



Muutos- ja hyvinvointivalmentaja Terhi Mäkinie mi opettaa "stressitön mieli" -kursseja mm. Kaarinan kansalaisopistolla.

# Selätä stressi!

Muutos- ja hyvinvointivalmentaja antaa työssään neuvoja stressin hallitsemiseksi

PAIMIO, SAUVO, KAARINA  
Jaana Pakarinen

– Avioero, työn epävarmuus, taloushuolet, tiukka työtahti, kireät aikataulut, ihmissuhdeongelmat, työttömyys, melu, piinaava pomo, parisuhde, vaikeus vetää rajoja..., luettelee turkulainen muutos- ja hyvinvointivalmentaja Terhi Mäkinie mi asioita, jotka voivat aiheuttaa ihmisille stressiä.

Mäkinie min mukaan stressiin ei aina ole vain yhtä syytä.

– Mikä tahansa pitkittynyt tilanne, jossa ihmiseen kohdis-

tuu paljon haasteita ja vaatimuksia voi laukaista stressin. Yksittäinen ärsyke sinällään ei stressaa ketään. Usein hyvinvoinnin kuppi on jo kallellaan, kun viimeinen pisara siihen tipahtaa, hän muotoilee.

– **Elimistön kuormitustila on** kuin ajaisi toistuvasti autolla kaasu pohjassa. Lopulta jotain hajoaa. Samoin käy, jos jarruttaa koko ajan. Niin auto kuin mieli toimivat armeliaammin, kun kaasu ja jarru pelittävät sopuinnussa ja ovat tasapainossa. Sama pätee keskus-

hermostoon, hän sanoo.

Työssään Mäkinie mi antaa apuvälineitä stressin tunnistamiseen, ja sen hallintaan. Hän pitää muun muassa Kaarinan kansalaisopistolla "Stressitön mieli" -kursseja.

– Kurssilla tehdään keskitymisharjoituksia, jotka auttavat suuntaamaan huomion yhteen asiaan kerrallaan: ajatuksiin, kehon tuntemuksiin tai tunteisiin. Työpäivän aikana tämä on monelle lähes mahdotonta. Kurssilla harjoitellaan tiedostamista siitä, mitä minussa tapahtuu juuri täl-

lä hetkellä, Mäkinie mi kertoo.

– **Kaikki stressi ei ole pahasta.** Myönteinen stressi kannustaa tekemään ja toimimaan. Kielteinen stressi taas kasvattaa näköalattomuutta, madaltaa mielialaa ja laskee immunitteettiä, Mäkinie mi muistuttaa.

– Ihminen ei voi suorittaa loputtomiin. Jossain vaiheessa elimistö alkaa ilmoitella pyhähtymisen tarpeesta oireiden kautta. Solubiologian tohtori Bruce Liptonin teki Stanfordin yliopistolle 1998 tutkimuksen, jonka mukaan 95 pro-

senttisesti stressi on kaikkien sairauksiemme taustalla, Mäkinie mi huomauttaa.

Stressin kokemus on yksilöllistä, ja ihmisillä on myös erilaiset selviytymiskeinot selvitä.

– Toinen voi tiukassakin taloustilanteessa vihellellä kävellessään, toinen taas on kuin jyrän alle jäänyt, Mäkinie mi kuvaa.

Yksi erittäin tehokas stressinhallintakeino on Mäkinie min mukaan niinkin yksinkertainen kuin hengittäminen.

– Kiireen keskellä voi pidentää tietoisesti uloshengitystä.

## Mäkinie min vinkit stressin nitistämiseen:

- Mene metsään
- Tanssi
- Kuuntele klassista musiikkia
- Joogaa
- Meditoi
- Käy taidenäyttelyssä
- Harjoittele hengittämistä
- Puhu itsellesi pakottomasti

Se rauhoittaa nopeasti. Laskeamalla uloshengitys uloshengitykseltä pidempään, muuttuu olotila jo minuutissa toisenlaiseksi. Hengitys on autonomisen hermostomme toiminnasta ainoa, mihin voimme itse vaikuttaa, muistuttaa Mäkinie mi.

Stressaantuneen ihmisen kannattaa Mäkinie min mukaan myös esittää itselleen kysymys: Mistä tiedän olevani stressaantunut? Mitä silloin ajattelen, tai tunnen? Kun oma toiminta alkaa tulla itselle näkyväksi, ihmisen on helpompi tehdä elämässään muutoksia.

## GALLUP

# Miten huolehdit hyvinvoinnistasi?

Teksti ja kuvat:  
Anni Himberg



**Hanna Sirkkilä:**

– Liikun luonnossa. Luonnonrauhaan pitää päästä, ja näin syksyisin sienimetsään tai marjametsään.



**Tarmo Kyläkoski**

– Oikeanlainen ravinto, lepo ja treeni oikeassa suhteessa sekä kohtuu säännöllinen vuorokausirytmä.



**Raija Kortesmäki**

– Huolehdin hyvinvoinnistani liikunnalla. Vesijuoksua, jumpaa ja luonnossa lenkkeilyä.