



Arjen voimavarat ja stressinhallinta

Maija Pispala / Voimaa farmarille –hanke, MTK-Pirkanmaa

Maija Pispala, Voimaa farmarille



Takana stressaava vuosi?

- Millaisia reaktioita tunnistan itsessäni tapahtuneen?
 - Unen laatu
 - Kiireen tuntu sittenkin, kun kiirehtimisestä ei ole mitään apua
 - Arkirutiinien ja -rytmin katoaminen
 - Päälle jäänyt huoli
 - Aiheeton vai aiheellinen
 - Virheelliset, negatiiviset uskomukset? En osaa, en pysty, pakko jaksaa vaikka olisi pää kainalossa...
 - Alentunut kyky erottaa asioita erillisiksi tekijöiksi



Tunnistanko itsepetoksen?

- Mutku ja sitku
- Tappiomieliala
 - Pieleen menee
 - En voi siksi, kun...
- Tiedän kyllä, mikä väsyttää entisestään, mutta teen silti niin...
 - Äkkiä katson nuo sähköpostit, konefoorumit, jos sen kolmannenkin oluen, että uni tulee...
- Tiedän, mikä virkistäisi, mutku...



Mikä arjessa kannattelee?

- Maslow'n tarvehierarkia
 - Uni, ravinto ja vesi ovat perustarpeita
 - Tunnista tilanteet, jolloin on liian kiire lopettaa ajoissa, syödä hiukan tai edes hakea pullo vettä töihin mukaan.
 - Ajansäästö väärässä kohdassa saattaa lisätä sen turhaa kulumista toisaalla
- Sosiaaliset suhteet
 - Yhdessä valittaminenkin voi olla parempi kuin itseensä käpertyminen
- Ajanhallinnan keinot
 - Tee aikatauluja, keskity oleelliseen



Mikä arjessa kannattelee?

- Työlistat, tärkeysjärjestys
 - Laita asiat itsellesi kalenteriin, muistivihkoon, valkotaululle...
 - Muistin kuormitus vähenee, ajattelulle ja huomioille jää tilaa
- Lähde pois töistä
 - Opettele erottamaan ainakin joku aika päivästä, jolloin ei puhuta töistä kotona
 - Vaikka sesonkiaikana ei olisi aikaa tehdä muuta, sesonkiaika ei kestä koko vuotta
- Kutsutaan myös itsensä johtamiseksi



Unen laatu ja määrä

- Nukunko riittävästi?
- Miten stressi vaikuttaa uneen?
 - Erityisesti aamuyöllä heräileminen.
 - Moniko tunnistaa?
- Mitä muita syitä huonosti nukkumiseen voi olla?
 - Levottomat jalat
 - Rauhaton ilta
 - Kuorsaaminen, oma tai kumppanin
 - Olosuhteet: lämpötila, huono patja, rauhaton ympäristö
- Nukun kuin tukki, silti väsyttää
 - Uniapnea, kilpirauhasen vajaatoiminta, liian lyhyt uni...



Tunnetaidot lisäävät voimavaroja

- ▶ Arjen voimavaroja, toimintakykyä, ihmissuhteita ja stressinhallintaa vahvistavat tunnetaidot:
 - ▶ Havaitsen ja ymmärrän omia tunteitani ja hyväksyn ne
 - ▶ Osaan ilmaista ja sanoittaa tunteita
 - ▶ Osaan hillitä ja säädellä tunnereaktioita
 - ▶ Hyväksyn itseni, vaikka en ole aina omasta mielestäni onnistunut hyvin
 - ▶ Osaan viljellä myönteisiä tunteita
 - ▶ Huolehdin hyvinvoinnistani
 - ▶ Osaan asettaa omat rajani ja olla tarvittaessa jämäkkä olematta ilkeä
 - ▶ Tunnistan kielteiset ajattelumallit ja osaan kumota niitä
 - ▶ Arvostan ja luotan itseeni



Tyyneysrukous

Olkoon minulla tyyneyttä hyväksyä
asiat joita en voi muuttaa,

Rohkeutta muuttaa ne jotka voin

ja viisautta erottaa nämä kaksi
toisistaan.



Toisin tekeminen

Entisin voimin
entisin keinoin
entisin opein
syntyy entistä enemmän entistä!

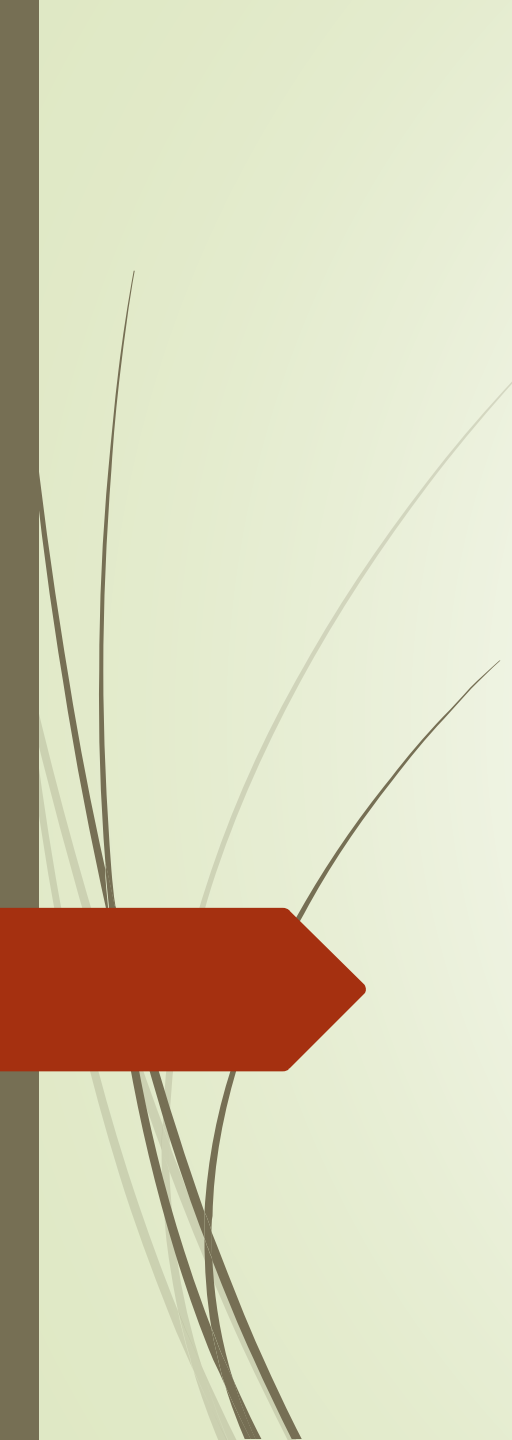
Uuden syntymiseen tarvitaan tekemisen, tekijöiden ja
ajattelun

monipuolisuutta!

Kyseenalaista!

myös itsesi, aina välillä

Petri Rajaniemeltä (Ponder Nobs) lainattua viisautta



Vaikka et pysty
vaikuttamaan kaikkeen, älä
silti jätä vaikuttamatta siihen,
mihin pystyt