

Tietoisuustaidot stressinhallinnassa

— Stressi ja palautuminen

Psykologit Minna Nevala ja Merita
Petäjä

21.9.2020

A”

Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University



Mistä stressin tunnistaa

Keho

Tunteet

Mistä stressin tunnistaa

Ajatukset

Tekeminen

Stressi

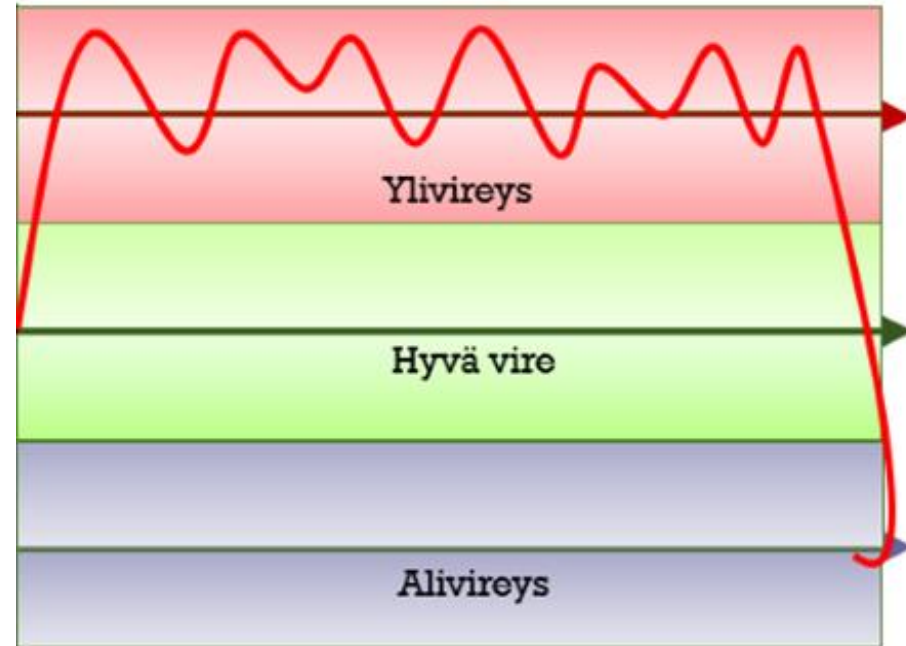
- Stressi ei sinänsä ole paha asia, vaan luonnollinen reaktio uhkatilanteessa
- Fight or flight-tila
- Stressin ytimessä tunne siitä, että tilanteen vaatimukset ylittävät omat keinot ja voimavarat
- Usein stressi näkyy muutoksina vireystilassa

AllWell?2018 : Stress Level and Performance



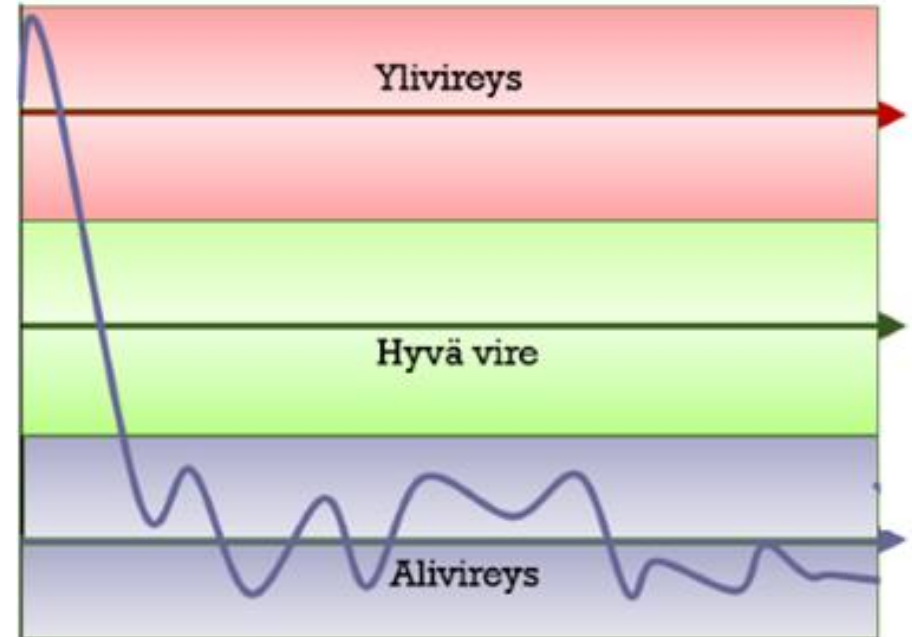
Ylivireys

- Vaikea pysähtyä, ei taukoja
- Kehon tarpeiden sivuuttaminen
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Vaikea rauhoittua, nukahtamisvaikeudet
- Unohtelu
- Pinnallinen hengitys



