

STRESSIN HALLINTA

Pitkään jatkuva stressi on uhka aivoterveydelle ja muistille.

Stressi kuuluu elämään. Pitkään jatkuessaan stressi voi vahingoittaa elimistöä, aiheuttaa masennusta sekä muistisairauksia myöhemmällä iällä.

Stressi on elimistön normaali tapa reagoida uhkaaviin tilanteisiin. Positiivinen stressi auttaa saavuttamaan päämääriä elämässä. Liian suuret haasteet ja vaatimukset aiheuttavat pelkoa ja negatiivista stressiä, joka on terveydelle vaarallista.

STRESSIN SYITÄ



Jatkuva kiire ja liian tiukat aikataulut



Liian suuri työmäärä, multitaskaus



Taloudelliset huolet



Työttömyys



Suuret elämänmuutokset, turvapaikanhaku



Epävarmuuden ja riittämättömyyden tunne

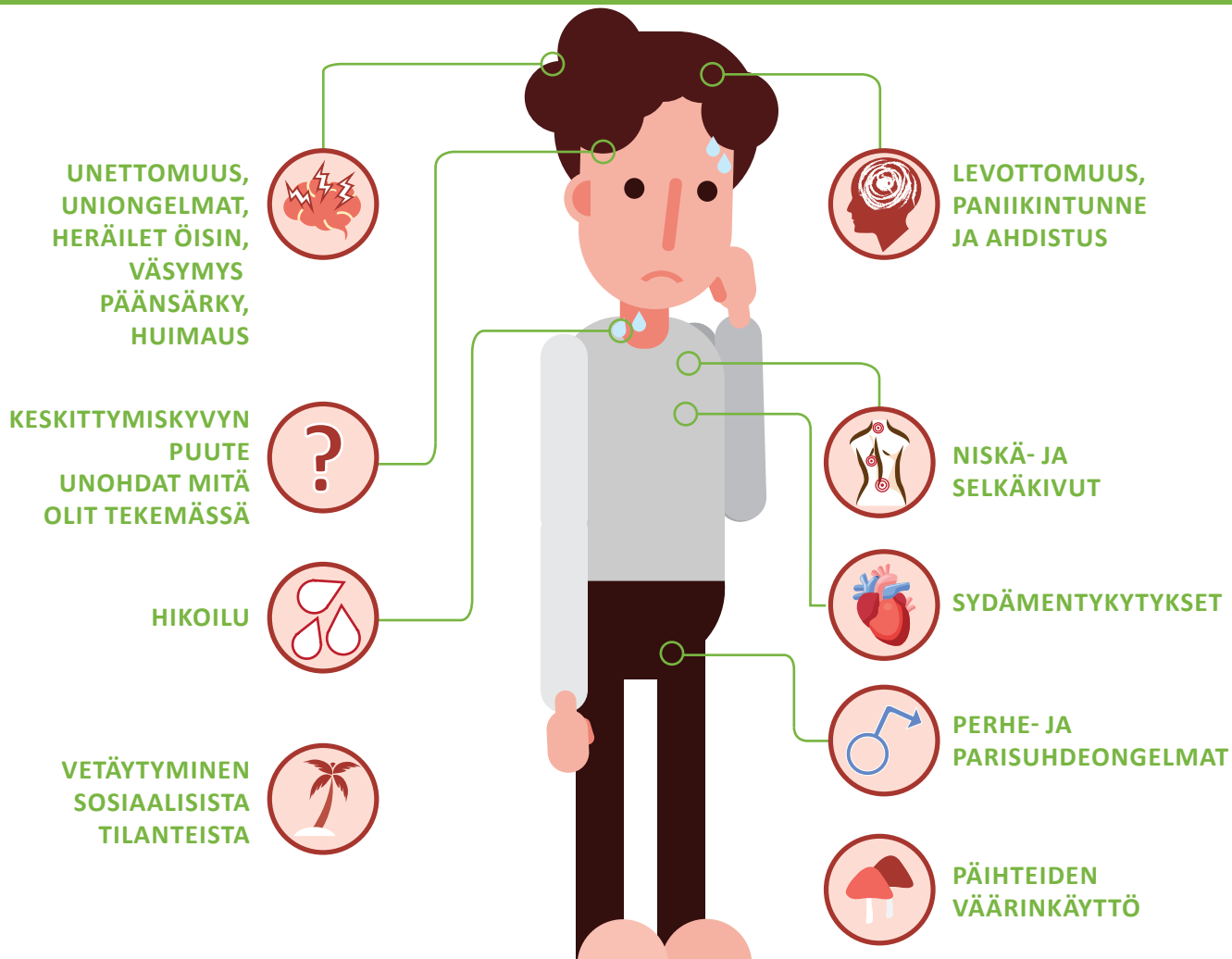


Yksinäisyys, kaipuu kotimaahan



Maahanmuutto, turvapaikanhaku

STRESSAANTUNEENA IHMINEN KOKEE USEIN SEURAAVIA TUNTEMUKSIA:



KEINOJA STRESSIN HALLINTAAN

PYSÄHDY & ARVIOI ELÄMÄÄSI

Mitä elämässä
tapahtuu nyt?

Mihin asioihin voit
itse vaikuttaa ja
mihin et?



LIIKU

Liikunta laukaisee
stressiä.

LIIKU LUONNOSSA

Luonnossa oleminen
rauhottaa mieltä ja
nostaa mielialaa.



PUHU JOLLEKIN

Puhussa ajatukset
selviävät.



KIRJOITA

Saat asiat pois
mielen päältä.



RENTOUTU

Kokeile erilaisia
rentoutus- ja
hengitysharjoituksia.



SYÖ SÄÄNNÖLISESTI, NUKU RIITTÄVÄSTI.



OPETTELE SANOMAAN

EI

asioille, jotka vievät
voimiasi.

TREENAA AJATUKSiasi - OLE ARMOLLINEN ITSELLESI.

OLE TYYTYVÄINEN
SIIHEN MITÄ OLET
SAANUT AIKAISEKSI.

Hyödyllistä tietoa:
Mieli Suomen
Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi



PYRI HYVÄKSYMÄÄN MENNEET TAPAHTUMAT

ASETA SAAVUTETTAVISSA
OLEVIA TAVOITTEITA.



PYYDÄ APUA.



Käänny
ammattilaisen
puoleen mikäli
sinulla on ollut
pitkään paha
olla.



Lähteet: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com