


Paineet ja palautuminen

Työn ja levon tasapaino lukio-
opinnoissa



Opiskelussa ja urheilussa on paljon samoja piirteitä

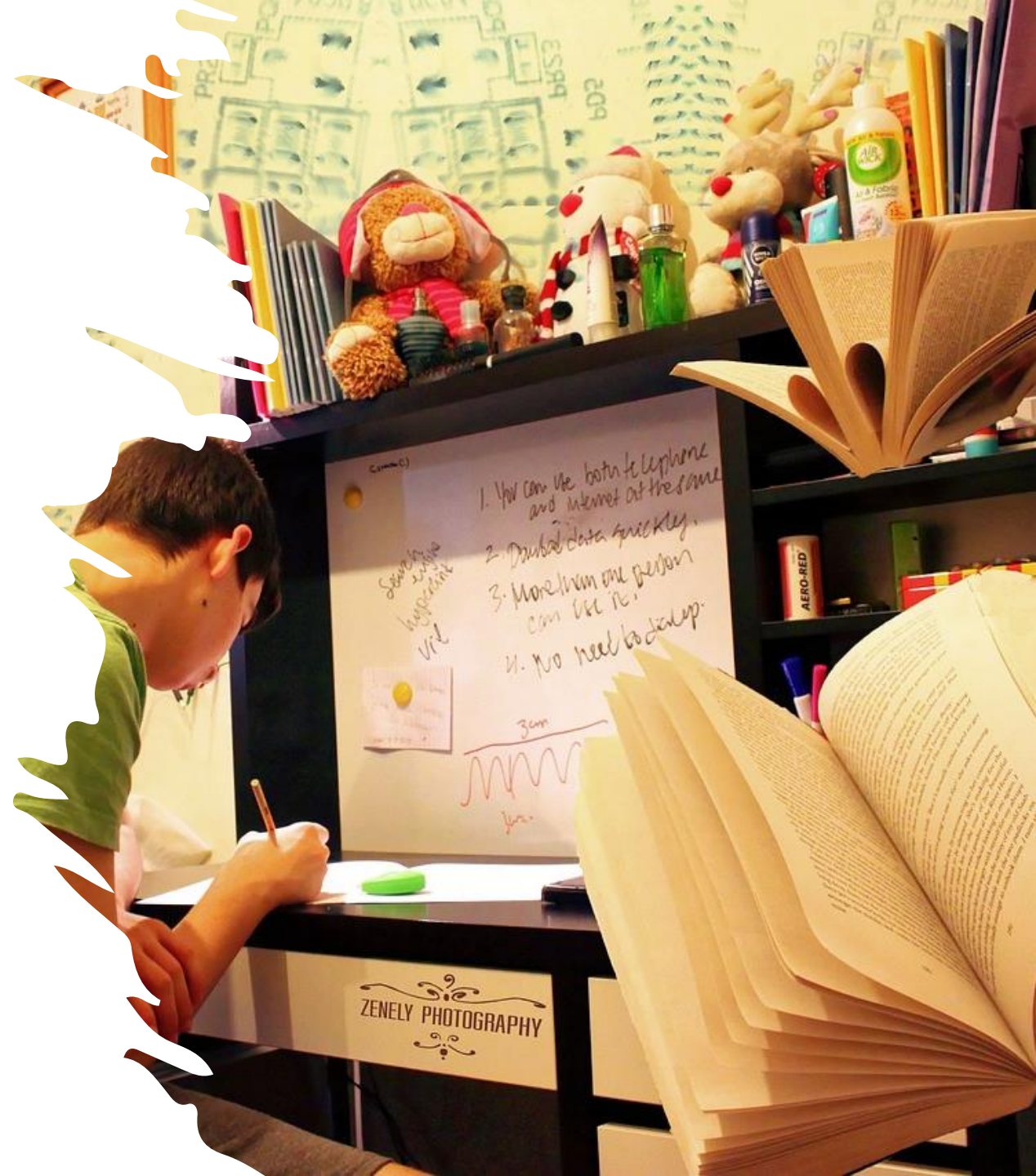
- Jos haluaa tuloksia, täytyy harjoitella.
 - Harjoittelemisen on välillä kuormittavaa.
 - Paineiden kokeminen ennen vaativaa suoritusta on tarpeen, jotta valmistautuminen onnistuu.
 - Rentous itse suorituksen aikana on suotavaa.
 - Paineiden vastapainoksi tarvitaan palautumista.
- 

