Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Stressi ja stressistä selviytymisen mekanismit

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."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



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/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 2: Stressi ja stressistä selviytymisen mekanismit

Stressi on luonnollinen osa ihmisen elämää. Stressistä selviytyminen on taito, jota voi kehittää säännöllisellä harjoittelulla. Harjoittelun jatkaminen voi ajan myötä helpottaa stressin hallintaa.

Aihe 1: Mitä stressi on?

Stressi on kehosi ja mielesi reaktio niiden kohtaamiin haasteisiin tai muutoksiin. Stressi on signaali. Se ei ole merkki heikkoudesta tai epäonnistumisesta. Stressi voi joskus olla lyhytkestoista ja helposti hallittavaa. Pitkäkestoinen stressi voi kuitenkin vaikuttaa kielteisesti tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Stressiä ei voi poistaa kokonaan, mutta sitä voi hallita. Kotona, työssä tai sosiaalisissa suhteissa koetut vaikeudet voivat kuormittaa arkea. Ajan puute, kokemus liiallisesta työmäärästä, viestinnän väärinymmärrykset ja suuret muutokset – myönteisetkin – voivat olla stressin lähteitä. Muita ihmistä kuormittavia tekijöitä voivat olla taloudelliset huolet, terveysongelmat, virheiden tekemisen pelko ja halu tehdä kaikki oikein. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja ryhmässä oleminen voivat olla stressaavia.

Kuurojen ihmisten kokema stressi voi liittyä ympäristön saavutettavuuteen. Riittämätön viestinnän tuki perheessä, koulutuksessa, työpaikalla ja terveyspalveluissa tai tiedonsaannin vaikeudet voivat lisätä stressiä (Fellinger, Holzinger & Pollard, 2012).

Aihe 2: Stressin oireet ja psykologinen lukutaito

Stressi voi ilmetä kehossa, mielessä, tunteissa ja käyttäytymisessä. Oireina voi esiintyä esimerkiksi lihasjännitystä, nopeaa hengitystä, sydämentykytystä, väsymyksen tunnetta, päänsärkyä, ruokahalun heikkenemistä tai lisääntymistä, univaikeuksia, keskittymisvaikeuksia ja päätöksenteon vaikeutta. Myös levottomuus, viha, suru, vetäytyminen tai tehtävien välttely voivat olla merkkejä stressistä. Nämä oireet voivat johtua myös muista syistä. Jos oireet jatkuvat pitkään, pahenevat tai aiheuttavat huolta, on tärkeää kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.

Stressin tunnistaminen on ensimmäinen askel sen hallinnassa. Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kykynä tunnistaa ja ymmärtää omia tunteita ja stressisignaaleja. Se auttaa tunnistamaan koetut tunteet, niiden mahdolliset syyt ja kehon stressioireet. Kehon tai mielen muutosten varhainen tunnistaminen voi helpottaa toimimista ennen kuin stressi käy ylivoimaiseksi. Esimerkiksi lyhyt hengitystauko, joka pidetään vuorovaikutuksen aikana kasvavan stressin hallitsemiseksi, voi helpottaa keskittymistä, ehkäistä impulsiivisia reaktioita ja mahdollistaa rakentavan viestinnän.

Aihe 3: Keinoja selviytyä stressistä

Selviytyminen on prosessi, jossa ihminen ottaa tietoisia askelia stressin aiheuttamien vaikeuksien käsittelemiseksi. Tähän prosessiin ei kuulu tunteiden tukahduttaminen tai sivuuttaminen, vaan nykyisen tunnetilan hyväksyminen, pysähtyminen miettimään impulsiivisen reagoinnin sijaan ja itsemyötätunnon





kehittäminen. Hyödyllistä voi olla hengitysharjoitusten tekeminen, taukojen pitäminen, säännöllinen liikunta, riittävästä unesta ja levosta huolehtiminen sekä sosiaalisen tuen saaminen ammattilaisilta, kuten psykologisen neuvonnan ammattilaisilta tai terapeuteilta, tai läheisiltä ihmisiltä, kuten perheenjäseniltä tai vertaisilta.

