

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja AMK

2016

Juha Janger, Ville Karvinen ja Juho Sainio

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

– Omahoidon ja luonnon stressiä vähentävät ja ehkäisevät vaikutukset työikäisillä

Juha Janger, Ville Karvinen ja Juho Sainio

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- Omahoidon ja luonnon stressiä vähentävät ja ehkäisevät vaikutukset työikäisillä

Nykyajan hektisessä elämässä stressi on monelle väistämätöntä. Lyhyinä ja pieninä annoksina stressistä on apua, mutta pitkäaikainen voi aiheuttaa ihmiselle vakavia oireita, pahentaa mahdollisesti jo olemassa olevia sairauksia, sekä altistaa uusien sairauksien syntyyn. Valitsimme juuri tämän aiheen koska halusimme tutustua stressiin ja tämän lievityskeinoihin, sekä työmme kautta antaa työikäisille keinoja välttää arjen tuomaa stressiä nimenomaan kotikonstein ja luontoa sekä ympäristöä hyödyntäen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on perehtyä stressiä ehkäiseviin ja lievittäviin tekijöihin ja tuottaa materiaalia työelämässä oleville ihmisille stressin lievityksen tueksi. Opinnäytetyömme kattaa pienimuotoisen esityksen, ja on täten toiminnallinen. Olemme hakeneet tietoa suomenkielisistä ja ulkomaisista artikkeleista ja kirjoista. Kerättyämme mielestämme tarpeeksi tietoa, karsimme epäolennaisimmat pois tiedon toistuvuuden mukaan. Näin saimme aikaan moniulotteisemman katsauksen stressiin ja sen hoitoon. Rajasimme aiheemme siten, että haimme tietoa stressistä yleisesti, työstressistä sekä näiden lievityskeinoista, joilla yksilö voi stressiään hoitaa. Muodostettuumme lähteidemme avulla aiheestamme yleiskuvan, huomasimme stressin olevan hyvin moninainen ja omakohtainen kokemus. Meille tämä tarkoitti, että katsauksemme pitää kattaa erittäin monta erilaista näkökantaa. Keräämstämme tiedosta saimme selville paljon työstressistä ja sen aiheuttajista sekä oireista.

Oireiden lievittämisestä löysimme lukuisia käytössä olevia lievityskeinoja riippuen siitä, minkä kukin henkilö on parhaaksi juuri itselleen kokenut. Sisältäen muun muassa liikunnan harrastamisen varsinkin luonnossa, rauhoittavat harjoitteet ja pienimuotoinen herkuttelu. Mutta tärkeintä on ottaa huomioon, että stressi on erittäin yksilöllinen asia, tätä ei sovi unohtaa, kun stressistä puhutaan. Opinnäytetyössämme esitellään sekä yksilö- että yhtiötason ratkaisuja stressin määrän vähentämiseen. Yhtiötasolla ihmisten työolojen parantaminen vähentää sairastumisia ja lisää tällä tavalla tehokkuutta ja työhyvinvointia. Stressin syiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen säästää sekä kustannuksia että työntekijöitä. Yksilötasolla stressinhoito parantaa ihmisen elämänlaatua.

ASIASANAT:

Stressi, lieventäminen, ehkäisy, omahoito, luonto, työ.

Juha Janger, Ville Karvinen and Juho Sainio

REDUCING STRESS

- Self-care methods with environmental influence at reducing and preventing stress on working age population

In today's hectic life, stress is inevitable. In short and small doses stress can be effective and helpful, but long-term stress can cause severe symptoms and possibly aggravate already existing diseases, as well as making one vulnerable for other diseases. We chose this topic because we wanted to explore stress and stress relieving and, through our work, give working age people means how to avoid stress by using normal and non-medical means and how to utilize nature and environment.

The purpose of this thesis is to study the means of preventing and alleviating stress and collect material to help people at work to avoid stress. Our thesis contains a small presentation and is thus a functional thesis. We searched and applied information from Finnish and foreign articles and books. When we thought we had enough information, we cut the irrelevant parts based on how much repeating they had. This gave us a comprehensive overview of stress and its treatments. We narrowed our field so that we only searched information about stress in general, work stress and methods on how to relieve it. After using our information to create an overview of our subject, we found stress to be very diverse and subjective experience. To us that meant that our report had to cover many different points of view. During our search, we found a lot of information about work stress and its causes and symptoms.

We found numerous ways of relieving stress, many of them depending which way that person had felt to be working. These ways include physical activity, especially in the wild, relaxing exercises and small-scale feasting. But the most important thing to take account is that stress is a very individual experience and this shouldn't be forgotten when talking about stress. In our thesis we present both individual and company-level solutions to reducing stress. At the company level the improvement of people's working conditions reduces illness and thus improves efficiency and job satisfaction. At individual level, stress treatment improves the quality of life.

KEYWORDS:

stress, relieving / reducing, prevention, self-help, nature, work

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS	8
3 STRESSI	9
3.1 Stressin ilmenemismuodot	11
3.2 Stressin yhteys muihin terveydellisiin ongelmiin	11
3.3 Stressi työikäisellä	13
3.3.1 Työpaikkakohtainen vaikutus	14
3.3.2 Sairausloma	14
4 STRESSIN VÄHENTÄMINEN JA EHKÄISEMINEN	15
4.1 Stressin hallintakeinoja	15
4.2 Liikunta	18
4.3 Ruokavalio	21
4.4 Elinympäristön tuomat vaikutteet	22
5 LUONNON TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT VAIKUTUKSET	24
5.1 Luontaistuotteet ja lisäravinteet	25
6 TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
7 POHDINTA	28
LÄHTEET	29

LIITTEET

Liite 1. Toiminnallinen osuus, esitelmä.

Liite 2. Työn esittäminen, posterit.

Liite 3. Työn esittäminen, pikaohje.

KUVAT

Kuva 1. Stressin oireet (Vichealth 2012).

12

Kuva 2. Väliintulojen sisällöt (Vichealth 2012).

23

1 JOHDANTO

Stressistä puhutaan nykypäivänä hyvin paljon. Se esiintyy arkielämässämme ja erilaisissa tutkimuksissa. Stressiä voidaan lievittää monilla eri keinoilla kotikonsteista aina tietynasteiseen lääkinnälliseen helpotukseen asti. Tämän opinnäytetyön myötä koetammekin kartuttaa työikäisen henkilön tietämystä stressin lieventämisestä ja hoitamisesta nimenomaan näillä kotikonsteilla. Kerromme siis erilaisia vaihtoehtoja ja keinoja, joilla stressitilaa on mahdollista lieventää, sekä mistä syystä tällainen toimintatapa vaikuttaa. On kuitenkin muistettava, että jokainen yksilö kokee stressin eri lailla, tällöin tietty menetelmä helpottaa olotilaa toisella, ja toinen toisella. Mitään yhtenäistä ohjetta on haasteellista, ellei jopa mahdotonta luoda, sillä erilaisia käytössä olevia menetelmiä on lukuisia ja taas lukuisia. Potilas on aina sairautensa asiantuntija ja tuntee itsensä parhaiten.

Stressi ja sen rajat ovat jokaisen ihmisen henkilökohtaisia määritelmiä, jotka voivat poiketa huomattavastikin toisen ihmisen tuntemuksista ja ajatuksista. Stressiä käytetään nykypäivänä niin erilaisissa yhteyksissä, että termi itsessään on kärsinyt inflaation. Nykyään melkeinpä kaikki epämukavuutta luovat tunteet/tilat voidaan yhdistää tavalla taikka toisella stressiin. Onko nykyajan stressi erilaista verrattuna esi-isiiimme? Sanana stressi ei ole muuttunut, mutta kehityksen myötä sen merkitys kyllä on. Nykyajan stressiä aiheuttavat useimmiten jatkuva kiire ja elämänhallinnalliset vaikeudet, esi-isiiimme stressiä ruoan saaminen ja selviytyminen. Stressi miellettiin alkujaan ainoastaan negatiiviseksi asiaksi. Ajan kuluessa tähän lisättiin myös niin sanottu positiivinen puoli, kuinka pienen paineen ja stressin alla ihmisen suorituskyky huomattavasti lisääntyy, kuitenkin vain tiettyyn pisteeseen asti. Stressi mielletään liian usein henkiseksi pahoinvoinniksi, joita lääkkeellisesti koetetaan lievittää, mutta sen pitkittymisellä on huomattu olevan yhteys myös fyysisen hyvinvoinnin laskuun ja joidenkin sairauksien syntyyn/pahenemiseen. Tekemämme työ osoittaa, että työpaikkaan kohdistuvat tai työpaikalta tulleet stressinhallintaongelmat ovat valitettavasti jatkuvassa nousussa moninaisten syiden johdosta, joita käsitellään tarkemmin tuonnempana.

Lähdemateriaalia oli tarjolla runsaasti, koetimme valita niistä ne eniten merkittävät ja luotettavimmat. Kävimme läpi niin kotimaisella kuin ulkomaisellakin kielellä kirjoitetut aineistot mielestämme mitään ratkaisevaa pois sulkematta. Pehdyimme asiaan käytännönläheisesti, pohtien asiaa stressaantuneen näkökulmasta. Arvioimme jatkuvasti omaa työtämme, ja koetimme kehittää toimintaamme havaittujen puutosten perusteella.

Työmme edetessä aloimme käsittää, että käytettävissämme oleva aika ja resurssit eivät voi riittää aiheen perinpohjaiseen käsittelyyn. Tällöin oli kehitettävä joitakin uusia päämääriä, joilla saavutamme opinnäytetyömme tavoitteet.

Työhömmme perehtyessään lukija voi huomata ajattelevansa itsensä tässä puhutun henkilön, ihmisen tai potilaan paikalle, siihen pyrimmekin. Jokainen on varmasti elämänsä aikana ollut enemmän tai vähemmän stressaantunut, ja ehkä huomannut miten se todella vaikuttaa mielenlaatuun ja fyysiseen suorituskykyyn. Kysymmekin; oletko stressaantunut? Mikäli näin on, eikä lukija vielä ole löytänyt juuri hänelle sopivaa stressin lievityskeinoa, pyydämme häntä kiinnittämään erityistä huomiota. Toivomme että lukija perehtyy työhömmme ajatuksella, hyödyntää keräämiämme tietoja, varaa hetken aikaa.

