

KEINOJA VAIKUTTAA ÄÄNIEN KUULEMISEEN



Moniääniset

KEINOJA VAIKUTTAA ÄÄNIEN KUULEMISEEN

Käännös: Olli Säämänen

Lähde: Understanding Voices and Hearing the Voice -nettisivusto:

<https://understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices/>

Tekstejä on muokattu niin, että ilmaisutapa on selkeä ja luonteva suomen kielellä. Materiaalia saa kopioida ja jakaa CC BY 4.0 lisenssin mukaisesti, eli kun mainitaan lähde, mahdolliset muokkaukset ja lisenssi (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>).

SISÄLLYSLUETTELO

1. Torjuminen
2. Myötätunto
3. Yhteyden löytäminen
4. Voimaantuminen
5. Turvallisuus
6. Itsensä ilmaiseminen

1. TORJUMINEN

Liikunta

Liikunta voi olla hyödyllinen tapa saada äänet pois mielestä hetkeksi. Liikunta auttaa tuntemaan itsensä vahvaksi ja helpottaa rentoutumista ja maadoittumista. Liikunnan kautta rakentuu myös yhteys omaan kehoon ja liikunta voi auttaa myös ilmaisemaan omia tunteitaan. Liikunta voi olla rankkaa tai kevyttä, ulkoilua tai sisällä treenaamista, sosiaalista tai yksin tehtävää. Tärkeintä on löytää itselle mielekkäitä tapoja liikkua. Kannattaa myös seurata miten erilaiset liikkumisen tavat vaikuttavat ääniin.

”Liikun töiden jälkeen stressin laannuttamiseksi.”

Tim*

”Juokseminen ja jooga ovat minulle avuksi ja teen niitä säännöllisesti. Ne kiinnittävät huomioni hengittämiseen ja kehooni mikä näyttää olevan hyödyllistä.”

Zara*

”Nyrkkeilyssä on minulle monta käyttötapaa. Se auttaa purkamaan vihaa ja sen lisäksi se muistuttaa minua siitä, että olen aikuisen kehossa ja olen vahva.”

Rai*

TV tai Pelaaminen

Videopelien pelaamiseen voi todella uppoutua, joten se voi olla hyvä tapa keskittyä johonkin muuhun kuin ääniin. TV:n katsominen voi toimia myös, oli se sitten jonkin todella kiintoisan ohjelman katsomista tai pelkkää taustahälyä, joka peittää omat äänet.

Käveleminen

Oli se sitten kävelyä, hölkkäämistä, juoksemista tai pyöräilyä, joskus pelkkä eteenpäin kulkeminen voi tuntua hyvältä. Toistuva liike voi myös rauhoittaa. Joillekin sopii parhaiten reipas, energinen kävely, sillä se voi antaa jonkin mihin keskittyä äänten sijaan.

”Kun äänet yltyvät liikaa, keskityn kävellessäni jalkoihini. Tunnustelen askeleitteni rytmiä, kun ne osuvat jalkakäytävään. Pidän siitä rytmistä kiinni mielessäni ja käytän sitä ankkurina kunnes äänet hiljenevät.”

Rai Waddingham

”Yksin käveleminen antaa liian paljon mahdollisuuksia ajatella. Käveleminen ja jutteleminen on minulle helpompaa, joten soitan jollekulle tai ulkoilutan ystävän koiraa. On hyvä, etten ole yksikseni äänten kanssa.”

Rai Waddingham

Touhuaminen

Touhuaminen voi auttaa siihen, että voi keskittyä johonkin äänten ulkopuolella. Tässä voi toimia jokin harrastus tai muu kiinnostuksen kohde, tai tietty tekeminen, joka vaatii keskittymistä, esimerkiksi esineen korjaaminen. Tai sitten tekeminen voi olla arkisia päivittäisiä askareita, kuten siivoamista tai töitä.

”Neuletöiden tekeminen auttaa äänten kanssa, kun lasken jokaisen neulanpiston rivissä.”

Shane

”Kun olen yksin, luen ja pakotan itseni keskittymään asioihin kuten vaikka sanaristikoihin.”

Violet

”Puuhaileminen on minulle terapeutisinta. Ohjaan viikoittaisia ääniä kuulevien ryhmää, ja tapaan potilaita psykiatrisessa sairaalassa. Olen myös ohjaajana monivammaisten organisaatiossa ja pidän esitelmiä äänten kuulemisesta.”

Ramona

Musiikin kuunteleminen

Ihmiset käyttävät musiikkia eri tavoin. Joillakin se suodattaa ääniä pois. Toiset taas hyödyntävät musiikkia vaikuttaaksensa mielialaansa. Musiikki voi mukailla omaa mielentilaa, tai se voi musiikkityyliä vaihtamalla auttaa muuttamaan mielentilaa.

”Musiikista on ollut valtava apu minulle. Hukutan äänten melun kauniimpaan ääneen.”

Sara

”Minulla on soittolistoja kännykässäni. Metalligenreä kuuntelen, kun tarvitsen voimia jaksamaan äänten kanssa tai kun minun tarvitsee kävellä kaupungin läpi, vaikka olisin allapäin. Positiivista musiikkia kuuntelen silloin, kun haluan torjua äänet. Surullista musiikkia kuuntelen, kun kaipaen ymmärrystä. Vääränlainen musiikki voi tehdä äänistäni pahempia, joten olen oppinut valmistautumaan siihen, että minulla on eri musiikkityylejä saatavilla.”

