



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Stressi ja Selviytymiskeinot

TEEMA 2





**Co-funded by
the European Union**

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



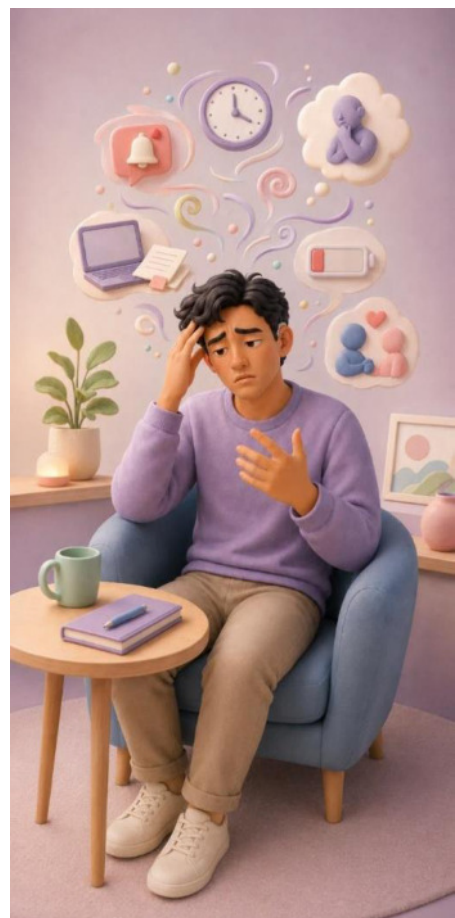
Teema 2:

Stressi ja selviytymiskeinot

Stressi on luonnollinen osa elämää. Kaikki kokevat stressiä. Se syntyy, kun mielesi tai kehosi kokee paineita. Se syntyy, kun tilanne tuntuu liian raskaalta, liian nopealta tai liian vaikealta. Stressi on normaalia. Stressi ei ole heikkouden merkki. Stressi on yksinkertaisesti kehosi reaktio haasteeseen. Joskus stressi on vähäistä ja helppoa hallita. Joskus stressi on voimakasta ja vaikeaa hallita. Kun stressi kestää liian kauan, se voi vaikuttaa tunteisiisi, ajatteluusi ja käyttäytymiseesi. Se voi vaikuttaa myös ihmissuhteisiisi.

Stressi on muutakin kuin pelkkää huolestuneisuutta. Se voi ilmetä hienovaraisilla tavoilla, kuten keskittymisvaikeuksina, toistuvana väsymyksenä tai ärtyneisyytenä ilman ilmeistä syytä. Osa stressistä johtuu ulkoisista tekijöistä, kuten työ- tai perheongelmista, kun taas osa johtuu sisäisistä tekijöistä, kuten omista odotuksistasi. On tärkeää oppia tunnistamaan molemmat tyypit. Stressi voi myös kasvaa vähitellen. Aluksi merkityksettömiltä tuntuvat pienet paineet voivat kertyä ajan myötä ja aiheuttaa merkittävää jännitystä. Jos sitä ei huomata ajoissa, se voi johtaa uupumukseen, jossa kehosi ja mielesi tuntevat olevansa uupuneita ja kykenemättömiä selviytymään tehokkaasti.

