

OIVALLUS

4

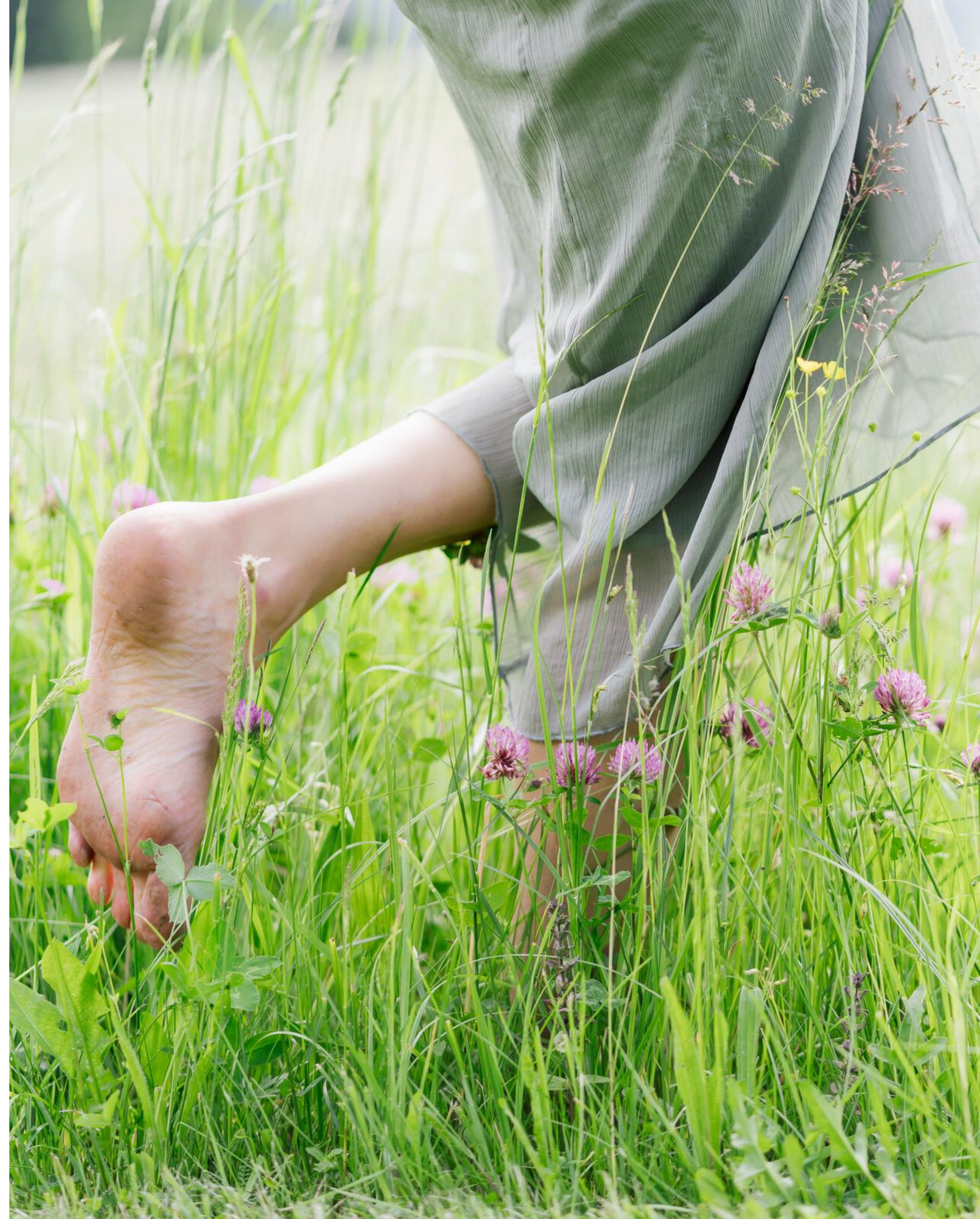
9. Stressi, kriisit ja niistä selviytyminen



Tee stressitesti

Tee stressitesti ja tutustu Nyyti ry:n sivustoon:

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/testit/tee-stressitesti-testaa-tietosi-ja-tilanteesi/>.





