

# Tunnista stressireaktio

Itseopiskelumateriaali

Henri Ekholm

5/2022

# TIIVISTELMÄ

**Henri Ekholm: Tunnista stressireaktio**

**Opinnäytetyön muoto:** Toiminnallinen

**Julkisuusaste:** Julkinen

**Ohjaaja:** Timo Sinkkonen ja Samuli Mikkola

**Tutkinto:** Poliisi (AMK)

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tukea poliisi (AMK) koulutuksessa saatavaa, akuuttiin stressi-tilanteeseen valmentavaa PREP-koulutusta. Tein SWOT-analyysin aihepiiriä lähestyvistä aiemmista opinnäytetöistä, mikä osoitti opiskelijoiden kokevan lisäkoulutuksen aiheesta olevan tarpeen. Varsinaisen koulutuksen lisääminen ei kuitenkaan ollut mahdollista, joten päätin tuottaa itseopiskelumateriaalia. Visioin ohjeen, jonka avulla opiskelija voisi oppia tunnistamaan omia stressireaktioitaan. Rajasin itseopiskeluohjeen käsittelemään stressireaktion tunnistamista ja tiedostamista.

Halusin asiakaslähtöistä näkökulmaa ohjeen kehittämiseen. Järjestin kehityspalaverin, jossa esittelin ideoimani ohjeen prototyypin Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelujaksolla oleville opiskelijoille. Laadin keskustelusta Business Model Canvas -taulun pohjaksi kehitysprojektille. Rakensin itseopiskeluohjeen tietoperustan koostamalla tietoa kirjallisista lähteistä, dokumenteista ja poliisiammattikorkeakoulun koulutuksesta. Testasin itseopiskeluohjeen valmistuttua sitä testiryhmällä keräten siitä vapaaehtoisen palautteen. Palaute oli pääosin hyvää, eritoten ohjeen sisältämät esimerkit olivat toivottuja. Näin ollen toiminnallisen opinnäytetyöni tuotoksena syntyi toimiva itseopiskeluohje PREP-koulutuksen tueksi.

Vaikka innovaatio ei suoraan vastaa opiskelijoiden toiveeseen PREP-koulutuksen lisäämisestä, niin vapaaehtoinen ohje tuottaa lisäarvoa itseopiskeluun ja saattaa herättää opiskelijan mielenkiinnon aihepiiriin pariin. Lisäksi julkisesta ohjeesta hyötyvät kaikki, jotka pyrkivät kehittämään itseään stressinhallinnan saralla.

---

**Sivumäärä:** 41

**Tarkastuskuukausi ja vuosi:** 5/2022

**Avainsanat:** stressi, PREP, stressinhallinta, poliisi, poliisipsykologia, psykologia, akuutti stressireaktio, ohje, itseopiskelumateriaali, itsetuntemus

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	3
1.1 Aiheen valinta ja mielenkiinto aihepiiriin.....	5
1.2 Lähtökohta opinnäytetyölle .....	5
1.3 Opinnäytetyön tavoitteet .....	5
2 TEORIAOSUUS.....	6
2.1 Stressi .....	6
2.1.1 Lyhytkestoinen stressi.....	7
2.1.2 Kasaantuva (kumuloituva) stressi.....	7
2.1.3 Akuutti stressireaktio ja traumaperäinen stressireaktio.....	7
2.2 Mielikuvaharjoitus .....	7
2.3 PREP .....	8
2.3.1 Keho-mieli-tila .....	9
2.3.2 Syvähengitystekniikka.....	10
3 TUNNISTA STRESSIREAKTIO .....	11
3.1 Stressitilanteen valinta.....	12
3.2 Stressitilanteen paloittelu.....	12
3.2.1 Lähtökohdat .....	13
3.2.2 Varsinainen tilanne .....	13
3.2.3 Loppu.....	13
3.2.4 Jälkitarkastelu .....	14
3.3 Mielikuvaharjoitukset .....	14
3.4 Itsetuntemuksen lisääntyminen.....	14
4 KEHITTÄMISASETELMA JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	15
4.1 Alkuasetelma.....	15
4.2 Pohjatyö .....	16
4.2.1 Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli .....	16
4.2.2 PREP-koulutuksen tilan arviointi SWOT-analyysillä .....	17
4.2.3 Business Model Canvas (BMC) .....	18

4.3 Aineiston hankinta .....	19
4.4 Ohje: Tunnista stressireaktio .....	19
4.5 Haasteet.....	20
5 ARVIOINTI JA POHDINTA .....	22
5.1 Testaus .....	23
5.2 Palaute.....	23
5.3 Jatkokehitys tai jatkotutkimus .....	23
5.4 Ammatillinen kasvu.....	24
LÄHTEET .....	25
LIITEET .....	28
Liite 1. SWOT-analyysi.....	29
Liite 2. Canvas 2/2022.....	31
Liite 3. Tunnista stressireaktio: ohje stressireaktioiden tunnistamiseen .....	32

# 1 JOHDANTO

Poliisityö on stressaavaa työtä monella eri tavalla. Poliisityössä kohdetaan äkillistä stressiä vaativissa tai jopa hengenvaarallisissa työtehtävissä. Poliisityössä kohdetaan myös kasaantuvaa stressiä eli niin sanottua kumuloituvaa stressiä. Molemmissa tapauksissa tutkimukset ovat osoittaneet stressin vaikuttavan poliisien hyvinvointiin ja terveyteen. (Muttilainen & Potila 2016, 53.) Keskimäärin poliisit aloittavat työuransa erittäin hyväkuntoisina. Työkunto alkaa kuitenkin heikentyä keskimääräistä nopeammin. Työkyky heikkenee nopeasti etenkin miehistötason työtehtävissä. (Vuorensyrjä 2014, 105.) Suomalaisista poliiseista 40 % raportoi vaativien työtehtävien täyttävän viidenneksen tai enemmän heidän työajastaan. Vaativaksi ja stressaavaksi työnsä koki yli puolet poliiseista. (Andersen ym. 2015b.)

Sekä lyhytkestoinen että kasaantuva stressi nostavat kehon kortisoli- ja adrenaliinitasoja, koska keho pyrkii näin valmistautumaan edessä olevaan haasteeseen. Mikäli stressitilanne pitkittyy tai osoittautuu muuten liian kuormittavaksi, seurauksena on muutoksia havaintojen tekemisessä, huomion suuntautumisessa kohti oletettua uhkaa tai vaaraa ja ajattelun ja harkintakyvyn kapeutumista. (Andersen ym. 2015a.) Vuonna 2021 Sisä-Suomen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytystoimessa tehdyssä tutkimuksessa 27 % poliiseista koki akuutin uhkatilanteen vaikuttavan heidän toimintakykynsä työtehtävällä. 64 % poliiseista koki stressitasojen nousun vaikuttavan heidän päätöksentekokykynsä satunnaisesti. (Isokallio & Hurta 2021, 15, 18, 23.) Mikäli stressitilanteiden kohtaaminen on jatkuvaa, muodostuu vaara stressin kumuloitumisesta. Tämä tarkoittaa, ettei kehon stressihormonikortisoli ehdi laskea ennen seuraavaa stressikokemusta. Tällainen kumuloituvaa stressi vaikuttaa monin tavoin yksilön terveyteen, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. (Muttilainen & Potila 2016, 53.)

Stressin aiheuttamaan hormonaaliseen vasteeseen voidaan kuitenkin vaikuttaa. Poliisiammattikorkeakoulu on ollut mukana kehittämässä koulutusta, jonka avulla yksilö voi valmistautua kohtaamaan haastavia tilanteita. Tästä kyvystä puhutaan nimellä resilienssi. Resilienssikykyä voidaan lisätä ymmärtämällä paremmin stressireaktioita, sisäistämällä työrooli ja tehtävät, sekä käytännön harjoituksilla. Harjoituksissa pyritään mm. oppimaan oikeanlainen hengitystekniikka ja valmistautumaan tulevaan suoritukseen henkisesti. (Muttilainen & Potila 2016, 53–55.) Vuonna 2021 Sisä-Suomen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytystoimessa tehdyssä tutkimuksessa 55 % poliiseista koki omatoimisen harjoittelun parantavan heidän resilienssiään (Isokallio & Hurta 2021, 21, 25).

PREP-koulutus (Physical Resilience and Efficiency among Police) on integroitu poliisin peruskoulutukseen. Koulutus alkaa teoriaosuudella, jota vetävät Poliisiammattikorkeakoulun psykologit ja voimankäytönkouluttajat yhdessä. Teoriassa käydään läpi stressin käsitettä, stressin hallinnan perusteita ja ihmisen fysiologiaa stressaavassa tilanteessa. Teoriaosuus kestää kaksi tuntia. Tästä voimankäytönkouluttajat jatkavat käytännön harjoituksilla ja tilanneharjoituksilla. Kokonaisuudessa puhutaan

valmistautumisesta stressitilanteeseen, tilanteen aikana toimimisesta ja jälkipuinnista. Siirtymä käytännön harjoitteluun tulee neljän tunnin harjoitusosioista, johon sisältyvät hengitysharjoitukset ja stressinhallinnan perusteet käytännössä. Lopussa voimankäytönkouluttajat tuottavat kahden tunnin mittaisen tilannesimulaatiokoulutuksen. Lopulta opiskelijoita muistutetaan vielä opetetuista aiheista. Kokonaisuudessaan puhutaan noin 10 tunnin, kolmeen osaan jaetusta opintokokonaisuudesta. (Gustafberg 2016, 57–58.)

Poliisi (AMK) -tutkinto (180 opintopistettä) sisältää 100 opintopistettä perus- ja ammattiopintoja. Tämä 100 opintopisteen kokonaisuus pitää sisällään *voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat*, joiden osuus on kahdeksan opintopistettä. Vertailun varaksi mainitaan, että *tutkimus, kehittäminen ja innovaatio* kurssi on seitsemän opintopisteen kokonaisuus. (Poliisi (AMK) opetussuunnitelma 2020–2022 8, 23–24.) Vertaan *tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot* opintojaksoon sen takia, että se on tavalla tai toisella sisällytetty eri ammattikorkeakoulututkintoihin ja sen osaamistavoitteet ja laajuus on yleisesti tiedossa. *Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat* ovat kokonaisuus, jonka osaamistavoitteisiin sisältyy mm. ”ymmärtää henkilökohtaisten stressimekanismien merkityksen poliisityössä ja oppii tuntemaan niiden hallintaan liittyviä perusteita” ja ”tunnistaa voimankäytön tilanteisiin liittyviä stressireaktioita ja osaa säädellä niitä”. (Poliisi (AMK) opetussuunnitelma 2020–2022, 23–24.) Edellä mainitut osaamistavoitteet ovat PREP-koulutuksen tavoitteet, joihin tulisi päästä noin 10 tunnin koulutuksella.

PREP-koulutuksen tiimoilta on laadittu useita opinnäytetöitä, jotka sisältävät opiskelijoille tehtyjä kyselyitä koulutuksen tilasta. Tein SWOT-analyysin (liite 1) neljästä, vuosien 2017–2021 välissä tehdystä opinnäytetyöstä. Koulutuksen heikkoudeksi nousi opiskelijoiden kokemuksella riittämätön aika aihepiiriin käsittelyyn ja koulutukseen.

Projektin alkuvaiheessa opiskelijoiden osallistaminen kehitykseen on nykyaikainen tapa kehitysprojektissa. Kutsuin kehityspalaveriin sopivan määrän työharjoitteluvaiheessa olevia Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita saadakseni käyttäjäportaan ideoita kehitysprojektiin. Pohjustin keskustelua esittelemällä visioni ohjeesta stressireaktioiden tunnistamiseksi. Pohdimme yleisesti, miten voisimme tukea PREP-koulutusta. Resurssit ja mahdollisuudet vaikuttaa nykyiseen koulutukseen olivat heikot. Lisäksi projekti piti rajata vastaamaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön laajuutta. Tuloksena valitsimme visioni ohjeesta, joka auttaa tunnistamaan stressireaktioita.

Ohjeen tietoperustana toimii kirjallisuus ja dokumentit aihepiiristä. Ohje esittelee kuusiportaisen mielikuvaharjoitusmallin. Portaatt mallintavat stressitilanteen pyramidimaista kaarta tilanteen alusta, tilanteen huipun kautta tilanteen raukeamiseen. Jokaisella portaalla on vinkkejä stressireaktion havaitsemiseen kyseisessä vaiheessa. Valmis ohje stressireaktioiden tunnistamiseen on liitteenä 3.

