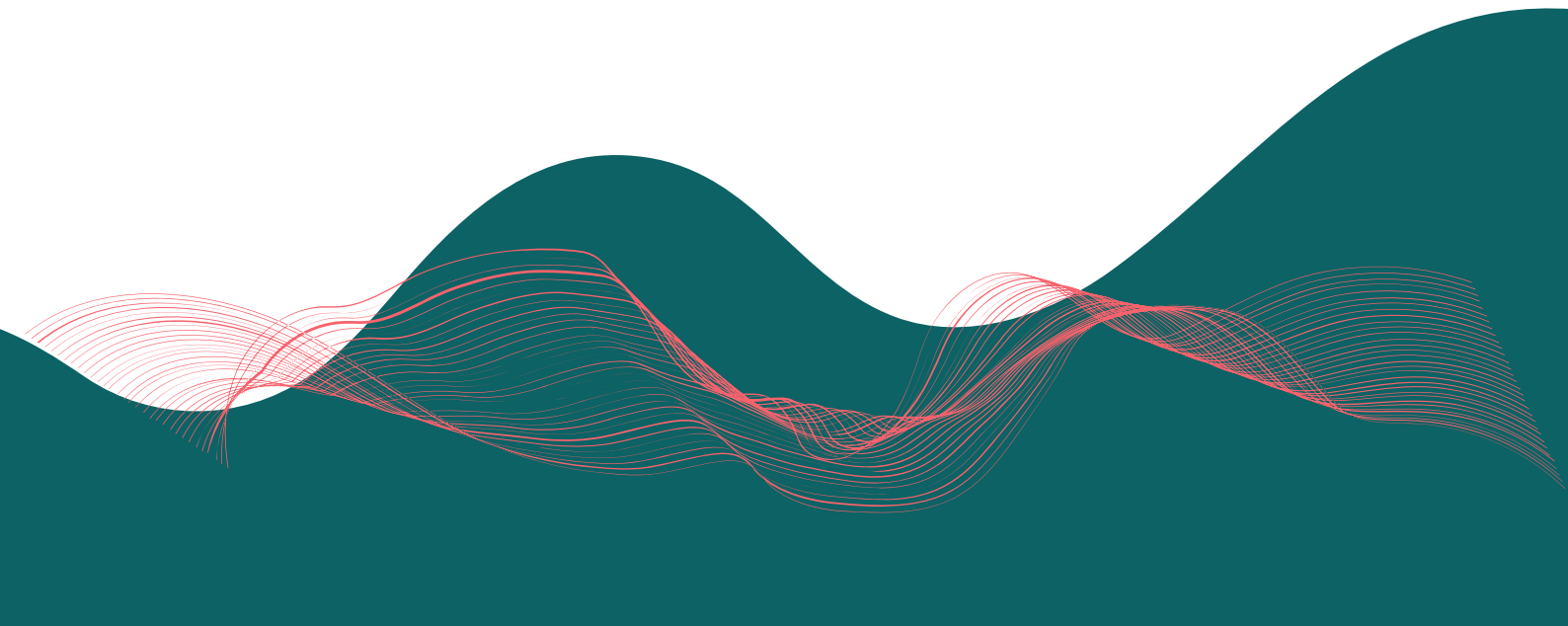


OPAS VATVOMISEEN – NÄIN  
TUNNISTAT MUREHTIMISEN JA  
MÄREHTIMISEN



# TERVETULOA TÄMÄN OPPAAN ÄÄRELLE

Tämä opas ei yritä vaientaa ajatuksiasi tai ohittaa tunteitasi. Sen sijaan se kutsuu sinut pysähtymään – lempeästi ja uteliaasti – oman mielesi äärelle.

## **Tässä oppaassa saat tutkia:**

- Mitä vatvominen oikeastaan on?
- Miten se näkyy sinussa – ajatuksissa, kehossa, arjessa?
- Kääntyvätkö ajatuksesi enemmän itseesi vai toisiin ihmisiin?

Mukana on myös lyhyt itsearvio, jonka avulla voit hahmottaa, kuinka paljon vatvominen vaikuttaa arkeesi juuri nyt.

Tämä ei ole opas, joka käskee muuttua, vaan sellainen mikä auttaa ymmärtämään. Joskus jo ymmärrys voi tuoda kevennystä.



## MITÄ ON VATVOMINEN?

Onko sinulle tuttua tunne, kun ajatukset eivät suostu hellittämään? Ne pyörivät mielessä, palaavat yhä uudelleen samaan kohtaan, etsivät vastauksia kysymyksiin, joihin ei tunnu löytyvän selkeyttä. Usein ne ilmaantuvat juuri silloin, kun kaipaisit rauhaa työpäivän keskellä, myöhään illalla tai yön pimeinä tunteina. Tätä ilmiötä kutsutaan vatvomiseksi.

Vatvominen ei ole sattumaa, vaan se on opittu selviytymiskeino. Se on mielen keino käsitellä jotain vaikeaa silloin, kun parempia vaihtoehtoja ei ole ollut käytössä. Se voi olla tapa, joka on opittu jo varhain: olla valppaana, varautua, mukautua tilanteisiin. Ehkä silloin se auttoi, mutta jos vatvominen jää päälle vielä silloinkin, kun tilanne on jo ohi, siitä voi tulla kuormittava seuralainen.

