

1 Minun stressini

A. Mikä sinua stressaa? Voit ajatella, mitkä asiat tämänhetkisessä arjessasi, elämäntilanteessasi tai vaikkapa yksittäisissä tilanteissa aiheuttavat stressiä.

B. Mistä tunnistat itsessäsi alkavan stressin?

2 Stressin monet puolet

Pelkkä stressin toteaminen tyyliin "kylläpä on ollut stressiä" ei välttämättä vielä tuo helpotusta. On hyvä pysähtyä kuulostelemaan, miten stressi näkyy juuri sinussa. Mitä vaikutuksia stressillä on:

A. Ajatuksiisi ja tunteisiisi?

B. Toimintaasi ja käyttäytymiseesi?

C. Kehon tuntemuksiisi eli miltä stressi tuntuu omassa kehossasi?

Voit halutessasi käyttää apuna stressioireiden listausta sivulta 43.

3 Stressipisteet

Tutki elämäsi kuormittavia asioita ja laske itsellesi stressipisteet. Tarkastele listaa ja arvioi, mitkä näistä tapahtumista olet kokenut omakohtaisesti viimeisen kahden vuoden aikana. Laske sitten yhteen saamasi pisteet. Mukailtu Thomas Holmesin ja Richard Rahen työstä.

Henkilökohtaiset tapahtumat / muutokset

- Lomaan liittyvä stressi13
- Merkittävä muutos ruokailutottumuksissa15
- Muutos päivittäisessä aikataulussa15
- Muutos nukkumisajoissa tai -tottumuksissa16
- Merkittävä muutos vapaa-ajan vietossa18
- Muutos uskonnollisessa ajattelussa ja käytännössä19
- Muutos suhteissa vanhempiin19
- Merkittävä muutos vireystasossa24
- Muutos lääkkeiden käytössä24
- Muutos tupakoinnin suhteen24
- Muutos alkoholiuomien käytössä24
- Itseluottamuksen kadottaminen5
- Huomattava saavutus (loppututkinto, tehtävässä/virassa yleneminen)28
- Lainrikkomukset29
- Muutos seksuaalisessa aktiivisuudessa39
- Raskaus (tai puolison raskaus)40
- Läheisen ihmisen vakava sairastuminen47
- Vammautuminen, tapaturma, sairaus tai sairaalaan joutuminen53
- Itsemurhan suunnittelu58
- Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema75

Parisuhteet

- Ongelmia puolison lähisukulaisten kanssa25
- Puoliso aloittanut tai lopettanut työn tai opiskelun26
- Lisääntynyt etäisyys tunnesuhteessa32
- Erimielisyyksiä rahan käytössä35
- Avioituminen50
- Avoliiton aloittaminen tai lopettaminen60
- Uskottomuus kriisi parisuhteessa60
- Asumusero65
- Ero73
- Leskeksi jääminen100

Kotipiiriin tapahtumat

- Muutos naapureiden suhteen tai naapurustossa12
- Asunnon remontti tai uuden rakentaminen, asunnon ostaminen ja sisustaminen15
- Puoliso kotona enemmän kuin ennen20
- Asuinpaikan muutos20
- Perheenjäsenen lähtö pois kotoa29
- Ongelmia lasten kanssa kotona30

- Uusi perheenjäsen (syntymä, adoptointi, vanhempien muuttaminen)39
- Muutos kotipiiriin kuuluvan jäsenen terveydessä/käyttätymisessä/asennoitumisessa44

Ammattia koskevat muutokset

- Muutos työtunneissa ja -olosuhteissa, -matkoissa ym.20
- Ongelmia työ- tai opiskelutovereiden kanssa23
- Vähemmän turvallisuutta työsuhteessa35
- Uusi työ tai työala, opiskelun aloittaminen36
- Ylennys39
- Alennus39
- Irtisanoutuminen40
- Lomautus45
- Eläkkeelle siirtyminen45
- Irtisanominen47

Taloudelliset muutokset

- Kiinnitetyn omaisuuden menettäminen tai suurehkon lainan erääntyminen30
- Otettu laina tai lainan kiinnitys31
- Muutos taloudellisessa tilanteessa (joko parempaan tai huonompaan suuntaan)38

Minun pisteeni yhteensä:

Pisteiden summa

300 ja yli = psyykinen kestävyys on kovilla
150–200 = lievää stressiä
alle 150 = normaalia stressiä

Kommenttini:

Ei pidä säikähtää, jos stressipisteet ovat korkeat. Todennäköisesti syynä on opiskelijan ja nuoren aikuisen elämänvaihe. Pistemäärä on suuntaa antava ja auttaa ehkä ymmärtämään, miksi voimavarat ovat koetuksella tai miksi saattaa tuntua siltä, ettei jaksa eikä oikein saa otetta mistään.

4 Arjen peruspalikat ja stressi

Miten seuraavat asiat ovat yhteydessä stressiin omalla kohdallasi? Voit pohtia, miten kokemasi stressi näkyy näissä arjen peruspalikoissa. Voit toisaalta pohtia myös sitä, miten voit lievittää stressiä näiden arjen toimintojen kautta.

