

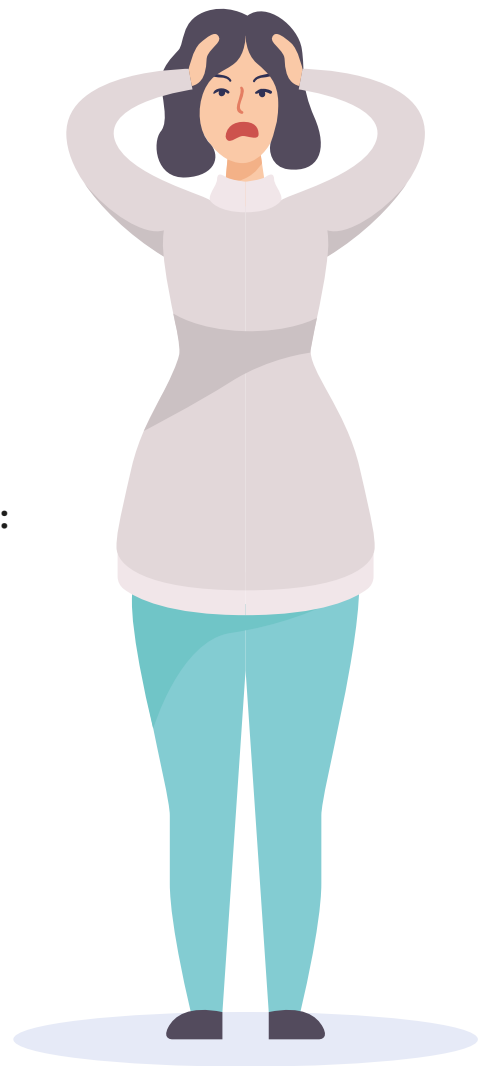
Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu paljon haasteita ja vaatimuksia. Silloin ihmisen henkiset ja fyysiset voimavarat voivat olla ääri rajoilla tai ylittyä.

Kaikki stressaantuvat joskus. Tämä voi tapahtua, kun teet jotain uutta ja erityistä. Silloin sinun täytyy nähdä ylimääräistä vaivaa, jotta selviydyt eteenpäin. On normaalia, että näissä tilanteissa ihminen ponnistelee ja jossakin määrin stressaantuu. Mutta jos henkilö stressaantuu eikä lepää pitkään aikaan, hänelle voi tulla ongelmia. Silloin keho ja aivot väsyvät.

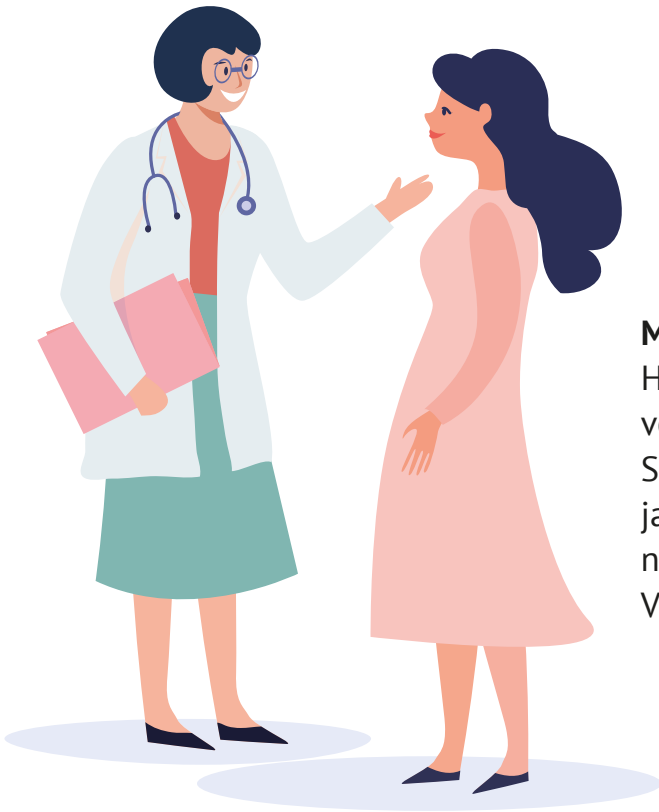
Nämä voivat olla merkkejä siitä, että olet stressaantunut:

- Sinulla on vaikeuksia nukahtaa. Pelkäät, että heräät aikaisin ja alat murehtia omia asioitasi.
- Muistisi on huonontunut ja sinun on vaikea keskittyä.
- Ajattelet usein kielteisiä ajatuksia.
- Olet usein ärsyyntynyt ja kärsimätön. Ärsyyntynyt esimerkiksi silloin, kun joku pyytää sinua tekemään jotain tai kun sinun on tehtävä jotain välittömästi.
- Tunnet olosi jäykäksi ja kireäksi, ja saatat myös tuntea kehossasi kipuja.
- Sairastut helposti.
- Tunnet itsesi surulliseksi ja väsyneeksi etkä viihdy muiden seurassa.
- Tarvitset alkoholia tai muita huumaavia aineita, jotta selviydyt arjesta.



Neuvoja, jotka voivat auttaa sinua tuntemaan olosi paremmaksi:

- Opettele tuntemaan, mitä kehosi viestii.
- Yritä ottaa rauhallisemmin, hidasta toimintaasi.
- Luo unirutiineja eli nuku säännöllisesti.
- Liiku säännöllisesti, kävele esimerkiksi luonnossa joka päivä.
- Harjoittele sanomaan ei, kaikkeen ei tarvitse suostua.
- Pyydä muilta tukea ja apua.
- Hakeudu toisten ihmisten seuraan, kun tunnet olosi huonoksi.
- Älä yritä olla täydellinen.



Milloin apua kannattaa hakea ja mistä apua voi hakea?

Hae apua välittömästi, jos tunnet olosi voimakkaan ahdistuneeksi ja stressaantuneeksi.

Stressioireet voivat kestää pitkään, ja siksi on tärkeää aloittaa niiden hoitaminen välittömästi.

Voit mennä lääkärin tai psykologin vastaanotolle.