Stressin aiheuttajia on useita, niin myös lievityskeinoja, työmme joukosta voi löytää itselleen sopivan. Ajatus on vapaa, voi olla että lukija löytää vielä usean muun, joka juuri hänen kohdallaan tuo helpotuksen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tarkoitus on; *”perehtyä stressiä ehkäiseviin ja lievittäviin tekijöihin”* ja *”tuottaa materiaalia työelämässä oleville ihmisille stressin lievityksen tueksi”*.

Aloitimme opinnäytetyön valmistelun hyvissä ajoin erilaisen lähdemateriaalin kokoamisella. Päätimme, että sähköisten lähteiden lisäksi tarvitsemme myös muutamia kirjoja. Jaoimme työt jo tässä vaiheessa työmäärän mukaan siten, että kolmesta kirjoittajasta yksi keskittää hakunsa suomenkielisiin, toinen ulkomaisiin lähteisiin ja kolmas näihin kirjoihin. Painetusta tiedosta oleellisen löytäminen voi olla vaikeaa, sillä kirjoissa aihetta on usein käsitelty hyvinkin laajasta. Valitsimme käyttämämme hakusanat huolella, ettei työn rakenne ala rönsyillä. Etenimme tekemämme suunnitelman mukaisesti, kuitenkin joustavasti, sillä välillä oli palattava ajassa hieman taaksepäin ja koottava ajatukset ja materiaali uudestaan. Itse kirjallisen työn ulkoasun sujuvaksi ja loogiseksi hiominen vei tuntuvasti aikaa. Tietotekniikasta johtuvat syyt kuten ohjelmistojen eroavaisuudet aiheuttivat lisää vaivaa, joista kuitenkin yhteistuumin selvisimme.

Tuottamamme kirjallisuuskatsauksen lisäksi kokosimme pienimuotoisen esityksen, ikään kuin tiivistelmän, joka edelleen työstettynä, esimerkiksi konkreettisesti paperille tulostettuna olisi helppo ojentaa stressituntemuksia potevalle tämän pohtiessa tarjolla olevia lievityskeinoja. Koemme että esityksessä käyttämämme posterit kuuluvat osaltaan myös varsinaisen työn joukkoon, siksi se löytyy liitteistä. Visuaalisesti vaikuttava posterit vangitsevat katseet kaukaa ja on helppolukuinen. Sinänsä harmi, ettei tämänkaltaiseen posteriin voi, eikä kuulukaan laittaa vielä enemmän faktatietoa. Se saattaisi vaikuttaa asiasisältöön ja juuri tähän helppolukuisuuteen. Myöhemmin kuitenkin aloimme työstää ajatusta, jossa liitteistä löytyvä pikaohje olisi sisällytetty itse posteriin, tällöin olisi helppoa jakaa se sähköisesti.

3 STRESSI

Stressiä synnyttävät elämän aikana useat eri tekijät, jotka vaihtelevat henkilön kokemuk-
sista ja tuntemuksista riippuen. Vain yhtenä esimerkkinä voidaan sanoa, että stressiä
aiheuttavat erilaiset elämän kriisitilanteet (Penttinen 2006a), ja arkielämän vastoinkäy-
miset. Stressi, ja miten hyvin ihminen sitä sietää ja hallinnoi, on erittäin subjektiivinen
kokemus ja vaihtelee suurestikin. Se minkä ihminen kokee sopivaksi määräksi stressiä,
riippuu persoonasta sekä sopeutumiskeinoista. Mitä paremmin ihminen sopeutuu stres-
siin, sitä paremmin hän siitä selviää. (TALoS 2011a.) Kaikki stressi ei suinkaan ole hai-
tallista, riippuen esimerkiksi siitä onko se tilapäistä tai tilanteeseen liittyvää vai jatkuvaa
(Mattila 2010). Sopivissa määrissä stressi auttaa ihmistä selviämään haasteesta keskit-
tämällä kaikki voimavaransa siitä selviämiseen (Dombeck ym. 2015).

Stressillä on lukuisia negatiivisia vaikutuksia ihmisen terveydelle. Koska stressi aiheuttaa
kehossa vaaratilanteeseen vastaavia reaktioita jotka valmistavat kehon joko taistele-
maan tai pakenemaan, kehon toiminnot häiriintyvät vakavasti, jos se on pitkäaikaista.
Vaaratilanteessa nämä reaktiot kuitenkin kestävät yleisesti vain hetken aikaa ja keho
palaa normaaliin tilaan noin 90 minuutin päästä tilanteen loppumisesta. Pitkäaikaisessa
stressissä nämä reaktiot kuitenkin tapahtuvat normaalia useammin ja kestävät pidem-
pään, se aiheuttaa kehossa normaalien elintoimintojen häiriintymisen. (TALoS 2011a.)

Stressi voidaan määritellä neljään erilaiseen osaan: akuuttiin stressiin, krooniseen stres-
siin, distressiin sekä eustressiin. Näistä ainoastaan eustressi on hyvänlaatuista, muut
kertovat jollakin tavalla hermostuttavasta ja/tai vahingollisesta tilanteesta. Akuutilla stres-
sillä tarkoitetaan vain vähän aikaa kestävä, yleensä vaaratilanteen aiheuttamaa tilaa
missä keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Krooniseen stressiin lukeutuvat
jokapäiväiset ja tavalliset elämässä vastaan tulevat stressin aiheet kuten koulu, työ ja
perhe. Distressillä tarkoitetaan negatiivista stressiä joka vaikuttaa terveyteen ja elämään
huonolla tavalla. Krooninen stressi voi kehittyä distressiksi jos se on pitkäjaksoista ja
pahenevaa. Eustressiin kuuluvat elämässä tapahtuvan positiivisen muutoksen aikaan-
saamat tuntemukset jotka ovat tärkeitä henkiselle kehitykselle. Näihin muutoksiin kuulu-
vat mm. valmistuminen, ylennys tai avioituminen. (Vichealth 2012, 7.)

Stressitila aiheuttaa elimistössä stressihormonien; kortisolin, adrenaliinin ja noradrena-
liinin tason nousua verenkierrassa. Näistä johtuen sydämen pumppausteho kasvaa, ve-

renpaine kohoaa ja hengitys nopeutuu. Kortisolin kertyminen elimistöön lisää myös rasvan kertymistä. Tällaiseen stressin aiheuttamaan tilaan liittyy ”taistele tai pakene” -reaktio, jolloin verenkierto laskee aivojen luovuus- ja ajattelukeskuksissa ja hengitys nopeutuu ja pinnallistuu. Ennen muinoin esi-isämme joutuivat turvautumaan tähän juostessaan pakoon petoeläimiä ja vaaroja. Heillä tämä tila kuitenkin laski hetken rauhoituttua. Aivomme eivät erota psyykkistä stressinaiheuttajaa fyysisestä ja näin psyykkisen uhan ja rasituksen alla ilmenevä ”taistele tai pakene” -reaktio pysyy elimistössä, mikä on pitkittyessä haitallista. (Siimes 2008, 29, 31.)

Joidenkin lähteiden mukaan 80% kaikista sairauksista liittyy tavalla tai toisella stressiin. Stressi alkaa useimmiten kiireestä. Kiire kuuluu jokaisen ihmisen elämään, mutta on vaikeaa huomata milloin tämä muuttuu hallitsemattomaksi touhuamiseksi ilman selkeää päämäärää. Nykyään kiireiseltä näyttäminen on ihmisten tapa osoittaa oma tärkeytensä. Mutta kun kiire muuttuu ahdistavaksi ja jatkuvaksi, se vie henkilön toimintakyvyn. Tällöin ensimmäinen oire on unettomuus. Tämän jälkeen pitäisi ”kellojen soida” ja ihmisen pysähtyä hetkeksi ajattelemaan. Asiat voi yleensä käsitellä kahdella tavalla, esim. joulun suunnittelu voi olla mukava, rento perhetapahtuma tai stressaava järjestelyä vaativa juhla. (Siimes 2008 9-10,15.)

Monet meistä stressaavat itseään vapaaehtoisesti. Monelle stressi on elämäntapa, näin näytät muille tehokkuutesi. Nämä ihmiset saavat itsensä helposti stressikierteeseen ja lopulta palavat loppuun, ”burnouttiin”. Omaa stressiä valittavat ihmiset koettavat korostaa tehokkuuttaan, vaikka tosi asia voi olla, että he tekevät vähän ja puhuvat paljon. (Siimes 2008, 16.)

Stressi voi olla myös toisten välillisesti tai välittömästi aiheuttamaa. Kun on päivittäin tekemisissä stressaantuneen ihmisen kanssa, voi lopulta huomata itsensä stressaavan, ahdistuvan ja olevan uupunut. (Siimes 2008, 17.)

Onko elämäntyyli muuttunut stressaavammaksi kehityksen myötä, vai onko elämä samanlaista ja eräänlainen kiinnostus stressiä kohtaan vain kasvanut? Onko muotia olla stressaantunut?

3.1 Stressin ilmenemismuodot

Stressi ilmenee psyykkisellä ja fyysisellä tasolla. Fyysiset oireet herättävät nopeammin huolen itsestään ja ovat hoidettavissa aika suorillakin ohjeilla. Psykkiset oireet kuuluvat stressiin yhtä lailla, näihin vaikuttavia hoitokeinoja on lukemattomia. Jokaisen on vain löydettävä se oma. (Siimes 2008, 36-37.)

Stressin aiheuttamat oireet ovat yksilöllisiä, ja vaihtelevat henkilöiden välillä. Stressi voi aiheuttaa muun muassa lihasjännityksen lisääntymistä erityisesti niskan seudulla, yleistä jännittyneisyyttä, päänsärkyä, erilaisia sydänperäisiä ongelmia ja jopa rintatuntemuksia ja hengenahdistuksen tunnetta. Lisäksi huimausta, ärtymistä, heikotusta (Penttinen 2006b), jonkinasteista unettomuutta, suorituskyvyn laskua, muistihäiriöitä, vatsa- ja suo- listo-oireita, seksuaalisen kiinnostuksen ja/tai kyvyn laskua ja keskittymiskyvyn heikkenemistä jonka seurauksena huolimattomuusvirheiden tekeminen hiljalleen lisääntyy. (Kuva 1.) (Penttinen 2006a.)

