

Opas stressin ja palautumisen tasapainoon



SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Hyödyllinen vai haitallinen stressi?	4
Tavallisimmat stressin aiheuttajat.....	5
Tunnista ja taltuta stressi	6
Palautuminen lisää voimavaroja.....	6
Palaututko unen aikana?	7
Tunnista itsellesi sopivat keinot rentoutua	8
Säännöllinen liikunta parantaa stressinsietokykyä.....	9
Näin kohotat kuntoasi turvallisesti	10
Varmista suorituskykysi oikeanlaisella ruokavaliolla	11

JOHDANTO

Stressinhallinnassa ei ole kyse stressin välttämisestä vaan kokonaiskuormituksen hallinnasta. Olennaista on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä.

Hyvinvointianalyysin avulla näet, mitkä ovat keskeisiä kuormitustekijöitä omassa arjessasi, mikä auttaa sinua palautumaan, mikä on tämänhetkinen kuntotasosi ja millaiset ovat liikuntasi vaikutukset. Näin opit löytämään sinulle sopivan elämänrytmin sekä säätelemään kuormitusta ja lepoa optimaalisesti. Tekemällä pieniä muutoksia arjessasi voit vaikuttaa merkittävästi omaan jaksamiseesi ja hyvinvointiisi.

Tästä oppaasta saat vinkkejä, kuinka hallitset stressiä, palautut paremmin ja saavutat liikunnalla parhaat hyödyt.

KIRJOITTAJAT:

Satu Tuominen - LitM, hyvinvointiasiantuntija

Satu Kettunen - PsM, psykologi

Hanna Markuksela - PsM, psykologi, ravintovalmentaja

HYÖDYLLINEN VAI HAITALLINEN STRESSI?

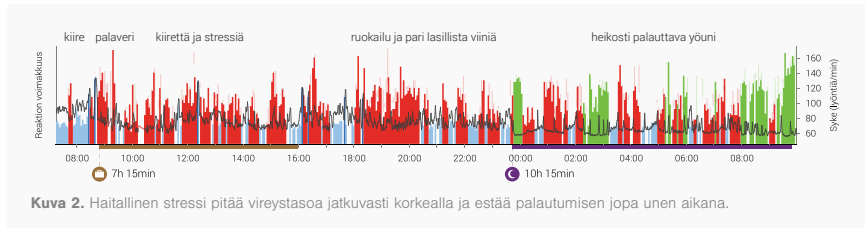
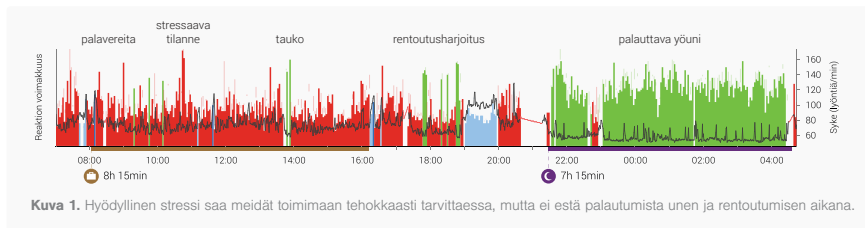
Stressi on kehon normaali reaktio, joka nostaa vireystasoa. Lyhytkestoisen stressin vaikutus on yleensä hyödyllinen, pitkäkestoisen haitallinen.

Lyhytkestoisessa stressireaktiossa keho aktivoituu, jolloin syke nousee ja energiankäyttö tehostuu. Stressistä on hyötyä esimerkiksi silloin, kun sinun täytyy saada työtehtävä valmiiksi määräaikaan mennessä. Kun lyhytaikainen stressitilanne on ohi, keho rauhoittuu (Kuva 1).

Pitkäkestoinen stressi ilman riittävää palautumista on haitallista. Jatkuva kiire, epäterveelliset elämäntavat ja liiallinen huolehtiminen ylläpitävät korkeaa vireystilaa ja estävät kehoa rauhoittumasta (Kuva 2).

Mikäli yöni, vapaa-aika eikä viikonloppu riitä palautumiseen, voi olla kyse pitkittyneestä stressistä. Vaativina ajanjaksoina ylimääräisiä kuormitustekijöitä tulisi karsia, jotta kokonaiskuormitus ei kasvaisi liian suureksi.