Rai

”Käytän musiikkia äänten pysäyttämiseen. Ei ole väliä mitä musiikkia. Se tulee äänten ja minun välisen keskustelun väliin. Siitä tulee ensin sekavaa ja hämmentävää, mutta kun kuuntelen lujaa musiikkia, äänet hiljenevät vähitellen.”

Zander

Podcastien tai äänikirjojen kuunteleminen

Podcastien tai äänikirjojen kuunteleminen, tai ääneen lukeminen, voi olla tapa viedä mieli pois äänistä. Podcastit ja äänikirjat ovat hyödyllisiä, koska niitä voi hyödyntää sekä kotona että ulkona, kun käyttää kuulokkeita.

”Jos olen kotona ja alan kuulla paljon ääniä, jotka puhuvat minulle, laitan usein äänikirjan päälle, jotta voin kuunnella sitä enkä ääniä.”

Tony

”Minulle iso määrä taustamelua ja muuta harhauttamista auttaa äänten kanssa, mutta tämä toimii vain kotona.”

Esther

Meluaminen

Meluaminen, on se sitten laulamista, huutamista tai vaikka rumpujen soittoa, voi vähentää ääniä tai torjua ne kokonaan. Joillekin ihmisille tämä on myös hyvä tapa ilmaista miltä heistä tuntuu.

”Laulan, huudan ja kiroan täysillä.”

Alison

Lääkitys

Lääkitys voi auttaa äänten vaimentamisessa tai pois sulkemisessa. Joillakin ihmisillä lääkitys voi sulkea äänet pois kokonaan, ja toisille se voi viedä pahimman terän ikävistä äänistä, tai luoda mielentilan, jossa voi olla ääniltä hetken turvassa. Lääkityksen toimiminen vaihtelee, joitakin ihmisiä lääkkeet eivät auta äänien kanssa ollenkaan. Lääkereseptin voi saada myös unettomuuteen tai ahdistuneisuuteen (esimerkiksi paniikkikohtauksen aikana), mistä voi olla apua häiritsevien äänten kanssa.

”Käytän lääkkeitä ja minusta tuntuu, että olen niistä riippuvainen, jotta tilanne pysyy hallinnassa.”

Bradley

”Lääkitykseni toimii jonkin verran. Se ei vähennä ääniäni, mutta auttaa minua mielialani kanssa.”

Tegan

2. MYÖTÄTUNTO

Myötätunto ääniä kohtaan

Ajatus myötätuntoisuudesta ääniä kohtaan saattaa tuntua oudolta, vaikealta ja jopa mahdottomalta, varsinkin jos äänet sanovat ilkeitä tai pelottavia asioita. Samoin myötätunto itseä kohtaan saattaa tuntua mahdottomalta. Myötätunto itseä kohtaan voi olla erityisen vaikeaa, jos menneisyydessä on traumaattisia kokemuksia. Monet ovat kokeneet elämässään vähättelyä, joskus omien äänten toimesta. Silloin on voinut kehittyä itselle käsitys siitä, että on arvoton, häpeällinen, hirviömäinen tai sellainen, jota muiden on mahdotonta rakastaa. Myötätuntoa voi kuitenkin opetella ja lisätä elämäänsä vähitellen. Sen sijaan, että pyrkii olemaan koko ajan empaattinen, voi tehdä pieniä muutoksia, joilla voi muuttaa tai purkaa ikäviä uskomuksia tai tunteita ja kyseenalaistaa niitä.

Jos sinun on vaikea löytää myötätuntoisia sanoja itselle tai omille äänille, voit miettiä mitä sanoisit hyvälle ystävälle osoittaaksesi hänelle ymmärrystä ja tukea vastaavassa tilanteessa.

”Yritän oppia äänten kanssa puhumista, mutta se on todella haastavaa. Minusta on tärkeää, että pyrin olemaan äänten kanssa yhteydessä, sillä jos en kiinnitä niihin huomiota, ne saattavat pahentua ja voimistua. Yritän sanoa äänille, että kuuntelen, haluan kuulla mitä ne sanovat ja yritän ymmärtää, että ne ovat siellä syystä, ja sitten olla myötätuntoinen niitä kohtaan. Tämä on kuitenkin minulla vielä kesken oleva työ. Joskus tuntuu, että äänet eivät halua olla vuorovaikutuksessa tai en pysty olemaan niille myötätuntoinen.”

Phoebe

”Äänten kanssa myötätuntoisesti toimiminen voi auttaa. Siinä saa itsestään esille asioita, joita ei ennen tiennyt.”

Rohit

Omien vahvuuksien tiedostaminen

Omien hyvien puolien muistaminen ja esille tuominen tietoisesti voi olla todella hyödyllistä. Vahvuudet voivat olla esimerkiksi tapoja, joilla olet selviytynyt vaikeuksista, asioita, jotka olet saavuttanut tai hyviä ominaisuuksia sinussa. Näiden mieleen tuominen voi olla avuksi silloin kun on vaikeaa. Tässä voi olla suuri apu siitä, että sinua tukeva kaveri tai perheenjäsen etsii ja tuo esiin hyvä puoliasti yhdessä kanssasi.

Itsestänsä huolehtiminen

Yleisen terveytesi ylläpidolla voi olla positiivinen vaikutus äänten kanssa olemiseen. Riittävä nukkuminen, säännöllinen syöminen ja veden juominen voivat antaa sinulle energiaa selvitä vaikeiden äänten, tunteiden tai kokemusten kanssa. Liikunta ja luonnossa ajan viettäminen voivat myös helpottaa yleistä oloasi.

”Kun asiat menevät huonosti, saatan viettää muutaman päivän huoneessani nukkuen tai vain leväten.”

