

Stressinhallinta ja työstä palautuminen

Mari Lehikoinen

Työnohjaaja, StoRy

Liikunnanohjaaja AMK

Opettaja, TAOKK

Terveystieteen maisteritutkinto – opiskelija, Jyväskylän yliopisto 2019

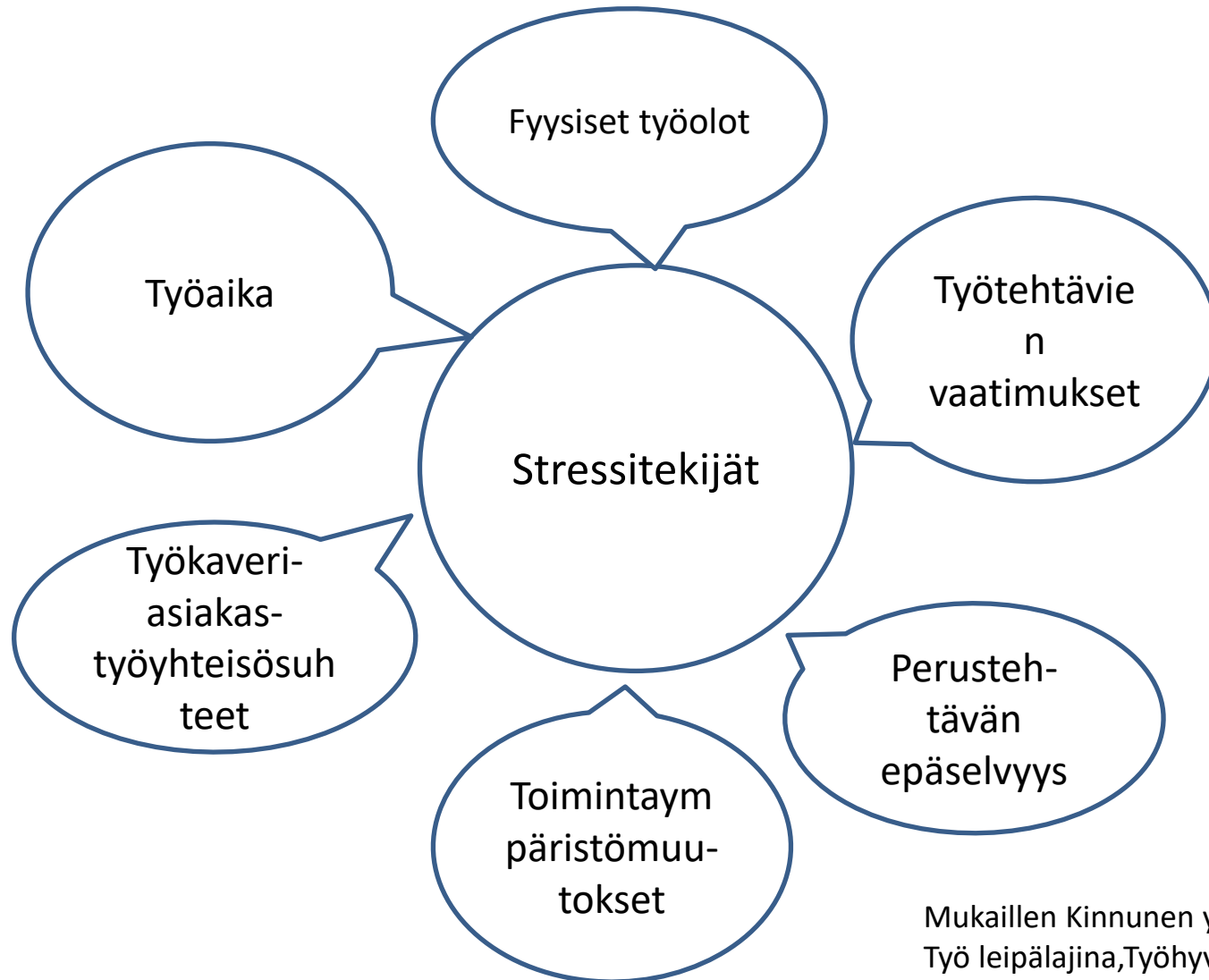
Väsykö keho vai mieli?

