

Stressikokemuksen arviointi osana elintapaohjausta

Stressi

- Tilanne, joka vaatii käyttäytymisen muuttamista ja sopeutumista
- Stressaava tilanne voi olla myös haaste, josta selviäminen kehittää mieltä.

Disstressi

- Disstressissä vaatimukset ylittävät yksilön resurssit
- > Fysiologinen stressireaktio + psyykkiset/sosiaaliset ongelmat > Terveysriskit kasvavat

Perustemperamentti

- Yksilöllinen, synnynnäinen tapa reagoida ja toimia.
- Kertoo, miten joku toimii.
- Temperamentti selittää sen, miksi sama tilanne on toiselle haastava stressin lähde ja toiselle uhkaava disstressi.
- Temperamentti selittää myös sitä, miksi samassa tilanteessa toiselle nousee fysiologinen stressireaktio ja toiselle ei.

APUKYSYMYKSIÄ STRESSIN SEKÄ SEN HALLINTAKEINOJEN ARVIOIMISEKSI:

- Miten arvioisit tilannettasi oheisen stressijanan avulla?
- Mistä merkeistä tunnistat / tunnistit alkavan stressin?
- Mitä silloin teet /teit?
- Miten rentoudut ja lataat akkusi raskaan työpäivän jälkeen?
- Mikä pitää sinua liikkeessä?
- Mieti omaa ajankäyttöäsi: Mistä voisit vähentää ja mihin voisit panostaa?
- Mitä stressin hallintakeinoja tunnistat seuraavista?

Lähteet: Keltikangas-Järvinen: Temperamentti, stressi ja elämänhallinta, WSOY, 2008. D-pokkarisarja: Voimaa! Oman tarinan mahdollisuudet sekä Stressaa! Hyvä paha paine, Duodecim, 2008. Mielen terveys ja elämäntapahallinta -opassarja: Stressin hallinta, Omaiset mielen terveytyksen tukena, Tampere ry, 1999.