

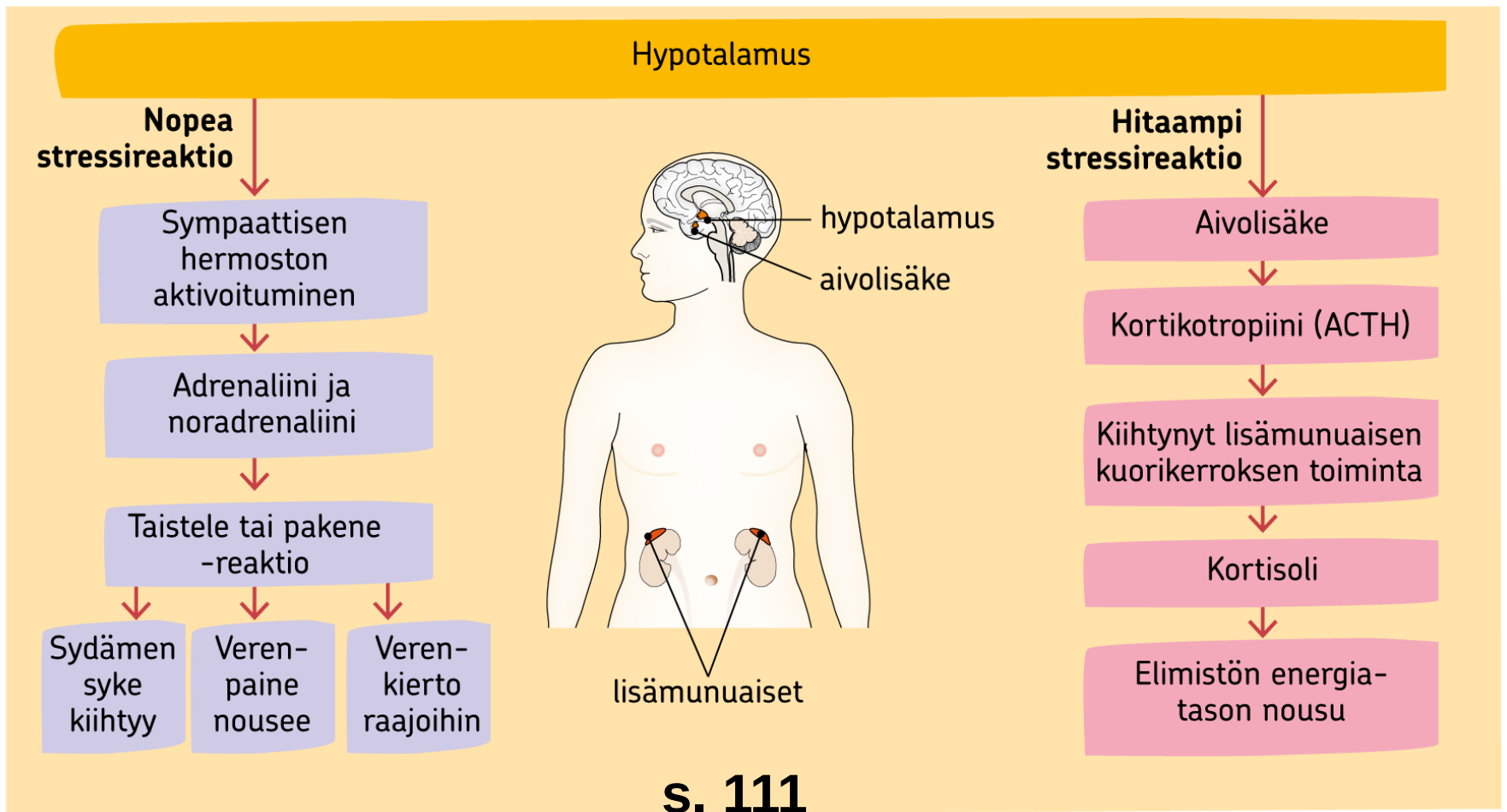
# **STRESSI JA KRIISIT**

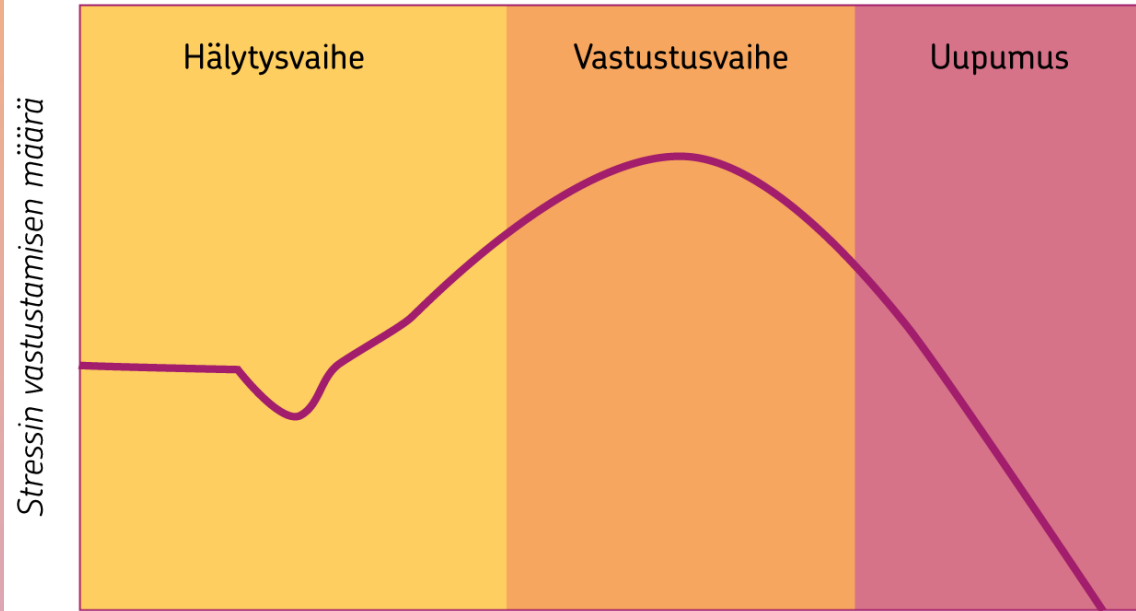
**Kirja luku 10 s. 102-  
118**

# Stressi

- on hyvinvointia uhkaava ja selviytymiskykyä heikentävä tilanne

## ELIMISTÖN STRESSIREAKTIOIDEN SYNTYMEKANISMIT





Elimistö reagoi stressiin **kolmen vaiheen** kautta:

1. Stressihormonit → pikainen sokkitila ja sen jälkeen kehon **hälytystila**
2. Elimistön **vastustusvaihe** → pyrkimys löytää tavat selvitä tilanteesta
3. **Selviytyminen tai uupumus**

# Stressin seuraukset

## Fyysinen taso

- Immunitteetti laskee
- stressihormonit
- Sympaattinen hermosto

## Psyykinen taso

- itsetunnon, itseluottamuksen lasku
- Kognitiiviset toiminnot kuten muisti häiriintyvät
- tunne-elämä (tunteiden heittäly; myös esim. perusteetonta voimakasta vihaa
- motivaation lasku

## Sosiaalinen taso

- Vetäytyminen ihmissuhteista
- ihmissuhde-ongelmat
- opintojen/työn laiminlyönti



Psykosomaattiset oireet  
esim. vatsakipu,  
päätänsärky



## Stressitekijät

- **akuutit**: kestävät rajatun ja suhteellisen lyhyen aikaa
- **krooniset**: kestävät suhteellisen pitkään, eikä niillä ole rajattua kesto
- määritelmät ovat liukuvia

## Stressitekijöiden neljä luokkaa

- Turhautumiset
- Motiivikonfliktit
- Suorituspaineeet ja konformistisuuden paineeet
- Kriisit
  - Kehityskriisit
  - Traumaattiset kriisit
  - Kriisin läpikäyminen ei noudata kaikille yhteisiä vaiheita.

