Ulos stressikuplasta!

ISO verkostoiltapäivä 1.6.2022

MIIA HUITTI
WWW.MIIAHUITTI.FI
WWW.STRESSIKUPLA.FI

IG @MIIA.HUITTI
TWITTER @HUITTIMIIA

Tavoitteemme

- Ymmärtää stressireaktiota
- Polku ulos stressikuplasta
- Yhteisiä harjoituksia
- Inspiraatiota ja lukuvinkkejä
- Lähdet latautuneena ja inspiroituneena!

Laskeutumisminuutti

1

Hengitä syvään ja sulje silmät

2

Rentouta keho

3

Vapauta itsesi kiireestä ja tehtävälistoista ja nauti!

Työura osa 1

www.miiahuitti.fi

Työura osa 2

- Perhevapaat 2010-2013
- Yrittäjäksi 2014
- Onnellisuustutkimus-instituutin perustaminen 2020

ITSETUNTEMUS

Näin opit lievittämään stressiäsi – stressivalmentajan viisi vinkkiä

Stressivalmentaja Miia Huitti neuvoo, miten omaa stressikestävyyttä
Tärkeintä on selvittää itselle stressiä aiheuttavat tunteet ja taustat.

1.12.2017 | Teksti: Piritta Palokangas | Kuvat: iStock

www.miiahuitti.fi

Kuormitustekijöitä

- Henkilöstön vaihtuvuus,
- Rekrytointipulmat,
- Koronatilanne
- Huoli Ukrainan ja Euroopan tilanteesta

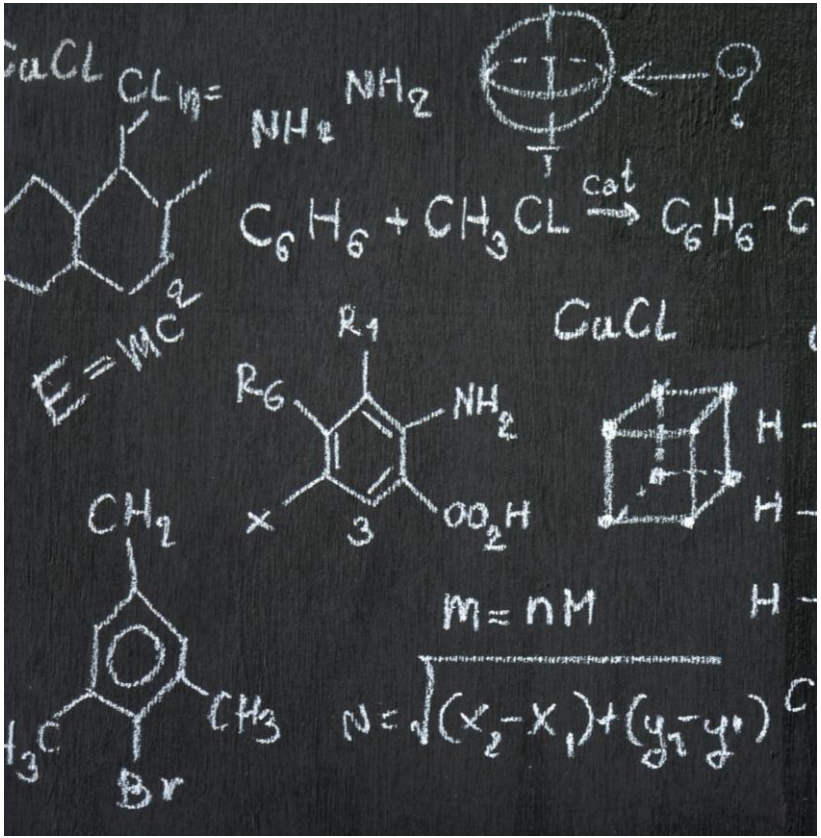
- Toivoa on -

Vaikka mikään ulkoinen ei muutu, kaikki voi muuttua!

Minä riitän.

Tämä oli onnistumiseni kaava!

