

*Elämähallintaa -
Opiskelijan
stressinkäsittelytaitoja

Eliisa Valkonen

Psykologi Kouvola 10.6.2016

Selkeä identiteetti (itsenäinen,
riippumaton)

Kyky sopeutua
ja kestää
menetyksiä

Kyky hallita ahdistusta

Kyky ymmärtää
ja jäsentää
todellisuutta

Kyky tasapainoisiin
ihmissuhteisiin,
tunneilmaisuun,
tarpeiden huomiointiin
ja hyvinvointiin





TIETOISUUS - Mitä havaitsemme

*Voiko mieli sairastua? Tulenko hulluksi?

*VASTAUS: Ei

***Mielenterveys
voimavara vai uhka?**

- * Mieliala
- * Hidastuminen/Kiihtyminen
- * Ruumiintuntemukset
- * Unettomuus
- * Muistivaikeudet
- * Luovutusherkkyys, ahdistuminen
- * Kyynisyys ja arvottomuuden kokemukset
- * Pelot, Välttämiskäyttäytyminen

*** Huolen Merkit?**

- * Hallinnan puute
- * Kohtuuttomat vaatimukset
- * Tuen puute
- * Ihmissuhdevaikeudet
- * Kiusaaminen/epäoikeudenmukaisuus
- * Arvostuksen ja vastavuoroisuuden puute
- * Syyllisyys

*** Mistä puhe, siitä murhe?**

”Eloon ei jää vahvin eikä älykkäin vaan se, joka reagoi herkimmin muutokseen”

C. Darwin

***”Couppaatko”?**

Elämäntapahtuma

1.	Puolison kuolema	100
* 2.	Avioero	73
* 3.	Muuttaminen erilleen asumaan	65
* 4.	Vankilatuomio	63
* 5.	Lähiomaisen kuolema	63
* 6.	Oma loukkaantuminen tai sairaus	53
* 7.	Avioliitto	50
* 8.	Potkut töistä	47
* 9.	Avioliiton sovittelu	45
* 10.	Eläkkeelle jääminen	45
* 11.	Muutos perheenjäsenen terveydessä	44
* 12.	Raskaus	40
* 13.	Seksuaalinen toimintahäiriö	39
* 14.	Uuden perheenjäsenen syntymä	39
* 15.	Liiketoiminnan uudelleenjärjestelyt	39
* 16.	Muutos taloudellisessa asemassa	38
* 17.	Läheisen ystävän kuolema	37
* 18.	Työkuvan selkeä muutos	36
* 19.	Lisääntyvät riitelyt puolison kanssa	35
* 20.	Suurehko asuntolaina	31

* **Stressipisteesi
viime
vuodelta?**

* 21.	Omaisuu den joutuminen pakkohuutokauppaan	30
* 22.	Työvelvoitteiden muuttuminen	29
* 23.	Lapsi muuttaa pois kotoa	29
* 24.	Riidat puolison omaisten kanssa	29
* 25.	Erinomainen henkilökohtainen saavutus	28
* 26.	Puoliso alkaa tai lopettaa työssäkäynnin	26
* 27.	Koulun alkaminen tai loppuminen	26
* 28.	Muutos asuinoloissa	25
* 29.	Henkilökohtaisten tapojen muuttaminen	24
* 30.	Vaikeuksia pomon kanssa	23
* 31.	Muutos työajassa tai -oloissa	20
* 32.	Asunnon muutos	20
* 33.	Koulujen muutos	20
* 34.	Vapaa-ajan muutos	19
* 35.	Muutos kirkollisessa toimeliaisuudessa	19
* 36.	Muutos sosiaalisessa toimeliaisuudessa	18
* 37.	Kohtuullinen asuntolaina	17
* 38.	Muutos nukkumistottumuksissa	16
* 39.	Muutos perheen yhteisissä kokoontumisissa	15
* 40.	Muutos ruokailutavoissa	13
* 41.	Loma	12
* 42.	Joulu	12
* 43.	Vähäpätöinen lakirike	11