Finley

Äänten kuunteleminen

Joitakin ihmisiä auttaa pyrkiminen uteliaisuuteen ääniä kohtaan, toiset taas eivät tahdo tietää äänistään mitään.

Jos on kiinnostunut äänistä tai niiden kuuntelemisesta voi esimerkiksi kysyä ääniltä: ”Miltä minusta/sinusta tuntuu nyt?” ”Mitä minä/sinä ajattelet?” ”Mitä minä/sinä tarvitsen/tarvitset tällä hetkellä?”

Kysymysten esittäminen voi auttaa joitakin ihmisiä selvittämään miltä heistä tuntuu tai mitä he ajattelevat, ja voi muuttaa sen, miten he ääniinsä suhtautuvat.

”Olen huomannut, että minua auttaa eniten äänteni kuunteleminen. Se, että pysähdyn niiden äärelle ja pyrin kuuntelemaan niitä kuin mitä tahansa ääntä. Se on kuitenkin välillä haastavaa - vaikka tiedän, että se auttaa, en aina haluaisi kuunnella.”

Harvie

”Hiljattain työpaikkani joulujuhlissa (joka oli iso ja erittäin meluisa) huomasin, että pystyin rauhoittamaan sekä itseni, että ääneni keskittymällä tarkkaan siihen mitä äänet sanovat. En pieneen hetkeen pysynyt mukana pöydän äärellä käydyssä keskustelussa, mutta rauhoittuminen oli kuitenkin siinä hetkessä tärkeämpää. Äänten ja niiden tarpeiden kuunteleminen auttoi minua tajuamaan miksi olin niin stressaantunut ja se auttoi minua rauhoittumaan. Ääneni kävivät vähemmän tungetteleviksi ja lopettivat käskemästä minua satuttamaan itseäni tai muita. Pystyin sitten keskittymään taas tilanteeseen ja muihin ihmisiin. Äänten kuunteleminen ei kestänyt kauaa ja muut eivät tuntuneet huomaavan sitä.”

Felicity

”Yritän käydä vuoropuhelua äänteni kanssa. Kun minä tai joku muu puhuu äänilleni, kirjoitan kysymykset ylös ja vastaan kirjoittamalla. Olen huomannut, että äänet ovat rauhallisempia ja pitävät minusta parempaa huolta, kun ne saavat mahdollisuuden sanoa mitä ne haluavat.”

Yursula

Yksi askel kerrallaan

Ajan jakaminen pienempiin osiin on hyödyllinen strategia, kun meno tuntuu ylivoimaiselta. Keskittyy ensin seuraavan viiden minuutin läpi, sitten seuraavan viiden minuutin läpi ja niin edelleen.

Päivän aikana on hyvä tehdä selkeitä valintoja, tehdä yksi asia kerrallaan alusta loppuun ja pyrkiä keskittymään siihen mitä on tekemässä. Jos ei oikein tiedä, mitä on tekemässä, tulee helposti levoton ja epävarma olo, mikä aktivoi ääniä.

”Koetan aina kotoa lähtiessä käydä läpi tilannekatsauksen miltä minusta tuntuu. Kiinnitän tähän huomiota joka päivä, jotta voin verrata tilaani kotoa lähteissä siihen tilaan, jossa olen nukkumaan mennessä. Jos olen onnistunut päivän aikana tekemään ja käsittelemään asiat yksi kerrallaan, olotila ei päivän aikana muutu liian levottomaksi.”

Scott

Strategiasta luopuminen

Joskus voi olla hyvä myös muistaa, että strategiaa ei ole pakko olla. Asioiden huonosti olemisen hyväksyminen ilman, että sen kanssa täytyisi pärjätä voi joskus olla helpotus. Voi myös olla hyvä tajuta, että olisi hyvä hetki pyytää muilta apua.

3. YHTEYDEN LÖYTÄMINEN

Eläinten kanssa oleminen

Eläinten kanssa ajan viettäminen voi olla joillekin ihmisille maadoittava ja rauhoittava kokemus. Eläinten kanssa oleminen voi viedä huomion muualle kuin ääniin tai se voi antaa kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta.

”Koirien kanssa oleminen auttaa minua, koska tuntuu, että koirat ymmärtävät asioita joskus paremmin kuin ihmiset. Voin sanoa niille mitä vain ja yleensä ne kuuntelevat ja tuntuvat olevan kanssani samaa mieltä.”

Erin

”Minulla on hevosia. Pidän niistä huolta. Ne tarvitsevat minua ja minä tarvitsen niitä. Ne ovat hyvin herkkiä olentoja. Olen hyvin rauhallinen niiden seurassa.”

Ashleigh

Muiden kanssa verkostoituminen

Jotkut ihmiset saavat apua keskusteluista mielenterveyspalveluissa toimivien ammattilaisten kanssa. Ammattilainen voi olla esimerkiksi ohjaaja, terapeutti tai hoitaja. Toisille taas saattaa tuntua luontevammalta hakea apua uskonnolliselta tai henkiseltä taholta, tai etsiä henkistä yhteyttä esimerkiksi lukemisen, rituaalin tai rukouksen kautta.

Voi olla myös avuksi tavata ja jakaa kokemuksia muiden äänten kuulijoiden kanssa vertaistukiryhmissä, tai vaikka netin välityksellä.

”Ryhmätapaamiset netissä voivat olla hyödyllisiä sekä yksinäisyyttä vähentäviä. Ryhmien ei tarvitse liittyä mielenterveyteen.”

