

An elderly couple is walking through a forest. The woman, on the left, has white hair and wears glasses and a green jacket. The man, on the right, has white hair, a beard, and glasses, and wears a green jacket over a beige sweater. They are both looking at a smartphone held by the man. The background is a blurred forest with bare trees.

mieli

Stressin ja arjen hallinta

Timo Lehtinen
timo.lehtinen@mieli.fi, 040 158 2212

MIELI ry

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

Puolustamme kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen

MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö

Noin 150 työntekijää, noin 40 käynnissä olevaa hanketta

22 kriisikeskuksen verkosto

Itsemurhien ehkäisykeskus Helsingissä ja Kuopiossa

RIKU Rikosuhripäivystys

Sekasin kollektiivi

mieli.fi



mieli

mieli

*"Haluamme vahvistaa
ihmisten mielenterveyttä
ja muuttaa suomalaista
työelämää
mieliystävällisemmäksi."*

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen

saa kykynsä käyttöönsä,

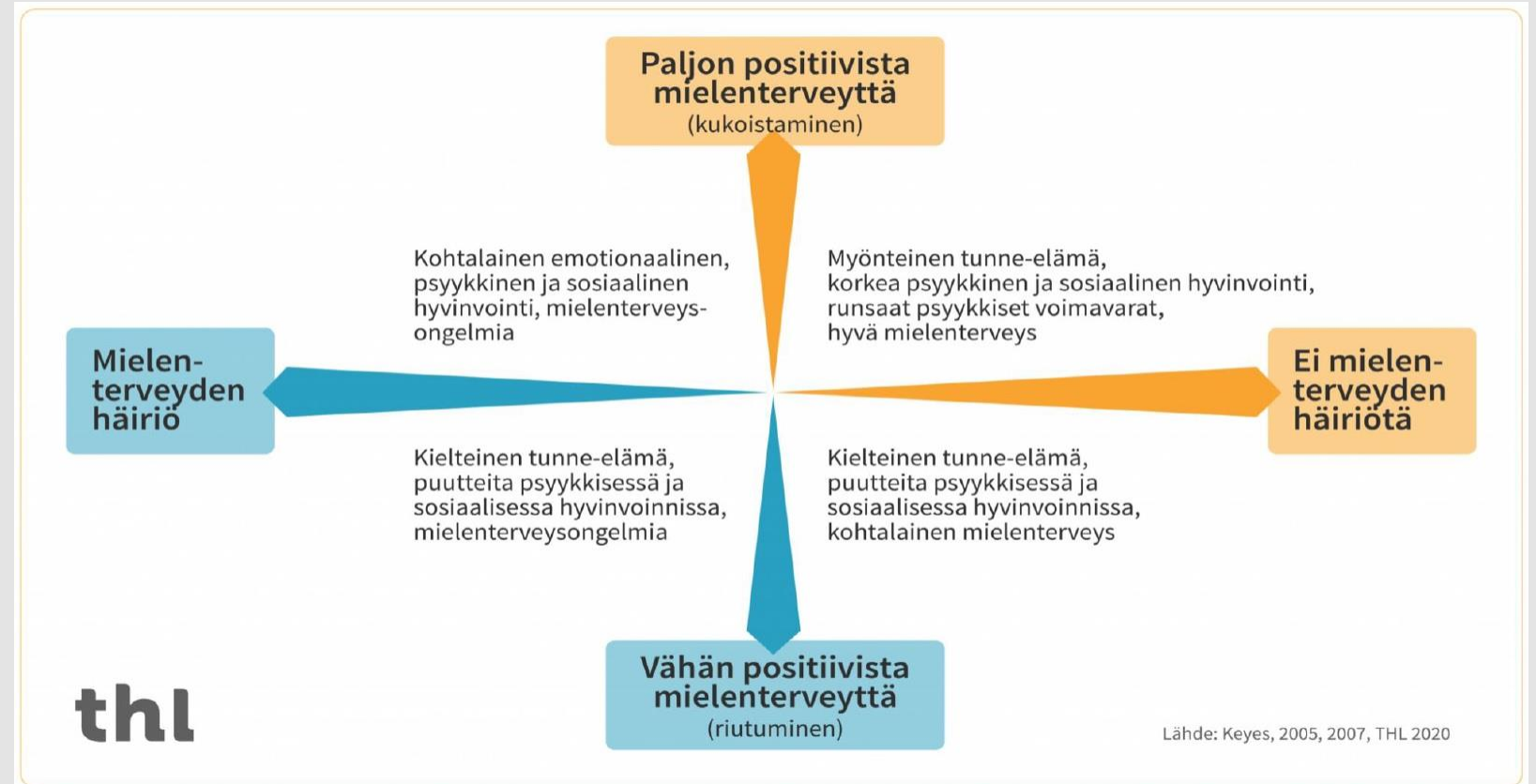
- selviytyy elämäänsä kuuluvien normaalien haasteiden ja stressin kanssa,
- sekä kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.
- Stressinhallinta ja palautumiskeinot ovat olennaisia keinoja mielenterveyden vahvistamisessa

Maailman terveysjärjestö,
WHO 2014

Mielenterveyden ulottuvuudet



Meillä kaikilla on mahdollisuus vahvistaa mielenterveyttä, jolloin mielessämme on enemmän tilaa kannatella mieleemme vaikuttavia asioita.



