



Stressin kokeminen

Stressi voi saada aikaan **muutoksia käyttäytymisessämme**. **Muutokset** vaikuttavat usein stressiä pahentavaan suuntaan. Tällaisia muutoksia voivat olla alkoholin ja/tai muiden päihteiden käytön lisääminen, tupakoinnin lisääminen ja liikunnan ja/tai muiden harrastusten vähentäminen.

Stressiin reagoiminen

Osa ihmisistä reagoi stressiin pääasiassa psyykkisesti, jolloin oireina voivat olla esim. ärtyisyys, levottomuus, unihäiriöt ja väsymys. Käyttäytymismuutosten tai väsymyksen ilmaantuessa he ymmärtävät oireiden yhteyden ylikuormittumiseen ja tunnistavat ne stressistä johtuviksi. **Jotkut meistä reagoivat stressiin pääasiassa kehon kautta**. Tavallisia kehollisia oireita ovat päänsärky, vatsavaivat ja erilaiset tuki- ja liikuntaelinten kipuoireet. Usein oireiden yhteyttä koettuun stressiin ei ymmärretä ja huomio saattaa kohdistua vain pelkkiin fyysisiin oireisiin sekä niiden helpottamiseen. Sitten on niitäkin ihmisiä, jotka eivät reagoi stressiin mitenkään erityisesti. Heidän suorituskykynsä voi kyllä kärsiä, mutta heille ei aiheudu siitä psyykkisiä eikä fyysisiä kuormittumisongelmia.

Yksilötasolla stressireaktiot voidaan jakaa kahteen päämuotoon. On olemassa tuottavaa ja tuottamatonta stressiin reagointia. **Tuottavan reagoitavan seurauksena kuormitus pystytään kääntämään voitoksi, mutta tuottamaton stressireaktio johtaa tyytymättömyyteen ja stressioireiden lisääntymiseen**.

Jatkuva stressin kokeminen johtaa, niin yksilön kuin ympäröivän yhteisön tasolla, käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen muutoksiin. Pitkään jatkuva ylikuormittuminen voi johtaa myös uupumiseen, jolloin stressikäyttäytymistä ilmenee myös läheisten seurassa ja esim. työpaikalla.

Jarmo Riski
Valmentaja