## 1.1 Aiheen valinta ja mielenkiinto aihepiiriin

Kiinnostuin aiheesta vuonna 2019 lukiessani *Gustafsberg Harri & Holmavuo Heidi 2019: Karhuryhmä* kirjan. Olin kuullut urheilun kontekstissa, että fysiologialla ja psykologialla on selvä yhteys. Karhuryhmä-kirjan yhteydessä kuulin ensimmäisen kerran tätä sovellettavan muualla. Ehdin lukea vielä *Åhman, Helena & Gustafsberg, Harri 2017: Tilannetaju, päättä paremmin* ennen kuin pääsin opinnoisani tutustumaan PREP-metodiin käytännössä. Koulutus oli mielestäni erittäin hyvin rakennettu, mutta tunsin sen jäävän kesken. Tästä heräsi idea pyrkiä tukemaan koulutusta tulevassa opinnäytetyössä.

Minua ohjeistettiin valitsemaan aihe opinnäytetyölle hyvin aikaisessa vaiheessa opintojani. Tämä aikainen valinta saisi valmistelutyön alitajunnassa käyntiin. Aloin pohtimaan, millaista opinnäytetyötä voisin tehdä PREP-koulutuksen tiimoilta. Ensimmäisen opinnäytetyöseminaarin kohdalla sain ohjaajiltani rohkaisua tehdä opinnäytetyö stressinhallinnan tiimoilta, mutta myös muistutuksen aiheen vaativuudesta sekä tarkasta rajaamisesta.

## 1.2 Lähtökohta opinnäytetyölle

Lähtökohtana varsinaisen opinnäytetyön tekemiselle on Poliisiammattikorkeakoulun *tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot* -kurssi. Kurssi sisältää erilaisiin opasteisiin tutustumista sekä aikaisempien opinnäytetöiden tarkastelua. Lisäksi suoritin Poliisiammattikorkeakoulun kurssin *menetelmät: jatkokurssi 3. toiminnallinen opinnäytetyö*. Kurssi sisältää erilaisien opasteosten tarkastelua, käytännön harjoituksia analyysin tuottamisesta sekä projektikaavion käytöstä projektista tuotettavan raportin tukena. Lisäksi kurssilla opittiin käyttämään resursseja kehitysprojektissa.

## 1.3 Opinnäytetyön tavoitteet

Tavoitteena on tuottaa ohje, joka ohjaa opiskelijaa tunnistamaan omia stressireaktioitaan. Tämä tehostaa PREP-menetelmän oppimista ja saattaa herättää mielenkiinnon stressinkäsittelyä kohtaan. Ohjeen tulisi olla selkeä, helposti ymmärrettävä ja helppokäyttöinen.

Kehitysprojekti raportoidaan tämän opinnäytetyön luvussa 4. Raportista ilmenee projektin tarpeellisuuden arviointi, opiskelijalähtöinen kehittämisvaihe ja ohjeen prototyypin testaus sekä kehityskohtien parantaminen. Lopulta valmis ohje annetaan käyttäjärühmälle arvioitavaksi. Palautteen perusteella Tunnista stressireaktio -itseoppimismateriaalia voidaan pitää toimivana innovaationa.

## 2 TEORIAOSUUS

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöni kannalta oleelliset käsitteet.

### 2.1 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jolloin yksilöön kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat vähissä tai ylittyneet. Stressiä voi aiheuttaa melkein mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos. Stressireaktio riippuu paljolti yksilön vastustus- ja sietokyvystä sekä näkökulmista ja asenteista. Kaikki stressi ei ole haitallista. Lyhytaikainen stressi saa itse asiassa ihmiset usein tekemään parhaansa, eikä yleensä aiheuta ongelmia. Pitkittynyt stressi sen sijaan voi olla monin tavoin vaarallista. (Mattila 2018.) Niemisen (2020) mukaan ”tilanne, joka voi olla toiselle erittäin kuormittava, voi toiselta jäädä huomioimatta”.

Stressikokemus on psykologinen, mutta sen vaikutukset ovat monesti fyysisiä. Stressin syitä on lukemattomasti, mutta oleellista on ihmisen oma arvio tilanteesta. Stressitilasta kertovia fyysisiä oireita ovat muiden muassa päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Psykkisiä oireita ovat muiden muassa jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, päätöksenteon vaikeus ja unihäiriöt. Lisäksi stressi saattaa aiheuttaa masennusta, työuupumusta, päihteiden käyttöä, itsetuhoisia ajatuksia, perhe- ja parisuhdeongelmia sekä eristäytymistä. (Mattila 2018.)

Stressin lajit ovat karkeasti lyhytkestoinen stressi ja kasautuva pitkäkestoinen stressi. Kasautuvassa, pitkäkestoisessa lajissa stressikokemusten välissä ei tapahdu riittävää palautumista. Tämä tarkoittaa uuden stressikokemuksen tulemistä ikään kuin vanhan päälle. (Nieminen 2020.)



### 2.1.1 Lyhytkestoinen stressi

Lyhytkestoisella stressillä tarkoitetaan stressikokemusta, jonka jälkeen yksilö ehtii palautua täysin. Tätä kuvataan kuvassa (Nieminen Anna 2020).



### 2.1.2 Kasaantuva (kumuloituva) stressi

Kasaantuvalla stressillä tarkoitetaan stressikokemusten sarjaa, missä kokemusten välissä ei ehdi palautua aikaisemmasta kokemuksesta. Tätä kuvataan kuvassa (Nieminen Anna 2020).



(Kuva: Nieminen Anna 2020)

### 2.1.3 Akuutti stressireaktio ja traumaperäinen stressireaktio

Akuutti- ja traumaperäinen stressireaktio kehittyvät yksilön joutuessa tapahtumaan, jossa on läsnä kuolema, vakava loukkaantuminen, niiden uhka taikka oman tai toisen fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen. Tapahtuman yhteydessä tai heti sen jälkeen ilmenevä autonomisen hermoston aktivoituminen (sydämentykytys, verenpaineen nousu, hikoilu) lisäävät traumaperäisen stressihäiriön kehittymisen riskiä. Traumaperäinen stressireaktio voi aiheutua toiseen ihmiseen kohdistuneen traumaattisen kokemuksen näkemisestä. Traumaperäisen stressireaktion voi aiheuttaa tavalla tai toisella aikaisemmasta kokemuksesta muistuttavat asiat, mikä johtaa autonomisen hermoston aktivoitumiseen. (Huttunen 2018a; Huttunen 2018b.)

Voidaan huomata, että akuutti stressireaktio ja traumaperäinen stressireaktio ilmenevät yksilöllä samankaltaisina oireina. Akuutti stressireaktio ilmenee heti tilanteen jälkeen ja traumaperäinen stressihäiriö usein vasta kuukausien kuluttua tapahtumasta. (Huttunen 2018b.)

Oleellista on siis tiedostaa, onko stressireaktio kehittynyt jonkin aikaisemmasta kokemuksesta muistuttavan asian takia. Mikäli näin on, on syytä alkaa pohtimaan traumaperäisen stressihäiriön mahdollisuutta ja sen hoitoa.

## 2.2 Mielikuvaharjoitus

Mielikuvaharjoitukseksi voidaan kutsua sitä, kun yksilö luo uuden kuvan tai muistelee vanhaa niin, että hän käyttää kaikkia aistejaan ja tunteitaan. Tärkeää mielikuvaharjoituksen tekemisessä on, että

yksilö on motivoitunut ja keskittyy tekemiseen. Mielikuvien tulee olla selkeitä, siksi harjoittelu aloitetaan pienissä paloissa esimerkiksi pohtimalla erikseen lähtötilannetta, virhetilannetta ym. Näitä kokonaisuuden osia kerrataan mielessä, jotta niistä voidaan rakentaa kokonainen suoritus. Varsinkin mahdollisia tai tehtyjä virheitä pitää kerrata usealla harjoituksella. Lopulta voidaan tehdä kokonainen mielikuvaharjoitus. Mielikuvaharjoittelua tehostaa sitä ennen tehty rentoutuminen. (Taini 2005, 11–12.) Mitä keskittyneemmin ja voimakkaammin pystyy luomaan mielikuvissa hyvän suorituksen, sitä todennäköisemmin suoritus paranee myös käytännössä (Gustafsberg 2014, 53).

Mielikuvaharjoituksia käytetään yleensä tulevaisuuden suorituksen parantamiseen, mutta sitä voidaan käyttää myös oppimiseen (Miettinen 2020). Hyvässä harjoituksessa voi itse tarkastella toimintaansa ja huomata virheitä. Kaikki epätoivotut toimintatavat eivät johda epäonnistumiseen, tämän takia niitä on erittäin vaikeaa edes huomata ilman mielikuvaharjoituksia.

## 2.3 PREP

Physical Resilience and Efficiency among Police lyhennettynä PREP on menetelmä, jolla pyritään optimoimaan suoritusta vaativassa tilanteessa (Gustafsberg 2016, 4). Varsinaisen tarkoituksen lisäksi menetelmä tukee yleistä terveyttä ja oppimista, jota stressi tyypillisesti vaikeuttaa. (Gustafsberg 2016, 6–7, 54–60.)

PREP koostuu viidestä pääkohdasta, jotka ovat lyhyesti kuvattuna:

### 1. Arvojen kirkastaminen

Arvot ohjaavat yksilöä valintojen teossa (Gustafsberg & Nyman 2015, 34). Näin ollen omat arvot tulee kirkastaa pitkänä pohdintana ennen mahdollista vaativaa tehtävää (Rantaeskola 2015, 211). Tehtävän aikana ei pitäisi joutua pohtimaan moraalisia konflikteja (Gustafsberg 2014, 196–197).

### 2. Ajatusten ja tunteiden jalostaminen

Ajatukset ja tunteet pyritään tiedostamaan sekä ajatus- ja tunnerakenteita pyritään oppimaan. Vaativassa tilanteessa herää helposti negatiivinen tunne ”en pysty tähän”, joka yksin saattaa pystyä horjuttamaan keho-mieli-tilaa. Alkaa kamppailu negatiivista tunnetta vastaan ”pystyn tähän, en pysty”, jolloin ollaan tunteiden suossa. Tiedostaessa negatiiviset ajatukset voi niiden antaa tulla ja mennä, eikä niihin tarvitse tarttua. Optimaalinen suoritus vaatii tunteiden yläpuolelle pääsyä. (Gustafsberg 2014, 199–204.)

### 3. Mielen virittäminen

Tämä kohta on tietynlainen mielen alkulämmittely vaativaan tehtävään. Jotta mieli voidaan virittää valmiiksi tilanteen vaatimille mielikuville, on se ensin tyhjennettävä. Käytännöllinen tapa tyhjentää

ajatukset on asiaan sopiva syvähengitystekniikka. Syvähengitystekniikka vaikuttaa myös positiivisesti optimaalisen keho-mieli-tilan aikaansaamiseen. (Gustafsberg & Nyman 2015, 35–36.)

#### 4. Mielikuvien hyödyntäminen

Vahvoilla ja positiivisilla mielikuvilla onnistuneesta tehtävästä on tarkoitus saavuttaa mielikuva siitä, miltä onnistunut suoritus tuntuu. Tunne on itsevarma, rento ja energinen. Tämä hyvä olo auttaa jaksamaan psyykkisesti ja fyysisesti. Tarkoitus ei ole tuottaa motorista mielikuvaa suorituksesta. (Nieminen 2017, 24–25.)

#### 5. Tietoisien mielen säätäminen

Viimeisessä vaiheessa säädetään tietoinen mieli ja aistit. Keskitytään siihen hetkeen ja tehtävään, mikä on käsillä (Gustafsberg & Nyman 2015, 36–37). Gustafsberg (2014, 210–211) kehottaa katsomaan mitä näkee, kuuntelemaan mitä ympäristössä kuuluu, mitä haistaa ja mitä jaloilla ja vartalolla tuntee. Vakaa keskittyminen auttaa läsnäoloon hetkessä, sen avulla hyväksytään ympäristö niin kuin se on, eikä mieli pääse vääristämään sitä (Gustafsberg 2014, 210–211).

### 2.3.1 Keho-mieli-tila

Keho-mieli-tila on yksilöllinen käsite, ja avaan sen tässä keho-mieli-tilan heikkenemisen kautta. Keho-mieli-tilan heikkeneminen on yleensä vaikeasti havaittava ilmiö, joka liittyy kehon psyykkisen ja fyysisen toiminnan häiriintymiseen. Tämä saattaa ilmentyä tahdosta riippumattoman hermoston väärienlaisena aktivoitumisena. Keho ja mieli tekevät ikään kuin virhearvion tilanteesta. Keho-mieli-tilan heikentyessä tulisi tarkastella ympäristön vaatimuksia, yksilön omia vaatimuksia ja resursseja. Akuutin stressitilan ja siihen liittyvien uhkien lisäksi kuormitusta voi lisätä fyysinen tai kognitiivinen kuormitus, ilman palautumista. Kognitiivinen rasitus voi johtua tietotyöstä, jossa liiallinen hoidettavien asioiden määrä, ongelmanratkaisu, keskeytykset, mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan ym. tuottavat aivoille rasitusta, joka on vaikutuksiltaan hyvin samankaltainen kuin mielen tulkitsessa uhkaa. Fysiologia vastaa siis tietotyön rasitteeseen samankaltaisella muutosten sarjalla kuin uhkaan. Yksilön ollessa pitkään edellä mainittujen vaikutusten alaisena, resilienssikyky heikkenee eikä yksilö pysty selviytymään tehtävistä, jotka hän pystyisi suorittamaan normaalissa keho-mieli-tilassa. (Hyvönen ym. 2019, 32.)

