



STRESSIN HALLINTA



Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry

Yhteistyössä



Lukijalle

Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry sai vuonna 1996 oikeuden kääntää ja julkaista psykiatrian apulaisprofessori Kim Mueserin ja sosiaalityöntekijä Susan Gingerichin (Medical College of Pennsylvania) kirjoittamat oppaat skitsofreniaan sairastuneille ja heidän omaisilleen. Oppaiden tavoitteena on antaa perustietoa skitsofreniasta, käytännön keinoja uudelleen sairastumisen ehkäisemiseksi ja perheen vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Vaikka oppaat suunnattiin alun perin skitsofreniaan sairastuneiden omaisille, ne antavat käyttökelpoisia ohjeita myös muille mielenterveyskuntoutujien omaisille. Kokonaisuuteen kuuluu 15 opasta, joista suomen kielelle käännettiin kymmenen. Suomen kielellä ilmestyneet oppaat ovat seuraavat:

Perustietoa skitsofreniasta

Masennus: arviointi ja selviytymiskeinot

Varhaiset varomerkit

Kriisien hallinta

Stressin hallinta

Perheen sääntöjen laatiminen

Vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Hyvän vuorovaikutuksen esteitä

Jäsennellyt ongelmanratkaisu ja tavoitteen saavuttaminen

Ohjeita ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi

Oppaiden käännöstyöstä vastasivat psykologian lisensiaatti Eija Stengård yhdessä terveystieteitten maisteri Helena Pajalan, psykologian opiskelija Sari Riepposen ja yhteiskuntatieteitten opiskelija Marika Jaarton kanssa. Oppaiden lääketieteellisen sisällön tarkisti psykiatrian erikoislääkäri Timo Palo-oja ja suomen kielen tarkastuksesta vastasi lehtori Ritva Sirnö. Oppaiden oivaltavat kansikuvat piirsi Mauri Jännetyinen.

Jokainen psyykkisesti sairastunut ihminen on yksilö ja hänen tilanteensa on ainutkertainen. Myös omaisten ja läheisten elämäntilanteet ovat erilaisia. Jokaiselle soveltuvia ohjeita ja neuvoja on lähes mahdotonta antaa. Tämän opassarjan tavoitteena on tarjota ajatuksia ja toimintatapoja, joiden avulla lukija voi tarkastella omaa perhetilannettaan ja pyrkiä kehittämään sitä paremmaksi. Toivon, että jokainen lukija löytäisi oppaista kokeilemisenarvoisia ideoita.

Oppaiden käännöstyö on ollut osa Oikea tuki oikeaan aikaan -projektiä, joka on toteutettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Lääketehtas Lundbeck on tukenut opassarjan julkaisua. Oppaita voi tilata Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry:stä, puh. 03-2539312 tai fax 03-2539323.

Tampereella syyskuussa 1999

Eija Stengård
toiminnanjohtaja

Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry

Johdanto

Ihminen stressaantuu, kun hänen täytyy muuttaa käyttäytymistään selvittääkseen vaikeasta tilanteesta tai tapahtumasta. Sekä mieluisat että epämieluisat tilanteet voidaan kokea stressaavina: naimisiin menoon, uuden työn aloittamiseen tai parempaan asuntoon muuttamiseen voi olla yhtä vaikeata sopeutua kuin avioeroon, työn menettämiseen tai perheenjäsenen sairauteen.

Jos stressiä ei olisi lainkaan päivittäisessä elämässämme, meillä ei olisi tilaisuuksia uusiin haasteisiin ja kokemuksiin. Jos kykenemme käsittelemään tehokkaasti haasteiden mukanaan tuomaa stressiä, voimme hyväksyä sen ja jopa nauttia näistä tilanteista. Tämä moniste on suunniteltu helpottamaan erilaisten stressiä aiheuttavien asioiden ja stressioireiden tunnistamista sekä tarjoamaan vaihtoehtoja stressin hallitsemiseksi.

