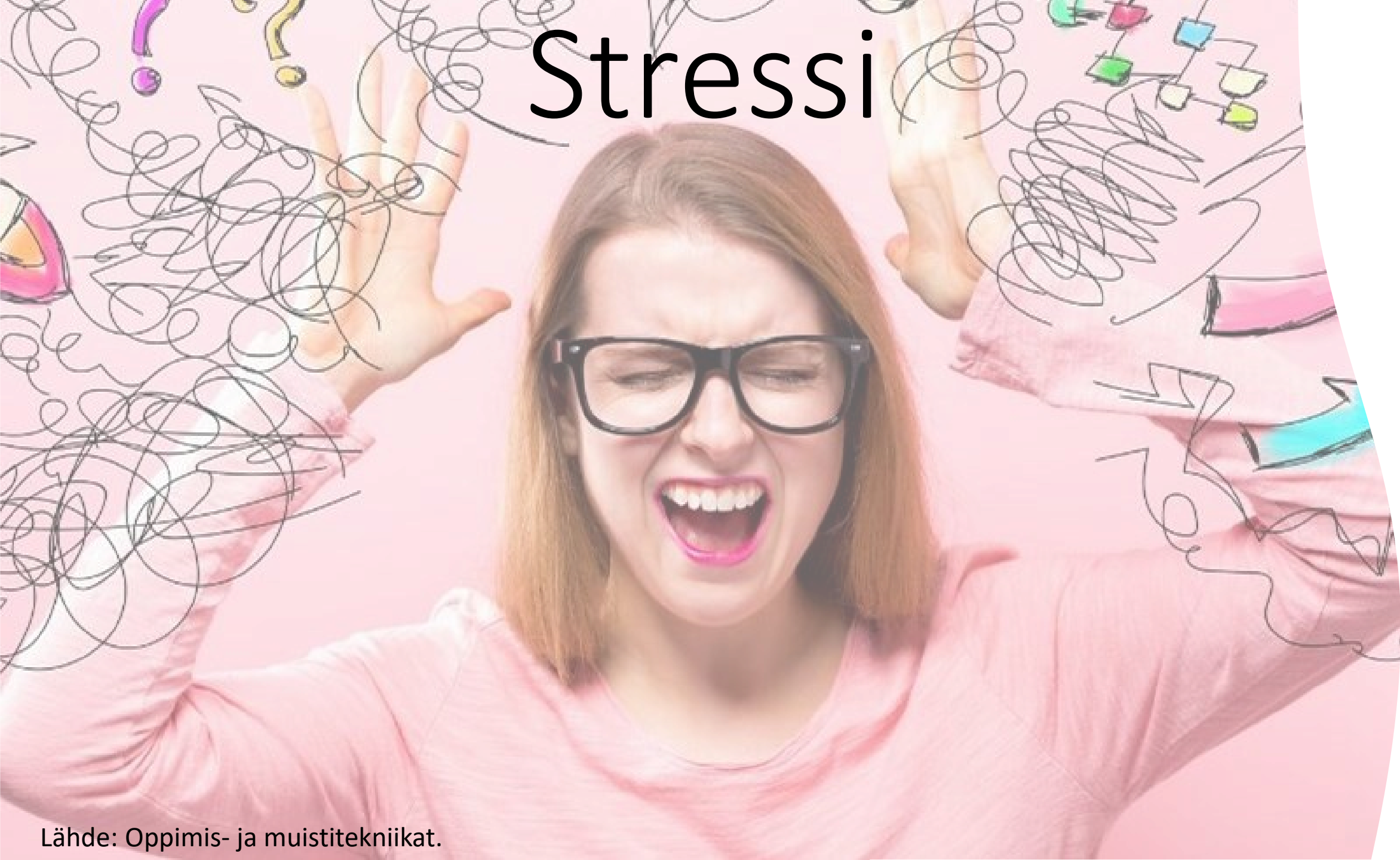


# Stressi



# KEITÄ OLEMME?

- VAMK – 3 vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita
- Luento ja kysely osana opinnäytetyötä
- Miksi päädyimme tähän aiheeseen? Miksi esitetään teille?
- Runko