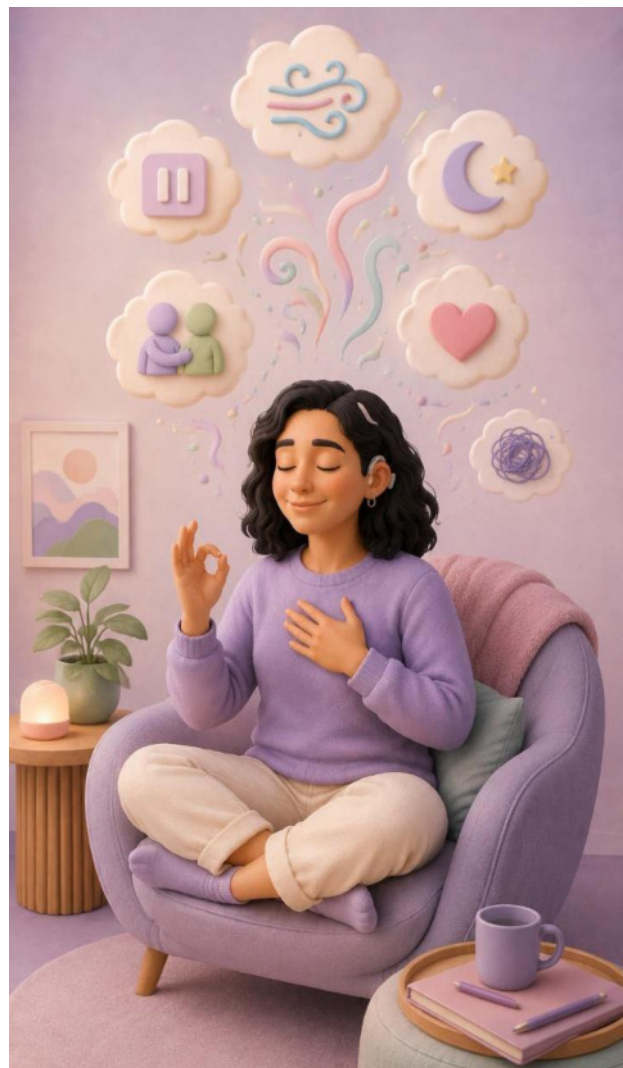
Selviytyminen on taito, jota voit harjoitella. Mitä enemmän käytät sitä, sitä helpompaa stressin hallitseminen on. Selviytyminen myös vahvistaa sinua sisäisesti. Se auttaa sinua toipumaan nopeasti ongelmien jälkeen. Selviytymisstrategioiden käyttö voi vähentää kehosi jännitystä. Se voi lievittää päänsärkyä, sydämen tiheälyöntisyyttä ja lihasjännitystä. Se voi auttaa mieltäsi rauhoittumaan. Selviytyminen auttaa sinua tuntemaan olevasi valmis uusiin haasteisiin. Voit kokeilla aluksi pieniä askelia, kuten tauon pitämistä tai hitaasti hengittämistä. Ajan myötä näistä pienistä askeleista tulee tapoja. Tunnet olosi varmemmaksi ja hallitummaksi.





- Stressi voi tulla monista lähteistä. Se voi tulla työstä. Se voi tulla perheestä tai ystävistä. Se voi tulla viestinnän vaikeuksista. Se voi tulla väärinkäsityksistä. Se voi tulla elämän muutoksista. Se voi tulla terveysongelmista tai huolista. Stressi voi tulla myös positiivisista tapahtumista, kuten uusien ihmisten tapaamisesta tai uuden aloittamisesta. Stressillä on monia muotoja.
- Selviytyminen tarkoittaa stressin käsittelyä terveellä tavalla. Selviytyminen auttaa sinua suojelemaan henkistä hyvinvointiasi. Selviytyminen auttaa sinua pysymään rauhallisena ja tasapainoisena. Selviytyminen auttaa sinua hallitsemaan tunteitasi tuntematta oloasi ylivoimaiseksi. Selviytyminen voi olla yksinkertaista. Se voi olla jotain pientä, mitä teet itsellesi. Se voi olla työkalu, jota käytät, kun tunnet paineita. Oikeilla selviytymisstrategioilla stressiä on helpompi hallita. Tunnet hallitsevasi tilannetta paremmin. Tunnet olevasi vahvempi. Tunnet olosi turvallisemmaksi.

Stressiä ei aina voida poistaa. Mutta sitä voidaan aina hallita. Kun ymmärrät stressiä, pystyt käsittelemään elämän haasteita rauhallisemmin. Kun opit selviytymistaitoja, reagoit vahvuudella pelon sijaan. Psykologinen lukutaito ja selviytyminen kulkevat käsi kädessä.





Aihe 1: Mikä on stressi?

Stressi on luonnollinen reaktio, joka tapahtuu kehossasi ja mielessäsi. Stressi ilmenee, kun jokin tuntuu vaikealta. Stressi ilmenee, kun jokin tuntuu epävarmalta. Stressi ilmenee, kun jokin tuntuu uudelta tai odottamattomalta. Stressi voi ilmetä myös, kun monia pieniä asioita tapahtuu samanaikaisesti. Stressi on kehosi tapa sanoa: ”Kiinnitä huomiota. Jotain tärkeää on tapahtumassa.”

Stressi voi olla emotionaalista. Stressi voi olla fyysistä. Stressi voi olla henkistä. Stressi voi olla sosiaalista. Stressi voi ilmetä yhtäkkiä. Stressi voi kasvaa hitaasti ajan myötä. Stressi voi olla voimakasta tai lievää. Stressin taso vaihtelee henkilöstä toiseen. Aivosi käyttävät stressiä suojellakseen sinua. Stressi valmistaa sinut kohtaamaan tilanteen. Stressi lisää valppauttasi. Stressi antaa sinulle energiaa toimia. Tämä reaktio on normaalia. Se on osa ihmisyyttä. Mutta kun stressi muuttuu liian voimakkaaksi tai kestää liian kauan, se lakkaa olemasta hyödyllistä. Se voi väsyttää sinua. Se voi hämmentää sinua. Se voi vaikuttaa terveyteesi ja jokapäiväiseen elämääsi.

