

The background of the entire image is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of orange and two green leaves. One orange slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned between the orange slices. The text is on the right side of the image.

# **VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ**

## **STRESSINHALLINTA**



**TERVETULOA**

**Virtaa omaan eloon  
-ryhmään!**

# PÄIVÄN AIHE:STRESSI JA SEN HALLINTA

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

# MITÄ ON STRESSI?

**Stressi kuuluu osana elämään.**

**Se on mielen ja kehon reaktio uhkiin, paineisiin  
sekä vaatimuksiin.**

**Tällöin henkilö kokee, etteivät hänen  
voimavaransa riitä kohtaamaan tilanteen  
vaatimuksia.**

# MITÄ ON STRESSI?

- **Lyhytkestoinen stressi** syntyy äkillisistä tapahtumista, kuten tentistä, työhaastattelusta tai liikenneonnettomuudesta. Myös positiivisena koetut tilanteet voivat aiheuttaa stressiä. Tämä stressimuoto voi olla **hyödyllinen ja auttaa** keskittymään sekä toimimaan tehokkaammin. **Tärkeä on palautua** tilanteen jälkeen.
- **Pitkäaikainen stressi** syntyy jatkuvasta paineesta esim. elämäntilanteen kuormittavuudesta, jatkuvista huolista tai ongelmista. Tämä stressimuoto voi olla **haitallinen terveydelle**, jos sitä **ei hallita**.



# STRESSIN VAIKUTUKSET?

**Stressi voi näkyä yli- tai alivireisyytenä.**

**Ylivireys** on tila, jossa keho ja mieli ovat jatkuvasti kiihtyneessä tai hälytystilassa eikä keho pysty palautumaan ja rauhoittumaan.

**Oireita esim:**

- sydämen sykkeen kiihtyminen, hikoilu, lihasjännitys, päänsärky, vatsa- tai selkävaivat
- ahdistus, ärtyneisyys, univaikeudet, keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus
- Impulsiivisuus, hermostuneisuus, kyvyttömyys rentoutua, päihteiden väärinkäyttö

**Pitkittyessä voi johtaa uupumukseen, ahdistuneisuuteen ja jopa masennukseen.**

**Alivireys** on tila, jossa keho ja mieli ovat alhaisen energian ja motivaation tilassa. Tila voi johtua pitkittyneestä stressistä tai keho niin sanotusti “lamaantuu”. Tila voi haastaa arjen toiminnoista suoriutumista.

**Oireita esim:**

- väsymys, lihasheikkous, hidas pulssi, jatkuva uneliaisuus
- motivaation puute, keskittymisvaikeudet, apaattisuus, masennus
- vetäytyminen, passiivisuus, kyvyttömyys aloittaa tai suorittaa tehtäviä.

**Pitkittyessä voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja olla yhteydessä mm. masennukseen.**

# STRESSINHALLINTA

**Tärkeintä olisi löytää tasapaino, jossa vireystila vastaa kulloistakin tilannetta. Vireystilan ollessa sopiva pystyy ihminen toimimaan tehokkaammin, keskittyneemmin ja tukien hyvinvointiaan.**

# KEINOJA STRESSINHALLINTAAN

- säännöllinen sykettä nostava liikkuminen
- rauhallisen liikkeen ja hengityksen yhdistäminen (venyttely, jooga, pilates)

- tasapainoinen ruokavalio
- kofeiinia ja päihteitä harkiten



- sosiaalinen vuorovaikutus
- tuki ystäviltä ja läheisiltä
- tarvittaessa ammattiapua

- mindfulness ja meditointi
- hengitysharjoitukset
- hemmottelu, virkistäytyminen, nautiskelu, hauskanpito, nauraminen, luovat toiminnot
- luonnossa oleilu