Julie

”Oli todella avuksi puhua psykologille, jotta sain järkeä kokemuksiini. Pääsin eroon mielenterveydellisistä leimoista kuten psykoosi ja ymmärsin äänten kuulemisen oman kokemukseni kautta. Se on ollut mittaamattoman arvokasta.”

Mark

”Käänteentekijä minulle oli se, että aloin puhua asiasta. Ryhdyin aktivistiksi pärjätäkseeni.”

Omar

”Mielestäni muiden äänten kokijoiden kanssa oleminen voi auttaa vähentämään yksinäisyyttä. Ajattelen myös, että on tärkeää tiedostaa, että jokainen pärjää omien ääniensä kanssa omalla tavallaan. Ei ole yhtä ratkaisua, joka sopii kaikille. Jos jostain ei ole apua, ei hätää. Se ei tarkoita, että mikään ei auta. Se tarkoittaa, että pitää löytää se, mikä toimii sinulle yksilönä.”

Lorna*

Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä siihen, mitä tapahtuu juuri tällä hetkellä sisällämme tai ympärillämme, sen sijaan, että miettisimme koko ajan menneisyyttä tai tulevaa. Joillekin ihmisille tämä on hyödyllinen tapa, jonka avulla voi saada syvemmän yhteyden itseensä. Tietoinen läsnäolo vaatii harjoittelua, mutta jo yksinkertaiset hengitysharjoitukset voivat auttaa tuntemaan olon paremmaksi ja rauhallisemmaksi.

”Yritän käyttää tietoista läsnäoloa tai yksinkertaista meditaatiota tuomaan minut takaisin nykyhetkeen.”

Willow

”Teen hengitysharjoituksia, jos tilanne saa minussa aikaan paniikkikohtauksen.”

Lee

Rukoileminen/henkisyys

Joillekin ihmisille usko voi olla tärkeä lohdun lähde. Rukoileminen tai muunlainen yhteys Jumalan tai henkisen olennon kanssa voi auttaa heitä myös kriisitilanteessa. Jotkut ihmiset kokevat äänensä uskonnollisiksi tai hengellisiksi. Jopa ne ihmiset, jotka eivät ole uskonnollisia, voivat hyötyä mantrojen, rukousten tai meditaatioiden kokeilemisestä.

”Joskus olen todella hiljaa paikallani ja toistan mantraa ’et huku’ uudelleen ja uudelleen, tarvittaessa jopa tunteja, kunnes jokin muuttuu.”

Joel

”Hyödynnän kristinuskoa, minulle Isä meidän -rukous ja Ave Maria -rukous ovat olleet avuksi.”

Sorita

Maadoitustekniikat

Maadoitustekniikat auttavat siirtämään keskittymisen häiritsevästä äänistä muihin aistikokemuksiin. Maadoitustekniikoita voi käyttää pysyäkseen enemmän nykyhetkessä ja välttääkseen ajautumasta negatiivisten ajatusten tai äänten vietäväksi.

Voit esimerkiksi keskittyä tuntemaan miltä maa tuntuu jalkapohjia vasten, mitä kaikkia värisävyjä näet maisemassa, mitä ääniä ympäristöstä kuuluu tai mitä tuoksua tai makuja huomaat juuri nyt.

Luonnossa oleskelu

Monet ihmiset kokevat hyötyvänsä luonnossa oleilusta. Joillekin siinä parasta on maiseman muutos, toiselle vapauden tunne ja kolmannelle lisääntynyt yhteys itsen ja muihin. Mitä luonto antaa sinulle?

4. VOIMAANTUMINEN

Rajojen asettaminen äänille

Jotkut ihmiset sopivat tapaamisia tai laativat sopimuksia ääntensä kanssa, sanoen asioita kuten: ”Kuuntelen sinua vain tunnin iltaisin”, tai ”Voin antaa sinulle aikaani ja tilaani ennen töitä aamuisin, mutta kun olen töissä sinun pitää antaa minun olla rauhassa.” Voi olla hyödyllistä asettaa äänille tällaisia rajoja. Sitten voi vähitellen vähentää äänille annettavaa päivittäistä aikaa ja huomiota.

”Minulla on muutama pitkäaikainen ääni, joiden kanssa pyrin olemaan hyvissä väleissä. Joskus tämä tarkoittaa, että sovin aikoja, jolloin keskustelen heidän kanssaan, puhdistan ilmaa ja sallin itseni kuulla heitä. Joskus sanon ‘M, nyt ei ole hyvä aika puhua mutta tulemme puhumaan tänä iltana’ tai ‘Noin sinä et minulle puhu, mutta kun olet rauhoittunut, voimme puhua’. Minua tämä auttaa paljon.”

Michael

Äänten toimintamallien tunnistaminen

Omien äänten selvittely on tärkeä, mutta usein myös haastava prosessi. Miten sinun äänesi käyttäytyvät ja mistä niissä on kyse? Voit esimerkiksi alkaa kiinnittämään huomiota siihen, milloin äänet ovat hiljaisempia ja milloin voimakkaampia. Voit myös seurata, käynnistävätkö tietyt tapahtumat tai asiat tiettyjä ääniä. Äänten käyttäytymiseen tutustuminen voi avata uusia tapoja suhtautua ääniin ja tulla niiden kanssa toimeen. Voit kirjata äänten käyttäytymiseen liittyviä huomioita ylös päiväkirjaan.

”Voimakkaimpia laukaisijoita äänilleni ovat seuraavat: joku huutaa minulle, tunne, että joku uhkaa minua, isot ihmismassat, stressaavat tilanteet, kiireinen matkustaminen ja tv/kirjat/elokuvat joissa on seksuaalisen väkivallan sävyjä.”