Stressin virallisia määritelmiä ovat; ruumiillinen tai henkinen rasitus, liikarasitus ja paine. Puhuttaessa stressistä itse tarkoitetaan yleensä omaa koettua henkistä kuormittumista. Stressi määritellään ympäristön yksilöön kohdistamaksi uhaksi tai vahingolliseksi vaikutukseksi. Tilanne, jossa henkilöön tai ryhmään kohdistuu haasteita ja vaatimuksia siinä määrin, että voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. (Siimes 2008, 12.)

3.2 Stressin yhteys muihin terveydellisiin ongelmiin

Pitkittynyt stressitila saattaa johtaa infektioihin eli tulehduksiin tai muihin tulehdusperäisiin sairauksiin sekä altistaa erilaisille mielenterveysongelmille, kuten masennukselle. Stressin aiheuttama ylensyönti johtaa helposti ylipainoon. (Ojala 2015, 3.) Edellä mainitut ilmenemismuodot saattavat kehittyä eteenpäin ja altistaa henkilön erilaisille sydän- ja verisuonitaudeille kuten sepelvaltimotaudille, sydäninfarktille, hypertensiolle eli kohon- neelle verenpaineelle tai diabetekselle ja/tai vatsahaavalle (Vichealth 2012, 10).

Fyysisten oireiden lisäksi stressi vaikuttaa myös psyykkiseen terveyteen sekä terveys- käyttäytymiseen. Aikaisia stressin psyykkisiä oireita ovat unettomuus ja ahdistus ja muuttuessaan distressiksi, se altistaa ihmisen ahdistushäiriöille, masennukselle, bur- noutil-le eli loppuun palamiselle ja pahimmillaan itsemurhaan. Muutokset terveyskäyttä-

tymiseen ovat lisääntynyt alttius päihteidenkäytölle, vähäinen liikunta ja ylipaino. Stressinsietoon ja sen oireisiin on monia vaikuttajia. Ihmisen muuttamattomissa olevia tekijöitä ovat ikä, sukupuoli, persoona ja geneettiset alttiudet. Muutettavia tekijöitä ovat harrastukset, ravitsemus, liikunta, stressinhallintakeinot sekä sosiaalinen status. (Kuva 1.) (Vichealth 2012, 10.)

Health outcome groups	Specific health outcomes
Physical	<ul style="list-style-type: none"> • Cardiovascular disease (CVD) • Coronary heart disease (CHD) • Myocardial infarction (heart attack) • Hypertension • Diabetes • Metabolic syndrome
Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Depression • Anxiety disorders • Distress • Burnout • Suicide • Poor mental health
Behavioural	<ul style="list-style-type: none"> • Smoking • Alcohol consumption and dependence • Low physical activity • Poor diet • Overweight and obesity

Kuva 1. Stressin oireet (Vichealth 2012).

Muutama esimerkki stressin aiheuttamista ja/tai pahentavista sairauksista ja oireista; pitkittyneen lämpöilyn, tai jopa kuumeilyn syytä selvitetessä on muistettava, että pitkittyneen stressitila voi nostaa kehon normaalilämpöä keskimäärin noin 0,5 astetta (Lumio 2014). Tällainen muutos voi näyttää pieneltä, mutta monen muun asian ohella korostuu pitkittyessään. Stressi saattaa lisätä henkilön alkoholin kulutusta, jos se jatkuu pitkään ja pahenee. Tälle altistaa tietty geenimuunnos nimeltään Crhr1, joka vaikuttaa erityisesti juomishimoon, sekä henkilön käyttäytymiseen stressin vaikutuksen alaisena (Tolonen 2010). Hoitamaton stressi voikin johtaa alkoholin väärinkäyttöön ja sitä myötä jopa alkoholismiin (Penttinen 2006a). Atooppista ihottumaa sairastavan oirekuva saattaa pahentua stressitilan myötä (Granlund 2006; Tolonen 2010).

3.3 Stressi työikäisellä

Monessa työpaikassa töitä on liikaa ja näitä tarjotaan niille, jotka haluavat antaa itsestään tehokkaan kuvan. Nämä ihmiset ovat ahkeria, kilttejä ja lojaaleja ja mahdollisesti ottavat työt vastaan työpaikan menettämisen pelossa. Loppujen lopuksi samalle ihmiselle kasaantuu ylimääräisiä töitä omiensa lisäksi. Ihminen stressaantuu ja stressi johtaa pitkiin sairaslomiin ja lopulta työpaikan menettämiseen. Jälkiviisuus ei ole tässä hyvästä vain todetakseen, että olisi pitänyt osata sanoa ei. Työhön liittyvä stressi on myös varteenotettava terveyshaitta ja näin kuluttaa tuntuvasti taloutta. Lääkäri, lääke, ja oikeuskulujen sekä työstä poissaolojen lisääntyminen, työntekijöiden vaihtelevuus ja tuottavuuden lasku vaativat kaikki veronsa. (Siimes 2008, 17.)

Amerikan Kansallinen työturvallisuus ja terveystieteiden instituutti (NIOSH) määrittelee työstressin ”vahingollisina fyysisinä ja tunteellisina reaktioina jotka aiheutuvat, kun työn vaatimukset eivät vastaa työntekijän kykyjä, voimavaroja tai tarpeita” (Vichealth 2012, 7).

Erityisesti työpaikasta johtuvaa stressiä aiheuttavat muun muassa liian pitkät työajat, työpaikalla kohdatut ristiriidat myös muiden työntekijöiden kanssa, alhaisesta palkkauksesta johtuvat taloudelliset huolet, työpaikan menetys ja uuden työpaikan löytämisen vaikeus, joskus eläkkeelle jäänti (Penttinen 2006b), huono työergonomia, työn toistuvuus ja fyysinen vaatavuus (Vichealth 2012, 12). On tärkeää muistaa, että myös työn ulkopuoliset tapahtumat vaikuttavat osaltaan työstressin määrään ja sen kestämiseen (TAIoS 2011b). Tilastojen mukaan työstressi vaikuttaa eniten nuoriin, naisiin ja vähemmän koulutettuihin sekä epävarmoissa tilanteissa oleviin (Vichealth 2012, 11).

Erityisesti työstressiin kohdistuvat tutkimukset osoittavat, että amerikkalaiset työssäkäväjät kokevat stressiä päivittäin tai useampana päivänä viikossa. Koko Yhdysvaltain työväestöstä 75% pitää työtään stressaavana. (Sherman 1999, 9.)

Työntekijän persoonasta ja kokemuksista riippuen esimerkiksi työtaakan suureneminen leikkausten vuoksi voi motivoida työskentelemään tehokkaammin koska työntekijä kokee tilanteen haasteena, tai aiheuttaa ahdistusta ja stressiä koska pelko epäonnistumisesta on suuri (Vichealth 2012).

Työstressin mittaamiseen on olemassa mittareita, yleisimmin käytetty mittari on Karasek & Torrell vaatimus/hallinta-malli (Vichealth 2012, 7). Mallissa esitetään neljä eri työominaisuutta: aktiivinen, passiivinen, vähärasitteinen sekä korkearasitteinen. Näitä neljää

yhdistelemällä vielä edelleen kahden ryhmään saadaan aikaiseksi neljä erilaista työmallia. Aktiivinen ja passiivinen kertovat työntekijän kyvyistä vaikuttaa itse työhönsä ja siitä, miten hän voi käyttää omaa osaamistaan hyödyksi. Rasitteet kertovat työssä olevan vastuun määrästä (ILO 2011.)

Näistä yhdistelmistä voi päätellä työssä olevan stressin määrää. Se miten paljon työntekijä saa itse työssään käyttää taitojaan vaihtelevasti, vaikuttaa myös hänen oppimiseensa. Jos työssä tulee vastaan jatkuvasti sopivia haasteita, hän saa niistä kokemusta. Jos taas työ on jatkuvasti samanlaista ja toistaa itseään, hän voi alkaa unohtella jo oppimiaan asioita. (ILO 2011.)

3.3.1 Työpaikkakohtainen vaikutus

Vaikka eri ammateissa esiintyvän stressin määrästä on aluekohtaisten erojen sekä ihmisten persoonallisuuksien vuoksi vaikea sanoa yksiselitteisesti (TAIoS 2011b), tietyt tutkimukset osoittavat, että joillain ammattialoilla työskentelevillä on erittäin suuret määrät stressiä. Näitä ryhmiä ovat terveydenhuollon työntekijät, opettajat, valtionhallinnon virkamiehet, poliisit ja vanginvartijat sekä armeijan työntekijät. Näissä työpaikoissa vastuu on suuri, on kyse ihmishengistä, työtehtävät ovat vaativia ja asiakkaat voivat olla erittäin hankalia. (Blaug ym. 2007, 31.)

3.3.2 Sairausloma

Terveys- ja Turvallisuushallinnon mukaan Britanniassa stressi ja sen aiheuttamat ongelmat aiheuttavat vuosittain 12,8 miljoonaa sairaspäivää vuodessa ja eri tahojen laskelmien mukaan 5-12 miljardin punnan tappiot vuositasolla. Vuoden 2005 lukujen mukaan 500 000 ihmistä koki kärsivänsä stressin aiheuttamista sairauksista. (Blaug ym. 2007, 6.) Kuten voi päätellä, nämä ongelmat ovat vakavia sekä yksilö – että organisaatiotasolla. Stressin aiheuttamat ongelmat lisäävät työntekijöiden sairauspoissaoloja, eroamisia sekä vähentävät tehokkuutta. Lisäksi stressistä kärsivät käyttävät enemmän työterveyspalveluja ja tulevat paljon stressittömiä kalliimmiksi. Raportin mukaan jopa 40-60% poissaoloista voidaan arvioida johtuvan stressistä tai sen aiheuttamista oireista. (Vichealth 2012, 9.) Tietyissä vaiheessa niin sanottu stressiloma on paikallaan, mutta pysyvämmän ratkaisun varmistamiseksi tarvitaan yksinkertaista arkipäivän uudelleenorganisointia (Penttinen 2006b).