Stressi voi johtua monista tilanteista:

- ongelmat kotona;
- ristiriidat perheen tai ystävien kanssa;
- vaikeudet työssä;
- ajanpuute;
- tehtävien ylikuormitus;
- suuret muutokset, jopa positiiviset;
- viestinnän väärinkäsitykset;
- melu tai kiireinen ympäristö;
- rahaan liittyvät huolet;
- terveysongelmat;
- pelko virheiden tekemisestä;
- paine tehdä jotain täydellisesti.





Stressiä voi ilmetä myös sosiaalisissa tilanteissa. Uusien ihmisten tapaaminen voi olla stressaavaa. Ryhmässä oleminen voi olla stressaavaa. Jonkin asian selittäminen voi olla stressaavaa. Arvosteltuna oleminen voi olla stressaavaa. Halu tehdä kaikki oikein voi olla stressaavaa. Stressi voi kertyä hitaasti. Pienet ongelmat voivat tuntua suurilta, jos ne kertyvät. Jos sivuutat stressin, se voi kasvaa. Saatat tuntea olosi väsyneemmäksi, huolestuneemmaksi tai ärtyneemmäksi. Stressin havaitseminen varhaisessa vaiheessa voi auttaa estämään sen voimistumisen. Voit käyttää pieniä selviytymiskeinoja, kuten pitää taukoa, puhua jonkun kanssa tai hengittää hitaasti. Jokainen askel auttaa kehoasi rentoutumaan. Jokainen askel auttaa mieltäsi ajattelemaan selkeästi. Ajan myötä stressin havaitseminen ja hallitseminen vahvistaa sinua. Voit kohdata haasteita itsevarmemmin ja rauhallisemmin.

Kuuroille aikuisille stressi voi johtua viestinnän esteistä. Kun joku ei katso sinua puhuessaan, saatat tuntea olosi eksyneeksi. Kun viittomia tulkitaan väärin, saatat tuntea turhautumista. Kun ihmiset puhuvat liian nopeasti, saatat tuntea paineita. Kun menetät tietoa, saatat tuntea ahdistusta. Nämä viestinnän haasteet voivat lisätä stressiä.

Stressi näkyy kehossa:

- Lihaksesi jännittyvät.
- Olkapäät nousevat.
- Rintakehäsi tuntuu raskaalta.
- Vatsaasi sattuu.
- Sydämenlyönnit kiihtyvät.
- Kätesi tuntuvat kylmiltä tai hikisiltä.
- Hengityksesi kiihtyy tai muuttuu pinnalliseksi.



Stressi näkyy myös mielessä:

- Sinulla voi olla liian monta ajatusta kerralla.
- Saatat tuntea olosi hajamieliseksi.
- Saatat tuntea olosi sekavaksi.
- Saatat huolehtia paljon.
- Sinulla voi olla vaikeuksia keskittyä.
- Päätösten tekeminen voi tuntua vaikealta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Stressi näkyy myös tunteissa:

- Saatat tuntea ärtymystä.
- Saatat tuntea surua.
- Saatat tuntea vihaa.
- Saatat tuntea olosi hermostuneeksi.
- Saatat tuntea toivottomuutta.
- Saatat tuntea liikaa paineita.



Stressi näkyy myös käyttäytymisessä:

- Saatat välttää tehtäviä.
- Saatat reagoida nopeasti.
- Saatat huutaa tai vetäytyä.
- Saatat syödä liikaa tai unohtaa syödä.
- Et ehkä halua kommunikoida.



Stressi ei ole sinun vikasi. Stressi ei ole epäonnistumista. Stressi on merkki. Stressi on kehosi tapa pyytää sinua hidastamaan tahtia. Stressi on mielesi tapa pyytää sinua huolehtimaan itsestäsi. Stressin ymmärtäminen on ensimmäinen askel sen hallitsemisessa.



Aihe 2: Miksi psykologinen lukutaito on tärkeää?

Stressi vaikuttaa koko elimistöösi. Stressi vaikuttaa kehoosi. Stressi vaikuttaa mieleesi. Stressi vaikuttaa tunteisiisi. Stressi vaikuttaa käyttäytymiseesi. Stressi vaikuttaa ihmissuhteisiisi. Stressi vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi. Stressi koskettaa sinua kokonaisvaltaisesti.

