

Voi hyvin, yrittäjä!

Marja-Liisa Manka

työhyvinvoinnin dosentti, Tampereen yliopisto, kevytyrittäjä Kangasalta, FT, YTM



BUSINESS
Kangasala

Osa 2

Stressin tunnistaminen: Nähdäkseen on pysähdyttävä



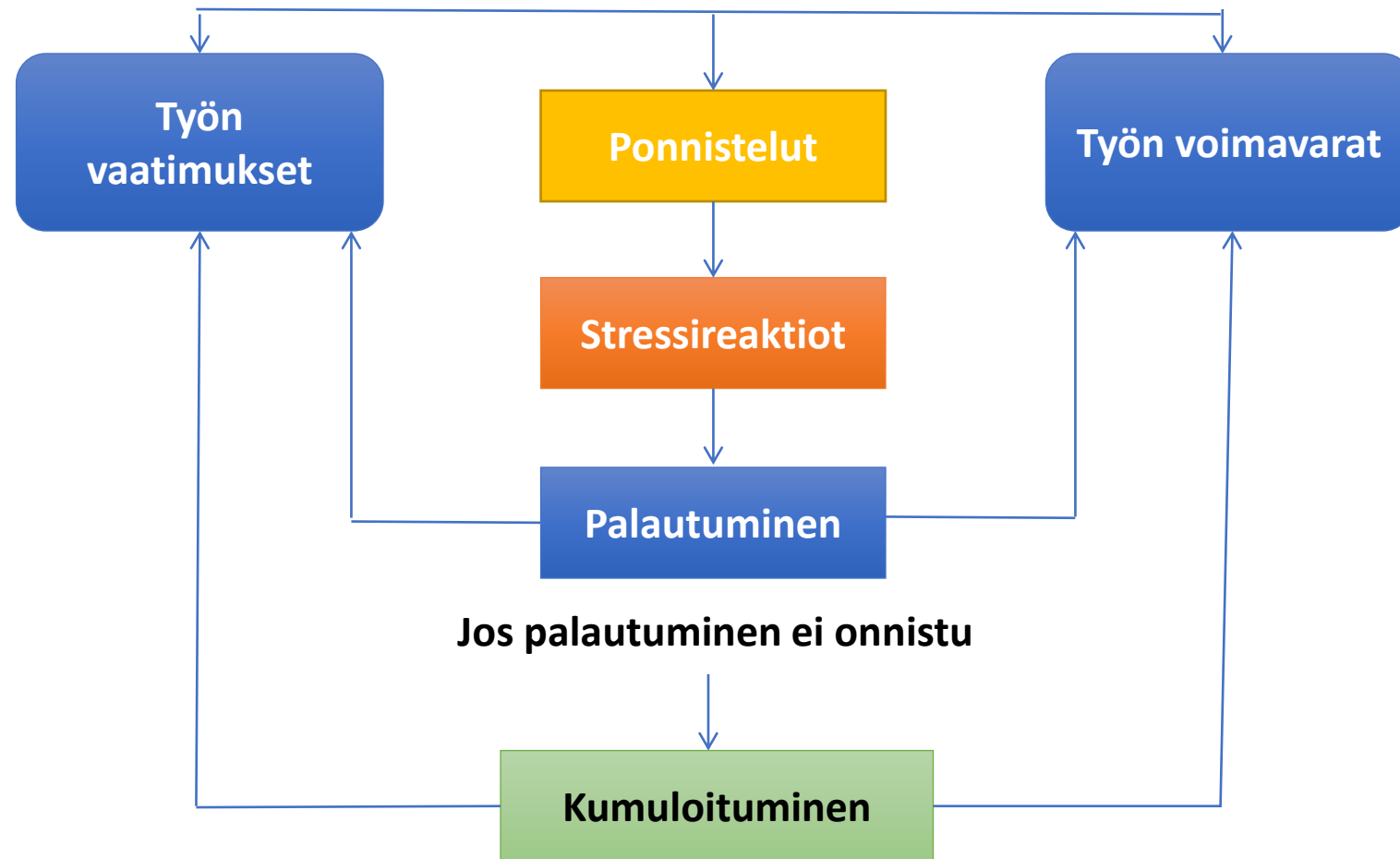
BUSINESS
Kangasala



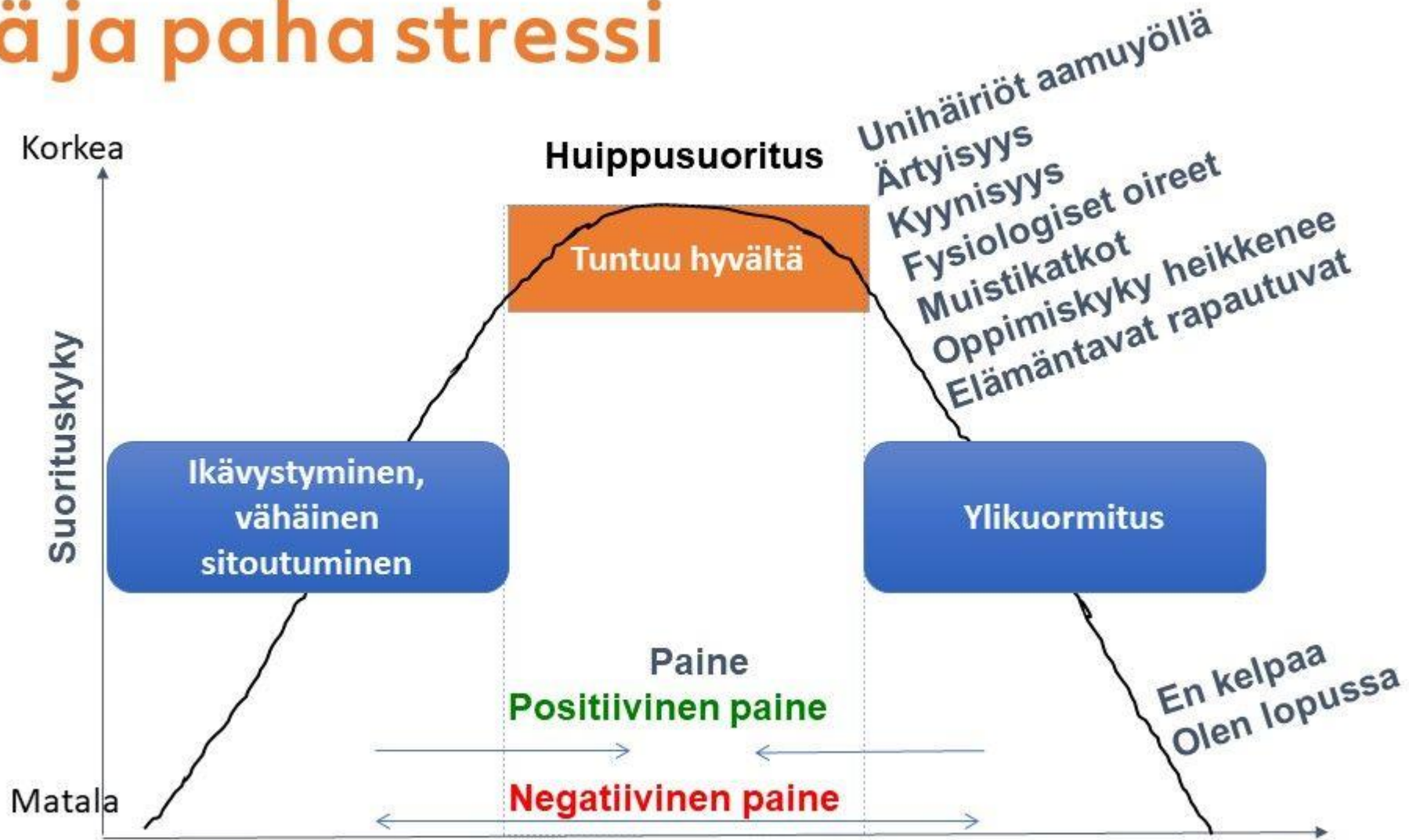
Miksi pitkäkestoinen huono stressi on vaarallista?

- työstressiin liittyy noin 20% kohonnut **sydäntaudin riski** (Kivimäki & al 2012)
- psyykkinen rasitus lisää riskiä sairastua **diabetekseen**, erityisesti riskiryhmällä.– elämäntapojen rapautuminen (Virtanen ym. 2014)
- työperäinen stressi ei aiheuta yleisimpiä **syöpiä**, mutta voi välillisesti laukaista kroonisen tulehduksen, mikä voi johtaa syöpään (Heikkilä ym. 2013)
- stressillä on yhteys **älyllisiin toimintoihin** kuten dementiaan ja **elinikään** sen on todettu lyhentävän
- stressin **talousvaikutuksetkin** ovat mittavat puhumattakaan henkisistä kärsimyksistä

Stressi? - ponnistelun ja palautumisen epäsuhta



Hyvä ja paha stressi



vt., Robertson I. & Cooper C. 2011

Ongelmanratkaisukeinoja

1. Ongelman ratkaiseminen	2. Asenteiden muuttaminen	3. Tavoitteiden muuttaminen	4. Tärkeysjärjestyksen muuttaminen	5. Hyvinvoinnin lisääminen muilla elämän-alueilla
Ongelmanratkaisu tilanteen parantamiseksi, "kissa pöydälle"	Selvitä, voisitko katsoa asiaa toisesta näkökulmasta? Onko tulkintasi "oikea"?	Realistisempien tavoitteiden asettaminen kokeilemalla korkeampia tai matalampia tavoitteita	Mikä on juuri nyt tärkeintä ja hallittavissa?	Lisää hyvinvointia muilla alueilla, joista tulet hyvälle mielelle

Tehtävä

Seuraavalla kerralla keskitynkin siihen, miten selvittää myllerryksessä. Muutoksia tapahtuu koko ajan, enemmän tai vähemmän yllätyksellisestikin.

Tehtävä: pohdi, **osaatko tunnistaa hyvän ja pahan stressin rajakohdan?**