



Skeema 4

2.5 Stressi uhkaa psyykkistä hyvinvointia

Ydinsisältö

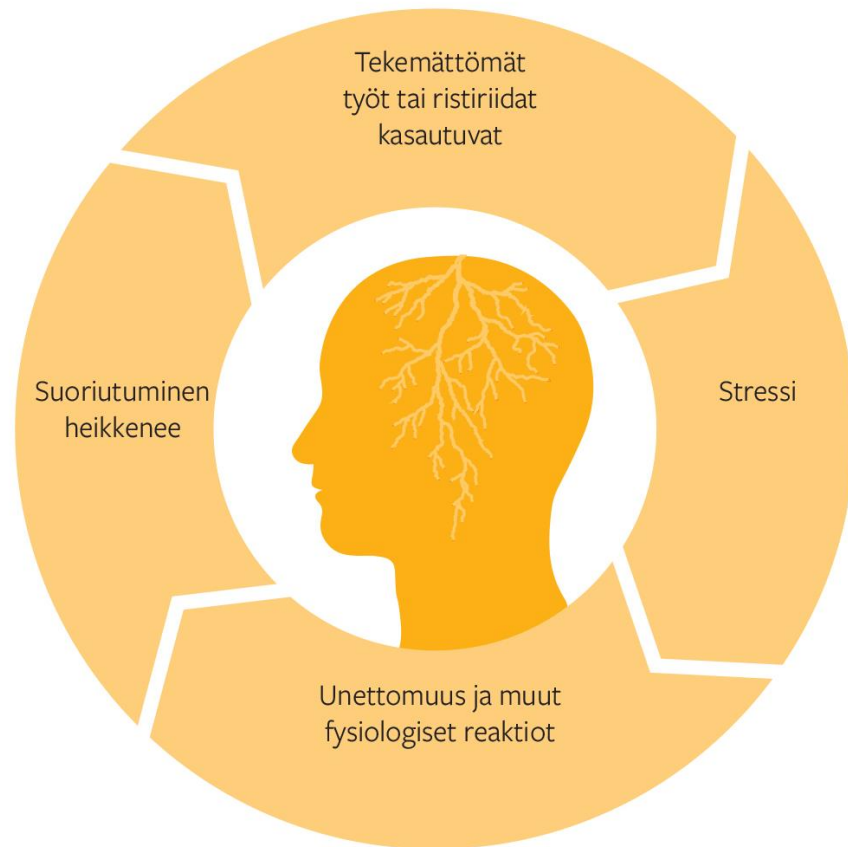


Stressi

- kuormitustila, hyvinvointia uhkaava ja selviytymiskykyä heikentävä tilanne
- voidaan määritellä myös kohonneeksi vireystilaksi, joka on lyhytkestoisena hyödyllinen
- ilmenee
 - psyykkisenä pahoinvointina
 - fysiologisina reaktioina
 - käyttäytymisen muutoksina
- ei ole tunne, mutta siihen liittyy monia kielteisiä tunteita



