VIRTAA OMAAN ELOON -TEEMAPYSÄKKI

STRESSINHALLINTA

TERVETULOA

Virtaa omaan eloon -teemapysäkille!

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

ITSENÄINEN TYÖSKENTELY

Ensin tee kotitehtävistä
Mitkä tekijät aiheuttavat sinulle stressiä?
-tehtävä sivulta 3.

Kirjoita paperilapulle
1 niistä asioista,
mikä aihettaa sinulle stressiä
ja tipauta lappu pussukkaan.

KEINOJA STRESSINHALLINTAAN

Pareittain tai pienessä porukassa ottakaa pussukasta kaksi lappua itsellenne.

Miettikää yhdessä keinoja lappuihin kirjoitettujen stressitekijöiden hallintaan tai stressireaktioiden hallintaan.

Käydään läpi yhdessä keskustellen.

MIELENTERVEYSTALOON TUTUSTUMINEN JA RENTOUTUS

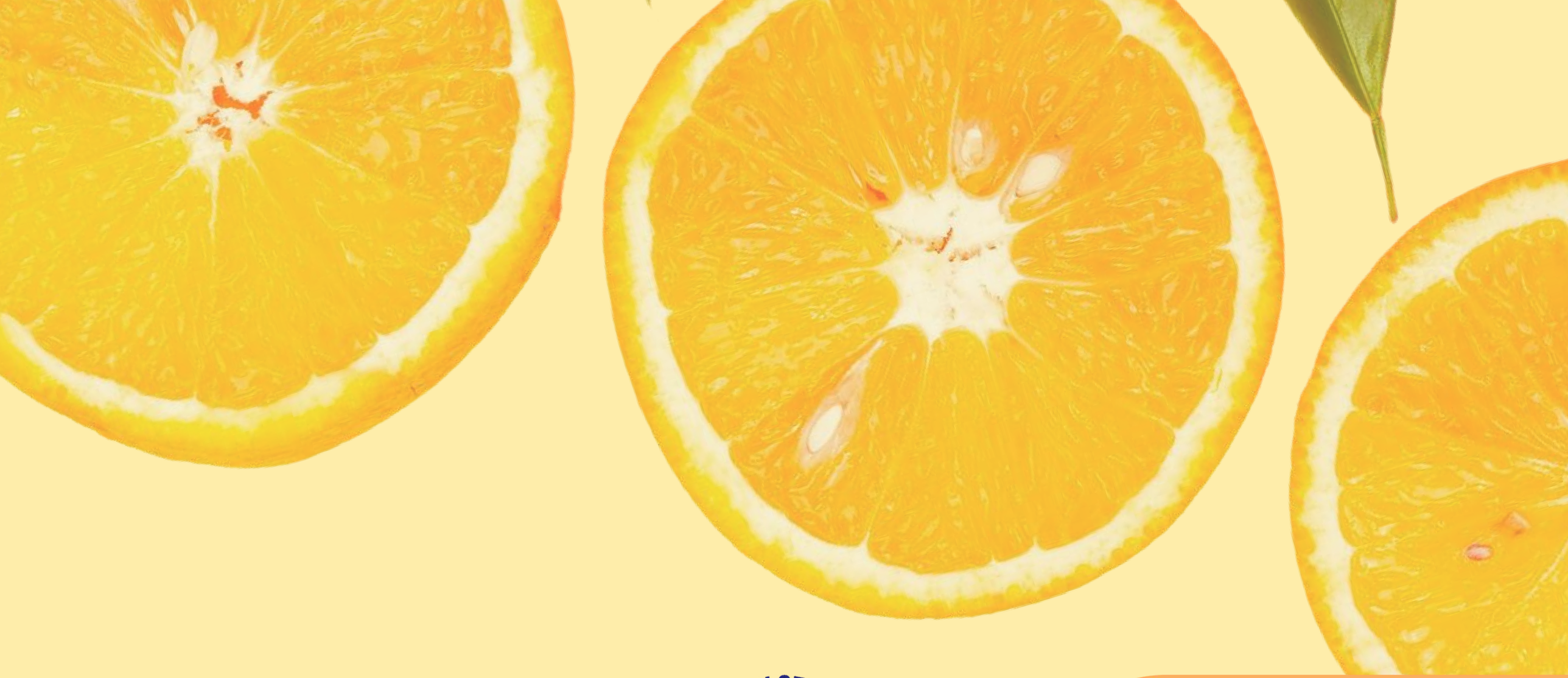
Mielenterveystalo.fi ja Rentoutusharjoituksia

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta tähän kertaan liittyvät kotitehtävät.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026