- * Levottomuus ja rauhattomuus. Olet ärtyisä ja äkäinen, pinna on lyhyt
- * Olet ahdistunut, masentunut ja apaattinen. Pahoitat mielesi herkästi ja tulkitset muita väärin
- * Sinulla on muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

*Tunteukset ylikuormituksesta

* TILANNEAHDISTUS

- * Tilanteisiin liittyvä
- * Lievittyy nopeasti kun tilanne ohi
- * Tilanteiden välttely

* VAPAASTI AJELEHTIVA AHDISTUS

- * Vaihtelevat tilanteet, tulee kuin tyhjästä
- * Pahin vaihe syntyy ja lievittyy nopeasti, toipuminen kestää noin tunnin

* ENNAKKOAHDISTUS

- * Kasvaa asteittain tilannetta ajatellessa
- * Lievittyy nopeasti, kun ajatukset siirtyvät muihin asioihin / tilanne ohi

* **Ahdistaako?**

- * Selviytymisen kannalta tärkeä reaktio - vaatimukset ylittävät kestokyvyn
- * Traumatisoitumisen vaikutukset muistiin, kielellisiin toimintoihin ja tarkkaavuuteen
- * Häpeäkokemuksen sammutus - hyväksyntä?
- * Mihin kiinnität huomiota - se VAHVISTUU

*** Miksi trauma syntyy?**

* Coping- eli hallintakeinot: toimivia silloin, kun stressi alkaa vähentyä ja lopulta saavutetaan tasapaino

* Miten?

❖ HALLITTAVUUS

❖ ENNUSTETTAVUUS

❖ YMMÄRRYS

* Selviätkö?

- * ”Välttelen, eristäydyn”
- * ”Ei tunnu mitään, mikään ei kiinnosta enää”
- * ”Tulevaisuus pelottaa minua”
- * ”Täytyy olla koko ajan varuillaan”
- * ”Flashbackeja tulee unissa, arjessa”
- * ”Hävettää, olen syyllinen”
- * ”Henkinen kipu lievittyy vain päihteillä”
- * ”Nukun vain valot päällä, pari tuntia”

*** Milloin ongelma?**

- * Puhu, hae vertaistukea
- * Huolehdi arjestasi (Nuku, syö, liiku)
- * Anna tunteille tilaa
- * Palaudu! Ota omaa aikaa
- * Altista itseäsi kunnes reaktiot lieventyvät
- * Hae ammattiapua

*** Jos oireet kestää yli
kuukauden...**

Hyvä stressaaja?

Mieti miten aikaasi kulutat. Oletko ollut viime aikoina stressaantunut, nukkunut huonosti, ärtyisä, ahdistunut, turhautunut? Huomaatko huolehtivasi tavallista enemmän ja mielialasi laskeneen? Onko seuraavilla tekijöillä osuutta asiaan?

Listaa mitä olet viime aikoina kokenut

- Turvahakuinen käyttäytyminen
 - Pyrkimys minimoida vaarat ja maksimoida turvallisuus
- Merkityksen anto kaikille asioille
 - Tarve antaa selitys erityisesti oudoille kokemuksille
- Valikoiva tarkkaavuus
 - Niiden havaintojen poimiminen, jotka vahvistavat omia käsityksiä
- Ulkoistava taipumus eli näet tapahtumien syyt ulkopuolella tai toisissa ihmisissä/ Näet syyt itsessä ulkoisten sijaan
 - ”Sun takia kaikki menee pieleen/ Koska tänään sataa, se on mun syy”
- Yritykset torjua ajatuksia ja mielikuvia
 - ”Elefanti huoneessa” = voimavarat kuluvat kieltämiseen ja välttelyyn ja ongelma kasvaa
- Äkkinäisten johtopäätösten tekeminen
 - Tarve tai taipumus antaa asioille jokin merkitys nopeasti ilman harkinta-aikaa
- Tunnetila ohjaa tulkintoja, menet niiden mukaan
 - Ahdistuneena kaikki on ahdistuksen värittämää: Toiminta heikkenee ja tulkinnat vääristyneitä
- Ylikriittisyys ja vaativuus
 - Tavoitteiden vaativuus liian suuri suhteessa tilanteeseen. Perfektionismi
- Tulevaisuuden kadottaminen, eläminen menneisyydessä
 - Epätoivoisuus, masentuneisuus ja motivaation surkastuminen

Kuinka monta löysit käyttäväsi selvittääksesi päivästä? Mitä hintaa maksat näistä keinoista?

