



Naantalın opiston kurssilla eväitä stressinhallintaan Opi nitistämään arjen stressi

Teksti: Terhi Mäkinieniemi

Jo sanaharkka tai väittely naapurin kanssa, asioiden toistuva sujumattomuus, tai kiista puolison kanssa voi aiheuttaa stressiä. Aikatauluangstit, epävarmuus, huolissa tai murheissa märehminen, tiukka työtahti, ihmissuhteet ja rajojen vetämisen vaikeus ovat ihmiselle stressaavia kokemuksia, kertoo turkulainen hyvinvointi- ja muutosvalmentaja Terhi Mäkinieniemi.

Mitä stressi on?

Kehollisesti on kyse taistele-pakene-reaktiosta. Ympäristön vaatimukset kasvavat ja elimistö reagoi tuottamalla stressihormonia yli arkitarpeen. Hormoniryöpsäys ajaa elimistön valppaustilaan, tilan pitkittyessä syntyy stressikierre: katkonaiset yöunet ja yöheräily alkavat vaivata – stressi kroonistuu.

Elimistön kuormitustila on kuin ajaisi toistuvasti autolla kaasupohjassa. Lopulta jotain hajoaa. Samoin käy, jos jarruttaa koko ajan. Niin auto kuin mieli toimivat armeliammin, kun kaasua ja jarru pelittävät sopusoinnussa ja ovat tasapainossa. Sama pätee keskushermostoon.

Jopa 99,9 prosenttia kehon tapahtumista on autonomisen hermoston ohjaamia. Aivot vastaanottavat joka sekunti valtavan määrän informaatiota vastaan. Se on keholle liikaa ja siksi stressi nakertaa immuunijärjestelmää.

Stressaamatonta ihmistä ei ole. Stressi kuuluu elämään: myönteisenä se kannustaa tekemään ja toimimaan, kielteisenä se kasvattaa näköalattomuutta, madaltaa mielialaa, ja laskee immunitettiin. Pitkittyessään stressi vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

-Kokemus stressistä on yksilöllistä ja ihmisillä ovat erilaiset selviytymiskeinot. Stressaamme eri asioista, muistuttaa Mäkinieniemi.

Solubiologian tohtori Bruce Liptonin teki Standfordin yliopistolle 1998 tutkimuksen, jonka mukaan 95 prosenttisesti stressi on kaikkien sairauksiemme taustalla. Kun vastustuskyky laskee, keho voi huonommin.

Useat stressitekijät yhdessä ja pitkittynyt vaatimustila kuormittavat kehoa ja voivat laukaista stressin muodostamisen pohjaa myös fyysisille ja psyykkisille sairauksille.

Stressaantuneena ihmisen mieli antaa asioille herkemmin voimakkaita tunnemerkit: pieni pelkotila tai ahdistus kasvaa ja vahvistuu.

Tukea stressinhallintaan

Mäkinieniemi kertoo, että Stressitön mieli-kurssilla tehdään NLP- ja rentoutusharjoituksia, tutkitaan stressitekijöitä ja suunnataan huomion yhteen asiaan kerrallaan. Tiedostamalla se, mitä tässä ja nyt hetkessä mielessä ja kehossa tapahtuu, mikä tahansa kehotuntemus, tunnetila muuttuu kun sen kohtaa. Jopa häviää.

Minuutissa parempi olo

Katkaise kireys pidentämällä uloshengitystä. Laskemalla uloshengitys uloshengitykseltä pidempään, olotila voi muuttua jo minuutissa. Hengitys on autonomisen hermostomme toiminnasta ainoa, mihin itse voimme vaikuttaa, muistuttaa Mäkinieniemi.

Tasapaino arjen haasteiden ja työn vaatimusten välillä on ensimmäinen askel kohti stressinhallintaa. Hyvät kysymykset stressin purkamisessa: Mistä tiedän olevani stressaantunut? Mitä silloin ajattelen, tai tunnen? Kun oma toiminta alkaa tulla itselle näkyväksi, on helpompi tehdä hyvinvointia vahvistavia muutoksia.

Terhi Mäkinieniemi kouluttaa myös itsetuntemuksesta Naantalın opistolla.

Viisi vinkkiä: Nitistä stressi

- Mene metsään
- Tanssi
- Meditoit
- Rentoudu
- Hengitä

Mikä NLP?

NLP on malli siitä, miten ihmiset rakentavat kokemuksensa: jäsentävät ajatukset, tunteet, käyttäytymisen ja käyttämänsä kielen ymmärtääkseen itseä, toisiaan ja ympäröivää maailmaa. Malli siitä, miten ihmiset rakentavat ainutkertaiset maailmankuvansa ja siitä, miten ihmiset ovat vuorovaikutuksessa sekä itsensä että toisten kanssa. NLP vastaa mm. kysymykseen: miten olla yhteydessä itsensä, ja toiseen ihmiseen?