

HARJOITUS · TUNNISTA

Haitallisen *stressin* merkit

Stressi on hyvä renki mutta huono isäntä. Se muuttuu haitalliseksi, kun sitä on liikaa ja liian pitkään. Tämän harjoituksen avulla tunnistat, miten stressi näkyy juuri sinun kehossasi, ajatuksissasi, tunteissasi ja toiminnassasi.

Pitkittynyt stressi voi näyttää ulospäin pelkältä kiireeltä. Kun opit pysähtymään, alat erottaa, mihin sinun ei tarvitse tottua. Merkit ovat kehon ja mielen viestejä – eivät vikoja, joista pitäisi selvittää sinnittelemällä.

1 Mitkä näistä tunnistat itsessäsi?

Rastita merkit, joita olet huomannut viimeisen kuukauden aikana. Ympyröi ne, jotka ilmestyvät ensimmäisinä.

● Keho

- ☐ Hartiat, niska tai leuka jännittyvät
- ☐ Hengitys on pinnallista ja nousee rintakehälle
- ☐ Uni katkeilee tai nukahtaminen on vaikeaa
- ☐ Päänsärkyä tai migreeniä
- ☐ Vatsa- ja suolisto-oireita
- ☐ Sydämentykytystä
- ☐ Toistuvia flunssia ja infektoita
- ☐ Väsymys, joka ei lähde levolla

● Ajatukset

- ☐ Murehtiminen, ajatukset kiertävät kehää
- ☐ Keskittyminen herpaantuu, unohtelen asioita
- ☐ Ajattelu kapenee, ratkaisuja on vaikea nähdä
- ☐ Pitää pärjätä, pitää jaksaa -kelat pyörivät
- ☐ Sisäinen puhe on ankaraa ja moittivaa
- ☐ Huomio jumittuu asioihin, joihin en voi vaikuttaa

● Tunteet

- ☐ Ärtymys, kiukku tai pinna kireällä
- ☐ Levottomuus ja sisäinen hälytystila
- ☐ Huoli tai ahdistuneisuus
- ☐ Turhautuminen
- ☐ Ilo ja innostus hiipuvat
- ☐ Riittämättömyyden tunne

● Käyttäytyminen

- ☐ Kiirehdin silloinkin, kun ei olisi pakko
- ☐ Lepo tuntuu laiskottelulta
- ☐ Vetäydyn, en jaksaa vastata viesteihin tai nähdä ketään
- ☐ Tiuskin läheisille
- ☐ Turrutan oloa kahvilla, herkuilla, somella tai töillä
- ☐ Suoritan, vaikka keho pyytää lepoa

2 Minun varhaiset merkkini

Mitä aiemmin huomaat merkin, sitä pienempi teko riittää rauhoittumiseen.

Ensimmäinen merkki kehossani on...

Tunteissani ja käytöksessäni näkyy...

Ajatuksissani huomaan ensimmäisenä...

Tilanteet, joissa merkit yleensä heräävät...

Kun huomaan merkin, teen heti tämän pienen rauhoittavan teon: esim. kolme 4–6-hengitystä, jalkapohjien tunteminen lattiaa vasten, hetki ulkona

3 Viikon seuranta

Arvioi illalla stressitasosi (1 = kevyt, 5 = raskas). Mitä merkkejä huomasit ja mikä auttoi?

Päivä	Stressi 1–5	Huomaamani merkit	Mikä auttoi?
Ma	1 2 3 4 5		
Ti	1 2 3 4 5		
Ke	1 2 3 4 5		
To	1 2 3 4 5		
Pe	1 2 3 4 5		
La	1 2 3 4 5		
Su	1 2 3 4 5		



Kuuntele kehoasi myös silloin, kun se pyytää apua. Jos merkit jatkuvat viikkoja, uni ei palaudu tai olo tuntuu toivottomalta, ota yhteyttä työterveyteen tai omaan terveysasemaasi. Jos tunnet olevasi hädässä, soita kriisipuhelimeen tai hätänumeroon 112. Avun pyytäminen on vahvuutta.