Keho-mieli-tilan palauttaminen tapahtuu tahdosta riippumattoman hermoston tietoisella aktivoimisella. Tehokas tapa tähän on syvähengitystekniikan hyödyntäminen, jolla saavutetaan stressin säätelyn kannalta optimaalinen keho-mieli-tila. Muistettakoon, että fyysisellä kunnolla on niin ikään suora vaikutus terveyteen, mielialaan, kognitioihin ja emootioihin, jotka kaikki ovat osa yksilön resilienssiä. (Hyvönen ym. 2019, 32–33.)

### 2.3.2 Syvähengitystekniikka

Syvähengityksen tarkoitus tässä kontekstissa on palauttaa keho-mieli-tila. Syvähengityksen avulla rauhoitetaan sympaattisen hermoston stressireaktiota, pyrkimyksenä saavuttaa koherentti keho-mieli-tila. Sympaattisen hermoston rauhoittamisen lisäksi hengitykseen keskittyminen tyhjentää ajatukset ja luo hyvät edellytykset uusille mielikuville. (Nieminen 2020.)

Syvähengitys vaiheittain alkaa vatsan alueen rentoutuksesta. Tämän jälkeen hengitetään sisään nenän kautta ja pyritään suuntaamaan hengitys syväälle vatsaan asti. Tämän jälkeen annetaan ilman virrata ulos luonnollisesti ja rauhallisesti. Hengityksen aikana voi tunnustella vatsan ja rintakehän seutua, jossa pitäisi tuntua pientä liikettä. (Terveyskylä 2021.) Syvähengitystekniikkaa soveltaessa on pidettävä mielessä, että vääränlainen pinnallinen ja kiivas hengitystapa tuottaa päinvastaisen reaktion.

### 3 TUNNISTA STRESSIREAKTIO

Stressireaktioiden tunnistaminen ja tiedostaminen on tärkeä osa niihin vaikuttamista. Tuntemattoman stressireaktion tunnistaminen tilanteen aikana vaatii tietämystä, eikä silloinkaan ole helppoa. Stressireaktioiden tuntemisesta etukäteen on siis hyötyä. Omia stressireaktioita voi etsiä kokemistaan potentiaalisesti stressaavista tilanteista. Tilannetta voi puhtaasti muistella ja verrata sitä vaikkapa muiden tilanteessa olleiden kanssa tai verrata omaa muistikuvaa tilanteesta tallentuneisiin faktatietoihin. Eritäin hyvin omaa käyttäytymistään stressitilanteessa voisi tarkkailla videon ja ääninauhan avulla. Näitä on hyvin harvoin tarjolla. Näin ollen mielikuvaharjoitus tilanteesta tuettuna muutamalla tosiseikalla on erinomainen keino löytää omia stressireaktioita.

Suurin hyöty stressireaktion tunnistamisessa on päästä vaikuttamaan kehon epätoivottuun vasteesseen. Mattila (2018) listaa lääkärikirja Duodecimin artikkelissa *Stressi 2018 dlk00976* kattavan listauksen stressireaktioista. Mieli alkaa valmistamaan kehoa tulkitsemansa vaaran kohtaamiseen hyvinkin primitiivisillä keinoilla mm. kohonneella sykkeellä, putkinäöllä ja kohonneella verenpaineella. Tällainen vaaraan valmistautuminen ei vastaa nykyaikaisten vaativien tilanteiden tarpeita. Siksi on tärkeää päästä rauhoittamaan tämän tyyppistä tulkintaa mahdollisimman nopeasti syvähengittämällä. Mikäli ei pysty tunnistamaan stressireaktioita saattaa toimia tahtomattaan kuin luolamies.

Poliisi hyötyy stressireaktioiden ymmärtämisestä monella tavalla. Poliisi saattaa esimerkiksi joutua todistamaan asioita muistikuviansa perusteella. Tällöin on hyvä ymmärtää tyypillisesti stressitilanteesta johtuvat etäisyyden hahmottamisen vaikeudet sekä ajantajun heikkeneminen. Poliisista saattaa tuntua vaikkapa, että epäilty kuristi uhriaan useita minuutteja, kun joutui kiertämään sadan metrin aidan päästäkseen estämään kuristamista. Valvontakameranauhoite ja mittanauha saattavat kertoa totuudeksi moninkertaisesti vähäisemmät arvot. Mikäli poliisi ei ymmärrä stressin vaikutuksia, saattaa hän pahimmillaan seistä oikeudessa sekavan arvion kanssa.

Seuraavaksi esitellyssä voi miettiä tilannetta, jossa ei ole valvontakameraa ja olosuhteet esteen suhteen ovat muuttuneet. Kuinka luotettavasti voi ottaa kantaa aikaan ja matkaan?

### 3.1 Stressitilanteen valinta

Muistele sellaisia tilanteita, joissa koet olleesi mahdollisesti stressaantunut. Varsinkin tilanteet, joista on heikot muistikuvat ovat todennäköisesti juuri stressitilanteita. Tilanne tuntuu yleensä myös kestäneen suhteettoman kauan jälkikäteen muistellessa, silti koko ajan on ollut toisaalta kiireentuntemusta.

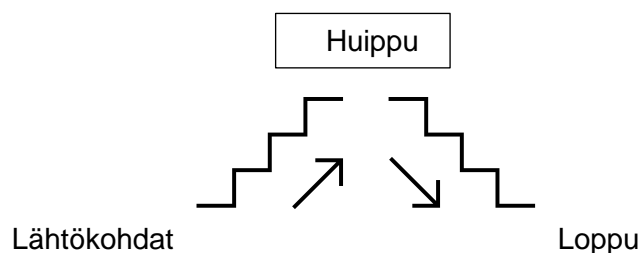
Tässä muutama esimerkki:

1. Tentti
2. Hälytysajo
3. Voimankäyttötilanne
4. Ensiaputilanne
5. Työhaastattelu/kouluhaastattelu
6. Kuulustelu

### 3.2 Stressitilanteen paloittelu

Aluksi tilanne kannattaa jakaa osiin ja pyrkiä löytämään stressireaktioiden alkaminen. Pyri siis muistelemaan tilanteen lähtökohdat, varsinainen tilanne ja tilanteen jälkeinen tila. Mikäli muistelet vain yhtä osa-aluetta kerralla, se vaatii reilusti vähemmän keskittymistä. Muistele jokaista kohtaa useita kertoja ja pyri keskittymään kehityskohtiin. (Taini 2005, 11–12.)

Ajatusmallina voidaan käyttää pyramidia, jonka seinämät koostuvat portaista. Huipun jälkeen stressitila alkaa purkautua ja sen aiheuttamat reaktiot häviävät.



### 3.2.1 Lähtökohdat

Palaa tilanteessa siihen kohtaan, missä et varmuudella vielä tiennyt tulevasta tilanteesta. Keskity muistelemaan kohtaa, jossa esimerkiksi sait tehtävän. Poliisityössä tehtävän yhteydessä saatavat ensitiedot ovat usein suuntaa antavia, eikä niihin voi täysin luottaa. On siis erittäin tärkeää tunnistaa tässä vaiheessa, jos stressitaso alkaa nousta ja tilannetietoisuus kaventua. Tiedosta, että pienemätkin muutokset keho-mieli-tilassa kaventavat mm. kognitiivista kapasiteettiasi, etkä ole enää parhaimmillasi tekemään päätöksiä (Hyvönen ym. 2019, 32).

Kiinnitä huomiota seuraaviin:

1. Päänsärky
2. Huimaus
3. Sydämentykytys
4. Pahoinvointi
5. Vatsavaiva
6. Hikoilu
7. Jännittyneisyys
8. Ärtymys
9. Aggressiot
10. Levottomuus
11. Ahdistuneisuus
12. Muistiongelmät
13. Päätöksenteon vaikeus

### 3.2.2 Varsinainen tilanne

Kiinnitä tässä huomiota uudestaan edellä mainitun listan kohtiin. Mikäli tätä varsinaista tilannetta on vaikeaa muistaa, olet ainakin valinnut kokemasi tilanteen oikein. Ymmärrät nyt myös, miten tärkeää olisi pyrkiä vaikuttamaan keho-mieli-tilaan ennen tilannetta, varsinaisessa tilanteessa ja sen jälkeen. Varsinaisen tilanteen tapahtumien muistamattomuudella tarkoitetaan myös muistikuvien vääristymiä. Pyri tiedustelemaan muilta paikalla olleilta heidän muistikuviaan. Stressireaktiot ovat yksilöllisiä, eikä sama tapahtuma aiheuta välttämättä minkäänlaista reaktiota muille paikalla olleille (Nieminen 2020).

### 3.2.3 Loppu

Tilanteen jälkeen ja keho-mielitilan palauduttua saattaa tulla vahva helpottumisen tunne (esim. pinnavaan tentin jälkeen). Saatat olla suhteettoman uupunut siihen nähden, miten kauan tilanne on kestänyt tai paljonko se on vaatinut ponnistelua. Tämä johtuu siitä, että stressin vaikutukset ovat usein

myös fyysisiä ja kuluttavat valtavasti energiaa (Mattila 2018). Tilanteen jälkeen tulee tilaisuus huomata stressin vaikutuksia. Aistit alkavat palautua ja negatiiviset vaikutukset hävitä. Muistatko esimerkiksi tentissä vastaamatta jättämäsi tehtävään vastauksen? Tämä johtuu siitä, että stressi ei enää vaikuta kognitiivisiin kykyihisi. Voit tarkastella kappaleessa 3.2.1 esitetystä listasta stressireaktioita käänteisesti. Tilannetta muistellessa ei pidä rajata tilanteen loppua kovin tarkasti, sillä stressitilanteesta palautumiseen vaikuttaa mm. fyysinen kunto ja muut resilienssikyvyn henkilökohtaiset vaikuttimet, jollakin keho-mieli-tila palautuu hitaammin kuin toisella (Hyvönen ym. 2019, 32–33).

### **3.2.4 Jälkitarkastelu**

Tällä hetkellä on tärkeää, että tiedostat stressireaktiot ja ymmärrät, että niitä tulee kaikille. Tiedostaminen ei missään nimessä ole heikkous, vaan vahvuus. Nyt tiedät vastaavassa tilanteessa, milloin pyrit vaikuttamaan stressivasteeseen. Syvähengität, muistelet onnistumisen kokemusta ja lopulta tiedostat tilanteen niin kuin se on.

Pidä mielessä, ettei sillä ole väliä, onko stressireaktion aiheuttanut kuviteltu vai konkreettinen uhka (Kaunisto 2021, 235). Varsinkin poliisityössä on hyvin tyypillistä, että mieli kehittää alkutiedoista uhkakuva, joka osoittautuu vääräksi. Toimintakyky heikkenee stressin myötä samalla tavalla, oli kyseessä sitten oikea tai väärä tilanne.

### **3.3 Mielikuvaharjoitukset**

Muistelemasi tilanteen jälkeen on hyvä pyrkiä tekemään mielikuvaharjoite, jossa kaikki menee optimaalisesti. Mielikuvaharjoituksessa tulee keskittyä tarkasti ja pyrkiä aistimaan kaikki asiat niin kuin ne oikeassa tilanteessa olisivat. Tarkenna mielikuvat harjoiteltaviin asioihin. Hyväksy stressireaktiot sekä tunteet. Vaikuta stressireaktioihin syvähengityksellä ja anna tunteiden tulla ja mennä. Mikäli pystyt tuottamaan hyvän suorituksen mielikuvissa, sitä todennäköisemmin pystyt hyvään suoritukseen myös tosielämässä (Gustafsberg 2014, 53).

### **3.4 Itsetuntemuksen lisääntyminen**

Pitää muistaa, että yksilö voi kokea samankaltaiset asiat eritavoin, vaikka tilanne olisi hyvin samankaltainen (Nieminen 2020). Stressireaktioita ei voi poistaa, eikä niihin vaikuttamisesta voi tehdä rautalankamallia. Tarkoitus on lisätä itsetuntemusta ja ymmärrystä stressiin liittyvistä oireista ja reaktioista, joiden avulla yksilö voi pyrkiä vaikuttamaan epätoivottuihin reaktioihin.

