Ensiapupakkaus oireisiin

Kaikkia oireita ei tarvitse vain kestää. Kokeile näitä pieniä keinoja tilanteen mukaan.

Kun pinna kiristyy

Kokeile **fysiologista huokausta**:
1. Hengitä nenän kautta sisään.
2. Ota heti perään toinen, pieni lisähengitys sisään.
3. Puhalla ilma hitaasti ja pitkään ulos suun kautta.
4. Toista muutaman kerran.

Tarkoitus ei ole ratkaista sillä päivän ongelmia. Anna keholle vain pieni hetki laskea kierroksia.

Kun kuuma aalto tai hiki nousee pintaan

Jos mahdollista, **laita kädet tai kämmenet viileään, noin 15–20-asteiseen veteen hetkeksi.**

Käsissä on runsaasti verenkiertoa lähellä ihon pintaa, joten niiden kautta voidaan poistaa lämpöä tehokkaasti. Vesi ei saa olla jäätävän kylmää, jotta verisuonet eivät supistu liikaa. Liiallinen supistuminen vähentää verenvirtausta ihon pinnalla ja voi siten heikentää lämmön poistumista.

Tavoitteena on miellyttävä ja nopea viilennys.

Jos viileä vesi tuntuu epämiellyttävältä, käytä lämpimämpää vettä. Älä käytä voimakasta kylmäaltistusta, jos sinulla on esimerkiksi kylmän aiheuttamia verenkierto-oireita.

© 8 VIIKKOA OY

Kun nälkä yllättää aterioiden välissä

Jos seuraavaan ateriaan on vielä aikaa ja nälkä tuntuu tavallista voimakkaammalta:

1. Juo ensin kaksi lasillista vettä.

Odota pieni hetki ja kuulostele oloa uudelleen. Joskus liian vähäinen juominen voi tuntua nälkänä, joten vesi saattaa helpottaa oloa, jos kyse onkin janosta.

2. Jos olet edelleen selvästi nälkäinen, syö välipala.

Valitse silloin jotain, jossa on sekä **proteiinia että kuitua.**
Esimerkiksi:

- maustamaton jogurtti tai rahka + marjoja
- raejuusto + hedelmä
- täysjyväleipä + kananmuna
- proteiinipatukka

Välipala ei ole epäonnistuminen eikä tarkoitus ole sinnitellä nälässä seuraavaan ateriaan. Se on varasuunnitelma niihin päiviin, jolloin neljän aterian rytmi ei yksinkertaisesti riitä.

© 8 VIIKKOA OY