- Tunnista haitallinen stressi
- Aloita lievittämään stressiä mahdollisimman pienesti
- Toista, toista, toista
- Huomaa kuormittavat ohjelmointisi ja korvaa ne paremmilla
- Tee harjoituksista sinulle sopiva paketti arkeesi
- Pysyttele polulla ja rakastu harjoituksiisi sekä itseesi



Mitä stressireaktiossa tapahtuu?

- Tahdosta riippumaton, automaattinen reaktio
- Aivot viestivät sympaattiselle hermostolle ja lisämunuaisille
- Kehoon alkaa erittyä mm. adrenaliinia ja kortisolia
- Ylivirittyminen; syke nopeutuu, hikoilu ja lihasten jännittyminen.
- Keskitymme vain selviytymiseen.

Stressi ei ole pelkästään pahasta

Stressi on tarpeellista

Sopiva määrä pitää meidät virkeänä, motivoituneena ja hyväntuulisena

Hyvä stressi – paha stressi – **Myös innostuksesta tulee palautua!**

Tunnista haitallinen stressi!

Mukailtu Toppinen-Tanner, Ahola

Pitkittynyt stressi vaikuttaa **tunnetasolla**

- ✓ jännitys,
- ✓ viha,
- ✓ masennus,
- ✓ pinna kiristyy,
- ✓ ihmissuhteiden ristiriidat lisääntyvät,

Pitkittynyt stressi vaikuttaa **kognitiivisella eli ajattelun tasolla**

- ✓ vaikeuttaa päätöksentekokykyä,
- ✓ aiheuttaa avuttomuutta,
- ✓ muistihäiriöitä ja oppimishäiriöitä,

Pitkittynyt stressi vaikuttaa **fyysisellä tasolla**

- ✓ kipujen voimistuminen,
- ✓ univaikeudet
- ✓ vastustuskyvyn heikkeneminen,

Pitkittynyt stressi vaikuttaa
motivaation tasolla

- ✓ innottomuus,
- ✓ aloitekyvyttömyys,
- ✓ välinpitämättömyys,
- ✓ työmotivaatio heikkenee

Pitkittynyt stressi vaikuttaa
käyttäytymisen tasolla

- ✓ elämäntavat rapautuvat,
- ✓ eristäytyminen ryhmästä,
- ✓ heikentää suorituskykyä