Lopulta on syytä muistaa, ettei stressi ole aina paha asia. Se auttaa meitä tekemään parhaamme ja tukee selviytymistämme vaativassa tilanteessa (Mattila 2018). Sinulle paras hyöty on pyrkiä käyttämään tätä hyväksesi.



## 4 KEHITTÄMISASETELMA JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Alkuasetelma

Kiinnostuin stressinhallinnasta alun perin Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden kautta. Pääsykoemateriaalissa itsessään oli jonkin verran tietoa siitä, kuinka stressi on poliisityössä läsnä. Minut valittiin kouluun talvella 2019. Heti koulun alkuvaiheessa meille esiteltiin pääsykokeiden perusteella luotu arvio meidän persoonallisuudestamme. Minua olisi kiinnostanut kuulla laajemmin, mitä pääsykokeissa oli saatu selville omasta stressinsietokyvystäni. Lueskelin ensimmäisenä kouluvuotena kaksi Harri Gustafsbergin kirjaa, jotka liittyivät stressinsietokykyyn ja sen parantamiseen. Aloitin enemmän viihdearvoa sisältävästä *Karhuryhmä*-kirjasta. Siitä siirryin oppikirjamaisempaan *Tilannetaju, päättä paremmin*-kirjaan. Jälkimmäisen lopussa oli harjoitusohjelma tilannetajun parantamiseksi. Seurasin harjoitusohjelmaa ja huomasin, että pelkkä stressireaktioiden ym. tiedostaminen helpotti niiden käsittelyä.

Alkuvuodesta 2021 olin saanut Poliisiammattikorkeakoulusta käytäntö- ja teoriakoulutusta stressitilanteissa toimimiseen. Lisäksi opinnäytetöistä vastaavat opettajat olivat kehottaneet laittamaan mielenkiintoisia aiheita korvan taakse hautumaan. Tässä vaiheessa päätin tiedustella lisää opinnäytetyön tekemisestä. Otin sähköpostilla yhteyttä PREP-koulutuksen silloiseen opettajaan, joka suositteli vieraamaan aiheen ja aloittamaan tietoperustan hankkimisen. Varsinaisiin opinnäytetyöopintoihin oli tässä vaiheessa melkein vuosi aikaa. Harjoittelin PREP-metodia ja tutustuin aiheeseen loppukevään. Kesällä 2021 pääsin soveltamaan PREP-metodia tositilanteissa, Poliisi (AMK) koulutuksen sisältämissä työharjoittelussa Helsingin poliisilaitoksella.

Soveltaessani PREP-metodia käytäntöön huomasin aluksi, ettei se ollut niin helppoa kuin koulun harjoituksissa. Varsinaisessa tilanteessa aistit heikkenivät, vaikka yritin tietoisesti vaikuttaa stressireaktioihin. Vertasin esimerkiksi käsitystäni kuluneesta ajasta poliisien järjestelmissä oleviin ”status” aikoihin, joista näkee esimerkiksi, milloin partio on saanut tehtävän ja milloin se on saapunut kohteeseen. Tämän lisäksi pyrin katselemaan mahdollisia videotallenteita tapahtumista sekä tarkkailemaan vanhempien kollegoiden reaktioita. Kokemukset harjoittelussa vahvistivat mielikuvaani siitä, miten tärkeää stressireaktioiden tiedostaminen sekä niihin vaikuttaminen ovat poliisityössä.

Poliisiammattikorkeakoulun harjoituksissa sekä muissa materiaaleissa ohjeistettiin aloittamaan PREP-metodin harjoittelu mielikuvaharjoituksina ja vähäisen stressivasteen tehtävissä. Tämä valkeni minulle nyt käytännössä. Paras tapa aloittaa oli siis tekemällä mielikuvaharjoitusta vastaava harjoitus, jossa käydään läpi stressitilannetta. Jaoin stressitilanteen vielä muutama osaan, jotka olivat: aika ennen stressitilannetta, tehtävän saanti/stressitilanteen alku, stressitilanteen huipentuma sekä hetki,

jolloin stressi purkautuu. Oli helpompi huomata stressireaktioita niiden poistuttua kuin niiden ollessa ”päällä”.

Marraskuussa 2021 minulle syntyi ajatus kokemuksieni pohjalta tuottaa jotakin lisäarvoa Poliisiammattikorkeakoulun stressinhallintakoulutukseen/PREP-koulutukseen. Mielessä oli jonkinlainen opas. Kokonainen opas stressinhallintaan osoittautui ensimmäisen opinnäytetyöseminaarin sekä opinnäytetöistä vastaavien opettajien kanssa käytyjen pohdintojen jälkeen liian suureksi kokonaisuudeksi. Lisäksi olin ajatellut oppaan olevan tuotettu asiantuntijahaastattelujen pohjalta. Tähän sain vastaideaksi tuottaa tuotokseni täysin valmiiden materiaalien pohjalta. Minulla oli nyt aihe sekä metodi tietoperustan hankkimiseen.

## **4.2 Pohjatyo**

Kehitysprojekti lähti liikkeelle kartoittamalla stressinsietokoulutuksen nykytilaa. Aihealueesta oli laadittu jonkin verran opinnäytetöitä, joiden pohjalta pystyin analysoimaan minkä kohdan kehittäminen tuottaisi eniten lisäarvoa koulutukseen. Tein näiden opinnäytetöiden tutkimustulosten pohjalta SWOT-analyysin nykyisen koulutuksen heikkouksista ja vahvuuksista. Analyysin tulokset viitoittivat suuntaa itseopiskelumateriaalin tekemiseen. Ajattelin koko PREP-koulutuksen lopulta pohjautuvan stressireaktioiden tunnistamiseen, joten lyhyt, helposti ymmärrettävä ohje voisi olla paikallaan. Päätin ottaa opiskelijat mukaan ohjeen kehitystyöhön. Järjestin Poliisi (AMK) koulutuksen työharjoitteluvaiheessa olevien opiskelijoiden kanssa kehityspalaverin, jossa pohdimme ohjeprojektia heidän näkökulmastaan. Käytin palaverissa apuna Business Model Canvas -taulua, jota käytetään yleisesti asiakaslähtöisessä kehittämisessä. Esitin palaverin alussa raakaversion ohjeestani. Sain suoria ideoita ohjeen kehittämiseksi. Lisäksi sain näkökulmia mm. stressin hallinnan tärkeydestä työyhteisönäkökulmasta.

Tuotin näillä eväillä toisen version ohjeesta, jonka esittelin mm. viestintäasiantuntijana toimivalle puolisololleni. Tällä tavoin sain ohjeeseen näkökulmaa myös poliisihallinnon ulkopuolisilta sekä apua visuaalisen toteutuksen, kuvien ja muotojen käytön suhteen. Näiden pohjalta tuotin ohjeesta kolmannen version.

Ohjeen neljäs versio valmistui toisen opinnäytetyöseminaarin viimeistelyvinkkien perusteella. Muutin fonttikokoja ja lisäsin kaksi bulletpointtia. Tämän jälkeen tiedustelin halukkaita testiryhmään, joka testaisi ohjeen sekä antaisi siitä vapaamuotoisen ja vapaaehtoisen palautteen.

### **4.2.1 Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli**

Hyödynnän kehitystyössä Salosen (2012) konstruktivistista mallia. Tämä malli on sekoitus klassisista kehitysmalleista lineaarinen ja spiraali. Malli koostuu aloitusvaiheesta, suunnitteluvaiheesta, esivai-

heesta, työstövaiheesta, tarkistusvaiheesta, viimeistelyvaiheesta ja lopulta valmiista tuotoksesta. (Salonen 2013, 16–17.) Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa edetään lineaarisesti ennalta päätetyssä asiassa. Esivaiheessa, viimeistelyvaiheessa, työstämisen vaiheessa sekä tarkistusvaiheessa on tarkoitus ”pyöriä” sillä ajatuksella, että projektin edetessä tulee eteen asioita, jotka tulee ottaa huomioon aikaisemmissa vaiheissa.

#### **4.2.2 PREP-koulutuksen tilan arviointi SWOT-analyysillä**

Käytäntölähtöinen innovointi on ongelmatilannekohtaista (Innopakki 2012, 8). Minun piti selvittää, mikä oli PREP-koulutuksen heikoin lenkki, jotta kehitysprosessin voisi käynnistää. Valitsin työkaluksi SWOT-analyysin. SWOT-analyysi on nelikenttäanalyysi, johon kuuluvat vahvuudet (strengths), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (opportunities) ja uhkat (threats). Lokeroimalla lähdemateriaalista kyseisiä ominaisuuksia, voidaan lopuksi tuottaa analyysi. Analyysistä selviää, miten mahdollisuuksia voitaisiin hyödyntää vahvistamaan heikkouksia. (Lindroos & Lohivesi 2010, 219–220.)

Käytin analyysin lähdemateriaalina aikaisempia PREP-koulutukseen viittaavia opinnäytetyönä tuotettuja tutkimuksia (mm. Nieminen 2017; Turunen & Viitala 2019; Koskivainio 2018; Juutilainen & Kinnunen 2019; Jormanainen & Koret 2021). Seuraavassa tekemäni SWOT-analyysin (liite 1) tuloksia.

##### **4.2.2.1 Vahvuudet**

Vahvuutena nykyisessä koulutuksessa on, että se koetaan tarpeelliseksi ja tärkeäksi osaksi opintoja. Opiskelijat ymmärtävät, että stressitila vaikuttaa oleellisesti päätöksentekokykyyn. Lisäksi koulutus koetaan mielekkäänä ja sitä pidetään tehokkaana.

##### **4.2.2.2 Heikkoudet**

Heikkoutena nykyisessä koulutuksessa opiskelijat näkevät koulutuksen riittämättömän ajallisen keston sekä liian vähäiset harjoitukset. Suuri osa metodin harjoittelusta kaatuu yksilön harteille. Tämä näkyy niin, että PREP-metodin hyödyt ovat tiedossa, mutta niitä ei pystytä soveltamaan.

##### **4.2.2.3 Mahdollisuudet**

Mahdollisuudet nykyisessä koulutuksessa ovat analyysin perusteella pidentää PREP-koulutuksen kestoja varsinaisessa opintosuunnitelmassa, kehittää vapaasti valittavien opintojen joukkoon kurssi aiheesta tai laatia ohjeita PREP-menetelmän itsenäiseen harjoitteluun.

#### 4.2.2.4 Uhat

Uhkana nykyisessä koulutusmallissa on johdetun opetuksen vähäinen määrä. Menetelmä opitaan käytännön esimerkkien kautta, mutta harjoituksia ei ole tarpeeksi. Omatoimisessa harjoittelussa vaarana on, että muodostuu käsitys siitä, että PREP-metodi olisi ylivertainen ratkaisu vaativassa tilanteessa. Todellisuudessa poliisitehtävät vaativat riittävästi resursseja fysiologian puolella sekä hyvät ja vakaat elämäntavat.

#### 4.2.2.5 Johtopäätös

PREP-koulutus on järjestetty erittäin tehokkaasti ja toimivasti, käytettävissä olevan ajan puitteissa. Se valaisee akuutin stressin haittavaikutuksia ihmisessä sekä antaa eväitä näiden haittavaikutusten torjumiseen. Koulutus on erittäin lyhyt ja jos jotakin jää ymmärtämättä tai oppimatta on vaara, että opiskelija ei jatka harjoittelua ja kokee, että pärjää PREP-metodia ilmankin.

Ottaen huomioon nykyiset resurssit ja käytössä olevan ajan ei koulutusta itsessään voi parantaa. Itseopiskeluohje tulee olemaan hyvä ratkaisu. Tämän turvin yksilö voi oppia tunnistamaan stressireaktioita ja vaikuttamaan niihin, silloin kun siihen on aikaa. Ohje toimii myös hyvin muistin virkistäjänä.

### 4.2.3 Business Model Canvas (BMC)

*Innostu ja innovoi* -teoksessa (Vehkaperä ym. 2013, 89–90) esitellään asiakaslähtöinen projektityön prosessimalli, jossa tuotteen loppukäyttäjät otetaan mukaan jo projektin alkuvaiheessa. Teos esittää tämän palvelevan tarkoitusta huomattavasti paremmin kuin perinteinen projektityön prosessimalli, jossa yksi elin tutkii, toinen kehittää, kolmas tuottaa ja neljäs jakaa. Perinteisessä mallissa kehittämissi työtä tehdään siis asiantuntijoiden kesken, eikä lopputuotteen käyttäjiä oteta mukaan kehitykseen.

