Minna Kuusivuori, Tsemppiä stressinhallintaan, 1 op

1. Mitä stressi on? Stressihormonit, hyvänolon hormonit

Aika usein stressistä puhutaan yleisesti, miettimättä mitä stressi itse asiassa on ja mistä se koostuu. Stressihormoneitahan tarvitaan, sillä muuten emme saisi mitään aikaiseksi. Mutta jos stressihormonitasot pysyvät toistuvasti korkeina, pääsemättä laskemaan lainkaan, stressi muuttuu haitalliseksi ja seurauksena on varmuudella sairastuminen, joko fyysinen tai psyykkinen.

Oleellista onkin, että noiden stressihormonien rinnalla yhtä suurina tasoina kulkevat hyvänolon hormonit, sillä hyvänolon hormonit ovatkin ainoa tapa laskea stressihormoneiden tasoja. Silloin kun stressihormonit ja hyvänolon hormonit ovat tasapainossa, meidän toimintamme on tehokasta ja optimaalista.

Opiskelijoiden kanssa pohditaan, minkälaisia keinoja kullakin on nostaa hyvänolon hormonitasoja, minkälainen tekeminen on mielekästä, mitä rentoutus on ja mitä sen aikana tapahtuu. Rentoutuksesta on olemassa paljon tutkittua tietoa ja sen positiiviset vaikutukset psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille ovat kiistattomat.

Rentoutus koostuu aina kehorentoutuksesta ja siihen liitetyistä positiivisista suggestioista. Rentoutuneessa tilassa positiiviset viestit menevät suoraan alitajuntaan. Rentoutus laskee voimakkaasti stressihormonitasoja ja nostaa hyvänolon hormonitasoja ja nuo kaksi tärkeää hormonitasoa tasapainottuvat optimaaliselle tasolle, jonka seurauksena oma toimintamme muuttuu optimaaliseksi. Toimimme optimaalisella tasolla niin, että toimintamme on tehokasta, mutta emme kuormitu liikaa.

Myös kaikki negatiiviset tunnetilat nostavat stressihormonitasoja ja positiiviset tunteet nostavat hyvänolon hormonitasoja. Tästä keskustellaan myös opiskelijoiden kanssa.

1. Kehollinen stressi, läsnäolon tunne

Pohdintaa siitä, miten stressi tuntuu kehossa. Aika monella ihmisellä on kokemuksia kehollisesta stressistä. Herätellään ajatuksia siitä, mitä kaikkea keho kantaa mukanaan ja että keho reagoi liialliseen stressiin sairastumalla.

Keskustellaan läsnäolon tunteen vahvistamisesta kehossa ja että kehon toimintaa, esim. hengityksen avulla rentouttamalla, pystytään laukaisemaan ja estämään haitallisten stressitasojen nousua haastavissakin tilanteissa. Vaikka mieli siis kuohuisi, niin kehon tietoinen rentouttaminen estää haastavan ja stressaavan tilanteen voimistumisen.

Tehdään läsnäolon tunnetta kehossa vahvistava rentoutus.

1. Positiivisten tunteiden vahvistaminen

Kolmas opintokerta koostuu positiivisten tunteiden merkityksellisyydestä. Miten positiivisia tunteita voidaan vahvistaa ja sillä tavalla lisätä hyvänolon hormitasoja ja hyvinvointia. Erityisesti kiitollisuuden tunne nostaa hyvänolon hormonitasoja voimakkaasti. Pohditaan, miten kukin voisi omassa elämässään vahvistaa kiitollisuuden tunnetta ja sillä tavalla saada stressihormonitasoja laskuun.

Pohditaan myös hengitystekniikkaa ja miten omaan hengitykseen keskittymällä pystyy rauhoittamaan itsensä ja laskemaan stressihormonitasoa haastavissakin tilanteissa.

Tehdään hengitystekniikkaa ja kiitollisuudentunteita vahvistava rentoutus.

1. Palautuminen, sopeutumisenergia

Mitä palautuminen on ja mitä siinä tapahtuu. Kuormittavasta jaksosta tai tapahtumasta palautuminen onnistuu ainoastaan niin, että jollain tavalla saadaan hyvänolon hormonitasot nousemaan. Ihanteellisinta olisi, että stressihormonitasot ja hyvänolon hormonitasot olisivat koko ajan tasapainossa eikä liiallista kuormittumista tulisi.

