaa, ei tarvitse keskittyä kehenkään muuhun kuin itseensä. Aiemmin kävin paljon kuntosalilla, nykyään mailapelit tuntuvat paljon mielekkäämmiltä, siinä peli vie mennessään eikä tarvitse miettiä muuta kuin peliä. Siinä kun erityisherkillä on myös omat vahvuutensa. Tärkeä asia liikunnan suhteen on oppia tuntemaan oma vireystilansa. Liikuntaa pidän itse korvaamattomana, sitä pitää olla paljon arjessa. Vireystila ratkaisee sitten minkä sykealueen laji tekee. Rauhallinen kävelylenkki on erinomainen niihin hetkiin, kun oikein

myllertää sisällä. Liikunnan merkitystä ei voi mitenkään olla liikaa korostamatta, mutta nykymaailmassa ihmiset ovat todella kiireisiä ja monesti astuvat itse ansaan oman liikkumisensa kanssa. Käydään kovatehoisissa lajeissa hakemassa hyvää hapotusta ja ollaan puhki. Kokonaiskuormitus kasvaa näissä tilanteissa mahdottomaksi ja hermosto ei pysy mitenkään perässä. Tämän asian ymmärtäminen on erityisherälle varmasti todella tärkeä asia. Nykyään on kelloja ja sormuksia, jotka mittaavat aika paljon ihmisen arjessa. Niitä kannattaa uskoa, ei ole sattumaa ainakaan itselläni, että huonosti nukutun yön jälkeen kehoitetaan ottamaan rauhallisemmin. Sen voi helposti kokeilla, rauhoittamalla sen päivän urheilun, vaikka siihen kävelylenkkiin. Ja sitten kun yö on nukuttu paremmin niin voi taas mennä pelaamaan padelia tai punttisalille. Ero on merkittävä, kannattaa kokeilla! Kun siihen ajatukseen pääset sisälle, niin varmasti jaksat paremmin ja pysyt terveenä.

2.5. Hoitava, hyvää tekevä hengitys

Hengitys on yllättävän suuressa roolissa ihmisen hyvinvointia ajatellen. Hengitämme päivässä keskimäärin sisään ja ulos noin 20 000 kertaa, joten sillä on väliä, miten me sen teemme. Hengitys on myös ainut konkreettinen elintoiminnollinen asia mihin me pystymme itse vaikuttamaan mielen avulla (toisin kuin esim. verenkierto, sydämensyke jne.).

Hengityksen vaikutukset hermostoon, verenkiertoon, nestekiertoon ja ylipäättään kehon palautumiseen ovat kiistattomia. Hengityksen avulla voimme säädellä stressiä, hoitaa unettomuutta, parantaa keskittymiskykyä ja vahvistaa jopa meidän immunitettiamme. Koska hengitystä säätelemällä voimme vaikuttaa näin oleellisesti kehomme eri toimintoihin, pystymme auttamaan itseämme selviytymään jännittävistä tilanteista tai esim. edistämään lihasten palautumista nopeammin rasittavan urheilusuorituksen jälkeen.

Seuraava helppo hengitysharjoitus tekee nämä molemmat. Lähdemme pidentämään ja syventämään hengitystä tietoisesti. Ideana on se, että haluamme kasvattaa hiilidioksidin määrää verenkierrossa. Näin ne verisuonet laajentuvat, mitkä kuljettavat verta aivoihin, keuhkoihin ja sydämeen. Elimistön saadessa runsaammin happea, myös solutasolle asti kulkeutuu tätä hapekasta, hoitavaa verta. Hiilidioksidi muuttaa verta kehossamme väliaikaisesti happamaksi, mikä rauhoittaa meidän hermostoamme ja huoltaa lihaksia. Hengitys on tällöin kaikin puolin ravitsevampaa.

(Vertaa; Nukkuessa ihmisen hengitys hidastuu luonnostaan, lihakset rentoutuvat ja elimistö palautuu. Ihminen palautuu parhaiten juuri unen aikana.)

Rauhoita ja huolla kehoa - hengitysharjoitus

Haluamme tässä harjoituksessa hallita hengitystämme pidentämällä hengitysvälejä ja tehdä lyhyitä, tietoisia hengityksenpidätyksiä. Istu mukavasti, mutta niin, että selkä pysyy suorana ja rintakehä hyvin auki. Voit tehdä harjoituksen myös makuuasennossa. Tärkeintä, että hengitys kulkee mahdollisimman vapaasti.

Rauhoita keho ja hengitä hetken aikaa ihan normaaliin tapaan. Kun olet selvästi rauhoittunut ja valmis, voit aloittaa. Hengitysharjoituksen aikana keskity täyttämään sekä keuhkot, että vatsa. Haluamme pallea – lihaksen osallistuvan hengitystyöhön mahdollisimman suurella roolilla.

Hengitä nenän kautta sisään laskien hitaasti neljään. Pidätä hengitystä sama aika laskien hitaasti neljään (kurkunpää kevyesti suljettuna). Anna ilman tulla ulos nenän kautta hitaasti ja pitkästi laskien

kuuteen. Jatka näin 4-4-6 tahdilla muutaman minuutin ajan. Koita tehdä hengityskierroista mahdollisimman luonnollisia, ei yhtään pakotettuja vaikkakin hengitystapa poikkeaa normaalista. Jos hengityksen pidätys tuntuu haastavalta, voit luopua siitä ja jatkaa vain pitkiä sisään- ja uloshengityksiä tahdilla 4-6. Pitkä uloshengitys on avainasemassa siinä kun rauhoitamme parasympaattista hermostoa. Saat lopettaa harjoituksen heti kun haluat. Viimeistään siinä vaiheessa, kun keho olisi valmis vaipumaan unten maille. Lopetettuasi harjoituksen, havainnoi vielä hetki kehoa ja luonnollista hengitystäsi.