Stressireaktiot voivat olla

1. **Fysiologisia** Autonomisen hermoston sympaattisen osan kuormitus -> stressihormonieritys, sykevälivaihtelu, verenpainemuutokset
2. **Tunneperäisiä** Mielialamuutokset -> ärtymys, ahdistus, masennus, alavire
3. **Käyttäytymisessä ilmeneviä häiriöitä** Muisti, keskittymiskyky, päätöksenteko

Kinnunen ym. 2015
Työ leipälajina, Työhyvinvoinnin
psykologiset perusteet

Työelämän stressitekijät



Mukaillen Kinnunen ym. 2015
Työ leipälajina, Työhyvinvoinnin
psykologiset perusteet

Stressinhallinta



Ongelmasuuntautunut Stressinhallinta

Asiat joihin voi vaikuttaa

Tunteisiin suuntautunut stressinhallinta

Asiat, joita on siedettävä

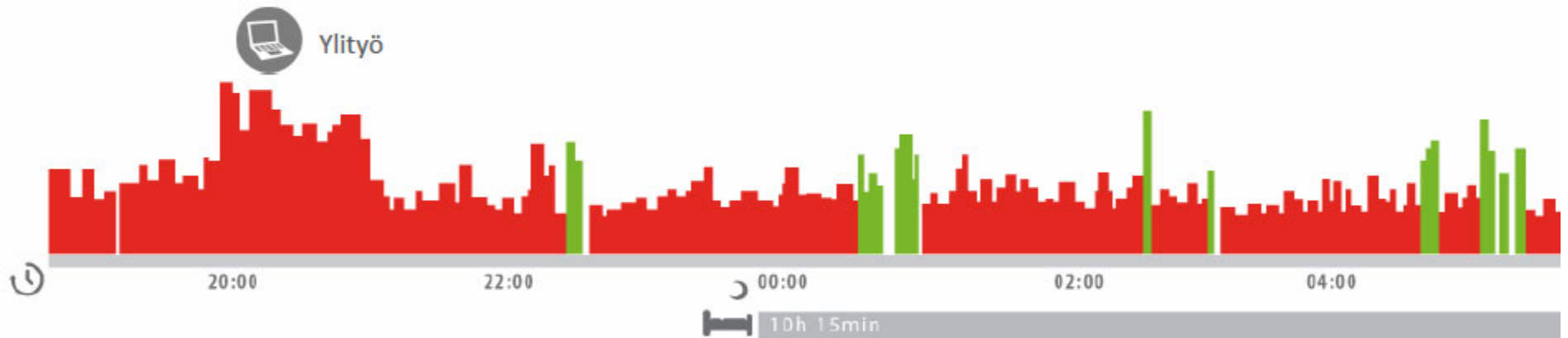
KEINOT?

Mukaiillen, Lazarus&Folkman, 1984,
Theory of Cognitive Appraisal

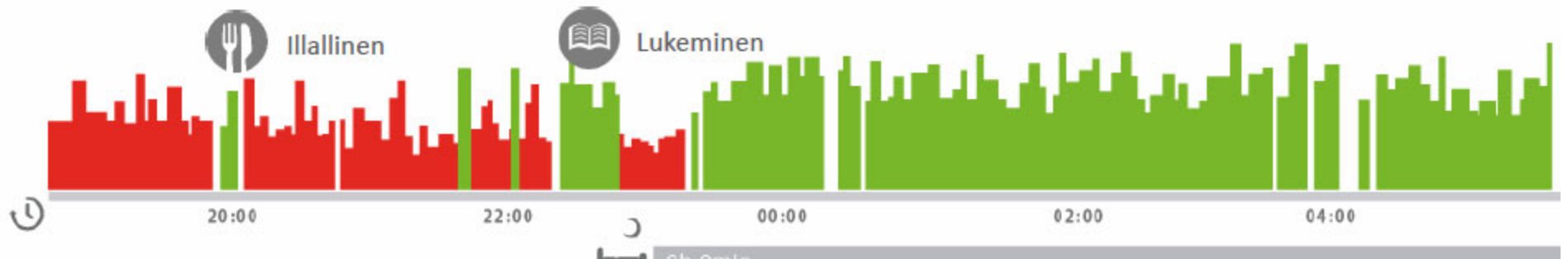
TUNNISTA HYVINVOINTIISI VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

● STRESSI ● PALAUTUMINEN ● FYYSINEN AKTIIVISUUS


HEIKKO YÖPALAUTUMINEN



HYVÄ YÖPALAUTUMINEN



Omat keinoni?



*Liikunta Kuorolaulu Lukeminen Opiskelu
Vertaistuki
Teatteri Luonto Leipominen
Eläimet
Mindfulness
Hyväntekevyys Musiikki*

HYVÄN OOLON AVAIMET

- LIIKUNTA
- RAVINTO
- LEPO
- RENTOUTUMINEN
- HARRASTUKSET
- TYÖ
- IHMISSUHTEET