4 STRESSIN VÄHENTÄMINEN JA EHKÄISEMINEN

Stressin laadukas hoito alkaa ”oman elämäntilanteen tajuamisesta ja elämän arvojen uudelleen järjestelystä” (Penttinen 2006b). Tätä ja tästä johtuvaa työuupumusta voi ehkäistä ja hallitakin esimerkiksi korjaamalla ympäristöoloja, eli sellaisia asioita jotka työpaikalla, kotona, tai muualla ympäristössä stressiä voivat aiheuttaa. Tietenkin vain siten kuin se on oman toiminnan kannalta mahdollista ja sallittua. Muita hyviä keinoja ovat henkilön tämänhetkiseen elämäntilanteeseen liittyvien ongelmien ratkaisu tai korjaaminen, sekä omien ajattelutapojen kehittäminen silloin kun on tunnistettavissa, että stressin syntyminen on suoraan johdannainen esimerkiksi liian korkeista vaatimuksista jotka henkilö on itselleen asettanut. (Penttinen 2006c.)

Stressiä psyykkisellä tasolla helpottavia menetelmiä on lukemattomia. Stressiä voi lievittää alla olevien keinojen lisäksi muun muassa erilaisilla aromaterapioilla, haaveilulla, puutarhan hoidolla, mietiskellen, musiikilla, organisoinnilla, lukemalla, hymyilemällä, lomalla, vapaehtoistyöllä, kävelyllä, kirjoittamisella tai energiarannekkeella. Tässä tulee taas kyseeseen ihmisten erilaisuus ja mikä auttaa itsellä parhaiten. (Sherman 1999, 49, 68, 92, 136, 177, 186, 207, 237, 262, 291, 300, 306, 312.)

4.1 Stressin hallintakeinoja

Hiljaisuus

Päivämme alkaa aamusta heti lukemattomilla äänillä herätyskellosta kahvinkeitin pörrään ja radion huutoon. Hiljaisuus on nykyään vaikea saavuttaa, kun kaikkialla on melua. Hiljaisuus kuitenkin rauhoittaa mieltä ja kehoa. Melun ei häiritäkseen tarvitse olla kovaa, varsinkaan jos se on jatkuvaa. Äänitaso ei saisi päivällä nousta tiskikoneen tai pyykkikoneen käyntiääntä kovemmaksi. Naiset ovat useimmiten herkempiä melulle kuin miehet. Tätä ei ole tieteellisesti todistettu, mutta naisilla joilla kuukautiskierto on siinä kohdassa missä estrogeenitasot ovat korkeimmillaan, on havaittu selvästi alentunut melunsietokyky. Jatkuva melu on yhteydessä korkeaan verenpaineeseen, ahdistuneisuuteen ja keskittymisen heikkouteen. Hiljainen hetki voi olla pituudeltaan eri mittainen ja sitä voi pitää eri paikoissa kukin mielensä mukaan. (Sherman 1999, 232.)

Kosketus

Kosketus perustuu ajatukseen, että jokaisella on tarve tuntea kuuluvansa perheeseen, ystävä- tai työporukkaan. Kosketus, selän taputus, halaus tai käsivarren silittäminen voi olla stressaavalle ihmiselle merkittävä ja näin viestit hänelle, ettei hän ole yksin asioidensa kanssa. Kosketus vaikuttaa fyysisesti, se saa tuntoselänsä vapauttamaan elimistöön stressiä lieventäviä välittäjäaineita. Kosketuksella saadaan aikaan mielihyvän, yhteenkuuluvuuden, toverillisuuden ja läheisyyden tunnetta. Suomessakin ihmisillä on iso oma-alue, ”reviiri”, johon ei muita kaivata. Kosketus vaatii meidän ihmisluonteeltamme hieman joustoa. Kosketus on myös tärkeä osa kehitystä, monet lapset jäävät paitsi tarpeellisesta kosketuksesta, eivätkä saa yhteenkuuluvuuden tunnetta kotona, näin lapsi voi muuttua kasvaessaan aggressiiviseksi. (Sherman 1999, 284.)

Hyväksyminen

Stressin ehkäisyn kulmakivenä on ensin sen hyväksyminen. Asian tai tilanteen hyväksyminen sellaisenaan ehkäisee stressiä, koska se vähentää tarvetta pyrkiä täydellisyyteen. Ihmiset jotka vaativat itseltään paljon myös ahdistuvat helpommin kuin muut. Omien rajojen ja niiden hyväksyminen ehkäisee stressiä jo ennen sen ilmentymistä. Kun hyväksymme olevamme vain ihmisiä, emmekä täydellisiä olentoja niin saamme mielenrauhaa, säästymme epäonnistumisen pelolta, häpeäntunne vähenee ja kasvamme sisäisesti. (Sherman 1999, 45.)

Itsevarmuus

Kun asiat eivät mene niin kuin olet suunnitellut, miten käyttäydyt?

Eri tilanteissa ihmiset reagoivat eri tavoin; maltin menettäminen, höyryjen päästäminen ja tunteiden kätkeminen ovat kaikki erilaisia käsittelymekanismeja. Tunteet kätkien tukahduttaa samalla luonnollisen stressireaktion, joka saattaa kostautua psykosomaattisina oireina. On olemassa suositeltu kultainen keskitie, se missä on oikeutettu ilmaisemaan mielipiteensä tahdikkaasti, diplomaattisesti ja toista kunnioittavalla tavalla. Itsevarmuus on saanut jossain määrin huononkin maineen, siihen liitetyn aggressiivisuuden ta-

kia. Todellisuudessa vahva itsetunto ei ole sama asia ominaisuus kuin itsekkyyys tai kärkeä käytös. Oman kannan ilmaisu vaatii rohkeutta, on muistettava että kaikki ovat yhtä tärkeitä, on otettava asioihin myönteinen asenne ja muistettava kuunnella. Itsevarmuus on asia joka ei kehity hetkessä, se on monien asioiden summa, siihen pystyy itse vaikuttamaan. (Sherman 1999, 54.)

Läheisyys

Läheiset ihmiset, jotka ovat oikeasti tärkeitä, heidän läsnäolonsa saa meidät hyvälle tuulelle, lisäämään päättäväisyyttämme ja auttavat näkemään asiat realistisesti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset joilla on vahva sosiaalinen verkosto elävät todennäköisemmin terveemmin ja pitempään. Läheisyyden sanotaan syntyvän tärkeistä ihmissuhteista ja tunteesta ettei ole yksin maailmassa. Hyvä ohjenuora; Aloita tunnustaen toiselle huolesi, kerro mitä ajattelet ja aseta itsesi toisen eteen vikoineen päivineen, kerro syvimätkin asiat ja ajatuksesi, älä lannistu ja ala pohtimaan kannattiko toiselle avautua. Valitse yksi kenelle avaudut, kaikkien ei tarvitse tietää kaikkea. (Sherman 1999, 163.)

Perhe

Kaikki on suhteellista. Toiset voivat olla sitä mieltä, että stressi enemmänkin kasvaa perheen kanssa aikaa vietettäessä. Perhe-elämässä on varmasti huonot puolensa, mutta se on pitävä ankkuri elämän myrskyissä. Monien erilaisten tutkimusten myötä on todettu, että stressi lievittyy jo yhdessä hyvässä sosiaalisessa suhteessa, myös aviopuolisolle avautuminen lieventää stressiä, kuten myös hyvä lapsi-vanhempi suhde. Läheisellä perhesuhteella on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia stressinkäsittelykeinoihin, immunipuolustuksen vahvistumiseen, elintapojen kohenemiseen ja kiinnostuksena oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Kun taas vuorovaikutussuhteiden toimimattomuus lisää stressiä varmasti. Hyvien perhesuhteiden ylläpitämiseen kannattaa siis käyttää aikaa ja vaihua, perheitä ihmisellä on kuitenkin vain yksi, sitä ei voi vaihtaa. (Sherman 1999, 113.)

Ystävyys

Ystävät ovat yksi suurimpia ilonlähteitä ihmisen elämässä. Ystävien välinen suhde on myös terapeutin tärkeä. Ystävyys hyviä puolia ovat ahdistuksen kurissa pitäminen,

eliniän piteneminen, vastustuskyvyn lisääntyminen, vapauttavat itseilmaisut, perspektiivien anto ja hauskanpito, he tekevät maailmasta vähemmän pelottavan paikan. Ystävyttä ei voi määrätä stressin lääkkeeksi samalla tavalla kuin liikuntaa tai parempaa ravintoa. Ystävyttä voi kuitenkin vaalia eri keinoilla. (Sherman 1999, 131.)

Optimismi

Onko lasi puoliksi tyhjä vai puoliksi täysi?

Optimisti ja pessimisti elävät aivan eri maailmoissa. Optimistien elämä on kuitenkin paljon leppoisampaa, kun päivittäiset vastoinkäymiset eivät tunnu niin raskailta. Optimismi ei kuitenkaan tarkoita kokonaan toiveajattelua ja sokeaa luottamusta ja ettei mitään pahaa voisi tapahtua. Optimismi tarkoittaa positiivista asennetta jolloin henkilö luottaa pysyvänsä hallitsemaan vastoinkäymiset ja ongelmat. Optimismi edistää muutosta, auttaa hyväksymään tosiasiat ja edistää terveyttä. Optimisti etsii stressattavista asioista hopeareunaa ja uskoo kaiken kasvattavan henkilöä ihmisenä. (Sherman 1999, 202.)

