

## Tietoa stressinhallinnasta

Lyhytaikainen stressi ei ole vaarallista, vaan auttaa saamaan aikaan asioita. Pitkäaikainen tai liian voimakas stressi on kuitenkin kuluttavaa. Sairastuminen ja siihen liittyvä pelko, murehtiminen ja epävarmuus voivat synnyttää stressiä. Reaktio ei kuitenkaan synny vain olosuhteista, vaan myös suhtautumisesta niihin. Siksi ihmiset kokevat ja sietävät stressiä yksilöllisesti. Sairastumiseen ja pelkoon liittyviä tunteita on hyvä tunnustella itsessään ja käsitellä niitä. On inhimillistä tuntea hätää, kun sairastuminen pelottaa.

Elämässä kuitenkin tapahtuu paljon asioita, joihin emme voi vaikuttaa. Voimme yrittää vaikuttaa siihen, miten suaudumme haasteisiin ja vaikeuksiin. (sydanliitto.fi)



Harva mieltää harrastamisen oppimistapahtumaksi. Sitä se kuitenkin tutkimusten mukaan on. Oppiminen on aivoillemme äärimmäisen tärkeää, sillä jos eläisimme muuttumattomassa ja virikkeettömässä ympäristössä, alkaisivat kognitiiviset eli tiedolliset taitomme nopeasti rapistua. Harrastaminen auttaa stressinhoidossa. Stressi lievittyy, muisti vetreytyy ja vireystila paranee – harrastaminen on monipuolista ravintoa aivoillemme.

Liikkuminen luonnossa, kuorolaulu, tanssi, lauta- ja korttipelit, käsi- ja puutyöt sekä ristikot ja sudokut. Tässä on muutama esimerkki niistä harrastuksista, joiden tiedetään tekevän erityisen hyvää aivoille. Kun harrastamme, aivojen palkkiojärjestelmä aktivoituu. Harva mieltää harrastamisen oppimistapahtumaksi. Sitä se kuitenkin tutkimusten mukaan on. Oppiminen on aivoillemme äärimmäisen tärkeää, sillä jos eläisimme muuttumattomassa ja virikkeettömässä ympäristössä, alkaisivat kognitiiviset eli tiedolliset taitomme nopeasti rapistua. (aivoliitto.fi)



## Stressin tunnusmerkit

### Fyysiset merkit



- kohonnut verenpaine,
- tihentynyt syke
- sydämen tykytys
- hikoilu, vapina, huimaus
- ruokahalun muutokset
- unihäiriöt
- ripuli, pahoinvointi
- tihentynyt virtsaamisen tarve
- lihasjännitys
- selkä-, niska- tai päänsärky
- väsymys



### Emotionaaliset merkit

- voimakkaan negatiiviset tunteet
- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- toivottomuus
- lyhytjänteisyys, ärtyneisyys
- hermostuneisuus
- itkuisuus
- tunne-elämän heilahtelut



### Ajattelutavan tunnusmerkit

- murehtiminen,
- tulevaisuuden pelko
- keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen
- ongelmien ratkaisukyvyn heikkeneminen
- päätöksenteon vaikeutuminen
- joustamattomuus
- epätodellisuuden tunne

**Stressin hallintakeinoja, mieti mikä näistä toteutuu omalla kohdallasi?**



**Ota käyttöön ohjeet, jotka eivät ole käytössäsi. Listaa ne tähän:**

## Mindfulness- tietoisien läsnäolon harjoitukset

Opettavat hyväksymään tosiasioita sellaisena kuin ne ovat, ilman jossittelua ja huolehtimista menneistä tai mahdollisesti tulevista asioista. Ja viemään huomiota yhä enemmän siihen mitä tässä hetkessä on ja miten voimme omaa oloamme kohentaa.

### Rentoutusrasti

Harjoitteita voidaan toteuttaa luonnossa QR-koodien avulla.

