Extra: Stressi ei ole vihollinen

Stressistä puhutaan usein kuin se olisi jotakin, mikä pitäisi saada elämästä kokonaan pois.

Ei pidä.

Elimistössämme toimii luonnollinen stressijärjestelmä, jota tarvitsemme joka päivä. Esimerkiksi kortisoli kuuluu normaaliin vuorokausirytmiimme. Sen eritys on tavallisesti voimakkaampaa aamulla ja vähenee päivän edetessä.

Kortisoli ei siis ole paha hormoni eikä tavoitteena ole yrittää pitää sitä mahdollisimman matalana.

Ongelmaksi muodostuu ennemmin tilanne, jossa kuormitusta on paljon eikä palautumiselle jää riittävästi tilaa.

On myös hyödyllistä erottaa toisistaan **stressitekijä ja oma stressikokemus.**

Kaikkeen elämässä tapahtuvaan emme voi vaikuttaa. Sairaudet, taloushuolet, työtilanteet, ihmissuhdeongelmat ja monet muut asiat voivat olla aidosti raskaita.

Mutta osa arjen kuormituksesta syntyy myös siitä, mitä kaikkea lisäämme itse tapahtuman ympärille.

© 8 VIIKKOA OY

Otetaan esimerkiksi niinkin arkinen asia kuin kodin siivoaminen.

Voit käyttää suuren määrän energiaa siihen jo ennen kuin olet nostanut ensimmäistäkään tavaraa lattialta.

”En millään jaksaisi.”
”Miksi minun aina pitää tehdä tämä?”
”Tuokin perkele jättää rojunsa joka paikkaan.”
”Ei tästä kuitenkaan kukaan kiitä.”
”Mieluummin makaisin sohvalla ja selaisin somea.”

Itse siivoaminen on yksi asia.

Sen ympärille rakentunut ärsytys, välttely, syyttely, epäoikeudenmukaisuuden tunne ja jatkuva asian pyörittäminen mielessä ovat toinen asia.

Ja joskus jälkimmäinen väsyttää enemmän kuin ensimmäinen.

Entä jos saman asian kehystäisi toisin?

Nyt saan tunnin hyvää arkiaktiivisuutta.

Laita musiikki tai podcast soimaan ja liiku.

Kyykisty. Nosta. Kanna. Kävele. Pyyhi. Järjestä.

Samalla voit tehdä tekemisestä itsellesi merkityksellistä:

On ihanaa rentoutua illalla siistissä kodissa.

Tai ehkä merkitys löytyy toisesta ihmisestä:

Onpa kumppanin mukava tulla kotiin, kun täällä on rauhallista ja siistiä.

Siivous ei muuttunut.

Mutta oma kokemuksesi siitä muuttui.

Tämä sama ajatus toimii monessa muussakin arjen asiassa.

Kaikkea ei tarvitse rakastaa. Kaikesta ei tarvitse yrittää ajatella positiivisesti. Mutta kannattaa huomata, milloin itse tehtävän päälle rakentaa vielä ylimääräisen kerroksen vastustamista, ärtymystä ja murehtimista.

Joskus stressiä ei voi poistaa.

Mutta joskus voimme lakata lisäämästä sitä.

© 8 VIIKKOA OY