# Kysely

- Kyselylomakkeessa 10 kysymystä
- Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin kymmenen minuuttia
- Vastaukset ja tulokset käsitellään täysin anonyymisti



# Stressi

---

- Mitä stressi on ja mitä se aiheuttaa?
  - Henkilöön kohdistuu voimavaroja ylittäviä haasteita ja vaatimuksia
- Stressitilanteessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja keho vapauttaa adrenaliinia ja noradrenaliinia → taistele tai pakene – reaktio



# Stressi

- Lyhytaikainen stressi
  - ihminen toimii tehokkaasti, ei yleensä haitallista
- Pitkäaikainen stressi
  - terveyden kannalta huolestuttavaa



# Stressi

---

- Myönteinen stressi
  - Hyvä moottori, saa suorittamaan ja jaksamaan asioita
  - Myönteinen kuormitus voi olla haitallista stressiä salakavalampaa, koska myönteistä stressiä ei välttämättä itse huomaa
    - Näin voi olla varsinkin hyvin innostavien tehtävien kohdalla
  - Myös myönteinen kuormitus vaatii palautumista, sillä kyseessä on silti stressitila, joka kuormittaa elimistöä

# Stressi

- Haitallinen stressi
- Liiallinen paineiden ja kuorman kohdistuminen yksilöön, liikaa vaatimuksia elämässä
  - Kiire, sopimaton työ, työttömyys, tekemättömät työt
  - Melu, erilaiset ongelmat elämässä ja äkilliset muutokset
  - Pitkäaikaissairaus, epäreilu kohtelu, epäoikeudenmukaisuuden kokeminen, arvostuksen puute ja syyllisyys
- --> uuvuttaa pikku hiljaa



Lähde: Opiskelukoulu.fi 2021

# Stressi

---

- Stressikuorman kasvaessa kohtuuttoman suureksi -> tarvitaan hoitoa
- Stressin sietokyky yksilöllistä
- Ihmisen helpompi sietää tilapäistä stressiä





# Stressin oireet

- Stressin kokemus psykologinen, oireet fyysisiä
- Fyysiset oireet: Jatkuva päänsärky, sydämen tykytykset, huimaus, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisentarve ja flunssakierre
- Psyykkiset oireet: jatkuva jännittyneisyys, vihaisuus, nopeat mielialanvaihtelut, vaikeus tehdä päätöksiä ja unihäiriöt
- Stressitila voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin

**Stressin oireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia**



**Fyysiset:**  
1. Päänsärky  
2. Vatsavaivat  
3. Huimaus  
5. Sydämen tykytykset

**Psyykkiset:**  
1. Ärtymys  
2. Muistin pätkiminen  
3. Ahdistuneisuus  
4. Unen häiriöt

**Sosiaaliset:**  
1. Perheongelmat  
2. Parisuhdeongelmat  
3. Eristäytyminen ystävistä

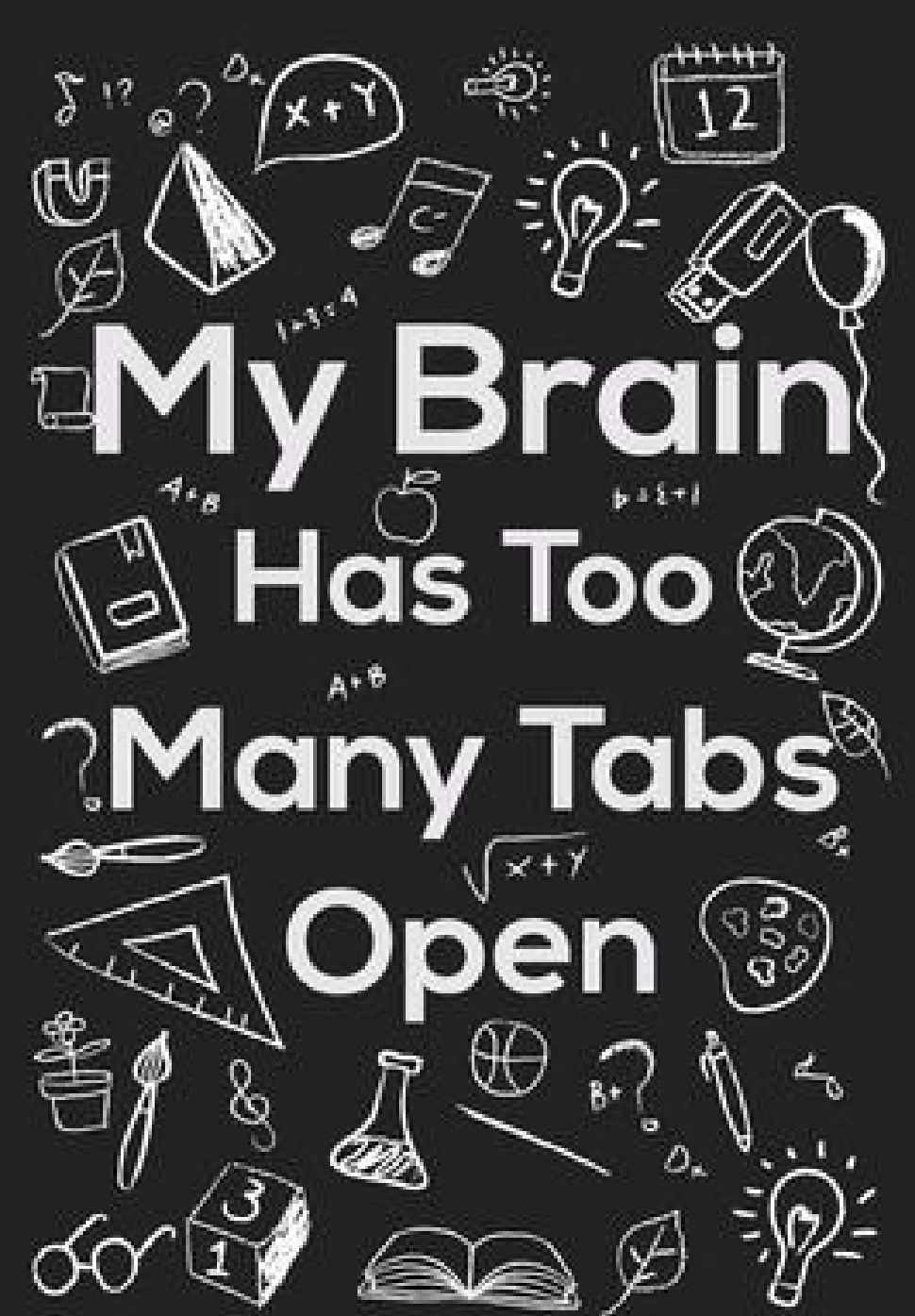
[Terveystalo](#)

Lähde: Terveystalo.

**TERVEYDEN OSA-ALUEET (WHO 2000)**  
Kts. Sivun 7 laatikko! Mitä osa-alueet pitävät sisällään?

<b>FYYSINEN TERVEYS</b> = kehon toiminta ja suorituskyky	<b>PSYKKINEN TERVEYS</b> = mielen terveys
<b>HENKINEN TERVEYS</b> = elämän kokeminen	<b>SOSIAALINEN TERVEYS</b> = kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita

Lähde: Seppälä. 2017.



- 
- Vakavassa tilanteessa: masentuneisuus, burnout ja mahdolliset itsetuhoiset ajatukset, päihdeongelmat
  - Tunnistaminen – milloin pitää reagoida?
  - Koronan tuoma lisästressi



Lähde: Istock. 2019.