Jemima

”Yö on vaikeaa aikaa silloin, kun äänet saavat voimaa hiljaisuudesta ja siitä, että on itse väsynyt pitkän päivän jälkeen.”

Keiran

”Olen oppinut, että ääneni ovat yhteydessä tunteisiini ja ympäristööni. Negatiiviset tunteet synnyttävät negatiivisia ääniä. Kun olen stressaantunut, kuulen äänten sanovan lannistavia asioita kuten ”hölmö”, ”puukota häntä”, ”paha”. Kun olen iloinen ja rento kuulen äänten nauravan iloisena. Ne sanovat asioita kuten: ”onnellinen”, ”me katsomme sinua”, ”Jumala on hänen kanssaan”, ”olet rakastunut”, ”tähti”, ”todella fiksua”. Kun olen allapäin äänet puhuvat myös enemmän, joten välttelen negatiivisten tunteiden tuntemista. Yritän aina olla iloinen, rento, optimistinen ja positiivinen. Ympäristö, jossa tunnen itseni uhatuksi, stressaantuneeksi esimerkiksi työssä, josta en pidä, saa minut kuulemaan enemmän ääniä, koska en ole onnellinen siinä tilanteessa.”

Chadna

”Paikoilla on suuri vaikutus minuun. On kaupunkeja, joissa minun on ollut vaikea olla ja olen joutunut lähtemään traumojeni takia, kun äänten negatiivinen puoli on voimistunut. Haastavassa tilanteessa äänteni sisältö ja luonne on paljon pimeämpi ja vaikeampi sivuuttaa silloin kun olen vaikeassa paikassa.”

Gavin

Äänten haastaminen

Jotkut ovat huomanneet, että ei:n sanominen käskeville äänille voi olla vallan ja hallinnan lähde.

Jos ei:n sanominen tuntuu liian vaikealta, voi kokeilla sanoa ”ei vielä”. Siitä voi saada harkinta-aikaa vastaamiseen. Äänten huomiotta jättäminen kokonaan saattaa myös olla avuksi, jotta äänten valta ja hallitseminen heikkenisi.

Jotkut ihmiset kokevat ns. ”todellisuustestin” hyödylliseksi. Tämä tarkoittaa, että varmistaa äänien totuudellisuuden esimerkiksi kysymällä ystävän mielipidettä siihen, onko äänien väittämä asia totta.

”Vastaan äänilleni, ja joskus huudankin. Kiroilenkin välillä ja vastaan tuomitseville äänille sanomalla, että heidän on keskityttävä omiin asioihinsa ja annettava minun olla rauhassa.”

Carissa

Äänten kuunteleminen

Joitakin ihmisiä auttaa pyrkiminen uteliaisuuteen ääniä kohtaan, toiset taas eivät tahdo tietää äänistään mitään.

Jos on kiinnostunut äänistä tai niiden kuuntelemisesta voi esimerkiksi kysyä ääniltä: ”Miltä minusta/sinusta tuntuu nyt?” ”Mitä minä/sinä ajattelet?” ”Mitä minä/sinä tarvitsen/tarvitset tällä hetkellä?”

Kysymysten esittäminen voi auttaa joitakin ihmisiä selvittämään miltä heistä tuntuu tai mitä he ajattelevat, ja voi muuttaa sen, miten he ääniinsä suhtautuvat.

”Olen huomannut, että minua auttaa eniten äänteni kuunteleminen. Se, että pysähdyn niiden äärelle ja pyrin kuuntelemaan niitä kuin mitä tahansa ääntä. Se on kuitenkin välillä haastavaa - vaikka tiedän, että se auttaa, en aina haluaisi kuunnella.”

Harvie

”Hiljattain työpaikkani joulujuhlissa (joka oli iso ja erittäin meluista) huomasin, että pystyin rauhoittamaan sekä itseni, että ääneni keskittymällä tarkkaan siihen mitä äänet sanovat. En pieneen hetkeen pysynyt mukana pöydän äärellä käydyssä keskustelussa, mutta rauhoittuminen oli kuitenkin siinä hetkessä tärkeämpää. Äänten ja niiden tarpeiden kuunteleminen auttoi minua tajuamaan miksi olin niin stressaantunut ja se auttoi minua rauhoittumaan. Ääneni kävivät vähemmän tungetteleviksi ja lopettivat käskemästä minua satuttamaan itseäni tai muita. Pystyin sitten keskittymään taas tilanteeseen ja muihin ihmisiin. Äänten kuunteleminen ei kestänyt kauaa ja muut eivät tuntuneet huomaavan sitä.”

Felicity

”Yritän käydä vuoropuhelua äänteni kanssa. Kun minä tai joku muu puhuu äänilleni, kirjoitan kysymykset ylös ja vastaan kirjoittamalla. Olen huomannut, että äänet ovat rauhallisempia ja pitävät minusta parempaa huolta, kun ne saavat mahdollisuuden sanoa mitä ne haluavat.”

Yursula

Ennakoiva valmistautuminen

Joskus voi olla hyvä varautua etukäteen päiviin tai viikkoihin, joiden tiedät voivan laukaista ääniä. Esimerkiksi töihin matkustaminen tai täpötäynnä olevissa tiloissa oleminen tai jonkun tietyn ihmisen näkeminen voivat laukaista ääniä. Kun tiedostat nämä tekijät etukäteen, saatat tuntea olevasi enemmän tilanteen hallinnassa. Jotkut ihmiset hyötyvät siitä, että he miettivät etukäteen mitkä selviytymiskeinot voisivat toimia tietyissä tilanteissa. Näin voi ottaa niin sanotun selviytymiskeinojen työkalupakin mukaansa.