Tuulianna Avantola, Rekisteröity Joogaopettaja (RYT- 200)

3. Omat kokemukset olla erityisherkkänä ihmisenä mukana urheilun maailmassa

3.1. Urheilijana

Ura ei ollut pitkä, sen loppuessa polvivammoihin, kun olin 24-vuotias. Kuusi leikkausta riitti. Kuitenkin olen siitä kiitollinen, että sain olla mukana 11 liigaottelussa, sain pukea maajoukkuepaidan päälle junnu ikäluokissa, sekä kävin koko HPK:n pelaajapolun lävitse kiekkokoulusta aina liigaan asti. Omat huippukohdat sijoittuivat A-nuorten vaiheeseen.

Itse peli oli minulle aina tosi helppoa, taktiset asiat sekä pelinluku. Tämä liittyy hienomotorisiin taitoihin sekä luovuuteen. Koin ne pelin mielekkäimmiksi asioiksi. Mielikuvaharjoitteita käytin paljon pelaajana, valmistauduin kamppailuihin hyvin. Mutta sitten kun ei ollut se minun päiväni niin ehkä tilanteita jopa vähän välttelin ja pelkäsin pelata, vaikka taidot olivat olemassa. Oliko se sitten epäonnistumisen pelko vai mitä, en osaa sanoa.

Olin todella kova jännittäjä, esimerkiksi 90 prosenttia maajoukkueleireistä olin kipeänä tai loukkaantunut, jälkikäteen ajateltuna varmasti jännitin itseni niistä pihalle. Tutussa ympäristössä ei ollut ongelmia, vaan uusien asioiden kohtaaminen sai aina paketin sekaisin.

En ikinä kokenut olevani kotonani liigaympyröissä. Jokin siinä ahdisti. Se saattoi olla myös syy siihen, ettei liigassa pelaaminen ikinä lähtenyt kiitoon. Jännitys oli varmasti läsnä. Jälkiviisautta on ollut jossain vaiheessa paljonkin, lähinnä siltä kantilta, että pohdin sitä, miksi kävi niin kuin kävi. Nyt siihen on toki helpompi suhtautua, sekä olla itselleen armollisempi.

Pukukoppi -elämästä on sellainen tunne, että olin hiljainen tarkkailija, joka harvoin puhui mitään. Ennemmin seurailin ns. muiden ongelmia. Toki siihen vastineeksi voi sanoa, että sitten esim. ketjupalavereissa tai pienen ryhmän keskellä, missä oli vähemmän hälinää, olin äänessä. Isossa ryhmässä harvoin osallistun tai puhun. Kuulun näiden havaintojeni pohjalta ambivertti osastoon, mikä seilaa introvertin, sekä ekstrovertin välillä. Olen analysoinut sitä niin, että vaikka tiesin olevani oikeassa, olin silti mieluummin hiljaa.

Muistan tosi pitkältä ajalta varsinkin valmentajien suoranaiset arvostelut, -ne vanhan liiton hokijargonit-, mitkä on jääneet korvien väliin. Ne osuivat aina ja ne jäivät minun koneistooni vellomaan. Sillä keinolla sai joka kerta minut pois raiteiltaan. Tai pelikavereiden arvostelut ja jopa huulenheitot, jos tilanne oli se, että tänään otan kyllä sitten kaikki itseeni. Mutta en hyökännyt sanallisesti takaisin vaan, -norsun muistilla, kun on varustettu-, kuittasin sen jossain kaksinkamppailussa tai vastaavassa.

Helvetinmoinen kilpailuvietti mulla on aina ollut, häviäminen on hyvin vaikea asia minulle. Liittyy varjopuoliin; pettymys ettei voittoa tule, menee kyllä vieläkin ihon alle.

Kuitenkin pitää muistaa, että hyviä hetkiä on varmasti hyvin paljon huonoja enemmän. Omaan erityisherkkyyteeni kuuluu alivireen saapuessa valtava asioiden ja sanomisten kanssa vellominen. Se on todella raskasta. Saatoin pelaikana jäädä kiinni omaan virheeseen tosi pitkäksi aikaa, kun itselle ei osannut olla yhtään armollinen. Pelkäsin videopalavereita, lähinnä joutuuko oma suoritus julkiseen keskusteluun.

Nuorempana tätä alivireyttä aiheutti varmasti paljon se, että unirytmä ei ollut hyvä, ravintopuoli ei täyttänyt kotoa pois muutettuani ravintosuositusten maailmaa. Elämänhallinta oli pielessä. Nyt asian sisältäneenä ja uuden edessä, on ollut hieno huomata, kuinka olen oppinut itseäni säätämään ja tunnistamaan omaa vireystilaa.

Sitä olen miettinyt paljon, että kuinka epätasainen pelaaja olin. Muistan hyvin ajanjaksoja, että pitkään meni pelit tosi hyvin ja kiekko oli kivaa joka päivä, mutta sitten on myös niitä hetkiä, jolloin jääkiekko oli viimeisintä mitä halusi tehdä. Toki ulkojää oli sellainen missä olo oli aina kovin kotoisa. Siellä jääkiekko ei tuntunut ikinä raskaalta. Muistan jopa kertoja, että äiti kun tuli hakemaan valojen sammuttua niin vielä hetken sai pelata auton valojen valaisemana.