4.2 Liikunta

Liikunta on yksi ehkäisevä tekijä monenkin eri sairauden kohdalla ja liikunnasta seuraavia hyötyjä kerrotaan eri tahoilla ja aloilla useasti. Liikunnan hyötyjä ovat muun muassa matalampi verenpaine ja veren kolesterolipitoisuus, tuki- ja liikuntaelimistön terveys ja nivelten liikkuvuus, parempi sokeriaineenvaihdunta, luuston vahvistuminen ja elimistön vastustuskyvyn kasvu. (Huttunen 2015.) Liikunnan hyöty kylläkin näkyy vasta, kun sitä harrastetaan tarpeeksi usein ja pitkään. Pääsääntönä voidaan pitää, että liikunta auttaa stressinhallinnassa, sekä fyysisesti, että henkisesti.

Liikunnan ja mielialan välisistä yhteyksistä tehdyistä tutkimuksista havainnoitaessa on todettu, että kuntoilu on tehokas lääke henkiseen ja tunne-elämän alavireeseen. Urheilun jälkeen ihmiselle tulee usein mieltä kohottava ”jes” -reaktio, jolloin hän tuntee itsensä onnistuneen ja näin kehittää omaa minäkuvaansa. (Sherman 1999, 109.)

Stressiin verrattuna liikunnalla on täysin vastakkainen reaktio, eli verenpaineen lasku ja sykkeen hidastuminen. Tämä onkin stressin tehokkaimpia poistajia. Kohtuus kaikessa,

liikunnankin kaiken edelle laittaminen saattaa lisätä stressiä. Tietty tutkimus on osoittanut, että keski-ikäisten stressi vähenee yhtä paljon riippumatta siitä, miten raskasta liikuntaa harrastaa. (Sherman 1999, 109.)

Oman liikuntalajin/harrastuksen etsiminen on osa stressinlievitystä, jokaisella on se oma laji, mikä on selvästi ylitse muiden. Toiset pitävät tanssimisesta, kun taas toiset haluavat mitata nopeuden kasvua urheilukentällä tai painojen nostoa kuntosalilla. Oman lajin/harrastuksen löytäminen jaksaa syventymään intohimoisemmin ja kehittymään pitemmälle, vaikkakin täytyy ymmärtää oma tasonsa ja olla tyytyväinen, mutta silti tarttua haasteisiin. Ihmiset ovat erilaisia, joten stressin lähtökohtakin on erilainen ja näin stressiä lieventävä liikuntakin on jokaisella oma. Harrastusten kautta ihminen kehittää omaa minäkuvaansa. Tavoitteiden laatiminen ja niihin pääsy ja jonkin lajin omaksi omaksuminen sekä uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen vahvistavat ihmistä henkisesti. Jotkut lajit lievittävät sitä kuitenkin enemmän kuin toiset, johtuen siitä, että kaikki harrastukset eivät ole välttämättä liikunnallisia. Harrastukset kuitenkin auttavat pääsemään eroon arjesta paineitten ja huolineen. Harrastukset myös lujittavat sosiaalisia suhteita, lisäävät itseluottamusta ja – kunnioitusta. (Sherman 1999, 144-145.)

Tanssi

Stressin lievittäjänä ja ehkäisijänä tanssi on yksi hyvä vaihtoehto. Tanssi ei ehkä ensimmäisenä tule mieleen, mutta tarkemmin asiaa ajateltuna ja asiaan hieman enemmän paneutuneena näkee hyvän kaavan stressin hoitamiseksi. Tanssi on erityisen tehokasta liikunta, mutta myös tunnepuoleltaan luovuuden, itsevarmuuden ja rentouden tunteen lisääjänä. Tanssi on joidenkin lähteiden mukaan tehokkain endorfiinin, eli elimistön oman, luonnollista mielihyvää tuovan hormonin erityksen käynnistäjä, ilman muuhun liikuntaan mahdollisesti liittyviä repiviä tai niveliä rasittavia tekijöitä. (Sherman 1999, 87.)

Seksi

Elämme maailmassa, missä sana seksi kumpuaa esiin päivittäin. Sanatonta seksin mainostamista näkee päivittäin esimerkiksi bussipysäkeillä, mainoslehdissä ja televisiossa. Hyvin usein kansan nähtäville julkaistaan uusia tutkimuksia useimmiten otsikolla ”seksin hyödyt” ja kehoitetaan ihmisiä harrastamaan seksiä päivittäin. Tämä onkin listalla yhtenä

stressin poistajana. Joidenkin lähteiden mukaan seksi stressin poistajana johtuu mahdollisesti siitä, että rakastelu on ainutlaatuinen läheisyyden muoto kahden toisilleen tärkeän ihmisen välillä. Tai siitä, että siinä saa eniten irti niin hyvää tekevästä ihmiskosketuksesta. Tai ihan vain se, että seksi tuntuu niin hyvältä. Stressaantuneena seksi ei välttämättä ole ensimmäisenä mielessä ja ahdistuneisuuden on huomattu olevan kytköksissä testosteronin tuotantoon. Joka tapauksessa seksin avulla; nukkuu paremmin, kasvattaa itsetuntoa, poistaa kipua, kasvattaa immuniteettiä ja piristää aivotoimintaa. (Sherman 1999, 258.)

Hieronta

Jo ajatus hieronnasta saa osan ihmisistä rentoutumaan. Hieronta kuten venyttelykin kuuluu myös liikunnasta johtuvan rasituksen jälkihoitoon. Hieronnan rentouttavan vaikutuksen voi katsoa perustuen käsien siveleviin, hankaaviin ja paineleiviin liikkeisiin. Hieronnan on todistettu aktivoivan vagus-hermoa, joka hidastaa muun hermoston toimintaa. (Sherman 1999, 166.) Hieronnan hyötyjä ovat verenkierron paraneminen, henkisen suorituskyvyn lisääntyminen, stressihormonin erittymisen hidastuminen ja fyysisen rasituksen jälkeinen nopeampi palautuminen. Hieronnan yhteyteen voi myös yhdistää venytteen. Kaikki tietävät, että lihas rentoutuu, kun sitä ensin venytetään ja tämän jälkeen päästetään vapaaksi. Näin venyttely poistaa kehossa olevia jännitystiloja ja lievittää stressitiloja. Lihasten kireys saattaa johtua huonosta lihaspalautumisesta tai vaikka vain huonosta ergonomiattomasta työasennosta. Venyttämällä saadaan elimistö takaisin luonnolliseen tilaansa. (Sherman 1999, 265.)

Jooga

Jooga stressiä lieventävänä tekijänä vie juurensa satojen vuosien taakse. Joogan stressiä torjuva vaikutus perustuu siihen, että sen avulla oppii hallitsemaan omia elintoimintojaan, tunteitaan ja henkistä elämäänsä. Ensimmäiset joogan viittaukset ovat ajalta 3000eaa. Stressin lievittäjänä jooga pitää edelleen pintansa, johtuen sen keskittymiskykyä, energisyyttä ja aivojen sähköisen toiminnan lisäävästä sekä ahdistuneisuutta vähentävästä vaikutuksesta. (Sherman 1999, 317-319.)

4.3 Ruokavalio

Ravitsemuksen tehoa ja vaikutusta stressiin ei ole täysin todistettu, mutta tutkimuksia on tehty ja yhteys terveellisellä ruokavaliolla ja stressin lievittymisellä on nähty (Sherman 1999, 198).

Stressireaktio kuluttaa yleensä paljon energiaa, ja kun energiataso laskee, stressin käsittely käy vaikeammaksi. Ruoasta varmasti monikin hakee tietyn ajoin lohtua, oikean vaihtoehdon valitseminen on vain usein hankalaa. Lohdutus välipalojen on todettu auttavan muutenkin kuin psykologisesti. Välipaloissa oleva rasva ja sokeri saa aivojen lisäämään muun muassa serotoniinin erityystä, joka toimii biologisena tehosteena, jolla on rauhoittava ja mielialaa kohottava vaikutus. Tämä vaikutus on kuitenkin lyhytaikainen ja olo voi olla tämän jälkeen tukalampikin, ja lihominen on taattu. (Sherman 1999, 195-197.)

Sokeritasapainon säilyttämisellä voi huomata positiivisia vaikutuksia stressiin. Stressiin vaikuttava ruokavalio sisältää vitamiinien, magnesiumin, omega-3, ja proteiinien riittävän saannin. Omega 3- rasvahapoista EPA ja DHA ovat keskushermoston ja aivojen rakennusaineita. Proteiini taas on hyvä elimistön energiaa antava aine, jota kannattaa suosia rasvaisten ruokien sijaan. Ylimääräinen proteiinin energia varastoituu rasvaksi, joten kohtuus kaikessa. Vitamiinit C ja B ovat stressin hoidossa suositeltavia, koska ne vaikuttavat lisämunuaisen tuottamaan stressihormoni kortisoliin. (Havaste 2014.)

Terveellisesti syömisen lisäksi voi kiinnittää huomiota tasaisiin ruokailu-aikoihin, jotka auttavat ylläpitämään elimistön tasaista energian saantia. Juomalla tarpeeksi nesteitä korvaat stressistä johtuvan nestehävikin. Kuitujen syönti suojaa stressiin liittyvältä mahakivulta ja ummetukselta. Kofeiinin nauttiminen varmasti lisääntyy stressin aikana monilla, vaikka sitä pitäisi vähentää. Kofeiini kiihdyttää sympaattisen hermoston toimintaa ja adrenaliinin tuotantoa, mikä taas johtaa elimistön stressireaktioon. Vihreä tee taas puhdistaa elimistöä kuona-aineista ja piristää, ilman kahvin juomisen tuomaa vapinaa. (Sherman 1999, 200; Havaste 2014.)