”Yritän välttää äänen laukaisijoita kun se on mahdollista, mutta todellisuudessa se on usein mahdotonta. Yritän tehdä riskianalyysin omasta mielentilasta aina kun lähdän kodista.”

Sally

”Julkisissa tiloissa ja töissä pyrin pitämään taukoja ihmisten kanssa olemisesta. Minua auttaa se, etten saa sosiaalisista tilanteista liikaa ärsykeitä.”

Judd

”Olen käyttänyt puhelintani teeskennelläkseni, että puhun jollekulle kun olen paikassa, jossa levotonta ja kiireistä.”

Genevra

Yksi askel kerrallaan

Ajan jakaminen pienempiin osiin on hyödyllinen strategia, kun meno tuntuu ylivoimaiselta. Keskittyy ensin seuraavan viiden minuutin läpi, sitten seuraavan viiden minuutin läpi ja niin edelleen.

Päivän aikana on hyvä tehdä selkeitä valintoja, tehdä yksi asia kerrallaan alusta loppuun ja pyrkiä keskittymään siihen mitä on tekemässä. Jos ei oikein tiedä, mitä on tekemässä, tulee helposti levoton ja epävarma olo, mikä aktivoi ääniä.

”Koetan aina kotoa lähtiessä käydä läpi tilannekatsauksen miltä minusta tuntuu. Kiinnitän tähän huomiota joka päivä, jotta voin verrata tilaani kotoa lähteissä siihen tilaan, jossa olen nukkumaan mennessä. Jos olen onnistunut päivän aikana tekemään ja käsittelemään asiat yksi kerrallaan, olotila ei päivän aikana muutu liian levottomaksi.”

Scott

Äänten suodattaminen

Joillekin voi olla avuksi tehdä pesäero hyvien ja ilkeiden äänten välillä. Hyvät äänet ovat sellaisia, joiden puheet ovat ystävällisiä, viattomia tai muuten hyvántahtoisia. Ilkeät äänet ovat arvostelevia, haukkuvia, käskeviä tai muuten häiritseviä. Tällöin voi pyrkiä olemaan vuorovaikutuksessa vain hyvien äänten kanssa. Tämä voi myös tarkoittaa avun pyytämistä hyviltä ääniltä haastavampien äänten kanssa pärjäämiseen. Hyvien äänten kanssa voi pyrkiä luomaan uudenlaisen, vahvemman suhteen.

Äänten tulkitseminen

Joskus äänet puhuvat käyttäen vertauskuvia, arvoituksia tai muulla tavoin tulkinnanvaraista kieltä. Voi olla hämmentävää tai vaikeaa joutua kuulemaan tällaisia ääniä, joiden puheita on vaikea ymmärtää. Jotkut ihmiset saavat apua siitä, että he yrittävät tulkita mitä äänet sanovat, tai koettavat löytää piilotetun tai vertauskuvallisen merkityksen äänten sanomasta.

Esimerkiksi jos ääni sanoo, että bussiin ollaan hyökkäämässä, se ei ole kirjaimellisesti totta, mutta se saattaa merkitä, että itse on peloissaan tai hermostunut. Henkilö voi myös olla peloissaan tai ahdistunut siitä, että joutuu matkustamaan pian bussilla.

”Aivot ovat hyvin monimutkainen asia, jota emme täysin ymmärrä. Tärkeämpää ja merkittävämpää on mitä sinulle on tapahtunut. Mikä on sinun tarinasi, joka toi sinut tänne. Onko tämä kehosi tai mielesi reagoimassa tässä hetkessä siihen mitä sinulle on joskus aiemmin tapahtunut ja miksi?”

Peter

5. TURVALLISUUS

Rukoileminen/henkisyys

Joillekin ihmisille usko voi olla tärkeä lohdun lähde. Rukoileminen tai muunlainen yhteys Jumalan tai henkisen olennon kanssa voi auttaa heitä myös kriisitilanteessa. Jotkut ihmiset kokevat äänensä uskonnollisiksi tai hengellisiksi. Jopa ne ihmiset, jotka eivät ole uskonnollisia, voivat hyötyä mantrojen, rukousten tai meditaatioiden kokeilemisestä.

”Joskus olen todella hiljaa paikallani ja toistan mantraa ’et huku’ uudelleen ja uudelleen, tarvittaessa jopa tunteja, kunnes jokin muuttuu.”

Joel

”Hyödynnän kristinuskoa, minulle Isä meidän -rukous ja Ave Maria -rukous ovat olleet avuksi.”

Sorita

Rauhoittavat kuvat ja videot

Joillekin ihmisille kuvien katsominen auttaa keskittämään huomiota ja rauhoittamaan mieltä. Minkälainen kuva sinua rauhoittaa parhaiten? Se voi olla vaikka kuva söpöistä eläimistä, kauniista maisemasta tai mistä tahansa asiasta, joka tekee sinulle rauhallisen ja turvallisen olon, tai auttaa sinua keskittymään johonkin muuhun kuin ääniin.

Maadoitustekniikat

Maadoitustekniikat auttavat siirtämään keskittymisen häiritsevästä äänistä muihin aistikokemuksiin. Maadoitustekniikoita voi käyttää pysäkkeen enemmän nykyhetkessä ja välttääkseen ajautumasta negatiivisten ajatusten tai äänten vietäväksi.

Voit esimerkiksi keskittyä tuntemaan miltä maa tuntuu jalkapohjia vasten, mitä kaikkia värisävyjä näet maisemassa, mitä ääniä ympäristöstä kuuluu tai mitä tuoksua tai makuja huomaat juuri nyt.

