

Ohje huolihetkeen

Huolihetken tarkoitus on siirtää jatkuvaa huolehtimista ja murehtimista sille varattuun ja rajattuun aikaan. Sen avulla käsitellään huolia, murheita, ongelmia keskitetysti ja vain tietty aika niin etteivät ne hallitse mieltä jatkuvasti. Huolihetkeä voi myös käyttää rakentavaan ongelmanratkaisuun.

Kun huoliajatukset otetaan esiin päivällä, alkuillasta tai työpäivän päätteeksi, silloin kun itse haluaa, niitä voi usein myös käsitellä ja havainnoida rakentavammin, neutraalimmin ja ne tulevat paremmin loppuun asti ajatelluiksi. Illalla tai yöllä väsyneenä ikävät asiat saavat usein todellisuutta suuremman merkityksen. Mielen rauhoittamisessa huolihetki on osoittautunut tutkitusti yhdeksi toimivimmaksi keinoksi.

Harjoitus: Huoli - tai ajatushetki asioiden ja huolten käsittelyyn

Tässä harjoituksessa opetellaan havainnoimaan, rajaamaan ja ottamaan etäisyyttä huoleen päiväaikaan tehtävällä harjoituksella.

Varaa itsellesi aikaa jokaiselle iltapäivälle tai varhaiseen iltaan 15 - 20 minuuttia huolten käsittelyyn. Huolihetki on syytä pitää viimeistään pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Harjoituksen aluksi esitä itsellesi kysymys: ”Jos olen ensiyönä uneton mitkä asiat saattaisivat häiritä untani?”
- **Kirjaa vastauksesi paperille, älä pyörittele vain mielessä!**
- Voit kirjata esim. ranskalaisin viivoin vaikka kuinka jokapäiväisiä asioita / huolia / murheita / ajatuksia, jotka saattaisivat häiritä untasi. Ne voivat olla menneitä tapahtumia esim: liittyen jonkun henkilön tapaamiseen tai vaikka tulevan asian suunnittelua. Anna huolta aiheuttavien ajatusten vapaasti tulla mieleesi. Jos sinusta tuntuu, että pystyt keksimään ratkaisun huoleesi kirjaa sekin ylös. Voit tarvittaessa käyttää näitä kysymyksiä apuna kun käsittelet huolta.
 1. Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä?
 2. Mitä tapahtuu jos huolesi toteutuu?
 3. Kuinka todennäköistä huolen toteutuminen on?
 4. Mitä voin asialle tehdä?
 5. Keneltä voin saada apua?
 6. Voisiko huoliajatukseni löytyä vaihtoehtoinen ajatusmalli?

Jos vuorokauden muina aikoina esiintyy huoliajatuksia, lopeta ne sanomalla itsellesi: ”SEIS” ja palaa näihin ajatuksiin vain huolihetken aikana.

Lähde: Helsingin Uniklinikka – VitalMed Tutkimuskeskus.