Laita seuraavaan listaan, toimiiko tapasi ja miksi? Jos ne eivät toimi hyvinvointisi kannalta, pohdi mitä asialle voisit tehdä?

TOIMII

EI TOIMI (lisää kärsimystä, ei johda ratkaisuihin)

--	--

- * Uni ja palautuminen
- * Sosiaaliset suhteet
- * Tunnetaidot
- * Oppiminen
- * ”Elä tässä hetkessä”
- * Muista rytmi ja rutiinit
- * TEE, lähde liikkeelle

*7 tapaa hallita stressiä

- * TIPP = Neljä taitoa jotka auttavat nopeasti äärimmäisten tunnetilojen (ahdingon) sietämisessä

T = Change your body Temperature

- Kasvot jääkylmään veteen (vadissa, lavuaarissa)
 - 30 sekuntia elimistössä ”sukeltamisreaktio”
- Roiski jäävettä kasvoille
- Pidä jääpakkausta kasvoilla tai niskassa
- Kylmä suihku (tai vuorotellen kuuma-kylmä)

I = Intense physical exercise

- Kyykkyhyppyt
- Portaita ylös-alas jne.

Tarkoitus tehdä läkähdyksiin asti

P = Paced breathing (5 + 7)

Tahdistettu hengitys

P = Progressive Muscle Relaxation

On vaikea tehdä harjoittelematta.

Tilalla voi kokeilla ylävartalon, yläraajojen ja kaulan äärimmäistä lihasjännitystä ja hengityksen pidättämistä 10-15 s, 3 toistoa

* Irtipäästäminen taito

<https://www.youtube.com/watch?v=7Yz0VhfyRmE>



So they keep digging
for diamonds.



* Upottava
juoksuhiikka -

*Voimavarat

Usko omaan selviytymiseen
Ja fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen.

Pätevyyden kokemus, esim. asiakkaalle voi antaa valintamahdollisuuksia , jolloin hän kokee että voi osallistua päätöksentekoon

Sinulla on tunne , että hallitset sitä mitä teet.

Elämään kuuluu myös kamppailu, joskus onnistuu mutta ei aina

ELÄMÄNHAASTEET - STRESSI - MUUTOS - PAINEET

1. OPTIMISTIN NÄKEMYS:
toivo
asenne
Elämäkatsomus
Esteidenylitys
(PERMA-MALLI
RULER-MALLI)

2. OMAN ELÄMÄN
HALLINTA:
Kontrolli
Peräänantamattomuus
Onni
(onnen kaava,
ruler?)

7 RESILIENTSI
KYKYÄ:
1. Omien tunteiden Hallinta.
2. Impulssien hallinta
3. Ongelmien syyn analysointi
4. Realistinen optimisti
5. Empatia
6. Omat voimavarat
7. Yrittäminen

