

KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Elina Rouvinen
Tatu Rouvinen

OPISKELIJAN STRESSINHALLINTA LUKIOSSA
- Opaslehtinen lukiolaisille

Opinnäytetyö
Tammikuu 2014

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Stressi.....	5
2.1	Mitä stressi on?	6
2.2	Stressin vaiheet.....	7
2.3	Stressin syitä	8
2.4	Stressin aiheuttamia seurauksia.....	9
2.4.1	Fyysiset seuraukset.....	9
2.4.2	Psyykkiset seuraukset.....	11
3	Stressin ehkäisy ja stressin hallinta	12
3.1	Fyysiset keinot	14
3.2	Tunne-elämään liittyvät keinot	15
3.3	Ajatteluun liittyvät keinot	17
3.4	Elämänfilosofiset keinot	18
4	Lukiolaisen terveyden edistäminen opiskelijaterveydenhuollossa	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	21
6	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	21
6.1	Opinnäytetyön tietoperusta	22
6.2	Opaslehtisen suunnittelu ja toteuttaminen	22
6.3	Palaute opaslehtisestä	24
7	Pohdinta	25
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
7.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	27
	Lähteet.....	28

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Opaslehtinen lukiolaisten stressinhallintaan
Liite 3	Kysely lukiolaisille opaslehtisestä



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Elina Rouvinen, Tatu Rouvinen

Nimeke
Opiskelijan stressinhallinta lukiossa – Opaslehtinen lukiolaisille

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki

Stressi on aihe, joka koskettaa jollakin tasolla kaikkia. Se tulisi ottaa vakavasti, sillä pitkittyneen stressin on todettu vaikuttavan haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Stressi on kuitenkin myös motivoiva prosessi, joka saa aikaan toimintaa, ja jos stressi on oikeassa suhteessa tehtävän vaativuuteen, se mahdollistaa huippusuorituksen. Lukiolaiset elävät merkittävän muutosvaiheen keskellä, he käyvät läpi aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia samalla kun suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja. Kehitysvaiheesta johtuvien muutosten vuoksi nuoren kokemat ulkoiset muutokset voivat tuntua kohtuuttoman vaikeilta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa stressistä, stressin ehkäisystä ja hallinnasta lukiolaisille. Tehtävänä oli opaslehtisen tuottaminen Joensuussa sijaitsevan lukion käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja toimeksianto tuli Joensuun kaupungilta. Opaslehtinen toteutettiin mustavalkopohjalle, mutta sitä voi tulostaa myös värillisille papereille. Opaslehtisen toteutimme kokonaan itse, ja sen sisältö painottui stressin oireisiin ja tunnistamiseen, stressin mahdollisiin aiheuttajiin sekä stressinhallintaan. Toimeksiantajalla on lupa päivittää opaslehtistä ja jakaa sitä.

Opaslehtisestä kysyttiin palautetta yhdeltä lukion ryhmältä. Palautteen perusteella opaslehtinen koettiin hyväksi muodoksi jakaa tietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista. Opaslehtisen olisi kuitenkin voinut paremmin kohdentaa lukiolaisille. Jatkokehittämisideana opaslehtinen voitaisiin muuttaa sähköiseen muotoon ja lukiolaisille voisi järjestää stressinhallintaan liittyviä teemapäiviä.

Kieli
suomi

Sivuja 29
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
stressi, stressinhallinta, lukiolainen, terveyden edistäminen



THESIS
January 2014
Degree Programme in nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
p. 050 405 4816

Authors
Elina Rouvinen & Tatu Rouvinen

Title
Student's stress management in high school – Guide leaflet for high school students

Commissioned by
City of Joensuu

Abstract

Stress is a subject that we all can relate to in some level. It should be taken seriously, because prolonged stress has been found affecting adversely to health and well-being. However stress is also a motivational process which provides action, and if the stress is proportional to the demands of the task, it can allow top performance. High school students are living in the middle of the significant change phase, they are going through growing up and independence process while pursuing matriculation examination. Because of the changes due to development phase, external changes of the young people can feel unreasonably difficult.

Purpose of the thesis was to collect information of the stress, stress prevention and stress management. The objective of this thesis was to produce a guide leaflet to high school in Joensuu. This thesis was implemented as a practice-based thesis and assignment came from the city of Joensuu. The leaflet was produced as black and white, but it can be printed to colored papers. We made the leaflet entirely by ourselves and the contents focused on symptoms and identification of the stress, the possible causes of stress and stress management. The applicant has the permission to update the leaflet and to spread it.

We asked feedback from one class of high school students. Based on the results of the feedback the leaflet was experienced a good way to share information about stress and stress management. Leaflet could have been more targeted for high school students. For further study the leaflet could be transformed to electronic form. Also stress management related theme days could be organized in high schools.

Language
Finnish

Pages 29
Appendices 3
Pages of Appendices 4

Keywords
stress, stress management, high school students, health promotion

1 Johdanto

Liiallinen stressi on asia, joka täytyisi ottaa vakavasti, sillä stressin on todettu aiheuttavan haitallisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Niemi 2013). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kyselyn (2009) mukaan puolet lukiolaisista kokee työmääränsä liian suureksi (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52) Lisäksi kouluterveyskyselyjen pohjalta masennus- ja ahdistusoireista kärsii 10 - 20 prosenttia nuorista. Kaikissa ikäluokissa stressiä esiintyy, mutta nuorilla aikuisilla erityispiirteitä on psykologisen kehitysvaiheen herkkyys ja haavoittuvuus. Tämä kehitysvaihe sisältää paljon psykologisia muutoksia ja siksi nuoren kokemat ulkoiset muutokset voivat tuntua kohtuuttoman vaikeilta. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 30.)

Nuorilla on kyllä teoriatietoa stressistä, mutta teoriaa on vaikeaa ottaa käytäntöön. Tässä opinnäytetyössä etsitään käytännöllisiä vinkkejä stressinhallintaan. Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 55) mukaan jokaisella on omat yksilölliset eronsa, mitkä asiat aiheuttavat stressiä ja miten stressi meissä ilmenee. Ainoa oikea mittari omalle stressitasolle on oikeastaan oma kokemus. Jos paineet kasvavat liian suuriksi, eikä opiskelija pysty olemaan ajattelematta tekemättömiä tehtäviään esimerkiksi aina nukku- maan mennessä, on saattanut mennä jo oman rajansa ylitse. Silloin on syytä alkaa vähentää stressiä elämässään tai parantaa kykyään hallita sitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa stressistä, stressin ehkäisystä ja hallinnasta lukiolaisten käyttöön. Tehtävänä oli opaslehtisen tuottaminen lukiolaisille Joensuussa sijaitsevan lukion käyttöön.

2 Stressi

Keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössä ovat nuorten stressi, stressinhallinta ja lukiolaisten terveyden edistäminen. Opinnäytetyössä kerrotaan, mitä stressi käsitteenä tar-

koittaa ja mitä elimistössä stressin aikana tapahtuu. Lisäksi käsitellään, millaiset asiat aiheuttavat juuri nuorille stressiä.

2.1 Mitä stressi on?

Stressin ajatellaan olevan pelkästään negatiivinen asia ja siitä puhutaan koulumaailmassakin paljon. Stressistä tulee usein ensimmäisenä mieleen väsymys, uupumus ja kiire. Stressi on kuitenkin oikeastaan motivoiva prosessi, joka saa aikaan toimintaa. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia, mutta pitkään jatkunut stressi voi johtaa sairastumiseen. (Vartiovaara 2004, 14 – 15.)

Stressi määritellään sellaisiksi kokemuksiksi, joihin liittyy fyysisen tai psyykkisen rasituksen ja paineen tuntemuksia. Fysiologisesti stressi on tietyn ärsykkeen aiheuttama elimistön vakiovastus eli stressireaktio. Ärsyke, esimerkiksi kiire, aiheuttaa lisämunuaiskuoren adrenaliinihormonin erittymisen, mikä taas käynnistää toimintoja, jotka valmistavat elimistöä selviytymään tilanteesta. Elimistön toimintakyky paranee, kun sydämen syke kiihtyy, verenpaine kohoaa ja verenkiertoon tulee maksaan varastoitua sokeria, josta lihakset saavat energiaa. Jos stressi on oikeassa suhteessa tehtävän vaativuuteen, se mahdollistaa huippusuorituksen; esimerkiksi koetilanteessa sopiva jännitys auttaa nuorta hyvään lopputulokseen. Kokeen jälkeen jännitys laukeaa, ja elimistö palautuu ennalleen. Jos stressiin johtavia ärsykejä tulee koko ajan, ei elimistö voi palautua välillä, ja tilanne voi johtaa sairastumiseen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 252 – 253.)

Stressiä aiheuttavia ärsykejä kutsutaan stressitekijöiksi. Ne voivat olla mitä tahansa mieltä kiihdyttäviä havaintoja ja tapahtumia. Autonominen hermosto säätelee stressireaktioon liittyviä fyysisiä reaktioita. Kun ihminen kohtaa stressitekijöitä, hypotalamuksesta lähtee autonomiseen hermojärjestelmään ja aivolisäkkeeseen viesti, joka aiheuttaa kehon elimissä normaalista poikkeavia muutoksia. Tällaisia ovat esimerkiksi sykkeen kohoaminen, verenpaineen nousu, verensokerin kohoaminen, hengityksen syveneminen ja kohoaminen ja hikoilun lisääntyminen. (Toivio & Nordling 2009a, 188.)