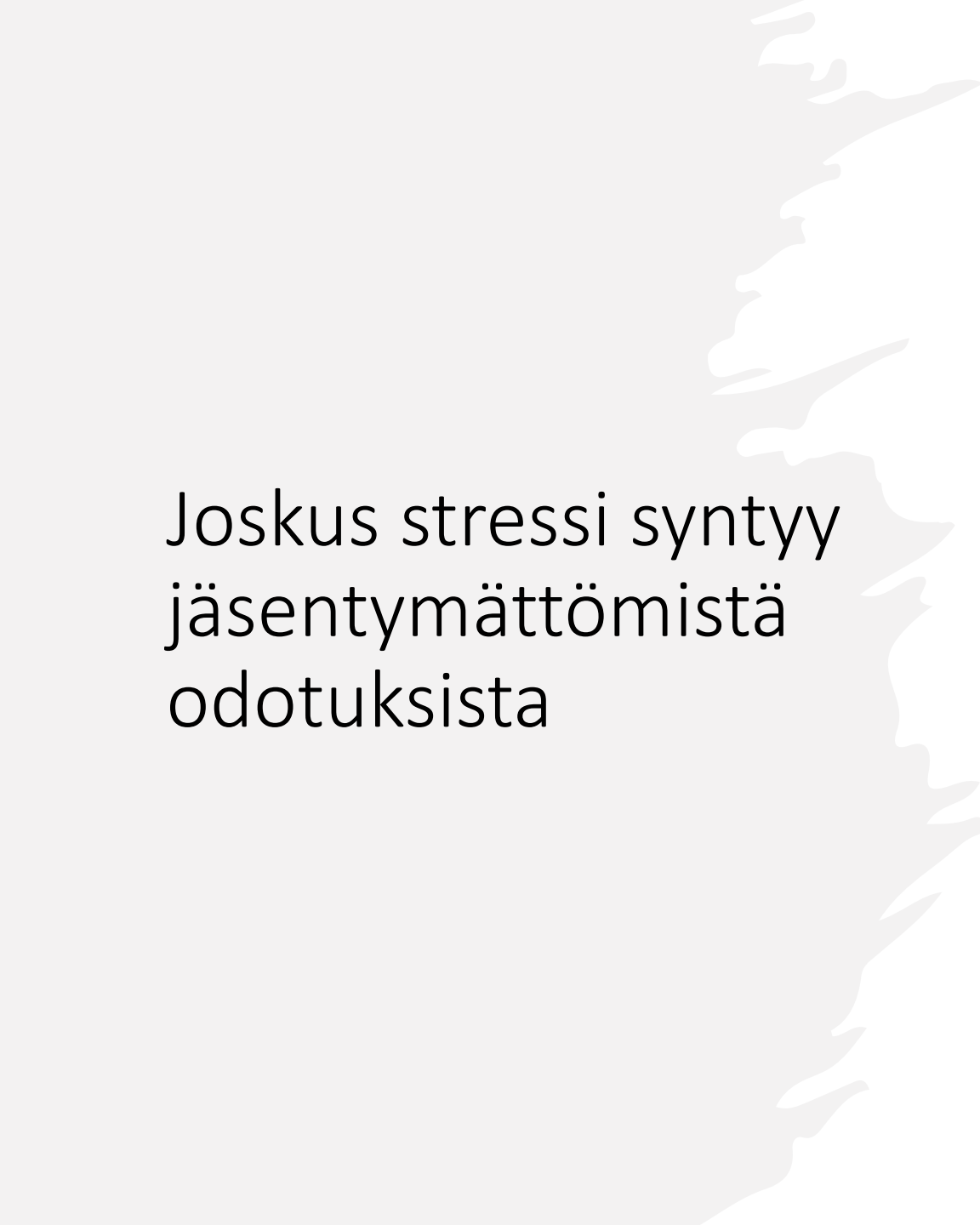
Huomioita stressistä

- Ihmiselle on hyväksi kokea jonkin verran sopivan voimakasta ja ohimenevää stressiä.
- Stressinsietokyky vahvistuu, kun elämässä koetaan myös riittävästi kuormitusta.
- Stressi ei ole tunne, vaan haastavaan tilanteeseen liittyvä fysiologinen reaktio.
- Stressin tehtävänä on vapauttaa lisää voimavaroja ja mahdollistaa suoriutuminen vaativassa tilanteessa.
- Stressin haitalliset vaikutukset tulevat esille silloin, kun stressi on liian pitkäkestoista.
- Opiskelussa tavoitteena ei voi olla kaiken stressin välttäminen, vaan tarvitaan tasapainoista suhtautumista opiskelun tuottamiin paineisiin.

Stressiin suhtautuminen

- Tutki, onko sinun mahdollista suhtautua stressiin seuraavilla tavoilla:
- Stressi kertoo siitä, mikä minulle on tärkeää.
- Stressi pyytää minua selkeyttämään epämääräisiä odotuksia, tehtäviä ja paineita.
- Stressi kaventaa näkökenttääni toiminnalle suotuisaksi ja synnyttää voimavaroja haasteiden kohtaamiseen.





Joskus stressi syntyy jäsentymättömistä odotuksista

- Suunnittelemineen on hyvä lääke stressiin.
- Stressin kokemineen ei ole välttämättä aina yhteydessä työmäärään vaan pikemminkin tekemättömiin töihin ja aikaansaamattomuuteen.
- **Keskittynyt tekemineen ei itsessään ole stressaavaa!**
- Opiskelussa ylikuormittumisen kokemusta selittävät
 - **ennestään heikot taidot opiskeltavassa aineessa**
 - **huonot opiskelutottumukset**
 - **mielenterveyteen ja elämäntilanteeseen liittyvät tekijät**

Nuoret kokevat pitkäkestoista stressiä esim.

- tulevaisuuden suunnitelmiin liittyvästä epävarmuudesta
- ihmissuhteisiin liittyvistä ristiriidoista
- yksinäisyydestä ja irrallisuuden tunteesta
- muista elämäntilanteeseen liittyvistä vaikeuksista



Psyykkisen
palautumisen
näkökulmasta
hyödyllisiä asioita:

- Vaihtelu
- Elämykset
- Luonto
- Yhteys muihin ihmisiin
- Ystävällisyys ja hoiva
- Liikunta
- Lepo