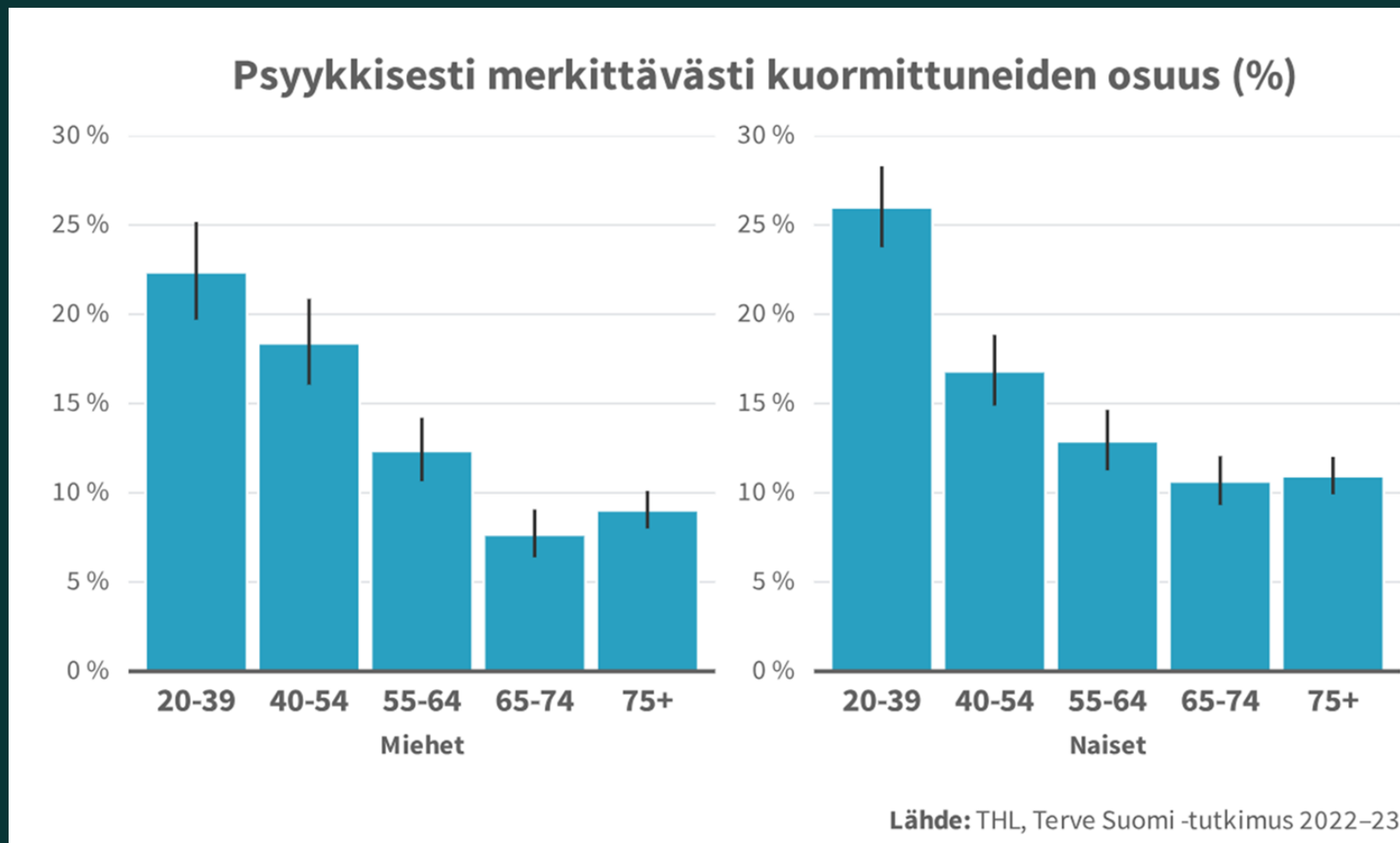
Miksi stressistä ja mielenterveydestä on tärkeää puhua?