Yksi selkeä erityisherkan merkki jälkikäteen löytyy eräästä liigaottelusta HPK-Kärpät, oma äitini oli menehtynyt yllättäen vähän aikaisemmin ja silloinen päävalmentaja Jukka Jalonen otti minut kokoonpanoon mukaan toki varmasti siksi, että saisin muuta ajateltavaa. Sen ottelun alkutohinat jäivät pysyvästi mieleeni. En jännittänyt yhtään ennen peliä, normaalisti kun sitä tein. Jälle mennessä alkuseremonioihin, kropan valtasi sellainen hallitsematon väristysten tulva. Oma nimi kun kuulutettiin ja luistelin jälle niin yleisön lämmin vastaanotto tuntui koko kropassa. Väki varmasti tiesi mitä oli tapahtunut. Se tunne välittyi niin hyvin, että muistan sen vieläkin. Jälkikäteen ajateltuna olisi pitänyt ilmoittaa Jaloselle, että pistä minut kentälle. Mitä tahansa olisi voinut tapahtua, mutta siinä hetkessä se tuntui mahdottomalta.

Yhteenvetona tästä voin todeta, että varmasti olin melko hankala valmennettava, alivire jaksoina tiedostamattani annoin itsestäni paljon väärää kuvaa. Ja taas todella helppo valmennettava luovuusjaksoilla. Muistan joitain keskusteluita käyneeni valmentajan kanssa, että hän epäili mulla syys- tai talvimasennusta aina tietyin väliajoin. Meillä oli siis sama päävalmentaja C-A- junnuina. Mutta sikäli pitää olla tyytyväinen, että nyt valmentajana pystyn minunkaltaisia pelaajia auttamaan eri tavalla. Uskon, että kyllä minun valmentajani olisivat auttaneet eri tavalla, jos olisivat tienneet. Kuitenkin ettei tästä jää liian negatiivinen kuva, niin helposti tämän asian äärellä on huomannut etsivänsä itsestään liikaa niitä epäkohtia kuin huippuasioita.

3.2. Valmentajana

Vierumäen ammattivalmentajan tutkinto on osoittautunut minulle hyvin arvokkaaksi asiaksi, oma ammatillinen itsetuntemus ja -luottamus on vahvistunut.

Pienten lasten valmennuksessa on omat haasteensa, koska esim. jääkiekossa on isot ryhmät missä HSP lapset joko sulkeutuvat kuoreensa tai sitten alkavat ylivilkkaiksi. Sieltä oman valmentamisen olen aloittanut ja niin sen pitää mennä. Tämän hetken aloittelevilla valmentajilla on hirvuisen kiire kirkkaisiin valoihin.

Ensimmäiset neljä vuotta olin erittäin innostunut vetämään monipuolisia treenejä, mutta liian kova kilpailuvietti jäi peliajoista peleihin. Jälkikäteen harmittaa, että jonkun tappiopelin jälkeen olin niin lapsellinen pienille pojille. Se, jos mikä, on opettanut itseäni ja toimintatapoja. Samalla huomasin hyvin nopeasti, että valmentajana minulla on loistava vaisto seurata peliä ja reagoida sen mukaan nopeastikin taktisesti. En ole ikinä kokenut tarvitsevani tilastoja tai videoita. Tämä on korostunut mitä pidemmälle ura valmentajana on mennyt. Hetkessä eläminen on tärkeä ominaisuus jääkiekko-ottelussa ja se on minulle selkeä vahvuusalue. Jokaisen pelin jälkeen prosessoin tapahtumia yön yli ja aamulla johtopäätökset ovat minulle helpompi tehdä. Mutta siinäkin on varjopuolensa. Konemaisesti sitä en pysty tekemään, nykyään peleihin pitää valmistautua eri tavalla. Enää en tuhlaa havaintoenergiaa esim. muiden lätkäpelien katsomiseen. Aikaisemmin olen tuhlaannut paljon energiaa sitä kautta, sillä myös tässä tulee ajanjaksoja, ettei olekaan niin tarkat havaintoaistit. Sitä väsähtää olemaan niin skarppina. Lisäksi se kuormittaa omaa koneistoa lisää, jos jään vellomaan pelin tapahtumiin, mikäli joku asia ei tavoita minun ymmärrystäni. Tiukassa otteluruuhkassa muistan tunteneeni riittämättömyyden tunnetta siitä, että en ollut niin skarppina joka pelissä. Sitä myös jäin monesti turhaan murehtimaan, että mikä nyt on, kun en ole oma itseni havainnoinnin kanssa. Nyt jälkikäteen mietittynä olisi pitänyt uskaltaa levätä enemmän. Onneksi tässä ollaan opintiellä.

Pahin kilpailuvietti on karissut, edelleenkin en janoa voittoa ehdoin tahdoin. Voittaminen on kivaa, mutta yksittäinen peli ei määritä sen kauden onnistumista, tavoitteet on siirtynyt enemmän kokonaisuuteen. Valmentajuus on minulle tällä hetkellä enemmän kokonaisuus.

Toimintani perustuu täysin siihen, että ensin haluan tuntea pelaajani erittäin hyvin, koska muuten en heitä pysty kunnolla auttamaan. Urheilupuolella minun mielestäni liian usein jäädään vähän roikkumaan siihen, että laji ja fysiikka riittää. Ensimmäinen tulee elämänhallinta, sitten urheilu ja sitten kilpailu. Tämä kolmiyhteys, kun on tasapainossa niin urheilijalla on mahdollisuus mennä kuinka pitkälle tahansa. Mutta jos jokin näistä kolmesta laahaa perässä, tai ei kohtaa arjen vaadetta, niin kehitys jää suurella todennäköisyydellä tapahtumatta. Valmentajan tulee olla tänä päivänä monipuolisempi, koska harvoin junioreiden kilpaurheilussa on taloudellisia edellytyksiä palkata eri osa-alueille tekijöitä. Ammattilaisurheilussa se toki on mahdollista.

