

# Tunnista stressireaktio

---

OHJE STRESSIREAKTIOIDEN TUNNISTAMISEEN

# Ohjeen tavoite

---

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

# 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 lyhykestoinen 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 palleaan asti ja puhaltamalla suun kautta hitaasti ulos.

# 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.



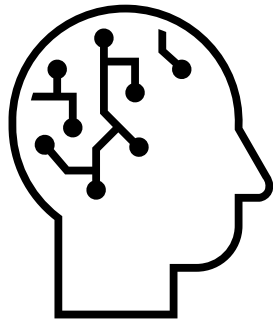
## KASAANTUVA (KUMULOITUVA) STRESSI

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



# 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"**

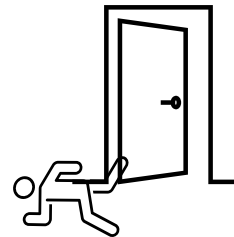
Suomi on ensimmäisenä maailmassa tuonut stressinhallinnan poliisikoulutukseen.



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

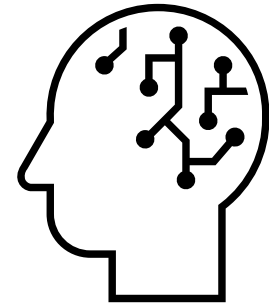
---

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 väkivaltatilanteesta.

Tosiseikat eivät viittaa vaaralliseen väkivaltatilanteeseen.

- 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.

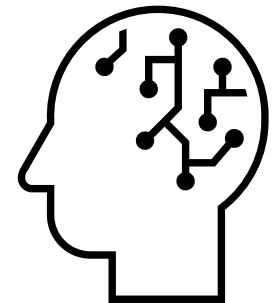
Varsinkin tilanteet, joista on heikot muistikuvat ovat todennäköisesti juuri stressitilanteita.

Tilanne tuntuu yleensä myös kestäneen suhteettoman kauan jälkikäteen muistellessa.

Tässä muutama esimerkki, jotka voisivat olla stressaavia:

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

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



## 2. Vaihe: Stressitilan- een jakaminen osiin.

### Lähtökohdat

Tässä sait tietää tulevasta tilanteesta

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

### Varsinainen tilanne

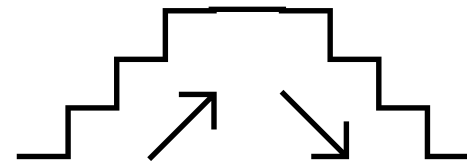
Tämä on stressitasosi huippukohta.

### Loppu

Tässä tarkastellaan pikkuhiljaa poistuvia stressin oireita.

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

### Varsinainen stressaava tilanne



Lähtökohdat

Loppu

Aikajana

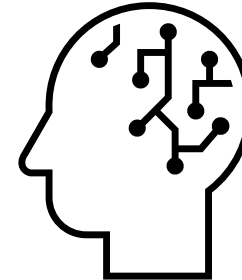
# 3. Vaihe: Lähtökohdat

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.***

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, Huonontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
-  Motoriikka
  - Heikentynyt hienomotoriikka, Alkukantaiset liikkeet
-  Hengitys
  - Pinnallinen ja tiheä

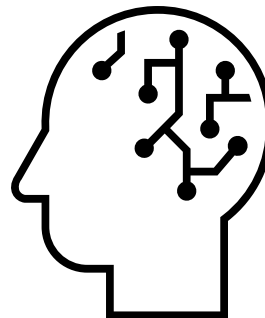
# 4. Vaihe: Varsinainen tilanne

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-mielitilaan stressaavassa tilanteessa. Tällöin resursseja vapautuu mm. muistille.

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

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, Huonontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
-  Motoriikka
  - Heikentynyt hienomotoriikka, Alkukantaiset liikkeet
-  Hengitys
  - Pinnallinen ja tiheä

## 5. Vaihe: Loppu

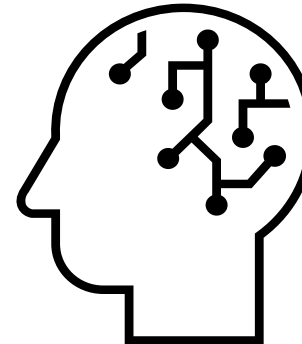
Tilanteen jälkeen ja keho-mieli-tilan palaututtua tulee tilaisuus huomata stressin vaikutuksia.

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

Vinkki: Saatat muistaa asioita jotka unohtuivat varsinaisessa tilanteessa.

Esimerkki: Muistat tentin jälkeen vastauksen tyhjäksi jättämäsi kysymykseen.

Vinkki:  
Tuntoaistin palaututtua 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, Huonontunut kuulo, Heikentynyt tuntoaisti
-  Motoriikka
  - Heikentynyt hienomotoriikka, Alkukantaiset liikkeet
-  Hengitys
  - Pinnallinen ja tiheä

## 6. Vaihe: Lopputulos

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.





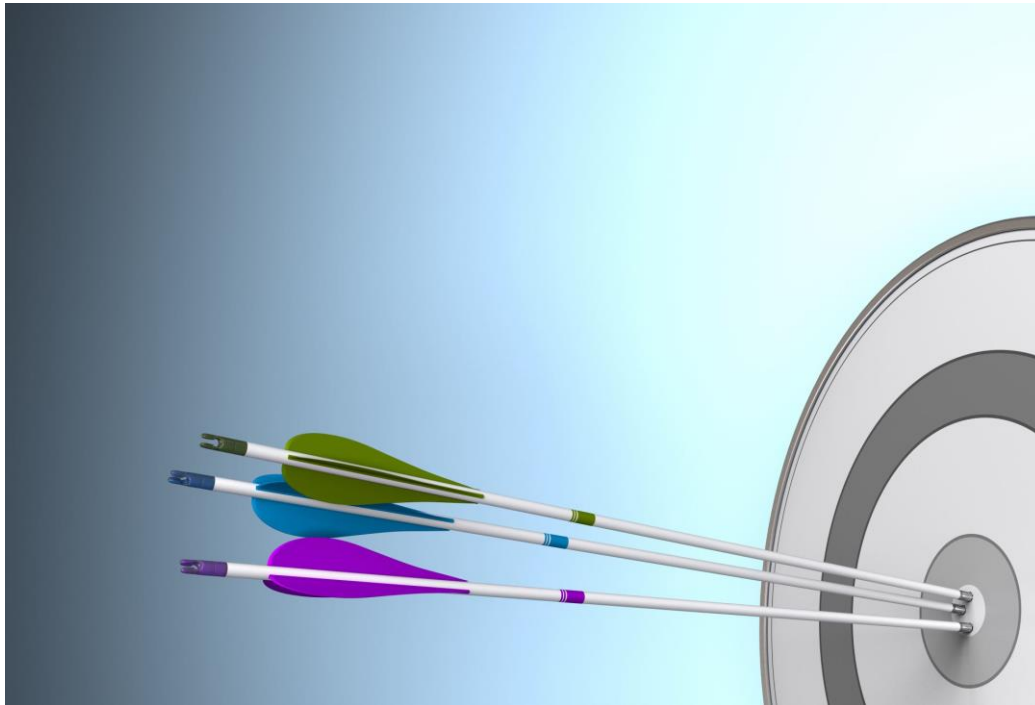
# Lisätietoa ja tärkeää muistettavaa

---

- 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.