STRESSI TARKOITTAÄ MITÄ TAHANSA TAPAHTUMAA TAI TILANNETTA, JOKA VAATII KÄYTTÄYMISEN MUUTTAMISTA TAI SOPEUTUMISTA.

Stressin rooli skitsofreniassa

Kuten monisteessa *Perustietoja skitsofreniasta* kerrottiin, skitsofrenia on sairaus, jonka luultavasti aiheuttaa häiriö aivojen kemiassa, mutta jota stressi pahentaa. Skitsofrenia ei ole ainoa sairaus, johon stressi vaikuttaa. Myös sydänsairaudet, mahahaava, diabetes, astma ja korkea verenpaine voivat pahentua stressin takia. Kaikkien näiden sairauksien kohdalla on tärkeää pystyä hallitsemaan stressiä tehokkaasti.

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että vaikka stressi ei aiheuta skitsofreniaa, se voi vaikuttaa sairauden puhkeamiseen ajankohtaan ja laukaista uudelleen sairastumisen. Esimerkiksi Brown työtovereineen (1972) havaitsi, että perheen stressi oli yhteydessä potilaiden uudelleen sairastumisten korkeaan määrään. Ventura työtovereineen (1989) havaitsi, että ne potilaat, jotka sairastuivat uudelleen olivat kokeneet merkittävästi enemmän elämänmuutoksia edeltävinä kuukausina kuin potilaat, jotka eivät sairastuneet. Steinberg ja Durrell (1968) tutkivat USA:n armeijan tilastoja ja osoittivat, että sairaalaan joutuminen skitsofrenian takia oli merkittävästi yleisempää ensimmäisinä sotilaspalvelukuukausina verrattuna toisen vuoden palveluun. Koska ensimmäisten kuukausien arvioidaan olevan kaikkein stressaavimmat, tutkijat päättelivät, että stressi vaikutti sairauden puhkeamiseen osalla miehistä.

STRESSI VOI LAUKAISTA SKITSOFRENIAN UUSIUTUMISEN.

Stressityyppien tunnistaminen

Stressin kokeminen vaihtelee eri ihmisillä. Tämä tarkoittaa sitä, että mikä on stressaavaa yhdelle, ei välttämättä ole stressaavaa toiselle. Esimerkiksi joistakin ihmisistä on kiehtovaa lähteä matkalle, kun taas toisista voi olla stressaavaa järjestellä matkaa. Tiettyjä tapahtumia useimmat ihmiset kuitenkin pitävät stressaavina. Näitä tapahtumia kutsutaan **elämäntapahtumiksi**.

Elämäntapahtumiin liittyvän stressin voimakkuuden arvioimiseksi on kehitetty erityinen asteikko, jossa tapahtumat vaihtelevat puolison kuolemasta (erittäin stressaava) vähäisiin lainrikkomuksiin (vähän stressaava). Stressitesti on esitetty tämän monisteen lopussa.

Elämäntapahtumien lisäksi useimmat ihmiset kohtaavat päivittäin monia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Näillä on yleensä pienempi merkitys, mutta ne voivat olla stressaavia, jos ne toistuvat jatkuvasti. Joitakin esimerkkejä päivittäin stressiä aiheuttavista tekijöistä ovat kritiikin saaminen työnantajalta tai sukulaisilta, asuminen tiheään asutussa, turvattomassa tai meluisassa ympäristössä, taloudelliset vaikeudet ja lääketieteelliset ongelmat.