### ***Mieli on kuin joki, joka ei pääse virtaamaan***

Ajatukset kiertävät kehää kuin vesi kivien ympäri matalassa joessa. Ne eivät virtaa eteenpäin, vaan jäävät pyörteisiin ja sameuttavat veden, mutta eivät kuljeta mihinkään.

### **Miten vatvominen vaikuttaa arjessa?**

Kun vatvominen jää päälle, se alkaa kuluttaa. Mieli käy ylikierroksilla ja keho seuraa mukana. Tyypillisiä vaikutuksia ovat:

- Uni katkeilee tai jää pinnalliseksi
- Stressitaso ei laske, vaikka olosuhteet olisivat rauhalliset
- Keholla ei ole tilaa palautua ja seurauksena saattaa olla mm. päänsärkyä, vatsaoireita tai hampaiden narskuttelua
- Nykyhetki jää taka-alalle: huomio on menneessä tai tulevassa, ei tässä hetkessä
- Olo voi muuttua levottomaksi, alakuloiseksi tai toivottomaksi



# MUREHTIMINEN JA MÄREHTIMINEN – MITÄ EROA NIILLÄ ON?

**Vatvominen voi näyttäytyä kahdella tavalla:**

**Märehtimisenä** – menneeseen palaavana pohdintana:

- "Miksi se meni niin?"
- "Mitä minun olisi pitänyt tehdä toisin?"

**Murehtimisena** – tulevaa ennakoivana ajatteluna:

- "Entä jos jotain paha tapahtuu?"
- "Miten voin varautua siihen?"

Vaikka ajattelun suunnat on eri, molemmat kumpuavat samasta tarpeesta: ymmärtää, korjata, suojautua, löytää selkeyttä. Silloin kun ajattelu ei johda ratkaisuun, vaan jää jumiin, se alkaa väsyttää ja mieli käy ylikierroksilla, levottomuus lisääntyy, tai olo käy alakuloiseksi.

	<b>Märehtiminen</b>	<b>Murehtiminen</b>
<b>Suunta</b>	Menneisyyteen	Tulevaisuuteen
<b>Sisältö</b>	"Miksi se tapahtui? Miksi minä?"	"Entä jos se tapahtuu?"
<b>Tunne</b>	Häpeä, syyllisyys, suru	Ahdistus, jännitys, levottomuus
<b>Ajattelutapa</b>	Sisäänpäin kääntyvä, itsessä kiinni	Eteenpäin pyrkivä, kontrolloiva

# MIHIN SUUNTAAN VATVOT? KESKITYTKÖ ITSEESI VAI MUIHIN?

Vatvominen ei aina kohdistu samaan suuntaan.

## **Joku keskittyy vatvomisessa itseensä:**

- "Miksi minä sanoin niin?"
- "Olenko taas ollut liikaa?"
- "Miten muut näkevät minut?"

## **Toinen keskittyy vatvomisessa muihin ihmisiin:**

- "Miksi hän ei vastannut?"
- "Mitä se tarkoitti, kun hän sanoi niin?"
- "Miksi ihmiset käyttäytyvät noin?"

Molemmat tavat kertovat halusta ymmärtää, korjata, suojautua ja olla hyväksyty. Mieli yrittää pitää huolta joko omasta kelpaavuudesta tai suhteista muihin. Se ei tee sinusta itsekeskeistä eikä yliherkkää – vaan ihmisen, joka tuntee ja välittää.

Usein vatvominen ei rajaudu näin tarkasti kuten olen kuvannut. Moni huomaakin käyttävänsä useita vatvomisen muotoja rinnakkain ja esimerkiksi murehtivansa tulevaa, märehtivänsä mennyttä ja kohdistavansa ajatuksia sekä itseensä että muihin. Tällöin ajattelu voi tuntua erityisen raskaalta ja poukkoilevalta.

# LYHYT VATVOMISEN TUNNISTAMIS LOMAKE

Arvioi alla olevat väitteet asteikolla:

**0 = ei koskaan | 1 = joskus | 2 = melko usein | 3 = usein | 4 = lähes aina**

	0 = ei koskaan	1 = joskus	2 = melko usein	3 = usein	4 = lähes aina
1. Jään usein miettimään, mitä olisi pitänyt sanoa tai tehdä toisin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Huolestun helposti siitä, mitä voi tapahtua tulevaisuudessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ajatukset alkavat pyöriä päässäni enkä saa niitä pysähtymään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mietin samoja asioita uudelleen, vaikka mikään ei muutu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tunnen, että en voi rauhoittua ennen kuin löydän vastauksen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Pisteet yhteensä:


- **0–5:** Vatvominen ei juuri kuormita mieltäsi
- **6–10:** Vatvominen hiipii välillä mukaan
- **11–15:** Vatvominen näkyy arjessa ja vie huomiota
- **16–20:** Vatvominen voi olla keskeinen syy uupumiseen tai ahdistukseen

# LÄMMIN KIITOS, ETTÄ PYSÄHDYIT TÄMÄN OPPAAN ÄÄRELLE.

Jos jokin oppaassa herätti sinussa ajatuksia tai kaipaat lisää ymmärrystä, olen täällä sinua varten.

**Ota rohkeasti yhteyttä:**

Tiina Silomäki

 050 3644833

 tiina.silomaki@mielenkevennys.fi

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