Kun aivosi kokevat stressiä, ne lähettävät signaaleja hermostosi kautta. Tämä aiheuttaa monia fyysisiä muutoksia. Nämä muutokset ovat luonnollisia. Nämä muutokset ovat osa ”taistelee, pakene tai jähmety” -reaktiota. Tämä reaktio on automaattinen. Se valmistaa sinut kohtaamaan vaaran. Nykyään stressi johtuu kuitenkin usein jokapäiväisistä tilanteista, ei fyysisestä vaarasta. Tämän vuoksi kehosi reagoi, vaikka et olisikaan todellisessa vaarassa.

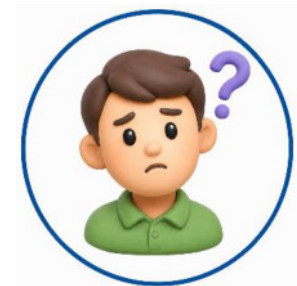
Stressi vaikuttaa kehoon monin tavoin:

- Sydämenlyöntisi kiihtyvät.
- Hengityksesi muuttuu pinnalliseksi.
- Lihakset jännittyvät.
- Olkapäät nousevat.
- Vatsassa tuntuu epämukavalta.
- Suusi tuntuu kuivalta.
- Kättesi tai jalkasi tuntuvat kylmiltä.
- Tunnet olosi väsyneeksi, mutta et pysty lepäämään.
- Sinulla voi olla päänsärkyä.
- Saatat kärsiä univaikeuksista.
- Ruokahalusi saattaa muuttua.
- Kehosi voi tuntua raskaalta tai hitaalta.



Stressi vaikuttaa mieleen:

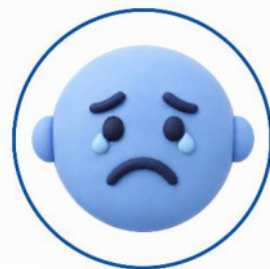
- Ajatuksesi liikkuvat hyvin nopeasti.
- Ajattelet liian monia asioita kerralla.
- Keskittymisestä tulee vaikeaa.
- Et pysty ajattelemaan selkeästi.
- Unohdat asioita.
- Tunnet epävarmuutta päätöksistä.
- Ongelmat tuntuvat suuremmilta kuin ne ovat.
- Saatat tuntea olevasi jumissa ajatuksissasi.
- Saatat miettiä samaa huolenaihetta yhä uudelleen.





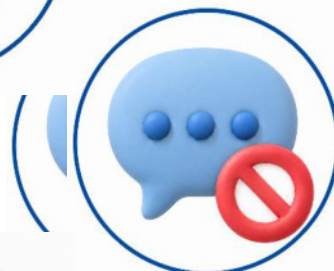
Stressi vaikuttaa tunteisiin:

- Suutut helpommin.
- Tunnet surua helpommin.
- Olet huolissasi pienistä asioista.
- Tunnet turhautumista ilman selvää syytä.
- Tunnet pelkoa tai hermostuneisuutta.
- Tunnet tunteiden ottavan vallan.
- Olet herkkä kaikelle ympärilläsi.
- Pienet kommentit tai virheet saattavat järkyttää sinua enemmän.



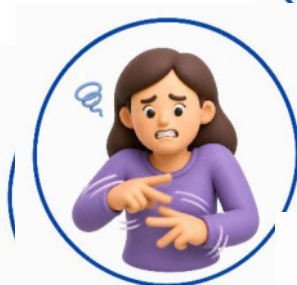
Stressi vaikuttaa käyttäytymiseen:

- Saatat vetäytyä muiden seurasta.
- Saatat välttää kommunikaatiota.
- Saatat reagoida nopeasti ja voimakkaasti.
- Saatat olla uhkaava tai tehdä jyrkkiä eleitä.
- Saatat liikkua nopeasti ja näyttää jännittyneeltä.
- Saatat sulkeutua ja lakata vastaamasta.
- Saatat välttää tehtäviä, jotka tuntuvat liian raskailta.
- Saatat eristäytyä.
- Saatat kommunikoida epäselvemmin.



Stressi vaikuttaa kuurojen aikuisten viestintään:

- Saatat viittoa tavallista nopeammin.
- Liikkeesi saattavat näyttää jännittyneiltä.
- Ilmeesi saattaa jäykistyä.
- Saatat välttää katsekontaktia.
- Saatat huomata vaikeuksia seurata muiden viittomakieltä.
- Saatat ymmärtää tiedot väärin helpommin.
- Taustalla oleva liike tai melu saattaa häiritä sinua.
- Saatat tuntea paineita vastata nopeasti.