STRESSIN KEHÄMÄISET VAIKUTUKSET





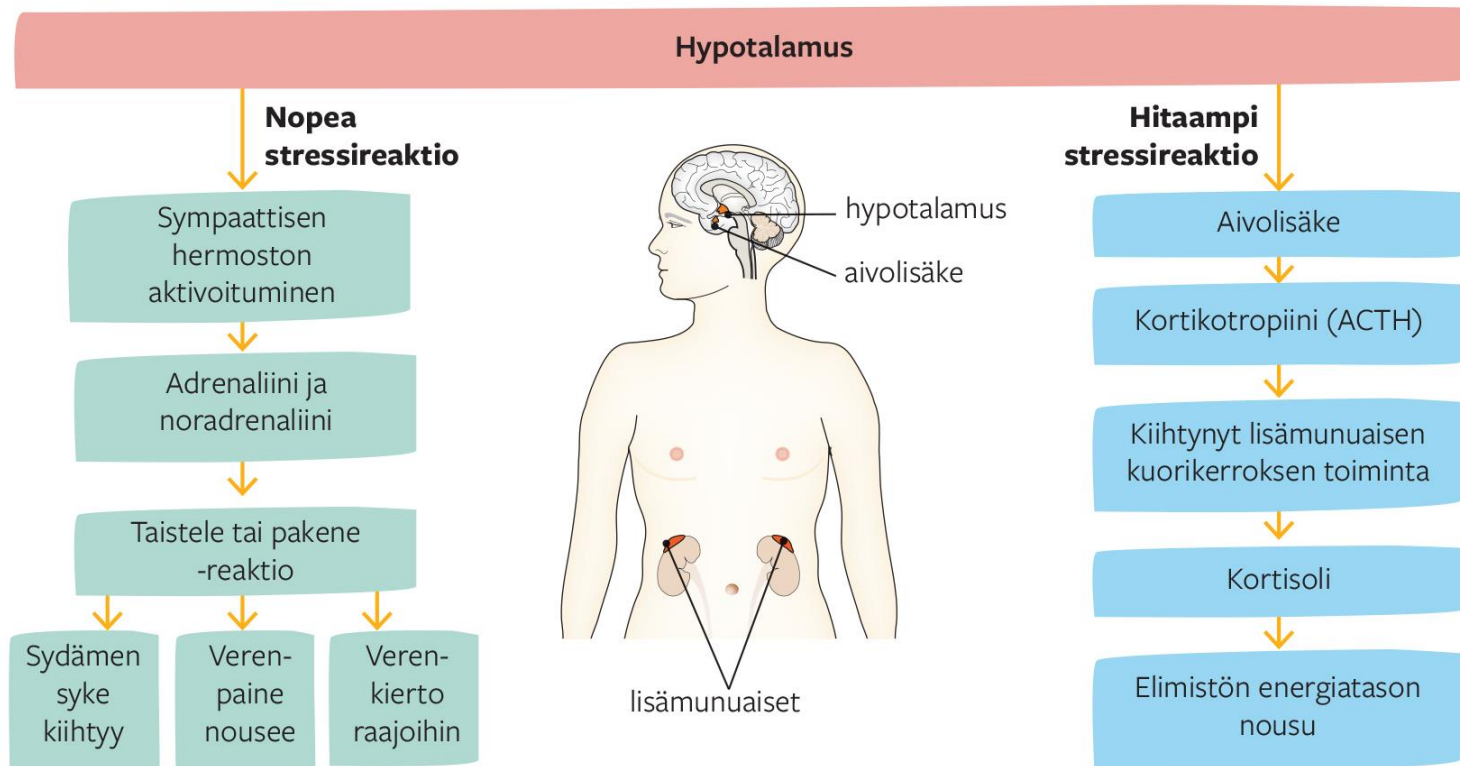
Stressitekijöiden jaottelu

- **Akuutit** stressitekijät, kuten koeviikko, kestävät usein rajatun ja lyhyen ajan.
- **Krooniset** stressitekijät ovat pitkäkestoisia.
- Pitkittynyt stressi voi johtaa työuupumukseen.





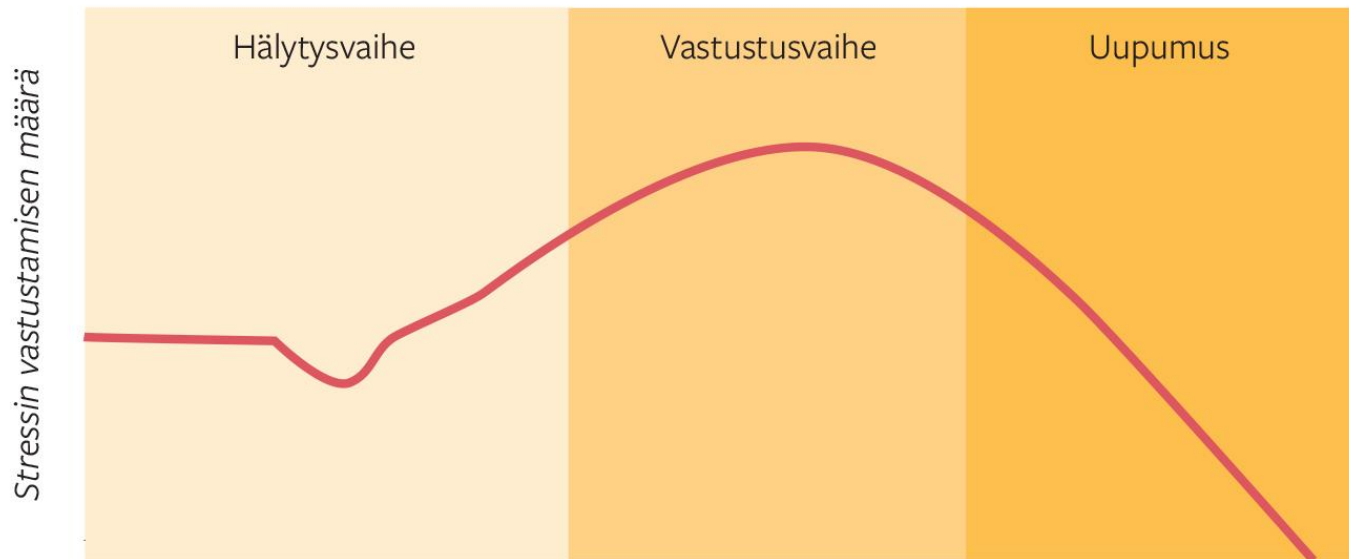
ELIMISTÖN STRESSIREAKTIOIDEN SYNTYMEKANISMIT





