

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkilä

(Podcast opiskelijoille, kesto 15-20 min/jakso)

Jakso 5: Stressi ja palautuminen

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkilä ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, jotka ovat tulleet opiskelijoilta.

Tässä jaksossa keskustelemme stressistä, mitä se on. Mitä hyötyä ja haittaa stressistä on? Miksi on tärkeää puhua myös palautumisesta, kun puhutaan stressistä? Ja miten löytää itselleen sopiva rentoutumiskeino?

1) Mitä stressi on?

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa, vaan reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista. (Duodecim)

2) Onko stressi aina huono asia?

Ei, stressi ei ole hyvä tai huono asia. Olennaista on se, kuinka paljon sitä on. Stressin lisääntyessä suorituskyky ja tehokkuus kasvaa eli esimerkiksi deadlinet saavat meidät ponnistelemaan. Eli sopiva määrä stressiä ajaa meitä eteenpäin. Mutta jos paine ja vaatimustaso kasvaa liikaa tai kestää liian pitkään, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskyky laskee.

3) Mistä voi tietää olevansa liian stressaantunut? Eli siis että kuormitusta on liikaa?

Ihminen on fiksusti rakennettu. Keho ja mieli antaa kyllä merkkejä siitä, että stressiä eli kuormitusta on liikaa. Usein pulmana on se, että emme pysähdy kuuntelemaan sitä. Stressitila saa nimittäin meidät usein kiihdyttämään tahtia. Ylivirittyminen ja alivirittyminen.

4) Mitä stressille voi sitten tehdä? Kuinka voi vaikuttaa stressiin?

Puhutaan stressin hallinnasta. Tällöin pyritään vaikuttamaan stressiä tuottavaan tilanteeseen, omiin ajattelutapoihin ja vähennetään stressireaktion kielteisiä vaikutuksia. Ensinnä kun huomaa liiallisen stressin merkkejä itsessään, noita asioita, joista äsken oli puhetta, niin kannattaa pysähtyä. Ja sitten...

5) Nylyisin puhutaan paljon palautumisesta. Miksi puhutaan niin paljon palautumisesta, miksi se on tärkeää stressin yhteydessä?

Siihen, onko stressi haitallista, vaikuttaa paljon palautumisen ja stressin suhde. Yhtä tärkeää kuin kysyä, onko liikaa stressiä, on kysyä, onko palautumista riittävästi. Palautuminen korjaa stressin haitallisia vaikutuksia. Palautuminen stressistä alkaa heti, kun sille tulee tilaa. Palautumishetkiä tulisi olla joka päivä, opiskelupäivän aikana, sen jälkeen ja yöllä. Palautumisen hetkiä tulisi olla tarpeeksi, palautuminen vähentää stressin haitallisia vaikutuksia.

6) Millä tavoin sitten voi palautua, mitä se palautuminen käytännössä tarkoittaa?

Palautuminen erilaisista rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Rasituksesta palautunut opiskelija saa enemmän aikaa sekä opinnoissa että vapaa-ajalla, tarttuu aktiivisesti asioihin sekä oppii uutta.

Palautumista ja elpymistä tapahtuu opiskelupäivä aikana aikana lounas-, kahvi- ja muilla työn tauoilla. Oleellista on myös saada ajatukset irti opiskelusta eikä jatkaa opiskelua yömyöhään. Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen. Syke laskee, hengitys syvenee. Uni on tärkeä, sillä iso osa palautumisesta tapahtuu unessa!

7) Mikä on hyvä tapa palautua, miten voi löytää oman tapansa rentoutua?

Se on yksilöllistä. Vagus-hermosta ja hengitysharjoituksia tässä?

8) Karoliina, kuinka sinä palautut?