**SEKÄ ELÄMÄNTAPAHTUMAT ETTÄ PÄIVITTÄISET HANKALUUDET
AIHEUTTAVAT STRESSIÄ USEIMMILLE IHMISILLE.**

Stressin merkkejä

Jokainen ihminen reagoi stressiin omalla ainutkertaisella tavallaan. Yleisiä reaktioita stressiin ovat seuraavat muutokset:

Fyysiset muutokset:

- tihtynyt sydämen sykke ja kohonnut verenpaine
- sydämen tykytys
- hikoilu
- selkä- tai niskasärky
- ruokahalun väheneminen/lisääntyminen
- unihäiriöt
- ripuli, pahoinvointisuus
- vapina
- tihtynyt virtsaamisen tarve
- kuukautisia edeltävät stressioireet
- väsymys
- suun kuivuminen
- ”perhoset mahassa”
- alttius fyysisille sairauksille
- lihasjännitys

Muutokset ajattelussa:

- murehtiminen, tulevaisuudesta huolehtiminen
- keskittymisvaikeudet
- sekavuus, tarkkaamattomuus

- tunne, että jotakin pahaa voi tapahtua
- vaikeus löytää ratkaisuja ongelmiin
- joustamattomuus
- ylivarovaisuus
- epätodellisuuden tunne

- Mielialamuutokset:
- masentuneisuus, toivottomuus, avuttomuus
 - viha, lyhyt pinna, ärtyisyys
 - apatia
 - ahdistuneisuus
 - itkuisuus
 - hermostuneisuus, poissa tolaltaan olo

Muutokset käyttäytymisessä:

- huonontunut kommunikointi
- vaikeus kuunnella toisia
- hampaiden kirsuttaminen
- hermostunut nauraminen
- änkytys
- alttius onnettomuuksiin
- huumeiden tai alkoholin väärinkäyttö tai riippuvuus
- tärinä, nykiminen

JOKAINEN IHMINEN REAGOI STRESSIIN OMALLA AINUTLAATUISELLA TAVALLAAN.

Stressin hallinta

Joillakin stressiin reagoititavoilla on kielteinen vaikutus, kun taas toisilla on myönteinen vaikutus. Esimerkkejä käyttäytymisestä, joka yleensä pahentaa tilannetta ovat huutaminen, toisten lyöminen, itsetuhoinen käyttäytyminen, omaisuuden tuhoaminen, alkoholin käytön lisääminen tai huumeiden käyttö, liian vähän tai liian paljon nukkuminen, liiallinen murehtiminen, itsensä syytteleminen ja vaikeneminen. Skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä oireiden lisääntyminen, kuten äänen kuuleminen, voimistunut usko harhaluuloihin tai selvä vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä, voi johtua myös stressistä ja saattaa johtaa sairaalaan joutumiseen.

JOTKUT TAVAT REAGOIDA STRESSIIN VOIVAT PAHENTAA TILANNETTA.

Ensimmäinen ja tärkein askel tehokkaassa stressinhallinnassa on tunnistaa omat stressimerkkinsä. Kun tuntee oman tapansa reagoida stressiin, tunnistaa, milloin on stressaantunut.

Kun havaitset stressaantuvasi tietyissä tilanteissa voit ryhtyä toimiin joko tilanteen muuttamiseksi tai tilanteen negatiivisen vaikutuksen vähentämiseksi. Seuraavassa on esitetty hyödyllisiä tapoja välttää stressiä tai käsitellä sitä tehokkaammin:

Stressaavien tilanteiden välttäminen

Jos olet aiemmin kokenut stressiä tietyissä tilanteissa, voit yksinkertaisesti välttää tällaista tilannetta aina kun se on mahdollista. Esimerkiksi jos autolla ajaminen ruuhka-aikana hermostuttaa sinua, on hyvä idea yrittää välttää tätä. Tai jos nautit syömisestä rauhallisessa ja hiljaisessa ruoka-paikassa, on parempi välttää täyttä ja kiireistä ravintolaa.

Hyvien nukkumis- ja ruokailutottumusten ylläpitäminen

Terveelliset ruokailutottumukset ja riittävä unen saanti voivat suojata stressin vaikutuksilta. Hyvin levänneenä ihmisellä on yleensä paremmat mahdollisuudet selvitä päivittäisistä kriiseistä ja kiireistä. Unetomuutta voi ehkäistä menemällä nukkumaan joka ilta samaan aikaan. Lisäksi rentoutuminen ja työhön liittyvien asioiden välttäminen edesauttavat hyvin nukkumista ja ehkäisevät unetomuutta. Säännöllisesti syöminen ja liian makean tai suolaisen ruuan välttäminen auttavat ylläpitämään hyvää ravitsemustilaa ja ihanteellista energiatasoa, josta on hyötyä stressin hallinnassa.