Pelaajien kanssa on aina ollut läheiset hyvät välit. Olen jotenkin kokenut sen tärkeäksi, että pitää päästä sopivan lähelle urheilijoita, jotta on heidän luottamuksensa arvoinen. Sen jälkeen, kun se on saavutettu ja yhteys auki, niin valmentajan ja urheilijan keskinäinen vuorovaikutus on huomattavasti helpompaa.

Erityisherkkyyden tultua esiin, on se antanut paljon lisää perspektiiviä omista vahvuuksistani sekä heikkouksistani valmentajana. Oman vireystilan tarkkailu on noussut ihan uudelle tasolle, se määrittää todella paljon sitä, miten olen valmennustilanteissa. Jos ollaan yli- tai alivireen puolella, niin olemus on hiljainen. Silloin ei irtoa sitä normaalia innostavaa ja mukaansatempaavaa otetta, mikä on taas aina läsnä, kun ollaan optimitilanteessa. Olen ottanut ohjelmistoon, niin harjoitus kuin pelipäivinä, selkeän rauhoittumistavan. Pyrin hetki ennen hallille lähtöä pimentämään huoneen ja menen hetkeksi lepäämään. Pikalataukseksi sitä voi kutsua ja sen tehon huomaa kyllä heti. Ei tarvitse pitkäkään aikaa olla, vaikka luurit päässä, kun olo onkin jo rauhallisempi töihin lähtiessä. Toki ei se aina toimi, mutta opintielä tässä mennään koko ajan.

Toinen selkeä positiivinen havainto omasta valmentamisesta liittyy ihmisten persooniin. Otan huomioon ihan eri tavalla eri luonteenpiirteet. Sen myötä on helpompi käsitellä joukkueurheilussa joukkueen jokaista jäsentä. Harvoin sopii yksi ja sama tyyli. Mutta se on tärkeä seikka, että en esitä mitään vaan omana itsenäni uskallan olla erilainen myös johtamistilanteissa. Ensisijaisesti valmentaja on valmentamassa ihmisiä. Niitä on jääkiekkoujoukkuessa yli 20 ja jokainen on omalla tavallaan erilainen yksilö.

Yksi iso haaste erityisherkkänä valmentajana on ikävien asioiden kertominen. Ketään ei halua masentaa, eikä aiheuttaa pettymystä. Pitkään huomasin ikävien asioiden kohdalla selittävänä. Se karisee koko ajan pois ja ymmärrys siitä on läsnä paremmin, että valmentajuuteen kuuluu välillä myös negatiiviset asiat. Pelaajat eivät niistä rikki mene.

3. Miten kohdata erityisherkkä urheilija?

Tämä aihe on sikäli vaikea kirjoittaa, koska en pysty yleistämään erityisherkkiä. Jokaisella on vain neljä yhteneväistä tekijää ja loput piirteet ovat aina henkilökohtaisia. Elaine N. Aronin kirjassa, erityisherkkä lapsi on paljon tärkeää asiaa ja hyviä neuvoja. Etenkin kirjan lopussa olevasta osiosta; ”Kaksikymmentä neuvoa opettajille”, löytyy todella paljon hyviä vinkkejä, mitkä pystyt muokkaamaan toimintaympäristösi.

Ensimmäinen selkeä asia, mistä voi kirjoittaa, on persoonallisuustesti. Se kannattaa muutenkin tehdä minusta aina uusille urheilijoille, keitä valmentaa. Se antaa paljon arvokasta tietoa siitä, ketä valmennat. Itse kun tein testin jo ennen erityisherkkyyttä, niin emotionaalinen tasapaino viittasi jo herkkyyteeni. Se onkin valmentajalle hyvä vinkki, jos pelaajasta löytyy sinne viittaavaa, että kyseessä saattaa olla erityisherkkä. Netistä löytyy erityisherkkyyden testi, mikä kannattaa tehdä jatkotoimenpiteenä, mutta sen jälkeen ehdottomasti suositella kääntymistä ammatti-ihmisen puoleen. Valmentaja ei voi diagnooseja tehdä, vaan se pitää jättää sen alan ammattilaisille. Ihminen kun kohtaa uuden asian, on se parempi, että siinä on ulkopuolinen tekijä, koska vastaanotto voi myös olla negatiivinen asianomaisilla. Valmentaja-urheilija suhdetta ei kannata siinä kohtaa vaarantaa.

Jos urheilija osoittautuu erityisherkkäksi, niin siinä vaiheessa kannattaa itse perehtyä asiaan todella hyvin, sekä kehottaa myös muu valmennustiimi perehtymään. Asia ei ole yksinkertainen, voi olla, että urheilija voi jopa hävetä asiaa eikä halua siitä kenenkään tekevän numeroa. Asia on hyvä käydä perheen kanssa läpi, että miten asian kokevat.

Se miksi valmentajan kannattaa itse perehtyä asiaan huolella on totta kai se, että opit tuntemaan urheilijan tavat toimia, opit tuntemaan hänen yli- ja alivireystilojaan. Opit löytämään hänen kanssaan

sen tasapainon, milloin tarvitsee harjoitella kevyemmin ja milloin on taas se tilanne, että peliaikaa voi antaa niin paljon kuin urheilija jaksaa pelata. Lähtökohtana varmasti voi sanoa, että kaikki signaalit tulee urheilijalta.

