

**Miten hyväksyä jännittäminen ja kääntää se voimavaraksi**

Tiedote 5.9.2017



Minna Martin avaa teoksessaan **Saa jännittää** (Kirjapaja) jännittämisen syitä ja seurauksia sekä sitä, miten jännittäminen liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja esillä olemiseen. Hän tarjoaa keinoja joilla jännittämisen kokemus lievittyy, ja ajattelumalleja joiden avulla jännitys kääntyy kuormitustekijästä voimavaraksi.

Jännittäminen on osa elämää, ja se koskettaa tavalla tai toisella kaikkia. Jännittämisen kanssa voi oppia elämään ja jännittäminen helpottuu, kun siihen suhtaudutaan myös yhteisön tasolla ymmärtävästi.

”Osa jännittämisestä herää siitä, että kulttuurissamme vastuu jännittämisen ilmenemisestä sysätään jännittäjälle, vaikka se on monesti yhteisöllinen asia, johon kaikki voisivat halutessaan vaikuttaa”, tekijä huomauttaa.

Kirjassa on mukana paljon käytännönläheisiä harjoituksia, esimerkiksi esiintymistilanteista selviämiseen ja itsen rauhoittamiseen ennen ja jälkeen esiintymisen. Vertaistuki auttaa ja kirjan itsehoito-ohjeita on helppo ottaa käyttöön.

**Minna Martin: Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana. Kirjapaja 2017. 215 s. Kl 59.563. ISBN 978-952-288-761-0. Ovh. 32,90**

**Minna Martin** on psykologi ja psykoterapeutti, jolla on laajasti kokemusta psykofyysisestä työstä sekä yksilöpotilaiden että terapia- ja koulutusryhmien parissa. Hän on kirjoittanut aiemmin mm. teoksen *Hengitys virtaa* (2016). Vuoden psykologiksi hänet valittiin 2015. www.hengittavamieli.fi

**Lisätietoja:** Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste (09 6877 4568) [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Minna Martin (045 6775599) minna.martin@saunalahti.fi.

**Arvostelukappaleet:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

#saajännittää