Ruoka-aineista selleri voi laskea koholla olevaa verenpainetta ja vapauttaa serotoniinia, joka taas vähentää ahdistusta. Valkosipuli sisältää runsaasti antioksidantteja ja lisää näin vastustuskykyä. Vihannekset, kuten parsakaali, kukkakaali ja kaali sisältävät monia terveellisiä ainesosia, jotka kiihdyttävät entsyymejä, jotka voivat jopa joidenkin lähteiden mukaan pysäyttää syöpäsolujen kasvun. Lakritsi saattaa mm. vähentää kroonisen stres-


sin tuottamaa adrenaliiniväsymystä, mutta saattaa hetkellisesti nostaa verenpainetta. Öljyiset kalat, kuten lohi ja sardiinit, sisältävät mm. omega 3 -rasvahappoja, joilla on monia myönteisiä terveysvaikutuksia. Kamomilla saattaa paitsi rauhoittaa, mutta myös auttaa vatsavaivoissa ja ummetuksessa. Suklaa vapauttaa beta-endorfiineja, joilla on stressiä lieventävä vaikutus. Pähkinöissä on paljon B-vitamiinia, sinkkiä, magnesiumia ja omega-öljyjä, joista on usein pulaa ahdistustiloissa. Oliiviöljyn uskotaan ehkäisevän masennusta ja estävän tulehduksia. Marjoissa on paljon antioksidantteja ja muita ainesosia, jotka muun muassa hidastavat iän tuomia muutoksia ja auttavat verenkiertoa. (Magee & Watts, 2012.)

4.4 Elinympäristön tuomat vaikutteet

Ympäristö voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, rakennettuun ympäristöön ja luontoon (Tourula & Raitio 2014, 8-9). Näillä molemmilla on terveyden kannalta ihmiseen oma vaikutuksensa. Likainen ja muuten sottainen ympäristö voi vaikuttaa stressitilaa nostavana. Vuodenaikojen vaihtelu puhuttaa useita, kun syksy ja sateet saapuvat, taas vastaavasti kevät ja lämpimät ilmat voivat piristää mielialaa, huomaamattakin. Joidenkin lähteiden mukaan myös ympäristön värimaailmalla on oma vaikutuksensa mielialaamme.

Työpaikalla

Stressitekijöiden vähentäminen toimii terveyttä lisäävästi ja maksuja vähentävästi. Keinot stressin vähentämiseen ovat moninaiset ja riippuvat työpaikasta ja stressitekijöistä. Vichealthin (2012) ehdotuksena ovat primäärinen, sekundäärinen ja tertiäärinen väliintulo. (Kuva 2.) Primäärinen väliintulo pitää sisällään stressitekijöiden tunnistamisen ja niiden vaikutuksen vähentäminen. Tunnistamisessa työntekijöiden mukaanotto on tehokas tapa saada selville tekijät heidän näkökulmastaan. Sekundäärinen väliintulo pitää sisällään stressitekijöihin reagoimisen kehittämistä. Tässä pyritään yksilötasolla parantamaan työntekijöiden reagoititaitoja stressiin samalla kun tekijöitä vähennetään. Tertiäärinen väliintulo pitää sisällään jo syntyneiden oireiden ja ongelmien minimoinnin ja hoidon. Tässä pyritään auttamaan työntekijöitä selviämään olemassa olevista ongelmista. (Vichealth 2012, 12.)

Relative effectiveness	Intervention level	Occupational health and safety: hierarchy of controls	Psychology and related disciplines	Examples of intervention objectives and corresponding activities	
				Objectives	Activities
<p style="text-align: center;">Most</p>  <p style="text-align: center;">Least</p>	<p>Primary</p> <p>Goal: To eliminate or reduce job stressors (eliminate or reduce risk factors for job stress)</p>	<p>Control at the source of the hazard or interception of the hazard in its path from source to employee through:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hazard elimination • substitution with safer technology • process isolation to contain exposure • engineering controls to reduce exposure 	<p>Organisational psychology: address stressors at the level of the organisation, or work-directed intervention</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce job demands • Improve job control • Improve social support 	<ul style="list-style-type: none"> • Increase time or other resource allocations to complete specific tasks • Redesign the physical work environment to reduce musculoskeletal load and noise • Provide breaks from client-based work • Increase employee participation in work planning and decision-making • Assess and integrate employee needs into planning of work schedules • Assess and integrate employee needs to optimise supervisory social support • Create clear promotion pathways
	<p>Secondary</p> <p>Goal: To alter the ways that individuals perceive or respond to stressors</p>	<p>Control at the individual level through:</p> <ul style="list-style-type: none"> • administrative controls (e.g. job rotation) • training and education • personal protective equipment • health surveillance 	<p>Psychology: organisation-directed interventions, particularly around the organisation-individual interface and individual-directed interventions</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alter individual responses to job stressors • Improve individual ability to cope with short-term stress responses • Detect stress-related symptoms and intervene early 	<ul style="list-style-type: none"> • Provide cognitive behavioural therapy or relaxation response training • Provide anger management training • Conduct health screening for stress symptoms, ambulatory blood pressure, hypertension, etc. – assess results on work group level
	<p>Tertiary</p> <p>Goal: To treat, compensate and rehabilitate employees with job stress-related illness</p>	<p>Control at the level of illness through:</p> <ul style="list-style-type: none"> • treatment • workers' compensation • rehabilitation and return to work programs 	<p>Psychology, psychiatry: counselling and psychotherapy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Treat job stress-related illness • Compensate job stress-related illness • Rehabilitate job stress affected employees 	<ul style="list-style-type: none"> • Provide medical care, counselling and employee assistance programs • Reduce adversarial aspects of compensation process • Include modification of job stressors in return-to-work plans

Kuva 2. Väliintulojen sisällöt (Vichealth 2012).

Näiden lisäksi ehdotettuja toimia työpaikan stressitilanteen parantamiseksi ovat mm. selvien tekojen ja tavoitteiden asettaminen, riskien tutkiminen, väliintulojen käyttäjystävällisyys sekä niiden käyttäminen yksilö- että organisaatiotasolla ja kaikkien työntekijöiden mukaan ottaminen tasapuolisesti (Vichealth 2012, 14).

5 LUONNON TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT VAIKUTUKSET

Green Care on luontoon ja sen terveyttä edistävän vaikutuksen hyödyntämiseen liittyvää toimintaa jonka tavoitteena on parantaa ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua (Green Care 2013, 3). Tämänkaltainen hanke on yksi osa suurempaa kokonaisuutta luonnon terveyttä edistävien vaikutusten hyödyntämisessä.

Tyrväisen (2016) mukaan luonto vaikuttaa elimistöön usealla eri tavalla. Mieli rentoutuu ja ajatukset vaihtuvat pikkuhiljaa myönteisemmiksi ja mieliala kohenee. Luonto ei varsinaisesti vapauta henkilöä stressistä, mutta auttaa huomattavasti selkeyttämään ajatuksia ja keksimään sekä löytämään niitä voimavaroja, joilla hankalasta tilanteesta selvitä. Muualla maailmassa, erityisesti Japanissa tehtyjen tutkimusten mukaan ihminen on osa luontoa, joten hänelle sinne palaaminen ja sieltä apua hakeminen on täysin luonnollista ja perusteltua. Tällöin tapahtuu niin sanottu terveyskylpy, jolloin ihminen saa useiden aistien kautta erilaisin tavoin vaikuttavia ärsykeitä. (Tyrväinen 2016.) Luonto käsitteenä kattaa elinympäristömme metsistä meriin, eikä meren rannalta apua hakeva välttämättä nauti metsän siimeksestä samalla tavoin.

Yksi terveysvaikutusten taustamekanismeista on viheralueiden kuten metsien ja puistojen tuottama parempi ilmanlaatu ja kaupunkiolosuhteissa myös lämpötiloja tasaava vaikutus (Tourula & Rautio 2014, 13). Metsien ja muiden viheralueiden on todettu vaikuttavan kokonaisvaltaiseen terveyteen myös stressiä vähentävänä tekijänä. (Ojala 2015, 5). Jo luonnon, luontokuvan tai maiseman katsominen vähentää stressitunteita (Tourula & Rautio 2014, 21-22; Ojala 2015, 4). Ainoastaan luontokuvien katsomista suositellumpi vaihtoehto on kuitenkin lähteä ulos rentoutumaan itselleen sopivalla tavalla. Aina ei voi sanoa, että nopea juoksulenkki puiston tai metsän läpi olisi se paras vaihtoehto, vaan jokaisen on löydettävä juuri se oma keino lievittää stressiä ja sen oireita. Yksi hyvä keino voi olla niin sanotun mielipaikan etsiminen, joka useimmiten tuottaa jopa paremman terveyttä edistävän vaikutuksen kuin muualla esimerkiksi metsässä oleilu. Tällainen mielipaikka voi olla arkiympäristön paikka jonka henkilö kokee olevan itselleen erittäin tärkeä, merkittävä (Tourula & Rautio 2014, 13, 24), muistoja herättävä tai muuten eräänlaista mielenrauhaa tuottama, esimerkiksi kaunis maisema tai ympäristö. Ei voi korostaa liikaa henkilön vapaavalintaisuutta.

Viheralueiden on todettu auttavan erityisesti henkiseen väsymykseen (Tourula & Rautio 2014, 14; Ojala 2015, 5), kohentavan mielialaa sekä tarkkaavaisuutta ja suoriutumista

erilaista tehtävistä, houkuttelevan liikkumaan, alentavan verenpainetta ja sydämen sykettä (Tyrväinen 2016) ja näin ehkäisten sydänperäisten sairauksien syntyä ja lisäksi alentavan lihasjännitystä ja stressihormonin, kortisolin tasoa elimistössä. Näiden välittömien vaikutusten lisäksi lyhytaikainenkin ajanvietto viheralueella lisää emotionaalista hyvinvointia enenevässä määrin riippuen siitä mitä kauemmin ulkona on aikaa vietetty sekä lisää erilaisten tekijöiden kautta sosiaalista kanssakäymistä. (Ojala 2015, 9-10.)

Tyrväisen (2016) mukaan hetkellinenkin ajanvietto metsässä tuo mukanaan positiivisia muutoksia hyvinvoinnissa. Jos henkilö käyttää viheralueita hyödykseen kahdesta kolmeen kertaan viikossa puolen tunnin ajan, ovat terveysvaikutukset jo hyvin monella nähtävissä. Vastaavasti pidempi aika korostaa vaikutusta. Vaaditaan jonkin verran pidempiä aikoja, jos henkilö on ennestään alttiina näiden alueiden vaikutuksille, esimerkiksi maaseudulla asuvien kohdalla. Aina toiminnan ei tarvitse olla fyysistä suorittamista, joillekin riittää kun luonnosta kerää aistihavaintoja, vaikka vain istuen. (Tyrväinen 2016.)