Se, mitä jokainen erityisherkkä tarvitsee isolla todennäköisyydellä muita enemmän, on lepo. Urheilijan omalla vastuulla on tunnistaa hänen tarpeensa lepoa kohtaan. Kun urheilija on määrittänyt sen, niin valmentajan työ helpottuu. Valmentaja ymmärtää niitä hetkiä paremmin, jos on ollut kuormittavampi jakso ja asiat eivät luista. Sellaisena hetkenä on huomattavasti helpompi lähteä tutkimaan vireystilaa kuin puhua vaikka pelillisistä asioista. Arki on välillä vaan niin perhanan hektistä, että kukaan ei pysty pysymään optimitasolla, vaikka kuinka haluaisi.

Uskalla olla helposti lähestyttävä urheilijalle, sen myötä hän uskaltaa varmasti olla sinulle avoin. Se vaatii paljon ymmärrystä ja kärsivällisyyttä, mutta on varmasti palkitsevaa, kun pääsette samalle sivulle erityisherkkyyden kanssa.

Älä ahdistaa urheilijaa nurkkaan, siitä toipumiseen voi mennä pitkä aika. Vaatii valmentajalta paljon pelisilmää kohdella erityisherkkää urheilijaa palautteenannon aikana. Huutaminen, arvostelu tai eleet voi aiheuttaa pitkän haitan urheilijan arkeen.

Yritä oivaltaa erityisherkkyyks niin, että pelaajan takana on kalaverkko; erityisherkällä verkon silmät ovat niin tiheät, että siitä ei mene mikään asia suoraan läpi. Ne jäävät vellomaan siihen siksi aikaa, kunnes on ne saanut sulateltua. Ns. normaali herkällä tai ei niin herkällä verkon silmäkoko kasvaa ja asiat menevät läpi ilman että niihin kiinnittää edes huomiota. Tämä asia on pyritty kuvaamaan myös tämän työn kansikuvassa, jonka Janne Lahti on tehnyt minun toiveideni mukaan. Nyt verkkona toimii jääkiekkomaali.

Kun opit tuntemaan urheilijan erityisherkkyytensä kanssa, löydät sieltä todennäköisesti todella paljon sellaisia piirteitä, mitkä kannattaa hyödyntää esimerkiksi joukkueurheilussa ja luovuutta vaativissa asioissa. Erityisherkkä havainnoi niin tarkasti, että häntä kannattaa opetella käyttämään hyödyksi hänen vahvuusalueillaan.

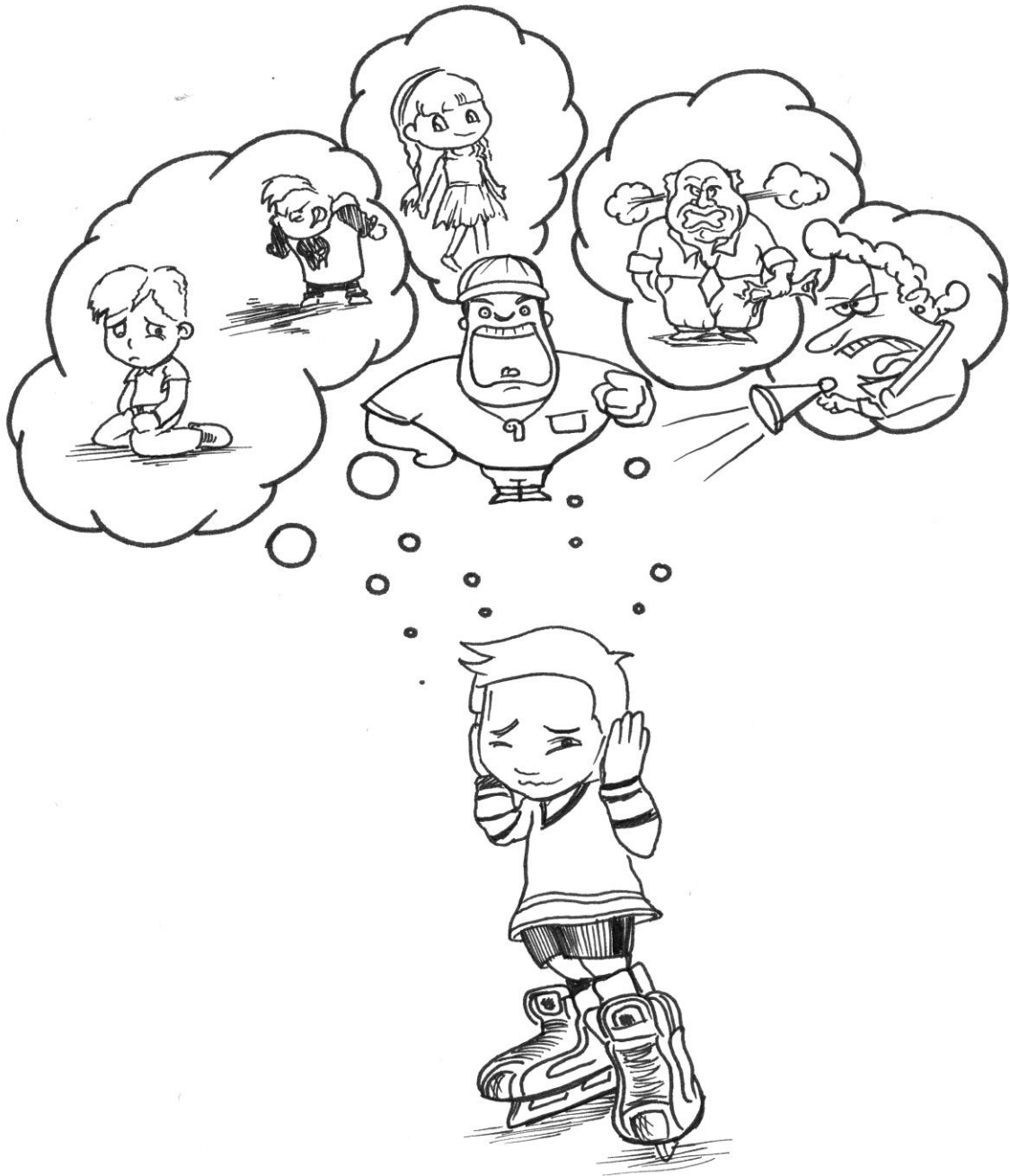
Joukkueurheilussa tärkeä seikka on tasapuolisuus. Uskon että kukaan ei kaipaa erityisvapauksia, kyse on edelleen siitä, että valmentaja tuntee valmennettavansa. Sen myötä on helpompi käsitellä jokaista urheilijaa niin, että perusasiat pysyvät samoina joukkueen sisällä.