Kofeiinin ja nikotiinin käytön tarkkailu

Liian runsas kofeiinin (kahvi tai kolatuotteet) tai nikotiinin (savukkeet) saanti voi aiheuttaa ihmiselle hermostuneisuutta ja ärtyisyyttä, mikä puolestaan tekee hänet alttiimmaksi stressille.

Säännöllisten vapaa-ajan toimintojen järjestäminen

Useimpien ihmisten mielestä on virkistävää pitää taukoa normaalien rutiinien välillä. Esimerkiksi elokuviin meno, kävely puistossa, ulkona syöminen, kesämökille meno tai käynti museossa voivat vähentää stressiä. Puutöiden tekeminen, kolikoiden kerääminen, pienoismallien rakentaminen, ompeleminen, kutominen tai maalaaminen voivat olla mukavia tapoja viettää vapaa-aikaa. Toiset ihmiset voivat nauttia urheilun seuraamisesta tai ajankohtaisohjelmien tai tv-sarjojen katsomisesta vapaa-ajallaan. On erityisen tärkeää suunnitella vapaa-ajan toiminnot säännöllisiksi. Tällä tavoin on jotakin mukavaa odotettavissa ja tämä auttaa estämään stressaavia tekijöitä kasaantumasta.

Kohtuullisten odotusten asettaminen

On tärkeää, ettei odota liikaa itseltään tai toisilta. Realististen tavoitteiden asettaminen vähentää stressiä. Esimerkiksi sen sijaan että odotat siivoavasi koko talon yhdessä päivässä, keskity yhteen huoneeseen, joka erityisesti tarvitsee siivoamista. Tai sen sijaan että tähtää kokopäivätyöhön kolme viikkoa sairaalasta pääsemisen jälkeen, harkitse päivätoimintaan osallistumista, vapaaehtoistyötä tai osa-aikatyötä.

Säännöllisen liikuntaharrastuksen ylläpitäminen

Fyysiset harjoitukset voivat vähentää stressiä ja lisätä henkilön hyvinvoinnin tunnetta. Käveleminen, pyöräileminen, uiminen, keilaaminen, tenniksen pelaaminen, hölkkääminen ja lentopallo ovat esimerkkejä liikunnasta, joista ihmiset yleensä nauttivat. Jos on mahdollista, suunnittele jonkin tyyppistä liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Jos et pidä uuvuttavasta liikunnasta, pidä huolta, että kävelet portaita ylös ja alas, kävelet ostoksille tai harrastat joka päivä jotain toimintaa, joka vaatii fyysistä ponnistelua.

Suora kommunikointi

Tunteiden suora ilmaiseminen voi estää stressiä kasvamasta. Esimerkiksi kun tarvitset jotain toiselta henkilöltä, on parempi tehdä suora toivomus tai pyyntö sen sijaan, että toinen ihminen

arvailee, mitä haluat. *Vuorovaikutustaitojen kehittäminen* ja *Hyvän vuorovaikutuksen esteitä* -monisteissa kerrotaan siitä, miten omaa viestintää voi kehittää.

Perhekokousten pitäminen

Kun joku koko perhettä koskeva ongelma on tunnistettu, on yleensä hyvä istuutua perheenjäsenien kanssa keskustelemaan asiasta ja yrittää löytää mahdollisia ratkaisuja ongelmaan. Ongelmasta puhuminen avoimesti toisten kanssa ja yritys ratkaista se voi auttaa stressin vähentämisessä.

