

## OLETKO STRESSAANTUNUT

Tulosta nämä sivut.

Itsensä kehittäminen ja elämän hallinta edellyttävät hyvää itsensä tuntemista. Alla olevat kysymykset auttavat sinua määrittelemään tarkemmin tilasi. **Kyllä = olet samaa mieltä. Ei = olet eri mieltä.**

	Kyllä	Ei
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

## TULOKSET

Kysymyslomakkeella on kuvattuna yleisimpiä stressin oireita: osa liittyy ihmisen tunnetilaan, suhtautumiseen ja käyttäytymiseen, osa kehon toimintaan. Korostettakoon että tämä ei ole mikään tutkimus tai testi, vaan pikemminkin peili, johon katsomalla saat ehkä paremman kuvan kokonaisuudesta kuin vain yksittäisiä oireita tai tilanteita pohtimalla. Tuloksen luotettavuuskin on riippuvainen siitä miten kriittinen olit vastatessasi.

**Kun olet vastannut kaikkiin, laske ”kyllä” -sarakkeen rastit yhteen** ja vertaile tulosta alla oleviin kohtiin. Mikäli oma käsityksesi ja teksti vastaavat toisiaan, pystyt ehkä aikaisempaa paremmin päättämään mitä kannattaa ja on järkevää tehdä.

**0-3 pistettä.** Henkinen tilasi on hyvä. Et koe tyypillisimpiä stressin oireita. Heilahduksia tapahtuu yleensä kaikille, mutta kun oireet ovat tilapäisiä, ei niistä tarvitse juurikaan välittää.

**4-10 pistettä.** Henkinen tilasi on melko hyvä, vaikka oletkin toisinaan stressaantunut. Jos oireesi ovat tilapäisiä, kuuluvat ne todennäköisesti ”tavanomaiseen elämään”. Mikäli haluat lisätä henkistä tasapainoasi, katso kyllä -kohdat ja mieti mitä voit tehdä ongelman poistamiseksi tai pienentämiseksi. Onko ehkä kysymys tavastasi, jolla hoidat asioitasi (luonne?) ja tämä on vähitellen aiheuttanut stressiä? Voitko tehdä jotain heti? Tarvitseeko asia tarkempaa analysointia? Riittääkö ehkä asenne- muutos tai ”kurinalaisempi toiminta”? Mistä saat tai voit etsiä neuvoja ja virikkeitä?

**11-20 pistettä.** Olet vastaustesi perusteella melko stressaantunut ja kuulut ns. riskiryhmään. Vai olitko vastatessasi vain erittäin kriittinen? Jos tulos kuitenkin kuvaa ”oikeaa” tilaasi ja henkinen paine jatkuu kauan, saatat sairastua. Sinulle saattaa tulla enemmänkin loppuun palamisen oireita. Ongelmat työpaikalla, kotona ja ihmissuhteissa saattavat lisääntyä. Stressin syyt on syytä selvittää ja tehdä niiden hyväksi jotain. Aloita vaikka välittömästi siitä kyllä -kohdasta, joka tuntuu helpoimmalta. Onnistuminen jossain antaa yleensä lisää motivaatiota käsitellä myös vaikeampia asioita. Harkitse ulkopuolista apua. Ammattilaiset tarjoavat käytännönläheisiä keinoja tilanteen parantamiseksi. Heidän kanssaan on hyvä laatia toimintasuunnitelma. Lisäksi puhuminen purkaa ylimääräistä painetta ja saa sinut sitoutumaan paremmin sovittuihin toimenpiteisiin. Puhu ainakin jollekin tilanteestasi: työpaikalla, kotona, ystäväpiirissä... Voidaanko jollain järjestelyillä helpottaa tilannettasi, jotta stressi vähenee ja saat asiat hallintaasi? Varo piristeiden käytön lisäämistä. Voitko irrottautua hetkeksi oravan pyörästä latautumista varten?

**21-25 pistettä.** Vastaustesi perusteella olet loppuun palamassa. Hoidat ilmeisesti työ- ja muitakin asioitasi ns. vanhalla rutiinilla, sisäinen kipinäsi on mahdollisesti jo sammunut. Elimistösi on todennäköisesti jo pitkään antanut merkkejä tilastasi. Miksi et ole puuttunut niihin? Onko Sinulla jotain sellaista tekemistä tai muuta, joka antaisi edes vähän uutta intoa, energiaa? Mikä asia, tapahtuma, tilanne tai ihminen voisi piristää olotilaasi? Hakeudu ammattiauttajan puheille.

## ”STRESSIKÄYRÄ”

Tässä on teoreettinen kuva kokonaisuudesta. Kysymys ei ole mistään totuudesta, eli että näin aina käy. Tämä on ainoastaan yksi kokonaisuuden hahmotelma selostuksineen, jonka avulla ihmiset oppivat tiedostamaan tilanteita ja ymmärtämään itseään paremmin. Tärkein pohdittava on alimmainen teksti, jossa ihminen ottaa vastuun elämästään ja sen laadusta.