Valmennustiimin kanssa kannattaa tehdä suunnitelma herkkiä urheilijoita varten. Sanoisin, että yhden valmentajan kannattaisi ottaa heidät omalle vastuualueelleen. Toki kaikkien tiimin jäsenten on hyvä tietää perusasiat erityisherkkyydestä, ettei tule väärinkäsityksiä. Se kuitenkin saattaa ahdistaa pahasti, jos koko ajan joku valmennustiimistä on kyselemässä, että onko nyt joku päällä.

Netistä löytyy hieno työkalu erityisherkkän itsetuntemuksen apuvälineeksi, sitä ei ole tehty herkkyyden tunnistamiseen. Mietin kun sitä itse täytin, että tämän kun olisi saanut antaa omille valmentajilleen niin minua olisi ollut varmasti paljon helpompi ymmärtää. Rohkaisen siihen, että jos omista valmennettavista löytyy erityisherkkä, niin pyydä urheilijaa täyttämään opas. Sen jälkeen käykää se yhdessä läpi luottamuksella. Opit sen myötä tunnistamaan pelaajan piirteitä kaikista osa-alueista mistä tämän työn osioista on kerrottu. [Hspelamaa.net/lataa-esite](https://hspelamaa.net/lataa-esite) ja sieltä klikkaa auki Erityisherkkän elämää-Omistajan opas. Kannattaa tutustua.

Tärkein neuvoni on se, että olen hirveän kyllästynyt siihen, kun kuulen valmentajien keskustelevan, että joku pelaaja on aina kipeä ennen tärkeää peliä tai että loukkaantumisia on koko ajan.

Pyyntönä, tutustukaa näihin urheilijoihin paremmin ja auttakaa heitä. Taustalta voi löytyä selkeä syy moiseen tapahtumaketjuun.



Tämä kuva kertoo siitä hetkestä, kun erityisherkkä ajattelee, että antakaa minun olla rauhassa. Näitä tilanteita tulee vastaan usein eikä siihen vaikuta kuinka vanha ihminen on.

5. Noora Komulainen, golf

Kuka olen ja kuinka erityisherkkyyteni on vaikuttanut uraani?

Olen Noora Komulainen, 30-vuotias golfammattilainen. Olen saanut tehdä tätä työkseni jo 8 vuotta eikä loppua näy. Uskon, että golffarille ikä ja kokemus tuo tarvittavaa kypsyyttä ja valmiutta menestyä. Itse olen vasta päässyt jyvälle kuka minä olen ja mitä tarvitaan pärjäämiseen, joten uskon, että omat parhaat vuoteni ovat vielä edessä.

Harrastin lapsena useampaa eri urheilulajia ennen kuin löysin golfin. Muistan vieläkin sen tunteen, kun menin ensimmäisen kerran golfkentälle 11-vuotiaana ja rakastuin ensisilmäyksellä. Rakastuin siihen ilmapiiriin, joka golfkentällä vallitsi, iso kauniiksi laitettu nurmialue ja ystävällisiä ihmisiä. Rakastuin siihen, kun sain keskittyä lyönteihin rauhassa itsekseni eikä kukaan määrännyt tahtia tai määriä mitä piti suorittaa. Olen vasta jälkikäteen ymmärtänyt tämän olleen erityisherkkälle täydellinen ympäristö toteuttaa itseään. En todellakaan ollut luonnonlahjakkuus, mutta intohimoa kehittyä sitäkin enemmän. Olen aina ollut myös erittäin kilpailuhenkinen ja golf haastoi minua heti tavalla, jota en ollut aiemmin kokenut. Viihdyn yksin ja pitkät treenihetket ilman muiden katseita on edelleen parasta terapiaa, mutta olen myös hyvin sosiaalinen. Golf mahdollisti minulle molemmat. Sain treenata yksin vaikka loputtomiin, mutta hyvä junioriporukka toi myös ystäviä ja kilpailua.