Ideoin itsenäisesti ensimmäisen version ohjeesta, joka ohjaa yksilöä tunnistamaan stressireaktioita. Ohjeessa käydään läpi aikaisempaa stressikokemusta ja tunnistetaan siitä erilaisia stressireaktioita. Lähdin hankkimaan ohjeen ensimmäiseen versioon käyttäjälähtöistä asiakasnäkökulmaa Business Model Canvas -mallilla. Lähetin kutsun kehityskeskusteluun 92 opiskelijalle, jotka olivat Poliisiammattikorkeakoulun työharjoitteluvaiheessa. Kehityspalaveriin osallistui kolme opiskelijaa. Arvioin matalan osallistujamäärän johtuvan harjoittelussa olevien aikatauluhaasteista. Tässä vaiheessa koulutusta olevilla opiskelijoilla oli ollut jo mahdollisuuksia soveltaa koulutettua PREP-metodia käytännössä. Business Model Canvas -taulua kehityspalaverissa täytettäessä saatiin selvästi kartoitettua hankkeen toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit, aineistot sekä dokumentointi (Salonen 2013, 20; Liite 2).

### 4.3 Aineiston hankinta

Hankin aineistoa pääasiassa kirjallisuus- ja dokumenttikatsauksella. Ongelmaksi lähdemateriaalin keruussa muodostui se, että poliisin stressinhallintamenetelmän saralla suurin osa materiaalista perustui samoihin alkulähteisiin. Pyrin tämän takia rakentamaan tietoperustaani stressistä lääketieteellisten julkaisujen kautta. Pidin huomionarvoisena myös lähteiden ajanmukaisuutta. Pyrkimyksenäni oli olla käyttämättä yli 10 vuotta vanhoja lähteitä.

Aluksi ajatuksena oli kerätä aineistoa haastattelemalla asiantuntijoita aihepiirin ympäriltä. Tutustuttuani aihepiiristä tehtyihin muihin opinnäytetöihin huomasin, että samoja henkilöitä oli haastateltu kerta toisensa perään samoista aiheista. Voisin hyvin koostaa tietoa heidän haastattelujensa pohjalta.

Kehitysprojektin lopussa testasin ohjetta pienellä ryhmällä Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita. Koostin palautteesta kirjallisen yhteenvedon, joka auttoi ohjeen viimeistelyssä.

Saamani koulutus ja itseopiskelu eivät ole varsinaisia lähteitä, viittaan kuitenkin välillä omaan kokemukseen tai huomioon ohjetta rakentaessa.

### 4.4 Ohje: Tunnista stressireaktio

Kehitysprojektin tuotokseksi valikoitui PREP-koulutusta tukeva ohje, jonka avulla opiskelija pystyy tunnistamaan stressireaktioita mielikuvaharjoituksen avulla aikaisemmin kokemastaan stressaavasta tilanteesta. Ohjeen käytettävyyttä lisää mielekkyys, selkeys, helposti ymmärrettävyys sekä tiivistetty ilmaisu.

Pohdin, tulisiko ohjeen olla kirjallinen vai kuvallinen PowerPoint-diasarja. Vertailussa päädyin diasarjaan, koska siihen on helpompi tuottaa visuaalisia havaintomalleja parantamaan sekä oppimista että ohjeen mielekkyyttä. Tämä toteutus on tuttu ja laajasti käytössä Poliisiammattikorkeakoulussa. Lisäksi diasarja on mukautettu A4-kokoon, joka mahdollistaa sen tulostamisen yleisesti käytössä olevilla tulostimilla.

Ohje alkaa tavoitteiden sekä keskeisten käsitteiden selvittämällä auttaen lukijaa keskittymään olennaiseen. Ohjeessa käsitellään aluksi stressiä laajasti. Ohjeen edetessä se keskittyy käsittelemään nimenomaan lyhytkestoista stressiä. Ennen varsinaista mielikuvaharjoitusta tarkennan ohjeen tarkoitusta poliisin näkökulmasta konkreettisella esimerkillä.

Varsinainen mielikuvaharjoite ”kuusiportainen ohje” alkaa stressitilanteen valitsemisella. Sen jälkeen esitetään pyramidimainen mielikuvaharjoitusmalli, jonka rakenne muodostuu stressivasteen noususta huippuunsa ja aina stressin purkautumiseen asti. Näiden portaiden askelmilla ohjeen käyttäjän tulisi tunnistaa stressireaktioita. Jokaiselle askelmalle on oma dia, jossa on muistilista stressireaktioista

sekä vinkkejä stressireaktioiden tunnistamiseen. Viimeisellä portaalla eli dialla opiskelija ohjataan pe-rehtymään PREP-menetelmään, jota voi käyttää tulevaisuuden tilanteissa joka portaalla.

Lopussa muistutetaan opiskelijaa siitä, etteivät stressireaktiot noudata minkäänlaista kaavaa, eivätkä pelkästään PREP-menetelmä ja stressireaktioiden tunnistaminen ole avaimia tehtävästä selviytymiseen. Muistutan myös siitä, että mikäli harjoitukseen valitun tapahtuman muistelu herättää vieläkin vahvoja stressireaktioita, on syytä kääntyä terveydenhoitoalan ammattilaisen puoleen.

Viimeisessä diassa on bonustehtävä, jossa ohjeistetaan tekemään perinteinen mielikuvaharjoitus, jossa tilanne hoituu optimaalisella tavalla ja käytetään stressireaktion ilmaantuessa sitä varten erikseen harjoiteltuja metodeja.

Tietoperustana ohjeelle toimii tämän opinnäytetyön teoriaosio (luku 2). Ohjeen sisältö on käyty tarkemmin läpi tämän opinnäytetyön luvussa 3.

#### **4.5 Haasteet**

Haasteita projektille ilmeni SWOT-analyysistä. Analyysin lähdemateriaalina olevista tutkimuksista ilmeni, että PREP-metodista ja vaativista tehtävistä puhuttaessa, on syytä muistaa, että kyseessä ei ole ensisijainen keino selviytyä haasteesta vaan pikemminkin hienosäätötyökalu (Jormanainen & Korret 2021, 19). Lisäksi pitää ottaa huomioon muu yksilöön kohdistunut stressi vaativan tehtävän ulkopuolella (Koskivainio 2018, 25). Kolmantena haasteena on, että tutkimuksiin vastanneet kokivat PREP-koulutuksen merkityksen avautuvan nimenomaan esimerkkien kautta (Turunen & Viitala 2019, 60). Haasteena oli siis hankkia tai keksiä esimerkkitapauksia.

Vastasin SWOT-analyysissä ilmenneihin haasteisiin kokoamalla valmiin ohjeen loppuun listan asioista, jotka on syytä pitää mielessä. Yritin lisäksi hankkia poliisilaitokseni kokeneilta kollegoilta esimerkkikokemuksia elävöittämään ohjettani. Lähetin sähköpostilla kyselyn mahdollisista stressikokemuksista kymmenelle, yli kymmenen vuotta poliisina toimineelle kollegalle. Kukaan ei vastannut tähän kyselyyn. Päätin elävöittää ohjetta keksimälläni kuvitteellisella esimerkillä ja omilla kokemuksillani stressireaktioista. Valitsin tilanteita, joihin mahdollisimman monen olisi helppo samaistua.

Teoria- ja tietoperustan luominen oli hankalaa suppeahkon suomenkielisen aineiston vuoksi. Jouduin käyttämään samoista alkulähteistä kumpuavaa materiaalia kuin aikaisemmat tämän aihepiirin työt. Tämä ei mielestäni kuitenkaan haitannut varsinaista kehitysprojektia. Pääpainopiste toiminnallisessa opinnäytetyössä on kuitenkin tuotoksessa ja raportoinnissa (Salonen 2013, 25–26).

Haasteen projektille tuotti myös laaja aihealue. Oma mielenkiinto aihepiiriin teki kuitenkin projektista siedettävän yhden ihmisen opinnäytetyöksi. Samalla kun opin, kuinka paljon PREP-menetelmä todella vaatii harjoitusta, kirkastui myös kuva siitä, miten tärkeää stressitilanteisiin valmistautuminen on poliisityön näkökulmasta.

## 5 ARVIOINTI JA POHDINTA

Päädyin valitsemaan opinnäytetyön aiheen stressinhallinnan aihepiiristä oman kiinnostukseni takia. Olin perehtynyt stressinhallintamenetelmiin entuudestaan ja pidin Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutusta erittäin mielenkiintoisena. Opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutusta, tavalla tai toisella. Lähdin selvittämään koulutuksen tilaa analysoimalla aihepiiristä aikaisemmin tehtyjä opinnäytetöitä. Analysoin viittä aihepiirin opinnäytetyötä, jotka olivat valmistuneet vuosina 2017–2021. Sain koulutuksen tilasta luotettavan kuvan aineiston toistuvuuden sekä tuoreuden takia.

Johtopäätökseni oli, ettei Poliisiammattikorkeakoulun tarjoaman PREP-koulutuksen kesto ole riittävä, eikä sitä voi opiskelijoiden mielipiteestä huolimatta pidentää. Myöskään minkäänlainen muutos varsinaiseen koulutukseen ei olisi ollut mahdollista. Ainoaksi mahdollisuudeksi jäi tehdä vapaaehtoinen lisämateriaali tukemaan varsinaista PREP-koulutusta. Vastasin yksin toiminnallisena AMK-opinnäytetyönä valmistuvasta lisämateriaalista, joten työn rajaaminen järkevästi oli ensisijaisen tärkeää. Stressireaktioiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat niihin vaikuttamisen lähtökohta, joten päädyin rajaamaan opinnäytetyöni stressireaktioiden tunnistamiseen.

Ohjeen tuottamisessa pidin tärkeänä, että se olisi helposti ja nopeasti ymmärrettävä sekä selkeä. Näin se olisi matalankynnyksen portti stressinhallinnan maailmaan tai muistinvirkistys Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutukseen. Alustaksi valitsin PowerPoint-diasarjan, koska se on selkeäksi koettu, visuaalinen ja Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille tuttu esitysmuoto. Ohjeen valmistuessa esittelin sen poliisiorganisaation ulkopuolelta tuleville henkilöille, saadakseni tietää oliko ohje hyödynnettävissä myös heille. Henkilöt kertoivat ymmärtävänsä ohjetta ja pystyvänsä hyödyntämään sitä, vaikka se sisältää poliiseille suunnattuja esimerkkejä. Päädyin muuttamaan joitakin yksityiskohtia yleisesti ymmärrettävimmiksi, mutta en optimoinut ohjetta ns. siviilikäyttöön. Ohjeen tarkoitus oli kuitenkin tuottaa lisäarvoa nimenomaan poliisikoulutukseen.

Annoin lopulta valmiin ohjeen testiryhmän käyttöön, jonka jälkeen keräsin testiryhmältä palautteen. Ohjeen palaute oli pääsääntöisesti positiivista ja tavoitteideni mukaista. Ohje koettiin selkeänä ja helposti ymmärrettävänä sekä siinä olevista esimerkeistä pidettiin. Toissijainen tavoite oli herättää mielenkiintoa aihepiiriin. Avoimista palautteista ei käynyt ilmi, oliko ohje herättänyt mielenkiintoa stressinhallinnan suuntaan. Tämä saattoi johtua siitä, ettei palautteen antajat ilmaisseet kohonnutta mielenkiintoaan palautteissa. Valitsin tietoisesti avoimen palautemallin välttääkseni johdattelua kysymyksen asettelulla. Tiedostin riskiksi, ettei aivan kaikkeen välttämättä oteta kantaa.



Totean opinnäytetyöni onnistuneen haasteista huolimatta erinomaisesti. Tärkein tavoite tuottaa selkeä, ymmärrettävä ja matalankynnyksen ohje, jonka avulla käyttäjä tunnistaa stressireaktioita, tuli täytettyä.

## **5.1 Testaus**

Testasin ohjeen Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelujakson käyneillä opiskelijoilla. Valitsin testiryhmään sellaisia henkilöitä, jotka eivät olleet mukana kehitysprosessissa tai opinnäytetyöhön liittyvissä seminaareissa. Pyrin tällä saamaan mahdollisimman objektiivisen ja koskemattoman palautteen ohjeesta. Palaute oli lisäksi vapaamuotoinen ja vapaaehtoinen, tällä pyrin palautteen laadun parantamiseen. Ohjetta testasi neljä 24–34-vuotiasta naista sekä kolme 23–37-vuotiasta miestä.

