



## OLET STRESSAANTUNUT kun tunnet, että vaatimuksia on enemmän kuin mitä fyysisesti tai psyykkisesti jaksat



### Voimavarat riittävät

- Pieni määrä stressiä pitää vireänä
- Vapaa-aika riittää palautumiseen



**Jatka samaan malliin!**



### Yrittäminen voimavarojen ääri rajoilla

Tunnet, että mieli ja ruumis ovat hälytystilassa. Voimakas tai pitkään jatkunut stressi voi johtaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis ylikerroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholin käytöstä ja tupakoinnista



**Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen ja turvaa riittävä lepo ja palautuminen. Muutoin on riskinä, ettei elimistö täysin palaudu normaalitilaan. Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi.**



### Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua

- mieli ja ruumis alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen



**Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia.**

# Ihmisillä on erilainen taipumus ajaa itsensä piippuun

## Olet riskiryhmässä, jos

- laadit itsellesi tiukan aikataulun, etkä joustu
- pidät aina tuhat rautaa tulessa samanaikaisesti
- teet työtä yli voimavarojesi
- et piittaa väsymyksen tunteesta
- et koskaan sano "Ei", kun sinulta pyydetään palvelusta
- vaadit itseltäsi täydellisiä suorituksia
- syyllistyt, jos et kannu vastuuta kaikesta
- et pyydä apua, etkä delegoi
- vertaat jatkuvasti itseäsi muihin
- murehdit jatkuvasti mennyttä ja tulevaa
- ajattelet, että suorituksesi määrittävät ihmisarvosii



## MUUTA ELÄMÄNTAPOJASII

*“Jos sinulla on kivi kengässäsi ja se hiertää jalkaasi – silloin et ensisijaisesti tarvitse meditaatiota tai aromaterapiaa avuksesi. Sinun tulee avata kengännauhat ja ottaa kivi kengästäsi.”*

Lennart Levi





**Elämä on ihanaa!**



*sopivasti stressiä*



*riittävästi loppoaikaa*

*Elä tässä päivässä!*

*uneksi*

*oleile vaan*

**PYSÄHDY - hyppää pois kelkasta,  
sano EI!**