Toivion (2009a, 187) mukaan stressiä esiintyy jokaisen ihmisen elämässä jossakin määrin. Ihmiset jaksavat ponnistella, jos tavoite on mielekäs ja työn jälkeen on mahdollisuus levätä. Stressiä ei siis voi poistaa ihmisen elämästä, mutta sitä tulee osata hallita. Stressi voi kuitenkin muuttua todella kuluttavaksi prosessiksi, mikäli tavoitteet muuttuvat vaatimuksiksi ja ihmiset alkavat vaatia itseltään yhä enemmän. Pitkään jatkuneen stressin jälkeen voi olla vaikea valmistautua uusiin haasteisiin. Rasittava elämäntilanne, joka jatkuu pitkään, voi johtaa uupumisasteiseen väsymykseen. Stressin kasvaessa ei enää jaksa tehdä asioita, jotka tekisivät hyvää. Elämästä katoaa mielekkäisyys, ja kaikki alkaa tuntua vaativalta ja raskaalta (Heiskanen & Salonen 1997, 110.)

2.2 Stressin vaiheet

Kanadalainen tutkija Selye havaitsi, että krooninen altistuminen stressitekijöille saa aikaan fysiologisen prosessin, johon kuuluu kolme vaihetta: hälytys, vastustus ja uupuminen. Selye nimitti prosessin yleiseksi sopeutumisoireyhtymäksi. (Toivio & Nordling 2009a, 188.)

Stressitilanteessa aluksi käynnistyy elimistön hälytysvaihe, jolloin autonomisen hermoston toiminta kiihtyy: pulssi on korkealla, verenpaine nousee ja keuhkojen toiminta vilkastuu. Jos stressaava tilanne rauhoittuu, elimistön toiminta palaa normaalitilaan. Jos tilanne ei ratkea, elimistö käy ylikierroksilla viikoista ja kuukausista toiseen. Hälytysvaiheen jälkeen seuraa vastustusvaihe, jolloin elimistö pyrkii sopeutumaan tilanteeseen. Lisämunuaiset erittävät tässä vaiheessa paljon stressihormoneja, ja unihäiriöt alkavat. Uni voi olla katkonaista, osa ihmisistä taas kärsii unettomuudesta. Myös päätöksenteko vaikeutuu. Jos tilanne jatkuu epäselvänä kauan, seuraa lopulta uupumisvaihe. Elimistön vastustuskyky heikkenee, ja ihminen sairastuu helposti erilaisiin tulehdussairauksiin. Myös psykosomaattiset oireet ovat tavallisia. Ärtelyneisyys, ahdistus ja uupumus ilmenevät, eikä ihminen yksinkertaisesti jaksa kiinnostua muiden ihmisten seurasta eikä harrastuksista. Moni sairastuu masennukseen. Vuosia jatkunut stressitila muuttaa hormonitoimintaa ja vaikuttaa aivojen ja sydämen toimintaan. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004, 51 – 52.)

2.3 Stressin syitä

Lukiolaisen stressi voi johtua useasta eri syystä. Jokainen kokee stressin yksilöllisesti ja suhtautuu siihen omalla tavallaan. Mikä stressaa yhtä, ei välttämättä stressaa toista. Lukiolaisen omat tunteet vaikuttavat siihen, mikä asia aiheuttaa stressiä. Suopajärven tekemän tutkimuksen (2005) lukiolaisten ahdistuneisuudesta ja hyvinvoinnista eri lukioissa mukaan tytöillä esiintyi kaikkien muuttujien osalta merkittävästi enemmän ahdistusta kuin pojilla lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Yhtenä syynä tähän on mahdollisesti tyttöihin kohdistetut suuremmat menestymisen paineet. Myös pahan olon ilmaisussa on eroja sukupuolten välillä. Pojat saattavat purkaa pahaa oloaan esimerkiksi urheiluun, kun taas tytöt jäävät pohtimaan asioita itsekseen, mikä lisää ahdistuneisuuden tuntemista. (Suopajärvi 2005, 46.)

Stressiä esiintyy kaikissa sopeutumista edellyttävissä tilanteissa. Lukiolainen kokee stressin erityisen vahvasti, jos hänen itsensä tai ympäristön asettamat vaatimukset ja tavoitteet sekä toimintamahdollisuudet eivät ole tasapainossa. Nuorten mainitsemia stressin aiheuttajia ovat omaan kehitysprosessiin liittyvät huolenaiheet, koulun ja vapaa-ajan yhdistämisestä aiheutuva kiire, riittämättömyyden ja avuttomuuden tunne, jonka taustalla ovat liian korkealle asetetut kehityshaasteet esimerkiksi koulutyössä ja harrastuksissa, ongelmat ihmissuhteissa ja taloudelliset vaikeudet (Aaltonen ym. 1999, 253 – 254). Heikko itsetunto saa aikaan myös monenlaisia stressiin johtavia ongelmia, kuten sopeutumattomuutta ja itsevarmuuden puutetta. Se voi myös rajoittaa itseilmaisukykyä niin, ettei henkilö voi puhua asioista avoimesti vaan hän jää hautomaan asioita mieleensä (Kirsta 1992, 24).

Nuorille stressiä aiheuttavat monet asiat. Ylikuormitusta voivat aiheuttaa ongelmat ihmissuhteissa, opiskelussa tai taloudellisessa tilanteessa. Paineita aiheuttaa myös loputon valintojen mahdollisuus; valintatilanteisiin liittyy aina epävarmuutta. Ratkaisujen tekeminen ilman tukea voi olla raskasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 69.) Kiireinen aikataulu ja kielteiset elämänmuutokset, kuten koulun vaihtaminen tai seurustelusuhteen päättymisen, ovat myös syitä lukiolaisen stressille. Liian korkeat tavoitteet ja tietoisuus tekemättömistä tehtävistä uuvuttavat (Marjo 2013, 4 – 5).

Muihin aiheuttajiin kuuluvat työn hallinnan puute, epäoikeudenmukaisuus sekä epämääräinen työnjako (Mattila 2010).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2009) mukaan puolet lukiolaisista kokee työmääränsä liian suureksi. Koulu-uupumuksesta kärsii joidenkin arvioiden mukaan noin viidesosa lukiolaistytöistä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52). Kokemäen lukiossa tehdyn tutkimuksen mukaan stressiä aiheutti lukiolaisille erityisesti koulutehtävien määrä, joka aiheutti kyselyyn vastaajista 12 prosentille stressitunteuksia päivittäin ja 33 prosentille viikoittain (Sinivaara 2012, 30).

2.4 Stressin aiheuttamia seurauksia

Stressitekijät voivat aiheuttaa muutoksia ja seuraamuksia tunteiden, mielikuvien, käyttäytymisen sekä fysiologian tasolla. Ihminen kokee stressitilanteessa tulevaisuuteen liittyvää huolestuneisuutta, mikä taas näkyy hänen käyttäytymisessään kärsimättömytenä ja levottomuutena. Krooninen stressi voi johtaa pysyvämpään ahdistuneisuuteen ja lopulta kliniseen depressioniin. (Lönngqvist 2009.)

2.4.1 Fyysiset seuraukset

Stressin aiheuttamat fyysiset oireet ovat eri henkilöillä erilaisia, mutta elimistön stressihormonien erityksen lisääntymisen myötä sydämen leposyke kiihtyy ja verenpaine nousee. Tämä kuormittaa haitallisesti sydäntä ja verenkiertojärjestelmää. Voimakkaasti stressaantuneen henkilön vastuskyky tartuntataudeille (immuunipuolustus) heikkenee, mikä voi johtaa esimerkiksi toistuviin hengitysteiden tulehduksiin. Lihasjännitys etenkin niska-hartiaseudussa on lisääntynyt, ja koska se haittaa lihasten verenkiertoa ja siten hapetusta, on seurauksena usein särkyjä. Erilaiset vatsavaivat, ummetus tai ripuli voivat olla ruuansulatuskanavan reagointia liialliseen stressiin (Niemi 2013.) Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 52). mukaan etenkin tytöillä stressi oireilee niska-hartiavaivoina ja päänsärkynä.

Sympaattinen hermojärjestelmä, hypotalamus ja aivolisäke aktivoituvat stressaavassa tilanteessa. Stressin alkaessa hypotalamus ryhtyy erittämään kortikoliberiini CRH-hormonia, joka herkistää aivolisäkettä. CRH toimii kortikotropiinin

vapauttajahormonina. Se taas kiihdyttää toista hormonia, kortikotropiinia (ACTH). Nämä verenkierrossa liikkuvat hormonit tavoittavat pian lisämunuaisen, ja se alkaa erittää kortisolia. (Ruukki 2000.)

Kortisoli kohottaa veren glukoosipitoisuutta ja nostaa kudosten glykogeenivarastoja. Verensokeria nostamalla elimistö pyrkii turvaamaan aivojen energiansaannin. Se myös vaikuttaa verisuonistoon tehostaen noradrenaliin verenpainetta kohottavaa vaikutusta. Kortisolilla on myös kasvua estävä vaikutus, jolloin elimistön voimavarat käytetään solujen energiantuotantoon eikä kasvuun. Sillä on myös anti-inflammatorinen vaikutus, sillä se hillitsee tulehdusprosesseja. Samalla se vaimentaa immuunijärjestelmän pienentämällä lymfosyyttien määrää ja vähentämällä lymfakudosta, mikä vähentää vasta-aineiden muodostumista. (Bjälje, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2009, 155 – 156, 158.)