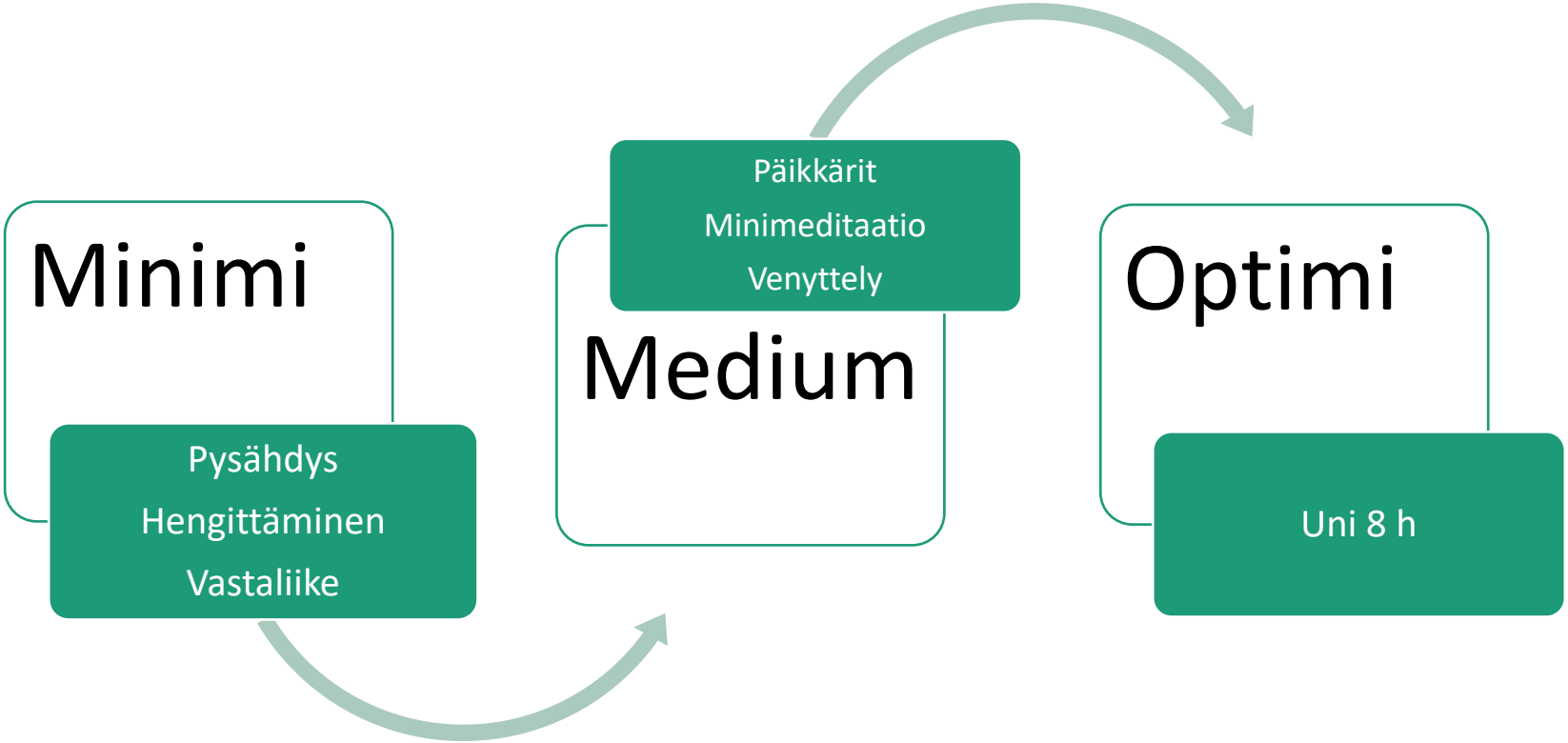
Hengittäminen

4-6 hengitysharjoitus

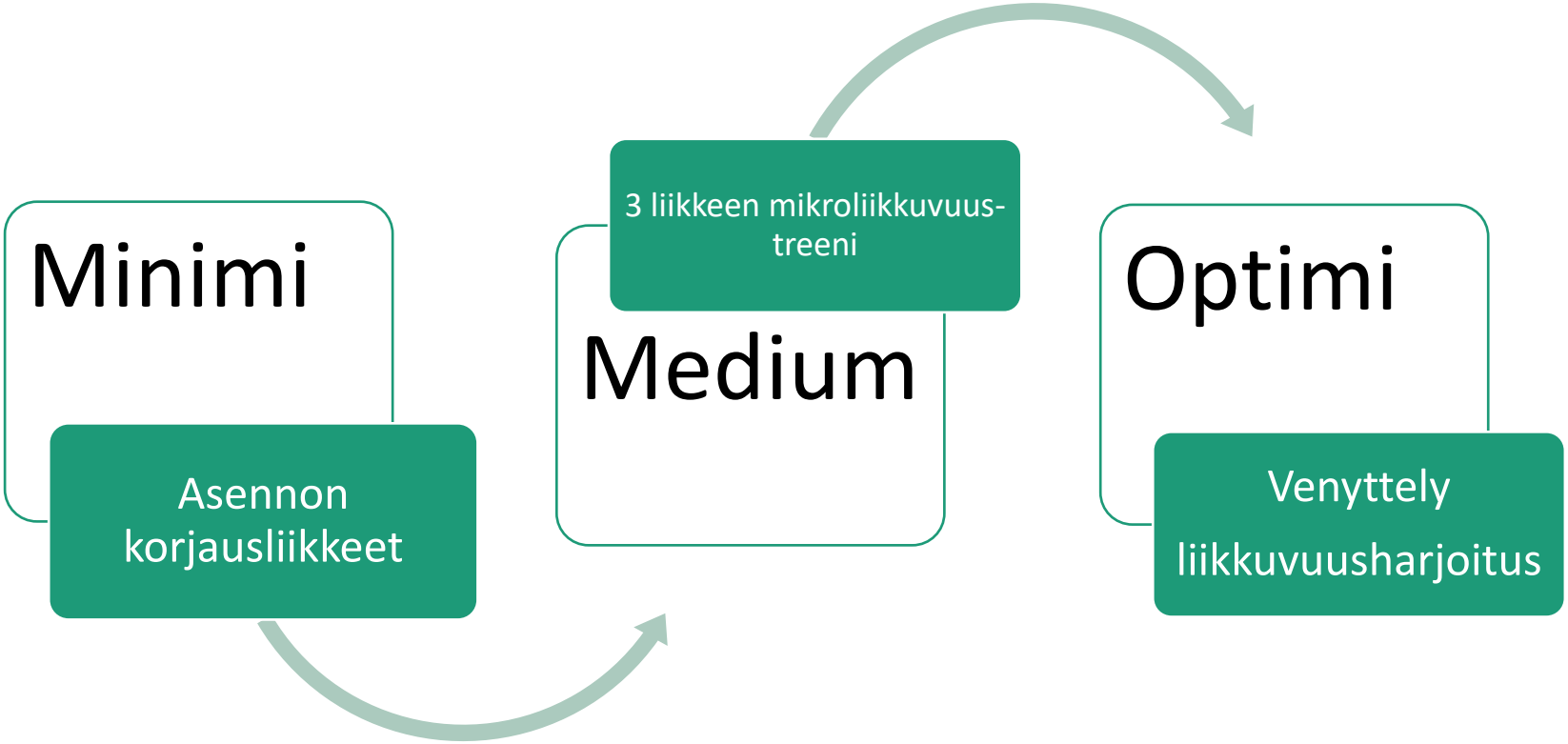
- **Hengittäminen** on yksinkertaisin rentoutumiskeino ja auttaa välittömästi!
- Stressihengitys nopeaa ja pinnallista, rentoutuneena syvää ja hidasta
- Hidas hengitys aktivoi vagushermon, joka on yhteydessä sydämeemme, keuhkoihimme ja ruuansulatusjärjestelmäämme.
- **Hidastaa sympaattista hermostoamme ja lievittää taistele tai pakene –reaktiota.**

www.miiahuitti.fi

Palautuminen



Liikkuvuus


Minimi
Asennon korjausliikkeet
3 liikkeen mikroliikkuvuus-treeni
Medium
Optimi
Venyttely
liikkuvuusharjoitus

Ajatusten voima

Suuri osa stressistä on tiedostamatonta!

Asiat eivät järkytä meitä vaan suhtautumisemme niihin. *Epiktetetos*

Suurin voima stressinhallinnassa on sillä, miten asennoidumme ja reagoimme.

15-25% meistä reagoi stressiin voimakkaammin (perintötekijät)

Mistä ohjelmointimme tulevat?

Suuri osa ohjelmoinneista muodostetaan lapsuudessamme

Elämänkokemukset ja kriisit muokkaavat

Taakkasiirtymät suvun historiassa vaikuttavat

Mikä on sinua eniten kuormittava ohjelmointisi?

- Täydellisyydentavoittelu?
- Jatkuva suorittaminen?
- Riittämättömyyden tunne?
- Syyllisyyden tunne?
- Tarve miellyttää?