RESILIENTSI

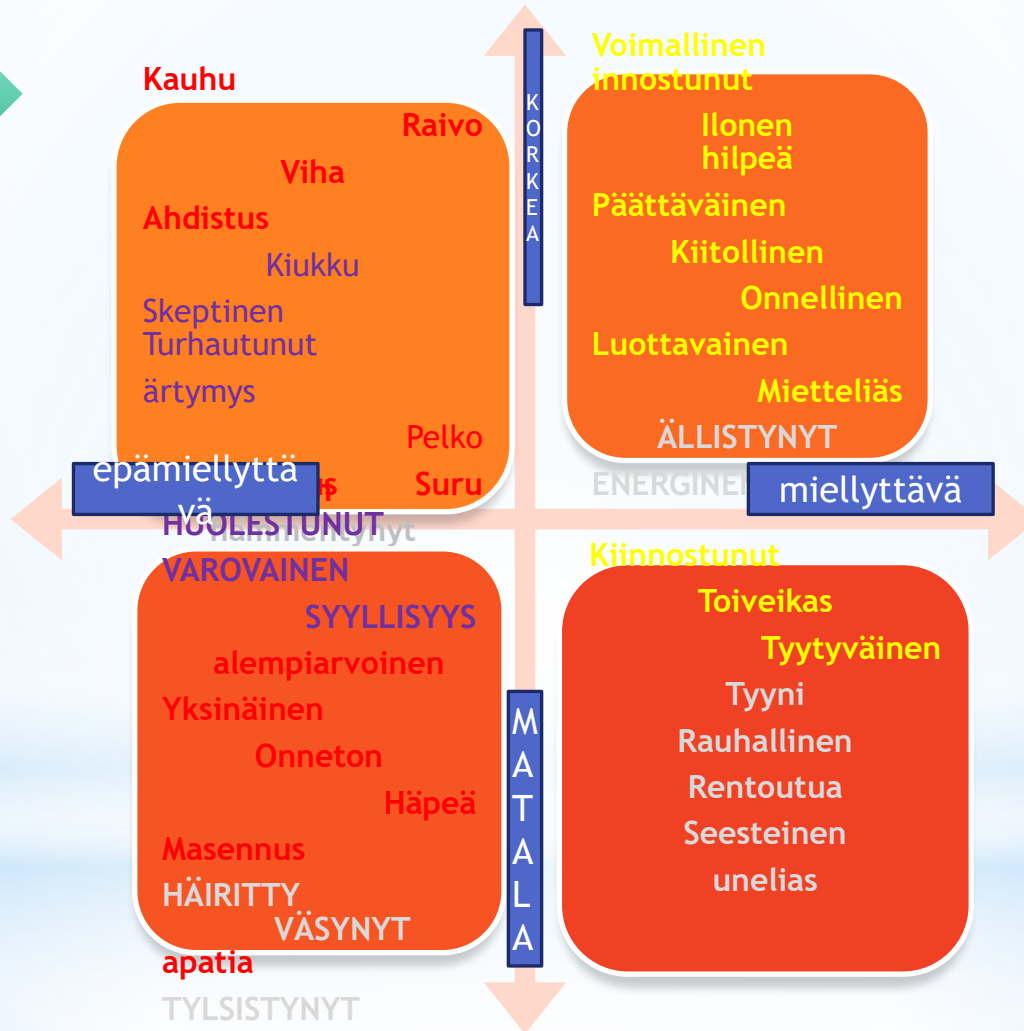
3. ITSETUNTO:
ITSETUNO
MINÄ-KUVA
ITSELUOTTAMUS
(voimav. +
selvitymisenk. +
itsemyötätunto)

4. TAKAISNPONNAHDUS:
Uhri?
Negatiivisuus!
Oma hyvinv.
Vastuu ja oppiminen
Mennyt-nyt-tuleva
Keskittyminen +
sitoutum.
(elämää suojelevat
toimintaj. + mindfulness +
Tunneäly)

5. MUUTOKSEN
HALLINTA:
Mahdollisuus
Tunteet
Kontrolli
Vaikuttaminen
(tunneäly, ruler +
perma)



NÄKÖKULMAN
VAIHTAMINEN



Rakentavat tunteet

Neutraalit tunteet

Rakentava epämukavuus

VAHINGOLLISET TUNTEET

Tutustuminen omiin fyysisiin reaktioihin niin, että ne eivät tunnu uhkaavilta.
Ahdistuksen sieto

Itsetuntemus ja psykoedukaatio

Tunnereaktioiden hyväksyminen ja ajatusmallien muuttaminen. Siirtyminen tunnecopingeista ongelmanratkaisuun.

