



### **Stressin hallintakeinot**

Stressi on prosessi, joka koostuu stressin syntymisestä, sen vaikutusten havaitsemisesta ja hallintayrityksistä. Ihminen arvioi ympäristön aiheuttamien vaatimusten merkitystä täysin henkilökohtaisesta näkökulmasta, omiin kykyihin ja voimavaroihin pohjautuen. Kun vaatimukset suhteessa omiin kykyihin nähdään positiivisessa valossa, arvioidaan omat voimavarat riittäviksi vaatimuksiin vastaamiseksi. Jos tulkinta on negatiivinen, on näiden välillä ristiriita, joka koetaan yksilöllisesti joko haasteeksi, uhaksi tai menetykseksi. Haaste on sävyltään positiivinen, kun taas uhka ja menetys viittaavat tilanteeseen, jossa ihminen joutuu luopumaan jostakin tai ei ole saavuttanut tavoitteitaan. Ihmisen arvioidessa stressitilanteen haitalliseksi tai uhkaavaksi, aktivoituvat stressihallintakeinot, joiden tavoitteena on poistaa uhka ja saavuttaa kontrollin tunne uhkaavissa tilanteissa. **Stressin hallintakeinoja ovat kaikki ne reaktiot, joiden avulla ihminen pyrkii vaikuttamaan stressitasonsa vähentämiseksi.**

**Stressin hallintakeinot voidaan jakaa yleistäen kolmenlaisiin tapoihin; suoriin, epäsuoriin ja stressin oireiden kokemiseen vaikuttaviin tapoihin.** Suorat hallintakeinot ovat toimintoja, joilla pyritään muuttamaan uhkaava tilanne vähemmän vaativaksi. Onnistuneeseen ongelmanratkaisuun vaikuttavat ihmisen aikaisemmat kokemukset, koulutus, tehtävässä vaadittavat tiedot ja taidot sekä persoonallisuuden piirteet. Ihminen, jolla on hyvä itseluottamus, suosii itsenäisiä hallintakeinoja. Epäsuorilla hallintakeinoilla ihminen pyrkii muuttamaan joko omaa suhtautumistaan uhkaan tai kehollisia ja henkisiä stressin kokemuksia. **Tavallisimpia epäsuoria stressin hallintakeinoja ovat mm. rentoutuminen ja liikunnan harrastaminen. Tekemällä itselle miellyttäviä asioita ihminen pyrkii korvaavalla toiminnalla auttamaan kehoa ja mieltä ”unohtamaan” stressin.**

Stressin oireiin ja niiden ilmenemiseen vaikuttamisella ihminen pyrkii vähentämään stressin kokemustaan. Ihminen ei aina pysty kohtaamaan stressin aiheuttajaa ja sen tuottamaa uhkaa, vaan hän pakenee tai kieltää tilanteen haitallisuuden. Vähentääkseen negatiivisia tuntemuksiaan ihminen voi hakea mielihyvää esimerkiksi alkoholin, tupakoinnin, muiden nautintoaineiden tai ylensyömisen avulla. Pitkään jatkuneena nämä stressinhallintakeinot voivat pahentaa stressin aiheuttamia negatiivisia muutoksia kehossa ja mielessä.

**Voimakkaassa henkisesti kuormittavassa tilanteessa ihmisen huomio suuntautuu tavallisesti tunteiden säätelyyn.** Luontainen tapa pyrkiä stressihallintaan alkaa aktiivisella toiminnalla.

Stressitilanteen pitkittyessä voimavaroja joudutaan käyttämään entistä enemmän omaan itseen ja seurauksena on epätoivo ja uupumisvaihe, johon liittyy passiivinen vetäytyminen ja käyttäytymisen häiriintyminen. Mitä vakavampi ja pitkäaikaisempi stressitilanne on, sitä enemmän ihmisellä on taipumus käyttää haitallisia ja tehostomia hallintakeinoja. Pitkäaikainen tai voimakas stressi saattaa jouduttaa sairauksien etenemistä tai olla syynä sairastumiseen. Se voi pahentaa olemassa olevia häiriöitä ja seurauksena voi olla uupumus, jolloin ihmisen voimavarat loppuvat. Uupumus on ihmisen subjektiivisesti kokema tunne, joka merkittävästi heikentää toimintakykyä ja huonontaa elämänlaatua.

