



Stressinhallinta – voimavarojen ylläpitäminen

VOIMAVAT RIITTÄVÄT

Vapaa-aika riittää palautumiseen, pieni määrä stressiä pitää vireänä.
Jatka samaan malliin.

YRITTÄMINEN VOIMAVAROJEN ÄÄRIRAJOILLA

Tunnet, että keho ja mieli ovat hälytystilassa.

- *mieli ja keho ylikerroksilla
- *väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- *ärtyneisyys, jännittyneisyys
- *univaikeudet
- *vaikeus nauttia seksistä
- *alakuloisuus
- *rentoutumisen hakeminen alkoholista ja tupakasta

Laita asiat tärkeysjärjestykseen. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen. Turvaa riittävä lepo ja palautuminen, muutoin On riski, ettei elimistö täysin palaudu normaaliin tilaan. Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi

VOIMAVARAT LOPPUVAT, ELLEI UHKATEKIJÖITÄ SAADA POISTETTUA

- *mieli ja keho alikerroksilla
- *puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupumus, loppuun palaminen
- *vähentynyt suorituskyky ja halu yrittää
- *välinpitämättömyys, toivottomuus
- *yliherkkyys, itkukohtaukset
- *muistivaikeudet
- *pelko kontrollin menettämisestä

Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia. Toipuminen voi kestää vuosia.

Hyödyllinen ja haitallinen stressi

Tasapainoinen ja terveellistä elämää viettävä ihminen ei kärsi stressistä. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu työn ja vapaa-ajan harmonisesta tasapainosta. Tilanteet, joissa yksilön tarpeiden ja ympäristön välillä vallitsee epätasapaino, muodostuvat ihmiselle kuormittaviksi eli stressiksi.

Stressi voi olla joko hyödyllistä tai haitallista. Varsinkin stressin ensiaste, tilannekohtainen reaktio, voi olla yksilön hyvinvoinnin kannalta joko hyödyllinen tai haitallinen. Ensireaktion vaikutukset ovat riippuvaisia siitä, onnistutaanko niiden avulla sopeutumaan tilanteeseen tai ratkaisemaan ongelmia. Joskus asioihin tai ympäristöön reagointi saa aikaan positiivista innostumista, mikä stressireaktiona on varsin hyödyllinen, jopa toivottava. **Monet ihmiset saavat itsestään parhaat puolet esiin ja eniten irti vasta sopivan paineen alaisena.** Stressaava tilanne tai asia muuttuu haasteeksi ja stressaamisen sijaan ihminen syttyy tekemään parhaansa.

Kolmas ja **haitallisin stressin muoto on pitkäaikainen kasautuva stressi, joka heikentää työ- ja toimintakykyä ja jatkuvana altistaa monille sairauksille. Voimakas epätasapaino vaatii yksilöä reagoimaan kuormitukseen ja/tai epämiellyttävään tilanteeseen puolustautumis- ja mukautumisyrittäyksillä. Pitkäaikainen ja voimakas mukautumiskeinojen käyttö aiheuttaa häiriöitä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.**

Stressiä voidaan kuvata monen lähestymistavan kautta. Tarkasteltaessa stressiä ärsykkeinä, sillä tarkoitetaan ympäristön haitallisia tai häiritseviä ärsykeitä, jotka aiheuttavat muutoksia yksilössä. Myös fyysiset ympäristön muutokset, kuten lämpö tai kylmyys, aiheuttavat yksilössä sekä fysiologisia että psykologisia muutoksia. Stressin kokemista arvioidaan tavallisesti kuitenkin ärsykkeiden aiheuttamien reaktioiden kautta. Silloin, kun stressiä kuvataan reaktiona, stressireaktion katsotaan kertovan ihmisen kokemasta kuormittuneisuudesta.

Yleisen stressimääritelmän mukaan stressi on tilanne tai olotila, jossa ulkoiset ja sisäiset vaatimukset rasittavat voimavaroja tai ylittävät ne. Tyypillistä stressitilanteelle on, että silloin ei ole käytettävissä tilanteeseen sopivia tai automaattisia sopeutumisreaktioita. Mukautumis- ja sopeutumisreaktioiden puuttuminen voi ilmetä mitä erilaisimpina fyysisinä, psyykkisinä tai sosiaalisina reaktioina.

Stressi ei luonnollisesti ole vain ympäristöllisistä syistä tai toisista ihmisistä johtuvaa, ulkoisten olosuhteiden aiheuttamaa. Stressinkokemiseen ja syntyyn vaikuttavat yksilön luontainen haavoittuvuus ja opitut puolustusmekanismit sekä niiden toimivuus ja riittävyys. Stressin kokeminen on hyvin yksilöllinen asia, joka kertoo yksilön paineen sietokyvystä stressitilanteissa. Arjen tapahtumilla on erilainen merkitys eri ihmisille, sama ärsyke merkitsee toiselle uhkaa ja toinen hallitsee stressaavan tilanteen opituilla tai luontaisilla tarkoitukseen sopivilla keinoilla. Yleisesti stressaavina tapahtumina koetaan äkilliset muutokset työ ja perhe-elämässä, sairastuminen, tapaturmatilanteet sekä läheisen menetys. Tavallisia arkipäivän stressaavia tilanteita ovat mm. esiintyminen, pakkotahtinen työ, kiire ja äkilliset muutokset aikatauluissa.

