

Stressinhallinta

Mikä on stressi?

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa haasteet ja vaatimukset ylittävät käytössä olevat voimavarat. Se on elimistön luonnollinen tapa reagoida paineeseen. Stressi voi syntyä uhkaavista tilanteista, mutta myös positiiviset muutokset, kuten uusi työ tai juhlat, voivat aiheuttaa stressiä.

Lyhytkestoinen stressi voi jopa auttaa keskittymään ja saavuttamaan tavoitteita. Pitkittynyt stressi sen sijaan voi kuormittaa kehoa ja mieltä haitallisesti.

Stressin vaikutukset – ylivireys ja alivireys

Stressi voi ilmetä kahdella tavalla:

- ylivireytenä (keho ja mieli ylikierroksilla)
- alivireytenä (energia ja motivaatio vähissä)

Ylivireystilassa keho ja mieli käyvät jatkuvasti ylikierroksilla. Tyypillisiä oireita ovat sydämen sykkeen kiihtyminen, hikoilu, lihasjännitys ja päänsärky. Mielessä ylivireys voi näkyä ahdistuksena, ärtyneisyytenä, univaikeuksina ja keskittymisvaikeuksina. Usein olo on levoton ja rauhoittuminen vaikeaa, mikä voi johtaa impulsiiviseen käytökseen tai päihteiden käyttöön. Pitkittyessään ylivireys kuormittaa elimistöä ja voi johtaa uupumukseen, ahdistukseen ja masennukseen.

Alivireys puolestaan tarkoittaa tilaa, jossa keho ja mieli ovat lamaantuneet ja energiataso on matala. Tämä voi näkyä jatkuvana väsymyksenä, lihasheikkoutena ja hidasliikkeisyytenä. Mielen tasolla alivireys ilmenee motivaation puutteena, aloitekyvyttömyytenä ja vetäytymisenä. Ajattelu voi tuntua tahmealta, eikä keskittyminen onnistu. Jos alivireys pitkittyy, se voi lisätä masennuksen riskiä ja vaikeuttaa arjessa toimimista.

Oletko huomannut itsessäsi ylivireyden tai alivireyden merkkejä stressaavissa tilanteissa? Oireet voivat vaihdella tilanteen mukaan, ja sama henkilö voi kokea molempia tiloja eri aikoina. Vireystilaa voi tasapainottaa esimerkiksi liikunnalla, levolla, hengitysharjoituksilla ja palauttavilla tauoilla – tärkeintä on oppia tunnistamaan, milloin keho tarvitsee rauhoittumista ja milloin aktivoimista.

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.

Joskus stressiä aiheuttaviin tekijöihin täytyy puuttua jämäkästi, esimerkiksi selkeyttämällä aikatauluja, pyytämällä apua tai rajaamalla kuormitusta. Toisinaan taas tärkeämpää on vaikuttaa omaan reagointiin – rauhoittaa kehoa hengityksen avulla, ottaa tietoisia taukoja tai tarkastella tilannetta uudesta näkökulmasta. Tasapainon löytäminen vaatii usein molempia keinoja.

NOPEAT VINKIT!

- Kävele 10 minuuttia ulkona
- Hengitä syvään ja puhalla hitaasti ulos, 5 kertaa
- Tee muutaman minuutin venyttely
- Juo lasi vettä tai kupillinen yrttiteetä
- Kirjoita ylös 3 tehtävää ja järjestele ne tärkeysjärjestykseen
- Pidä säännöllisiä taukoja tehtävistäsi
- Laita puhelin pois tuntia ennen nukkumaanmenoa
- Soita ystävälle ja juttele hetki
- Kuuntele lempimusiikkiasi
- Naurata itseäsi katsomalla hauskaa videota
- Kirjoita huolet ylös selkiyttääksesi ajatuksia
- Tee pieni järjestelyprojekti kuten keittiön tai työpöydän siivous
- Keskity hetki havainnoimaan ympäristöäsi



STRESSINHALLINTA

Mitkä tekijät aiheuttavat sinulle stressiä?

Kirjoita alla olevaan ruutuun asioita, joiden koet aiheuttavan stressiä arjessasi esim. työ, perhe, terveys jne. Ne voivat olla myös ihan pieniä sekä positiiviseksi koettuja asioita, joista tarvitsee palautua.

Mikä kirjaamistasi stressitekijöistä on sellainen, mihin voit vaikuttaa?

Kirjaa tämä tekijä alla olevaan ruutuun.

Kuinka voisit hallita tätä stressitekijää tai vähentää sen vaikutusta?

Valitse yksi konkreettinen toimenpide, jonka voi tehdä seuraavien päivien aikana stressin vähentämiseksi