



# STRESSINHALLINNAN ENSIAPUPAKETTI

---

**Miia Huitti, stressivalmentaja, KTM, HuK**  
**[www.miaahuitti.fi](http://www.miaahuitti.fi)**

# HAITALLISEN STRESSIN OIREITA

- kireys, jännittyneisyys ja lyhytpinnaisuus
- unihäiriöt
- oman terveyden ja harrastusten laiminlyönti
- ystävien ja läheisten ihmissuhteiden laiminlyönti
- liikunnan väheneminen
- lisääntynyt alkoholinkäyttö
- mielialamuutokset ja näköalattomuus
- motivaation puute

# HENGITYSHARJOITUS

Nopein tie stressin lievitykseen on oikein hengittämisessä. Stressaantuneena hengitämme pinnallista stressihengitystä.

**Hengittämällä syvään nenän kautta ja uloshengitystä pidentämällä saat stressireaktiotasi lievitettyä heti!**

1. Hengitä sisään neljään laskien niin että vatsa kohoaa.
2. Hengitä ulos keuhkot ihan tyhjiksi kuuteen tai jopa kahdeksaan laskien.
3. Toista tätä muutama minuutti kerrallaan useasti päivässä.

[Kuuntele tästä ohjattu hengitysharjoitus](#)

# KEINOJA STRESSIN LIEVITYKSEEN JA PALAUTUMISEEN

Hyvä ja riittävä  
uni

Sopiva liikunta

Hyvä,  
säännöllinen  
ravinto

Luonto

Hyvät  
ihmissuhteet

Kosketus,  
halaus, hieronta

Mieluiset  
harrastukset

Kylmäaltistus

Omat rajat

Sauna

Stressinhallinta-  
harjoitukset

# LIEVITÄ STRESSIÄ PÄIVITTÄIN



Aseta oma hyvinvointisi  
prioriteetiksi! Sinä olet tärkeä!



Tee stressinhallinnasta päivittäinen  
rutiini



Stressin lievittäminen lisää energiaa,  
iloa ja kiitollisuutta!



Omien kuormitustekijöiden äärelle  
pysähtyminen lisää itsetuntemusta

# KIITOLLISUUDEN VOIMA

- Kohentaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia
- Lisää optimismia ja onnellisuutta
- Lisää yhteenkuuluvuudentunnetta erityisesti vaikeina aikoina
- Kohentaa itsetuntoa
- Antaa lisää energiaa
- Vahvistaa sydäntä, immuunipuolustusta ja alentaa verenpainetta
- Vahvistaa älykkyyttä – akateemista ja tunneälyä
- Lisää kykyä anteeksiantoon
- Lievittää stressiä, ahdistusta ja kipuja
- Lisää tahtoa pitää parempaa huolta itsestä mm. liikkumalla

**Robert A. Emmons, Ph.D.**

# KIITOLLISUUSHARJOITUS

Tee aamuin illoin muutaman minuutin kiitollisuusharjoitus!

1. Kuuntele rentouttavaa musiikkia
2. Sulje silmäsi ja ajattele asioita, joista olet tänään kiitollinen

# KUUDEN MINUUTIN PARANEMISEN AVAIN - HARJOITUS

Suurin stressinaiheuttajamme ovat omat uskomuksemme ja reagoititapamme. Tällä kuuden minuutin stressinhoitoharjoituksella lievitetään aina stressinaiheeseesi liittyvää, sinua vaivaavaa tunnetta. Aloita näin.

1. Tulosta itsellesi [tämä pikaohje](#) tai [katso ohje videolla](#). [Täältä löydät myös kuunneltavan version harjoituksesta](#).
2. Tunnista sinua eniten tällä hetkellä stressaava asia. Mikä asia vaivaa sinua nyt eniten? Minkä toivoisit olevan toisin?
3. Mitä tunteita tuo asia sinussa herättää? Mitä esim. eniten pelkäät aiheeseen liittyen? Voit arvioida asteikolla 0-10, kuinka vahva tuo tunne on.
4. Pystytkö tunnistamaan jonkun varhaisen muiston, jolloin olisit kokenut samantyyppisiä tunteita? Voit arvioida asteikolla 0-10, kuinka vahva tunne muistoon liittyy.
5. Lausu mielessäsi pyyntö, jossa ajattelet, että hoidat nyt tuota tunnistamaasi tunnetta ja stressinaiheitasi. Pyyntö löytyy pikaohjeesta tai voit muokata siitä ihan omanlaisesi. Tällä kerrot kehollesi ja mielellesi, että tuo muisto ja tunne, jonka äsken palautit mieleesi, on nyt se, jota seuraavaksi hoidat.
6. Tee kuuden minuutin harjoitus ja ajattele harjoituksen aikana jotain, mikä saa sinussa aikaan mielihyvän tunteita, esimerkiksi asioita, joista olet tänään kiitollinen. Voit myös kuunnella sinulle mieluisaa musiikkia tai keskittyä hengitykseesi ja mielen tyhjentämiseen. Jos et voi käyttää käsiäsi, voit vain kuvitella kädet niille tarkoitettuihin asentoihin.
7. Toista harjoitusta kolme kertaa päivässä vähintään kuuden minuutin ajan. Käsittele kutakin muistoa ja tunnetta niin kauan, kunnes arvioit tunteen voimakkuudeksi 0-2 tai se ei enää vaivaa sinua.



# HALUATKO TIETÄÄ LISÄÄ?

---

[www.stressikupla.fi](http://www.stressikupla.fi)

[www.miiahuitti.fi](http://www.miiahuitti.fi)

[miia@miiahuitti.fi](mailto:miia@miiahuitti.fi)

Twitter: [@huittimiia](https://twitter.com/huittimiia)

Instagram: [miia.huitti](https://www.instagram.com/miia.huitti)

Facebook: Stressivalmentaja Miia Huitti