Kun stressi on erittäin voimakasta, on vaikeampaa pysyä rauhallisena. On vaikeampaa ajatella selkeästi. On vaikeampaa kommunikoida. On vaikeampaa luoda yhteyttä muihin. Stressi voi aiheuttaa konflikteja. Stressi voi luoda etäisyyttä. Ymmärtämällä, miten stressi vaikuttaa sinuun, saat voimaa. Kun tunnistat stressin merkit, voit ryhtyä toimiin varhaisessa vaiheessa. Voit hidastaa tahtia. Voit hengittää. Voit levätä. Voit käyttää selviytymiskeinoja. Voit suojella henkistä terveyttäsi.

Psykologinen lukutaito auttaa sinua ymmärtämään stressin merkkejä. Se auttaa sinua tunnistamaan, milloin kehosi tai mielesi tarvitsee taukoa. Se auttaa sinua valitsemaan parhaan selviytymiskeinon. Esimerkiksi, jos sydämesi lyö nopeasti, hidas hengitys voi auttaa. Jos ajatuksesi kiihtyvät, niiden kirjoittaminen muistiin voi auttaa. Psykologinen lukutaito auttaa sinua myös suunnittelemaan etukäteen. Voit ennakoida tilanteita, jotka saattavat olla stressaavia, ja valmistautua niihin. Tämä tekee elämästä sujuvampaa. Se vähentää jännitystä. Se saa mielesi ja kehosi tuntumaan turvallisilta.





Aihe 3: Psykologinen lukutaito arjessa

Selviytyminen tarkoittaa itsestä huolehtimista stressitilanteissa. Selviytyminen tarkoittaa sellaisten toimien valitsemista, jotka auttavat kehoa ja mieltä rentoutumaan. Selviytyminen tarkoittaa terveellistä reagointia pikaisen reagoinnin sijaan. Selviytyminen auttaa sinua pysymään tasapainossa. Selviytyminen auttaa sinua tuntemaan, että hallitset tilanteen. Selviytyminen auttaa sinua palaamaan rauhallisuuteen. Selviytyminen ei tarkoita tunteiden välttämistä. Selviytyminen ei tarkoita, että teeskentelisit, ettei mitään ole vialla. Selviytyminen tarkoittaa tunteiden hyväksymistä ja itsesi lempeää tukemista.

Terveelliset selviytymiskeinot ovat pieniä, yksinkertaisia toimia:

- **Syvä hengitys** – hidas hengitys rauhoittaa sydäntäsi. Hidas hengitys rentouttaa lihaksiasi. Hidas hengitys lähettää turvallisuuden viestin aivoillesi.
- **Taukojen pitäminen** – lyhyt tauko auttaa nollaamaan mielesi. Se antaa sinulle tilaa ajatella. Se vähentää painetta.
- **Liikunta** – venyttely, kävely, käsien ravistelu, hartioiden pyörittely (kaikki nämä liikkeet vapauttavat jännitystä).
- **Puhuminen tai viittomakielen käyttö jonkun luotettavan henkilön kanssa** – tunteiden jakaminen auttaa sinua tuntemaan olosi kevyemmäksi. Se auttaa sinua ymmärtämään tunteitasi.
- **Tunteiden kirjoittaminen tai viittominen** – tunteiden ilmaiseminen sanoin tai viittomilla kirkastaa mieltäsi. Se järjestää ajatuksiasi.
- **Positiivinen itsensä rohkaiseminen** – rauhallisten, kannustavien lauseiden toistaminen auttaa vähentämään pelkoa ja paineita. Esimerkkejä:
 - ”Pystyn tähän.”
 - ”Yksi askel kerrallaan.”
- **Maadoitustekniikat** – katso ympärillesi huoneessa. Nimeä näkemäsi asiat. Tunne lattia jalkojesi alla. Nämä toimet auttavat sinua palaamaan nykyhetkeen.
- **Rajojen asettaminen** – sanoa ei, kun tunnet tapahtuvan liikaa. Pyytää lisää aikaa. Pyytää tilaa.
- **Lepo ja uni** – anna kehollesi aikaa toipua.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Selviytymiskeinojen säännöllinen käyttö vahvistaa itseluottamusta. Alat luottaa itseesi enemmän. Huomaat, että pystyt käsittelemään stressiä. Pienet askeleet ovat tärkeitä. Jokainen pieni teko vaikuttaa. Selviytymisstrategioiden johdonmukainen käyttö vähentää stressiä pitkällä aikavälillä. Se pienentää fyysisten ongelmien, kuten päänsäryn tai sydämentykytyksen, riskiä. Se parantaa myös unta ja mielialaa. Ajan myötä selviytyminen muuttuu automaattiseksi. Saatat huomata, että pysyt rauhallisempana vaikeissa tilanteissa ajattelematta sitä liikaa. Selviytyminen auttaa sinua tuntemaan olosi turvalliseksi ja vakaaksi joka päivä.

