



MIELI & OIVALLUS
MARIA RAUTAVA

PALAUDU VAHVEMMIN JA HALLITSE STRESSIÄ

*Teit riittävästi tähän hetkeen,
olet jo tarpeeksi.*

STRESSITEKIJÖITÄ

Fyysisiä stressitekijöitä

- Huono uni, liian vähäinen uni
- Epäsäännöllinen ja huono ruokavalio liikaa/liian vähän, ruoansulatusongelmat
- Tulehdukselliset sairaudet
- Homeet/sisäilma
- Liikunta liikaa/liian vähän
- Passiivisuus
- Nautintoaineet, nikotiini, energiajuomat
- Matkustelu ja aikaero
- Valot/äänet/ hälinä
- Kipu, krooninen sairaus
- Fyysisesti raskas työ/harrastus
- Palautumattomuus

Mentaalisia stressitekijöitä

- Huonot ihmissuhteet
- Uusi elämäntilanne
- Julkinen esiintyminen
- Kiusaaminen
- Riitely, syyttely
- Rakastuminen
- Liiallinen vastuu
- Liiallinen määrä hoidettavia asioita, kiire
- Keskeytykset
- Torjutuksi tuleminen/aliarviointi
- Uusi työ
- Vanhemmuus

STRESSITEKIJÖITÄ

Emotionaalisia stressitekijöitä

- ahdistus
- pelko
- suru
- häpeä
- jännitys
- masennus
- viha
- katkeruus
- yksinäisyys
- inho
- riittämättömyys
- arvottomuuden tunne
- tyytymättömyys elämään
- kiire
- epätoivo
- ärtyneisyys
- katumus
- täydellisyyden tavoittelu
- arvostelemisen tarve

STRESSITEKIJÖITÄ

Sosiaalisia ja psykologisia stressitekijöitä

- turvattomuuden tunne
- taloudelliset huolet
- ihmissuhde ongelmat ja haasteet
- ympäristön vaihdos, muutto, uusi työ-, tai opiskelupaikka
- työstressi
- naimisiinmeno
- parisuhde
- fyysinen tai henkinen väkivalta tai sen uhka
- uus perhe
- uusi elämäntilanne, kuten eläkkeelle jääminen, parisuhteen alku tai loppu, lapsen saaminen, lemmikin saaminen tai menetys, läheisien menetys, sairaus
- julkinen esiintyminen
- traumaattiset tapahtumat

MITKÄ ASIAT KUORMITTAVAT SINUA TÄLLÄ HETKELLÄ PSYKKISESTI TAI FYYSISESTI?

- Esim.hälinä, keskeytykset, oman ajan puute, ristiriidat ihmissuhteissa. liikunnan puute/ liian rankka liikunta.
- Onko jotain mitä voisit siirtää hetkeksi syrjään, tai luopua kokonaan?

STRESSIN OIREET

Ajatukset, tunteet

Käyttäytyminen

Fyysiset oireet

MIHIN PALAUTUMINEN VAIKUTTAA?

- keskittymiskykyyn
- mielialaan
- vireystasoon
- suorituskyykyyn
- tilannetajuun
- vuorovaikutukseen
- stressinhallintaan
- aktiivisuuteen
- ajatteluun
- luovuuteen
- seksuaalisuuteen
- sosiaalisiin suhteisiin
- elämäniloon
- itseluottamukseen
- sairasteluihin (hyvä ja vahva uni pitää yllä hyvää vastustuskykyä)
- oppimiseen
- muistiin
- työn-, ja arjen välisen tasapainottelun jaksamiseen
- ymmärrykseen
- uni palauttaa mielen ja kehon tasapainon
- uni lataa mielen ja kehon akkuja

PALAUTUMINEN SUOJAA STRESSILTÄ JA SAA SINUT VOIMAAN HYVIN

- Palautumista on saatava joka päivä niin mielelle, kuin keholle. Seuraavaksi pääset pohtimaan, mitkä asiat sinun päivissäsi vaikuttavat kokonaispalautumiseesi.
- On tärkeä ymmärtää, että vaikka lepäisit riippumatossa älylaitteen parissa työpäivän jälkeen, ei tämä yhdistelmä todennäköisesti palauta sinua yhtään.
- Ensin mieli on saatava rentoutumaan ja rauhoittumaan, jotta myös keho voi rauhoittua. Tämän kautta palautuminen käynnistyy fysiologisesti. Keho ja mieli kulkevat käsikädessä myös palautumisessa.
- Palautumiseen vaikuttavat monet asiat päivän aikana. Miten sinä voisit vahvistaa tai muuttaa toimintatapojaasi palautumisen palasissa jokaisessa päivässä, jotta vahvistaisit palautumistasi?

