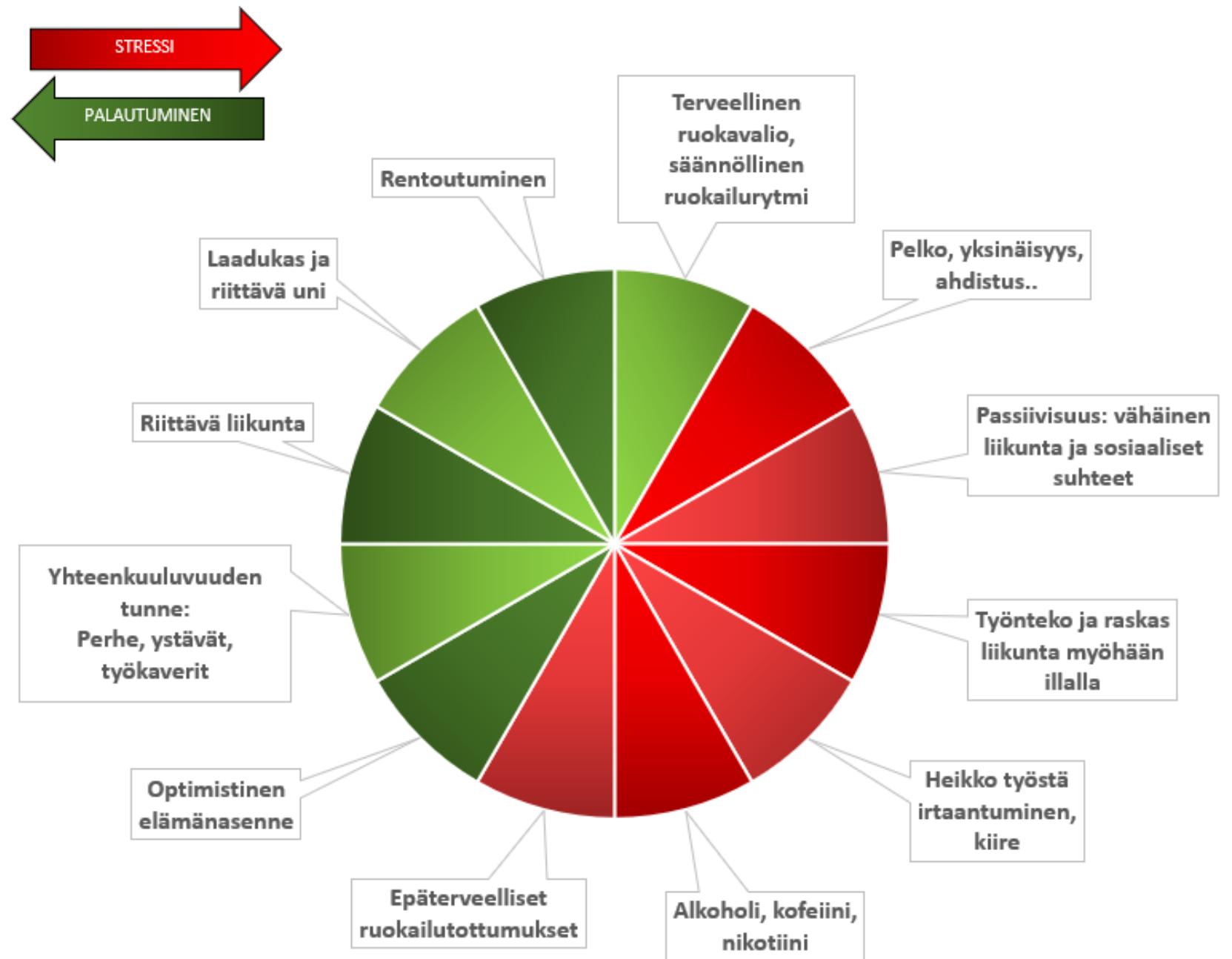


Stressi ja palautuminen ovat toistensa vastavoimia

Pitkittynyt, esimerkiksi liiallisen työkuorman aiheuttama stressi koituu haitalliseksi aiheuttaen suorituskyvyn heikentymistä, ja pitkälle vietyinä vakavampia fyysisiä sekä psyykkisiä seurauksia. **Stressi voi johtaa esim. masennukseen tai verenkiertoelimistön sairauksiin.** Stressireaktio vaatii aina palautumisprosessin, jonka aikana elimistö palaa tasapainotilaansa. Ihmisen luontainen palautumiskyky heikentyy ikääntyessä, mutta palautumiseen voidaan silti vaikuttaa terveellisillä elämäntavoilla. **Stressinhallinnassa on hyvä muistaa, ettei kyse ole stressin totaalisesta välttämisestä, vaan tasapainon löytämisestä stressin ja palautumisen välille.** Parhaisiin tuloksiin päästään tekemällä päivittäisiä hyviä valintoja.



Tunnista alipalautumisen oireet!

- Jatkuvat lihaskivut/ lihasheikkous
- Päänsärky
- Hämärtynyt näkökyky ja huimaus
- Ruokahaluttomuus
- Muistihäiriöt erityisesti lähimuistissa
- Vaikeudet keskittymisessä ja päätöksenteossa
- Ärtynisyys/turhautuneisuus
- Motivaation puute

Mikäli tunnistat itsessäsi jatkuvia oireita, kannattaa palautumiseen kiinnittää erityistä huomiota ja tehdä arjessa harkittuja, hyviä valintoja esimerkiksi tulevien viikkojen julisteiden avulla!