# KRIISI

= AJALLISESTI RAJALLINEN EPÄJÄRJESTYKSEN TILA, JOLLOIN TAVANOMAISET RATKAISUKEINOT EIVÄT RIITÄ

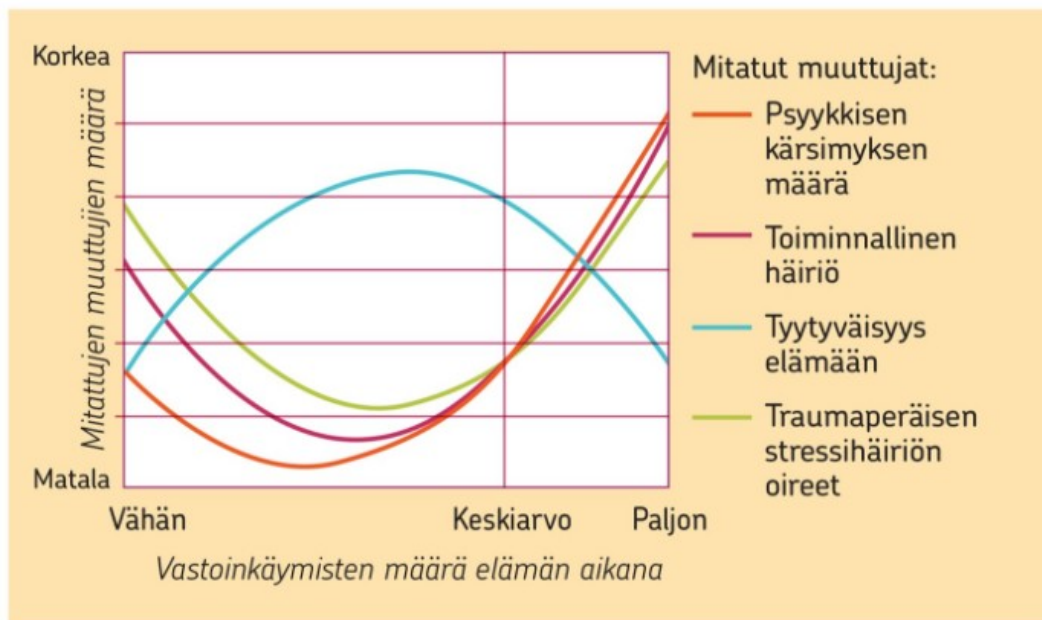
- Kesto päiviä/viikkoja

- Kokemiseen ja selviytymiseen vaikuttavat yksilölliset erot, laukaiseva tekijä, coping-keinot, sosiaalinen tuki jne.



Tapahtuma	Stressipisteet
Puolison kuolema	100
Vankilatuomio	63
Oma loukkaantuminen tai sairastuminen	53
Naimisiinmeno	50
Potkujen saaminen töistä	47
Läheisen ystävän kuolema	37
Loistava henkilökohtainen suoriutuminen	27
Koulun alkaminen tai loppuminen	26
Loma	13
Joulu	12

### Vastoinkäymisten vaikutus hyvinvointiin





# Tulkinnat vaikuttavat stressin kokemiseen

- Stressin kokemiseen ovat yhteydessä mm.
  - itsensä onnettomaksi kokeminen
  - taipumus ahdistuneisuuteen ja hermostuneisuuteen
  - taipumus voimakkaisiin kielteisiin tunteisiin
  - skeemat, jotka ohjaavat tiedon havaitsemista ja tulkintaa
- Kontrollottomilta vaikuttavat tilanteet ovat erityisen stressaavia



# Tulkinnat vaikuttavat stressin kokemiseen

"TUNNET KUTEN AJATTELET"

s. 116

**Aktivoiva tapahtuma**

**Uskomus**

**Seuraus**



**Irrationaalinen selitys:**  
vanhemmat eivät halua, että minulla olisi hauskaa



**Tunnemylläkkä:**  
katkeruus vanhempia kohtaan

**Rationaalinen selitys:**  
vanhemmat ovat minusta huolissaan



**Tunteiden tasapaino:**  
tilanne ärsyttää, mutta kokee silti vanhempien välittävän

# STRESSIIN SUHTAUTUMINEN ON YKSILÖLLISTÄ

Stressiin suhtautumiseen vaikuttavat mm.

