

Puhetta stressistä

TOISEN VUOSIKURSSIN RO-TUNTI



MIKÄ AIHEUTTAA STRESSIÄ?

- ▶ Puhukaa pienissä ryhmissä (3-4 henkilöä) hetki siitä, *mitkä asiat aiheuttavat teille stressiä*
- ▶ Kirjatkaa stressiä aiheuttavat asiat **pinkeille** post-it -lapuille

MIKÄ AIHEUTTAA STRESSIÄ?

- ▶ Yleisiä stressin aiheuttajia ovat mm:
 - ▶ jatkuva **kiire**
 - ▶ se, että yrittää hoitaa **montaa asiaa** samaan aikaan
 - ▶ liian suuret **vaatimukset** (itseltä tai muilta)
 - ▶ **syllisyys** siitä, ettei tee koulutöitä / liiku / näe kavereita
 - ▶ **ongelmat** ihmissuhteissa
 - ▶ **raha**-asiat
 - ▶ **riittämättömyyden tunne**
 - ▶ **tuen puute**
 - ▶ **unen puute**

MILTÄ STRESSI TUNTUU?

- ▶ Puhukaa pienissä ryhmissä (3-4 henkilöä) hetki siitä, *miltä tuntuu silloin, kun on stressaantunut*
- ▶ Kirjatkaa stressin aiheuttamat tunteet **oransseille** post-it -lapuille

MILTÄ STRESSI TUNTUU?

- ▶ Stressi on psykologinen tila, mutta sen oireet ovat monesti myös fyysisiä

FYYSISIÄ OIREITA:

- hengitysvaikeudet
- nukkumisvaikeudet
- päänsärky
- rytmihäiriöt
- pahoinvointi
- hikoilu
- selkäkivut

PSYYKKISIÄ OIREITA:

- jännittyneisyys
- ärsyyntyneisyys
- ahdistuneisuus
- muistiongelmät
- vaikeus tehdä päätöksiä
- päihteiden väärinkäyttö
- itsemurha-ajatukset
- eristäytyminen sosiaalisista suhteista

STRESSIREAKTIO KEHOSSA

Jännittävässä tilanteessa (tai esim. kun tuntuu siltä, että on liikaa tekemistä käytettävissä olevaan aikaan nähden) kehosi reagoi esimerkiksi hormonaalisesti seuraavasti:

- ▶ *Hypotalamus* erittää kortikotropiinin vapauttajahormonia (CRH), joka kulkeutuu aivolisäkkeeseen
 - ▶ *Aivolisäke* erittää kortikotropiinia (ACTH), joka kulkeutuu lisämunuaiseen
 - ▶ *Lisämunuainen* alkaa erittää **kortisolia**, joka aiheuttaa stressin fyysiset oireet

KORTISOLIN VAIKUTUKSET

- ▶ **syke** nousee
- ▶ ihminen alkaa **hikoilla**
- ▶ keho valmistautuu ”**taisteluun**”
- ▶ parasympaattisen hermoston hoitamat toiminnot hidastuvat (esim. ruoansulatus)

KORTISOLIN VAIKUTUKSET

- ▶ Liian korkealla liian pitkään pysyvä kortisolitaso voi:
 - ▶ aiheuttaa sen, ettet saa unta (vaikka väsyttää)
 - ▶ nostaa verenpainetta
 - ▶ ehkäistä serotoniinin (mielihyvähormoni) tuotantoa
 - ▶ aiheuttaa paniikkikohtauksen
 - ▶ aiheuttaa vatsavaivoja (pahoinvointi, ripuli, ummetus, närästys...)
 - ▶ heikentää muistia

STRESSIN VAIKUTUS

- ▶ Hyvä, lyhytaikainen stressi **valpastuttaa ja auttaa keskittymään** käsillä olevaan ratkottavaan asiaan.
- ▶ Parhaimmillaan stressi **saa meidät yrittämään parhaamme**.
- ▶ Jos stressireaktio on **liian voimakas**, voi olla vaikea ajatella selkeästi.
- ▶ Stressireaktio pitää saada purettua stressaavan tehtävän/tilanteen jälkeen ja normaalisti tämä tapahtuu automaattisesti.
- ▶ Stressireaktio voi ikään kuin **jäädä päälle**, mikäli stressiä aiheuttava asia on pitkäaikainen.
- ▶ MUTTA MITEN STRESSIÄ SAA HILLITTYÄ/LIEVENNETTYÄ?

