

# Miksi olen ahdistunut?

Yhtä osaa aivoistasi kutsutaan nimellä mantelitumake. Sen tehtävänä on suojella sinua. Mutta joskus se toimii liian voimakkaasti. Se voi kertoa aivoillesi vaarasta – silloinkin kun olet turvassa. Se saa sinut tuntemaan olosi ahdistuneeksi. Kun sinusta tuntuu tältä, voit oppia auttamaan aivojasi keskittymään ja rauhoittumaan. Kokeile seuraavia ohjeita.

## Lähtölaskenta kohti rauhoittumista



Hengitä

**5**

kertaa hitaasti.



Laske hitaasti

**4**

joka kerta, kun hengität ulos.



Mainitse

**3**

asiaa, joita voit kuulla, koskettaa ja nähdä.



Mainitse

**2**

tunnetta, joita sinulla parhaillaan on.



Kerro

**1**

aikuiselle tunteistasi.