Äkillisessä stressissä elimistöön erittyy paljon myös adrenaliinia. Adrenaliini suurentaa veren glukoosipitoisuutta, suurentaa sydämen minuuttitilavuutta, kohottaa verenpainetta, stimuloi aivoverkoston ja lisää verenvirtausta lihaksille, jolloin vähentää virtausta sisäelimiin ja ihoon. (Bjälje ym. 2009, 158.) Ääritilanteessa tämä hormoni voi aiheuttaa sepelvaltimoiden kouristustilan tai rytmihäiriöitä (Hietanen 2001).

Pitkäaikaisesta stressistä kärsivien ihmisten kortisolitasot ovat korkealla koko ajan. Se häiritsee elimistön tasapainoa ja voi johtaa vakaviin sairauksiin sekä muihin lievempiin terveysongelmiin. (Friberg 2013.) Verenpaineen ja sykkeen jatkuva koholla olo lisää veritulpan ja sydänkohtauksen riskiä. Muita seurauksia voivat olla uni- ja keskittymisvaikeudet, masennus ja tulehdusherkkyys. Lisäksi aineenvaihdunta muuttuu siten, että elimistöön kerääntyy rasvaa. Lihakset eivät enää kykene polttamaan kaloreita, koska niistä on tullut insuliiniresistenttejä. Kalorit asettuvat vatsan seutuille rasvana ja lihottavat. Fribergin (2013) mukaan juuri vyötärön seudun rasvakertymä on epäterveellisistä, ja keskivartalolihavuus voi helposti johtaa diabetekseen. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisten ylipaino on lisääntynyt, mikä voi olla yhteydessä stressin aiheuttamiin seurauksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a)

2.4.2 Psyykkiset seuraukset

Ensimmäiset oireet stressistä tunne-elämän puolella ovat esimerkiksi turhautumisen tunne, ärtyneisyys, väsymys, ahdistuneisuus ja unihäiriöt, etenkin aamuyöstä herääminen ja valvominen sen jälkeen (Niemi 2013). Selye on luetellut erilaisia psyykkisiä stressin aiheuttamia oireita, joihin kuuluvat esimerkiksi kykenemättömyys keskittyä, yleinen sekavuus, epätodellisuuden tunne ja elämänhalun menetys. (Vartiovaara 2004, Selyen 1956 mukaan 70 – 72.) Ylistressaantunut ihminen on Vartiovaaran (2004, 77) mukaan usein tunneherkässä mielenvireessä, jolloin hän voi olla ylisensitiivinen ja suuttua nopeasti. Tällaisen ihmisen mielialat vaihtelevat, ja vainoharhaisuuttakin saattaa esiintyä. Vartiovaara (2004, 81) painottaa, kuinka ihminen, joka on viikosta toiseen alavireinen ja väsynyt, ei voi olla oma itsensä. Virheiden määrä voi esimerkiksi lisääntyä tarkkuutta vaativissa tehtävissä.

Unettomuus on yksi merkittävä stressin aiheuttama psyykkinen seuraus. Stressireaktiossa unen rakenne muuttuu, sillä syvän unen osuus vähenee. Käyttäytymisen tasolla stressi ilmenee yleensä nukahtamisvaikeutena, unen katkonaisuutena sekä aamuyöllä heräämisenä ja vaikeutena nukahtaa uudelleen. Tavallisesti uni korjaantuu, kun stressitilanteeseen löytyy ratkaisu, mutta joskus unettomuus jää jäljelle, vaikka stressaava tilanne on jo ohi. Unettomuuden syynä voi olla stressin aikana kehittynyt unettomuutta ylläpitävä ajattelu- tai käyttäytymismalli. Puhutaan siis toiminnallisesta unettomuudesta, jota usein ylläpitää unettomuuden pelko. Myös tunne, ettei pysty kontrolloimaan unta, voi ylläpitää unettomuutta. Unettomuuden pelossa unettomuudesta itsestään tulee stressitekijä, joka ylläpitää unettomuutta. Pelkoon liittyy usein kuvitelmia, että unettomuus johtaa vakavaan sairauteen. Keskeistä unettomuuden hoidossa on, ettei jää ongelman kanssa yksin. Unettomuuteen on saatavilla terapiaa sekä lääkehoitoa. (Härmä & Sallinen 2008.)

Psykososiaalinen stressi on tärkeä depressioita aiheuttava tai laukaiseva tekijä. Pitkittyessään stressi voi edetä masentuneisuudeksi. Depressiolla tarkoitetaan mielialan muutosta, jonka keskeinen ominaisuus on alakuloisuus. Masennus voi olla lyhytaikainen tunnereaktio, jonka laukaisee usein jokin elämäntapahtuma tai masentuneena mielialana koettu ja pitkään jatkuva tunnetila. (Lönngqvist 2009.) Masennuksen pitkittyessä tai syventyessä on aina järkevää kääntyä lääkärin tai psykoterapeutin puo-

leen. Depressioiden monimuotoisuuden vuoksi lääkehoidon ja erilaisten psykoterapioiden osuus vaihtelee paljonkin eri henkilöillä ja eri tilanteissa. (Huttunen 2013.)

3 Stressin ehkäisy ja stressin hallinta

Stressiä voidaan ehkäistä kolmella erilaisella perusstrategialla. Jos stressinaiheuttaja tiedetään, voidaan välttää sille altistumista tai poistaa stressinaiheuttaja kokonaan. Toiseksi suhdetta stressaaville tekijöille voidaan määritellä siten, etteivät ulkoiset vaatimukset ylitä henkilön voimavaroja. Kolmanneksi henkilön on hyvä kehittää omia kykyjään kestää paineita. Tärkeäksi muodostuvat myös fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta huolehtiminen ja sosiaalisen tukiverkon vahvistaminen. (Lönnqvist 2009.)

Stressiä voi torjua monin tavoin. Tärkeintä on tuntee itsensä. On hyvä tietää omat kyvyt ja omat rajoitukset sekä hahmottaa omien tavoitteiden järkevyyttä (Heiskanen & Salonen 1997, 108.) Yksi tärkeä stressinehkäisijä on myönteinen ajattelu. Positiivinen elämänasenne lisää elämän mielekkyyttä ja helpottaa kriiseistä selviytymistä. Myönteisyys saa aikaan sen, että ihminen oppii vastoinkäymisistään ja keksii uusia ratkaisuja ongelmiin. Negatiivinen ajattelu kuluttaa voimia ja lisää epäuskoa ihmisen voimavaroihin. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, 35.)

Hyvä itsensä tunteminen ja siitä lähtevä terve itsekunnioitus muodostavat lujan pohjan mielenterveydelle. Oman itsensä löytäminen ei kuitenkaan aina ole helppoa. On hyvä, jos tätä prosessia on helpottamassa vanhemman tuki ja ohjaus. Nuoren on myös hyvä muistaa, että jokainen on joskus epävarma ja pelkää, ettei onnistukaan esimerkiksi saavuttamaan tavoitteitaan. Jokainen torjuu pelkojaan omalla tavallaan. Yksinkin näitä asioita voi tiettyyn rajaan asti pohtia, mutta on hyvä muistaa läheisverkkojen olemassaolo. (Varma & Mielenterveysseura 2010, 15 – 16.)

Ojasen (2009, 184 – 187) mukaan ihmisen tulisi tunnistaa jossakin määrin heikkouksensa ja vahvuutensa. Hyvä itsetuntemus on tärkeää ja myös stressin hallinta lähtee

omasta itsestä ja omista arvostuksista. Parantuminen voi alkaa vasta, kun stressaantunut itse suostuu näkemään olevansa umpikujassa. Aina välillä on hyvä muistaa pysähtyä ja miettiä, minne on menossa ja millä vauhdilla. Nuoren on hyvä muistaa suoda itselleen tarvitsemansa lepo. Hyvinvoinnin edellytyksiin kuuluu omien rajojen tunnistaminen. On myös tärkeää oppia tarkkailemaan, miten itse reagoi stressiin. Kun oppii tunnistamaan stressin perusfysiologisia oireita, pääsee myös käsittelemään niitä (Varma & Mielenterveysseura 2010, 17 – 18).

Stressin hallintakeinoilla pyritään pääsemään jo olemassa olevasta stressistä eroon. Psykkisistä ongelmista puhuminen helpottaa, kun taas hankalien asioiden torjuminen ja kieltäminen aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Hallintakeinot ovat rakentavia ja tietoisia keinoja säilyttää mielen tasapaino. Ihminen korjaa käsityksiään ja muuttaa ajatteluaan. Hallintakeinot jaetaan tehtäväkeskeisiin ja tunnekeskeisiin hallintakeinoihin. Tehtäväkeskeisten hallintakeinojen käyttäjä keskittyy käytännön järjestelyihin, etsii tietoa, keskustele ja erittelee vaihtoehtoja. Tunnekeskeisesti suuntautunut antaa tunteilleen enemmän valtaa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004, 55.)