Hyvin pian ymmärsin, että minulla on mahdollisuus pärjätä tässä lajissa. Jo yläasteella päätin tekeväni kaikkeni, jotta voisin joskus siirtyä ammattilaiseksi. Olen kokenut olleeni onnekas, että tieleni on osunut mahtavia valmentajia. Osa heistä on ollut myös herkkiä, joka on varmasti auttanut yhteisymmärryksessä. Suuret muutokset ovat olleet minulle aina haastavia tilanteita ja sopeutuminen vie pitkän ajan. Tämän takia olen varmasti tiedostamattani tehnyt pitkään yhteistyötä samojen valmentajien kanssa. Minulla on ollut 20 vuotta kestäneen urani aikana vain kaksi lajivalmentajaa. Toki olen tehnyt töitä useampien maajoukkuevalmentajien, fysiikkavalmentajien, mentaalivalmentajien ja fysioterapeuttien kanssa. Olin 22-vuotias, kun onnistuin saamaan itselleni pelioikeuden Ladies European Tourille. Samaan aikaan kun siirryin maajoukkueen hellästä hoidosta ammattilaiseksi, oli edessä myös valmentajanvaihto ja muutto uuteen kaupunkiin

Onnistuin ensimmäisellä kaudellani ammattilaisena melko hyvin ja vakiinnutin paikkani kiertueella. Muutos vanhaan elämään oli liian suuri enkä osannut huolehtia levosta tarpeeksi. Ajattelin vain, että muutkin jaksavat tätä, joten minunkin pitää jaksaa. Amatöörinä ulkomaanpäiviä kertyi muutamia kymmeniä, kun taas ammattilaisena niitä kertyy n. 200 vuodessa. Aloin huomata vakavia stressioireita muutama vuosi ammattilaiseksi siirtymisen jälkeen. Kehoni kävi ylikierroksilla enkä osannut rentouttaa itseäni. Kroppaani tuli, jos jonkinmoista loukkaantumista, kipuja ja suolistovaivoja ym. Noin viisi vuotta sitten kävin mentaalivalmentajan luona, joka puhui minulle ensimmäistä kertaa Erityisherkkyydestä. Tämän käynnin jälkeen marssin kirjakauppaan ja ostin kaikki kirjat aiheeseen liittyen. Oli uskomaton fiilis tajuta mistä oli kyse ja etten ollut herkkyyteni kanssa yksin. Annoin kirjat valmentajalleni luettavaksi ja tämä avasi myös hänen silmänsä.

Nyt tästä hetkestä on kulunut 5 vuotta ja olen muuttanut omaa tekemistäni suuresti. Viihdyn porukassa, mutta pakotan itseni lepäämään rauhalliseen paikkaan päivittäin. Majoitun kilpailumatkoilla silloin tällöin yksin, jos reissut venyvät viikkojen mittaisiksi. Jatkuva toisen ihmisen

tunteiden lukeminen ja ajattelu väsyttää minua ja olen huomannut yksinolon olevan tähän ainoa pakokeino. Välttelen kilpailupäivinä meluisia paikkoja kuten ravintoloita. Aloitin meditoinnin muutama vuosi sitten ja teen sitä nykyään päivittäin. Firstbeat mittauksessa huomasin meditoinnin olevan ainoa hetki kesken päivän, kun kehoni meni lepotilaan, joten se tutkitusti toimii minulla.

Koen erityisherkkyyden olevan vahvuuteni. Minulle liiketunne golfsvingissä on tärkeä ja tunnen kehoni hyvin. Olen ollut valmis etsimään sitä tunnetta treeneissä pitkäänkin, ja tämä on taas auttanut löytämään lyönnin helpommin kilpailutilanteessa. Varmasti herkkyys näkyy myös muussa tekemisessäni, mutta itse koen juuri tämän kehollisen herkkyyden olevan asia, josta olen hyötynyt pelillisesti.

Erytyisherkkyys on kuitenkin laiminlyötynä kääntynyt minua vastaan. Uupuminen opetti paljon itsestäni ja herkkyydestäni. Elämä tuo eteen asioita, joihin emme voi vaikuttaa, mutta uskon että tulevaisuudessa minulla on enemmän työkaluja hyvinvointini ylläpitoon.

6. Janne Lahti, jääkiekko

Sanoisin, että erityisherkkyyden tajuaminen on tapahtunut asteittain ja sitä tapahtuu jossain määrin edelleen. En nyt osaa tarkkaan sano milloin ns. tajuaminen on tapahtunut ja itse kuulin erityisherkkätermin vasta joskus 2012 paikkeilla. Ehkä sen on enemmänkin tiennyt aina ja se on vahvistunut vuosi vuodelta.

Koska termiä tälle ei ollut niin erityisherkkyys tuntui minusta lähinnä vaan erilaisuuden tunteena. Oli ryhmä mikä tahansa, oli oma rooli ryhmässä mikä tahansa tuntui, että mä tajuan hyvin nopeasti, miten ryhmän dynamiikka toimii, miten yksilöt pärjäävät keskenään, kellä menee kotona huonosti, kuka on riidoissa kenenkin kanssa ym. ym. Tunsin jäävänsä ikään kuin informaatiovyöryyn alle, jota ihmisistä lähtee niin sanottomasti kuin sanallisestikin. Kaikkien puheet, eleet ja ilmeet pitää analysoida, jos tuntuu että jotain on vialla. Ja aika usein tuntui, että tietää ennen toista ihmistä hänen oman pahan olonsa syyn.

Varmaan ensimmäinen ja paras hallintamekanismi on ollut ihan vaan poistuminen. Teini-iän jätin väliin kokonaan, koska teini-ikäisten meininki oli niin sekavaa. Koko yläaste ajan vetäydyin aika kovaa kuoreeni ja keskityin vaan kouluun ja urheiluun. Kotibileet, rööki, viina ja lintsaminen oli mun mielestä kakaroitten touhua ja semmoinen cooliuskilpailu ei kiinnostanut pätkäkään. Huomasin tässä vaiheessa, että kun mä menen syvälle tutkiin mun omia juttuja, lätkää, piirtämistä, musiikkia, mä oon turvassa siltä valtavalt informaatiovyöryltä. Tässä vaiheessa aloin ymmärtää, että mä tarvitsen yksinäisyyttä tosi paljon vastapainoksi tuolle informaatiovyörylle.