**Tavallisimmin uupumus kuvataan epämiellyttävyytenä, väsymyksenä, haluttomuutena, heikkoutena ja erilaisina kipuina. Uupumus on muuttunut krooniseksi, jos se on kestänyt yli puoli vuotta.**

**Krooninen uupumisoire tarkoittaa vakavaa henkistä ja fyysistä loppuun palamista, joka ei liity ponnisteluun tai sairauteen.**

Uupumus ja väsymys ovat myös depression tärkeimpiä oireita. Muita masennuksen oireita ovat alakuloisuus, välinpitämättömyys, unettomuus, uupumuksen tunne, ahdistus, kielteiset arviot itsestä ja keskittymisvaikeudet. Jos stressi etenee uupumisvaiheeseen, ovat sen aiheuttamat muutokset elimistössä ja ihmisen henkisessä hyvinvoinnissa niin suuret, että selviytyminen ja oireiden hallinta vaatii aikaa ja usein ammattiauttajan apua.

### **Stressistä selviytymisen keinoja**

Stressi vaikuttaa ihmisiin yksilöllisesti ja monella tavoin. Stressistä selviytymisen kannalta on tärkeitä oppia tunnistamaan tekijät, jotka tuottavat haitallista stressiä.

**Stressaantuneena saattaa tuntua, ettei pysty keskittymään ja tekemään selkeitä päätöksiä. Vaikeat tilanteet tuntuvat päällekyvältä uhalta, eivät mielenkiintoisilta haasteilta. Pitkäaikaisen stressitilan seurauksena ruokahalu saattaa kadota, voi esiintyä unettomuutta tai fyysisiä särkyjä ja kipuja. Tehokkuus ja toimeliaisuus saattavat heikentyä ja alat unohtella asioita. Itsestä huolehtimisesta voi tulla toisarvoinen asia. Oma asenne auttaa – Valitse asenteesi, joka aamu**

On tärkeitä ymmärtää, että stressin hallinnassa jokainen on itse ensisijaisesti vastuussa, siksi omien rajojen ja arvojen tunnistaminen on välttämätöntä. Välillä kannattaa miettiä mitä elämältä haluaa ja miten päivänsä käyttää. Jotkut meistä vähättelevät ja aliarvioivat itseään, toiset taas yliarvioivat oman jaksamisensa ja suorituskykynsä. Valitse joka päivä asenteesi, jolla haluat päiväsi viettää. Positiivisuus ja itseensä uskomisen ovat hyvä alku päivälle.

### **Siirrä vastuuta muille**

Jos mahdollista, jaa vastuuta töistä ja perheestä muillekin. Jos vastuun jakaminen tuntuu hankalalta aseta aikarajat sille miten olet muiden tavoitettavissa ja käytettävissä.

### **Listaa tekemättömät työt ja laita ne tärkeysjärjestykseen**

Tekemättömien asioiden listaaminen ei vähennä töiden määrää, mutta se mahdollistaa voimien keskittämisen asioiden hoitamiseen murehtimisen sijaan.

### **Aikatauluta suunnitellut työt**

Tee aikataulusi väljäksi, jotta siihen on mahdollista tehdä muutoksia. Pilko tehtävät pieniksi osatavoitteiksi ja merkitse ylös, kun osasuoritus on tehty. Näin saat tyydytystä tehdyistä asioista ja koet onnistumisia päivittäin.

### **Tee kompromisseja**

Luovu ylimääräisistä ja turhista asioista. Mieti mitkä asiat ovat niin tärkeitä, ettet suostu luopumaan niistä ja pitäydy niissä.

### **Oma aika on tarpeen**

On tärkeää varata aikaa vain itselle. Ole välillä itsekäs, hemmottele itseäsi ja nauti yksinolosta.

### **Herää aikaisemmin**

Nopea herätys ja kiireinen aamu aktivoivat stressiä jo heti aamusta. Kokeile, auttaako ylimääräinen puolituntinen pysymään rauhallisena, vaikka herätyksen aikaistaminen saattaa tuntua aluksi tuskalliselta.