Keskustellaan myös oman energian viisaasta käyttämisestä. Olemme syntymässä saaneet tietyn määrän sopeutumisenergiaa, jota ei saada takaisin. Kaikki sopeutumista vaativat tapahtumat (positiiviset ja negatiiviset) kuluttavat tuota sopeutumisenergiaa. Meidän on siis tarkoitus toimia tasapainoisesti ja kohtuullisesti, jotta tuota energiaa ei kulu kohtuuttomasti. Sopeutumisenergian liiallinen kuluttaminen voi johtaa esimerkiksi syvään uupumukseen.

Pohditaan, millä keinoilla pystyisimme pysymään omassa tasapainon ja kohtuullisuuden tilassa, eikä esim. ulkopuoliset liialliset vaatimukset vaikuttaisi omaan energian käyttöömme.

Tehdään tasapainotilaa vahvistava rentoutus.

1. Itsetunto, itsetuntemus

Pohditaan omaa itsetuntemusta. Kuinka hyvin tuntee itsensä. Minkälainen ihminen omasta mielestään on.

Itseensä tutustumisen matka kestää koko elämän. Kiinnostuksen mukaan voi tehdä esim. persoonallisuustestejä netistä.

Tehdään rentoutus, joka tukee itseensä tutustumista.

1. Minuuden vahvistaminen, minäkuva

Pohditaan, minkälainen on muiden ihmisten vaikutus omaan itsetuntoon. Miten voisi vahvistaa omaa minuutta niin, ettei toisten ihmisten arviot tai mielipiteet vaikuttaisi omaan minäkuvaan negatiivisella tavalla. Pohditaan myös negatiivisen minäkuvan syntymekanismeja ja keinoja, miten niitä voisi itse yrittää purkaa.

Tehdään positiivista minäkuvaa vahvistava rentoutus.

1. Itsehallinta

Pohditaan itsehallinnan tunnetta ja miten sitä voisi vahvistaa. Harjoitellaan omien tunteiden, tarpeiden ja ajatusten tunnistamista. Hyvän itsetunnon vaikutus stressihormonitasoihin on merkittävä, koska kaikki negaatiot nostavat stressihormonitasoja.

Tehdään itsehallinnan tunnetta vahvistava rentoutus.

1. Itseluottamus

Itseluottamus liittyy aina tekemiseen, omiin osaamisalueisiin. Pohditaan, miten jokaisella on valtava määrä erilaisia osaamisalueita ja että meidän omaan hyvinvointiimme liittyy vahvasti omien osaamisalueiden hyödyntäminen.

Meidän olisi tarkoitus toteuttaa omaa osaamistamme optimaalisella tavalla, sillä liika tylsistyminen nostaa yhtä voimakkaasti stressihormonitasoja kuin liika kuormittuminenkin. Keskustellaan siitä, minkälaisia vahvuuksia ja osaamisalueita opiskelijat tunnistavat itsessään.

Tehdään omaa itseluottamusta vahvistava rentoutus.

1. Usko omaan tekemiseen

Pohditaan sitä, miten esim. opitut negatiiviset ajatusmallit omasta osaamisesta ovat saattaneet rajoittaa omaa tekemistä. Mikä on tervettä itseluottamusta, joka pitää sisällään uskon omaan tekemiseen, mutta kestää kuitenkin tervettä kritiikkiäkin ja palautetta. Muistetaan, että kukaan ei kuitenkaan ole täydellinen. Tavoitteena on rakentava positiivissävyinen suhde omaan tekemiseen.

Tehdään positiivista ajattelua omaan tekemiseen vahvistava rentoutus.

1. Omat luontaiset toimintamallit

Pohdintaa siitä, mikä on oma tapa toimia, omat luontaiset toimintamallit. Miten pystyy mukauttamaan omaa toimintaansa haastavissa ja muutosta vaativissa tilanteissa. Mikä on oma resilienssi eli muutoksen sietokyky. Minkälaisia arvoja ja periaatteita haluaa omaan toimintaansa sisällyttää. Ryhmätilanteissa meidän on pakko myös mukauttaa omaa toimintamallia. Miten edetä haastavissa toimintaa vaativissa tilanteissa.

Tehdään omaa toimintamallia tukeva rentoutus.

Lisäksi opiskelijoille annetaan kotitehtävinä pohdittavaksi aiheisiin liittyviä asioita ja pieniä harjoituksia.

This work by Minna Kuusivuori is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/?ref=chooser-v1)