# Stressin hallinta ja ehkäisy

- Stressiä kannattaa tietoisesti pyrkiä vähentämään
- Kaikki stressi ei ole itse aiheutettua
- Yksilöllisiä keinoja
- Yleisiä positiivisia keinoja - palautuminen, uni, ravinto, liikunta, ihmissuhteet, iloa tuovat kokemukset, hyvät tunteiden ja ajattelun säätelyn taidot ja tietoisuustaidot
- Ammattiapu



Lähde: Paputuubi. 2015.



Lähde: Hengityслиitto.

- Negatiiviset stressinhallintakeinot: päihteiden käyttö, liiallinen kofeiinin käyttö
- --> väliaikainen helpotus, lopulta pahentaa kokonaistilannetta/stressiä
- --> liittyy usein syyllisyyden tunnetta, salailu aiheuttaa syyllisyyttä ja aiheuttaa stressiä



Lähde: Forever. 2018.



Lähde: Hassinen H. 2018



Lähde: Auramies J. 2018.

## Miten stressiä voi hoitaa?

- Huolien jakaminen, puhuminen
- Stressaamista mahdotonta lopettaa yhtäkkiä --> hyvien hallintakeinojen opettelu
- Vatvomisen välttäminen
- Pitkäaikainen stressi → elämään tulee alakuloinen fiilis / aiheuttaa pessimismiiä
- Tee lista stressaavista asioista
- Uni ja akkujen lataaminen erittäin tärkeää!!



Lähde: Tornion kaupunki. 2021



Lähde: iStock. 2017

# Työkaluja stressin hallintaan

---

- Keskity asioihin jotka tuottavat iloa ja ovat sinulle hyväksi
- Hoida opiskeluvollisuutesi ja pyri auttamaan muita, mutta älä unohda hoitaa itseäsi
- Opettele rentoutumaan
- Hoida mahdollisia terveysongelmia, jotta niistä ei aiheutuisi lisästressiä



Lähde: askelterveyteen.com 2021



Lähde: Iltalehti.fi 2021

# Työkaluja stressin hallintaan



Fruugo.fi 2021

- Pyri ottamaan lomaa kuormittavasta tilanteesta aina, kun se on mahdollista
- Huumori vähentää stressiä
- Pyri optimistiseen elämänsentteeseen
- Harjoite: Joka ilta nukkumaan mennessä ajattele yhtä hyvää asiaa jossa olet onnistunut vuorokauden aikana



Lähde: Metropoli.net 2021



Lähde: Fressis.fi 2021

# Mistä hakea apua

---

Terveydenhoitaja

---

Kuraattori

---

Psykiatrinen sairaanhoitaja

---

Opo

---

Ryhmänohjaaja

---

Vaasa Nuorisoasema Klaara

---

MIELI ry kriisipuhelin 09 25250111

---

MLL – lasten ja nuorten chat ja puhelin

---

Sekaisin chat

---

Nuorten mielenterveystalo.fi

---

Oiva mieli.fi



# Toimintarastit

- Jako kolmeen kiertävään ryhmään:

## 1. rasti: "jonohieronta" /

Rastilla myös näytillä muutamia stressiä lievittäviä välineitä

## 2. rasti: Kerro mielestäsi hyviä stressinhallintakeinoja/ rentoutumistapoja?

## 3. rasti: Lyhyt mielikuvaharjoite



Lähde: Lelutivoli.fi 2021



Lähde: [blogi.eoppimispalvelut.fi](http://blogi.eoppimispalvelut.fi) 2021



Lähde: [hhidr.org](http://hhidr.org)



# Kahoot!

Lähde: National geographic society. 2021

# Lähteet

- Raty. 12.5.2017. Stressin vaikutus suolistoon ja hormonitasapainoon. Viitattu 1.11.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=kt4H8uJjKrl>
- Stressin vaikutus mieleen ja kehoon eri ikävaiheissa. 2021. Kotiranta.
- Viitattu 16.10.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=EQ21MRIi7M4>
- Terveyskirjasto.2018. Stressi. Viitattu 29.10.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Yle. 2018. Mikkonen. Viitattu 28.10.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-10325722>