



Aalto-yliopisto  
Perustieteiden  
korkeakoulu

# Stressinhallinta opiskelussa

SCI-A0000 Johdatus opiskeluun

12.11.2015

Susanna Reunanen

# Mitä on stressi?

- <http://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>
- Stressin määritelmä: tilanne, jossa ympäristön vaatimukset (=opiskelu, työ, ihmissuhteet jne.) ylittävät itsellä käytössä olevat voimavarat
- Luonnollinen mielen ja kehon valmiustila, joka suojelee meitä vaaratilanteissa

## *Stressiä on erilaista:*

- **Luonnollinen stressi** (pyrimme johonkin tavoitteeseen, kohtaamme vaarallisen tai haastavan tilanteen)
- **Suoritusstressi** (aikataulutettu opiskelutehtävä)
- **Tunnepohjainen stressi** (menetykset, parisuhteen/ystävyyssuhteiden/perheenjäsenten väliset vaikeudet, työttömyys, rahahuolet)

# Mitä on stressi?

- Stressin ulottuvuudet: **fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen** (yhteyksissä toisiinsa, eivät irrallisia)
- Väliaikainen stressi voi olla hyödyllistä ja auttaa keskittymään suoritukseen (myös opiskeluun)
- Voimakas tai pitkään jatkuva stressi heikentää hyvinvointia, terveyttä ja psyykkistä suoriutumista
- *Ajoittaiset* stressi- ja ahdistustilat ovat luonnollinen osa uuden oppimista, muutosta, päämääriin pyrkimistä
- Asiantuntijaksi kehittymiseen ja kasvamiseen kuuluu oman toiminnan ja tunnetilojen säätelyn kehittyminen, kyky toimia myös stressitilanteissa

# Stressin kokeminen

- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) mukaan 30 % opiskelijoista koki kärsivänsä voimakkaasta stressistä
- SCI:n oman opiskelijoiden hyvinvointiselvityksen (2013) mukaan koulumme opiskelijoista noin kolmanneksella oli kohonnut uupumisriski (väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteet)

# Temperamentin vaikutus stressin kokemiseen

- Temperamentti = ihmiselle tyypillinen yksilöllinen käyttäytymis- tai reagoimistyyli, joka erottaa hänet muista eli toisin sanoen *temperamentti on ihmisen yksilöllinen tapa reagoida asioihin.*
- Temperamentti kertoo *kuinka ihminen tekee* (ei mitä tai miksi)
- Temperamenttipiirteitä: aktiivisuus, sosiaalisuus, taipumus mielipahaan tai ärtyvyyteen, joustavuus uusissa tilanteissa, sopeutumisen vaikeus tai helppous, keskittymiskyky
- Pysyvä ominaisuus, mutta vaihtelua siinä kuinka temperamentin piirteet tulevat esiin eri ikäisenä (vrt kolmevuotias tai kolmekymppinen ärtynyt)
- Temperamenttierot vaikuttavat osaltaan siihen mitä koemme stressaavaksi: toiselle esim. kiire aiheuttaa hirveää stressiä ja toinen taas vasta tuntee elävänsä kun koko ajan tapahtuu

# Mistä tunnistan stressin?

Stressi on psyykkinen kokemus, mutta sen vaikutukset usein fyysisiä

Ihmiset reagoivat stressiin eri tavalla; toiset saavat helpommin *fyysisiä oireita*:

- Vatsakipu
- Sydämen tykytys
- Päänsärky (hampaiden narskuttelu yöllä?)
- Huimaus
- Kohonnut verenpaine
- Niska- ja hartiasseudun kivut jne.