Harjoittelu, asteittainen altistus

Ongelmista kertominen & vertaistuki

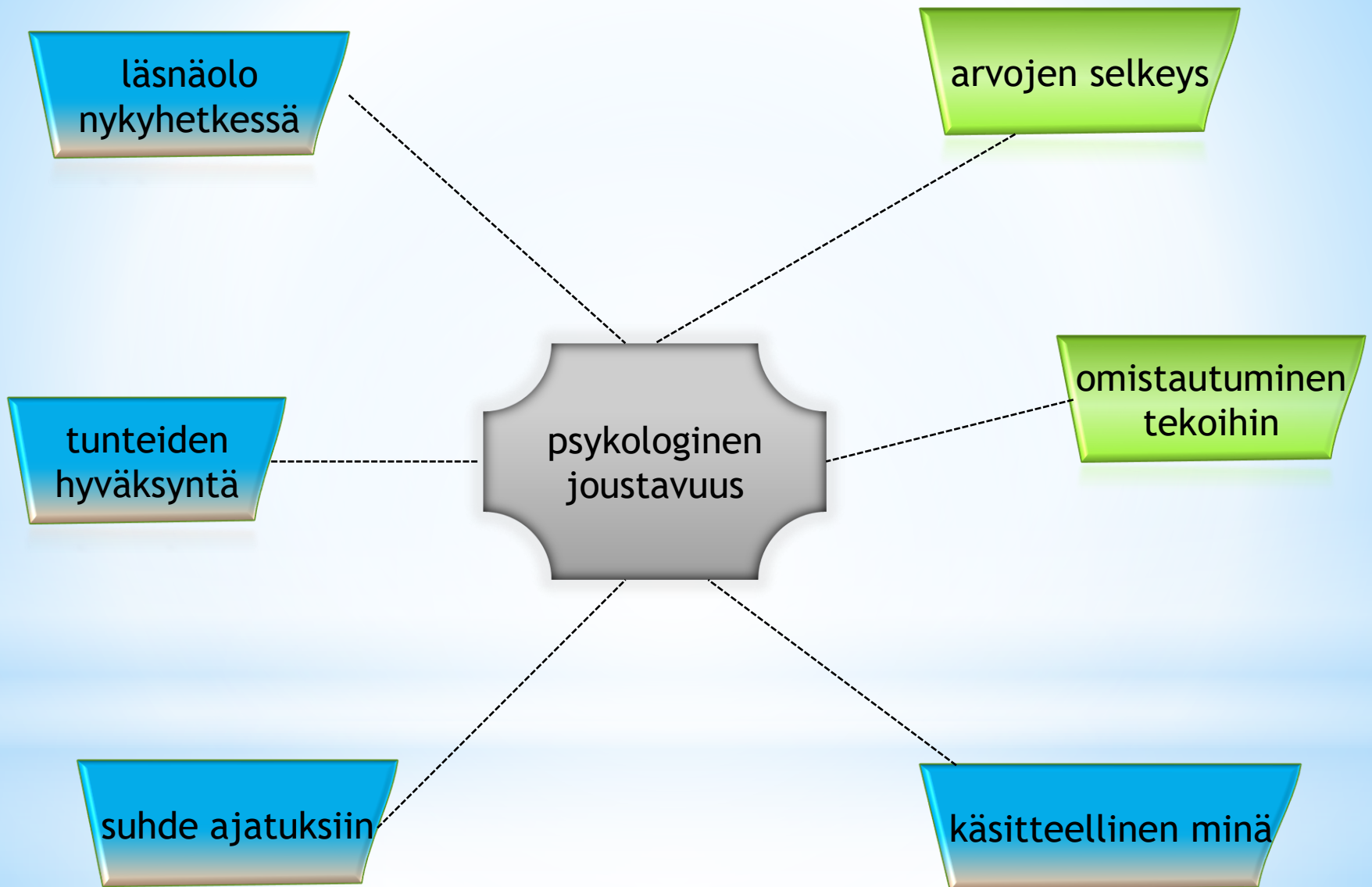
Huumori. Itsehoivataidot

 **Muista nämä!**

- * 1. kypsät eli adaptiiviset
esim. altruismi, torjunta, arvon kieltäminen, kohteen siirto
- 2. neuroottiset
kohdistuvat yksilöön itseensä
- * esim. kohteensiirto, älyllistäminen, dissosiaatio
- 3. kehittymättömät eli epäadaptiiviset
vääristävät todellisuutta itsen ja toisen ihmisen välillä
- * esim. projektio, fantasia, passiivinen aggressio, acting out
- 4. psykoottiset
alkukantaisia, vääristävät voimakkaasti todellisuutta
- * esim. kieltäminen

George Vaillat

* Coping-keinot - selviytymiskeinot



*Mikä on merkityksellistä
sinulle?

Kuinka tyytyväinen olet aktiivisuuteesi?

Missä MINÄ olen tässä tänään? Jotta voisit valita enemmän +++++ mitä sinun tulisi tehdä/vahvistaa?

Millä teolla voit liikkua kohti _____?

-
-
-

<p>Mitä ajatukset ja tunteet saa tekemään? Mitä teet päästäksesi eroon epämukavuudesta ja kivusta?</p>	<p>Mitä tekoja ja valintoja olet tehnyt viimeisen viikon aikana jotka liittyy tärkeisiin asioihin?</p>
<p>Mitä ajatuksia ja tunteita voit nimetä jotka estää aktiivisuutta ja vie siltä tilaa?</p>	<p>Kuka on sinulle tärkeä? Mikä on sinulle tärkeä?</p>

* Lisäkysymyksiä päiväkirjaan:
Millaisia selviytymiseinoja minulla on?
Kuinka ne toimivat?

Haluaisin kovasti ja toisaalta tiedän

Tunne sanoo minulle, ettäja järki sanoo

Toisaalta tiedän, että ja toisaalta on totta, että

Minulla on oikeus ja hänellä on oikeus