Selviytyminen ei rajoitu pelkkään tunteiden helpottamiseen, vaan siihen kuuluu myös toimia, joiden tavoitteena on suoraan poistaa tai vähentää stressin lähdettä. Esimerkkejä tällaisista toimista ovat selkeiden rajojen asettaminen tehtäviin ja vastuisiin, tarvittavan tiedon ja materiaalien pyytäminen saavutettavassa muodossa, avoin viestintä epäselvien tilanteiden selventämiseksi sekä kirjallisten tai visuaalisten järjestelyjen pyytäminen. Saavutettavien ja kestävien olosuhteiden varmistaminen viestinnässä sekä työ- ja sosiaalisissa ympäristöissä ei ole pelkästään yksilön vastuulla, vaan myös ympäristöllä, instituutioilla ja palveluntarjoajilla on järjestelmätason vastuu.

Kaikki selviytymiskeinot eivät ole toimivia. Jotkin lyhyellä aikavälillä tilapäistä helpotusta tuovat toimintatavat voivat pitkällä aikavälillä lisätä stressiä ja sopeutumisvaikeuksia. Vastuun sälyttäminen kokonaan muille, päihteiden tai alkoholin käyttöön turvautuminen, ongelmien lykkääminen ja omien perustarpeiden sivuuttaminen ovat toimimattomia (maladaptiivisia) selviytymiskeinoja. Tällaiset reaktiot eivät ratkaise olemassa olevaa ongelmaa, vaan voivat lisäksi luoda pohjaa uusille psyykkisille ja sosiaalisille vaikeuksille.

Aihe 4: Psyykkinen resilienssi ja tuen hakeminen

Psyykkinen resilienssi on yksilön kyky palauttaa psykososiaalinen tasapainonsa ja toipua vaikeiden elämäntapahtumien, kriisien ja voimakkaan stressin jälkeen. Käsite ei tarkoita, että kaikista vaikeuksista on selviydyttävä yksin; päinvastoin siihen kuuluu myös kyky ottaa tukikeinot käyttöön tarvittaessa. Jos stressitekijät jatkuvat pitkään ja vaikuttavat haitallisesti arjen osa-alueisiin, kuten uneen, työkykyyn tai ihmissuhteisiin, on tärkeää hakea ammatillista tukea mielenterveyden ammattilaiselta (psykologilta, psykiatrilta tms.).

Kuurot voivat kohdata tukipalveluihin hakeutuessaan ympäristöön ja järjestelmiin liittyviä viestinnän esteitä. Siksi on tärkeää varmistaa pääsy palveluja suoraan viittomakielellä tarjoavien ammattilaisten luo tai pätevän viittomakielen tulkkauksen tukemiin mielenterveyspalveluihin. Vaikeina aikoina tunteiden jakaminen läheisten ihmisten (perheen, ystävien, vertaisten tai yhteisön jäsenten) kanssa voi auttaa yksilöä.

Jos ilmenee kiireellisen avun tarve, on tärkeää ottaa yhteyttä asianmukaisiin hätä- tai kriisipuhelinpalveluihin, mielenterveyspalveluihin tai lähimpään terveydenhuollon toimipisteeseen.







Lähteet

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.



⭐ Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 2 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Stressi ja elämä

Stressi on kehosi ja mielesi reaktio niiden kohtaamiin haasteisiin tai muutoksiin. Se on tila, jonka jokainen voi kokea elämässään. Se on signaali; se ei ole merkki heikkoudesta tai epäonnistumisesta. Lyhytkestoinen stressi on usein helppo hallita. Pitkäkestoinen stressi taas voi vaikuttaa kielteisesti tunteisiisi, ajatuksiisi ja käyttäytymiseesi. Stressiä ei voi poistaa kokonaan, mutta sitä voi hallita.

2. Stressillä voi olla monia lähteitä.

Ajan puute, liiallinen työmäärä, viestinnän väärinymmärrykset, taloudelliset huolet, terveysongelmat ja virheiden tekemisen pelko voivat olla stressin lähteitä. Myös suuret muutokset, vaikka ne olisivat myönteisiä, uusiin ihmisiin tutustuminen tai ryhmässä oleminen voivat olla stressaavia.