Luonnossa oleskelu

Monet ihmiset kokevat hyötyvänsä luonnossa oleilusta. Jollekin siinä parasta on maiseman muutos, toiselle vapauden tunne ja kolmannelle lisääntynyt yhteys itseän ja muihin. Mitä luonto antaa sinulle?

Eläinten kanssa oleminen

Eläinten kanssa ajan viettäminen voi olla joillekin ihmisille maadoittava ja rauhoittava kokemus. Eläinten kanssa oleminen voi viedä huomion muualle kuin ääniin tai se voi antaa kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta.

”Koirien kanssa oleminen auttaa minua, koska tuntuu, että koirat ymmärtävät asioita joskus paremmin kuin ihmiset. Voin sanoa niille mitä vain ja yleensä ne kuuntelevat ja tuntuvat olevan kanssani samaa mieltä.”

Erin

”Minulla on hevosia. Pidän niistä huolta. Ne tarvitsevat minua ja minä tarvitsen niitä. Ne ovat hyvin herkkiä olentoja. Olen hyvin rauhallinen niiden seurassa.”

Ashleigh

Luova visualisointi

Luova visualisointi on sitä, että kuvittelet itsesi tai äänesi turvallisessa paikassa, tai että palautat muistiisi muiston, joka tuo sinulle turvaa tai rauhaa. Jotkut ihmiset pitävät parhaana tapana rakentaa mielikuvaa turvapaikasta tai turvallisesta muistosta vähitellen ajan myötä. Paikkaa voi alkaa rakentamaan siten, että kuvittelee miltä paikassa tuoksuu, miltä siellä näyttää ja miltä siellä tuntuu olla. Toisille ihmisille voi olla avuksi kuvitella itselleen sädekehä tai kilpi, joka suoja heitä ääniltä.

”Minulla on päässäni paikka, jonne pääsen turvaan. Se on turvallinen ja mukava paikka ja kukaan ei pääse minuun käsiksi siellä. Minulta on kestänyt kauan luoda se, pala palalta, mutta nyt pääsen siihen käsiksi melko nopeasti kun on tarvetta.”

Malaki

Maadoittavat esineet

Maadoittavat esineet ovat esineitä, joita voi pidellä tai kosketella ja joihin voi keskittyä. Jotkut ihmiset valitsevat esineitä, joilla on erityinen merkitys tai niihin saattaa liittyä erityinen muisto. Toiset taas huomaavat, että tietynlaiset pinnat kuten pehmeä tai karhea pinta voi olla avuksi.

”Kannan taskussani pientä kiveä, kun olen ulkona. Minua auttaa sen kädessä pitäminen ja sormien välissä liikuttelu, kun ääneni alkavat. Kun olen kotona, yleensä yritän itseä rauhoittavia keinoja kuten lämmin lelu tai peiton piteleminen.”

Romany

”Kuulen ääniä kaiken aikaa, joten kun minun tarvitsee keskittyä esimerkiksi tapaamisiin tai muuhun keskusteluun, oloani helpottaa, jos pidän jostain kiinni. Jos tunnen, että keskittymiseni alkaa herpaantua, keskityn hetkeksi siihen mitä minulla on käsissäni. Se voi olla esimerkiksi limupullo, muki tai vaikka kirja. Minulle toimii parhaiten se, että on erilaisia kosketuspintoja, mutta mikä vain kelpaa. Kosketukseen hetkeksi keskittyminen auttaa minua palaamaan asiaan ja voin taas alkaa kuunnella muita ihmisiä.”

Rai Waddingham

”Sanoisin, että stressilelut ovat auttaneet minua paljon siinä, että ne maadoittavat minut johonkin fyysiseen, jonka muutkin voivat nähdä.”

Abbie

Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä siihen, mitä tapahtuu juuri tällä hetkellä sisällämme tai ympärillämme, sen sijaan, että miettisimme koko ajan menneisyyttä tai tulevaa. Joillekin ihmisille tämä on hyödyllinen tapa, jonka avulla voi saada syvemmän yhteyden itseensä. Tietoinen läsnäolo vaatii harjoittelua, mutta jo yksinkertaiset hengitysharjoitukset voivat auttaa tuntemaan olon paremmaksi ja rauhallisemmaksi.

”Yritän käyttää tietoista läsnäoloa tai yksinkertaista meditaatiota tuomaan minut takaisin nykyhetkeen.”

Willow

”Teen hengitysharjoituksia, jos tilanne saa minussa aikaan paniikkikohtauksen.”

Lee

Yksi askel kerrallaan

Ajan jakaminen pienempiin osiin on hyödyllinen strategia, kun meno tuntuu ylivoimaiselta. Keskittyy ensin seuraavan viiden minuutin läpi, sitten seuraavan viiden minuutin läpi ja niin edelleen.

Päivän aikana on hyvä tehdä selkeitä valintoja, tehdä yksi asia kerrallaan alusta loppuun ja pyrkiä keskittymään siihen mitä on tekemässä. Jos ei oikein tiedä, mitä on tekemässä, tulee helposti levoton ja epävarma olo, mikä aktivoi ääniä.

”Koetan aina kotoa lähtiessä käydä läpi tilannekatsauksen miltä minusta tuntuu. Kiinnitän tähän huomiota joka päivä, jotta voin verrata tilaani kotoa lähteissä siihen tilaan, jossa olen nukkumaan mennessä. Jos olen onnistunut päivän aikana tekemään ja käsittelemään asiat yksi kerrallaan, olotila ei päivän aikana muutu liian levottomaksi.”