Rentoutumistekniikoiden käyttäminen

Jotkut stressin hallintakeinot vaativat opettelua ja erityisten tekniikoiden käyttämistä. Joitakin esimerkkejä tällaisista ovat itsehypnoosi, hengitysharjoitukset, biofeedback, mietiskely, mielikuvaharjoitukset ja vähittäinen lihasten rentouttaminen. Nämä menetöt voi oppia kirjoista, luennoilla tai kursseilla koulutetun terapeutin kanssa.

Yksi harjoitus, jota voit kokeilla itsekseksi on syvään hengittämisen harjoitus, jonka on kuvailut Girdano ja Everly (1979): ”Hengitä syvään sisään keuhkot täyteen ... toista 5 tai 6 kertaa hengittäen palleallasi. Keskity ilman kulkemiseen keuhkoissa. Jokaisella ulohengityksellä tunne rentoutumisen lisääntyminen. Koe tunne irti päästämisestä, ala tuntea vapautuneisuus kehossasi, rauhoitu ja tunne mielesi ja kehosi yhteys. Vähitellen ala hengittää normaalisti. Hengitä nenän kautta sisään ja suun tai nenän kautta ulos hitaasti ja rauhallisesti. Keskity hengittämiseen, tule osaksi sitä. Älä anna mielesi vaeltaa, keskity hiljaiseen hengittämiseen. Istu hiljaa minuutti tai kaksi ja keskity tähän normaaliin hengittämiseen.” Tämä tekniikka johtaa syvempään rentoutumisen tunteeseen, jos sitä harjoitetaan säännöllisesti, useita kertoja viikossa.

Yksilöllisten rentoutumiskeinojen löytäminen

Useimmilla ihmisistä on omat yksilölliset tapansa rentoutua. Esimerkiksi leipominen, lukeminen, piirtäminen, kirjoittaminen tai musiikin kuuntelu voivat vähentää stressiä joillakin ihmisillä, kun taas toisilla stressiä vähentävät hölkkääminen, siivoaminen tai tv:n katselu. Ei ole tärkeää, mitä tapaa käytät rentoutumiseen. Mikä tuntuu rentouttavalta yhdestä, ei tunnu siltä toisesta. Tärkeää on kuitenkin, että jokainen löytää oman, hyvin toimivan rentoutumistapansa ja harjoittaa sitä säännöllisesti.

Ajattelutavan muuttaminen

Sillä persoonallisella tavalla, jolla itse kukin katselee ympärillään olevaa maailmaa, on voimakas vaikutus siihen, miten hän reagoi erilaisiin tilanteisiin. Yksi henkilö saattaa nähdä vaikean työtehtävän jännittävänä haasteena, kun taas toinen henkilö voi pitää samaa työtehtävää erittäin epämiellyttävänä ja stressaavana. Yleensä ottaen mitä stressaavammaksi koet tietyin tilanteen, sitä kielteisemmin reagoit siihen ja sitä enemmän stressiä se aiheuttaa. Joitakin stressaivia tilanteita on hyvin vaikea muuttaa ja juuri näissä tilanteissa ihmiset hyötyvät eniten ajattelutapansa muuttamisesta. Ajattelutavan muuttamisen voi aloittaa kysymällä itseltään ”Mitä ajattelen tästä tilanteesta?” Ihmisellä on tavallisesti paljon kielteisiä ajatuksia stressaavista tilanteista, kuten ”se on kamalaa”, ”en kestä sitä”, ”olen niin epätoivoinen”, ”se on niin epäreilu, kauhea asia”, ”tämä ei voi jatkua”, ”olen hermoraunio” ja niin edelleen. Pääseminen kosketuksiin näiden kielteisten, itsesääliä sisältävien ajatusten kanssa ja niiden korvaaminen myönteisemmällä, rakentavimmilla ajatuksilla voi vähentää stressiä vaikeassa tilanteessa. Esimerkkejä positiivisista ajatuksista ovat: ”tämä on haaste, mutta selviän siitä”, ”aion tehdä parhaani”, ”on ikävää, että tämä tapahtui, mutta kykenen selviämään siitä”.