## **5.2 Palaute**

Lähetin muistutukset vapaaehtoisesta palautteesta noin viikon päästä ohjeen jakamisesta testiin. Vain yksi ohjetta testannut jätti palautteen antamatta. Palaute oli iästä ja sukupuolesta riippumatta yhtenäistä ja huomio kiinnittyi samoihin asioihin. Palautteessa kiinnitettiin huomiota ohjeen kieliopillisiin asioihin sekä oikeinkirjoitukseen. Lisäksi toivottiin lisää opastusta syvähengitystekniikkaan tai opetusvideota. Ohje koettiin ymmärrettäväksi, yleiskieliseksi sekä hyvin jäsennellyksi. Keksimäni kuvitteellinen case-esimerkki koettiin mielekkääksi ja asiaa selventäväksi toteutukseksi. Varsinainen, asteittain etenevä harjoitus ja sitä tukevat visuaaliset mallit koettiin hyväksi. Ohjeessa esitettyjen stressireaktion vaiheiden yhteydessä oleva lista stressireaktioista helpotti testaajia tunnistamaan omia stressireaktioitaan.

Vastasin palautteen kehityskohteisiin tuottamalla ohjeesta puhtaaksi kirjoitetun version. Opinnäytetyöni rajauksen vuoksi jätin syvähengitystekniikan opastuksen ja opetusvideon tekemisen pois. Tämän sijaan lisäsin lukuvinkin kirjaan, jossa opastetaan syvähengityksen tekniikka.

## **5.3 Jatkokehitys tai jatkotutkimus**

Opinnäytetyöprojektin eri vaiheissa pidetyissä seminaareissa sekä palavereissa tuli ehdotuksia lisätä ohjeeseen ohjeistusta syvähengitystekniikasta. Jouduin työn laajuuden takia rajaamaan kyseiset ehdotukset työni ulkopuolelle. Totta on, että olisi luonnollinen jatkumo selvittää, miten stressireaktioita hallitaan. Tässä olisi mielestäni yhdelle opiskelijalle aihe kokonaisen opinnäytetyön tekemiselle. Opinnäytetyö voisi hyvin pohjata omiin tavoitteisiini luoda kompakti ohje, joka on helposti ymmärrettävä ja helppokäyttöinen ratkaisu sellaisille henkilöille, jotka vierastavat kirjojen avaamista. Myös kaikki varsinainen koulutusta stressireaktioiden hallintaan saaneet voisivat käyttää tällaista ohjetta hyvänä muistinvirkistäjänä. Seminaareissa sekä palavereissa nousi esiin myös kehitysidea videoformaatisissa toteutetusta ohjeesta, joka ohjaa tunnistamaan stressireaktioita – käytännössä siis opinnäytetyöni ohje

toteutettuna vain toisessa formaatissa. Tämä toteutus olisi varmasti erittäin hyvä niin stressireaktioiden tunnistamiseen kuin syvähengitystekniikan ohjeistukseenkin. Henkilö, joka omaa hyvät audiovisuaaliset taidot voisi toteuttaa tämän kaltaisen ohjeen ilman merkittäviä kustannuksia. Lisäksi Tunista stressireaktio -ohjeen vaikuttavuutta olisi mahdollista tutkia sopivan ajan päästä.

#### **5.4 Ammatillinen kasvu**

Ammatillinen kasvu on ollut valtavaa kolmella eri alueella. Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiotaidot ovat kehittyneet varmasti eniten. Valitsin kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin, jonka Salonen (2013, 20) esittelee oppaassaan. Aluksi tuntui siltä, että kun otti askeleen eteen, joutui hetken kuluksaan ottamaan kaksi taakse. Todennäköisesti tämä aiheutui huonosta TKI-osaamisesta. Menetelmä-tuntemuksen lisääntyessä osasin tuottaa analyysiä valintojen perustaksi. Lopulta asiaa voi katsoa myös niin päin, että oli hyvä olla tietämätön menetelmistä, koska sen seurauksena minulla oli reilu määrä oppinäytetyön toteutusvisioita ja vaihtoehtoisia toimintamalleja. Näistä visioista piti enää vain seuloa paras ja tarkoituksen mukainen. Ohje stressireaktioiden tunnistamiseen näytti olevan tuotos, joka vastasi kysyntään.

Hanketyöskentelyn aikana opin hyödyntämään olemassa olevia resursseja sekä menetelmiä. Käyttäjälähtöisen hankkeen toteuttaminen opetti paljon luopumisesta. Jouduin useaan otteeseen korjaamaan ja muuttamaan tuotostani tai poistamaan vaivalla tuotettua materiaalia saamani palautteen perusteella. Lopputuotos tuntui puristuvan suppilon läpi.

Kehitin ohessa myös omia pedagogisia taitojani. Ohjeen tekemisessä pyrin muistamaan, miten yksilöllistä asioiden oppiminen on. Oppiminen on aivotyötä ja mitä laajemman oppimisärsyksen ohje aiheuttaa, sitä paremmin sen käyttäjä oppii. Ohjeen käyttäjää aktivoidaan erilaisilla havainnollistavilla malleilla, kuvilla sekä tehtävillä. Ohjeen käyttäjää ohjataan jopa kirjaamaan havaintojaan paperille. Jokin sosiaalista kanssakäymistä edellyttävä pieni tehtävä olisi saattanut täydentää oppimispotentiaalin. (Kauppila 2019, 2–4.) Päätin kuitenkin jättää ryhmätehtävän sivuun, jotta ohje pysyisi mielekkään simppeleinä.

Maininnan arvoista on se, miten paljon opin stressistä ja sen hallinnasta. Ennen kaikkea siitä, miten paljon harjoitusta stressivasteeseen vaikuttaminen tarvitsee. Poliisiammattikorkeakoulun harjoitukset olivat erittäin hyvä pohja kehittymiselle. Mutta jostain syystä tuntui siltä, että monikaan ei ymmärtänyt harjoitella näitä taitoja arjessa. Syvähengitys ja PREP-koulutus muistetaan vasta vaativassa tilanteessa, kun on jo liian myöhäistä.

## LÄHTEET

Andersen, J.P., Papazoglou, K., Koskelainen, M. & Nyman, M. 2015a. Knowledge and training regarding the link between trauma and health: a national survey of Finnish police officers. Journal of Police Emergency Response. (Luettavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244015580380>) Luettu 2.2.2022.

Andersen, J.P., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M. & Gustafsberg, H. 2015b. Fostering resilience among the police. The Journal of Law Enforcement, (Luettavissa: [https://www.researchgate.net/publication/283053861\\_Fostering\\_Resilience\\_among\\_the\\_Police](https://www.researchgate.net/publication/283053861_Fostering_Resilience_among_the_Police)) Luettu 2.2.2022.

Gustafsberg Harri 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Harri Gustafsberg ja kustannus Siipipyörä.

Gustafsberg Harri 2016, Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Tampereen yliopisto. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro Gradu -tutkielma.

Huttunen Matti 2018a, Akuutti stressireaktio. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelitunnus: dlk00191 (025.004) (Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00191>) Luettu 15.1.2022.

Huttunen Matti 2018b, Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelitunnus: dlk00526 (025.029) (Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>) Luettu 15.1.2022.

Hyvönen Ari-Elmeri, Juntunen Tapio, Mikkola Harri, Käpylä Juha, Gustafsberg Harri, Nyman Markku, Rättilä Tiina, Virta Sirpa ja Liljeroos Johanna 2019: Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: tasot, prosessit ja arviointi. Valtioneuvoston kanslia. (Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161358/17-2019-Kokonaisresilienssi%20ja%20turvallisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>) Luettu 5.2.2022.

Innopakki 2012. Innopakki – käytäntölähtöisen innovaatiotoiminnan käsikirja. Lappeenrannan teknillinen yliopisto Lahti School of Innovation.  
Isokallio Kiia ja Taija-Maria Hurtta 2021, Resilienssi: Akuutti stressi ja sen mekanismit. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Jormanainen Ida ja Koret Jessika 2021: Resilienssin kehittämisopas. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Juutilainen Valtteri & Kinnunen Matias 2019: Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Kauppila Jaakko 2019 [Oppiminen ja -opiskelutyyli -opiskelusta Polamkissa, Psykologia. Poliisi-ammattikorkeakoulu. \(Luettavissa: <https://moodle.polamk.fi>\) Luettu 2.2.2022.](#)

Koskivainio Jussi 2018: STRESSINHALLINTA POLIISISA – VERTAILEVA ANALYYSI POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUSSA TEHDYISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto 2012, Käytäntölähtöisen innovaatiotoiminnan käsikirja. Lahti School of Innovation. (Luettavissa: <http://www.lut.fi/documents/10633/159509/innopakki-kaytantolah-toisen-innovaatiotoiminnan-kasikirja.pdf/1c552d58-55eb-4117-91f9-34626a24838b> ) Luettu 9.2.2022. Lindroos, Jan-Erik & Lohivesi, Kari 2010: Onnistu strategiassa. 3. painos. Helsinki, Talentum.

Mattila Antti 2018, Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelitunnus: dlk00976 (025.074) (Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>) Luettu 15.2.2022.

Miettinen Nelli 2020: Artikkelit: Mielikuvaharjoittelu henkinen voimavara ihan meidän jokaisen elämässä. (Luettavissa: <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/mielikuvaharjoittelu>) luettu 9.2.2022

Moodle.polamk.fi

Muttillainen Vesa & Potila Pauliina 2016. Poliisin toimintaympäristö poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016. Poliisiammattikorkeakoulu.

Nieminen Anna 2020: Stressi ja toimintakyky. Operatiivinen kenttätoiminta ja sen johtaminen- Moodle-alusta. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: moodle.polamk.fi Luettu: 9.2.2022

Nieminen, Ville 2017: Keho–mieli- tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Poliisiammattikorkeakoulu: Poliisi (AMK) -tutkinto (180 op), opetussuunnitelma lukuvuodet 2020–2022 (Luettavissa: [www.polamk.fi](http://www.polamk.fi) ) Luettu: 1.2.2022.

Salonen, K. (2013) Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun Ammattikorkeakoulu.

Taini Mia 2005: MIELIKUVAHARJOITTELUN VAIKUTUS KILPAILUVAUHTISEN SUUNNISTUSSUORITUKSEN VIRHEISIIN JA SUORITUKSEN FYYSISEEN RASITTAVUUTEEN JUNIORISUUNNISTAJILLA. Valmennus- ja testausopin Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Terveyskylä 2021, Syvä palleahengitys (Luettavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/syv%C3%A4-palleahengitys>) Luettu 9.2.2022

Turunen Tatu & Viitala Emil 2019: MITEN POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN AMK-OPISKELIJAT KOKEVAT PREPKOULUTUKSEN? Poliisiammattikorkeakoulut. AMK-opinnäytetyö.

Vehkaperä, U., Pirilä, K. & Roivas, M. (toim.) 2013. Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektiopintoihin. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. (Luettavissa: [https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2013\\_vehkapera\\_pirila\\_roivas\\_innostu\\_ja\\_innovoi\\_OIVA](https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2013_vehkapera_pirila_roivas_innostu_ja_innovoi_OIVA) ) Luettu 5.2.2022.

Vuorensyrjä Matti 2014. Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 98.