- palauttava uni
- rentoutuminen
- tauottaminen
- lepohetket

- rutiinit
- aikataulutus
- priorisointi

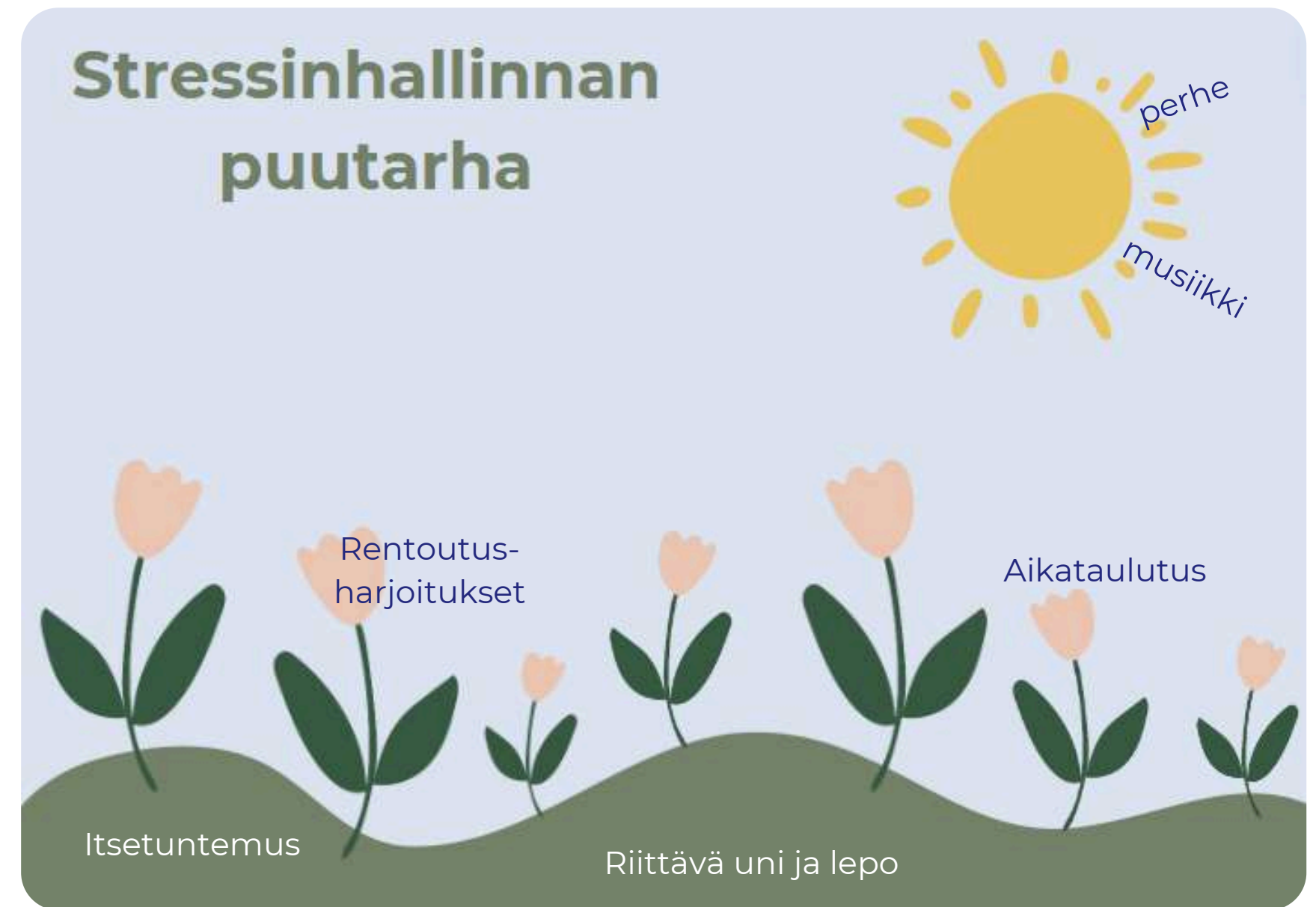
- pidä huolta rajoistasi
- puhu tunteista
- realistinen suhtautuminen
- vältä kielteistä ja mustavalkoista ajattelua
- keskity myönteisiin asioihin
- vaali itsellesi merkityksellisiä asioita
- kaikesta voi oppia uutta

# PIENI TAUKO

**rentouttava liike/jaloittelu**

# STRESSINHALLINNAN PUUTARHA

**Mitä stressinhallinnan keinoja olet käyttänyt tai haluaisit kokeilla?**



# LINKKEJÄ STRESSINHALLINNAN TUEKSI



- **mieli.fi**
- **oivamieli.fi**
- **Omaolo: omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen**
- **Tietoisen läsnäolon omahoito-ohjelma**
- **Uupumuksen omahoito-ohjelma**
- **Ikäopisto: Itsemyötätunto tuo mielenrauhaa**
- **YouTube:**
  - stressinhallinta
  - rentoutus
  - mindfulness



# MISTÄ APUA TILANTEESEEN?

- Oman hyvinvointialueen mielenterveyspalvelut
- Digitaalinen sote-keskus
- Työterveyshuolto
- **Valoa-chat** arkisin klo 12-15 [www.valoachat.fi](http://www.valoachat.fi)
- **MIELI kriisichat aikuisille**
- **kirjallisuus** esim. itsetuntemus, tunnetaidot, itsensä johtaminen...
- **erilaiset kurssit ja koulutukset** mm. kesäyliopisto, kansalaisopisto, verkkokurssit



# PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

Jännitys-rentoutuminen



# **PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA**

**Mikä oli hyvää?**

**Mitä muuttaisit?**

# KOTITEHTÄVÄT

**Seuraavan kerran aihe.**

**Tehdään seuraavalle kerralle  
siihen liittyvät kotitehtävät.**



Ryhmämalli on kehitetty  
Oulun seudun omaishoitajat ry:n  
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



**OmaElo**  
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026