Viheralueiden positiivinen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen on mainittavaa. Tämä kehittää lapsen luovuutta, motoriikkaa, yleistä luontokokemusta (Ojala 2015, 11) ja edesauttaa normaaliflooran, eli ihon luontaisen bakteerikannan, sekä elimistön bakteerikannan monipuolista kehittymistä joka vaikuttaa myöhemmin erilaisten sairauksien ja yliherkkyysoireiden syntyyn (Haahtela 2016). Tämänkaltaisen terveyttä edistävää vaikutusta ei koske pelkästään pieniä lapsia, vaan esimerkiksi henkilö joka ei ole ollut elämänsä aikana suuresti kosketuksissa luonnon ja sen eri materiaalien kanssa, ei ole niin vastustuskykyinen tietyille sairauksille ja taudeille, joita vastaan tällaiset kontaktit ovat ehkä elimistön puolustuskykyä kehittäneet. On otettava huomioon se mahdollisuus, että juuri tämä ympäristön köyhtyminen saattaa vaikuttaa nykyisin jatkuvasti lisääntyvien yliherkkyysoireiden, kuten muun muassa erilaisten tulehdussairauksien ja allergisten reaktioiden syntyyn. (Haahtela 2016.)

Viheralueet sekä houkuttelevat ihmisiä harrastamaan liikuntaa ja viettämään aikaa niissä, että tuovat omia terveysvaikutuksiaan (Tourula & Rautio 2014, 19).

5.1 Luontaistuotteet ja lisäravinteet

Stressin ja uupumuksen hoidossa voidaan käyttää joitain valmisteita, jotka voivat helpottaa oloa. Näitä ovat muun muassa C- ja B –ryhmän vitamiinit, lakritsin juuriuute, magnesium, sinkki, luonnon E, A ja D –vitamiinit, joista erityisesti kalanmaksaöljy sekä kaikki

adaptogeeniset kasvit kuten ruusujuuri, inkivääri ja nokkonen, jotka tasoittavat häiriintynyttä stressihormonin tasoa elimistössä. (Sukeva-Hakanpää 2011.) Joidenkin lähteiden mukaan antioksidantit parantavat elämänlaatua ja kohentavat terveyttä monipuolisesti, myös stressiä lieventävästi. Muissa lähteissä taas mainittiin, että antioksidanttien alkuperään on kiinnitettävä enemmän huomioita kuin siihen, kuinka paljon niitä saa. Joidenkin tutkimusten mukaan kaakao, eli muun muassa tumma suklaa säännöllisesti pienin annoksi otettuna kohentaa terveyttä.

6 TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö rajattiin muun muassa käytetyillä hakusanoilla niin, että mukaan otettiin vain olennaisin ja merkittävin tieto. Otsikkorunko muokattiin tarpeita vastaavaksi heti työn aloitusvaiheessa, vaikka sitä on jouduttu jälkeinpäin muuttamaan enemmän tarkoitusta ja tekijöiden sekä opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi. Kirjallisuuskatsauksen lisäksi teimme niin sanotun toiminnallisen osuuden, jonka lukija voi löytää työmme liitteistä. Näihin materiaali on kerätty kirjallisuuskatsauksestamme. Erinäisiä lupia ei työmme tekemisessä edellytetty. Työssämme esiintyville kuville olemme sähköpostitse saaneet niiden julkaisijalta tai haltijalta käyttöoikeuden tietyin ehdoin, joita olemme noudattaneet.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa käytetyn lähdemateriaalin laajuus ja ajankoh-
taisuus, sekä ulkomaankielestä tehdyn käännöstyön varmuus. Eräs käyttämistämme
lähteistä on suositeltua vanhempi, mutta tämän kirjan tieto ei suinkaan ollut tarkistuk-
semme mukaan vanhentunut. Käytimme lähdemerkintöjä kattavasti. Opinnäytetyössä
käytetyt artikkelit olivat saatavilla kokonaisuudessaan, julkisesti ja maksuttomasti, joka
voi osaltaan vaikuttaa työn luotettavuuteen. Kirjallisen työn lopullinen ulkoasu on useaan
otteeseen tarkastettu, työn laatijat ottavat siitä vastuun.

7 POHDINTA

Näin lopuksi on luontevaa, jopa helppoakin koota ajatukset yhteen ja pysähtyä hetkeksi miettimään minkälaisen työmme olemme saaneet valmistettua. Tuntuu väärältä sanoa, että työskentely itsessään olisi ollut aina sujuvaa. Useaan otteeseen jouduimme palaamaan peruskysymysten pariin ja ikään kuin aloittamaan työn uudestaan. Uskoaksemme tämä johtui suuresta tarjolla olevasta tiedon määrästä, jota jatkuvasti tuntui tulevan lisää ja jota olisimme ehkä vielä voineet hyödyntää. Yksin kotimaisella kielellä kirjoitettua lähdemateriaalia oli saatavilla erittäin runsaasti. Haasteellisinta onkin ollut työmme rajaaminen oikeille raiteilleen. Lukijaa on saattanut kohdata kappale jos toinenkin, jossa aihe hyppää hetkeksi sivuun ja jatkaa taas tuonnempana. Tunnumme kuitenkin saavuttaneemme omat ja opinnäytetyömme tavoitteet ymmärrettävällä tavalla, sekä vastavamme ennalta määritettyihin kysymyksiin laadukkaasti. Olemme täysin tyytyväisiä omaan työhömmme.

Keräämämme lähdemateriaali on laadukasta, vaikkakin pitkälti itseään toistavaa. Useat lähteet tarjosivat meille saman tiedon, hieman eri sanoin ilmaistuna. Huomasimme joidenkin osa-alueiden kohdalla, että tieto on osittain ristiriitaista ja laajalti tutkimatonta. Uskoaksemme tämä johtuu siitä mitä olemme kirjoittaneet; ihminen on laaja kokonaisuus, ja esimerkiksi stressitilanteen ja –tekijän vaikutus häneen on moninainen, kuin myös erittäin monitahoisesti hoidettavissa. Tällöin tehtyjen tutkimuksien olisi oltava erittäin laajoja ja lukumäärältään useita, jotta tietoa voitaisiin laadukkaasti yhdistää ja verata. On kuitenkin hyvä huomioida, että tietyt verrokkit pysyvät samoina, vain tuntemukset ja kokemukset vaihtuvat. Koetimme pitää työmme mahdollisimman käytännönläheisenä. Toimme esille jokaiselle soveltuvia stressinlievityskeinoja, joita henkilö voi soveltaa omien mieltymystensä mukaan. Työmme lopusta voi löytää laatimamme esityksen, johon vielä tiivistetysti on koottu työmme sanoma. Tämä esitys on koottu stressaantuneen henkilön tueksi. Lisäksi lopusta löytyy työtä esitettäessä käyttämämme ja helppoluokiseksi suunnittelemamme posterin, jonka jatkokäyttöaiheet ovat useat. Jo nyt olemme päättäneet muokata tätä siten, että liitteistä löytyvä pikaohje sisällytetään muun tiedon joukkoon. Tällöin posterin on helppo jakaa sähköisesti, eikä liitännäisiä enää tarvita.

Tätä työtä mahdollisesti jatkava voisi mielestämme kiinnittää vielä enemmän huomiota luontaistuotteiden vaikutukseen stressinlievittäjinä. Aihe on edelleenkin jatkuvan tutkimuksen alaisena, voisi olla hyödyllistä kerätä tieto yhteen, kun tätä on enemmän.

LÄHTEET

- Blaug, R.; Kenyon, A & Lekhi, R. 2007. Stress at Work. Viitattu 02.05.2016 http://www.theworkfoundation.com/downloadpublication/report/69_69_stress_at_work.pdf
- de Jonge, J.; Dollard, M.; Dormann, C.; Le Blanc, P. & Houtman I. 2000. The Demand-Control Model: Specific Demands, Specific Control, and Well-Defined Groups. Viitattu 05.05.2016 <http://www.unisanet.unisa.edu.au/staff/maureendollard/deJonge-et-al-2000.pdf>
- Dombeck, M.; Mills, H. & Reiss, N. 2015. Types of Stressors (Eustress vs. Distress). Viitattu 5.5.2016 http://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15644&cn=117
- Granlund, H. 2006. Atooppinen ekseema. Viitattu 03.05.2016 <http://www.toh-tori.fi/?page=4702652&id=0878993>
- Green Care 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 04.05.2016 http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihraa_hyvinvointia.pdf
- Haahtela, T. 2016. Metsä vie stressin, luonto tuo terveyttä. Tiedeykkönen. 16.02.2016. Yle Radio 1.
- Havaste, A. 2014. Stressi kuluttaa ja lihottaa – mikä avuksi? Viitattu 21.04.2016 <http://virtaaravinosta.com/stressi-kuluttaa-ja-lihottaa-mika-avuksi/>
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 25.04.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- ILO-Encyclopedia. 2011. Theories of Job Stress. Viitattu 03.05.2016 <http://www.iloencyclopedia.org/?Itemid=1051>
- Lumio, J. 2014. Pitkittänyt kuume. Viitattu 19.04.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00596
- Magee, A. & Watts, C. 2012. 10 Common Foods That Are Proven To Reduce Stress. Viitattu 19.04.2015 <http://www.businessinsider.com/foods-reduce-stress-2012-1?op=1&IR=T>
- Mattila, A. 2010. Stressi. Viitattu 18.04.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Ojala, A. 2015. Tutkimustietoa luonnon terveysvaikutuksista. Viitattu 28.04.2016 https://www.hyria.fi/files/12486/Luonnon_terveysvaikutuksista_Ojala_24092015.pdf
- Penttinen, H. 2006a. Stressi. Viitattu 19.04.2016 <http://www.toh-tori.fi/?page=2442205&id=6101600>
- Penttinen, H. 2006b. Työuupumus. Viitattu 01.05.2016 <http://www.toh-tori.fi/?page=2442205&id=9079822>
- Penttinen, H. 2006c. Keinoja työuupumuksen ehkäisyyn. Viitattu 01.05.2016 <http://www.toh-tori.fi/?page=2442205&id=7266160>
- Schwab, U. 2012. Omega rasvahapot. Viitattu 09.05.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00900
- Sherman, C. 1999. Irti stressistä. Kristiina Savikurki. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Siimes, K. 2008. Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Kuopio: Mielikirjat KS.