## **LIITEET**

Liite 1. PREP-koulutuksen tila Poliisiammattikorkeakoulussa SWOT-analyysi 2022

Liite 2. Canvas-malli, Tunnista stressireaktio ohje 2022

Liite 3. Tunnista stressireaktio, ohje stressireaktioiden tunnistamiseen 2022

## Liite 1. SWOT-analyysi

### COM-analysis: Prep-koulutuksen tila Poliisiammattikorkeakoulussa 2022

Vahvuudet (S)	Heikkoudet (W)
<p>-Jormanainen &amp; Koret (2021, 44–45) työnsä tuloksista: Pienikin harjoittelu tai harjoitukset parantavat merkittävästi henkilön taitoja vaikuttaa omaan vireystilaansa.</p> <p>-Juutilainen ja Kinnunen (2019, 22–24) työnsä tuloksista: PREP-menetelmä tuli esiin, vaikka Juutilainen ja Kinnunen käsittelivät työssään kumuloituvaa stressiä. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä PREP-menetelmää hälytysajossa ja valmistautuessa kohtaamaan mahdollisesti aggressiivinen henkilö. Pelkästään stressitilan huomioiminen ja tiedostaminen koettiin lievittävän stressin tunnetta (Juutilainen &amp; Kinnunen 2019, s.26).</p> <p>-Koskivainio (2018 s.23) työnsä tuloksista: Kaikista tutkimuksen aikana testatuista stressin hallinta mekaniikoista koettiin olevan hyötyä.</p> <p>-Ville Nieminen (2017, 39–42) työnsä tuloksista: 77 % tutkimukseen osallistuneista piti PREP-koulutusta tarpeellisena ja merkittävä osa heistä koki koulutuksesta olleen myös hyötyä. Tutkimuksessa tiedusteltiin, moniko oli säätänyt omaa keho-mieli-tilaansa harjoittelun aikana. Selvisi, että 50 oli säätänyt ja 11 ei. Eli suurin osa käytti menetelmää. Tilanteet, joissa PREP-menetelmää oli sovellettu, olivat hyvinkin erilaisia, joka osoittaisi, että koulutus onnistuu selventämään menetelmän monikäyttöisyyttä. kysymyspohjana oli laaja määrä erilaisia poliisitilanteita, eikä kaikille ole välttämättä tullut mahdollisuutta soveltaa PREP-menetelmää joka tilanteessa. Lopulta PREP-menetelmää soveltaneesta 50 opiskelijasta 49 oli saanut menetelmästä hyötyä ja merkittävä osa kokee käyttävänsä menetelmää ”automaattisesti”.</p> <p>-Turunen &amp; Viitala (2019, 57–58) työnsä tuloksista: Tutkimus osoittaa, että PREP-koulutusta pidetään tärkeänä osana poliisin koulutusta. PREP-menetelmää oli sovellettu poliisityössä ja se on koettu toimivaksi.</p>	<p>-Jormanainen &amp; Koret (2021 s.15) haastatteluista: Haastateltavat korostivat, että resilienssikykyä pitää harjoitella, että siinä voi kehittyä.</p> <p>-Koskivainio (2018, 22–25) työnsä tuloksista: Koskivainio toteaa, että stressin hallintaa on tutkittu suhteellisen vähän ja puutteellisilla testiryhmillä. Esim. ikäjakaumalla on suuri vaikutus stressin käsittelyyn liittyvässä tutkimuksessa. Työkalut stressin hallinnasta ovat akuuteissa stressitilanteissa työkalupakissa, mutta vastuu harjoittelusta kaatuu työntekijän harteille.</p> <p>-Ville Nieminen (2017 s.39) työnsä tuloksista: Tutkimukseen osallistuneista osa oli tyytyväisiä koulutukseen, vaikka eivät saaneet säädettyä keho-mieli-tilaansa. Osa taas ymmärsi syvähengityksen ym. tarpeellisuuden, mutta ei saanut koulutuksesta mitään irti.</p> <p>PREP-koulutusta oli soveltanut harjoittelussa 50 vaikka vain 47 piti koulutusta tarpeellisena. On mahdollista, että nämä 3 olivat harjoitelleet menetelmän omatoimisesti. Monet, jotka ei ole kokeneet hyötyvänsä PREP-menetelmästä kertovat, etteivät ole ”saaneet itseään rauhoitettua”. Joidenkin mielestä koulutukseen ei käytetty tarpeeksi aikaa ja metodia ei oppinut käyttämään. (Nieminen 2017, 33–34)</p> <p>-Turunen &amp; Viitala (2019, 58–59) työnsä tuloksista: Hieman alle puolet kyselyihin vastanneista ei ollut käyttänyt PREP-taitojaan työharjoittelussa. Syyksi ilmeni, ettei ollut tullut vastaan tilannetta, jossa niitä olisi voinut käyttää. Tästä voisi päätellä, ettei PREP-menetelmän monimuotoisuutta ymmärretty. Tutkimuksessa käytetyistä kurssiryhmistä toisessa oli vain kaksi opiskelijaa, jotka kokivat oppineensa PREP-metodin kouluaikana. Muiden mielipide riittämättömästä koulutuksesta oli yhtenäistä. Tätä puolsi kahden opiskelijan painotus heidän itseopiskelustaan.</p>

Mahdollisuudet (O)	Uhat (T)
<p>-Jormanainen ja Koret (2021 s.16) haastatteluista: Harri Gustafsbergin tutkimuksien mukaan resilienssiä voidaan kehittää.</p> <p>Juutilainen, Kinnunen (2019 s.26) työnsä tuloksista: Haastateltavien keinot kumuloituvat stressin säätelyssä erosivat oleellisesti. Yhtenäisyyksiä oli tarpeessa pitää taukoja ja irtautua hetkeksi työasioista sekä saada tauolla vertaistukea työkavereilta. <i>Mielen kuormitusta onkin tärkeä oppia purkamaan, jotta vaativammassa tilanteessa resursseja olisi käytettäväksi.</i></p> <p>-Koskivainio (2018 s.25) työnsä tuloksista: Tällä hetkellä on jonkin verran tutkimustuloksia poliisimiehiltä kenellä on yli 10 vuoden kokemus poliisityöstä ja jotka ovat itse harjoitelleet stressin hallintaa. Näistä tutkimuksista voi olla hyötyä uraansa aloittaville poliiseille. Polamk:ssa koulutettava PREP-menetelmä tähtää tähän.</p> <p>-Ville Nieminen (2017 s.46) työnsä tuloksista: Jatkokehitys ehdotuksena toivotaan esimerkkejä siitä mitä käyttäjä kokee kehossaan, kun on säätänyt keho-mieli-tilaa.</p> <p>-Turunen &amp; Viitala (2019, 57–60) työnsä tuloksista: Kohderyhmä ymmärsi, ettei PREP-taitoja opi pelkästään Polamk koulutuksessa vaan taidot vaativat omatoimista harjoittelua. Opiskelijoiden kehitysehdotukset PREP-koulutuksen suhteen olivat yhdenmielisiä ja ehdotus oli kasvattaa PREP-menetelmän osuutta opintosuunnitelmassa. Ehdotuksena oli myös, että metodi otetaan käyttöön heti koulutuksen alussa, jolloin sitä voisi hyödyntää pidempään, erilaisissa koulutustilanteissa. Opiskelijat toivovat enemmän koulutusta ja ehdottavat, että PREP-menetelmän jatkoa voisi olla vaikkapa vapaasti valittavana kurssina.</p>	<p>-Jormanainen ja Koret (2021 s.13) työnsä tuloksista: Resilienssin harjoittelu ymmärretään yhtenä ajattelumallina, kaikki keinot eivät sovi kaikille.</p> <p>Haastatteluissa haastateltavat muistuttavat, että mielen hallinta vaativassa tilanteessa tulee kyseeseen vasta fysiologian, ravinnon ym. jälkeen. (Jormanainen, Koret 2021 s.19.)</p> <p>-Koskivainio (2018 s.25) työnsä tuloksista: Koskivainio muistuttaa, että on myös muunlaisia stressaavia tilanteita, kuin uhkaavat tilanteet, mm. kotiasiat ja työuupumus.</p> <p>-Ville Nieminen (2017 s.35,44) työnsä tuloksista: Kyselyn sai 186 oppilasta joista 61 suhtautui positiivisesti metodiin.</p> <p>Tässä on suuri risti, että vastaamatta jättäneistä on iso osa ei koe samoin. (Nieminen 2017 s.45)</p> <p>-Turunen &amp; Viitala (2019 s.60) työnsä tuloksista: Opiskelijat kokivat, että koulutuksen merkitys avautui nimenomaan esimerkkien kautta. Esimerkit esitetään tietenkin lähiopetuksessa, jota on suhteellisen vähän.</p>



Ohjeen kehittäminen SWOT-analyysin pohjalta, käyttäjien näkökulmasta Canvas. 22.2.2022, Henri Ekholm  
Osallistujat: Polank kurssi 20201: Juha Kotkanen, Anni Somero, Nadja Eckhardt

<p><b>8. Avainkumppanit</b> Ketkä ovat keskeisiä kumppaneita? Ketkä ovat keskeisiä toimittajia? Mitä keskeisiä resursseja hankimme kumppaneilta? Ketkä ovat ne kumppanit, jotka auttavat keskeisissä toiminnossamme?</p>	<p><b>7. Avaintoiminnot</b> Mitä keskeisiä toimintoja onvolpauksemme vaativat? Niiiden levitämisskannavat? Asiakassuhteet? Tulovirrät?</p>	<p><b>2. Arvolupaukset</b> Miten tuotamme asiakkaille lisäarvoa? Mitkä kaikki meidän asiakkamme ongelmista me ootamme ratkaisemaan? Mitä tuotteiden ja palveluiden nippu me sitten tarjoamme kullekin asiakkassegmentille? Mitä asiakkaita tavoitella me tyydymme?</p>	<p><b>4. Asiakasyhteudet</b> Millaisia suhteita kukin asiakassegmentti odottaa meidän luovan ja ylläpidävän heidän kanssaan? Mitkä ovat ja perustettu? Miten ne integroituvat meidän muihin liiketoimintomalleihin? Kuinka kalliita ne ovat? -Kysessä kerralluonteinen TKI-projekti. -Ohjeen käyttäjiltä kerätään kokemuksia.</p>	<p><b>1. Asiakassegmentit</b> Kenelle tuotamme arvoa? Ketkä ovat meidän tärkeimmät kumppanimme? -Työstä hyötyvät ennen opiskelijat, jotka eivät tunnista stressireaktioita. -Työstä hyötyvät ylipäätään ihmisen, jotka kokevat stressireaktioita. -PREP-kouluttajat voivat hyödyntää valmistuvaa tuotosta koulutuksessa.</p>				
<p>-Opinnäytetyöohjaajat -ON-seminaariryhmä -Asiakkaat (Canvas-ryhmä) -Salja (viestintä)</p>	<p>-Tuottaa tutkimusanalyysien pohjalta tarvittava ohje. -Hankittava tarpeellinen tieto ohjeen teoriaa varten.</p>	<p>-Opiskelija saa ohjeen, jonka avulla kehittää stressisietokykyä. -Opiskelijalla saattaa herätä kiinnostus aihepiiriä kohtaan. -Kouluttajat saavat uutta analyyttisiä uusimmista tutkimuksista. -Säästää/paikkaa nykyisen koulutuksen resurssipulaa.</p>	<p><b>3. Kanavat</b> Mitä kanavia käytämme yhteyden saamiseksi asiakassegmentteihin? Miten saavutamme ne nyt? Miten meidän kanavamme on integroitu? Mitkä toimivat parhaiten? Mitkä ovat kaikkein kustannustehokkaimmat? Miten integroimme ne asiakkaita rutiineihin? -Julkinen opinnäytetyö. -Produkti tulee olemaan PDF-tiedosto. -Moodle</p>					
<p><b>9. Kustannusten muodostus</b> Mitkä ovat keskeisimmät kulut projektissa? Mitkä avainresurssit ovat kalleimmat? Mitkä avointoiminnot ovat kalleimmat?</p>					<p><b>6. Avainresurssit</b> Mitkä avainresurssit tuottavat voimaa onvolpauksemme? Jälkeenovat? Asiakassuhteet? Tulovirrät?</p>		<p><b>5. Vaikuttavuus näkökulma</b> Mitä yhteiskunnallista vaikutusta toimintomme saa aikaan (generoi)? Mistä asioista asiakkamme todella ovat halukkaita maksamaan? Mistä he mieluummin maksavat? Miten paljon yksittäinen vaikutus edistää yleisiä vaikutavuutta, tuokselisuutta (voikuttavuutta, tuokselisuutta-julkisella sektorilla)? -Stressin hallintakeinot parantavat päätöksentekokykyä ja hyvät päätökset parantavat luottamusta poliisiin. -Pitää luottamus Suomen poliisiin korkeana. -Työnteisö hyvinvointi.</p>	
<p>-Ei mainittavia kustannuksia. -Kirjallisuus hankitaan kirjastosta. -Mähdölliset matkat kampukselle suunnitellaan muun kulkemisen mukaan.</p>								

# Tunnista stressireaktio

## OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

Henri Ekholm

14.5.2022

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

1

## Ohjeen tavoite

- Stressireaktioiden tiedostaminen ja ymmärtäminen
  - Itsessään kasvattaa stressinsietokykyä
- Antaa hyvät lähtökohdat harjoittaa stressinsietokykyä
- Yksilön itsetietoisuuden lisääminen
- Herättää mielenkiintoa aihepiiriin

4.5.2022

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

2

# Keskeisiä käsitteitä

- **Stressi** Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jolloin yksilöön kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat vähissä tai ylittyneet. Stressikokemus on psykologinen, mutta vaikutukset usein fyysisiä. Kehon hormonaalinen vaste stressikokemukselle valmistaa yksilöä kohtaamaan tulevan. Kaikki stressi ei ole haitallista ja usein lyhytkestoinen stressi auttaa yksilöä tekemään parhaansa. Kasaantuva stressi on taas usein jopa terveydelle haitallista.
- **Stressireaktio** on yksilöllinen ja perustuu yksilön omaan arvioon tilanteesta. Stressireaktio voi aiheutua melkein mistä tahansa myönteisestä tai kielteisestä muutoksesta.
- **Mielikuvaharjoitus** Menetelmä jossa yksilö luo selkeän mielikuvan tapahtumasta, hyödyntäen kaikkia aistejaan sekä tunteitaan. Tätä käytetään usein suorituksien parantamiseen urheilussa, mutta se soveltuu myös oppimiseen.
- **Keho-mieli-tila** on tila jossa keho ja mieli toimivat optimaalisesti.
- **Syvähengitystekniikka** Menetelmä jolla pyritään rauhoittamaan kehoa tahdosta riippumattoman hermoston vasteelta, tyhjentämään mieltä sekä keskittymään. Näillä lievennetään epätoivottuja stressireaktioita. Käytännössä tapahtuu hengittämällä nenän kautta pallean asti ja puhaltamalla suun kautta hitaasti ulos.