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke



TAVALLISIMMAT STRESSIN AIHEUTTAJAT

Päihteet, työstressi, ihmissuhdeongelmat ja heikko fyysinen kunto ovat yleisimpiä stressitekijöitä. Myös kielteiset tunteet aktivoivat stressihormonin eritystä.

Jo yksittäinen stressitekijä kuormittaa kehoa, ja usean stressitekijän yhteisvaikutus voi olla jo merkittävä.

Kehon ollessa kuormittunut esimerkiksi kovan kiireen, työpaineen tai flunssan vuoksi jo kaksikin alkoholian-nosta tai kovatehoinen liikunta voivat pilata palautu-misen kokonaan.

Mitä voimakkaampi ja pitkäkestoisempi stressitekijä on, sitä suurempi riski on uupua ja sairastua. (Kuva 3).

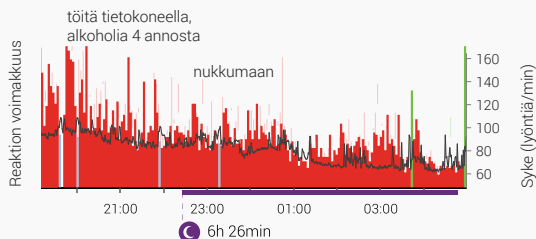
Fyysiset stressitekijät

- alkoholi ja muut päihteet sekä piristeet
- sairaudet ja lääkkeet
- kipu ja tulehdukset
- uni-ongelmat, univaje, unirytmien sekoittuminen
- heikko kunto
- ylipaino
- kovatehoinen liikunta, fyysinen ylikuormitus
- vaihdevuodet

Psyykkiset stressitekijät

- työstressi
- jatkuva kiire ja ajankäytön ongelmat
- äkilliset elämänmuutokset ja kriisit
- ihmissuhdeongelmat, esim. jatkuva riitelä
- kielteiset tunteet, esim. pelko ja viha
- stressaavat tekijät juuri ennen nukkumaanmenoa, esim. työ sähköposti

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke



Kuva 3. Pitkittynyt työstressi yhdessä useamman alkoholiannoksen kanssa voivat estää unen aikaisen palautumisen kokonaan.

TUNNISTA JA TALTUTA STRESSI

Stressin tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä omat psyykkiset tuntemukset saattavat olla ristiriidassa kehon fysiologisen stressitilan kanssa. Hyvinvointianalyysi auttaa sinua tunnistamaan haitallisen stressin. Myös seuraavat oireet voivat kertoa liiallisesta stressistä:

Stressin fyysiset oireet	Stressin psyykkiset oireet
• uniongelmat • fyysiset vaivat, kipu • sairastelu, infektioherkkyys • ruoansulatusongelmat • ruokahalun väheneminen tai lisääntyminen • verenpaineen kohoaminen, sydänoireet • palautumisen heikkeneminen, krooninen väsymys	• muutokset mielialassa • muistin häiriöt • motivaation puute • ahdistuneisuus • ärtyneisyys, levottomuus • keskittymiskyvyn puute • lisääntynyt tai vähentynyt läheisyydentarve • muutokset nautintoaineiden ja päihteiden käytössä

Tunniessasi itsesi stressaantuneeksi pohdi:

- oletko nukkunut riittävästi?
- oletko syönyt ja juonut säännöllisesti?
- oletko huolehtinut riittävästä liikunnasta?
- saatko riittävästi iloa siitä mitä teet?

Tärkeää on reagoida ajoissa. Sinä valitset, jättkö murehtimaan tilannetta vai ryhdytkö toimenpiteisiin ongelman ratkaisemiseksi. Ota ensin yksi askel, sen jälkeen toinen. Jo pienillä muutoksilla voit saavuttaa merkittäviä tuloksia.

Älä edes kiireessä jätä syömättä ja juomatta tai tingi yöunesta. Näin pysyt suorituskykyisenä. Hyvä ohje on pyrkiä tekemään 80 %:sti terveyttä tukevia valintoja.

PALAUTUMINEN LISÄÄ VOIMAVAROJA

Palautuminen tarkoittaa vireystason laskua esimerkiksi unen tai rentoutumisen aikana. Keho tarvitsee säännöllistä palautumista ylläpitämään terveyttä ja suorituskykyä sekä palauttamaan voimavaroja.