mieli.fi

mieli



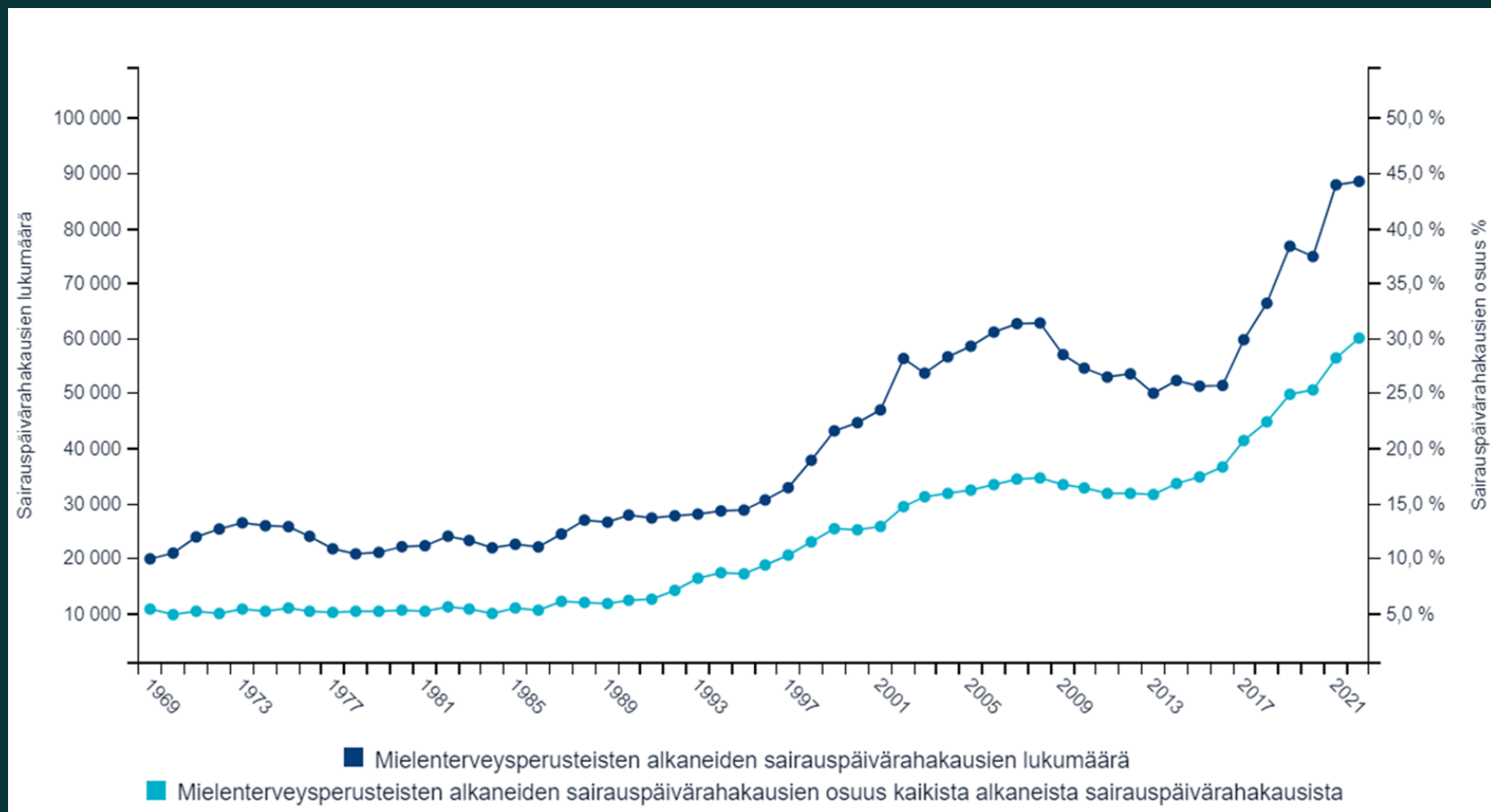
Hiljainen kansantauti



Suomalaisten fyysinen terveys on kohentunut mutta mielenterveys on heikentynyt

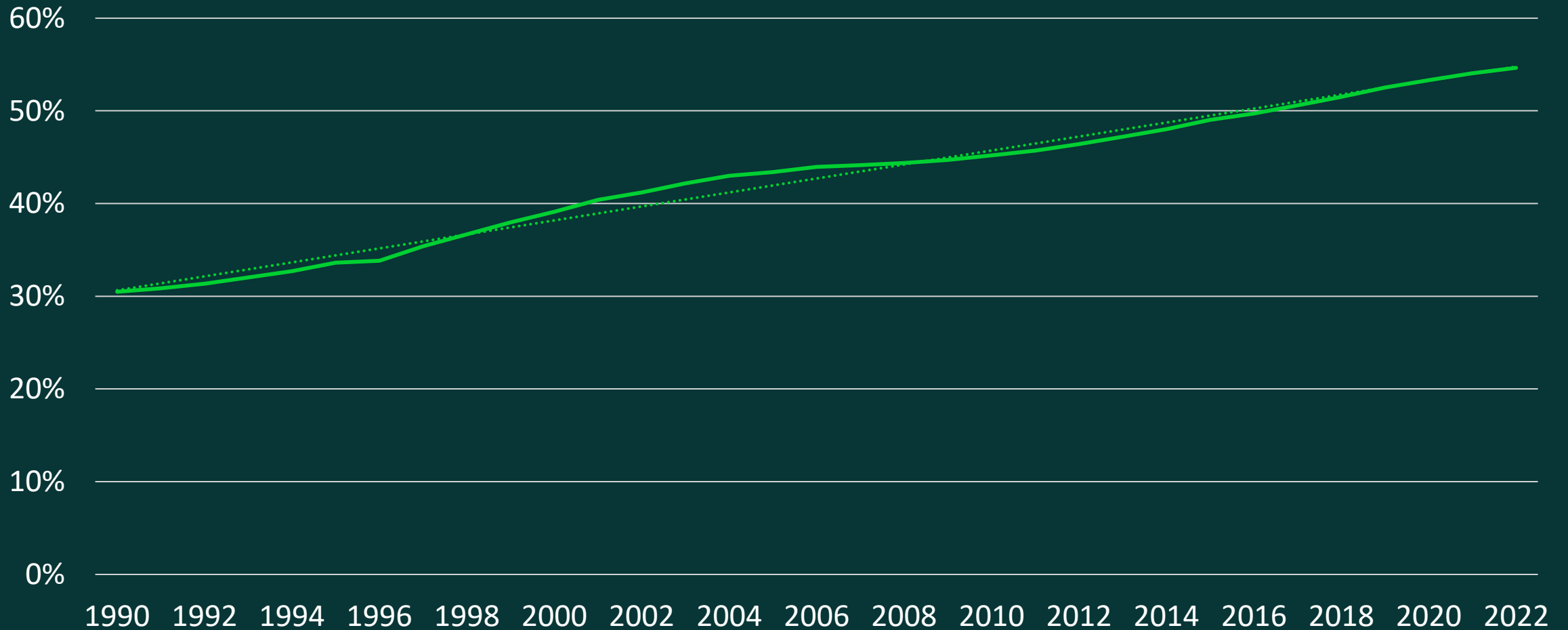
- Aikuisväestön mielenterveys on heikentynyt koronapandemian jälkeenkin. Merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta on viidesosalla työikäisistä (2022). ¹
- Itsemurha-ajatukset ovat yleistyneet. Joka kymmenes aikuinen on kokenut itsemurha-ajatuksia (2022). ¹
- 2020-luvun peräkkäiset kriisit ovat heikentäneet suomalaisten mielenterveyttä
- Mielenterveystilanne on heikoin matalasti koulutettujen naisten ryhmässä. He käyttävät mielenterveyspalveluja korkeasti koulutettuja vähemmän.