Yksi hyvin yleinen kielteinen ajattelutapa on, kun henkilö uskoo, asioiden ”pitäisi” tai ”täytyisi” olla eri tavalla kuin ne ovat. Elämän tai maailman uskominen yleisesti ”epäreiluksi” ei auta stressin

hallinnassa ja voi häiritä henkilöä yrittämästä parantaa tilannetta. Rakentavampi tapa hallita stressi on pyrkiä poistamaan ajattelustaan ”pitäisi” ja ”täytyisi” ja ajatella niiden sijaan ”toivoisin” ja ”haluaisin”. Esimerkiksi sen sijaan, että sanot itsellesi ”Minun ei pitäisi joutua odottamaan näin pitkässä jonossa, se ei ole reilua” sanot ”Minä todella toivon, että minun ei tarvitsisi odottaa tässä pitkässä jonossa, olisiko jotain vaihtoehtoa?”. Vaatii harjoitusta muuttaa asenteitaan stressaavia tilanteita kohtaan ja monissa opaskirjoissa annetaankin tästä lisää ohjeita. Kuitenkin jokainen ihminen **pystyy** muuttamaan ajattelutapaansa ja tätä keinoa voi käyttää käytännössä missä tahansa stressaavassa tilanteessa.

Hyvän huumorintajun säilyttäminen

Vanha sanonta ”nauru on paras lääke” pätee myös stressin hallintaan. Kyky nauraa tai suhtautua huumorilla stressaavaan tilanteeseen muuttaa samalla ajatuksiasi tilanteesta, kykenet näkemään myös tilanteen valoisan puolen. Joissakin stressaavissa tilanteissa (esimerkiksi kun ollaan eri mieltä toisen kanssa) voi humoristinen lausahdus menestyksekkäästi laukaista tilanteen. Vaikka huumorilla ei voi poistaa kaikkia stressaavia olosuhteita, se voi helpottaa stressiä ja usein auttaa keksimään uusia luovia ratkaisuja ongelmiin.

Hengellisten ja henkisten arvojen löytäminen

Tuhansien vuosien ajan ihmiset ovat saaneet lohdutusta ja apua uskonnosta, joka on antanut tarkoituksen heidän elämälleen ja maailmalleen. Hengellinen maailmankuva voi auttaa myös vaikeisiin olosuhteisiin liittyvässä stressissä. Joillekin ihmisille rukoileminen tai kirkossa käyminen vähentää stressiä. Vähemmän uskonnollisille ihmisille yhteys luontoon (metsässä käveleminen, kukkien asettelu, lintujen tarkkailu, tähtien katseleminen) helpottaa stressiä.

RAKENTAVIA STRESSINHALLINTATAPOJA OVAT

- STRESSAAVIEN TILANTEIDEN VÄLTÄMINEN
- HYVIEN NUKKUMIS- JA RUOKAILUTAPOJEN YLLÄPITÄMINEN
- KOFEIININ JA NIKOTIININ KÄYTÖN TARKKAILU
- SÄÄNNÖLLISTEN VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN JÄRJESTÄMINEN
- KOHTUULLISTEN ODOTUSTEN ASETTAMINEN
- SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN YLLÄPITÄMINEN
- SUORA KOMMUNIKOINTI
- PERHEKOKOUSTEN PITÄMINEN
- RENTOUTUSTEKNIIKOIDEN KÄYTTÄMINEN
- YKSILÖLLISTEN RENTOUTUMISKEINOJEN LÖYTÄMINEN
- AJATTELUTAVAN MUUTTAMINEN
- HUUMORINTAJUN SÄILYTTÄMINEN
- HENGELLISTEN JA HENKISTEN ARVOJEN LÖYTÄMINEN