Ohjelmonnin uudistaminen

- *”Vaikka kuinka teen, en tee ikinä tarpeeksi”*
- ”Teen parhaani omaa jaksamistani kunnioittaen ja se riittää”

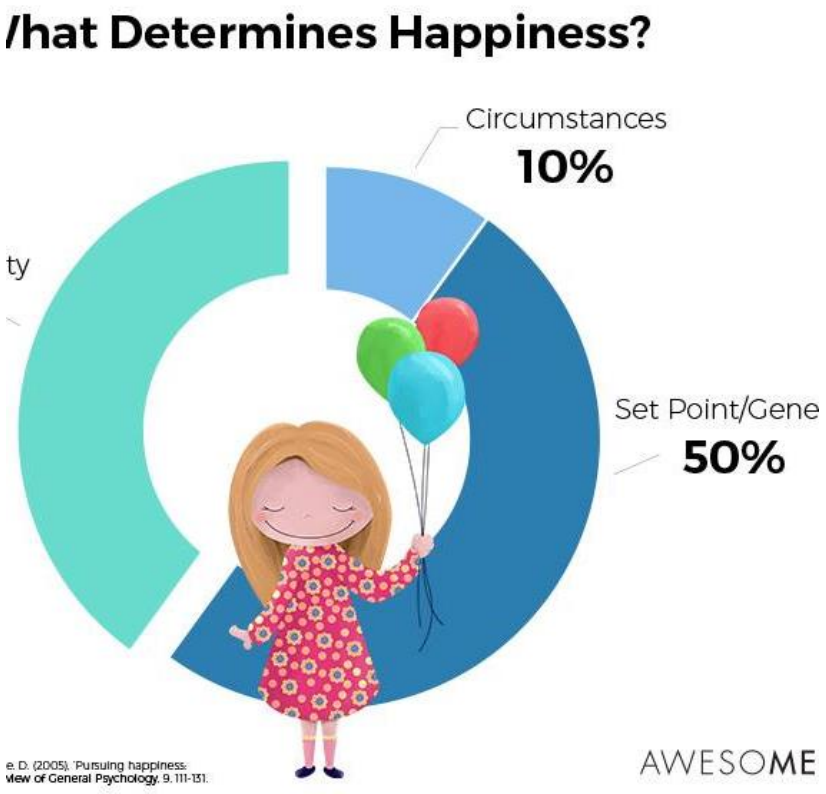
- *”En onnistu kuitenkaan”*
- ”Onpa ihanaa, että saan huomata onnistumisia arjessani”

- *”Annan aina itsestäni kaiken muille ja huomioin itseni viimeiseksi”*
- ”Opettelen olemaan itseni paras ystävä, ansaitsen hyvää”

