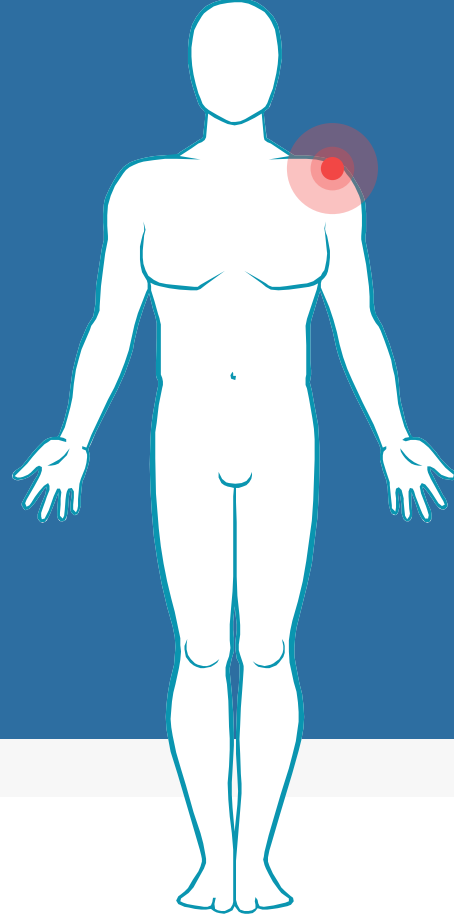


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Stressi ja sen
hallinta



Kognitiiviset oireet

- Vaikeus muistaa uutta informaatiota
- Jatkuva huolestuneisuus
- Ongelmien ylianalysointi
- Kilapilulliset ajatukset
- Jatkuva negatiivisiin puoliin keskittyminen
- Katkoksia arviointikyvyssä
- Ongelmia keskittyä yksinkertaisiin tehtäviin
- Epätavalliset unet
- Huumorintajuttomuus
- Luovuuden puute
- Vaikeus oppia uusia asioita tai muistaa uutta tietoa



Emotionaaliset oireet

- Jatkuva ahdistuneisuus
- Levottomuus
- Mielialan vaihtelut
- Paniikki ja uupumus
- Tunteenpurkaukset
- Yksinäisyyden, avuttomuuden ja eristäytyneisyyden tunteet
- Vihan ja ärsyyntymiseen tunteet
- Masentuneisuus, turhautuneisuus ja hermostuneisuus
- Tunne elämänhallinnan menetyksestä



Fyysiset oireet

- Säännöllinen päänsärky tai migreeni
- Huimaus ja näön hämärtyminen
- Yleiset kivut, useimmiten hartioissa ja selässä – stressin aiheuttamasta lihasjännityksestä
- Puristuksen tunne rinnassa
- Nopea syke tai sydämentykytys
- Pahoinvointi, ripuli tai ummetus

Fyysiset oireet

- Herkkyys flunssalle tai muille sairauksille
- Huono ryhti
- Iho-ongelmat – tämä voi johtua stressin aiheuttamista hormonaalisista muutoksista
- Hiustenlähtö
- Kutiseva iho – ahdistus voi pahentaa ihottumaa
- Kipeä leuka – johtuu hampaiden narskuttelusta yöllä tai leukojen jännittämisestä

Käyttäytymisen oireet

- Muutokset ruokailutottumuksissa – liikasyöminen tai ruokahalun menetys
- Lisääntynyt hermostuneisuus, kuten kynsien pureminen, sormien naputtelu, jalkojen heiluttelu jne
- Muutokset nukkumisessa – liika tai liian vähäinen nukkuminen
- Viivyttely ja vastuun laiminlyönti
- Vetäytyminen sosiaalisista piireistä
- Lisääntynyt alkoholin, tupakan tai huumeiden käyttö
- Kaikki muutokset tavallisessa käytöksessä ,jotka muut kuvailisivat henkilölle epätyypillisiksi

Hengitystekniikat stressinhallinnassa

- Syvähengityksen yksi yksinkertaisimmista tekniikoista, on niin sanottu 4-7-8 hengitysharjoitus. Tässä tekniikassa sinun tulee noudattaa seuraavia vaiheita :
 1. Hengitä sisään neljään laskien
 - Sisäänhengitys 1....2....3....4....

Hengitystekniikat stressinhallinnassa

2. Kun olet päässyt numeroon 4, pidätä hengitystäsi 7 laskien
 - Hengityksen pidätys 1....2.....3.....4.....5.....6.....7....
3. Lopuksi, hengitä hitaasti ulos 8 laskien
 - Uloshengitys 1.....2.....3.....4....5.....6.....7.....8....

Meditaatio stressinhallinnassa

- Meditaatio on hyvä keino ehkäistä jatkuvan stressin vaikutuksia.
- Meditoinnin edut:
 - Kilpailullinen ajattelu ja ylianalysointi vähenee
 - Eläminen enemmän “tässä hetkessä”
 - Tietoisuus itsestä on parempi
 - Vähentää negatiivista ajattelua ja negatiivisia tunteita

Meditaatio stressinhallinnassa

- Headspace on julkaissut sarjan 1-2 minuuttia kestäviä minimeditaatioita YouTubessa auttamaan stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta kärsiviä ihmisiä.
- Minimeditaatiot stressinhallinnan avuksi:
<https://youtu.be/c1Ndym-IsQg>



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095