### Hali puu

Etsi itsellesi mieluinen puu. Nojaa puuhun rennosti niin, että sinulla on hyvä olla. Hengitä rauhallisesti. Voit halutessasi sulkea silmät ja keskittyä luonnon ääniin. Halaa puuta muutama minuutti tai niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Toista harjoitus halutessasi (Taina Linna, LikiDigi.fi)



### Harjoitteita:

<https://sydan.fi/fakta/stressin-hallinta-mindfulnessin-avulla/https://sydan.fi/mindfulness/>

[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)



LikiDigi

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Diak ODL 

## Lyhyt hengitysharjoitus

Voit ottaa hyvän asennon. Sellaisen asennon, joka juuri tällä hetkellä tuntuu sinusta sopivalta. Sellaisen asennon, jossa voit vaivattomasti viettää seuraavat minuutit rauhoittuen ja rentoutuen.

Voit sulkea silmäsi, jos haluat tai jättää ne auki, antaen katseen levätä ja laskeutua hieman alaviistoon, jotta silmäsi saavat rentoutua.

Voit pikkuhiljaa tuoda huomiotasi tähän hetkeen, tähän tilaan ja omaan kehoosi.

Tämä hetki on varattu vain sinua varten.

Vedä rauhassa henkeä sisään ja puhalla rauhassa ilmaa keuhkojesi kautta ulos. Halutessasi voit laskea neljään hengittäessäsi sisään ja hengittäessäsi ulos voit laskea kuuteen. Näin huomaat, että rauhoittava, rentouttava ja irti päästävä uloshengitys on pidempi, kuin aktiiviva sisäänhengitys. Halutessasi voit jättää hengitysten väliin pienen tauon ja laskea tauon aikana kahteen.

Jatka tätä hengitystä omassa tahdissasi, kaikessa rauhassa muutamia toistoja.

Voit kuvitella itsesi paikkaan, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Tuo paikka voi olla jokin paikka luonnossa. Voit kuvitella itsesi vaikkapa pellolle, nurmikolle, tai makoilemaan jonnekin turvalliseen paikkaan taivasalle. Paikkaan, jossa on sopivan lämmintä, juuri sopiva sää juuri sinulle. Paikkaan, jossa voit kuulostella luonnon ääniä samalla hengitellessäsi kaikessa rauhassa. Paikkaan, jossa sinun on täysin turvallista olla.

Voit kuvitella tuohon paikkaan taivaalla lipuvia pilviä. Pilviä, jotka pikkuhiljaa lipuvat pois tuulen mukana. Uusia, mielenkiintoisen muotoisia pilviä lipuu yläpuolellasi toisten hävittyä jo näköpiiristä ja tehden tilaa uusille, eri muotoisille ja kokoisille pilville.

Mieleesi saattaa nousta tämän harjoituksen aikana erilaisia ajatuksia ja tunteita. Se on täysin normaalia mielen sisäistä toimintaa. Voit vain laittaa ne merkille ja halutessasi puhaltaa uloshengityksen mukana nuo ajatukset ja tunteet pilvien päälle tai pilvien sisään kannettavaksi sekä pois vietäviksi tuulen mukana. Voit päästää irti jokaisella uloshengityksellä näistä ajatuksista sekä tarpeettomista tunteista ja keskittyä juuri tähän rauhoittumisen hetkeen. Tämä hetki on varattu vain sinulle ja sinua varten. Uloshengityksen aikana voit päästää irti kaikesta turhasta ja tarpeettomasta juuri tässä hetkessä. Halutessasi voit luoda mielikuvan, että hengittäessäsi sisään, hengität uutta energiaa, rauhallisuutta ja hyvää oloa. Rauhallisuutta ja hyvää oloa juuri tässä hetkessä.

Voit kaikessa rauhassa viipyillä vielä sinulle mieluisassa mielikuvamaisemassasi ja kun olet valmis, voit pikkuhiljaa, omaan tahtiisi palautella itseäsi tähän aikaan ja paikkaan. Tähän tilaan. (Harjoitus teksti, Lotta Pöytä Kangas-Koskela LikiDigi-hanke)

Tekijä

Taina Linna LikiDigi-hanke 2022