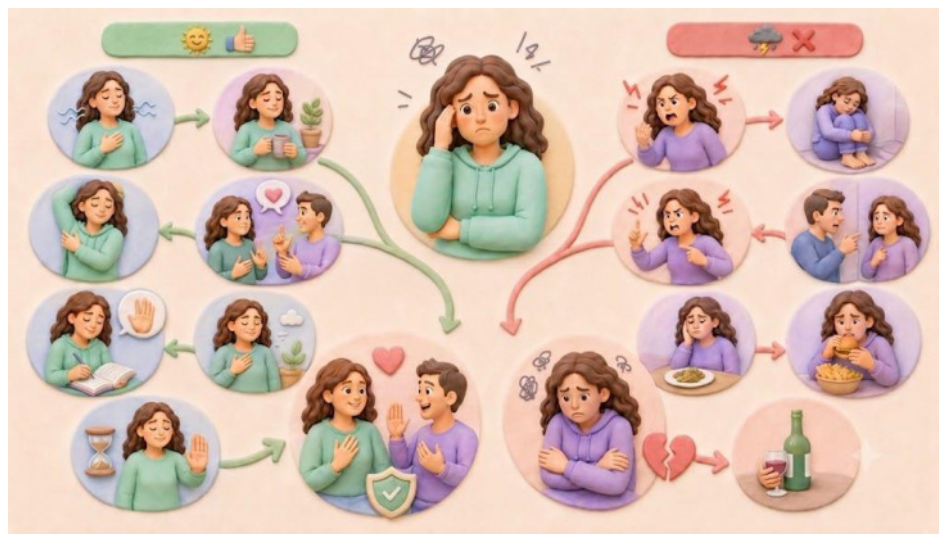
Terveellinen selviytyminen arjessa näyttää tältä:	Epäterveellinen selviytyminen tapahtuu, kun tunteet ottavat vallan:
Tunnet stressiä keskustelun aikana. Pysähdyt. Hengität hitaasti. Jatkat, kun olet valmis.	Huutaminen
Tunnet olevasi hukassa liian suuren tietomäärän vuoksi. Astut sivuun. Pidät tauon. Palaat takaisin selkeämmin ajattelevana.	Sulkeudut kokonaan. Vältät kaikkea.
Tunnet surua. Otat yhteyttä johonkuhun, johon luotat. Jaat tunteesi.	Aggressiiviset eleet.
Tunnet turhautumista. Kirjoitat tunteesi muistiin. Vapautat paineita.	Syytät muita.
Tunnet jännittyneisyyttä. Venytät niskaasi ja hartioitasi.	Oman tarpeen sivuuttaminen.
Tunnet ahdistusta. Keskityt hengitykseesi.	Syöt liikaa tai liian vähän.
Tunnet paineita. Pyydät lisää aikaa.	Käytät liikaa alkoholia tai muita häiriötekijöitä.





Epäterveellinen selviytymistapa voi tuntua nopealta ja helpolta. Mutta se ei ratkaise ongelmaa. Se aiheuttaa myöhemmin lisää stressiä. Terveellinen selviytymistapa vaatii harjoittelua. Mutta se luo pitkäaikaista voimaa. Se rakentaa henkistä joustavuutta. Se auttaa sinua tuntemaan olosi turvallisiksi ja vakaaksi.

Selviytyminen ei ole yksi iso teko. Se on monia pieniä askelia. Jokainen askel auttaa kehoasi rentoutumaan. Jokainen askel auttaa mieltäsi ajattelemaan selkeästi. Jokainen askel suojaa tunteitasi. Selviytyminen parantaa myös viestintää. Kun olet rauhallisempi, voit viittoja, puhua tai olla vuorovaikutuksessa paremmin. Ajan myötä terveellisten selviytymisstrategioiden käyttö rakentaa itseluottamusta ja joustavuutta. Se auttaa sinua tuntemaan itsesi kykenevämmäksi käsittelemään haasteita, suuria tai pieniä, joka päivä.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittävät teeman 2 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä. Ne auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Stressi on normaalia ja luonnollista.