He ovat siinä oikeassa, että ja he ovat siinä oikeassa

Toivon kovasti ja pelkään

Toisaalta on väärin ja toisaalta on viisasta, että

Voin hyväksyä, että ja voin edellyttää, että

*** Ota itsellesi yksi stressaava tilanne
ja mieti ajatuksiasi**

-Resilienssi-taidot vahvistuvat, kun opettelemme niitä eri tilanteissa ja * johdonmukaisesti

**Miten vahvistat rohkeuttasi ja kykyäsi kääntää vastoinkäymiset voitoksi tai mahdollisuuksiksi oppia ?*

**Miten vahvistat näitä taitoja liittyen työyhteisön jäsenenä olemiseen?*

**Miten vahvistat / vahvistatte toivoa, että pystyt / pystytte jatkossakin toimimaan resilienssisti?*

Resilienssi harjoite oppimispäiväkirjan haastavasta tilanteesta:

- Nimeä tavoite*
- Mitä tietoa ja/ tai taitoja tarvitset tavoitteen saavuttamiseksi?*
- Kenen/ keiden tukea tarvitset tavoitteen saavuttamiseksi?*
- Mikä estää tavoitteen saavuttamista?*
- Miten voit varautua esteisiin?*
- Miten voit arvioida tavoitteen saavuttamista; mistä näkee, että olet onnistunut?*
- Miten palkitset itseäsi, kun olet saavuttanut tavoitteen?*
- Mitä teet, jotta saavutat tavoitteesi?*

Tavoitteena on lisätä toiveikkuutta, itsevarmuutta ja itsetiedostavaa otetta!

Onnea matkaasi

- * Arto Pietikäinen 2009: Joustava Mieli (Duodecim)
- * George Vaillat Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study
- * *Vapaaksi ahdistuksesta*: työkirja paniikista ja peloista kärsiville, Bourne, Edmund J., Lyhytterapiainstituutti oy

- * www.tunnelukkosi.fi

* Viitteet