# Mistä tunnistan stressin?

Stressi ilmenee myös *tunne-elämän* alueella:

- Ahdistus
- Ärtymys
- Turhautuminen
- Keskittymisvaikeudet
- Levottomuus
- Väsymys
- Univaikeudet

# Stressinhallintakeinoja/stressiltä suojautumiskeinoja

- **Ajanhallinta:** stressiä ei aiheuta liika työ vaan tekemättömät työt! Opettele jakamaan tehtävät pienemmiksi osiksi, jotka aikataulutat. Hyvä valmistautuminen vähentää tilannekohtaista stressiä (esim. tenttiin lukeminen hyvissä ajoin)
- **Tavoitteiden asettaminen:** mitä on tarkoitus tehdä ja miksi? Muuta tavoitteet konkreettisiksi teoiksi
- **Priorisointi:** aika ei riitä kaikkeen, mikä on tärkeintä saada aikaiseksi?
- **Palautuminen:** stressiä ei tarvitse vältellä, sitä tulee joka tapauksessa. Tärkeintä jaksamisen kannalta on se, miten stressistä palautuu.
- Mitä keinoja sinulla on palautua stressistä? Keskustele vieruskavereiden kanssa



# Ja vielä:

- **Ongelmanratkaisu:** tehdään jotakin stressaavan tilanteen hallintaan saamiseksi: esim. valmistellaan tuleva esitelmä huolellisesti
- **Sosiaalisen tuen hakeminen:** keskustellaan stressaavasta tilanteesta jonkun kanssa, pyydetään apua
- **Itsestä huolehtiminen:** huolehditaan riittävästä lepäämisestä, otetaan aikaa itselle
- **Liikunta**
- **Rentoutumisharjoitukset**, mindfulness, meditaatio
- **Ajatusmallien muuttaminen:** esim. lasketaan tavoitetasoa tenttisuorituksen suhteen tai: mieti mitä ajattelet asiasta viiden vuoden päästä?

# Stressinhallintakeinoja, jotka usein pahentavat stressiä

- **Välttely:** vältetään stressaavaa tilannetta tai ajatusta
- **Murehtiminen**, haaveisiin pakeneminen
- Stressin ja ongelmien **salaaminen** muilta
- **Alkoholi** ja muut päihteet

# Palautuminen stressistä

- **Pyri nukkumaan 7-8 tuntia yössä.** Unen aikana kuona-aineet poistuvat kehosta. Jos uni häiriintyy, palautuminen estyy.
- Älä tee töitä, juo alkoholia, tuijottele ruutuja, tai harrasta raskasta liikuntaa ennen nukkumaan menoa (viivästyttävät unen saatia ja heikentävät unen laatua)
- **Syö** terveellisesti ja **pidä huolta kunnostasi**
- **Tauota** opiskelupäivä ja hengähdä välillä!
- *-> kehitä omaa paineensietokykyä*

# Lähteitä ja linkkejä

- Keltikangas-Järvinen L., Räikkönen K. ja Puttonen S. Onko luonto oikeudenmukainen? Synnynnäinen temperamentti ja stressinsietokyky. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/011/luonto.htm> (viitattu 2.11.2015)
- Nevala M. Miten ylläpitää motivaatiota, ehtiä kaikki tarpeellinen ja olla stressaamatta liikaa? Opintopsykologi Minna Nevalan luentokalvot ENG-A1004 Orientaatio yliopisto-opintoihin insinööritieteissä –kurssilla 23.1.2014.
- Perustieteiden korkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiselvitys (2013), raportti <https://inside.aalto.fi/display/fisci/SCI-opiskelijoiden+hyvinvointiselvitys>
- Pietikäinen A. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim 2009.

# Lähteitä ja linkkejä

- Selinummi S. ja Poutanen K. Opiskelukyky ja stressinhallinta kurssin käsikirja. Helsingin yliopisto. Campus Conexus –projektin verkkoaineistot 2013.  
<http://www.campusconexus.fi/LinkClick.aspx?fileticket=ScFJ8%2BRgDec%3D&tabid=2173> (viitattu 2.11.2015)
- Viikon raskain päivä on lauantai. Helsingin Sanomat, Ura & työ. 25.10.2015  
<http://www.hs.fi/ura/a1445569547600>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47:  
[http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT\\_2012\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf) (viitattu 2.11.2015)
- YTHS:n stressin liikennevalot:  
<https://into.aalto.fi/display/fiopiskelutaidot/Stressin+hallinta>
- YTHS:n terveystietosivusto:  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi) (viitattu 2.11.2015)