Stressi

- **Stressillä** tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuvat haasteet ja vaatimukset ylittävät hänen käytössään olevat voimavarat.
- Stressiä voivat aiheuttaa ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi itselle asetetut odotukset.
- Lyhytaikainen stressi ei aiheuta ongelmia, mutta pitkäkestoinen stressi on haitallista.

Stressi



Stressaava tilanne

Kirjoita nimettömänä kuvaus tilanteesta, jossa olet kokenut stressiä.



Lazaruksen kognitiivinen malli stressistä



Stressaava tilanne

- Ajattele jotain stressaavaa tilannetta ja analysoi sitä Lazaruksen mallin avulla.
- Stressasiko tilanteessa enemmän ulkoa tulevat vaatimukset, itselle asetetut odotukset vai molemmat?



Traumaperäinen stressireaktio

- Stressitaso nousee erittäin korkeaksi.
- Oireina esiintyy unettomuutta ja keskittymiskyvyn puutetta.
- Henkilö kertoo toistuvasti mielessään traumaattista tapahtumaa.
- Traumaperäisen stressireaktion voi aiheuttaa erilaiset onnettomuudet, väkivallanteot (esim. raiskaus), sodat ja luonnonkatastrofit.

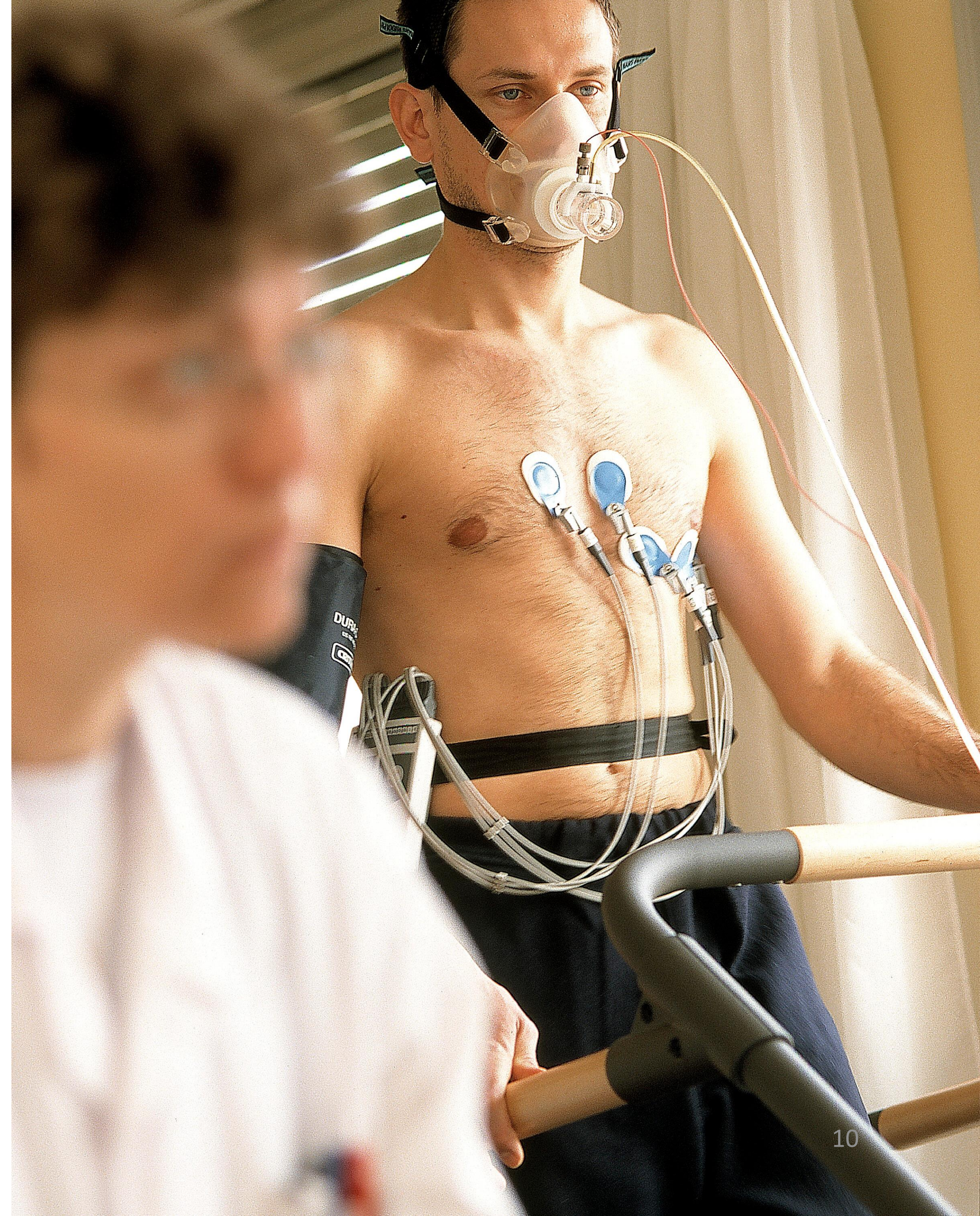
Stressi on kehon normaali reaktio

- Keho reagoi äkilliseen stressiin käynnistämällä monimutkaisen sarjan fysiologisia muutoksia.
- **Adrenaliinin** ja **noradrenaliinin** erityys lisääntyy nopeasti.
- Autonominen hermosto ja **hypotalamus–aivolisäke–lisämunuaiset – akseli** aktivoituvat.
- Muutoksia esiintyy tarkkaavaisuudessa, yleisessä vireystilassa ja emootioissa.
- Pitkäkestoisessa stressissä **kortisolitasot** kohoavat.
- **Oksitosiini** korjaa elimistöä stressin aiheuttamista vaurioista.

Stressin mittaus

Stressireaktioita voidaan mitata

- erilaisilla fysiologisilla mittareilla
- laboratorionkokeilla
- itsearviointeihin perustuvilla stressitesteillä.



Stressistä selviytyminen

- Tutustu stressihallinnan keinoihin ja stressistä selviytymiseen.
- Laadi kolme tärkeintä ohjetta lukiolaisille stressin selättämiseksi!



