

Stressinhallinta

Stressi voi olla sekä hyödyksi ja haitaksi. Vähäinen, esimerkiksi jännittämisenä ilmenevä stressi lisää suorituskyyä. Ahdistus ja unettomuus voivat kertoa haitallisesta stressistä. Sitä voi estää, vähentää ja purkaa monin tavoin.

1.

Piirrä viisari mittaritaulun kohtaan, joka kuvaa tämän hetkistä stressitilaasi. Tee tehtävä lukion ensimmäisenä, toisena ja kolmantena opiskeluvuotena. Tehtävän tulokseen vaikuttaa elämäntilanteesi.

Olen tehnyt stressitestin

1. kerran _____ / _____ 20 _____

Viisarin väri tai muoto: _____

2. kerran _____ / _____ 20 _____

Viisarin väri tai muoto: _____

3. kerran _____ / _____ 20 _____

Viisarin väri tai muoto: _____

Jos viisarit ovat kallellaan enimmäkseen vasemmalle, katso stressinvähentämiskeinoja mittarikehien oikeista reunoista. Keskustele asiasta myös esimerkiksi vanhempiesi, ryhmänohjaajasi tai kouluterveydenhoitajasi kanssa.

Minulla on

- usein kiire
- taipumus myöhästellä
- vaikeuksia pitää tehtävät hallinnassa
- nukahtamis- ja nukkumisvaikeuksia

Liikun

- vain joskus
- tietokoneelta vuoteeseen
- kun on pakko

Tunnen olevani

- kireä ja ahdistunut
- liian huolehtiva
- epävarma
- tehtäviä lykkäävä ja välttelevä
- pakeneva, toivoton

Opiskelen

- viime tipassa
- jopa myöhässä
- paniikissa

Syön

- yksin
- paljon roskaruokaa
- kun ehdin
- lohturuokaa

Rentoudun

- pelkästään roikkumalla television ääressä
- juomalla alkoholia

Osaan

- vain vaivoin päättää ajankäytöstäni, seurastani ja tekemisistäni
- vain harvoin sanoa ei asioille ja ihmisille

Opiskelu- ja uratavoitteeni tuntuu

- liian vaativalta
- karkaavan tavoittamattomiin

• säännöllinen päiväohjelma ja elämänrytmi

• hyvät unenlahjat

• muutakin elämää kuin koulu

• aktiivisesti aina kun voin

• tekemällä kotitöitä

• urheilemalla

• toiveikas

• rentoutunut

• iloinen

• vahva

• itsevarma.

• tasaiseen tahtiin

• hyvissä ajoin

• paneutuen ja tehokkaasti.

• terveellisesti

• säännöllisesti

• yleensä yhdessä muiden kanssa.

• lepäämällä

• ystävien parissa

• nauttimalla mieliteoista.

• valita seurani

• panostaa ja keskittyä asioihin, joita oikeasti haluan.

• olevan järkevä ja kohdallaan

• mahdolliselta.

2.

Täydennä laput esimerkiksi tulevaa viikkoa ajatellen.

_____ / _____ 20 _____ - _____ / _____ 20 _____

Minulle on tärkeää keskittyä

Minulle tuottaa iloa
ja hyvää mieltä

Haluan vähentää ja/tai hylätä

3.

Tutki, mikä on hyvinvointisi taso.

a) Väritä ruudukkoon hyvinvointisi taso asteikon vasemmassa reunassa luetelluissa asioissa. *taso 5 = erittäin hyvä, taso 1 = liian matala / liian vähän*

	1	2	3	4	5
uni					
terveellinen ja monipuolinen ravinto					
liikunta					
harrastukset					
perhe, suku ja ystävät					
aikaa itselle					
opiskeluilmapiiiri					
opiskelutyytyväisyys, opintomenestys					

b) Merkitse oikealle osoittavat nuolet niihin pylväisiin (asioihin), joissa sinun pitäisi nostaa hyvinvoinnin tasoa. Kirjoita, mitä keinoja voisit käyttää.