3. Saavutettavuuden ja stressin yhteys

Kuurojen ihmisten kokema stressi voi liittyä ympäristön saavutettavuuteen. Riittämätön viestinnän tuki perheessä, koulutuksessa, työpaikalla ja terveyspalveluissa tai tiedonsaannin vaikeudet voivat lisätä stressiä (Fellinger, Holzinger & Pollard, 2012).

4. Stressi voi ilmetä eri osa-alueilla.

Stressi voi näkyä kehossa (lihasjännitys, nopea hengitys, sydämentykytys, väsymys, päänsärky, ruokahalun ja unen muutokset), mielessä (keskittymisvaikeudet, päätöksenteon vaikeus), tunteissa (levottomuus, viha, suru) ja käyttäytymisessä (vetäytyminen, tehtävien välttely). Nämä oireet voivat johtua myös muista syistä. Jos ne jatkuvat, pahenevat tai huolestuttavat sinua, on tärkeää kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Stressin tunnistaminen on ensimmäinen askel sen hallinnassa.

5. Psykologinen lukutaito auttaa tunnistamaan stressisignaaleja.

Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kykynä tunnistaa ja ymmärtää omia tunteita ja stressisignaaleja. Se auttaa sinua tunnistamaan, mitä tunnet, mihin tunne voi liittyä ja miten kehosi ilmaisee stressiä. Muutosten varhainen tunnistaminen voi helpottaa toimimista ennen kuin stressi käy ylivoimaiseksi. Kun esimerkiksi tunnet stressiä keskustelun aikana, lyhyen hengitystauon pitäminen ja ajatusten kokoaminen voivat auttaa sinua vastaamaan rauhallisesti impulsiivisen reaktion sijaan.









6. Selviytyminen ei ole tunteiden pakoilua.

Selviytyminen tarkoittaa tietoisten askelten ottamista stressin aiheuttaman vaikeuden käsittelemiseksi. Siihen kuuluu tunteiden hyväksyminen, vastaaminen vasta pysähtymisen ja harkinnan jälkeen impulsiivisen reagoinnin sijaan sekä itsensä tukeminen myötätuntoisesti. Esimerkkejä hyödyllisistä selviytymiskeinoista ovat syvään hengittäminen, tauon pitäminen, liikunta, riittävä lepo ja uni sekä tunteiden jakaminen itse valitsemallasi luotettavalla viestintätavalla.

7. Stressin lähteen vähentäminen

Stressin käsittely ei rajoitu rentoutumistekniikoihin, vaan siihen kuuluu myös sellaisten oikeuksien ja mahdollisuuksien vaatiminen, jotka auttavat poistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä. Kirjallisen tai visuaalisen materiaalin, viittomakielen tai saavutettavan tiedon pyytäminen on osa tätä prosessia. Saavutettavan ympäristön luominen ei olekaan yksilön velvollisuus vaan julkinen ja institutionaalinen vastuu.