4.5.2022

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

3

## Stressin voi karkeasti jakaa kahteen ryhmään

### LYHYTKESTOINEN STRESSI

- Ilmenee uhkaavassa/vaativassa tilanteessa.
- Haitalliset vaikutukset tulevat välittömästi ja vaikuttavat yksilön havainnointi- päätöksenteko- ja arviointikykyyn.
- Auttaa tekemään parhaansa.



### KASAANTUVA (KUMULOITUVA) STRESSI

- Kehittyy kokemusten sarjana, jossa yksilö ei ehdi palautua aikaisemmasta stressikokemuksesta, ennen seuraavan tuloa.
- Haitalliset vaikutukset kehittyvät hiljalleen.



4.5.2022

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

4

# Lyhytkestoinen stressi: Vaikeaa tunnistaa



Tässä ohjeessa keskitytään lyhytkestoisissa tilanteissa ilmenevien, vaikeasti tunnistettavien stressireaktioiden tunnistamiseen.

Stressitilanteessa aistit ja arviointikyky ovat usein häiriintynyt. Näiden häiriöiden tiedostaminen kesken tilanteen on erittäin hankalaa.

Joudut siis muistelemaan tilanteita jälkikäteen, jotta opit tuntemaan reaktioita.

Vertaa muodostamaasi kuvaa tyypillisiin stressin aiheuttamiin oireisiin. Stressin vaikutuksia on lukuisia, pyri keskittymään poliisityönkannalta oleellisiin.

## Näkökulma: Poliisityö

- Poliisi joutuu usein työskentelemään stressaavissa olosuhteissa, tämän takia on tärkeää ymmärtää stressiä. Vahvan stressireaktion vaikutukset ovat epätoivottuja.
  - Poliisin muodostamassa tilannekuvassa
  - Poliisin antamassa todistuksessa (oikeudessa)
  - Poliisin tekemissä oikeuden mukaisissa päätöksissä

**Poliisin lisääntynyt työstressi voi johtaa voimankäytön ylilyönteihin – Tutkija: "Jossain meillä kaikilla menee suorituskyvyn rajat"**

Suomi on ensimmäisenä maailmassa tuonut stressinhallinnan poliisikoulutukseen.



Kuva: Tiina Jutila / Yle

## Case: vaikutukset poliisityössä

- Poliisit Stre ja Essi saivat tehtävän jonka alkutiedoissa kerrottiin pariskunnan asunnosta kuuluvan kovaa pauketta ja huutoa (kiroilua).
- Asunnon oven avasi pitkän koputtamisen ja huutelun jälkeen isokokoinen betonirautoittaja Rauno. Raunolla oli hermo kireällä hankalan keittiöremontin seurauksena, lisäksi hänellä oli kuulosuojaimet päässä ja mattoveitsi kädessä. Hän ei ollut kuullut kuka ovella hakkaa.
- Stre kaatui maahan oven paiskautuessa auki, jonka jälkeen Essi käytti Raunoon etälamautinta.
- Isokokoinen Rauno kaatui maahan voimalla saaden aivotärähdyksen ja syvän haavan kädessään olleesta veitsestä.



## Case: Vaikutukset poliisityössä

Esimerkki heikentyneen tilannekuvan seurauksista:

Alkutiedot, huuto ja pauke aiheuttivat Streelle ja Essille stressireaktion. He varautuivat pahimpaan, niin kuin kuuluu, mutta eivät pystyneet havainnoimaan ympäristöään joka aiheuttaa virheellisen tilannekuvan vaarallisesta väkivaltilanteesta.

Tosiseikat eivät viittaa vaaralliseen väkivaltilanteeseen.

- Kuulo: Asunnossa yksi mieshenkilö, pauke selkeästi onttoa vasaran ääntä
- Näkö: Työ-asu, kuulosuojaimet, hyväksyttävä syy veitseen
- Tunne: Kiihtynyt hankalaan remonttiin
- Kaatuiko Stre huonon sijoittumisen ja tasapainon takia?



# Case: Vaikutukset poliisityössä

Huonon tilannekuvan seuraukset Raunolle:

- Pahimmillaan Stre ja Essi todistavat oikeudessa virheellisesti, että Rauno oli hyökännyt heidän kimppuunsa raivokohtauksen vallassa.
- Raunon keittiöremontti jää kesken, hän loukkaantuu ja joutuu vastaamaan syytteeseen virkamiehen väkivaltaisesta vastustamisesta.



## Kuusiportainen ohje stressireaktion tunnistamiseen

# 1. Vaihe: Stressitilant- een valinta

Valitse kokemasi tilanne joka on ollut stressaava.

Varsinkin tilanteet, joista on heikot muistikuvat ovat todennäköisesti juuri stressitilanteita.

Tilanne tuntuu yleensä myös kestäneen suhteettoman kauan jälkikäteen muistellussa.

4.5.2022

Tässä muutama esimerkki, jotka voisivat olla stressaavia:

- Tärkeä tentti
- Hälytysajo
- Voimankäyttötilanne
- Ensiapu tilanne
- Työhaastattelu
- Kuulustelu

Vinkki: Stressivaste on korkea uudellisissa tilanteissa. (aikaisempi kokemus/harjoitus vähentää oleellisesti stressivastetta)



TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

11

# 2. Vaihe: Stressitilant- een jakaminen osiin.

## Lähtökohdat

Tässä sait tietää tulevasta tilanteesta

Valmistautuessa tulevaan, alkaa myös keho valmistaa itseään tulevaan = stressivaste alkaa nousta.

## Varsinainen tilanne

Tämä on stressitasosi huippukohta.

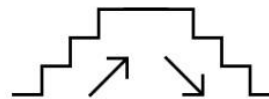
## Loppu

Tässä tarkastellaan pikkuhiljaa poistuvia stressin oireita.

4.5.2022

Vinkki: Pyri muistamaan tilanne aitona. Älä unohda omia tunteita ja tuntemuksia. Pyri kokonaisvaltaiseen muistikuvaan.

Varsinainen stressaava tilanne



Lähtökohdat

Loppu

Aikajana

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

12

### 3. Vaihe: Lähtökohdat

Palaa tilanteessa sinne missä et varmuudella vielä tiennyt tulevasta tilanteesta.

Keskity muistelemaan kohtaa, jossa esimerkiksi sait tehtävän. Poliisityössä, tehtävän yhteydessä saatavat ensitiedot ovat usein suuntaa antavia, eikä niihin voi täysin luottaa. On siis erittäin tärkeää tunnistaa tässä vaiheessa, jos stressitaso alkaa nousta ja tilannetietoisuus kaventua.

**Pyri löytämään stressireaktioitasi, käytä apuna sivun oikeassa laidassa olevaa listaa.**

4.5.2022

Muistutus: Tieto tulevasta vaativasta tilanteesta aiheuttaa meissä stressireaktion joka alkaa valmistaa kehoa ja mieltä kohtaamaan tuleva.



Muistutus: Kehon vaste tulevaan vaaratilanteeseen on hyvinkin alkukantainen.

-  Päänsärky
-  Huimaus
-  Sydämen tykytys
-  Pahoinvointi
-  Vatsavaivat
-  Hikoilu
-  Jännittyneisyys
-  Ärtymys
-  Aggressiot
-  Levottomuus
-  Ahdistuneisuus
-  Muistiongelmät
-  Päätöksenteon vaikeus
-  Aistien heikkeneminen
  - Putkinäkö, Huomontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
-  Motoriikka
  - Heikentynyt hienomotoriikka, Alkukantaiset liikkeet
-  Hengitys
  - Pinnallinen ja tiheä

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

13

### 4. Vaihe: Varsinainen tilanne

Mikäli tätä varsinaista tilannetta on vaikeaa muistaa tai muistikuva on erittäin tarkka joltakin tietyltä yksityiskohdalta, olet ainakin valinnut kokemasi tilanteen oikein.

Ymmärrät nyt myös miten tärkeää olisi pyrkiä vaikuttamaan keho-mieltilaan stressaavassa tilanteessa. Tällöin resursseja vapautuu mm. muistille.

**Pyri löytämään stressireaktioitasi, käytä apuna sivun oikeassa laidassa olevaa listaa.**

4.5.2022

Vinkki: Tässä on hyvä käyttää muistin tukena muiden paikalla olleiden muistikuvia, valvontakameratallenteita tai vastaavia ulkoisia havaintoja. Pyri löytämään stressireaktioita.



-  Päänsärky
-  Huimaus
-  Sydämen tykytys
-  Pahoinvointi
-  Vatsavaivat
-  Hikoilu
-  Jännittyneisyys
-  Ärtymys
-  Aggressiot
-  Levottomuus
-  Ahdistuneisuus
-  Muistiongelmät
-  Päätöksenteon vaikeus
-  Aistien heikkeneminen
  - Putkinäkö, Huomontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
-  Motoriikka
  - Heikentynyt hienomotoriikka, Alkukantaiset liikkeet
-  Hengitys
  - Pinnallinen ja tiheä

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

14



## 5. Vaihe: Loppu

Tilanteen jälkeen ja keho-mieli-tilan palauduttua tulee tilaisuus huomata stressin vaikutuksia.

***Pyri löytämään stressireaktioitasi, käytä apuna sivun oikeassa laidassa olevaa listaa.***

4.5.2022

Vinkki: Saatat muistaa asioita jotka unohtuivat varsinaisessa tilanteessa.

Esimerkki: Muistat tentin jälkeen vastauksen tyhjäksi jättämäsi kysymykseen.

Vinkki:  
Tuntoaistin palauduttua saatat huomata satuttaneesi itsesi.



Vinkki: Putkinäön poistuessa saatat yllättyä jostakin seikasta ympäristössä.

	Päänsärky
	Huimaus
	Sydämen tykytys
	Pahoinvointi
	Vatsavaivat
	Hikoilu
	Jännittyneisyys
	Ärtymys
	Aggressiot
	Levottomuus
	Ahdistuneisuus
	Muistiongelmät
	Päätöksenteon vaikeus
	Aistien heikkeneminen • Putkinäkö, Huomontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
	Motoriikka • Heikentynyt hienomotoriikka, Aikukantaiset liikkeet
	Hengitys • Pinnallinen ja tiheä

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

15

## 6. Vaihe: Lopputulokset

Toivottavasti tunnistit toiminnassasi stressireaktioita jotka voit ottaa jatkossa huomioon. Pelkkä reaktioiden tunnistaminen helpottaa stressin käsittelyssä.

Tällä hetkellä on tärkeää, että tiedostat stressireaktiot ja ymmärrät, että niitä tulee kaikille. Tiedostaminen ei missään nimessä ole heikkous vaan vahvuus.

Stressivasteeseen voi vaikuttaa erilaisilla menetelmillä, näistä on runsaasti kirjallisuutta ja koulutuksia. Suomen poliisi käyttää PREP-menetelmää, josta on jalostettu siviiliversio iPREP. Muiden muassa näitä kannattaa kokeilla.

Kirjaehdotus: Harri Gustafsberg 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Sivut: 195-212.

TUNNISTA STRESSIREAKTIO: OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

5/4/2022

16

# Lisätietoa ja tärkeää muistettavaa

- Mikäli olet saanut koulutuksen stressivasteen vähentämiseen, hyödynnä sitä. Syvähengität, muistelet onnistumisen kokemusta ja lopulta tiedostat tilanteen niin kuin se on (PREP).
- Syvähengitystekniikka auttaa myös ehkäisemään traumaperäisen stressihäiriön syntyä.
- Tiedosta, ettei stressireaktiot ole aina samoja. Vaikka tilanne olisi identtinen.
- Muista, ettei stressireaktioita voi täysin estää.
- Mikäli saat vahvoja stressireaktioita pelkästään mielikuvaharjoituksesta tai asioista jotka muistuttavat menneestä kokemuksesta, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen. Kyseessä saattaa olla traumaperäinen stressihäiriö.

## Bonus: Mielikuvaharjoitus



- Olet nyt rakentanut muistikuvat stressaavasta tilanteesta.
- Samalla olet tuonut omia stressireaktioita tietoisuuteesi.
- Tee loppuun täydellinen mielikuvaharjoitus jossa tilanne hoituu optimaalisella tavalla.
- Tiedosta harjoituksen aikana stressin vaikutukset ja vaikuta niihin syvähengitystekniikalla.
- Onnistuneet mielikuvaharjoituksen vaikutukset kehoon ovat samat kuin varsinaisen harjoituksen.