Sukeva-Hakanpää, M. 2011. Eroon stressistä ja uupumuksesta. Viitattu 18.04.2016 http://www.luontaisnetti.fi/index.php?valikko=valikko&sivu=arkisto_2011_eroon_stressista_uupumuksesta

The American Institute of Stress. 2011a. Daily Life "People are disturbed not by a thing, but their perception of a thing". Viitattu 04.05.2016 <http://www.stress.org/daily-life/>

The American Institute of Stress. 2011b. Workplace Stress. Viitattu 05.05.2016 <http://www.stress.org/workplace-stress/>

Tolonen, M. 2010. Stressin yhteyksiä muihin tauteihin – ja päinvastoin. Viitattu 20.04.2016 <http://www.tritolonen.fi/artikkelit/202-stressin-yhteyksia-muihin-tauteihin-ja-painvastoin>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Viitattu 22.04.2016 http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf

Tyrväinen, L. 2016. Metsä vie stressin, luonto tuo terveyttä. Tiedeykkönen. 16.02.2016. Yle Radio 1.

Vichealth. 2012. Reducing stress in the workplace. Viitattu 03.05.2016 <https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/publications/creating-healthy-workplaces-publications>

Toiminnallinen osuus, esitelmä

LUONNON HYÖDYNTÄMINEN: STRESSIÄ LIEVENTÄVÄT TEKIJÄT JA MENETELMÄT TYÖIKÄISILLÄ

Stressi, tuo nykyajan rutto. Stressi on yhteydessä jopa 80% sairauksiin. Nykyajan kiireinen elämäntyyli ja tehokkaalta näyttämisen halu ajaa ihmisiä koko ajan ensin stressiin ja siltä burnoutiin. Stressi on yhteydessä suurimpaan osaan sairauslomapäivistä ja on suuri taloudellisen rasite. Pieni stressi auttaa ihmistä parempiin tuloksiin, mutta pitkittyneenä heijastuu koko elimistöön ja alkaa olla haitallinen. Stressin oireet kannattaa huomata ajoissa ja ryhtyä kytkemään niitä pois, sen lähtökohdasta.

NOPEA STRESSITESTI

LÖYDÄTKÖ ITSESI NÄISTÄ KYSYMYKSISTÄ?

1. KÄYTKÖ YLIKIERROKSILLA?
2. OLETKO JATKUVASTI LEVOTON?
3. ONKO SINUN VAIKEA NUKAHTAA?
4. NUKUTKO HUONOSTI?
5. OLETKO AAMUISIN VÄSYNYT?
6. OLETKO JATKUVASTI KÄRTTYINEN?
7. TUNTUUKO, ETTEI MIKÄÄN SUJU?
8. UUDET ASIAT EIVÄT PYSY MUISTISSA?
9. TUNNET OLEVASI UMPIKIJASSA?
10. ONKO SINULLA JATKUVIA SÄRKYJÄ, KIPUJA TAI MUITA FYYSIISIÄ OIREITA?

TAVOITTEENA OLI SIIS SAADA MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN PISTEITÄ. MITÄ ENEMMÄN PISTEITÄ NAPSAHTI, SITÄ ENEMMÄN KELLOJEN PITÄISI SOIDA.

STRESSIN OIREITA

- kaikki alkaa yleensä unettomuudella
- lihasjännityksen lisääntyminen, erityisesti niskan seudulla, yleistä jännittyneisyyttä
- pänsärky
- erilaiset sydänperäiset ongelmat
- hengenahdistuksen tunne
- huimaus, ärtyminen, heikotusta
- suorituskyvyn laskua
- vatsa- ja suolisto-oireita
- seksuaalisen kiinnostuksen ja/tai kyvyn laskua
- muistihäiriöitä
- keskittymiskyvyn heikkenemistä jonka seurauksena huolimattomuusvirheiden tekeminen hiljalleen lisääntyy
- lihominen

STRESSISTÄ KÄRSIVÄN KANNATTAA KIINNITTÄÄ HUOMIOTA NÄIHIN ASIOIHIN

- ulkailman hengittäminen, kahvitauko ulkona? Potillaan ulosvienti ei aina ole vain työtehtävä
- terveellisen ruokavallion turvaaminen: selleri, valkosipuli, lakritsi, parsakaali, lauri, pähkinät, oliiviöljy, marjat, suklaa (kohtuus kaikessa), kahvin käytön puolittaminen ja vaihtoehtoisesti vihreä tee
- riittävä liikunta, etsi se oma laji ja harrasta yli 30 minuutin pituisia treenejä
- venyttely ja hieronta ilman liikuntaakin
- seksin harrastaminen stressaantuneenakin, (nukut paremmin, kasvavat itsetuntoa, poistat kipua, kasvavat immuniteettiä ja piristät aivotaimintaasi)
- ystävyyden ja perhesuhteiden vaaliminen, ystävien kanssa oleminen vaikuttaa elimistöön yhtä paljon positiivisesti kuin tupakka siihen negatiivisesti
- kosketus viestii itselle ja toisille ettet ole yksin asioitteesi kanssa
- elämme maailmassa joka on täynnä ääniä, hiljaisuus tekee joskus hyvää
- hopeareunan etsiminen asioista, kaikki ei ole niin mustavalkoista, positiivisuus kunniaan
- hyväksyminen, olet kuka olet, yritä parhaasi, uskalla pyytää apua, itseluottamus kasvuun!

Työn esittäminen, posterit

LUONNON HYÖDYNTÄMINEN: STRESSIÄ VÄHENTÄVÄT TEKIJÄT JA MENETELMÄT TYÖIKÄISILLÄ



TURKU AMK

Löydätkö itsesi näistä kysymyksistä. Jos tuntuu tutulta, niin saatat kärsiä stressistä.

1. Käytkö ylikierroksilla?
2. Oletko jatkuvasti levoton?
3. Onko sinun vaikea nukahtaa?
4. Nukutko huonosti?
5. Oletko aamuisin väsynyt?
6. Oletko jatkuvasti kärtyynen?
7. Tuntuuko, ettei mikään suju?
8. Uudet asiat eivät pysy muistissa?
9. Tunnet olevasi umpikujassa?
10. Onko sinulla jatkuvia särkyjä, kipuja tai muita fyysisiä oireita?

STRESSI

Stressi tuo nykyajan rutto. Stressi on yhteydessä 80% sairauksissa. Nykyajan kiireinen elämäntyyli ja tehokkaalta näyttämisen halu ajaa ihmisiä koko ajan ensin stressiin ja siitä burnouttiin. Stressi on yhteydessä suurimpaan osaan sairauslomapäivistä ja on suuri taloudellisen rasite. Pieni stressi auttaa ihmistä parempiin tuloksiin, mutta pitkittyneenä heijastuu koko elämistöön ja alkaa olemaan haitallinen. Stressin oireet kannattaa huomata ajoissa ja ryhtyä kytkemään stressiä pois selvittämällä ensin sen lähtökohta.

STRESSIN OIREITA

- pää- ja lihassärky
- unettomuus
- sydämentykytys
- ruuansulatusvaivat
- pahoinvointi
- kohonnut verenpaine
- depressio
- ahdistus
- hengityksen nopeutuminen
- rasvan kertyminen

STRESSIN HOITOKEINOJA

- terveellinen ravitsemus
- liikunta/harrastukset
- luonto
- luontaistuotteet
- henkinen tasapaino

TURKU AMK

Juha Janger, Juho Sainio ja Ville Karvinen, 2016

Työn esittäminen, pikaohje

Stressi

Stressaatko?

Ketuttaako?

Uuvuttaako?

Etkö saa unta?

Onko liian kiire?

Stressi, tuo nykyajan rutto.

Stressi on yhteydessä jopa 80% sairauksiin.
Nykyajan kiireinen elämäntyyli ja tehokkaalta näyttämisen halu ajaa ihmisiä koko ajan ensin stressiin ja siitä burnouttiin.

Stressi on yhteydessä suurimpaan osaan sairaslomapäivistä ja on suuri taloudellisen rasite.
Pieni stressi auttaa ihmistä parempiin tuloksiin, mutta pitkittyneenä heijastuu koko elimistöön ja alkaa olla haitallista.

Stressin oireet kannattaa huomata ajoissa ja ryhtyä kytkemään niitä pois, selvittämällä ensin sen lähtökohta.

Haluatko eroon stressistä?

Keskity näihin ohjeisiin niin luulisi mielen paranevan.

- ulkoilman hengittäminen, kahvitauko ulkona?
- terveellisen ruokavaliion turvaaminen: selleri, valkosipuli, lakritsi, parsakaali, lohi, pähkinät, oliiviöljy, marjat, suklaa (kohtuus kaikessa), kahvin käytön puolittaminen ja vaihtoehtoisesti vihreä tee
- riittävä liikunta, etsiä se oma laji ja harrastaa yli 30 minuutin pituisia treenejä
- venyttely ja hieronta ilman liikuntaakin
- seksin harrastaminen stressaantuneakin, (nukut paremmin, kasvatat itsetuntoa, poistat kipua, kasvatat immuniteettiä ja piristät aivotoimintaasi)
- ystävyyss- ja perhesuhteiden vaaliminen, ystävien kanssa oleminen vaikuttaa elimistöön yhtä paljon positiivisesti kuin tupakka siihen negatiivisesti
- kosketus viestii itselle ja toisille ettet ole yksin asioidesi kanssa
- elämme maailmassa joka on täynnä ääniä, hiljaisuus tekee joskus hyvää
- hopeareunan etsiminen asioista, kaikki ei ole niin mustavalkoista, positiivisuus kunniaan
- hyväksyminen, olet kuka olet, yritä parhaasi, uskalla pyytää apua, itseluottamus kasvuun!