

### ***Millä tavalla Kelly McGonigalin käsitys stressistä on muuttunut?***

Kelly McGonigalin käsitys stressistä on muuttunut haitasta voimavaraksi ja hyödyksi. Hän on tajunnut, että itseasiassa stressin ajattelu negatiivisena lisää kuoleman todennäköisyyttä, mutta pelkkä ajattelutavan muuttaminen, voi muuttaa tämän.

### ***Mitä hyötyä stressistä on yksilölle?***

Stressi aiheuttaa kehossa oksitosiinin erittymistä, mikä lisää läheisyydenkaipuuta ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Omaa suhtautumistaan stressiin kannattaa myös muuttaa; kun ajattelee stressistä aiheutuvia oireita kehon valmistautumisena suoritukseen ja positiivisena asiana ennemmin kuin negatiivisena, se muuttaa myös kehon reagoimista stressiin. Tämä taas vähentää stressistä aiheutuvia fyysisiä haittoja.

### ***Miten stressissä näkyy ihmisen biologinen, psyykinen ja sosiokulttuurinen ulottuvuus?***

Stressi muodostuu aivoissa, mutta se on kehon fyysinen ja psyykinen reaktio. Fyysisiä oireita ovat mm. sydämen tykytys, hikoilu ja käsien värinä. Psyykkisesti se tuntuu paineen ja kiireen tunteelta. Sosiaalisesti se näkyy läheisyytenä ja mahdollisena sosiaalisuutena. Stressi on hyvä esimerkki oireesta, joka ei rajoitu vain yhteen terveyden osa-alueeseen.

### ***Miten sinä suhtaudut stressiin? Miten toimit stressaavissa tilanteissa?***

#### ***Miten purat stressiä?***

Tiedostan, että voisin suhtautua stressiin positiivisemmin. Alan helposti panikoida stressistä ja näen sen negatiivisena asiana. Yritän jatkossa ajatella sitä positiivisempänä voimavarana. Stressaavissa tilanteissa yleensä yritän suunnitella asiat mahdollisimman tarkasti ja järjestelmällisesti ja liikkua esim. käydä lenkillä.