Stressin hallintakeinoja on monenlaisia, ja ne ovat yksilöllisiä. Mitä enemmän keinoja ihmisellä on stressinhallintaan, sitä parempi. Stressinhallinnan voi aloittaa pienistäkin asioista. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi ulkoilun lisääminen, ruokailun säännöllistäminen ja lepo. Joskus stressiä aiheuttavat asiat ovat suurempia, kuten asunto tai opiskelupaikka, jolloin niiden vaihtaminen voi tulla kysymykseen. Omia elämäntapoja voi muuttaa. Itseltään voi kysyä, mikä on oleellista ja missä järjestyksessä työt pitää tehdä. Omat rutiinit myös kannattaa selvittää, jotta arki olisi sujuvampaa ja järjestynyttä. Ihmisen tulisi myös hyväksyä ne asiat, joihin ei voi vaikuttaa ja joita ei voi muuttaa. Ihmisen olisi hyvä osata katsoa eteenpäin ja sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Omista ajatuksista ja pahasta olostani on hyvä puhua. Yleensä toisen kanssa poh-tiessa omat ajatukset selkeytyvät ja olo alkaa tuntua paremmalta. Toisten ihmisten seura on hyväksi, vaikka olo saattaa olla väsynyt. (Nyyti ry 2013.)

Haasjoki ja Ollikainen (2010, 56). jakavat stressinhallintakeinot neljään luokkaan: fyysisiin, tunne-elämään liittyviin, ajatteluun liittyviin ja elämänfilosofisiin keinoihin.

3.1 Fyysiset keinot

Liikunta on yksinkertainen ja lajista riippuen ilmainen hoitokeino stressiin. Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se voi olla täsmäase, jolla ehkäistään tai hoidetaan tiettyä oiretta tai sairautta, mutta ennen kaikkea se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti miltei kaikkiin elimistön toimintoihin. Terveysliikunnalla on lukuisia suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se vahvistaa luustoa, parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia ja pienentää liikapainoa. Säännöllisellä liikunnalla on edullisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat. (Huttunen 2012.)

Terveysliikunnan määräksi suositellaan energiakulutusta, jonka määrä on noin 1 000 kilokaloria viikossa. Tämä tarkoittaa noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa (esimerkiksi reipasta kävelyä) 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa (esimerkiksi hölkkää) 20–60 minuuttia kolmesti viikossa. (Huttunen 2012.) UKK-instituutin liikuntapiirakka tiivistää viikoittaisen liikuntasuosituksen, jossa kehoitetaan parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia. Myös lihaksia vahvistavaa kuntosaliharjoittelua tulisi harrastaa ainakin kahdesti viikossa (UKK-instituutti 2013.)

Uni on elintärkeä asia ihmisen hyvinvoinnille ja aivojen toimintakyvylle. Unen tehtäviin kuuluu solujen uusiutumisen edistäminen ja elimistön suojaaminen sairauksilta sekä stressin haitallisilta vaikutuksilta. Ihminen tarvitsee kaikkia unen vaiheita riittävän määrän ja oikeassa järjestyksessä ollakseen virkeä ja levännyt. Syvä uni on fyysisen levon ja palautumisen kannalta tärkeää, sillä sen aikana lihakset rentoutuvat ja aineenvaihdunta tasaantuu. Psykkisen palautumisen kannalta REM-uni on tärkeää, sillä REM-unen aikana ihminen näkee unia ja käsittelee päivän tapahtumia (Kunttu ym. 2010, 204.)

Oppimisen ja muistin kannalta uni on myös tärkeä asia. Levänneinä aivot toimivat paremmin, ja looginen ajattelu paranee. Myös opittu tieto tallentuu syvän unen aika-

na työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Unen tarve on yksilöllinen, mutta keskimäärin ihminen nukkuu kahdeksan tuntia vuorokaudessa eli kolmasosan elämästään. (Kunttu ym. 2010, 204.)

Ruokavaliosta huolehtiminen on yksi tärkeä stressinhallintakeino. Stressaantuneena tarvitaan normaalia enemmän esimerkiksi antioksidantteja, kalaöljyä, B-, C- ja E-vitamiineja. Päivittäin täytyisi saada vitamiineja ja hyviä rasvoja. Antioksidantteja saa värikkäistä vihanneksista, ja vähärasvaista proteiinia pitäisi nauttia joka aterialla, jotta serotoniinin tuotanto varmistuu. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää myös kiireen keskellä, sillä jos jättää aterioita väliin, se vain lisää ahdistusta ja väsymystä, joita päivän kiireet ovat jo saaneet aikaan. Pienehköt ateriat säännöllisin väliajoin pitävät makeanhimon poissa, ja silloin myös mieliala säilyy virkeänä. Myös riittävän nesteen saanti on aivojen toiminnalle olennaisen tärkeää. Vesi on paras janojuoma, ja se on tärkeää yleisen vireyden kannalta. Kahvin ja alkoholin määrää kannattaa rajoittaa, jotta unihäiriöt vähenisivät. Kofeiini lisää stressihormonin ja mahalaukun suolahapon eritystä, joten kofeiinitonta kahvia voi kokeilla (Esker 2009, 112 – 115.)

3.2 Tunne-elämään liittyvät keinot

Ihmissuhdeverkosto on tavallisesti melko laaja, ja siihen kuuluvat henkilökohtaiset kontaktit ulkopuolisiin ihmisiin ja oma perhe, mikä on erityisen tärkeä ajateltaessa omaa psyykkistä jaksamista. Lisäksi on monenlaisista yhteyksistä muodostuva sosiaalinen verkosto. Molemmilla on suuri merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle (Vartiavaara 2000, 201). Kaikki ihmisen ulottuvilla oleva **sosiaalinen tuki** on määriteltävissä sosiaalisista suhteista saatavaksi voimavaraksi. Tutkimusten mukaan kontaktien laatu ja sosiaalisten verkostojen antama palaute ovat selvemmin yhteydessä hyvään terveydentilaan kuin kontaktien määrä. Ihmisen persoonallisuudella on myös vaikutusta sosiaalisen tuen koettuun tarpeeseen. On ihmisiä, jotka hakeutuvat mielellään sosiaalisiin kontakteihin ja ovat myös valmiimpia ottamaan vastaan sosiaalista tukea kuin ne, jotka välttelevät sosiaalisia kontakteja. (Toivio & Nordling 2013b, 133.)

Yksin oleminen on joillekin ihmisille luonnollinen tapa rentoutua, vaikka jotkut mieltävät yksin olemisen pahaksi ja surulliseksi asiaksi. On tärkeää, että ihminen ha-

lutessaan pääsee eroon häiriötekijöistä ja muiden seurasta, jotta hän voi hiljentyä ja vetäytyä omiin ajatuksiinsa. Itsekseen oleminen voi olla myös mielen siivoamista, jolloin ihminen käy huoliaan läpi ja poistaa turhat mielessä olevat asiat, jotta saisi tilaa uusille, hyvälle asioille. Itsekseen olemiselle on monia tapoja. Joku haluaa olla aivan hiljaa, toinen kuuntelee musiikkia. (Vartiovaara 2004, 117.)

Musiikki aktivoi aivoja, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko persoonallisuus vireytyy. Nykylääketieteessä musiikilla koetetaan edistää hyvinvointia, lievittää jännitystä ja kipua ja eri tavoin auttaa kuntoutumisessa ja toipumisessa. Musiikilla voidaan myös vaikuttaa ihmisen mielialoihin. Stressinvastaisia muutoksia alkaa tapahtua usein silloin, kun ihminen kuulee jonkin mieluisan soinnun, jolloin elimistö lisää serotoniinituotantoaan. (Vartiovaara 2004, 137.)

Musiikkiterapeutti Shulman-Fagan on havainnut työssään, että melodian kuuleminen saa vaistomaisesti asiakkaat hengittämään syvempään, mikä torjuu stressiä. Tutkimukset osoittavat, että myös rentoutumista ja hyvää oloa edistävän aivojen välittäjäaineen, serotoniinin, pitoisuus lisääntyy musiikkia kuunnellessa. Hidas musiikki rauhoittaa, ja nopea rytmisempi piristää, mutta tärkeintä on, että musiikki on itselle mieluista. (Sherman 1999, 186 – 188.)

Huumori vähentää stressihormonien määrää, lisää tärkeitä vasta-aineita ja lujittaa koko immunologiaamme. Ihminen ei voi olla samaan aikaan humoristinen ja masentunut tai vihainen. Huumorin aikana negatiiviset tunteet katoavat. On hyvä osata nauraa itselleen, jotta elämä ei olisi niin vakavaa. Huumori myös yhdistää ihmisiä ja edistää myönteisyyttä. Huumorintaju asettaa elämän eri osat oikeisiin mittasuhteisiinsa. Nauraminen antaa ongelmille terveelliset mittasuhteet. Se, että näkee omassa kurjassa tilanteessaan jotain valoisaa, vie jo tilanteelta sen uhkaavuudelta. Moni tuntee olonsa paremmaksi nauramisen jälkeen. Jos kykenee säilyttämään huumorintajun jokapäiväisten ristiriitojen keskellä, elämänlaatu paranee selvästi. (Vartiovaara 2004, 117, 155 – 158.)