8. Selviytymiskeinot

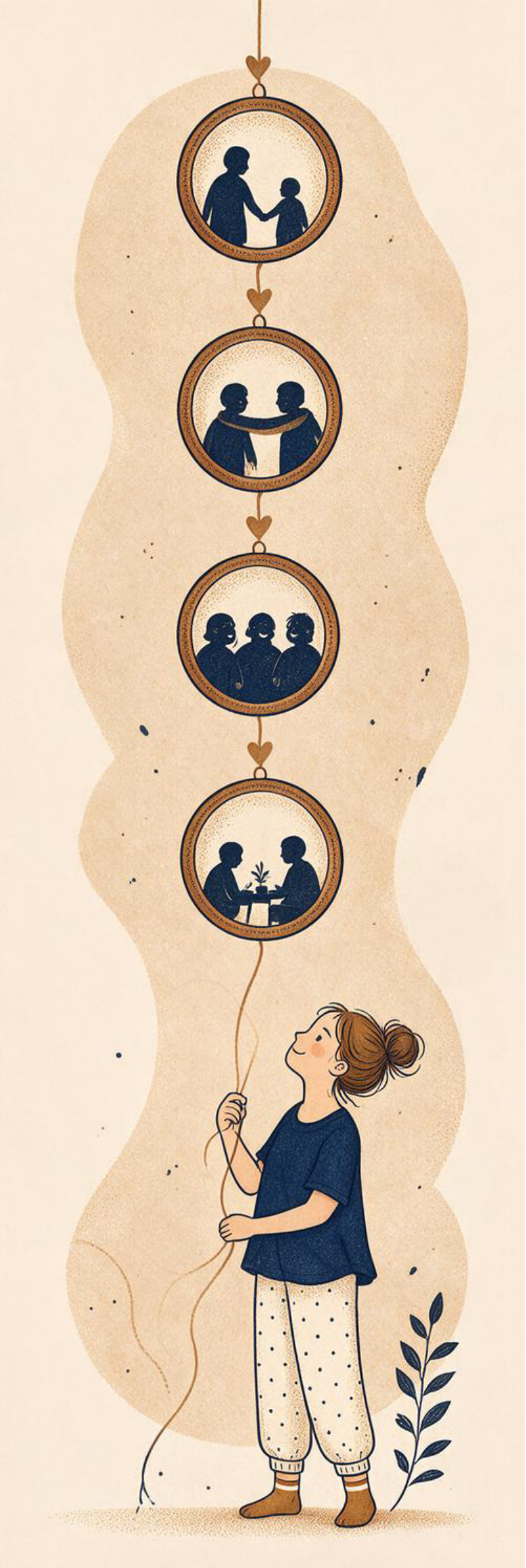
Jotkin keinot voivat vaikuttaa nopeilta ja helpoilta, mutta ne voivat pitkällä aikavälillä lisätä stressiä. Muiden syyttäminen, liiallinen alkoholinkäyttö, haitallisten tapojen omaksuminen ja omien tarpeiden sivuuttaminen ovat esimerkkejä selviytymistavoista, jotka ovat pitkällä aikavälillä haitallisia. Tällaiset reaktiot eivät useinkaan ratkaise ongelmaa, vaan aiheuttavat uusia ongelmia.

9. Resilienssi ja tuen saaminen

Resilienssi on kyky toipua vaikeuksista. Tämä taito kehittyy harjoittelun myötä, mutta se ei tarkoita kykyä selviytyä kaikesta yksin. Tuen pyytäminen tarvittaessa on osa resilienssiä. Jos stressitekijät jatkuvat pitkään ja heikentävät arjen toimintakykyä, voi olla tarpeen keskustella ammattilaisen kanssa. Vaikeina hetkinä voi jakaa kokemuksiaan läheisten, kuten perheen, ystävien, vertaisten tai yhteisön jäsenten, kanssa. Tarvittaessa on tärkeää ottaa yhteyttä terveydenhuollon toimipisteeseen tai hätäpalveluihin.

Lähteet

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.



Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mikä seuraavista kuvaa stressin käsitettä?

a) Merkki henkilökohtaisesta heikkoudesta tai epäonnistumisesta

b) Kehon ja mielen luonnollinen reaktio haasteisiin tai muutoksiin

c) Kielteinen tunne, jota tulisi välttää ja joka tulisi sivuuttaa

2. Mikä seuraavista on yksi stressin kehollisista, psyykkisistä tai käyttäytymiseen liittyvistä oireista?

a) Lihasjännitys, nopea hengitys ja keskittymisvaikeudet

b) Keskeytymätön ja levollinen uni

c) Onnellisuus, ilo ja korkea energiataso

3. Mikä seuraavista on terve selviytymiskeino?

a) Koettujen tunteiden tukahduttaminen ja sivuuttaminen

b) Tehtävien välttely ja vastuiden lykkääminen

c) Syvään hengittäminen, tauon pitäminen tai liikunta

4. Mitä terveiden selviytymiskeinojen käyttäminen antaa yksilölle?

a) Se varmistaa, ettei stressiä koeta enää koskaan.

b) Se poistaa stressin ja ongelmat kokonaan.

c) Se vahvistaa psyykkistä resilienssiä ja nopeuttaa toipumista vaikeuksien jälkeen.

5. Mikä seuraavista on saavutettavuutta edistävä toimi, jolla pyritään vähentämään stressin lähdettä?

a) Viestinnän tarpeisiin sopivan tulkin tai kirjallisen tai visuaalisen tuen pyytäminen.

b) Viestinnän katkaiseminen kokonaan

c) Ongelmien hyväksyminen ja niiden kestäminen yksin

Vastausavain

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