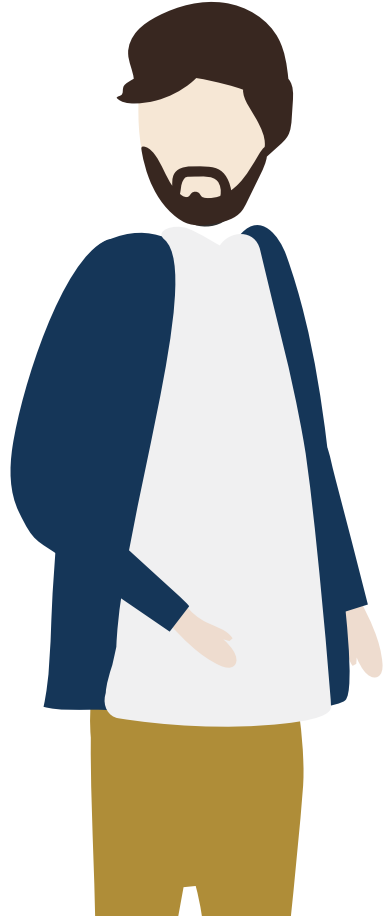


Näe ja opi vahvuutesi!

# Selätä stressi



## Stressi – jokapäiväinen seuralaisemme?

Stressaavissa elämäntilanteissa kehomme jännittyy, kuten myös mielemme. Tällöin myös henkinen joustavuutemme kärsii. Jännittyneenä reagoimme myös haasteisiin tavallista herkemmin ja dramaattisemmin.

Moniajotilanteet hektisissä ja alati muuttuvissa työympäristöissä, mutta myös yksityiselämässä kasvattavat helposti epävarmuutta ja stressintunnetta.

Mitä kiireisempää ja stressaavampaa arki on, sitä tärkeämpää on pysähtyä hetkeksi tarkastelemaan ja arvioimaan stressin lähteitä. Pysähtyminen auttaa vahvistamaan tietoisuutta ja siten myös kyseenalaistamaan niitä tekijöitä, jotka stressiä mahdollisesti aiheuttavat.

***Tunnistatko sinä tapasi reagoida stressiin? Pohdi niitä hetki ja kirjoita ne muistiin.***

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aivot ja stressi

Lyhytaikainen ja maltillinen stressi parantaa esimerkiksi ongelmanratkaisutaitojamme, keskittymiskykyämme ja edistää luovuutta.

Aivomme ovat hyvin joustavat eli stressin vähentymisen myötä aivot pysyvät palautumaan. Pitkäkestoisen stressin aiheuttamat muutokset eivät siis aina ole pysyviä tai välttämättä edes peruuttamattomia.

Voimme treenata aivoja toimimaan tavoilla, jotka auttavat hallitsemaan stressiä ja myös palautumaan siitä.

## Epätyypillisen tyyppillistä

Ihmiselle on tyyppillistä, että epänormaalin vaativia tilanteita aletaan pitää normaalina. Tämä hidastaa stressin tunnistamista.

### Stressireaktiot voivat olla:

- fysiologisia, jolloin autonominen hermosto on aktivoitunut ja stressihormoneja erittyy, tämä näkyy kehossa esimerkiksi kohonneena verenpaineena ja sydämen sykevaihteluina
- psykologisia reaktioita, kuten mielialamuutokset, ärtymys, ahdistus ja masentuneisuus
- käyttäytymiseen liittyviä, jolloin stressi ilmenee muun muassa muistin, keskittymiskyvyn tai päätöksenteon heikkenemisenä.





## Irrottautuminen stressin kahleista

Työstä tai auttamisesta, olivat ne ansiotyötä tai läheisen hoivaamista, palautuminen tarkoittaa sitä, että antaa mielen, kehon ja aivojen irrottautua päivän tapahtumista.

Irrottautuminen onnistuessaan tukee elpymistä ja auttaa jaksamaan elämään tasapainoista ja kokonaista arkea. Tosin, jos töissä viihtyy, tukee se myös palautumista etenkin hoivavelvoitteista. Työpaikalla saatu sosiaalinen tuki ja mielekkäät työtehtävät auttavat palautumisessa jo työpäivän aikana. Huono työilmapiiri yhdessä kiireen, epävarmuuden ja hallitsemattomuuden tunteen kanssa heikentää palautumista.

### *Sosiaalinen yhteenkuuluvuus!*

***Läheisiin ihmissuhteisiin kannattaa panostaa. Voimaa saa, kun on voi olla ihmisten seurassa, joiden kanssa voi olla oma itsensä. Sosiaalisissa suhteissa laatu on määrää tärkeämpi.***

## Kohti stressin hallintaa

Jotta stressiä ja siihen liittyviä fysiologisia ja psyykkisiä oireiluja voidaan lähteä purkamaan, pitää siis oppia tunnistamaan sekä ymmärtämään stressin aiheuttajat ja niiden vaikutukset omaan toimintaamme.



Elimistön fyysistä palautumista stressistä helpottavat erilaiset rentoutusharjoitukset.

Psykologista palautumista auttaa mahdollisuus tehdä asioita, joissa kokee olevansa hyvä ja joista nauttii.

Uuden taidon opettelu on myös keino hallita stressiä: mitä uutta taitoa voisit harjoitella, joka ei liity työhösi tai normaaliin arkeesi? Voisiko uusi taito olla käsityöt? Kielenopiskelu? Liikunta? Jotain sellaista, mistä saat onnistumisen kokemuksia? Taitoa ei tarvitse oppia hallitsemaan, riittää, kun itse nauttii yrittämisestä ja itsensä haastamisesta!



## Opi rentoutumaan

Rentoutumisharjoitukset ovat hyödyllisiä, koska

- rentoutuminen rauhoittaa hermostoa
- stressihormonin erityys vähenee
- mielihyvähormonien erityys lisääntyy
- rentoutuminen vähentää hankalia tunteita.

Stressinhallintatietous ja hengitysharjoitusten tekeminen vaikuttavat positiivisesti stressiin ja kykyyn vähentää sen negatiivisia vaikutuksia.

Rentoutushetki voi olla pieni ja nopeakin, jonka voi toistaa useita kertoja päivässä tai se voi olla pidempi syvärentoutus, jonka opettelet tekemään ennen nukkumaanmenoa.

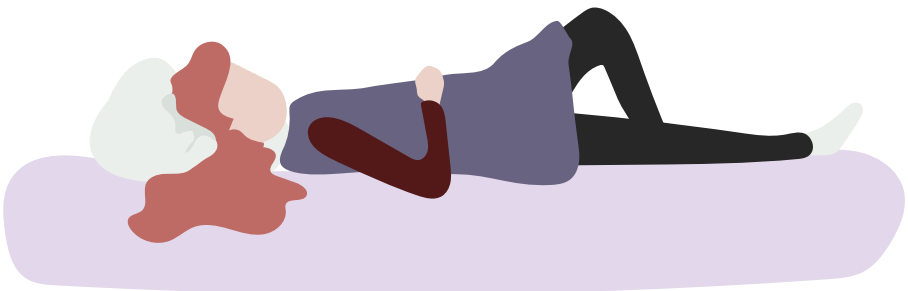


## Rentoutusharjoitukset osaksi arkea

Aktiivinen rentoutuminen on valinta, joka kannattaa tehdä, koska ulkoisia olosuhteita voi harvoin hallita. Sinä teet ratkaisun henkäisetkö syvään, pudotatko alaleuan vapaaksi ja annatko vatsan ja hartioiden rentoutua. Onko pikainen maadoittuminen tähän hetkeen mahdollista? Paina jalkapohjat maahan ja aisti maa jalkojen alla ja liikuttele varpaitasi maata vasten.

Se, että opettelet tunnistamaan jännittymisen ensimerkit ja pyrit vaikuttamaan niihin tietoisella rentoutumisella voi toimia palauttavana ja voimaannuttavana tekijänä. Itseensä kannattaa suhtautua tutkailemalla eri vaihtoehtoja ja pohtimalla, mikä toimii rentouttavana tekijänä juuri minulle, sauna, kävelylenkki vai sohvalla loikoilu? Joskus on niinkin, että fyysinen tekeminen auttaa kuormittumiseen fyysistä lepoa tehokkaammin.

## Mikä on sinun keinosi?





Opasvihon voi maksutta ladata Omaishoitajaliiton sivuilta  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



[www.facebook.com/omaishoitajaliitto](https://www.facebook.com/omaishoitajaliitto)



[www.instagram.com/omaishoitajat](https://www.instagram.com/omaishoitajat)



**Tekijät:** Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

**Lähteet:**

**MIELI** Suomen Mielenterveys ry. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Yli-Kaitala, K.; Toivanen, M.; Viljanen, O. ja Janhonen, M. 2016. **Fokus kateissa, aika palasina? Ajanhallinnasta asiantuntijatyössä.** Työterveyslaitos.