Unen, levon ja rentoutumisen lisäksi hyvä fyysinen kunto ja terveellinen ravitus tukevat palautumista. Myös hyvät ihmissuhteet, mukavat harrastukset, huumori ja myönteinen elämänsäsenne toimivat vastapainona stressille.

PALAUDUTKO UNEN AIKANA?

Riittävän pitkä ja palauttava uni on terveydelle välttämätöntä. Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta yleinen suositus on vähintään 7h. On tärkeää, että tiedostat, kuinka paljon sinä tarvitset unta ja että pyrit nukkumaan omaan tarpeeseesi nähden riittävästi.

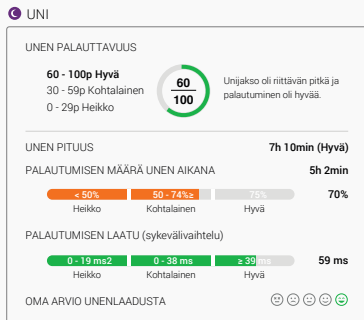
Erlaiset kuormitustekijät, kuten stressi, alkoholi, sairastelu ja kova fyysinen rasitus heikentävät palautumista. Siksi unen määrää on tärkeää lisätä kuormituksen vastapainoksi.

Jos uni ei palauta, on tärkeää tunnistaa kuormituksen syyt ja arvioida, onko kuormitus tilapäistä vai jo pidempään jatkunutta (Kuvat 4 ja 5). Mikäli tilanne on jatkunut pitkään, tulee siihen reagoida mahdollisimman pian.

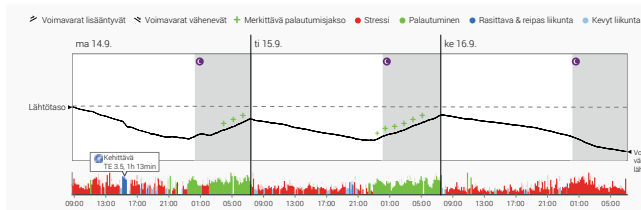
Vinkit hyvään uneen:

- Unta heikentävien kuormitustekijöiden välttäminen (esim. alkoholi ja piristimet).
- Rasittavan liikunnan lopettaminen 3-4h ennen nukkumaanmenoa.

- Rauhoittuminen illalla (esim. lukeminen, rentoutusharjoitus).
- Säännöllinen unirytm.
- Huolien työstäminen jo päivän aikana.



Kuva 4. Unen palauttavuuteen vaikuttavat unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu. Hyvän tuloksen saa esimerkiksi nukkumalla vähintään 7,5h enimmäkseen palauttavaa unta.



Kuva 5. Mikäli voimavarasi eivät palaudu unen aikana, on tärkeää tiedostaa syyt ja reagoida niihin.

TUNNISTA ITSELLESI SOPIVAT KEINOT RENTOUTUA

Jo muutaman minuutin rentoutuminen päivän aikana auttaa laskemaan vireystasoa ja parantamaan työtehoo. Rentoutumalla parannat mieliaasi, tehostat ongelmanratkaisukykyäsi ja opit säätelemään vireystasoasi tilanteen mukaan.

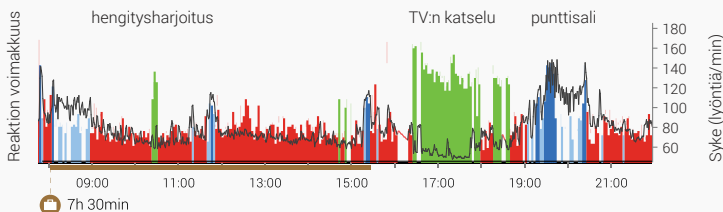
On tärkeää tunnistaa, kuinka stressi vaikuttaa kehoosi. Pidätätkö hengitystäsi, puretko hampaitasi yhteen tai jännitätkö lihaksiasi? Voit rentouttaa itsesi tietoisesti esimerkiksi hengittämällä muutaman kerran rauhallisesti syvään sisään ja ulos. Rentouttavaa vaikutusta voit tehostaa pidättämällä parin sekunnin ajan hengitystä jokaisen sisään- ja uloshengityksen jälkeen (Kuva 6).

