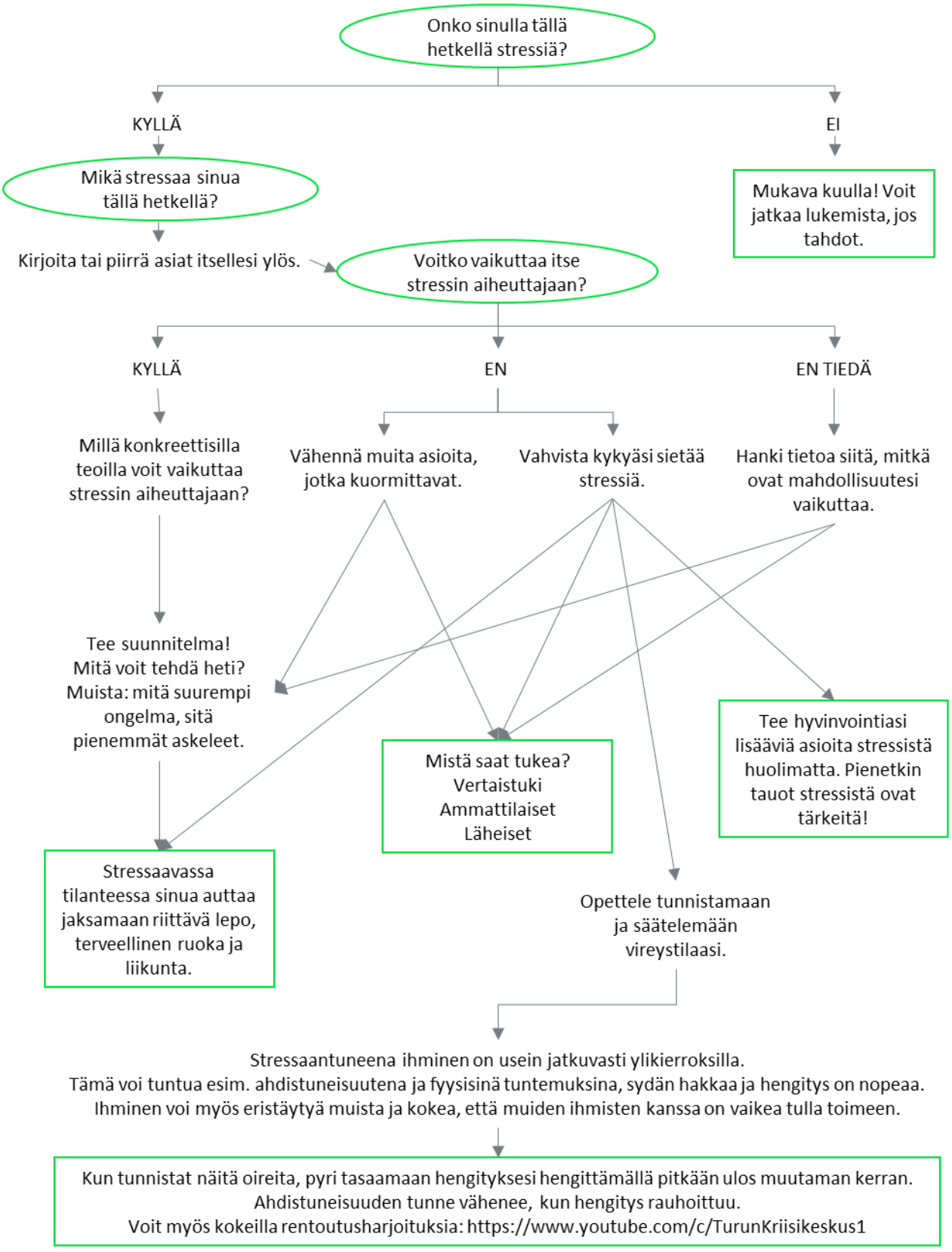
Stressi

Kaikki ihmiset kokevat stressiä. Se on ihmiselle kehittynyt tapa saada lisää voimavaroja käyttöön, kun niitä tarvitaan. Kuitenkin liiallinen tai pitkittynyt stressi aiheuttaa monia ongelmia ja haittaa elämää. Stressiä voivat aiheuttaa hyvin erilaiset asiat kuten muuttunut elämäntilanne, menneisyydessä tapahtuneet asiat tai ulkopuolelta, ympäristöstä tulevat, meihin vaikuttavat asiat. Stressi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla.



Stressaantuneena ihminen on usein jatkuvasti ylikierroksilla.
Tämä voi tuntua esim. ahdistuneisuutena ja fyysisinä tuntemuksina, sydän hakkaa ja hengitys on nopeaa.
Ihminen voi myös eristäytyä muista ja kokea, että muiden ihmisten kanssa on vaikea tulla toimeen.

Kun tunnistat näitä oireita, pyri tasaamaan hengityksesi hengittämällä pitkään ulos muutaman kerran.
Ahdistuneisuuden tunne vähenee, kun hengitys rauhoittuu.
Voit myös kokeilla rentoutusharjoituksia: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

Serene