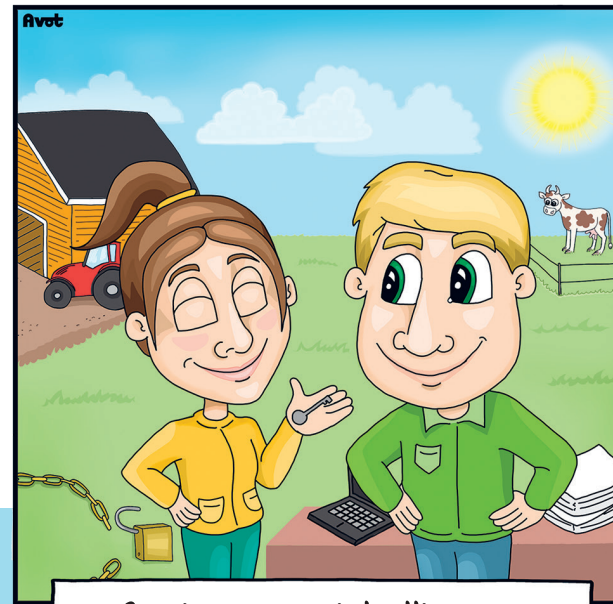




Stressiä ja
ahdistusta?



Avaa ajatteluasi
hallitsevat lukot.



Avain stressinhallintaan
on sinulla!

STRESSI

Stressiä voi aiheuttaa moni asia. Stressi on sopeutumisreaktio, jonka voi laukaista mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos. Mikään ärsyke ei itsessään aiheuta stressiä. Reaktio riippuu ihmisen aiemmista kokemuksista, joustavuudesta, näkökulmista ja asenteista.

Stressi kuuluu elämään ja on lyhytkestoisena jopa hyödyllinen tila. Sopiva stressi saa ihmisen tekemään parhaansa, parantaa ongelmanratkaisutaitoja sekä keskittymiskykyä ja saa luovuuden kukkimaan.

Pitkittyessään stressi on haitallista. Joskus ihminen kohtaa niin suuria haasteita ja vaatimuksia, että käytettävissä olevat voimavarat eivät enää riitä. Olennaista on palautuminen. Hyvät vaikutusmahdollisuudet työhön ja sosiaalinen tuki suojelevat stressin haitallisilta vaikutuksilta. Stressinhallintaan on monia erilaisia keinoja, sopivimmat löytyvät kokeilemalla.

Stressin moninaiset oireet

Tavallisia stressin oireita ovat vatsavaivat, päänsärky ja ihottumat. Myös rytmihäiriöt, hikoilu, selkä- ja niskavaivat sekä toistuvat flunssat voivat olla merkki liiasta stressistä.

Stressi voi aiheuttaa myös jännittyneisyyttä, ärtymystä, unihäiriöitä, levottomuutta, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, muistiongelmia ja päätöksenteon vaikeutta.

Pitkään jatkuessaan tai äärimmäisinä esimerkiksi nämä voivat stressata:

- Työtä on liian paljon tai siinä on jatkuvasti kiire.
- Työmäärää tai työtahtia ei voi itse säädellä.
- Työ keskeytyy jatkuvasti tai siinä on häiritseviä esteitä.
- Vastuu toisista tai taloudesta ei ole tasapainossa mahdollisuuksien kanssa.
- Työn tavoitteet ovat epäselvät.
- Työssä ei ole mahdollisuutta kehittyä tai oppia uutta.
- Tukea ei ole saatavilla.
- Työstä ei saa riittävästi palautetta ja arvostusta.
- Työ on meluisaa.

Tunnista oman työsi kuormittavat tekijät ja mieti, mihin voit itse vaikuttaa.



Hallitse stressiä

- Tarkastele arvojasi: mikä minulle tai meille on tärkeää?
- Tiedosta tehtävät ja laita ne tärkeysjärjestykseen, poista turhat tottumukset ja ylläatu.
- Hallitse aikaasi: tee realistinen aikataulu, jossa on joustovaraa.
- Ota etäisyyttä stressaaviin asioihin.
- Opettele myötätuntoa ja joustavuutta itseäsi ja muita kohtaan.

Opettele sanomaan

Kyllä = ole myönteinen

Ei = tunnista voimavarasi

Tee näin!

Jaa huolesi. Voit saada hyviä ideoita ja vaihtoehtoisia ratkaisuideoita.

Ota vapaata vatvomisesta. Vatvominen vähän aikaa ja kohtuudella voi olla hyödyksi. Liika vatvominen voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle.

Irrrotaudu työstä. Jaa vastuuta.

Tee mielekkäitä asioita. Vaikeissa elämäntilanteissa unohdamme tehdä sitä, mikä olisi meille hyväksi. Lisää itsellesi hyvää tekevät asiat.

Näin toimin:

(ruksi kunnossa olevat asiat, korjaa tyhjät ruudut)

- | | |
|---|--------------------------|
| Huolehdin riittävästä unesta ja levosta | ☐ |
| Juon vettä: huolehdin nestetasapainosta | ☐ |
| Syön hyvin ja sopivasti | ☐ |
| Palaudun työstä ja harrastuksista | ☐ |
| Nautin luonnosta | ☐ |
| Vietän aikaa hyvässä seurassa | ☐ |
| Pidän vapaata töistä ja somesta | ☐ |
| Liikun raittiissa ulkoilmassa | ☐ |
| Harrastan sitä mistä pidän | ☐ |
| Kuuntelen sisäistä ääntäni | ☐ |