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- ▶ Puhukaa pienissä ryhmissä (3-4 henkilöä) hetki siitä, ***miten voisitte lievittää stressiä***. Löydättekö eri **keinoja lyhyen**, mutta intensiivisen (esim. juuri ennen esitelmän pitoa oppitunnilla) **ja pitkäkestoisen stressin helpottamiseen?**
- ▶ Kirjatkaa stressin helpottamiseksi käyttämänne keinot **sinisille** post-it -lapuille

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- ▶ Fyysisesti **raskaan liikunnan aikana kortisolitaso nousee** - sen on pakkokin nousta, jotta syke ja verenpaine pääsevät nousemaan liikunnan vaatimalle tasolle -> kehossa on käynnissä stressireaktio
- ▶ Liikuntasuorituksen jälkeen **kortisolitaso laskee** takaisin normaalitasolle
- ▶ Säännöllinen liikunta aiheuttaa sen, että **keho sopeutuu** ja tuottaa vähemmän kortisolia liikunnasta aiheutuvan stressireaktion yhteydessä
- ▶ Samoin käy myös muusta syystä aiheutuvan stressireaktion kohdalla, eli keho ei enää reagoi stressiin niin vahvasti!

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- ▶ Parasymptaattinen hermojärjestelmä toimii stressin jarruna
- ▶ Vagushermo eli kiertäjähermo (10. aivohermo) on tärkeässä roolissa **stressin itsehallinnassa** fyysisen toiminnan kautta
- ▶ Vagushermo on mm. kurkunpään, mahalaukun ja rintaontelon elinten parasymptaattinen hermo -> aktivoituessaan se **hidastaa sydämen toimintaa ja hengitystä**

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- ▶ Lyhytaikaiseen stressin lievittämiseen **syvähengitys** tarjoaa helpon mutta tehokkaan avun. Taustalla on vatsan alueen ja keuhkojen yhteys vagushermoon. Syvähengitystä voit tehdä esim.
 - ▶ ennen koetta tai esitelmän pitoa
 - ▶ kotona, kun pitää saada katkaistua stressin aiheuttama ahdistus
 - ▶ muuten vaan, vaikka monta kertaa päivässä

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

▶ Hengitysharjoitus 1

- ▶ Nouse seisomaan (tai istu, jos olet sellaisessa paikassa, ettei voi seisoa)
- ▶ Laita toinen käsi vatsan päälle, toinen keuhkojen päälle
- ▶ Hengitä syvään **sisään nenän kautta** niin, että **sekä vatsa pullistuu selkeästi eteenpäin** (keuhkot hyvin vähän). Laske hitaasti samalla neljään.
- ▶ Hengitä hitaasti **ulos suun** kautta. Laske hitaasti samalla kahdeksaan
- ▶ Käytä keuhkojen koko kapasiteetti, muista hengittää **rauhallisesti**

TÄMÄ HARJOITUS AUTTAA RENTOUTUMAAN

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

► Hengitysharjoitus 2

- Sulje silmät
- Laita kädet rennosti syliin tai pöydälle
- Hengitä syvään **sisään nenän kautta** niin, että sekä vatsa että keuhkot pullistuvat eteenpäin. Laske hitaasti neljään.
- **Pidätä hengitystä.** Laske hitaasti neljään.
- Hengitä hitaasti **ulos suun** kautta. Laske hitaasti neljään.
- **Pidätä hengitystä.** Laske hitaasti neljään.
- Toista

**TÄMÄ HARJOITUS RENTOUTTAA JA AUTTAA
KESKITTYMÄÄN**

STRESSIN LIEVITTÄMINEN

- TEE VAIN **YHTÄ** ASIAA KERRALLAAN!
- PIDÄ **PIENIÄ TAUKOJA** PÄIVÄN AIKANA
- LIIKU **LUONNOSSA**
- KÄY HIERONNASSA
- JOOGAA
- KOKEILE AVANTOUINTIA

STRESSIN LIEVITTÄMINEN ...

NAURA!

SYÖ RAVINTOAINEPITOISTA RUOKAA

NUKU HYVIN

AJATTELE **POSITIIVISESTI**

OLE **KIITOLLINEN**

YLLÄPIDÄ HYVIÄ **IHMISSUHTEITA**

ÄLÄ VAADI ITSELTÄSI LIIKAA!

LISÄÄ VINKKEJÄ

- ▶ Jos kaipaat omaan arkeesi lisää apua stressinhallintaan, käy tutustumassa esim. seuraaviin sivustoihin:
- ▶ https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php
- ▶ <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi/irti-stressistä-x-9>
- ▶ Youtube: vagushermon aktivointi ja nopea rentoutus

LÄHTEET:

- ▶ Miia Hämäläisen luento 31.10.2019 Kerttulin lukiolla, ”Stress & Release”
- ▶ Anders Hansen: Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla
- ▶ www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_6_lue_lisaa.aspx
- ▶ www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/miksi_stressi_sairastuttaa