Tiivistelmä

1. Stressi tarkoittaa mitä tahansa tapahtumaa tai tilannetta, joka vaatii käyttäytymisen muuttamista tai sopeutumista.
2. Stressi voi laukaista skitsofrenian uusiutumisen.
3. Sekä elämän tapahtumat että päivittäiset hankaluudet aiheuttavat stressiä useimmille ihmisille.
4. Jokainen ihminen reagoi stressiin omalla ainutlaatuisella tavallaan.
5. Jotkut tavat reagoida stressiin voivat pahentaa tilannetta.
6. Rakentavia stressin hallintatapoja ovat:
 - stressaavien tilanteiden välttäminen
 - hyvien nukkumis- ja ruokailutapojen säilyttäminen
 - kofeiinin ja nikotiinin käytön tarkkailu
 - säännöllisten vapaa-ajan toimintojen järjestäminen
 - kohtuullisten odotusten asettaminen
 - säännöllisen liikuntaharrastuksen ylläpitäminen
 - suora kommunikointi
 - perhekokousten pitäminen
 - rentoutustekniikoiden käyttäminen
 - yksilöllisten rentoutumiskeinojen löytäminen
 - ajattelutavan muuttaminen
 - huumoritajun säilyttäminen
 - henkisten arvojen löytäminen

STRESSITESTI

Käy läpi seuraava lista ja merkitse ne elämäntapahtumat, jotka olet kokenut viimeksi kuluneen vuoden aikana. Käytyäsi läpi koko listan, laske yhteen saamasi pisteet.

| Elämän tapahtumat | Pisteet | Merkki |
|---|---------|--------|
| Aviopolison kuolema | 100 | _____ |
| Avioero | 73 | _____ |
| Asumusero | 65 | _____ |
| Vankilajakso | 63 | _____ |
| Läheisen perheenjäsenen kuolema | 63 | _____ |
| Oma vammautuminen tai sairaus | 53 | _____ |
| Naimisiinmeno | 50 | _____ |
| Töistä irtisanominen | 47 | _____ |
| Aviollisten erimielisyyksien sopiminen | 45 | _____ |
| Eläkkeelle jääminen | 45 | _____ |
| Muutos perheenjäsenen terveydessä | 44 | _____ |
| Raskaus | 40 | _____ |
| Seksivaikkeudet | 39 | _____ |
| Uuden perheenjäsenen saaminen | 39 | _____ |
| Yrityksen uudelleenjärjestelyt | 39 | _____ |
| Muutokset taloudellisessa tilanteessa | 38 | _____ |
| Läheisen ystävän kuolema | 37 | _____ |
| Muutos työtehtävissä | 36 | _____ |
| Muutos riitojen määrässä aviopolison kanssa | 35 | _____ |
| Yli 50 000 markan asuntolaina | 31 | _____ |
| Lainan takaisinmaksun päättyminen | 30 | _____ |
| Vastuun muutokset työssä | 29 | _____ |
| Poika tai tytär lähtee kotoa | 29 | _____ |
| Ongelmia sukulaisten kanssa | 29 | _____ |
| Huomattava henkilökohtainen saavutus | 28 | _____ |
| Aviopoliso aloittaa tai lopettaa työnteon | 26 | _____ |
| Koulun aloittaminen tai lopettaminen | 26 | _____ |
| Muutokset asumisolissa | 25 | _____ |
| Henkilökohtaisten tapojen korjaaminen | 25 | _____ |
| Ongelmat esimiehen kanssa | 23 | _____ |
| Muutos työtunneissa tai -oloissa | 20 | _____ |
| Asuinpaikan muutos | 20 | _____ |
| Koulun muuttuminen | 20 | _____ |
| Muutos vapaa-ajassa | 19 | _____ |
| Muutos kirkollisissa toiminnoissa | 19 | _____ |
| Muutos sosiaalisessa elämässä | 18 | _____ |
| Alle 50 000 markan kiinnitys tai laina | 17 | _____ |
| Muutokset nukkumistavoissa | 16 | _____ |
| Muutos perheen kokoontumisten määrässä | 15 | _____ |
| Muutokset ruokailutavoissa | 15 | _____ |
| Loma | 13 | _____ |
| Joulu | 12 | _____ |
| Vähäiset lainrikkomukset | 11 | _____ |
| KOKO PISTEMÄÄRÄ | | _____ |