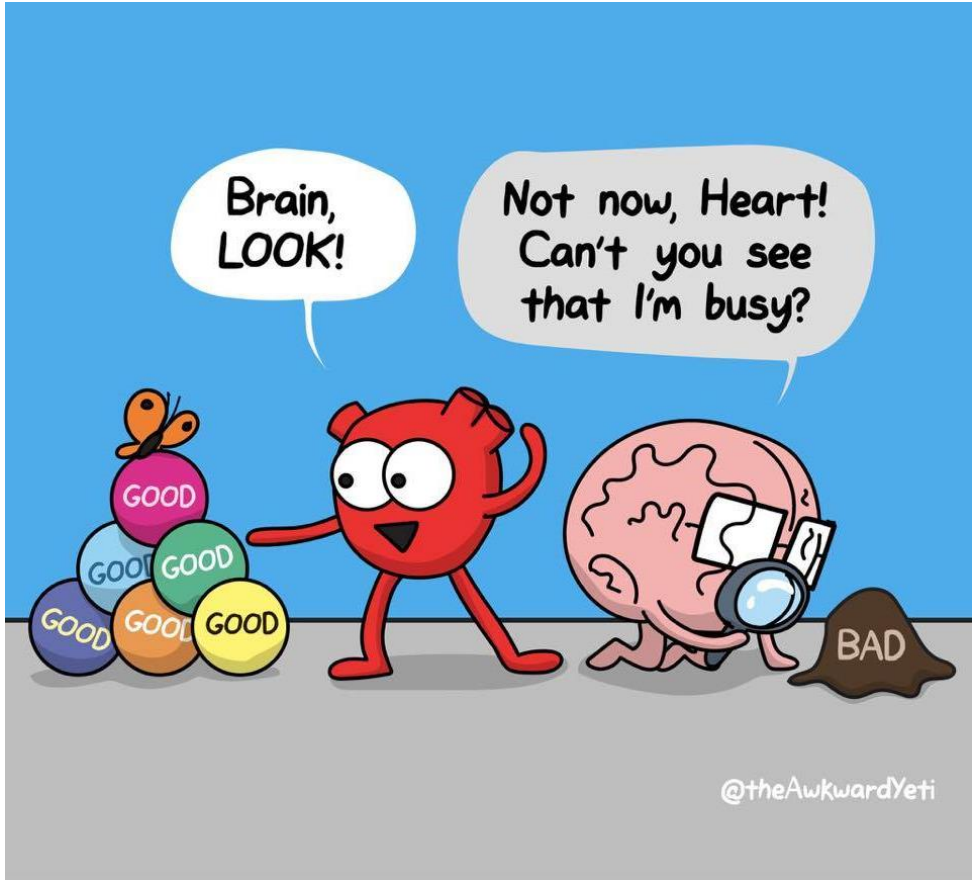
Onnellisuus

- ✓ 50% geneettistä pohjaa
- ✓ 10 % olosuhteita ja ympäristötekijöitä
- ✓ 40% tekoja, mindsetia
- ✓ Muovautuu koko eliniän ajan.

- ✓ Voimme kasvattaa tietoisesti



Mihin keskitymme?



Stressi voi johtaa työuupumukseen

- **Jatkuva määrällinen tai laadullinen ylikuormitus** työssä voi johtaa työuupumukseen
- Inhimillinen kärsimys & taloudelliset kustannukset
- Myös fyysisen sairastumisen riski kohoaa stressin kroonistuessa

Kuka tahansa voi uupua!

WWW.MIIAHUITTI.FI

Tunnista uupumuksen oireet ajoissa!

- Oireet yksilöllisiä!
- Kehittyy yleensä pitkän ajan seurauksena
- Kolme kriittisintä oiretta (Työterveyslaitos)
  - **Jatkuva väsymys: ajatus ei kulje, eikä edes viikonloppu palauta, unihäiriöt, ahdistuneisuus**
  - **Asennemuutos työtä kohtaan: kyyninen ja toivoton asenne**
  - **Asennemuutokset itseä kohtaan: ammatillinen itsetunto alenee**

Keinoja stressin lievitykseen ja palautumiseen

- Hyvä ja riittävä uni
- Sopiva liikunta
- Hyvä, säännöllinen ravinto
- Luonto
- Hyvät ihmissuhteet
- Kosketus, halaus, hieronta
- Mieluisat harrastukset
- Kylmäaltistus
- Omat rajat
- Sauna
- Stressinhallinta-harjoitukset

Itsemyötätunto

- ✓ Vahvistaa resilienssiä
- ✓ Parempi henkinen hyvinvointi
- ✓ Vähemmän ahdistusta ja stressiä
- ✓ Parempi fyysinen terveys
- ✓ Enemmän onnellisuutta ja optimismia
- ✓ Vähemmän hiljaista tulehdusta
- ✓ Parempi motivaatio
- ✓ Paremmat ihmissuhteet
- ✓ Enemmän tahdonvoimaa

Mielenrauha

”Mulle unelma on aina ollut asia, jonka eteen teen kaikkeni. Olen unelmoinut monista asioista ja tehnyt kaikkeni, jotta ne toteutuvat.

Jossain kohtaa huomasin, että vastasin aina ’mielenrauha’, kun multa kysyttiin unelmistani. Sitten tajusin, etten ole tehnyt oikeastaan mitään sen eteen.”

