



STRESSINHOIDON ENSIAPUPAKETTI

Miia Huitti, stressivalmentaja, KTM, HuK
www.miaahuitti.fi

STRESSIREAKTIO

Kehon luonnollinen reaktio sopeutumista vaativaan tilanteeseen.

Perimmäinen tarkoitus on **valmistaa keho** fyysiseen toimintaan uhkaa vastaan ja saattaa elimistö valmiustilaan.

Sympaattinen hermosto aktivoituu stressistä - fyysisestä, emotionaalisesta ja kognitiivisesta kuormituksesta

Taistele tai pakene -reaktio

HAITALLISEN STRESSIN OIREITA

- kireys, jännittyneisyys ja lyhytpinnaisuus
- unihäiriöt
- oman terveyden ja harrastusten laiminlyönti
- ystävien ja läheisten ihmissuhteiden laiminlyönti
- liikunnan väheneminen
- lisääntynyt alkoholinkäyttö
- mielialamuutokset ja näköalattomuus
- motivaation puute

HENGITYS



Hengittäminen on yksinkertainen rentoutumiskeino ja auttaa välittömästi!



Stressihengitys nopeaa ja pinnallista, rentoutuneena syvää ja hidasta



Hidas hengitys aktivoi vagushermon, joka on yhteydessä sydämeemme, keuhkoihimme ja ruuansulatusjärjestelmäämme.



Hidastaa sympaattista hermostoamme ja lievittää taistele tai pakene –reaktiota.

HENGITYSHARJOITUS

Nopein tie stressin lievitykseen on oikein hengittämisessä. Stressaantuneena hengitämme pinnallista stressihengitystä.

Hengittämällä syvään nenän kautta ja uloshengitystä pidentämällä saat stressireaktiotasi lievitettyä heti!

1. Hengitä sisään neljään laskien niin että vatsa kohoaa.
2. Hengitä ulos keuhkot ihan tyhjiksi kuuteen tai jopa kahdeksaan laskien.
3. Toista tätä muutama minuutti kerrallaan useasti päivässä.

[Katso tästä ohje palleahengitykseen!](#)

KEINOJA STRESSIN LIEVITYKSEEN JA PALAUTUMISEEN

Hyvä ja riittävä
uni

Sopiva liikunta

Hyvä,
säännöllinen
ravinto

Luonto

Hyvät
ihmissuhteet

Kosketus,
halaus, hieronta

Mieluiset
harrastukset

Kylmäaltistus

Omat rajat

Sauna

Stressinhallinta-
harjoitukset

ARKEA VOI MUUTTA PAREMMAKSI

”Hulluutta on se, että tekee samat asiat uudelleen ja uudelleen ja odottaa eri tuloksia.”

- Albert Einstein

LIEVITÄ STRESSIÄ PÄIVITTÄIN



Aseta oma hyvinvointisi
prioriteetiksi! Sinä olet tärkeä!



Tee stressinhallinnasta päivittäinen
rutiini



Stressin lievittäminen lisää energiaa,
iloa ja kiitollisuutta!



Omien kuormitustekijöiden äärelle
pysähtyminen lisää itsetuntemusta

KIITOLLISUUDEN VOIMA

- Kohentaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia
- Lisää optimismia ja onnellisuutta
- Lisää yhteenkuuluvuudentunnetta erityisesti vaikeina aikoina
- Kohentaa itsetuntoa
- Antaa lisää energiaa
- Vahvistaa sydäntä, immuunipuolustusta ja alentaa verenpainetta
- Vahvistaa älykkyyttä – akateemista ja tunneälyä
- Lisää kykyä anteeksiantoon
- Lievittää stressiä, ahdistusta ja kipuja
- Lisää tahtoa pitää parempaa huolta itsestä mm. liikkumalla

Robert A. Emmons, Ph.D.

KIITOLLISUUSHARJOITUS

Tee aamuin illoin muutaman minuutin kiitollisuusharjoitus!

1. Kuuntele rentouttavaa musiikkia
2. Sulje silmäsi ja ajattele asioita, joista olet tänään kiitollinen

KUUDEN MINUUTIN PARANEMISEN AVAIN - HARJOITUS

Suurin stressinaiheuttajamme ovat omat uskomuksemme ja reagoititapamme. Tällä kuuden minuutin stressinhoitoharjoituksella lievitetään aina stressinaiheeseesi liittyvää, sinua vaivaavaa tunnetta, sydämen tason ongelmaa. Aloita näin.

1. Tulosta itsellesi [tämä pikaohje](#) tai [katso ohje videolla](#). [Täältä löydät myös kuunneltavan version harjoituksesta](#).
2. Tunnista sinua eniten tällä hetkellä stressaava asia. Mikä asia vaivaa sinua nyt eniten? Minkä toivoisit olevan toisin?
3. Mitä tunteita tuo asia sinussa herättää? Mitä esim. eniten pelkäät aiheeseen liittyen? Voit arvioida asteikolla 0-10, kuinka vahva tuo tunne on.
4. Pystytkö tunnistamaan jonkun varhaisen muiston, jolloin olisit kokenut samantyyppisiä tunteita? Voit arvioida asteikolla 0-10, kuinka vahva tunne muistoon liittyy.
5. Lausu mielessäsi pyyntö, jossa ajattelet, että hoidat nyt tuota tunnistamaasi tunnetta ja stressinaiheettasi. Pyyntö löytyy pikaohjeesta tai voit muokata siitä ihan omanlaisesi. Tällä kerrot kehollesi ja mielellesi, että tuo muisto ja tunne, jonka äsken palautit mieleesi, on nyt se, jota seuraavaksi hoidat.
6. Tee kuuden minuutin harjoitus ja ajattele harjoituksen aikana jotain, mikä saa sinussa aikaan mielihyvän tunteita, esimerkiksi asioita, joista olet tänään kiitollinen. Voit myös kuunnella sinulle mieluisaa musiikkia tai keskittyä hengitykseesi ja mielen tyhjentämiseen. Jos et voi käyttää käsiäsi, voit vain kuvitella kädet niille tarkoitettuihin asentoihin.
7. Toista harjoitusta kolme kertaa päivässä vähintään kuuden minuutin ajan. Käsittele kutakin muistoa ja tunnetta niin kauan, kunnes arvioit tunteen voimakkuudeksi 0-2 tai se ei enää vaivaa sinua.

HALUATKO TIETÄÄ LISÄÄ?

www.stressikupla.fi

www.miiahuitti.fi

miia@miiahuitti.fi

Twitter: [@huittimiia](https://twitter.com/huittimiia)

Instagram: [miia.huitti](https://www.instagram.com/miia.huitti)

Facebook: Stressivalmentaja Miia Huitti