A. Liikunta

Näin stressi vaikuttaa liikkumiseeni:	Näin liikkuminen voi lievittää stressiäni:

B. Ruokailu

Näin stressi vaikuttaa syömiseeni:	Näin ruokailu voi lievittää stressiäni:

C. Nukkuminen

Näin stressi vaikuttaa nukkumiseeni:	Näin nukkuminen voi lievittää stressiäni:

D. Päivärytmi

Näin stressi vaikuttaa päivärytmiini:	Näin päivärytmi voi lievittää stressiäni:

5 Omat keinoni stressinhallintaan

Mitkä ovat sinun stressinhallinta- ja rentoutumiskeinojasi, joihin yleensä turvaudut?

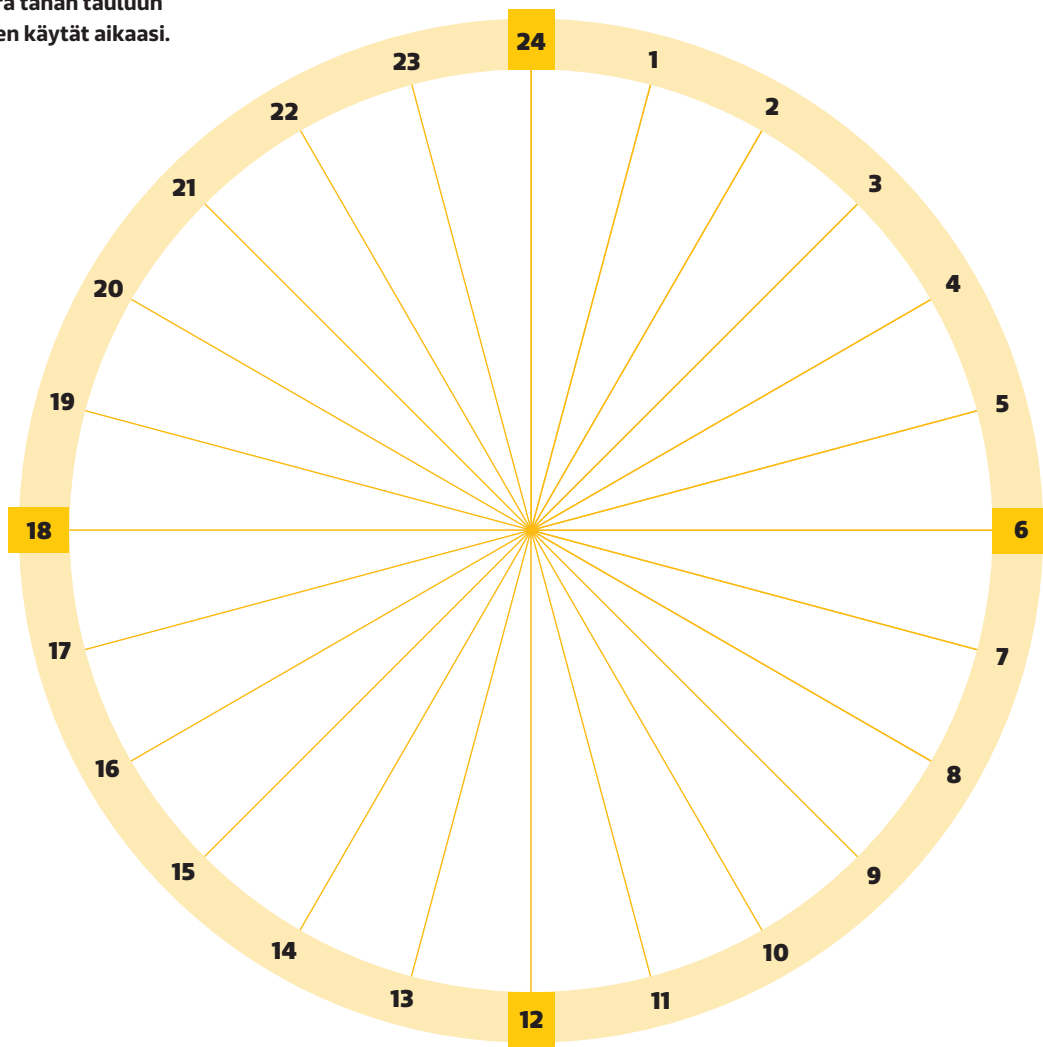
AJANHALLINTAAN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 6–8

6 Mihin käytät aikaasi?

Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikaasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