Mielenterveysperusteiset sairaslomat



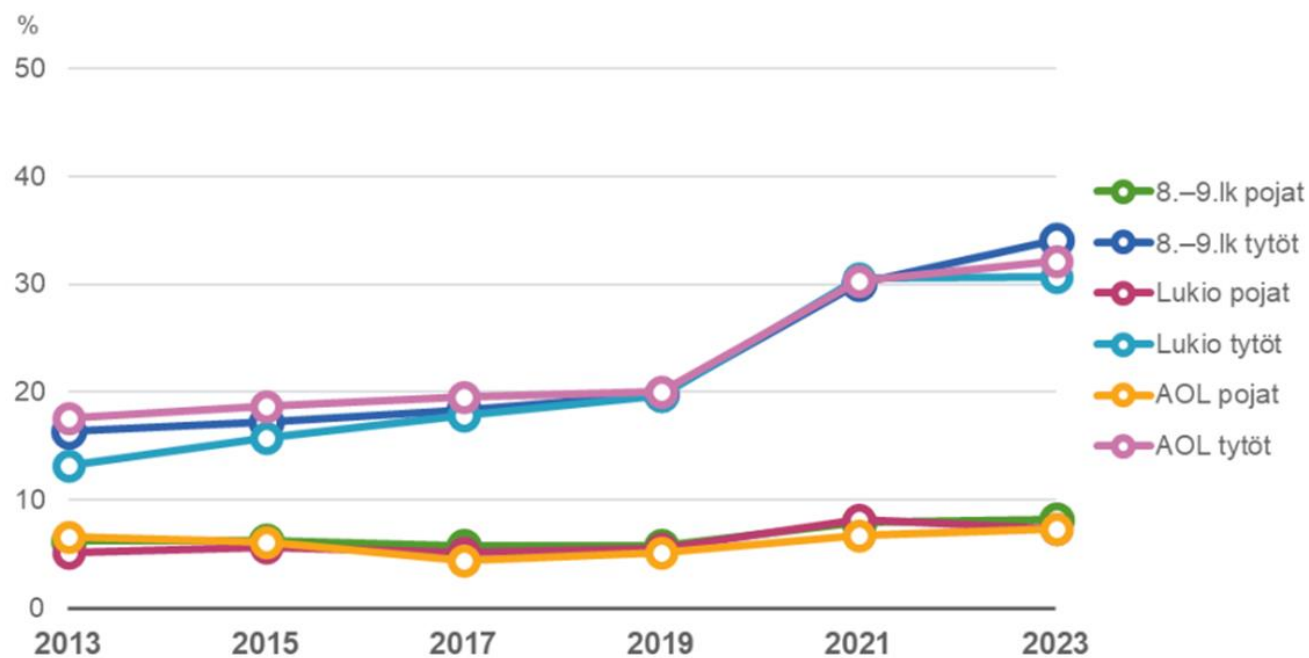
Mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet

(%, osuus kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä, Suomessa asuvat)



Stressi kuormittaa myös nuoria

Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013–2023, %



Pähkinäkuoressa

Tietoisuus mielenterveyden häiriöistä ja hoitoon hakeutuminen ovat Suomessa kasvaneet, kuten myös sairauspoissaolojen määrä ja suhteellinen osuus työkyvyttömyyseläkkeistä.

Erityisesti nuorilla on aikaisempaa enemmän psyykkistä kuormitusta, joka on sairautta lievempää, mutta ilmenee uniongelmina, ahdistus- ja masennusoireina.

Samaan aikaan vakavien mielenterveysongelmien (psykoosit, ym.) määrä ei ole merkittävästi kasvanut

Vahvistamalla mielenterveystaitoja ja keinoja stressin hallintaa voidaan vaikuttaa merkittävästi tilanteeseen

mieli.fi



mieli

Mitä stressi on?

mieli.fi

mieli



Stressi on

- Kehon luonnollinen ja itsessään neutraali tapa vastata rutiinista poikkeaviin tilanteisiin
 - Keho virittyy toimintaan, aktivoituu, valmistautuu ponnistelemaan
 - Mielen tasolla olemme valppaita ja keskitymme olennaiseen
- Stressiä muodostuu tilanteissa
 - jotka koetaan ylikuormittavana tai uhkaavana
 - joissa vaatimukset koetaan ylimitoitettuna omiin käytettävissä oleviin voimavaroihin nähden
- Stressi on yleistä esimerkiksi opiskelu- ja työarjessa
 - Kolmasosa korkeakouluopiskelijoista
 - Neljännes työntekijöistä

Stressin aiheuttajia työelämässä mm.

- **Jatkuvat keskeytykset**
- työn hallinnan puute,
- kohtuuttomat vaatimukset,
- tuen puute,
- ihmissuhdeongelmat,
- kiusaaminen,
- epäoikeudenmukaisuus,
- epäreilu kohtelu,
- arvostuksen tai vastavuoroisuuden puute,
- epämääräinen työnjako,
- Melutaso ja
- **syllisyys tekemättömistä töistä**

**Aivotyö
kuormittaa ja vie
voimavaroja!**

**Kaikissa
työtehtävissä
tarvitaan aivoja.**

Miten erottaa hyvä ja huono stressi?



HYVÄ STRESSI

Hyvänlaatuista
Lyhytkestoista
Myönteistä

Ihminen kokee hyvän stressin
positiivisena tuoden mukanaan
toimeen tarttumista.



HYVÄ STRESSI = EUSTRESSI



HUONO STRESSI

Huonolaatuista
Jatkuvaa
Kielteistä

Ihminen kokee huonon stressin
kielteisenä ja pitää sitä
pelottavana ja kuormittavana.



HUONO STRESSI = DISTRESSI

Stressin tunnistaminen

Ajatukset

- Keskittymisvaikeudet
- Pessimistiset ajatukset
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Kasvanut itsekritiikki
- Unohtelu
- Kykenemättömyys ottaa vastaan uutta tietoa
- "En jaksa", "En kykene tähän", "Pitää, täytyy..."

Tunteet

- Ärtymys
- Ahdistuneisuus
- Vihaisuus
- Itkuherkkyys
- Ailahtelevaisuus
- Alakulo
- Voimattomuuden tunne
- Huolestuneisuus

Käyttäytyminen

- Vetäytyminen normaaleista toiminnoista, vitkastelu
- Jaksamattomuus olla vuorovaikutuksessa
- Kärsimättömyys, kiireisyys
- Hermostuneisuus
- Päihteiden käytön lisääntyminen
- Liikunnan ja muiden harrastusten vähentäminen

Minkä verran stressiä on liikaa?

- Stressi on yksilöllistä
 - Jotkut stressaantuvat herkemmin kuin toiset
 - Stressin kokemiseen vaikuttavat mm. temperamentti, persoonallisuuden piirteet ja elämäntilanne
 - Se mikä stressaa toista, ei hetkauta toista lainkaan
- Myös stressin oireet vaihtelevat eri ihmisillä
- On tärkeää tuntea itseään ja kuunnella omasta kehosta, mielestä, tunnereaktioista ja toiminnasta kumpuavia signaaleja stressistä
 - Pysähdy ja kuuntelemaan itseäsi

Miten pitkäaikainen stressi ja kuormittuminen näkyy?

- Poissaoleva, vaikea saada kontaktia, välttelevä, "ihminen pienenee" tai "häviää"
- Vaikeus olla ihmisten kanssa, ristiriidat lisääntyvät
- Keskittyminen ei onnistu, tulee virheitä
- Voimakkaat tai latistuneet tunteet
- Töiden aloittaminen on vaikeaa tai työpäivät alkavat venyä
- Muisti heikkenee; hajamielisyys
- Oppiminen vaikeutuu
- Kireys, jännittyneisyys ja lyhytpinnaisuus
- Mielialamuutokset ja näköalattomuus
- Työn ilo katoaa
- Riittämättömyyden tunne

Kaikilla on joskus huonoja päiviä!

Tärkeintä on kiinnittää huomio pidempikestoisiin muutoksiin olemuksessa, käytöksessä tai suoriutumisessa.

Stressin vaikutukset kehoon

- Stressireaktiolla on fyysisiä puolia
- Yleensä lihakset jännittyvät ja syke nopeutuu, hengitys voi muuttua pinnallisemmaksi, kädet voivat hikoilla
- Stressi aktivoi sympaattista hermostoa, pitkittyessään jatkuva hälytystila altistaa mm. seuraaville fyysisille oireille:
 - Ruoansulatuksen toiminnan muuttuminen, erilaiset vatsavaivat
 - Kivut ja säryt
 - Päänsärky
 - Selkävaivat
 - Niska-hartiaseudun jännitys
 - Hikoilu
 - Huimaus, sydämentykytykset
 - Pahoinvointi
 - Unettomuus, aamuyöheräily

Miten stressiä ja arkea voi hallita?

mieli.fi

mieli



Mitä stressinhallinta tarkoittaa?

- **Keinoja**, joita opettelemalla pystyt pitämään stressin tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät häiritse
- Stressinhallinnassa voit keskittyä esimerkiksi:
 - Vaikuttamaan stressiä tuottavaan tilanteeseen
 - Vaikuttamaan omaan ajattelutapoihin



Vaikuttaminen stressiä tuottaviin tilanteisiin

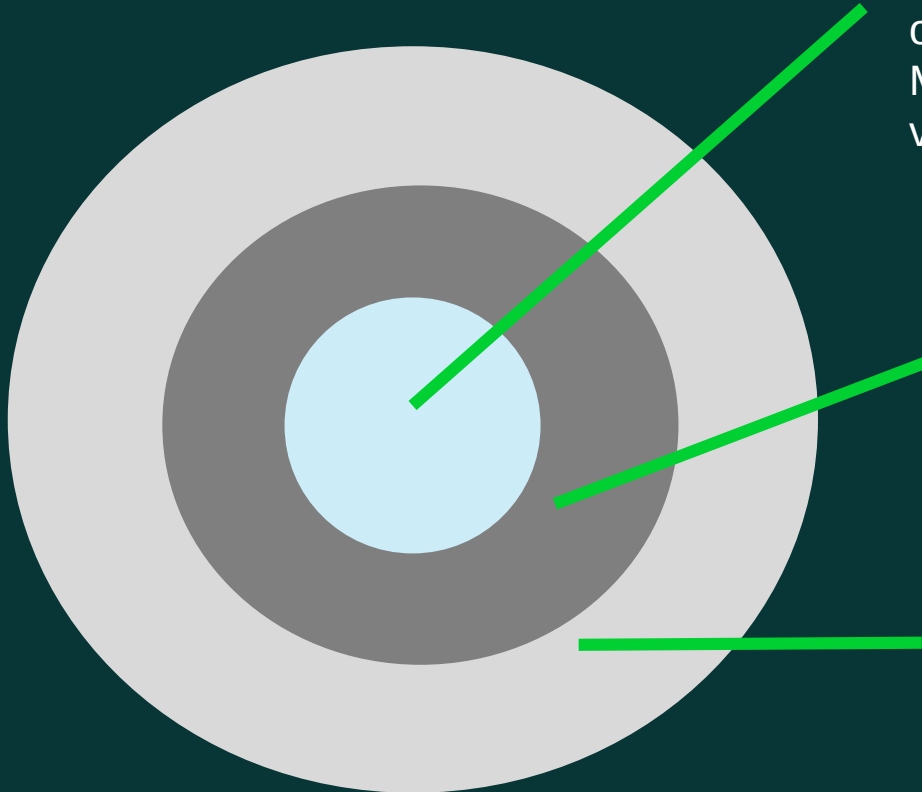
- Aloita helpoista ja pienistä asioista
- Tee suunnitelmia ja välitavoitteita
- Laita asioita tärkeysjärjestykseen kotona ja työssä
- Panosta ajanhallintaan ja suunnittele ajankäyttöäsi
 - Mihin aika kuluu?
 - Aikataulutus
- Stressi voi liittyä tietynlaisiin tilanteisiin (esim. esiintyminen), pyri kohtaamaan tällaisia tilanteita ja vahvista kokemusta selviytymisestä
- Jätä menemättä sellaisiin stressaaviin tilanteisiin, jotka eivät välttämättömiä ja tarpeellisia

Omiin ajattelutapoihin vaikuttaminen

- Kiinnitä huomiota siihen, miten puhut itsellesi stressaantuneena
- Keskity haastavaan tilanteeseen myönteisyyden ja hyväksynnän avulla, ylläpidä esim. seuraavanlaisia ajatuksia:
 - 1. Teen parhaani
 - 2. Olen oma itseni, ja ihmiset hyväksyvät minut sellaisena kuin olen
 - 3. Opin virheistäni. Ne lisäävät kokemustani
 - 4. Ympäristön häiriötekijät eivät haittaa minua nyt
- Älä vertaile itseäsi muihin
- Ole armollinen itsellesi, opettele itsemyötätuntoa
- Mieti, mihin et voi vaikuttaa ja mihin voit – keskity jälkimmäiseen

➤ **Vaikuttamisen kolme kehää**

Kohdista energia asioihin, joita voit omassa arjessa hallita tai joihin voit vaikuttaa



Asiat, joita voit hallita ja joihin voit vaikuttaa

Mikä auttaa meitä voimaan hyvin? Mikä on aiemmin auttanut – tehdään sitä. Mistä on ollut haittaa jaksamiselle – vältetään tai vähennetään sitä.

Asiat, joita et voi hallita
mutta joihin voi
vaikuttaa

Asiat, joita et voi hallita ja
joihin ette voi vaikuttaa

Mieti mihin
voit vaikuttaa
ja miten?

Hyvä tavoite on fiksu eli SMART:

S – selkeästi määritelty

M – mitattavissa

A – aikaan sidottu

R – realistinen

T – tavoittelemisen arvoinen

Mitä voisin tehdä...

Jo tällä viikolla?

Vielä vuoden 2024 aikana?

Ensi marraskuuhun mennessä?



Hyvinvointia tukeva arki

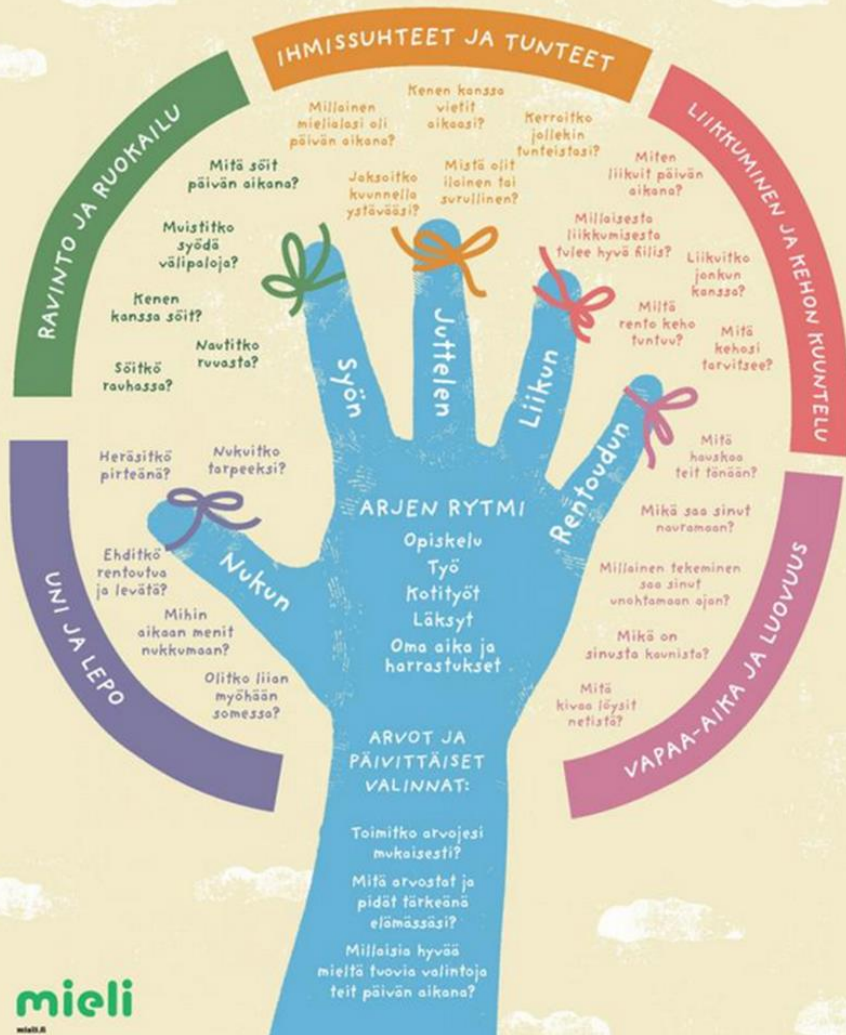
mieli.fi

mieli



MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Hyvinvoinnin perusta rakentuu arjessa

- Mielenterveyden käsi kuvaa, miten voit pitää itsestäsi huolta arkisilla valinnoilla
- Tie hyvinvointiin ei ole suorittamista vaan itsestä huolehtimista, kohtuullisuutta, armollisuutta ja itsensä arvostamista

mieli

mieli.fi

mieli



Uni ja lepo

- Hyvä yöuni on palautumisen kannalta olennaista
- Tauot työssä palauttavat
- Löydä omat rentoutumisen keinot
- Palautumista ja rentoutumista on myös mieluisa tekeminen ja yhdessäolo läheisten kanssa

Ravinto ja ruokailu



- Terveellinen ruoka ja tasainen ruokailurytmi auttavat jaksamaan ja lisäävät hyvinvointia
- Kokonaisuus ratkaisee
- Syöminen voi liittyä tunteisiin

Ihmissuhteet ja tunteet



- Tunne-elämä vaikuttaa hyvinvointiin ja mielenterveyteen
- Tunnetaidot auttavat tunnistamaan ja säätämään tunteita
- Toimiva vuorovaikutus ihmisten kanssa luo hyvinvointia



Liikkuminen ja kehon kuuntelu

- Liikunta kohottaa mielialaa
- Liikunta auttaa palautumaan ja tukee toimintakykyä
- Löydä liikunnan ilo ja oma tapasi liikkua
- Opi kuuntelemaan ja tunnistamaan kehon viestejä



Vapaa-aika ja luovuus

- Mukava tekeminen ja harrastukset kohottavat mielialaa
- Avoin ja utelias mieli on vahva
- Toisten auttaminen ja osallistuminen palkitsevat ja tuovat elämään merkityksellisyyttä
- Raivaa arjessa tilaa vapaalle olemiselle ja tekemiselle



Onko arki tasapainossa?

- Vuorokausirytmī
- Ovatko työ, kotityöt ja erilaiset vastuut sekä vapaa-aika sopivassa suhteessa?
- Haittaako jokin elämän ja arjen osa-alue palautumista
 - Fyysistä tai psyykkistä

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT:

Toimitko arvojesi
mukaisesti?

Mitä arvostat ja
pidät tärkeänä
elämässäsi?

Millaisia hyvää
mieltä tuovia valintoja
teit päivän aikana?

Mikä on tärkeintä elämässä?

- Omien arvojen pohtiminen ja tunnistaminen vahvistaa mielenterveyttä
- Ristiriita arvojen ja toiminnan välillä voi aiheuttaa turhautumista ja sisäisiä ristiriitoja
- Omien arvojen tunteminen kirkastaa elämän suuntaa

Palautumisen taito

mieli.fi

mieli



Mitä palautuminen on?

Palautuminen on **voimavarojen uudistamista ja lisäämistä** toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi!



Mistä tiedän, olenko palautunut?

Kun palautuminen **ei ole riittävää**

Voimavarasi kohdata arjen vaatimukset ovat tavallista heikommät ja joudut ponnistelemaan enemmän suoriutuaksesi.

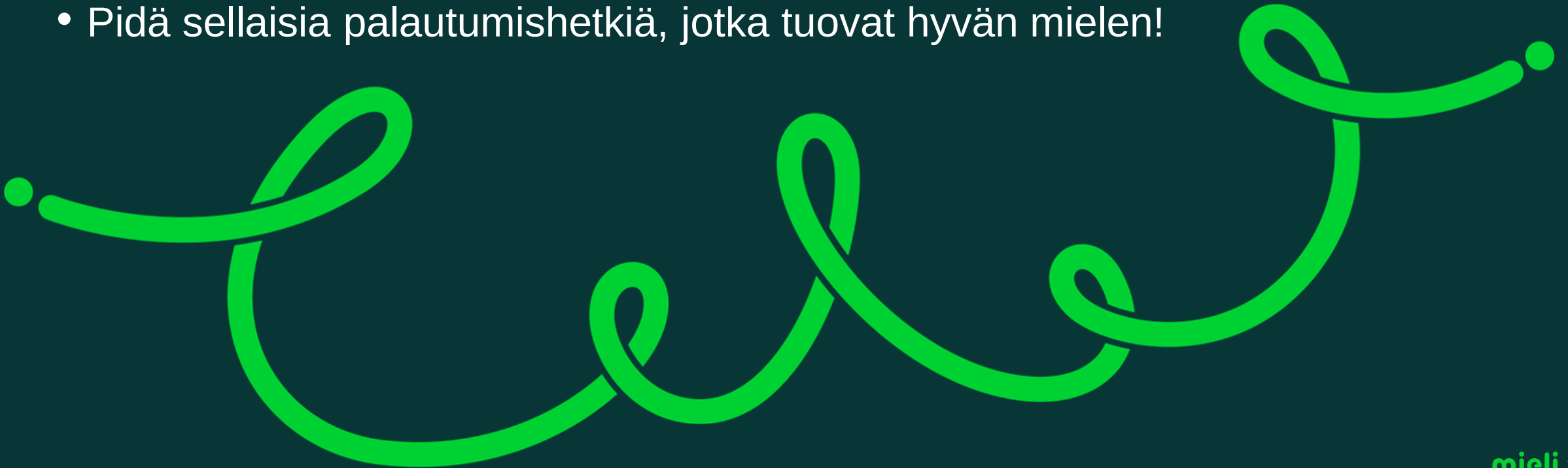
Kun palautuminen **on onnistunut**

Sinulla on iloa ja intoa suoriutua arjesta, tartut tehtäviin ja asiat sujuvat. Töiden jälkeen koet, että sinulla on energiaa tehdä asioita.

Palautumisen aakkoset– DRAMMA

- DRAMMA-malli auttaa palautumaan erilaisin tavoin ja keinoin
- Lyhyitä työpäivän aikaisia palautumisen hetkiä ja pidempiä vapaa-ajalla
- Pidä sellaisia palautumishetkiä, jotka tuovat hyvän mielen!

**Luo itsellesi
palautumis-
ansoja!**



DRAMMA-malli ja palautuminen työpäivien aikana

Työstä Irrottautuminen (detachment)



- Mikä irrottaa sinut hetkeksi työasioista työpäivän aikana?
- Saatkoot irrotettua ajatukset töistä lounaalla?

Rentoutuminen (relaxation)



- Miten rentoudut työpäivän aikana?
- Käytätkö erilaisia palautumisen tapoja töissä?

Omaehtoinen tekeminen (autonomy)



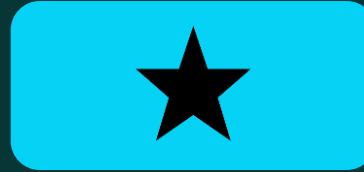
- Saatkoot tehdä sinulle mielekkäitä työtehtäviä?
- Voitko itse rytmittää joitain työtehtäviäsi työpäivässäsi?

Taitojen oppiminen (mastery)



- Onko työsi riittävän haastava?
- Pääsetkö oppimaan uutta työssäsi?

Merkityksellisyyden kokeminen (meaning)



- Koetko työsi merkityksellisenä?
- Teetkö työssä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä?

Yhteenkuuluvuus (affiliation)



- Pääsetkö tekemään töitä yhdessä jonkun muun kanssa?
- Onko sinulla työkaveri, jonka kanssa voit palautua työssä?

***Muistathan, että olet
monelle ihmiselle yksi heidän
elämänsä tärkeimmistä
ihmisistä.***

***Kohtelee itseäsi sillä
rakkaudella ja arvostuksella,
millä he toivoisivat sinua
kohdeltavan.***



mieli

Kiitos

Timo Lehtinen
MIELI Suomen Mielenterveys ry
johtaja, työkäiset ja ikääntyneet

timo.lehtinen@mieli.fi
+358 40 158 2212

www.mieli.fi

Jokainen mieli on tärkeä.
Jokainen lahjoitus on tärkeä. **Auta nyt.**

- ♥ Tekstaa **MIELI** numeroon **16499** (10€)
- ♥ Lahjoita **MobilePaylla** numeroon **50705**
- ♥ Lahjoita **netissä** osoitteessa **mielilahjoitus.fi**