Kriisit on jaettu kolmeen ryhmään

- **Kehityskriisi (tai kehitystehtävä)** tarkoittaa luonnolliseen kehityskulkuun kuuluvia tilanteita, joita ovat esimerkiksi nuoren itsenäistyminen, vauvan saaminen tai eläkkeelle siirtyminen.
- **Elämänkriisi** merkitsee sellaista pitkäkestoista kuormitustilannetta, jota kaikki eivät kohta. Tällaisia ovat esimerkiksi työuupumus, vakavaan sairauteen sopeutuminen ja pitkään harkittu avioero.
- **Äkillinen kriisi** on yllätyksellinen ja epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi kenelle tahansa huomattavaa kuormitusta. Tällaisia ovat esimerkiksi liikenneonnettomuus, äkillinen vammautuminen ja yllättävä avioero.

Äkillisen kriisin vaiheet

1. Sokkivaihe
 - suojareaktio
 - osa lamaantuu, osa käyttäytyy mekaanisesti ja sulkee tunteet pois
2. Reaktiovaihe
 - voimakkaita vaihtelevia tunteita sekä muisti- ja keskittymisvaikeuksia
 - fysiologiset oireet, esim. vapina ja uniongelmat
 - tässä vaiheessa kokemuksen läpikäynti on hyödyllistä
3. Työstämis- ja käsittelyvaihe
 - muisti- ja keskittymisvaikeuksia voi yhä esiintyä, mutta ihminen suuntaa katseensa jo kohti tulevaa
 - tässäkin vaiheessa psykologinen tuki on hyödyksi
4. Uudelleen suuntautumisen vaihe
 - tapahtunut alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämää ja omaa henkilöhistoriaa.

Äkillisen kriisin yllättäessä

- Älä jää yksin.
- Kiinnity rutiineihin, ne kannattelevat päivärytmiä aamupalasta hampaidenpesuun illalla.
- Jollet pysty huolehtimaan arkisista asioista, hae apua.
- Anna surun käsittelylle aikaa.
- Luota voimavaroihisi, niistä kasvaa selviytyminen.

Palauta mieleen

- Mitä ihminen arvioi stressaavassa tilanteessa tehdessään
a) primaariarviota ja b) sekundaariarviota?
- Millaisia fysiologisia muutoksia stressi aiheuttaa kehossa?
- Miten stressistä voi selviytyä?
- Miten erilaiset kriisit vaikuttavat ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin?