

Johdattelua päivän aiheeseen: **Stressinhallinta**

Stressi ja sen hallinta

Tärkeintä ei ole välttää stressiä, vaan oppia hallitsemaan sitä, jotta se ei hallitse sinua.

Tänään meillä on aiheena *stressi ja sen hallinta*. Stressi on asia, jota me kaikki koemme jossain vaiheessa elämää – se kuuluu normaaliin arkeen. Usein ajatellaan, että stressi on pelkästään negatiivista, mutta se ei aina ole niin. Pieni määrä stressiä voi itse asiassa auttaa meitä suoriutumaan paremmin, kunhan se pysyy hallinnassa.

Mutta mitä tapahtuu, kun stressi alkaa hallita meitä? **Tärkeintä ei ole yrittää välttää stressiä kokonaan, vaan oppia hallitsemaan sitä niin, ettei se ota meistä yliotetta.** Tänään pohditaan yhdessä, miten stressi näkyy meidän arjessa ja ennen kaikkea, miten voimme löytää keinoja sen hallintaan.

Keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja opitaan myös uusia tapoja palautua stressaavista tilanteista.

Mitä on stressi?

Kuten tässä sanotaan, **stressi kuuluu osana elämään**. Se on kehon ja mielen luonnollinen reaktio tilanteisiin, joissa koemme painetta tai uhkaa – olipa kyseessä sitten työtehtävä, omaishoitotilanne, kiireinen arki tai vaikka ihmissuhteet. Stressiä syntyy usein silloin, kun tuntuu, että **omat voimavarat eivät riitä vastaamaan tilanteen vaatimuksiin**.

On hyvä muistaa, että stressiä voi syntyä monenlaisista asioista. Toiselle stressin lähde voi olla esimerkiksi työpaineet tai hoidettavat asiat, kun taas toiselle se voi liittyä henkilökohtaisiin asioihin, kuten terveyteen tai perhe-elämään tai vaikka hoidettavan asioihin.

Millaisissa tilanteissa koette, että omat voimavarat joutuvat koetukselle?

Mitä on stressi?

Stressi voi olla joko lyhyt- tai pitkäkestoista, ja niiden vaikutukset ovat hyvin erilaisia.

Lyhytkestoinen stressi syntyy äkillisistä tilanteista, kuten tentistä, työhaastattelusta tai vaikka positiivisista tapahtumista, kuten häistä. Tämä stressi voi olla hyödyllistä – se terästäää keskittymistä ja parantaa suoritusta. **Palautuminen** on kuitenkin tärkeää, jotta keho ja mieli rauhoittuvat.

Pitkäaikainen stressi taas johtuu jatkuvasta paineesta, esimerkiksi kuormittavasta elämäntilanteesta tai jatkuvista huolista. Jos tämä stressi jatkuu hallitsemattomana, se voi heikentää terveyttä.

Stressin vaikutukset?

Stressi voi näkyä meissä kahdella eri tavalla: *ylivireytenä* tai *alivireytenä*.

Ylivireys on tila, jossa keho ja mieli käyvät ylikierroksilla. Keho on jatkuvassa hälytystilassa, eikä pysty rauhoittumaan. Tämä voi näkyä esimerkiksi sydämen sykkeen kiihtymisenä, hikoiluna, lihasjännityksenä tai päänsärkynä. Mielessä se voi tuntua ahdistuksena, ärtyneisyytenä, univaikeuksina ja keskittymisvaikeuksina. Jos ylivireys jatkuu pitkään, se voi johtaa uupumukseen, ahdistukseen tai masennukseen.

Alivireys taas on päinvastainen tila – keho ja mieli ikään kuin hidastuvat. Tämä voi johtua pitkittyneestä stressistä, jolloin keho 'lamaantuu'. Oireita ovat esimerkiksi väsymys, lihasheikkous ja jatkuva uneliaisuus. Mielellisesti se voi ilmetä motivaation puutteena, apaattisuutena ja vetäytymisenä. Pitkittyessään alivireys voi myös lisätä masennuksen riskiä.

Oletteko huomanneet itsessänne jompaa kumpaa näistä tiloista stressaavissa tilanteissa?

Stressinhallinta

Stressinhallinnan tavoitteena ei ole poistaa stressiä kokonaan, vaan löytää **tasapaino**, jossa vireystila vastaa tilanteen tarpeita.

Kun vireystila on sopiva, pystymme toimimaan tehokkaasti ja keskittyneesti ilman, että se kuluttaa meitä liikaa. Esimerkiksi tärkeässä palaverissa/tehtävässä pieni vireystilan nousu voi auttaa suoriutumaan paremmin, mutta vastaavasti vapaa-ajalla on tärkeää pystyä rentoutumaan ja laskemaan kierroksia.

Tämä tasapaino tukee sekä meidän jaksamistamme että kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Keinoja stressinhallintaan Käydään dian kuviot läpi