Stressiä koetaan yleisesti. Se ei ole merkki heikkoudesta tai epäonnistumisesta. Stressi on kehon ja mielen reaktio haasteisiin tai muutoksiin. Se voi olla vähäistä, kuten jännitys ennen kokousta, tai voimakasta, kuten odottamattoman ongelman kohtaaminen. Stressi on merkki, joka kehottaa kiinnittämään huomiota. Stressin tunnistamisen oppiminen auttaa sinua reagoimaan terveellä tavalla sen sijaan, että tuntisit olosi ylikuormitetuksi. Esimerkiksi sydämen sykkeen kiihtyminen tai lihasten jännittyminen voivat olla merkkejä siitä, että kehosi on stressitilassa.

2. Stressi vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin.

Stressi ei vaikuta vain tunteisiisi. Se voi muuttaa kehoasi, mieltäsi, käyttäytymistäsi ja ihmissuhteitasi. Stressi voi jännittää lihaksiasi, nopeuttaa sydämenlyöntiäsi ja saada mielesi pyörimään liian monien ajatusten parissa. Se voi saada sinut tuntemaan olosi väsyneeksi tai turhautuneeksi, ja joskus se voi johtaa väärinkäsityksiin muiden kanssa. Ymmärtämällä, että stressi koskettaa jokaista osa-aluetta, voit huolehtia itsestäsi kokonaisuudessaan, ei vain yhdestä osasta. Esimerkiksi, jos stressi vaikuttaa uneesi, pienet rentoutumistoimenpiteet ennen nukkumaanmenoa voivat auttaa koko kehoasi tuntemaan olonsa paremmaksi.

3. Huomaa stressi varhaisessa vaiheessa.

On tärkeää tunnistaa stressin merkit ennen kuin se muuttuu liian voimakkaaksi. Merkit voivat olla fyysisiä, kuten päänsärkyä tai vatsavaivoja. Ne voivat olla emotionaalisia, kuten ärtyneisyyttä tai surua. Ne voivat olla henkisiä, kuten ajatusten kiihkeää pyörimistä tai keskittymisvaikeuksia. Ne voivat olla myös käyttäytymiseen liittyviä, kuten tehtävien välttelyä tai tavallista enemmän riitelyä. Näihin varhaisiin merkkeihin huomion kiinnittäminen antaa sinulle mahdollisuuden käyttää selviytymiskeinoja nopeasti. Jopa pienet toimet, kuten syvään hengittäminen tai tauko ennen vastaamista, voivat estää stressin kasvun.



4. Psykologinen lukutaito ja stressin merkit.

Psykologinen lukutaito tarkoittaa omien tunteiden ja stressisignaalien ymmärtämistä. Se auttaa sinua tietämään, mitä tunnet, miksi tunnet niin ja miten kehosi ilmaisee stressiä. Tämä tietoisuus on ensimmäinen askel hyvään selviytymiseen. Kun olet psykologisesti lukutaitoinen, voit huomata muutokset kehossasi tai mielessäsi ja reagoida ennen kuin stressi käy ylivoimaiseksi. Esimerkiksi, jos tunnet olosi jännittyneeksi keskustelun aikana, voit päättää pitää tauon, hengittää syvään tai selittää, että tarvitset hetken aikaa. Itsesi ymmärtäminen auttaa sinua myös ymmärtämään muita, koska pystyt tunnistamaan, miten stressi ja tunteet näkyvät heidän käyttäytymisessään.

5. Terveelliset selviytymisstrategiat.

On monia tapoja selviytyä stressistä terveellä tavalla. Näitä ovat esimerkiksi syvä hengitys, taukojen pitäminen, kehon liikuttaminen, puhuminen tai viittomakielen käyttö jonkun luotettavan henkilön kanssa, tunteiden kirjaaminen muistiin, positiivinen itsestä puhuminen, maadoitusharjoitukset, rajojen asettaminen sekä lepo tai uni. Terveellinen selviytyminen auttaa sinua rauhoittamaan kehosi, keskittämään mielesi ja tasapainottamaan tunteitasi. Se myös selkeyttää viestintää. Jos esimerkiksi tunnet stressiä keskustelun aikana, hetken hengittäminen ja ajatusten järjestäminen auttavat sinua vastaamaan rauhallisesti sen sijaan, että reagoisit vihaisesti.