3.3 Ajatteluun liittyvät keinot

Ajankäytössä **rationaalisuudella** tarkoitetaan tavoitteiden asettamista, ajankäytön suunnittelua ja tehokasta työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi. Rationaalisuuden lähtökohtina ovat visiot, tavoitteet ja niiden mukainen suunnittelu. Elämää ei pidä suunnitella liian valmiiksi, vaan tulee muistaa spontaanisuuden ja suunnitelmallisuuden yhdistelmä. Ajankäytön hallitseminen edellyttää suunnitelmallisuutta, jotta pysyy paremmin aikataulussa ja saavuttaa varmemmin tuloksia. Suunnitellun ajan jälkeen aikaa jää vapaa-ajalle. (Lampikoski 2001, 42, 48.)

Elämän organisointi paremmaksi sisältyy **ajanhallintaan**. Lähtökohtana ajanhallinnassa on päämäärien asettaminen, jotka ovat pitkän aikavälin tavoitteita. Niihin päästään lähitavoitteiden saavuttamisen avulla. Lisäksi on hyvä pitää päivittäin listaa priorisoiduista tehtävistä, jotka vievät tavoitteita kohti. Tehtävälistan voi järjestää lukujärjestyksen muotoon, jolloin samalla voidaan arvioida aikaa, mikä tarvitaan tehtävien hoitamiseen. (Toivio & Nordling 2013, 135.)

Mielikuvantamisessa on Vartiovaaran (2004, 121) mukaan tarkoitus päästää mielikuvitus valloilleen, ja se on tärkeä osa luovuutta. Mielikuvien käyttö on melko vähäistä länsimaisessa lääketieteessä, mutta kuitenkin se voi vähentää kipua ja auttaa elimistöä selviytymään lukemattomista sairauksista. Vaikka se ei olekaan sairauksia parantavaa, se voi lievittää jopa 90 prosenttia sellaisista vaivoista, joiden vuoksi haudutaan lääkäriin. Tutkijoiden mukaan mielikuvat muodostavat perustavanlaatuisimman kielen, mikä ihmisillä on. Kaikki, mitä ihminen tekee, muokkautuu erilaisen mielikuvien kautta. Ihmisen muistellessa menneitä hän ajattelee niitä kuvina, hahmoina ja ääninä. Mielikuvantaminen ei rajoitu pelkästään kuviin, vaan sellaisia voivat olla maut, tuoksut tai äänet.

Luonto ja kauniit maisemat ovat ihmisen yleisimmät ja ehkä myös tehokkaimmat mielikuvantamisaiheet. Mielikuvissaan ihminen siirtää itsensä rauhalliseen ympäristöön. Luonnonmaisemat ovat tehokkaita siksi, koska ne jäljittelevät sellaisia paikkoja, joissa ihmiset viettävät lomiaan. (Vartiovaara 2004, 126 – 127.) Luonnossa liikuminen on myös yksi hyvä vaihtoehto rentoutumiseen ja virkistämiseen. Essexin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan jo lyhytaikainen luonnossa vietetty aika

edistää terveyttä. Tutkijat tarkastelivat 1 252 koehenkilön aineistoa, joka oli koottu kymmenestä eri tutkimuksesta. Tutkimuksesta selvisi, että luonnossa liikkuminen edisti sekä miesten että naisten itsetuntoa. Itsetuntoa kohottava vaikutus näkyi parhaiten nuorimmilla sekä mielenterveysongelmista kärsivillä osallistujilla. Veden läheisyydessä olevat luonnonmaisemat antoivat parhaimmat tulokset. (Pretty 2010.)

Itsesuggestiossa keskitytään mieleen. Ajatukset kohdistetaan johonkin sanaan (mietiskely) tai esineeseen, jotta stressiä aiheuttavat asiat poistuisivat mielestä. Mietiskelyn kohteen voi valita vapaasti, se voi olla esimerkiksi jokin onnellinen muisto tai rauhallinen maisema. Niin sanotussa avoimessa mietiskelyssä keskitytään mihin tahansa ympärillä olevaan tai itsessä käynnissä olevaan tapahtumaan, esimerkiksi hengityksen rytmiin. Mietiskelijä keskittyy valitsemaansa kohteeseen sulkeakseen pois häiritsevät ajatukset. Mietiskely vähentää stressiä ja parantaa henkistä suorituskykyä. Mietiskely auttaa enemmän, jos sitä harjoitetaan mahdollisimman usein. (Battison 1997, 62.)

3.4 Elämänfilosofiset keinot

Optimistinen ajattelu tarkoittaa että luottaa omaan kykyynsä selviytyä vaikeuksista ja pystyy hallitsemaan tulevat vastoinkäymiset sekä ongelmat. Optimistinen asenne lisää kykyä käsitellä stressiä myönteisemmin. (Sherman 1999, 202 – 203.) Jokainen voi oppia positiivisen elämänasenteen. Positiivinen asenne tarkoittaa sitä, että löytää asioista mahdollisuuden. Vaikeissakin olosuhteissa on tärkeää säilyttää tarkoitus, joka löytyy helpoimmin muiden ihmisten tuen avulla. (Kempainen ym. 1998, 98.)

Elämänfilosofisiin keinoihin kuuluvat myös ne asiat, joita pidämme tärkeinä. Se, mitä **harrastamme** ja teemme vapaa-ajallamme, kertoo, mistä olemme kiinnostuneita. Vapaa-ajan laadukas vietto parantaa ihmisen elämänvireyttä ilman suuria rahallisia sijoituksia. Harrastuksiin voi kuulua esimerkiksi kirjallisuudesta tai musiikista nauttiminen. Ihannetilanteessa ihminen etsii juuri itselleen sopivan harrastuksen ja sellaisen, josta voi nauttia muiden kanssa yhdessä. Yhdessä harrastamisen etuna on sosiaalinen kanssakäyminen. Tärkeintä harrastuksen valinnassa on kuitenkin se, että se rentouttaa ja itseluottamus lisääntyy. (Vartiovaara 2000, 208 – 210.)

4 Lukiolaisen terveyden edistäminen opiskelijaterveydenhuollossa

Lukiolaiset elävät samanaikaisesti kahden merkittävän muutosvaiheen keskellä. He käyvät läpi aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia samalla, kun he suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja hankkiakseen työelämävalmiuksia. Nuorelta vaatii paljon voimavaroja saada käytyä läpi onnistuneesti nämä suuret kehityspsykologiset muutokset. Opiskelu edellyttää suurta omakohtaista vastuuta valinnoista, opiskelun suunnittelusta ja ajankäytöstä. Se vaatii luovaa ajattelua, hyviä kognitiivisia valmiuksia ja tiedonkäsittelyä. Nämä häiriintyvät helposti esimerkiksi univajeen, huonojen opiskeluolosuhteiden ja masentuneisuuden seurauksena. Näin opiskelu asettaa opiskeluterveydenhuollolle erityisiä haasteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21.)

Opiskelu on opiskelijan työtä. Samalla tavalla kuin työntekijät tarvitsevat työkykyä, tarvitsevat opiskelijat opiskelukykyä. Opiskelu edellyttää riittäviä fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, hyvää opetusta sekä oppimista tukevaa oppimisympäristöä. Opiskeluterveydenhuollon tulee edistää opiskelijan opiskelukykyä tukemalla opiskelijan psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja kiinnittämällä huomiota opiskeluyhteisön hyvinvointiin ja turvaamalla hyvä fyysinen opiskeluympäristö. Opiskelukykyyn sisältyvät opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot, opetus- ja ohjaustoiminta sekä opiskeluympäristö (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 41 – 43).

Kansanterveyslain mukaan kunnan tulee ylläpitää kouluterveydenhuoltoa, johon luetaan perusopetusta ja lukiokoulutusta antavien koulujen ja oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta sekä niiden opiskelijoiden terveydenhuolto. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon tavoitteena on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja opiskelijoiden terveyden edistäminen yhteistyössä opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien kanssa. (Opetusministeriö 2002, 30.)

Opiskelijan henkilökohtaisen terveydentilan toteaminen ja seuraaminen on laajentunut terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseksi seuraamiseksi, arvioimiseksi ja

tukemiseksi yhdessä muiden koulu yhteisössä toimivien asiantuntijoiden kanssa. Ongelmien mahdollisimman nopea havaitseminen ja opiskelijan viipymätön auttaminen, jatkotutkimusten ja hoidon järjestäminen ovat kouluterveydenhuollon keskeisiä tehtäviä. (Opetusministeriö 2002, 31.) Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraaminen ja edistäminen, opiskelu ympäristön turvallisuuden edistäminen, terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen opiskelijoille mukaan lukien mielenterveys- ja päihdetyö sekä seksuaaliterveyden edistäminen ja opiskelijan erityisen tuen tarpeen varhainen tunnistaminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b).

Opiskelijan terveysneuvonnassa yksilöllisyys on tärkeää, ja sillä tuetaan opiskelukykyä, itsenäistymistä, mielenterveyttä, terveellisiä elintapoja ja ehkäistään kiusaamista. Oppilaitoksen kanssa yhdessä jaetaan tietoa ammattiin liittyvistä edellytyksistä ja keskeisistä terveysriskeistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.) Lukiolaisen hyvinvointia pyritään edistämään erilaisten teemapäivien (esimerkiksi hyvinvointi-ilta päivät), tutortoiminnan ja ryhmäyttämisen avulla. Opiskelijan tulee myös saada tukea sekä opiskeluun että elämäntilanteisiin liittyvissä vaikeuksissa, joten lukion työjärjestystä ja arkea tulee kehittää. (Rimpelä, Jarvala, Kalkkinen, Peltonen & Riggoff 2008, 57, 97.)