## **Pidä yhteyttä ystäviisi, puhu ja kuuntele**

Huolehdi siitä, että sinulla on aikaa perheellesi ja ystäville. Jos et ehdi tavata läheisiäsi, soitele, lähetä sähköpostia tai kortteja silloin tällöin, näin pidät ystävyttä yllä.

Kuormittumista aiheuttavista asioista **keskustelemien jonkun läheisen ja luotettavan kanssa** auttaa yleensä hahmottamaan ongelman paremmin ja suhteuttamaan sitä suurempiin kokonaisuuksiin.

Voidaksemme hyvin tarvitsemme toisten ihmisten hyväksyntää ja vaikeuksissa ollessamme toisen ihmisten tukea, joka käytännössä on oikealla hetkellä läsnäoloa ja kuuntelemista.

## **Nuku hyvin**

Aina stressiin ei liity uniongelmia, mutta stressaantuneena on entistä tärkeämpää huolehtia siitä, että nukkumiselle jää riittävästi aikaa. Univaje on tutkimusten mukaan yleistä suomalaisilla aikuisilla ja se voi aiheuttaa epäedullisia muutoksia elimistömme toiminnassa. Ihmisten unentarve on hyvin yksilöllistä.

**Tavallisesti aikuinen, terve ihminen nukkuu keskimäärin 6-9 tuntia vuorokaudessa.** Muutama uneton yö tai lyhyeksi jääneet yönet eivät ole haitallisia ja muutaman vuorokauden aikana kertynyt univaje korjaantuu helposti nukkumalla heti tilaisuuden tullen vähän kauemmin. Jatkuva unen puute alkaa vaikuttaa kuitenkin vähitellen negatiivisesti fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn. Stressaantuneena ja paineiden alla uni jää usein katkonaiseksi ja huonoksi. Unettomuuteen saattavat auttaa yksinkertaisetkin keinot, kuten;

\*älä tee töitä tai surffaa netissä nukkumaan menoon asti

\*rauhoitu ja keskity iltarutiineihisi

\*mene sänkyyn vasta kun nukuttaa

\*älä juo kofeiinipitoisia juomia tai alkoholia iltamyöhällä

\*pidä makuuhuoneen ilma viileänä ja raikkaana

\*rentoudu vuoteeseen päästyäsi.

## **Syö hyvin.**

Kun olet stressaantunut, huolehdi tasapainoisesta ruokavaliosta. Terveellinen ravinto on keskeinen keino sekä fyysisen ja psyykkisen stressin hoidossa. Syö terveellisesti ja varaa ruokailuun aikaa niin ettei syöminen ole vain rutiinitoimenpide arjen kiireessä. Hyvässä seurassa ja miellyttävässä ympäristössä nautittu herkullinen ateria on yksi hyvä tapa keventää stressiä.

## **Liiku ja rentoudu**

Liikunta on erinomainen lääke stressiä vastaan. **Stressiä hoitava liikunta tulee olla mukavaa, omiin voimavaroihin sopivasti mitoitettua ja mielellään säännöllistä.** Luonnossa liikkumisen on todettu olevan nykyihmisille erityisen rentouttavaa ja palauttavaa. Rentoutumisessa auttaa rauhallinen ympäristö ja miellyttävän musiikin kuuntelu. Liikunnan ja rentoutumisen tavoitteena on stressinsietokyvyn ja toimintakyvyn parantuminen

## **Käytä alkoholia vain kohtuudella**

Alkoholilla voi olla kohtuullisesti käytettynä elämänhallintaa tukevia ominaisuuksia, mutta runsaan käytön aiheuttamien riskien ja stressiä lisäävien vaikutusten vuoksi sitä ei voi suositella stressin hallinnan välineeksi.

Alkoholin suurkulutuksen raja on miehillä 24 annosta (esim. keskialutta) ja naisilla 16 annosta viikossa ja kertakäytön osalta miehillä 7 annosta ja naisilla 5 annosta. Yksi annos alkoholia on esimerkiksi:

\*lasillinen viiniä (12 cl )

\*pullokeskiolutta (0,33 l )

\*lasillinen siideriä ( 0,3 l )

\*lasillinen väkevää viiniä ( 8 cl )

\*yksi cocktail ( sis. väkevää viinaa 4 cl )