- temperamenttiin liittyvä sinnikkyys
  - **opittu avuttomuus** / opittu onnistuminen
  - kognitiivisten hallintakeinojen käyttö, mm. kyky irrottautua saavuttamattomiksi todetuista tavoitteista ja kyky tavoitteiden uudelleen määrittelemiseen
  - **Katastrofiajattelu.**
- Yksi tehokkaimmista hallintakeinoista opittuun avuttomuuteen, katastrofiajatteluun ja vaikeisiin tunteisiin on muuttaa ajattelutapaansa:
- uudenlaiset tulkinnat
  - oman ajattelutavan hyväksyminen; ajatukset ovat ”vain ajatuksia”
- Tapahtumat vaikuttavat psyykkisiin seurauksiin kognitiivisen toiminnan kautta eli sen mukaan, mitä ihminen tapahtumasta ajattelee ja uskoo.

# Entä, jos stressistä onkin hyötyä?

[Kelly Mc Gonigal \(TedTalk\): How to Make Stress Your Friend \(14:29\)](#)

**Etsi Kelly McGonigalin puheesta vastauksia kysymyksiin:**

- 1) Miten stressiin kannattaisi suhtautua? Miksi?**
- 2) Millä perusteella voidaan sanoa, että stressistä on hyötyä?**

## 1. Miten stressiin kannattaisi suhtautua? Miksi?

- Stressireaktioon kannattaa suhtautua positiivisesti: ”Kehoni valmistaa minua selviytymään...”
- Tutkimuksen mukaan stressi lisää ennenaikaisia kuolemia vain niiden stressaantuneiden osalta, jotka uskovat, että stressi on haitallista.

## 2. Millä perusteella voidaan sanoa, että stressistä on hyötyä?

- Stressi aktivoi kehon ja tekee valmiiksi toimimaan.
- Stressiin liittyy myös oksitosiinin erittymistä; se lisää hakeutumistamme muiden seuraan.

## Stressin hallinta:

- yksilölliset erot
- liikunta, rentoutumiskeinot, elämäntapojen tarkistaminen, lepo, unirytmien korjaaminen, coping-keinojen harjoittelu, tunnetaidot, keskustelu, ajanhallinta, mindfulness = tietoisien läsnäolon taito, mielikuvien käyttö
- Vakavammissa tapauksissa : sairausloma, terapia esim. traumaterapia, joskus kriisiterapia, lyhytterapia, kognitiivis-behavioraalinen terapia yms. tilanteesta riippuen.

## HARJOITUS

**Vaihe 1. Kuvittele lempimaisemasi. Missä voit rentoutua täysin, missä olet onnellinen, tyytyväinen**

**- Kirjoita ylös mahdollisimman tarkkaan, värit, muodot**

**Vaihe 2. Sulje silmäsi ja kuvittele itsesi osaksi maisemaa. Olosi on rento ja onnellinen. Kotona kannattaa tehdä mahdollisimman rennossa asennossa esim. kuolleen miehen asento**

**Vaihe 3. Yhdistä rentoon tilaan (maisemaan, tunnetilaan) lempimusiikkiasi (rauhallista sellaista). Toista säännöllisesti. Voi auttaa myös nukahtamisvaikeuksissa.**

**Vaihe 4. Yhdistä tähän pieni käden asento esim. vasemman käden peukalo+etusormi yhteen. (jos kirjoitat oikealla)**

**Vaihe 5. Toista säännöllisesti, jotta käden liike ja rento olotila (+ mielikuva maisemasta) automatisoituvat ja linkittyvät kunnolla toisiinsa.**

**Vaihe 6. Jännittävässä tilanteessa esim. yo-kirjoitukset, esiintyminen, pääsykokeet ei tarvitse kuin toistaa käden liike ja rento olo palaa.**

**Vinkki: musiikin ohella/lisäksi voi yhdistää positiivista puhetta itselle (omia voimasanoja), jolla saa vielä tehostettua harjoitusta ja vaikutusta. Näillä voidaan vaikuttaa hyvinkin erilaisiin ahdistus-, masennus- yms. Oireisiin.**