Kouluterveydenhoitaja on koulu yhteisön terveyden edistämisen asiantuntija, ja hänen tulisi erityisesti olla oppilaan kuin myös hänen vanhempiansa tukija, ongelmien havaitsija sekä jatkotutkimuksiin ja hoitoon ohjaaja. Koululääkärin tehtävä on pitää huolta kouluterveydenhuollon lääketieteellisestä kehittämisestä ja toteuttamisesta sekä osallistua oman alansa asiantuntijana opetussuunnitelman valmisteluun ja oppilashuollon toimintaan. Koululääkärin täytyy olla koulunsa terveydenhoitajan tukena ja konsultoitavissa myös silloin, kun hän ei ole varsinaisesti kouluterveydenhuollon tehtävissä. Koulupsykologin työn tavoitteena on tarjota nuorelle apua koulunkäyntiin ja vahvistaa psyykkistä hyvinvointia. Koulupsykologisen työn tavoitteena on edistää koko koulu yhteisön hyvinvointia ja tukea yhteistyötä. Koulupsykologin tehtävänä on auttaa opiskelijoita, joilla on oppimisvaikeuksia ja edistää heidän oppimisvalmiuksiaan. Lukiolaisten kohdalla koulupsykologin työssä korostuvat opiskelijoiden mielen-terveysongelmat. (Opetusministeriö 2002, 31 – 32.)

Terveydenhoitajan vastaanotto voi toimia ajanvarauksella tai ilman, ja nuorten kanssa keskustelemisen tulee sisältyä terveydenhoitajan työn mitoitukseen. Työnkuvaan kuuluvat tyypillisesti sairauksien ennaltaehkäisyyn tai hoitoon liittyvä ohjaus, sairauksien seuranta, tapaturmien ensiapu, psykososiaalisen tuen antaminen, rokotustoiminta ja ehkäisyneuvonta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa stressistä, stressin ehkäisystä ja stressin hallinnasta lukiolaisten käyttöön. Opinnäytetyön tehtävänä on opaslehtisen tuottaminen lukiolaisille Joensuussa sijaitsevan lukion käyttöön.

6 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Tavoitteena on, että tuote erotuu edukseen muista samankaltaisista tuotoksista. Opinnäytetyön kriteereihin kuuluu myös tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, johdonmukaisuus ja selkeys. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

Lukiolaisten stressistä on tehty muutamia kvantitatiivisia tutkimuksia. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja siten se eroaa aikaisemmin tehdyistä opinnäytetöistä. Valitsimme opinnäytetyömme aiheen valmiista toimeksiannoista, koska toiminnallinen opinnäytetyö kiinnosti meitä ja tuotteelle oli selkeä tarve. Toimeksianto tuli Joensuun kaupungilta koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta. Sovimme tapaamisen toimeksiantajamme kanssa pian aiheen valitsemisen jälkeen. Pohdimme opinnäytetyön toteutusta yhdessä ja päädyimme opaslehtisen tekemiseen. Tarkoituksena oli, että toimeksiantaja saisi materiaalia, mitä jakaa kohderyhmälle eli lukion opiskelijoille

stressistä ja stressinhallinnasta. Toimeksiantaja toivoi, että lehtisestä tulisi A4-kokoinen ja mustavalkopohjalla toteutettu. Näillä ehdoilla lähdimme suunnittelemaan opaslehtistä. Saimme ”vapaat kädet” lehtisen visuaalisuuteen ja sisältöön. Tapaamisen jälkeen lähdimme kokoamaan teoriatietoa opinnäytetyöhön.

6.1 Opinnäytetyön tietoperusta

Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu stressin, stressinhallinnan ja lukiolaisen terveyden edistämisen käsitteiden ympärille. Etsimme luotettavaa tietoa stressistä fysiologisena reaktiona, stressin vaiheista ja oireista. Halusimme, että tietoperusta etenee johdonmukaisesti ja tieto olisi lukiolaiselle suunnattua. Lähdemateriaali koostuu lähinnä suomenkielisistä lähteistä, mutta käytimme myös englanninkielistä lähdettä. Kirjallisuutta ja internet-artikkeleita käytimme suurimmaksi osaksi opinnäytetyön tietoperustaa varten. Kävimme läpi lukuisia lähteitä, joista osa valikoitui lähdemateriaaliksi. Aiheen vuoksi tieto pohjautuu pitkälti psykologian lähteisiin, mutta myös hoitotyön materiaalia on käytetty.

6.2 Opaslehtisen suunnittelu ja toteuttaminen

Painotuotteet ovat tavallisimpia tiedon välittämisen muotoja. Painotuotteen suunnittelu etenee tuotekehityksen vaiheiden mukaisesti, mutta varsinaisessa tekovaiheessa tehdään lopulliset tuotteen ulkoasua ja sisältöä koskevat päätökset. Asiasisällön valinta riippuu siitä, kenelle ja missä tarkoituksessa tietoa välitetään. Tekstin on auettava lukijalle ensilukemalta ja ydinajatuksen on oltava selkeä. Hyvä jäsentely ja otsikoiden muotoilu selkeyttävät ydinajatusta. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Suunnitteluvaiheessa mietimme painoasua ja millaisia kirjasimia käytämme opaslehtisessä. Mustavalkoisuus esti värimaailman käyttämistä, mutta halusimme silti, että opaslehtinen erottuu jollakin tapaa esimerkiksi kehysten ja kuvien avulla. Selasimme muiden tekemiä opaslehtisiä, jotta saisimme ideoita omaan työhömmee. Suunnittelimme, että opaslehtisestä tulee taitettu A4, jonka sisäsivuille tulisi lehtisen informaatio. Tekstin tuli olla selkeä ja suunnattu lukiolaiselle. Etusivulle halusimme ison, huomiota kiinnittävän otsikon, jotta opaslehtinen herättäisi kiinnostusta. Fontin valintaa mietimme kauan ja päädyimme erikoisempaan kirjasimeen, Poor Richardiin.

Harkitsimme avun pyytämistä grafiikan opiskelijoilta opaslehtisen visuaaliseen ilmeeseen, mutta päädyimme tekemään lehtisen itse, sillä halusimme päästä toteuttamaan työtämme nopeasti.

Toteutusvaiheessa aloimme suunnitella opaslehtisen sisältöä. Opaslehtisen sisällöksi tuli valikoida tärkeimmät asiat opinnäytetyöstä. Keskeisin sisältö muodostuu tosiasioista, jotka kerrotaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioiden. (Jämsä & Manninen 2000, 54.) Kävimme läpi opinnäytetyön tietoperustaa ja etsimme sieltä tärkeimpiä asioita lehtiseen, jotta saisimme lehtiseen informaatiota selkeästi ja lyhyesti. Halusimme, että opaslehtinen on yhtenäinen opinnäytetyömme kanssa ja informaatio etenee loogisesti. Ensin kerroimme lyhyesti stressistä ja sen oireista, sitten kuvailimme, mitkä asiat voivat lukiolaisille aiheuttaa stressiä. Stressinhallintaan käytimme kokonaisen sivun lehtisestä. Lehtisen takasivulta löytyy mistä lisätietoa voi hakea aiheesta.

Kuvat toteutimme tuottamalla ne itse. Kuvat ovat itse piirrettyjä ja sommittelimme ne opaslehtiseen sopiviin kohtiin. Kuvien koko aiheutti mietintää, sillä tekstiä oli kohtuullisen paljon kahdelle sivulle. Olisimme halunneet lisääkin kuvia, mutta emme myöskään halunneet, että opaslehtinen on liian täyden näköinen. Päädyimme siksi vain kahteen kuvaan ja kehyksiin.

Opaslehtistä tehdessämme tutustuimme tuotteistamisprosessiin ja kuinka tuote etenee suunnitelmasta valmiiksi tuotteeksi. Prosessissa voidaan erottaa viisi vaihetta. Ongelman tunnistaminen on tuotekehityksen ensimmäinen vaihe, jota seuraavat ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeiseksi viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Sovimme uuden tapaamisen toimeksiantajan kanssa marraskuussa 2013 keskustellaksemme opaslehtisen ulkonäöstä ja sisällöstä. Saimme palautteeksi opaslehtisen näyttävän hyvältä ja informaation olevan lyhyttä ja ytimekästä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen, että opaslehtinen ei ollut liian pitkä ja se sopi hyvin kohderyhmälle. Sovimme päivän, jolloin voimme kysyä palautetta opaslehtisestä opiskelijoilta kyselylomakkeilla.

6.3 Palaute opaslehtisestä

Kaikkien tuotemuotojen kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia. Parhaita keinoja on koekäyttää tuotetta sen valmisteluvaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Opaslehtisestä haluttiin palautetta käyttäjäryhmältä eli lukiolaisilta. Palautteen hankinta päätettiin tehdä kirjallisesti pienimuotoisella kyselyllä. Kyselylomakkeessa kysyttiin ensimmäisenä opaslehtisen hyödyllisyydestä. Avasimme kysymystä hieman kysymällä, onko lehtinen helppolukuinen ja olisiko lukiolainen kaivannut lisää tietoa lehtiseen. Toiseksi kysyimme lehtisen ulkoasusta ja oliko visuaalinen ilme lukiolaisista toimiva.