Hyvinvointianalyysi osoittaa, palautuuko kehosi pyrkiesäsi rentoutumaan tai silloin kun se on tarkoituksemukaista, ja mikä auttaa sinua palautumaan.

Rentoutumiskeinoja:

- hengitysharjoitukset, meditaatio, mindfulness
- taide ja kulttuuri, esim. musiikki, lukeminen
- hieronta, kosketus, lämpö
- käsityöt, ruoanlaitto ym.
- palauttava ja kevyt liikunta, esim. jooga, venyttely
- luonnossa liikkuminen, kalastaminen ym.
- perhe, ystävät, huumori

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke



Kuva 6. Jo lyhyt rentoutushetki rauhoittaa kehoa ja mieltä, sekä auttaa palautumaan.

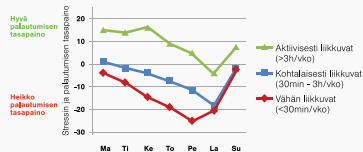
SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA PARANTAA STRESSINSIETOKYKYÄ

Liikkumalla säännöllisesti palautut paremmin ja stressinsietokykyysi kasvaa (Kuva 7). Liikunta edistää terveyttä ja pidentää elinikää, tukee henkistä hyvinvointia sekä parantaa aivojesi suorituskykyä.

Hyvinvointianalyysi kertoo tämänhetkisen kuntotasi sekä osoittaa liikuntasi vaikutukset terveyteen ja kuntoon (Kuva 8). Merkittäviä terveyshyötyjä saat liikkumalla esimerkiksi noin 30 minuuttia päivässä reippaasti eli hengästyen ja hikoillen. Liikuntasi voi olla kestävyysliikuntaa tai vaikkapa raskaita pihatöitä. Harjoitusvaikutus kertoo liikuntasuorituksen vaikutuksen kuntoosi, ja seurattamittaus toimii konkreettisena mittarina kuntotason kehittymiselle.

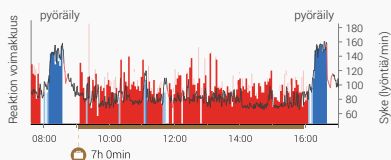
Terveyden kannalta on tärkeää, että kehität sekä kestävyttä että lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Kestävyysliikunnan vaikutukset kohdistuvat sydämeen, keuhkoihin ja

verisuoniin, voima- ja liikkuvuusharjoittelun vaikutukset lihaksiin ja niveliin.



Kuva 7. Aktiivisesti yli kolme tuntia viikossa liikkuvat palautuvat kaikkein parhaiten (Firstbeat 2014).

Kestävyyslajeja	Lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksia
• hiihto • juoksu • pyöräily • uinti • pallopelit	• kuntosaliharjoittelu • jummat • raskas fyysinen työ • jooga, pilates • lihashuolto, esim. venyttely



Kuva 8. Hyvinvointianalyysin avulla näet millaisia liikunnan terveysvaikutuksia saavutit. Hyvän tuloksen saa esimerkiksi 30min reippaalla tai 20min rasittavalla liikkunnalla.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 50p Kohtalainen
0 - 20p Heikko

100
100
Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt

1h 8min

Reipas

11min

Rasittava

38min

NÄIN KOHOTAT KUNTOASI TURVALLISESTI

Liian kevyt liikunta ei kohota kuntoa, mutta liian usein toistuva rasittava liikunta voi johtaa ylikuormitustilaan. Tästä syystä on järkevää liikkua välillä reippaammin ja välillä kevyemmin.