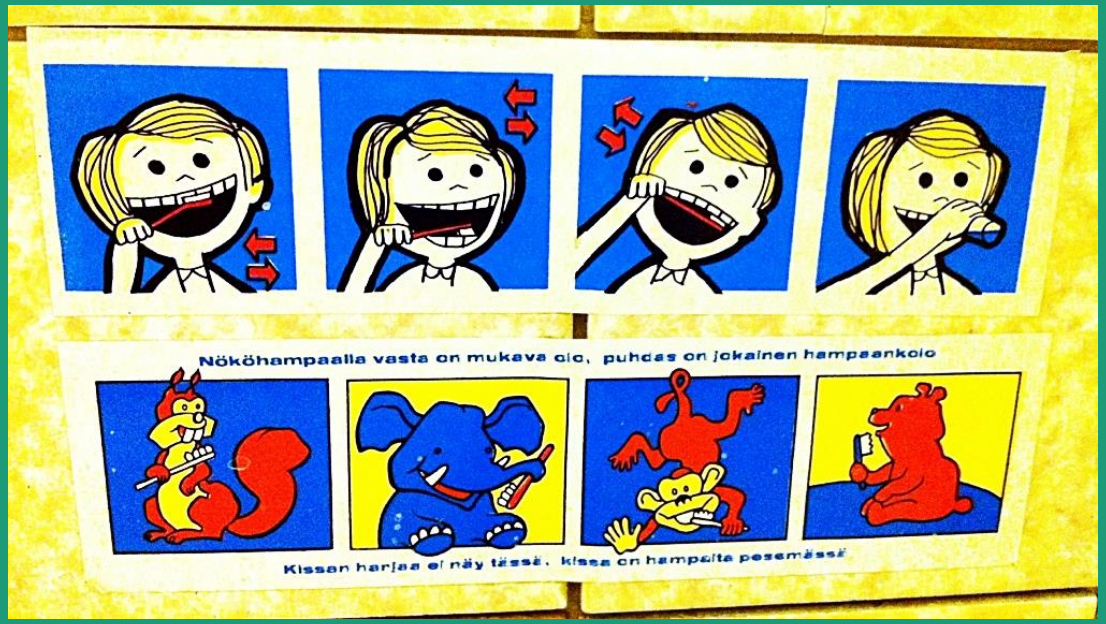
Jare Tiihonen HS 6.12.21

Kehonskannausharjoitus
Unirentoutus

- Auttaa lievittämään stressiä
- Auttaa parantamaan keskittymistä
- Parantaa muistia
- Selkeyttää ajatuksia
- Auttaa itsehillinnässä
- Kehittää itsetuntemusta – itsensä johtaminen!

Kesytä stressi pysyvästi!

- Tunnista haitallinen stressi
- Aloita lievittämään stressiä mahdollisimman pienesti
- Toista, toista, toista
- Huomaa kuormittavat ohjelmointisi
- Korvaa ohjelmoinnit paremmilla
- Tee harjoituksista sinulle sopiva paketti arkeesi
- Pysyttele polulla ja rakastu harjoituksiisi ja itseesi!



Hoida stressiäsi ja jaksamistasi samalla innolla kuin hampaitasi

KIITOLLISUUDEN VOIMA

Kiitollisuusharjoitus:

1. Ajattele asioita menneisyydessä, joista olet kiitollinen
2. Ajattele asioita tässä hetkessä, joista olet kiitollinen
3. Ajattele asioita, joista voit kiittää itseäsi.

- 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.

Keskustele ja konkretisoi

- Yksi teko, jonka teet oman stressin lievittämiseksi jatkossa.
- Stressi tarttuu, mutta niin tarttuu myös hyvä fiilis!
- Kiitos palautteesta! https://forms.gle/jkCaLjKUfGN6MyxMA

Kirjasuosituksia

- Aki Hintsa: Voittamisen anatomia
- Miia Huitti: Stressikupla
- Emma Seppälä: Elä onnellisemmin
- Antti S. Mattila: Näkökulman vaihtamisen taito
- Byron Katie: Loving What Is
- Saku Tuominen: Kaikki on hyvin riippumatta siitä, miten kaikki on.
- Saku Tuominen: Juu ei – pieni kirja priorisoinnista
- Shawn Achor: Onnellisuusetu
- Bruce Lipton: Ajatuksen biologia

Haluatko tietää lisää?

- www.miiahuitti.fi
- www.stressikupla.fi
- Soita 0400 712 810
- Laita kutsua LinkedIn!
- IG @miia.huitti
- Twitter: @huittimiia