En ole itse kärsinyt tästä ominaisuudesta koskaan vaan mä olen osannut pitää tätä vahvuutena aina. Oma tunne-elämä on jotenkin hyvin selkeää ja olen osannut erottaa varsin hyvin mikä informaatio tulee itseltä ja mikä ulkopuolelta. Siinä vaiheessa, kun datapankki on täynnä, on aika poistua yksinäisyyteen prosessoimaan asioita. Jos meinaan silti pystyä toimimaan ryhmissä ja olemaan esim. viikon pelireissussa 30 äijän kanssa niin pitää tietää mihin ”paeta” tarvittaessa. Minä ja ainakin Räikkösen Kimi on keksinyt käyttää kuulokkeita saadakseen hiljaisuutta. Tunnustan näin uran jälkeen, että en kuunnellut musaa vaan halusin että kukaan ei puhu mulle. Usein pyysin reissuissa omaa hotellihuonetta, kävin leffassa yksin tai kävelemässä. Aina nuo pelireissut jotenkin yritin pitää balanssia



yllä. Sopivasti yksin ja sopivasti porukassa. Lisäkikoista saada sitä yksinäisyyttä voisin kirjottaa sellaisen vähän pitemmänkin oppaan mutta ei laiteta sitä nyt tähän.

Varmaan tärkein asia itseni kannalta on, että mä en ole koskaan ajatellut miksi mä olen tämmöinen vaan mä olen ihan pienestä pitäen alkanut selvittää, miten olla tämmöinen. Niin kauan, kun muistan, niin tämän ominaisuuden olemassaolo on ollut mulla jossain määrin tiedossa ja se on tuntunut niin selvältä ja todelliselta asialta, että sitä on ollut turha yrittää kieltää tai saada itsestään pois.

7. Kiitokset

Kiitokset kuuluvat totta kai asiaan, tämän kaltainen prosessi on ollut itselle niin opettavainen, että yksin sitä ei pystyisi mitenkään toteuttamaan.

Ensimmäisenä haluan mainita oman vaimoni Henna. Hän monta vuotta yritti kehottaa minua aloittamaan henkisen valmennuksen prosessin. Alkuun sitä vain kielsin ja kaarsin ettei ole tarvetta. Toivottavasti tämän myötä minusta tulee myös parempi aviomies ammatillisen taidon lisäksi.

Pertti Ratilainen, pitkä mies villasukissaan. Kiitos että olet vaihtanut juuri tuolle alalle. Sinun pienessä ja sympaattisissa vastaanottotiloissa ihmisen on todella hyvä pysähtyä miettimään asioita omasta elämästään. Osaat hienosti kuunnella ja kysyä oikeita kysymyksiä. Arvostan suuresti myös sitä, että sinulle saa soittaa ja sinä soitat kysellen kuulumisia, et rajaa aikaasi vain vastaanotto hetkeen. Se kertoo minulle, että aidosti välität ihmisistä.

Noora Komulaisen kanssa ei olla tavattu hirveän montaa kertaa, on puhuttu kyllä puhelimesta ja vaihdettu ajatuksia. Yhden kerran tavattiin tämän työn tiimoilta ja se menikin vähän eri lailla mitä oli ajateltu. Piti lyödä vähän golfia juttelun lomassa, suunniteltiin että reilu tunti varmaan menisi aikaa. Siihen golffiin asti ei päästy koska juttua riitti aivan mielettömästi. Loppujen lopuksi juteltiin yli 2 tuntia. Todettiin että erityisherkit kun pääsevät juttelemaan niin sitä asiaa tuntuu riittävän. Pystyy niin hyvin samaistumaan toisen kertomaan asiaan. Hauskin havainto oli lopussa, kun pahoittelin Nooralle, että todella usein katselin hänestä ohi chippi harjoitusalueelle missä oli treenaajia. Tahtomattani katsoin, että mitä he tekevät. Noora totesi siihen, että ei haittaa, kun katsoin joka kerta ulko-ovelle, kun se kävi, että kuka sieltä tuli sisälle. Kertoo paljon miten erityisherkit havainnoi. Kiitos Noora, että lähdit mukaan työhön. Toivottavasti meidän yhteistyömme jatkuu vielä tämän aiheen sekä mahdollisesti golfinkin parissa.

Janne Lahtea haluan kiittää siitä, että taiteilit tähän työhön hienoja kuvia. Vaikka varmasti on ollut kiirettä muutenkin omissa töissä. Itse kun ei osaa piirtää tikku-ukkoja kummempia niin hienoa, että ehdit auttamaan. Janne tuli ensimmäisenä itselle mieleeni, kun olin tajunnut kuuluvani erityisherkkien piiriin. Sen Janne tuossa omassa osuudessaan on hienosti avannutkin.

Tuulianna Avantolalle kuuluu kiitos hienosta osuudesta hengitysharjoitusten osalta. Olen käynyt paljon Tuuliannan joogatunneilla yksityisesti ja hänen ammattitaitonsa on raudanluja. Erityisherkkyydestäkin on paljon puhuttu ja häneltä olen siihen hienosti myös tukea saanut.

8. Lähteet

Lähteet tästä työstä onkin jo mainittu mutta kertauksena.

Aron N. Elaine, 2020. Erityisherkkä ihminen. Linteri, Sini (suom.). Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Aron N. Elaine, 2015. Erityisherkkä lapsi. Tielinen, Kirsimarja (suom.). Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Aron N. Elaine, 2016. Erityisherkkän ihmisen harjoituskirja. Linteri Sini (suom.). Kustannusosakeyhtiö Nemo.

hspelamaa.net, ylläpitäjä, Tuula Ahde.