Tarkoitus oli saada mielipiteitä opaslehtisestä, joten sopivaksi otoksen kooksi koettiin yksi luokka eli noin 30 opiskelijaa. Kysyimme toimeksiantajaltamme sopivaa ajankohtaa ja luokkaa kyselyämme varten. Hän ehdotti meille tiettyä ajankohtaa ja luokkaa, ja se kävi meille. Toimeksiantaja varmisti etukäteen tunnin opettajalta, että kyselyn järjestäminen sovittuna aikana onnistuisi. Toimeksiantaja tulosti opaslehtisiä erivärisille papereille, sillä mustavalkoista pohjaa olisi näin helppo käyttää monipuolisesti. Toimeksiantaja toimitti kyselyn luokalle, ja kävimme hakemassa palautteet samana iltapäivänä.

Luimme läpi kaikki palautteet, ja suurin osa niistä oli positiivisia. Toimeksiantajamme vastasi myös kyselyyn. Hän koki positiivisena sen, että oleellinen tieto oli saatu mahdutettua opaslehtiseen, ulkoasu oli houkutteleva, kuvat olivat hyviä ja teksti selkeää. Hänen mielestään opiskelijat ”tarttuvat vihkoon mielellään”. Väriäinen paperi toimi myös hyvin, sillä osa opaslehtisistä tulostettiin erivärisille papereille. Parannettavaa oli stressinhallintakeinojen asettelussa ja sisällössä. Toimeksiantaja toivoi, että ajanhallinta nostettaisiin ylemmäs luettelossa ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö poistettaisiin, sillä lukioikäiset eivät saa käyttää alkoholia. Korjasimme opaslehtisen toimeksiantajan toiveiden mukaiseksi.

Kyselylomakkeisiin vastasi 31 opiskelijaa Lyseon lukiosta. Sisältöä arvioitiin monessa palautteessa helppolukuisiksi, ja osa koki lehtisen itselleen hyödylliseksi. Se, että teksti oli jaettu osiin, nähtiin myös hyvänä asiana. Lehtisen sopivaa pituutta keuhuttiin yhdessä palautteessa. Liian pitkä ei olisi innostanut tutustumaan aiheeseen.

”Lehtinen on helppolukuinen ja siinä on lyhyesti ja ytimekkäästi esitelty stressin oireita sekä stressin lievityksen apukeinoja.”

Tietoa koettiin myös olevan riittävästi osassa palautteista, kun taas joissakin sanottiin, että tietoa olisi voinut olla enemmänkin. Joissakin palautteissa tuli ilmi, että opaslehtisen olisi voinut vielä paremmin suunnata lukiolaiselle. Myös mahdolliset stressin syyt olisivat voineet olla enemmän ”nuorten maailmasta”.

”On tietoa. Voisi suunnata paremmin juuri opiskelusta syntyvään stressiin.”

Osa sisältöä koskevista vastauksista oli todella lyhyitä. Vastausten joukosta löytyi ”Ihan hyvä”, ”Ok” ja ”5/5”. Koimme sen itse palkitsevana, että suurin osa palautteista oli hyviä.

Visuaalisuudesta annettiin suurimmaksi osaksi positiivista palautetta. Eriväriset opaslehtiset koettiin myönteisenä. Etenkin vaaleanpunainen ja vihreä nousivat esille palautteista. Kuvista oli eriäviä mielipiteitä. Kuvien sanottiin olevan hauskoja, ja yhdessä palautteessa sanottiin kuvia olevan riittävästi tämänkokoiseen lehtiseen. Toisaalta jossakin toisessa palautteessa kuvia toivottiin lisää. Kansikuva jakoi luokan mielipiteen, toiset pitivät kuvasta ja osa ei.

”Ulkoasu oli lähes täydellinen, kuvat olivat hyviä”.

7 Pohdinta

Lukiolaisten stressistä on tehty aikaisemmin opinnäytetöitä, mutta ne ovat painottuneet kvantitatiivisiin tutkimuksiin. Lukiolaisten stressistä löytyy opinnäytetöitä, kuten Sinivaaran (2012) Lukiolaisen stressi sekä Stenbergin (2011) Lukioikäisen stressi ja stressin hallintakeinot. Opinnäytetyö Lukiolaistytöjen stressi (Kiuru, Koskivirta & Sillankoski, 2003) koskettaa myös omaa aiheitamme. Tässä toiminnallisessa opin-

näytetyössä tuotettiin kuitenkin opaslehtinen lukiolaisten käyttöön. Opinnäytetyössä käsitelimme stressiä ilmiönä ja kokosimme tietoa keskeisistä käsitteistämme stressistä, stressin hallinnasta sekä lukiolaisen terveyden edistämisestä.

Opiskelijan stressinhallinta lukiossa on aiheena tärkeä, ja stressi on asia, mikä koskettaa jollakin tasolla meitä kaikkia. Lukioiässä tasapainoillaan nuoruuden ja aikuisuuden välillä, mikä voi lisätä stressin kuormittavuutta. Rajasimme oman aiheemme käsittelemään stressiä ja lukiolaisia, ja onnistuimme pitämään aiheen näiden käsitteiden sisällä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa stressistä, stressin ehkäisystä ja hallinnasta lukiolaisten käyttöön. Tehtävänä oli opaslehtisen tuottaminen lukiolaisille Joensuussa sijaitsevan lukion käyttöön. Onnistuimme tuottamaan toimeksiantajan käyttöön opaslehtisen, jota voidaan jakaa sekä omassa että muissa lukioissa.

On mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä (Vilka & Airaksinen 2003, 157). Halusimme arvioinnilla saada palautetta opaslehtisen sisällöstä sekä ulkoasusta. Saimme monipuolista palautetta sekä lukiolaisilta että toimeksiantajaltamme. Melkein kaikki vastaukset olivat monisanaisia ja asiallisia. Toimeksiantaja oli tyytyväinen opaslehtiseen, mikä oli meille tärkeää. Hän sanoi pystyvänsä hyödyntämään lehtistä ja tulostamaan sitä erivärisenä. Parannettavaakin opaslehtisestä löytyi. Korjasimme opaslehtisen saadun palautteen perusteella. Toimeksiantaja saa päivittää opaslehtistä, jos esimerkiksi hänen yhteystietonsa muuttuvat.

Opinnäytetyön tekeminen oli prosessina pitkä, mutta opettavainen. Opimme tutkimaan erilaista lähdemateriaalia kriittisesti ja kirjoittamaan prosessinkulusta. Opinnäytetyöstä riippuen on myös tärkeää kertoa hyvin konkreettisesti, miten tietoa on hankittu ja käytännön toteutusta viety eteenpäin. (Vilka & Airaksinen, 2003, 55.)

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme tehneet opinnäytetyötä käyttäen sekä vanhempia että uudempia lähteitä. Etsimme tietoa monesta eri lähteestä, jotka ovat tieteellisiä. Vilkan ja Airaksisen (2003, 72 – 73) mukaan lähdeaineistoa voi arvioida jo alustavasti tiedonlähteen auktoriteetin, iän ja laadun sekä lähteen luotettavuuden asteen mukaan. Varma valinta

lähteeksi on yleensä ajantasainen lähde, jolla on asiantuntijaksi tunnustettu kirjoittaja. Tarjolla olevista lähteistä kannattaa valita mahdollisimman uudet, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti ja uusimpiin tutkimuksiin sisältyy myös aiempien tutkimusten kestävä tieto.

Toiminnallisen opinnäytetyön arvoa ei ratkaise lähteiden lukumäärä, vaan olennaisempaa on lähteiden laatu ja soveltuvuus (Vilka & Airaksinen, 2003, 76). Tarkat lähdeviittaukset tuovat työlle luotettavuutta. Opaslehtisessä olemme käyttäneet samoja lähteitä kuin opinnäytetyössä, ja asiat on aseteltu samassa järjestyksessä kuin ne etenevät opinnäytetyössäkin. Opinnäytetyötä tehdessä noudatimme opinnäytetyöohjeita.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tukee tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227). Selostimme tarkasti omaa toimintaamme opaslehtisen tekemisestä ja arvioinnista, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Tulosten tulkintaan pätee sama tarkkuuden vaatimus: olisi kerrottava, mihin tutkija päätelmänsä perustaa ja millä perusteella hän esittää tulkintoja. Tässä auttaa, jos tutkimuslauseita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastattelutuotteilla. (Hirsjärvi ym. 2007, 228.) Arvioinnissa käytimme joitakin lukiolaisten palautteita suorina lainauksina, jotta saisimme annettua tarkkaa tietoa palautteesta.

7.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyössämme tuotimme lukiolaisten käyttöön opaslehtisen, josta löytyy tarpeellista informaatiota stressistä. Opinnäytetyössä lähestymistapamme oli käytännöllinen, ja halusimme jollakin konkreettisella tavalla jakaa tietoa. Toimeksiantaja halusi myös, että hänellä on jotakin materiaalia, jota jakaa lukiolaisille ja josta löytyy hänen yhteystietonsa. Näin ollen opaslehtinen ohjaa lukiolaisia terveydenhoitajan luo, jos he kokevat itsensä liian stressaantuneiksi.

Jatkokehittämisideana opaslehtisen voisi siirtää myös sähköiseen muotoon, jotta sitä voitaisiin hyödyntää muissakin lukioissa. Lukiolaisten stressinhallintaan voisi kehittää myös käytännöllisiä hankkeita, kuten stressinhallintaan liittyviä teemapäiviä.