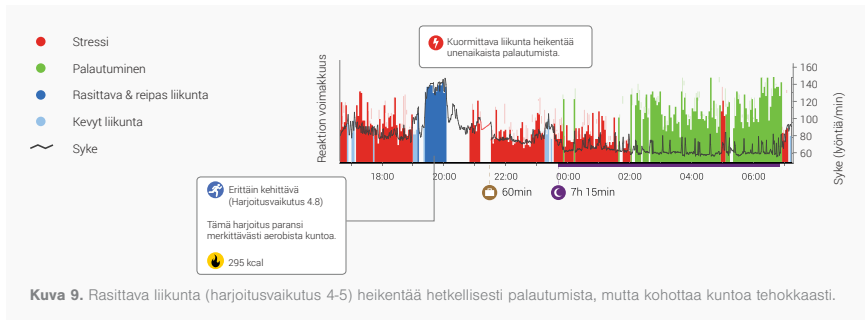
Kevyessä liikkunnassa harjoitusvaikutus on pieni (1). Suurin harjoitusvaikutus (5) saavutetaan rasittavalla ja riittävän pitkäkestoisella liikkunnalla. Rasittava liikunta heikentää hetkellisesti palautumista, mutta riittävällä palautumisella se kohottaa kuntoa tehokkaasti (Kuva 9).

Aloittelevan liikkujan kannattaa alkuun välttää liian usein toistuvaa rasittavaa liikuntaa. Harjoitusvaikutukset 4 ja 5 eivät välttämättä ole lainkaan tarpeen. Kunnon kohoamisen myötä rasittavampaa liikuntaa voi tehdä useammin. Myös hyväkuntoiselle on tärkeää välillä palautella kehoa tekemällä kevyempiä

harjoituksia. Kevyt liikunta ei kuormita kehoa ja siksi sitä voi harrastaa määrällisesti enemmän. Kevyttä liikuntaa ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, pihatytöt ja muu hyötyliikunta, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa.

Liikunnan peruseriaatteet:

- Liian nopea harjoitusmäärän tai -tehon nostaminen lisää urheiluvamma- ja ylikuormitusriskiä.
- Hyväkuntoinen voi kuormittaa kehoaan enemmän kuin aloitteleva tai heikompi kuntoinen.
- Ylikuormittunut keho ei kestä rasittavaa liikuntaa. Myös monet sairaudet rajoittavat erityisesti kovatehoisen liikunnan harrastamista.
- Vähäinenkin päivittäinen liikunta edistää terveyttä. On parempi liikkua edes vähän kuin ei lainkaan.



VARMISTA SUORITUSKYKYSI OIKEANLAISELLA RUOKAVALIOLLA

Epäsäännöllinen ateriarytmi johtaa verensokeritasapainon heilahteluun ja nostaa stressihormonitasoja. Jotta saat käyttöösi kehosi ja aivojesi täyden potentiaalin, syö vähintään neljän tunnin välein. Verensokerin heilahtelu voi johtaa ärtyisyyteen, väsymykseen ja keskittymisvaikeuksiin sekä lisätä ylimääräistä napostelun tarvetta.

Sisällytät ateriaasi täysjyväviljoja, juureksia, marjoja sekä hyvälaatuista proteiinia. Kun jokaisella aterialla on kalaa, kanaa, punaista lihaa, papuja tai esimerkiksi rahkaa, pysyt kylläisenä ja keskittymiskykyisenä pidempään.

Huomioi myös nämä:

- Vähähiilihydraattinen ruokavalio yhdistettynä raskaaseen liikuntaan voi nostaa stressihormonitasoja. Myös liian alhainen energiansaanti kuormittaa kehoa ja mieltä.
- Huolehdi riittävästä omega-3- rasvahappojen saannista suosimalla kala-aterioita ja sisällyttämällä ruokavalioon esimerkiksi kylmäpuristettuja kasviöljyjä ja pähkinöitä.
- Koska kofeiini kiihdyttää hermoston toimintaa, esimerkiksi kahvin kulutusta voi vähentää kuormittavina ajanjaksoina.

Aivojen kemia vaikuttaa nukahtamiseen. Siksi on tärkeää, että koostat iltapalasi hyvin imeytyvistä hiilihydraateista (esim. banaani tai puuro). Vältä runsaasti proteiinia tai rasvaa sisältäviä ruokia, kuten raskaat liha-ateriat.

Moni yrittää helpottaa unen saantia alkoholin avulla, mutta jo yksikin annos voi pilata palautumisen. Herkäunisen kannattaa lopettaa alkoholin sekä kahvin ja muiden piristeiden nauttiminen viimeistään kuusi tuntia ennen nukkumaanmenoa.

On kuitenkin hyvä muistaa, että ruokavalion perustan ollessa tasapainoinen, siihen voidaan välillä tehdä poikkeuksia.