STRESSIN MÄÄRÄ: 0-149 pistettä vähäinen stressi
 150-299 pistettä keskimääräinen stressi
 300 + pistettä paljon stressiä

STRESSIN HALLINTA

Monivalintakysymyksiä

Ympyröi yksi vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

1. Stressi

- a. voi aiheuttaa uudelleen sairastumisen skitsofreniapotilaalle.
- b. ei ole yhteydessä skitsofreniaan.
- c. aiheutuu pelkästään skitsofreniapotilaan perheestä.
- d. voidaan kontrolloida lääkityksellä.

2. Tavallisia stressin merkkejä ovat

- a. tihentynyt sydämen syke.
- b. lisääntynyt hikoilu.
- c. keskittymisvaikeudet.
- d. kaikki edellä mainitut.

3. Toimintatapa, joka pahentaa stressitilannetta on

- a. suora vuorovaikutus.
- b. itsensä syytteleminen.
- c. säännöllinen liikunta.
- d. kohtuullisten odotusten asettaminen.

4. Syvään hengittäminen

- a. voi vähentää stressin oireita.
- b. on vaarallista.
- c. on rentoutumiskeino, jota ei suositella skitsofreniaan sairastuneelle.
- d. on ainoa todella toimiva tapa hallita stressiä.

5. Erilaiset tavat hallita stressiä

- a. toimivat yhtä hyvin jokaisen kohdalla.
- b. eivät ole tarpeellisia.
- c. toimivat eri tavoin eri henkilöillä.
- d. ovat vältettäviä asioita.

KIRJALLISUUTTA

Arhovaara S. ja Rinne R. (1989) **Omaisien ääni**. Helsinki: Suomen mielenterveysseura ry.

Heiskanen T. (toim.) (1996) **Särkynyt sydän**. Jyväskylä: Gummerus.

Kiuru R. ja Kiuru S. (1995) **Kaarnalaiva**. Keuruu: Otava.

Kuipers L., Leff J. ja Lam D. (1998) **Koulutuksellinen perhetyö - käytännön opas**. Helsinki: Omaisiet mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Lindman-Strafford K. (1996) **Paraneeko poikani skitsofreniasta**. Viro: Sahlgrenin kustannusliike.

Malm U., Lund L. ja Rutz W. (1994) **Asiaa skitsofreniasta omaisille ja ammattilaisille**. Vantaa: Omaisiet mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Mueser K.T. ja Gingerich S. (1994) **Coping with Schizophrenia. A guide for families**. Oakland: New Harbinger publications.

Peltoniemi P. (toim.) (1996) **Katson rohkeasti takaisin**. Juva: WSOY.

Romme M. ja Escher S. (toim.) (1997) **Moniääniset - näkökulmia äänten kuulemiseen**. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry.

Salokangas R.K.R., Stengård E. ja Perälä K. (1991) **Omaisien arkipäivää**. Tampere: Psykiatristen potilaiden omaiset ry.

Sariola, E. ja Ojanen M. (1997) **Hoito vai pakkohoito**. Keuruu: Otava.

Stengård E. (1998) **Koulutusryhmä skitsofreniapotilaiden omaisten tukimuotona**. Tampere: Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry.

Georgios Maroulis,
"Thalassographia", 1997



Lundbeck – erikoisosaamista psykiatriaan

Lääketehdas Lundbeckin toiminta-ajatuksena on keskushermoston sairauksien tutkiminen ja farmakologisten innovaatioiden kehittäminen.

Tehokkaat ja hyvin siedetyt lääkkeet lisäävät sairauden hallintaa ja

potilaiden hoitomyöntyvyyttä.

Lääketehdas Lundbeck on lähes neljänkymmenen vuoden ajan ollut psykofarmakologisen tutkimuksen kärjessä ja tarjonnut uusia mahdollisuuksia psykiatristen sairauksien hoitoon.