Kun huomioit mielen ja kehon tarpeet jokaisena päivänä, etkä vedä itseäsi jatkuvasti äärirajoille, vahvistat sillä palautumistasi ja suojelet omaa hyvinvointiasi. ja voimavarojasi.

Ripottele päivääsi pieniä palautumisen palasia ja vahvistat omaa kivijalkaasi, minkä päälle elämäsi ja äitiytesi rakentuu.

- *Mitkä asiat ovat sinulle palauttavia ja saavat sinut voimaan hyvin?*
- *Mistä saat positiivista energiaa ja voimaa, sekä tasapainoista levollista mieltä?*

MITKÄ ASIAT OVAT SINULLE PALAUTTAVIA? MISTÄ ASIOISTA SAAT VOIMAA JA ENERGIAA, SEKÄ ELÄMÄNILOA?

- Esim. oma tila, optimistisuus, aamulenkki, avantouinti, luonto, hieronta.
- Mitä näistä voisit lisätä elämääsi?

MITÄ TARVITSET ELÄMÄÄSI JUURI NYT?

Oman hyvinvoinnin eteen on aika-ajoin pysähdyttävä ja tarkastella tämän hetkistä elämää, sen tarpeita. Pysähdyksen kautta voit löytää itsestäsi asioita, jotka ovat jääneet kiireen jalkoihin.

Mitä toivot ja kaipaat?

Mistä unelmoit?

**Mitä rajoja
haluat vahvistaa?**

**Mitä tunteita olet
käynyt läpi
viimeaikoina?**

Miten kehosi voi?

**Millaisia ajatuksia
käyt läpi?**

**Miten mielesi voi?
Millainen mielialasi on
ollut viimeaikoina?**

PALAUTUMISEN PALASET

**Sosiaaliset suhteet ja niiden
laatu**

Ravinto

**Laadukas uni
(95 %)**

**Liikunta ja
liikkuminen**

Oma aika, spontaani aika

**Tauot päivän
aikana**

**Ajatukset, tunteet,
itsesäätely**

Palautuminen

PALAUTUMINEN

- Palautumista tarvitaan joka päivä
- Palautumisen (mielen ja kehon) päälle rakentuu kaikki toimintasi, tunne-elämäsi, ajattelusi ja hyvinvointisi.
- Tiedosta päivittäinen palautumisesi ja se mitä se on.
- Mikä palauttaa mieltäsi? Mikä rentouttaa ja rauhoittaa mielen?
- Mikä on palauttavaa kehollesi ja mitä se juuri nyt tarvitsee?
- Miten palautumisen palaset ja niistä huolehtiminen vaikuttavat tämän päivän palautumiseesi?
- Vaali tietoisesti omaa palautumista, sekä sitä vahvistavia tekijöitä
- Riittävällä palautumisella vahvistat äitiyyttäsi ja vanhemmuuttasi todella paljon.
- Riittävä palautuminen suojaa ja vahvistaa immuniteettia
- Riittävä palautuminen vahvistaa hyvää ja tasapainoista mielenterveyttä.
- Palautuminen pitää mielen kirkkaana ja avoimena.

MIELENHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Hyväksytyksi / kuulluksi tulemisen tunne
- Tunnetaidot
- Sosiaaliset suhteet
- Itsensä arvostaminen, hyväksyminen, armollisuus itseä ja muita kohtaan
- Positiivinen ajattelu, ajattelun johtamisen taidot
- Itsensä toteuttaminen mielekkään asian kautta
- Turvallisuuden tunne psyykkisesti sekä fyysisesti
- Läheisten tuki
- Taito osata pyytää apua, turvaverkko
- Arjen sisältö ja rytmitys
- Omien rajojen tunnistaminen
- Fyysisestä ja mentaalisesta terveydestä huolehtiminen
- Osallistuminen ja osallisuus
- Merkityksellisyys elämässä
- Turvallisuus, luottamus
- Toivon vaaliminen
- Yhteys itseän ja itsensä arvostus
- Oman historian hyväksyminen
- Irti päästämisen taito
- Resilienssi

Minkä asioiden huomaat vaikuttavan sinun mielialaan?

Kiitos sinulle, olet täydellinen ja riittävä juuri noin.

Lähteet:

Tilannetaju, päästä paremmin, Ahman& Gustafsberg, 2019

Mind Coah (R) koulutus, 2019

Kuinka stressi kesytetään, Heikki Takala, 2020

Palautu ja vahvistu, Kaisa Jaakkola, 2018

Psykiatrian hoitotyön kokemukset noin 10 vuoden ajalta.