

Stressitilaan vaikuttavia tekijöitä

KIIHDYTTÄVIÄ TEKIJÖITÄ	RAUHOITTAVIA TEKIJÖITÄ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Univaje, valvominen ▪ Elämän kuormitustekijät, esimerkiksi perhetilanne tai työtilanteen muutokset ▪ Oireiden ja vaaratekijöiden tarkkailu ▪ Rungasoireilu, kivut, säryt ▪ Oireisiin liittyvä pelko, huoli tai epävarmuus niiden syistä ▪ Kohtausoireisiin liittyvä hyperventilaatio ja paniikitilanteet ▪ Oireita ei oteta vakavasti ▪ Epävarmuus toimeentulosta ▪ Epävarmuus työkyvystä ▪ Sosiaalisen tuen puute ▪ Psykkinen kuormittuneisuus, stressi ▪ Masennus, ahdistuneisuus ▪ Muut sairaudet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oireiden hallinta ja usko kuntoutumiseen ▪ Järkevä suhtautuminen uhkaaviksi ja vaarallisiksi tulkittuihin tekijöihin ▪ Huomion kohdistaminen tervehtymiseen ▪ Sosiaalinen tuki ▪ Myönteinen käsitys omista kyvyistä, esimerkiksi usko omaan ammattitaitoon ▪ Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen ▪ Myönteiset ajatukset tulevaisuudesta, optimismi, hyväksyvä asenne, kannustavat ajatukset ▪ Liikunta, rentouttavat harrastukset ▪ Opetellut rentoutuskeinot, esimerkiksi rentoutus, mindfulness

Sisällön tuottanut Työterveyslaitos. Lue lisää: [Miten saan apua oireisiin \(Työterveyslaitos\)](#)