



Testaa työstressisi taso

Huomaathan, että testi on suuntaa antava, eikä anna arviota siitä, millä tasolla stressisi on.

Ruksaa paikkaansa pitävät kohdat kummastakin osiosta.

Mikäli rukseja tulee enemmän negatiiviselle puolelle tai koet sen olevan jotain positiivisen ja negatiivisen väliltä, on hyvä pysähtyä miettimään, miten voit vähentää stressin aiheuttajia ja lisätä päivääsi enemmän palautumista.

Positiivinen eustressi:

- SAATAN UPOUTUA TYÖTEHTÄVIÄ TEHDESSÄNI NIIN, ETTÄ AJANTAJUNI KATOAA.
- OSAAN PYYTÄÄ TARVITTAESSA ROHKEASTI APUA.
- VAPAAPÄIVÄN JÄLKEEN ON YLEENSÄ KIVA PALATA TÖIHIN.
- TEKEMÄTTÖMIEN TEHTÄVIEN JA TÖIDEN ALOITTAMINEN ON MINULLE ENIMMÄKSEEN HELPPOA.
- OSAAN ARVOSTAA VAPAA-AIKAANI, ENKÄ KÄYTÄ SITÄ TYÖNTEKOON.
- NUKUN YÖNI HYVIN TEKEMÄTTÖMISTÄ TOISTÄNI HUOLIMATTA.
- INNOSTUN UUSISTA HAASTEISTA
- OSAAN SUHTAUTUA EPÄONNISTUMISIIN RAKENTAVASTI OTTAEN NIISTÄ OPIKSI.
- VAIKKA HETKELLISESTI TYÖMÄÄRÄNI KASVAA JA VIE OSAAMISENI ÄÄRIRAJOILLE, OLEN TYYTYVÄINEN TEKEMÄSTÄNI, Koska KOEN TEKEVÄNI MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA.

Negatiivinen distressi:

- JUON PALJON KAHVIA JA/TAI RUOKAILUNI OVAT MUUTTUNEET EPÄTERVEELLISIKSI KIIREEN TAKIA.
- EN JAA TEHTÄVIÄ MUILLE, Koska KOEN TEKEVÄNI NE ITSE PAREMMIN JA NOPEAMMIN.
- KUNNOLLISIA YÖUNIA ON YHÄ VÄHEMMÄN.
- RASKAS TYÖ VAATII RASKAAT HUVIT: ALKOHOLIA JA RASVAISTA TAI MAKEAA "LOHTURUOKAA" USEAMMIN KUIN KERRAN VIIKOSSA.
- Koska AIKANI KULUU KOKOUKSIIN, MEILEIHIN VASTAAMISIIN JA MUIHIN KESKEYTYKSIIN, TUNNEN ETTÄ TYÖAIKANI EI RIITÄ KESKITTYMISTÄ VAATIVIIN TEHTÄVIIN.
- KATSELEN USEIN UUTTA TYÖPAIKKAA JA/TAI HAAVEILEN UUDESTA AMMATISTA.
- TEKEMÄTTÖMÄT TYÖT OVAT ALKANEET AHDISTAMAAN MINUA USEAMMIN KUIN KERRAN VIIKOSSA.
- TYÖTEHTÄVÄNI OVAT SIIRTYNEET VAPAA-AJALLE, JOTTA SAAN KAIKKI TEHTYÄ AJOISSA.
- KEHOSSANI TUNTUVAT AJOITTAISET SÄRYT, TOISTUVAT FLUNSSAT, VATSAOIREET TAI SYDÄMENTYKYTYKSET EIVÄT OLE HIDASTANEET TYÖTAHTIANI.

Palautumista edistävät uni, ravinto, ihmissuhteet, liikunta ja harrastukset sekä arvot. Oma hyvinvointia ei voi suorittaa vaan se on omien rajojen tunnistamista, armollisuutta itseään kohtaan ja itsestä huolehtimista.

Joskus on hyvä olla vaan jouten ja rentoutua. Lyhyetkin hengitysharjoitukset ovat hyväksi.

Tarvitsemme myönteistä stressiä parantaaksemme elimistömme suorituskykyä. Jos työn tekemisen stressin määrä säilyy 80 % ajasta positiivisen stressin puolella on tilanne hyvä. Kannattaa pohtia, mitkä tekijät elämässäsi mahdollistavat tai heikentävät stressitasoasi. Miten voit vahvistaa voimavarojasi ja karsia liikaa kuormitusta.

Apua kannattaa hakea aina ajoissa matalalla kynnyksellä.