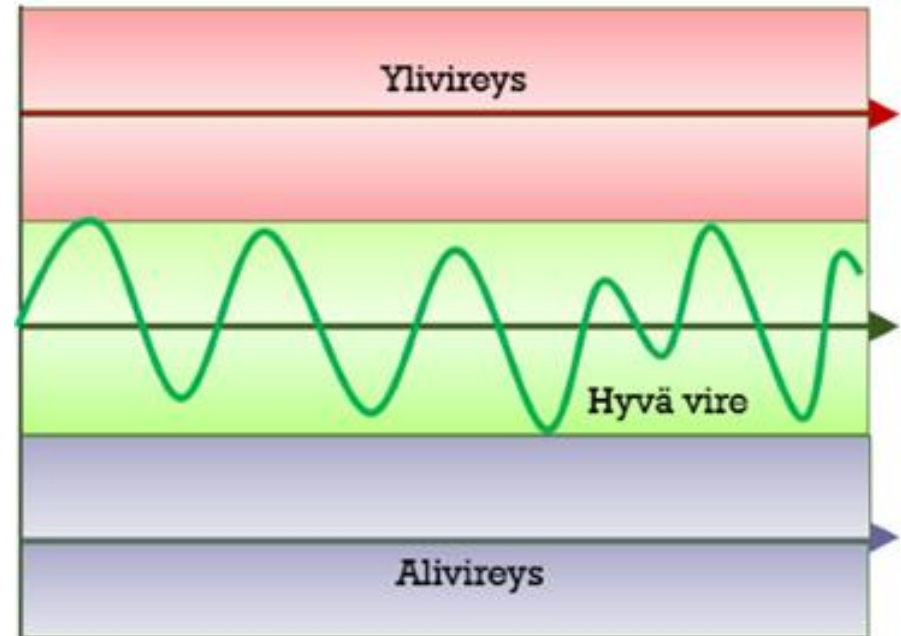
Alivireys

- Pienet asiat tuntuvat ylivoimaisilta
- Prokrastinointi
- Päätöksenteon vaikeudet
- Poissaolevuus
- Apaattisuus
- Väsymys



Optimaalinen viireys

- Hyvä keskittymiskyky
- Aikaansaavuus
- Kyky pitää taukoja
- Tunteiden säätely toimii
- Hyvä palautuminen



Palautuminen

Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:

- Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
- Rentoutuminen
- Taidonhallinta, uuden oppiminen
- Kontrolli vapaa-ajan käytöstä

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66816/978-951-44-8602-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Marjo Pennonen, Recovery from Work Stress (2011)

Palautuminen

- Uni on tärkeää myös oppimisen kannalta, koska tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin unen aikana (hippokampuksen ja aivokuoren välinen viestintä)
- Tauot opiskelupäivien aikana auttavat palautumista
- Säännöllinen liikunta laskee kortisolitasoja ja auttaa palautumista

Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia

Mahdollisia vaikutusmekanismeja stressinhallintaan:

- **Tunteiden säätelyn muutokset**
- **Tarkkaavuuden säätely**
- **Itsetuntemus: omien tunteiden, ajatusten ja kehon reaktioiden tarkempi havainnointi**
- **Itsemyötätunnon lisääntyminen**
- **Rauhoittuminen, parasympaattisen hermoston aktivoituminen**

Tietoisuustaidot stressaavissa tilanteissa

- 1. Pysähdy:** huomaa, että olet stressaavassa tai hankalassa tilanteessa
- 2. Havainnoi:** havainnoi mitä tilanteessa tapahtuu, huomaa kehosi reaktiot, tunteesi ja ajatuksesi. Pyri havainnoimaan kaikkea juuri sellaisena kuin se on
- 3. Hyväksy:** pyri hyväksymään tilanne ja omat reaktiosi sellaisina kuin ne ovat
- 4. Toimi tai päästä irti:** valitse sopiva toimintatapa tai päästä irti asiasta