Keholle ylimääräistä kuormitusta ja ns. fysiologista stressiä aiheuttavat lisäksi esim. monet sairaudet, tupakointi, lihavuus, nautintoaineet, alkoholi ja muut päihteet sekä voimakkaat lääkkeet. Stressi voi siis olla peräisin hyvin monenlaisista tekijöistä, sen vaikutukset voivat olla välittömiä tai pitkäaikaisia sekä kuulua sopeutumiseen tai olla terveydelle haitallisia. Pitkään jatkuvana stressi voi vahingoittaa ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

STRESSI = Elimistön sopeutumista kuormitukseen A) Elämässä B) Työssä

OLET STRESSAANTUNUT jos tunnet, että vaatimuksia on enemmän kuin mihin voimat riittävät.

"Pakene tai taistele"

Mikä tahansa tilanne, johon täytyy yrittää sopeutua nopeasti voi aiheuttaa stressiä. Luonnollinen ja alkukantainen tapa kohdata stressi on toimia "pakene tai taistele" -reaktion mukaan.

Luontaisten reaktioiden tarkoitus on valmistaa elimistö "hyökkäykseen" ja kiihdyttää elimistön toimintoja lyhyen aikaa (- 30 min) hätätilanteessa. **Joten kehon reaktiot** missä tahansa **kuormittavassa, stressaavassa tai äkinäistä sopeutumista vaativassa tilanteessa ovat** yleensä hyvin samankaltaisia:

- *Sydämen syke nousee**
- *Verenpaine nousee**
- *Hengitys tihenee**
- *Lihakset jännittyvät**
- *Veri jakautuu elimistössä uudella tavalla**
- *Tarkkaavaisuus ja huomiokyky lisääntyvät**

Kaikki elimistön toiminnot, jotka eivät ole tarpeellisia tulevaan uhkaan reagoimisen kannalta, hidastuvat:

- *ruoansulatus hidastuu**
- *immuunipuolustus alenee**
- *seksuaalinen aktiivisuus alenee**

Rentoutumiseen ja stressiin liittyvät reaktiot välittyvät samojen mekanismien; hermoston ja hormonien välityksellä. Ihmisen hermosto jakautuu kahteen pääosaan: keskus- ja ääreishermostoon. Ääreishermosto koostuu somaattisesta hermostosta, joka ohjaa mm. raajoja ja aistinelimiä ja autonomisesta hermostosta, joka ohjaa sisäelimiä ja rauhasien toimintaa. Autonominen hermosto jakautuu vielä parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermoston aktiivisuus nostaa sydämen sykettä, tihentää hengitysrytmiä ja suuntaa verenkiertoa mm. raajoihin, jotta lihakset saisivat energiaa. Parasympaattisen hermoston aktiivisuus on hallitsevaa levossa, jolloin syke ja hengitys vaimenevat ja verenkierro ohjautuu välttämättömiin elintoimintoihin, kuten suolistoon. Rentoutuminen tehostaa parasympaattisen hermoston toimintaa ja siten tasapainottaa autonomisen hermoston vaikutuksia. Kaikilla rentoutumista edistävillä toimilla on siis positiivinen stressiä ja stressioireita vähentävä vaikutus. Yksilöllinen ympäristön kokeminen vaikuttaa hormonieritykseen ja etenkin lisääntynyt kortisolieritys on yhdistetty hallinnan tunteen puuttumiseen. **Stressin kokemiseen ja sen hormonaalisiin vaikutuksiin on siten myös mielialalla ja asennoitumisella suuri vaikutus.**

Yleistäen voidaan sanoa, että

1. Aktiivinen ja positiivinen mieliala

Haasteellisen, mutta mielekkään tehtävän suorittaminen aiheuttaa runsaamman katekoliamiinien erityksen ja vähäisen kortisolierityksen - ei koeta stressaavana

2. Passiivinen ja positiivinen mieliala

Mukavasti rentoutuneena oleileminen ei aiheuta stressihormonien eritystä - koetaan stressiä vähentävänä

3. Aktiivinen ja negatiivinen mieliala

Kiireisenä puurtaminen, saa aikaan runsaan katekoliamiinien ja kortisolien erityksen - koetaan kuormittavana, stressaavana

4. Passiivinen ja negatiivinen mieliala

Avuttomana ja toimeettomana oleminen, lisää vain kortisolien erittymistä - koetaan kuormittavana

Jarmo Riski, Valmentaja