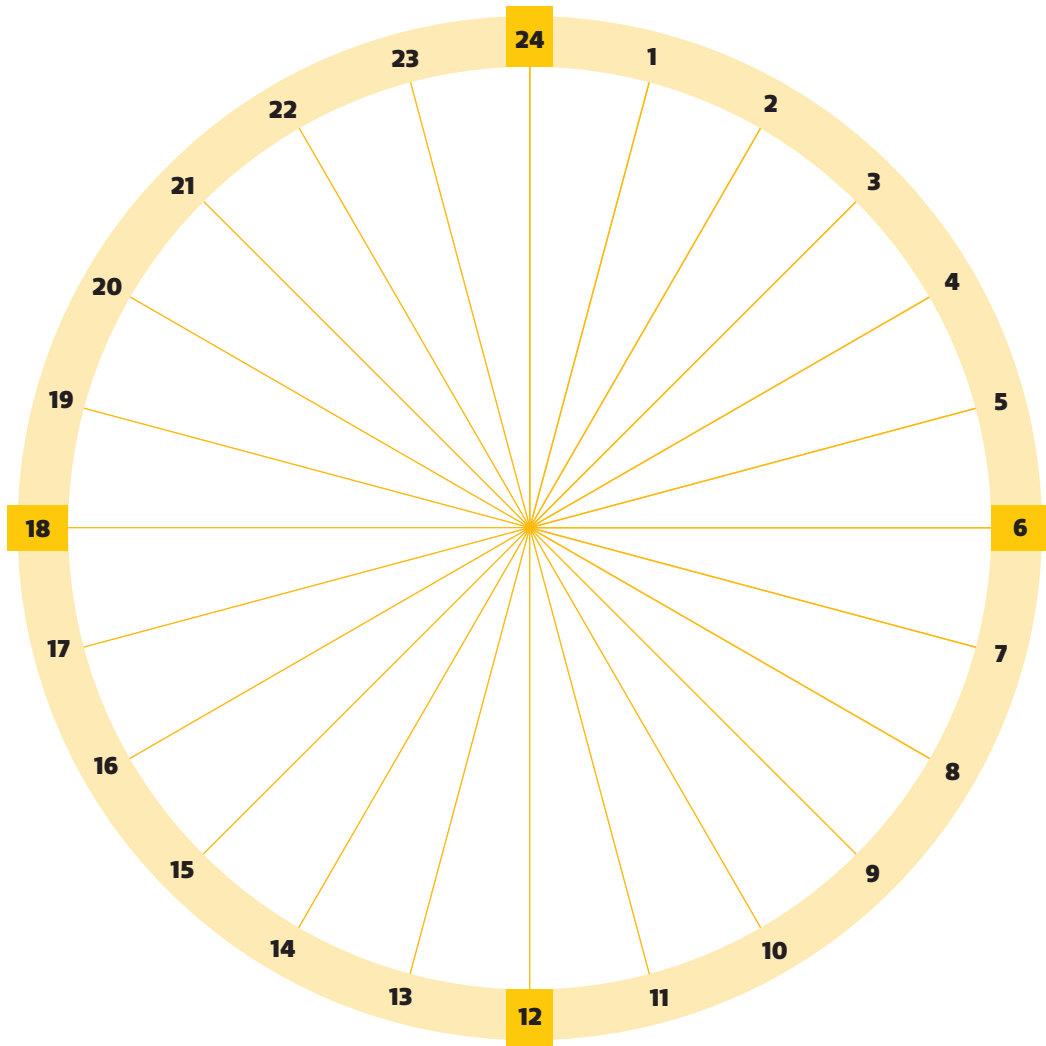
- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Piirrä tähän tauluun
miten käytät aikaasi.



7 Ihankekellotaulu.

Piirrä tähän kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikaasi. Muista jättää riittävästi tilaa luppoajalle, jolloin voit vain olla. Tarvitsemme kaikki sellaista aikaa arjessamme.



8 Minun viikkoni

A. Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkea. Kirjaa viikkoaikatauluun ensin pakolliset menosi ja hoidettavat velvollisuutesi. Tämän jälkeen suunnittele jo valmiiksi mukavia hetkiä, rentoutumista ja kivaa tekemistä päivillesi.

Kun asioita kirjaa ylös, ne jäävät paremmin mieleen ja niitä tulee todennäköisemmin tehtyä. Muista jättää kalenteriisi riittävästi tilaa myös luppoajalle: liian täysi ja täyteen ehdettu kalenteri ei tue hyvää arkea! →

KLO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8 – 12							
12 – 16							
16 – 20							
20 – 24							

B. Palaa vielä tekemääsi viikkoaikatauluun, kun viikko on ohi. Toteutuivatko suunnitelmasi vai tuliko eteen muutoksia? Millaisia? Muistathan, että muutokset ovat osa elämää. Hyvään arkeen kuuluu suunnitelmallisuus, mutta tilaa on löydettävä myös elämän sattumuksille. →

RENTOUTUMISEEN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 9–11

9 Näin minä rentoudun

Mikä on sinulle mieluisin tapa rentoutua?

10 Tätä voisin vielä kokeilla

Sivuilla 47–48 tutustuimme erilaisiin rentoutumiskeinoihin. **Mitä uutta tapaa rentoutumiseen voisit kokeilla?**

11 Päihteet rentoutumiskeinona

A. Pohdi, kuuluko päihteiden käyttö sinun rentoutumiskeinoihisi? Arvioi, miten iso rooli niillä on rentoutumisesi suhteen?

B. Jos tunnistat käyttäväsi päihteitä usein rentoutumiskeinona, mieti, mitä muita keinoja voit keksiä niiden tilalle?

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta → sivu 37