KEHON REAGOINTI STRESSIIN

Hälytysvaiheen pieni notkahdus käyrässä ilmentää pikaista sokkitilaa. Jos vastustusvaiheen aikana löytyy selviytymiskeinoja stressaavaan tilanteeseen, uupumus vältetään. Vaiheiden kesto on erittäin yksilöllistä.





Stressin aiheuttajia

- turhautumiset
- ristiriidat
 - kun yksilö ei tiedä, lähestyäkö vai välttää jotain tiettyä asiaa →
motiivikonflikti
- suoritus- ja yhdenmukaisuuden paineet
- kriisit
- vähemmistöön kuuluminen (vähemmistöstressi)
- Stressin kokemiseen vaikuttavat mm. yksilön temperamentti, aiemmat kokemukset sekä taipumus voimakkaisiin kielteisiin tunteisiin.



LAZARUKSEN TEORIA STRESSISTÄ

Ärsyke



Nopea ja
tiedostamaton
**primaari-
arvio**
*Apua,
liikaa töitä!*



Hidas ja
tietoinen
**sekundaari-
arvio**

*Selviytymiskeinoni eivät
riitä, en jaksa!*

*Selviytymiskeinoni
riittävät sittenkin!*

Stressi



Ei stressiä



Stressi



Skeema 4

2.6 Kriisien kohtaaminen vaatii psykkistä työtä

Ydinsisältö



Erilaisia kriisejä

- Erilaiset kriisit voivat aiheuttaa stressiä:
 - **Kehityskriisit:** muutos elämäntilanteessa, voi usein valmistautua
 - **Traumaattiset kriisit:** äkilliset tapahtumat, joihin ei voi valmistautua
- Kriisien kasautuminen voi lisätä niiden kielteisiä vaikutuksia.
- Monet selviävät omin voimin ja läheisten tuella, mutta osa hyötyy esim. psykologin tuesta.
- Suruaika pitkittyy noin 15 %:lla trauman kokeneista. Tällöin voi tarvita ulkopuolista apua.

Keksikää
esimerkkejä
kehityskriiseistä!



Kotitehtävä

Laura on kohdannut omissa elämässään vaikean tilanteen, ja olo tuntuu ahdistavalta. Hänen pitkä parisuhteensa on päättynyt, kun kumppani ei halunnut enää jatkaa suhdetta – Laura olisi itse halunnut pysyä yhdessä. Edessä on myös muutto toiselle paikkakunnalle uuden opiskelupaikan takia, eikä Laura tunne kaupungista etukäteen ketään.

Laura oli ollut yhdessä kumppaninsa kanssa pitkään, yläkoulusta asti, joten suurin osa hänen ystävistään on myös entisen kumppanin ystäviä. Laura pelkää, että eron jälkeen kumppani saa entiset ystävät itselleen eivätkä he enää halua viettää Lauran kanssa aikaa. Hän kokee olevansa yksin eikä tiedä miten selviää tilanteesta.

- Mikä Lauran tilanteessa on aiheuttanut kriisin? Miten Lauran kohtaaman kriisin voisi luokitella tai määritellä?
- Kehitelkää erilaisia vaihtoehtoisia selviytymispolkuja, joilla Lauran tilanne voisi kehittyä eteenpäin. Hyödyntäkää oppikirjan alalukua 6.