Scott

Käveleminen

Oli se sitten kävelyä, hölkkäämistä, juoksemista tai pyöräilyä, joskus pelkkä eteenpäin kulkeminen voi tuntua hyvältä. Toistuva liike voi myös rauhoittaa. Joillekin sopii parhaiten reipas, energinen kävely, sillä se voi antaa jonkin mihin keskittyä äänten sijaan.

”Kun äänet yltyvät liikaa, keskityn kävellessäni jalkoihini. Tunnustelen askeleitteni rytmiä, kun ne osuvat jalkakäytävään. Pidän siitä rytmistä kiinni mielessäni ja käytän sitä ankkurina kunnes äänet hiljenevät.”

”Yksin käveleminen antaa liian paljon mahdollisuuksia ajatella. Käveleminen ja jutteleminen on minulle helpompaa, joten soitan jollekulle tai ulkoilutan ystävän koiraa. On hyvä, etten ole yksikseni äänten kanssa.”

Rai Waddingham

7. ITSENSÄ ILMAISEMINEN

Sosiaalinen media

Monet ihmiset käyttävät esimerkiksi Facebook-, X- tai Instagram-tilejä omien tunteidensa ja kokemustensa jakamiseen. Jotkut ihmiset ovat jopa luoneet äänillensä omia, erillisiä sosiaalisen median tilejä, jotta ne voivat ilmaista itseään.

”Sosiaalinen media auttaa minua kytkeytymään muihin ja jakamaan heidän kanssaan samat tai samankaltaiset ponnistelut.”

Ally

”Joskus voimme auttaa toisiamme. Löydän joskus jopa sellaisia sivuja, jotka antavat tukea, mikä on valtava plussa!”

Freya

”Käytän sosiaalista mediaa oman tarinani jakamiseen ja muista ihmisistä oppimiseen. Olen muodostanut yhteisön, jossa jokainen henkilö voi olla oma itsensä ilman että heitä tuomitaan tai kiusataan.”

Ben

Liikunta

Liikunta voi olla hyödyllinen tapa saada äänet pois mielestä hetkeksi. Liikunta auttaa tuntemaan itsensä vahvaksi ja helpottaa rentoutumista ja maadoittumista. Liikunnan kautta rakentuu myös yhteys omaan kehoon ja liikunta voi auttaa myös ilmaisemaan omia tunteitaan. Liikunta voi olla rankkaa tai kevyttä, ulkoilua tai sisällä treenaamista, sosiaalista tai yksin tehtävää. Tärkeintä on löytää itselle mielekkäitä tapoja liikkua. Kannattaa myös seurata miten erilaiset liikkumisen tavat vaikuttavat ääniin.

”Liikun töiden jälkeen stressin laannuttamiseksi.”

Tim

”Juokseminen ja jooga ovat minulle avuksi ja teen niitä säännöllisesti. Ne kiinnittävät huomioni hengittämiseen ja kehooni mikä näyttää olevan hyödyllistä.”

Zara

”Nyrkkeilyssä on minulle monta käyttötapaa. Se auttaa purkamaan vihaa ja sen lisäksi se muistuttaa minua siitä, että olen aikuisen kehossa ja olen vahva.”

Rai

Luova ilmaisu

Jotkut ihmiset alkavat ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan tai äänensä ajatuksia ja viestejä kirjoittamalla. Tämä saattaa käytännössä tarkoittaa päiväkirjan pitoa, kirjeiden kirjoittamista (itselleen, muille ihmisille tai äänille) tai fiktion, runouden, artikkeleiden tai blogien kirjoittamista.

Kirjoittaminen on yksi esimerkki, mutta luova ilmaisu voi tarkoittaa monenlaista taidetta tai käsitöitä, kuten vaikka maalaamista, veistämistä, valokuvausta tai neulomista. Taiteita ja käsitöitä voi myös hyödyntää äänen kuvaamisessa. Taiteen keinoin voi esimerkiksi kuvata miltä äänet näyttävät, mitä äänet sanovat, ajattelevat tai tuntevat tai mitä tahansa mitä äänet tuovat mieleen. Joskus hahmo, valo, väri, sävy, asetelma tai tekstuuri voivat viestittää enemmän kuin sanat.

”Kun äänet olivat pahimmillaan, yleensä piirsin tai maalasin. Tai yritin piirtää miltä äänet saattaisivat näyttää.”

Eilidh

”Kokemuksistani kirjoittaminen on ollut voimakas tapa käsitellä ja pohtia ääniä ja tilannettani.”

Felix

”Kun äänet olivat pahimmillaan, minulla oli tapana piirtää ja maalata miltä ne saattaisivat näyttää (koen myös näköharhoja, jotka ovat yleensä vaikeampia kuin äänet). Jos piirtäminen ja maalaaminen ei auttanut, soitin pianoa, jotta saisin mieleni keskittymään johonkin muuhun.”

Edward

”Olen huomannut, että joskus todella vivahteikkaiden teosten piirtäminen tai maalaaminen tekee hyvää. Ne kuvaavat miltä minusta tuntuu. Kudon myös paljon ja se on minulle hyvin meditatiivista ja hyvä tapa ilmaista itseäni. Ääneni rauhoittuvat selvästi, kun kudon käsin ja mielestäni kutominen on vain toinen hyvä itseilmaisun lähde.”

Sandra

Meluaminen

Meluaminen, on se sitten laulamista, huutamista tai vaikka rumpujen soittoa, voi vähentää ääniä tai torjua ne kokonaan. Joillekin ihmisille tämä on myös hyvä tapa ilmaista miltä heistä tuntuu.