Lähteet

- Aaltonen, M. Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Anttila, A. Kuussaari, K & Puhakka, T. 2010. Ohipuhuttu nuoruus? Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Battison, T. 1997. Voita stressi. Helsinki: Mattina.
- Bjälje, J. Haug, E., Sand, O. Sjaastad, O. & Toverud, K. 2009. Ihminen - Fysiologia ja anatomia. Helsinki. WSOY.
- Esker, H. 2009. Hyvän mielen ravintoa. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Friberg, P. 2013. Kuntoile stressaamatta.
<http://kuntoplus.fi/hyvinvointi/stressi/kuntoile-stressaamatta>
- Froloff, L. 2004. Stressi vaivaa opiskelijaa.
http://yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2004/020304_c.htm. 12.11.2013.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Helsinki: SMS-julkaisut.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hietanen, E. 2001. Stressi piinaa sydäntä.
http://www.tsr.fi/tsarchive/files/Uutistori/tiedonsilta/2001_2/13stressi.html. 10.12.2012.
- Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunta. 09.12.2013.
- Huttunen, M. 1981. Stressin olemus. Duodecim. http://www.terveysportti.fi/dhtm/articles/1981_20_1722-1727.pdf. 09.12.2012.
- Huttunen, M. 2013. Masennus.
http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389#s6. 14.11.2013.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Stressi ja unettomuus.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Tee jotain toisin -toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy
- Kirsta, A. 1992. Kuinka vapaudun stressistä. Porvoo. WSOY.
- Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.
- Lampikoski, T. 2001. Vähemmän on enemmän. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lönnqvist, J. 2009. Stressi ja depressio. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020#s4. 12.11.2012.
- Marjo, P. 2013. Stressi ja sen selittäminen lukiossa.
<http://www.tukiverkko.fi/@Bin/26244/stressi+ja+sen+sel%C3%A4tt%C3%A4minen+lukiossa.pdf>. 12.12.2013.
- Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. 14.3.2013.

- Niemi, M. 2013. Stressi.
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
 Yleislääketieteen erikoislääkäri, LKT Marja Niemi 14.5.2013
- Nyyti ry. 29.9.2013. Vinkkejä stressinhallintaan.
<https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/opi-elamantaitoa/hyvinvointi-ja-stressi/oletko-stressaantunut/vinkkejä-stressinhallintaan>. 3.11.2013.
- Opetusministeriö. 2002. Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. Helsinki.
- Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A mult-study analysis. <http://www.julespretty.com/wp-content/uploads/2013/09/4.-Dose-of-Nature-EST-Barton-Pretty-May-2010.pdf>. 5.1.2014.
- Rimpelä, M. Jarvala, T. Kalkkinen, P. Peltonen, H & Rigoff, A. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Edita Prima Oy.
- Ruukki, J. 2000. Miksi stressi sairastuttaa?
http://www.tiede.fi/artikkeli/148/miksi_stressi_sairastuttaa
- Selye, H. 1936. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. Teoksessa Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita
- Selye, H. 1956. The Stress of life. Teoksessa Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.
- Sherman, C. 1999. Irti stressistä! WSOY.
- Sinivaara, E. 2012. Lukiolaisen stressi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja.
- Stenberg, J. 2011. Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Helsinki: Työterveyspaino.
- Suopajarvi, T. 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä. Tampereen yliopisto. Pro gradu –tutkielma.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Kouluterveyskyselyn tulokset.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_lukio.pdf. 9.12.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Opiskeluterveydenhuolto.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/opiskeluterveydenhuolto. 09.12.2013.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009a. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013b. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- UKK-instituutti. 2013. Liikuntapiirakka.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 15.12.2103.
- Varma & Mielenterveysseura. 2010. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen. Painotalo Auranen oy.
http://www.mielenterveysseura.fi/files/409/stressiopas_fin_netti.pdf. 12.12.2013.
- Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Juva: WSOY.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. 2004. Mielen maailma – Psykologian perustiedot.
Helsinki: WSOY.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki / Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
Toimeksiantajan edustaja:	Terveystenhoitaja Anni Suomalainen
Osoite:	Lyseon lukio / Koskikatu 8 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050-3566442
Sähköposti:	anni.suomalainen@jns.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Elina Rouvinen Tatu Rouvinen 0900923 0901913
Puhelinnumero:	Elina Rouvinen 044-3278452 Tatu Rouvinen 050-5963489
Sähköposti:	Elina.i.rouvinen@edu.karelia.fi taturr@hotmail.com

Toimeksiantajan sitoumukset	
Opinnäytetyössä aiheutuviin kustannuksiin toimeksiantaja ei osallistu. Tekijänoikeudet: Toimeksiantaja vaatii oikeuden opinnäytetyöhön, käyttää sitä työssään ja oikeuden myöhemmin tehdä siihen tarvittavat päivitykset. Asiantuntija apua annetaan ja yhteyshenkilönä/asiantuntijana on Anni Suomalainen, terveydenhoitaja p. 050 356 6442 anni.suomalainen@jns.fi	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat toteuttavat opinnäytetyön aiheesta: Opiskelijoiden stressinhallinta Opiskelijat laativat toimeksiantajana toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajan käyttöön. Opiskelijat sitoutuvat tekemään toiminnallisen opinnäytetyön valmiiksi sovitussa aikataulussa sekä toimittamaan valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalle. Opinnäytetyö toteutetaan hyvien tutkimuseettisten tapojen mukaisesti.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t): Ohjaaja(t): Merja Nuutinen ja Tarja Ruokonen	

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuu 14.11.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Elina Rouvinen</i> → Elina Rouvinen
Päiväys Joensuu 14.11.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Anni Suomalainen</i> Anni Suomalainen

Lisätietoa aiheesta
löydyttyä opiskelijoiden
tukikeskuksen sivuilta: www.nytyti.fi/tietoa

Jos stressi pitkiytyy,
ota yhteyttä omaan
terveydenhoitajaasi:

Terveydenhoitaja
Anni Suomalainen
puh: 050 356 6442

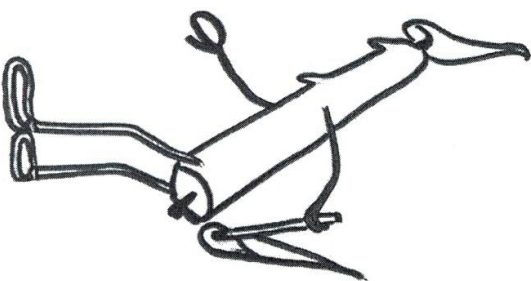
Tekijät:

Elina Rouvinen &
Tatu Rouvinen
Karelia Ammattikorkeakoulu
Sairaanhoidajaopiskelijat

Lähteet:

Rouvinen, E. Rouvinen, T. 2013.
Opinnäytetyö Opiskelijan
stressinhallinta lukiossa – Opaslehtinen
lukiolaisille

STRESSAAKO?



Sinä lukiolainen!

Stressiä esiintyy jokaisen ihmisen elämässä jossakin määrin. Stressiä ei voi poistaa elämästä, mutta sitä tulee osata hallita. Oikeassa määrin stressi mahdollistaa huippusuorituksen, mutta pitkään jatkunut stressi voi johtaa sairastumiseen.

Nämä oireet kertovat stressistä:

Fyysisiä:

- Päänsärky
- Huimaus
- Sydämentykytyys
- Pahoivointi
- Vatsavaivat
- Tiheitynyt virtsaamisen tarve
- Flunssakerre
- Selkävaivat

Psyykkisiä:

- Ärtymys
- Aggressiot
- Levottomuus
- Ahdistuneisuus
- Muistiongelmia
- Masentuneisuus
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Unihäiriöt

Mahdollisia stressin syitä:

Rahavaikkeudet	Liian korkeat tavoitteet	Koulun ja vapaa-ajan yhdistäminen
Ajien vaikeudet	Ongelmat ihmissuhteissa	Syryäytyminen
Kielteiset elämäntapahtumat		

Stressin **hallintakeinoja** on monenlaisia ja jokaisella on omat keinonsa hallita stressiä. Mikä rentouttaa yhtä, ei välttämättä sovi toiselle. Tärkeintä on, että saa omat ajatuksensa muualle mieltä painavista asioista. Omista ajatuksista ja pahasta olostaa on hyvä puhua. Yleensä toisen kanssa pohdissa omat ajatukset selkeytyvät ja olo alkaa tuntua paremmalta.



Stressin hallintakeinoja:

- Ajanhallinta ja realistiset tavoitteet
- Liikunta
- Riittävä jalaadukas uni
- Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarvitys
- Rentoutuminen
- Kohtuullinen nautintoaineiden käyttö
- Ihmissuhteet ja ystävien tappeaminen
- Yksinoleminen ja oman ajan löytäminen
- Musiikki
- Harrastukset
- Myönteinen elämänsäenne
- Huumori

Kyselylomake

Kyselylomake opiskelijan stressinhallintalehtisestä

1. Koetko opaslehtisen hyödylliseksi?
(Onko lehtisessä tarpeeksi tietoa, olisitko toivonut lisää? Onko lehtinen helppolukuinen?)

2. Arvioi lehtisen ulkonäköä.
(Visuaalinen ilme)

Kiitos vastauksistanne!