6. Epäterveellinen selviytymistapa lisää stressiä.

Kaikki selviytymiskeinot eivät toimi hyvin. Jotkut selviytymiskeinot saattavat tuntua nopeilta tai helpoilta, mutta ne pahentavat stressiä pitkällä aikavälillä. Esimerkkejä ovat huutaminen, tehtävien välttely, muiden syyttäminen, alkoholin tai muiden häiriötekijöiden liiallisuus, omien tarpeiden sivuuttaminen tai täydellinen sulkeutuminen. Nämä strategiat eivät ratkaise ongelmaa ja voivat luoda uusia vaikeuksia. Epäterveellisten selviytymiskeinojen tunnistaminen ja niiden korvaaminen terveellisillä keinoilla on tärkeä osa stressinhallintaa.



7. Resilienssi kasvaa harjoittelun myötä.

Resilienssi on kyky toipua haasteista ja stressaavista tilanteista. Se kehittyy terveellisten selviytymisstrategioiden säännöllisen harjoittelun kautta. Mitä enemmän harjoittelet, sitä nopeammin mielesi ja kehosi voivat palata rauhalliseen tilaan. Resilienssi myös lisää luottamusta kykyysi selviytyä ongelmista. Esimerkiksi henkilö, joka käyttää säännöllisesti syvähengitystä, positiivista itsensä rohkaisua tai lyhyitä taukoja, toipuu stressistä nopeammin kuin henkilö, joka sivuuttaa stressin merkit. Resilienssin rakentaminen on kuin kehon ja mielen harjoittamista pysymään vahvana vaikeissa tilanteissa.

8. Viestintä stressitilanteissa.

Stressi vaikuttaa siihen, miten kommunikoit. Kuuroille aikuisille tämä voi tarkoittaa nopeampaa viittomakieltä, jännittyneitä liikkeitä, katsekontaktin välttämistä tai tiedon väärinymmärrystä. Kun olet tietoinen stressistä, voit hidastaa viittomakieltäsi, tarkistaa, että muut ymmärtävät sinua, ja pyytää selvennystä tarvittaessa. Tietoisuus muiden stressistä auttaa sinua myös reagoimaan kärsivällisesti ja empaattisesti. Ymmärtäminen, että stressi muuttaa viestintää, auttaa vähentämään konflikteja ja pitää suhteet vahvempina.

9. Harjoittele pieniä askelia joka päivä.

Selviytyminen koostuu monista pienistä askeleista, ei yhdestä suuresta teosta. Jokainen pieni askel, kuten lyhyen tauon pitäminen, venyttely, maadoitustekniikoiden käyttö tai tunteiden jakaminen, auttaa rauhoittamaan kehoasi ja mieltäsi. Näiden askelten säännöllinen harjoittelu tekee niistä tapoja. Ajan myötä pienet teot muodostavat suuria parannuksia mielenterveyteesi. Alat tuntea olosi rauhallisemmaksi, turvallisemmaksi ja hallitsevammaksi. Jokainen pieni askel on tärkeä, ja joka kerta kun harjoittelet selviytymistä, tulet vahvemmaksi ja paremmin valmistautuneeksi tulevaa stressiä varten.



Arviointitesti:

Teema 2 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä-kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Mikä on stressi?

- a) Heikkouden merkki
- b) Sairaus
- c) Kehon ja mielen luonnollinen reaktio haasteisiin

2. Mikä vaihtoehto kuvaa stressin yleisiä oireita?

- a) Jännittyneet lihakset, nopea syke, pinnallinen hengitys
- b) Hyvä uni, rauhallinen mieli, rentoutunut keho
- c) Nälkä, ikävystyminen, kylmä lämpötila

3. Oikein vai väärin: Stressi vaikuttaa vain tunteisiin.

- a) Oikein
- b) Väärin

4. Mikä näistä on terveellinen selviytymisstrategia?

- a) Huutaminen
- b) Syvä hengitys
- c) Tehtävien välttely



5. Mitä on psykologinen lukutaito?

- a) Omien tunteiden ja stressisignaalien ymmärtäminen
- b) Kyky lukea kirjoja nopeasti
- c) Matematiikan ja luonnontieteiden tuntemus

6. Miten terveellisten selviytymiskeinojen harjoittelu auttaa sinua?

- a) Se poistaa stressin kokonaan
- b) Se estää stressin syntymisen kokonaan
- c) Se vahvistaa sinun sietokykyäsi ja auttaa sinua toipumaan nopeammin

7. Oikein vai väärin: Sopeutumiskyky kasvaa ajan myötä, kun harjoittelet sopeutumisstrategioita säännöllisesti.

- a) Oikein
- b) Väärä

Kysymys	Oikea vastaus
1.	C
2.	A
3.	B
4.	B
5.	A
6.	C
7.	A