

Stressi

- Stressi on **uhan tunne**, joka syntyy vaatimusten ylittäessä tai uhatessa ylittää yksilön resurssit
- Uhkaava tai stressaava tilanne
 - laukaisee elimistön hälytystilan sekä
 - keskushermoston aktivoitumisen kautta kortisolihormonien erittymisen
- Jos stressi jatkuu → elimistö koettaa sopeutua
- Jos edelleen jatkuu, elimistö alkaa uupua
- **Ihminen on ainoa eläin, joka kykenee aiheuttamaan stressireaktion ajattelemalla**
- Aivot on stressin koti

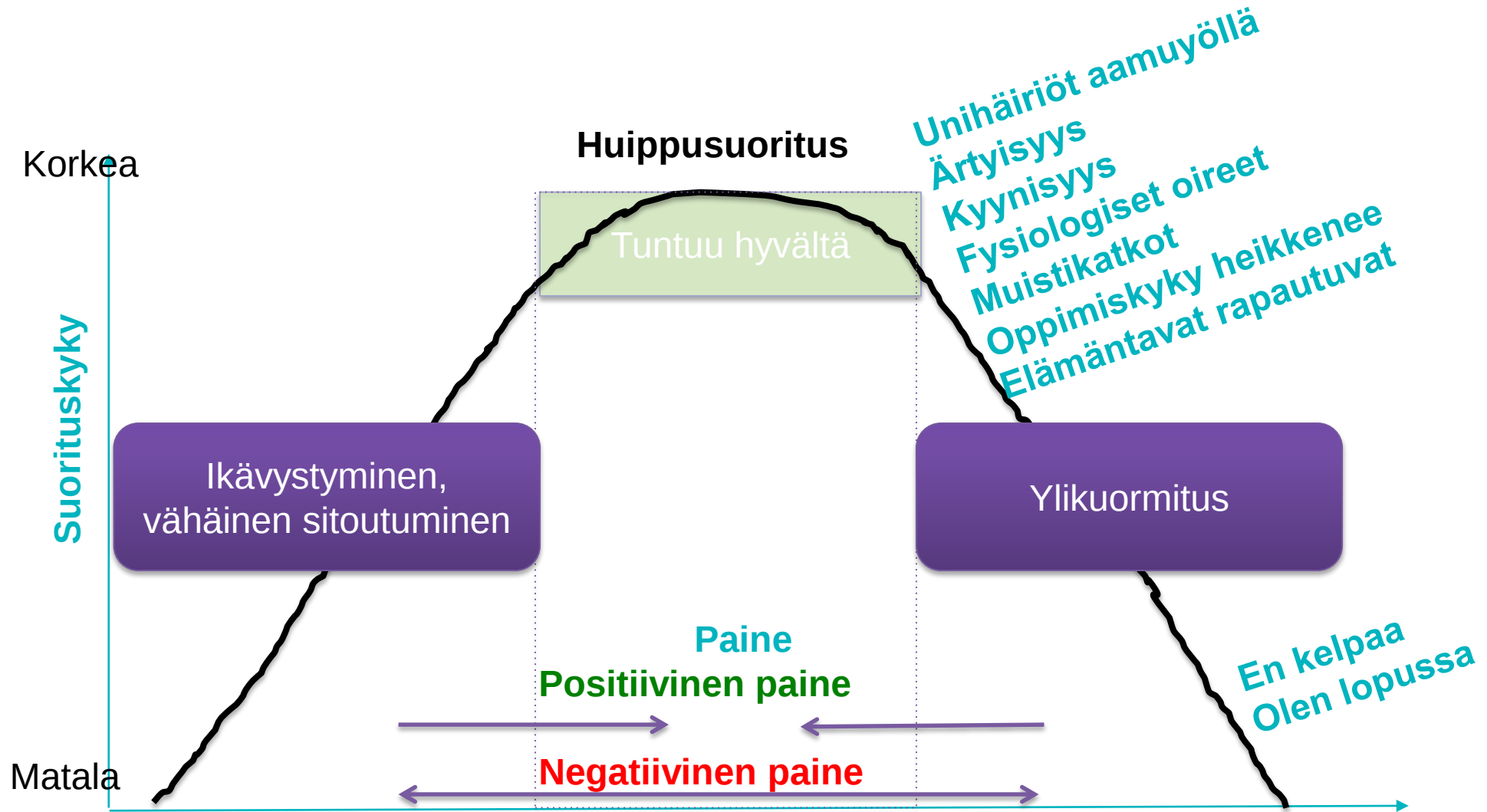


Stressi

- Sopivasti stressiä = **eustressi**
 - Energisoitunut tila, jossa yksilö on tuottavimmillaan
 - Yhdistyy parhaimmillaan työssä innostumiseen ja onnellisuuden tunteeseen
- Ajoittainen jopa kovakin työstressi kuuluu normaaliin työelämään
 - Stressi käynnistää voimavarojen tehokkaan käyttöönoton ja virittää ponnisteluihin
 - Palautuessa voimavaratkin palautuvat
- **Voimavarat eivät palaudu ennalleen, jos stressi pitkittyy ja on jatkuvaa**



Hyvä ja paha stressi



Dosentti Marja-Liisa Manka, Tampereen yliopisto

Stressin hallinta

- Tärkeä keino hallita stressiä on palautumisesta huolehtiminen
- Työpäivän aikaiset tauot, jotka vietetään muun kuin työhön liittyvän asian parissa, ovat palauttavia
- Erityisen tärkeää on työpäivän jälkeinen palautuminen
 - Loman palauttava vaikutus katoaa parissa viikossa
- Ihminen on palautunut, kun hän kokee palautuneensa
 - Uni on hyvä mittari
 - Muut fysiologiset mittarit
- Hengityksen avulla voidaan nopeasti vaikuttaa stressiin, samoin luonnossa olemisella
- Mitä enemmän yksilöllä on voimavaroja käytettävissään, sitä paremmin hän selviää stressistä
- Lähes mikä tahansa itselle tärkeä asia tai harrastus auttaa palautumaan työstä



Luonnon hyvinvointivaikutukset

- Stressihormonitaso laskee
- Sydämen syke laskee
- Verenpaine laskee
- Elimistön vastustuskyky kasvaa
- Itsetunto kasvaa, mieliala kohenee
- Ahdistus ja jännitys vähenevät
- Luovuus, onnellisuus, hyvän olon ja virkistymisen tunne lisääntyvät



- 1. Priorisoi ja keskity olennaiseen, luovu turhasta**
- 2. Liiku säännöllisesti**
- 3. Tunne rajasi ja opettele sanomaan ”ei”**
- 4. Lepää riittävästi ja lataa akkuja mielihyvällä,
opettele rentoutumistekniikoita**
- 5. Huolehdi ihmissuhteistasi**
- 6. Pyri eroon murehtimisesta - vatvomisen sijaan etsi
konkreettisia ratkaisuja tilanteeseen**