



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Youme
Mielenterveyden lähettiläät
kotoutumisen voimavarana

Valmennus 2

Stressi ja maahanmuutto

Valmennuksen sisällöt:

Mitä stressi on?

Voiko stressin poistaa kokonaan?

Mikä on sopiva määrä stressiä?

Stressi, mielenterveys ja
maahanmuutto

Kulttuurin ja sosiaalisen ympäristön
vaikutus stressiin

Ihminen tarvitsee toista ihmistä

Rasismi



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Parikeskustelu- tehtävä:



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mitä sana stressi sinulle tarkoittaa?

Mitä stressi on sinun
äidinkielelläsi?

Tarkoittaako stressi samaa
suomeksi kuin sinun äidinkielelläsi?

Mitä stressi on?

- Stressiä syntyy, kun elämässä tapahtuu muutoksia, ihmiseen kohdistuu paineita tai vaaratilanteissa
 - Muutokset voivat olla positiivisia tai negatiivisia ja aiheuttaa silti stressiä
- Stressi tuntuu sekä kehossa että mielessä
- Stressi voi vaikuttaa positiivisesti: se aktivoi, valpastaa ja voi parantaa suoritusta.
- Stressi voi vaikuttaa myös negatiivisesti: kun stressiä on liikaa, se heikentää suoritusta ja aiheuttaa monenlaista haittaa.
- Stressiä syntyy tilanteessa, jossa ihminen kokee, että hän ei pärjää.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Stressin psykkiset haitat

Liika stressi voi aiheuttaa:

- Hajamielisyttä ja unohtelua
- Keskittymiskyvyn puutetta ja tarkkaavaisuuden ongelmia
- Ärtyneisyyttä
- Itsetunto-ongelmia
- Seksuaalisen kiinnostuksen puutetta
- Ahdistusta
- Masennusta
- Kasvanutta päihteiden väärinkäytön riskiä
- Uupumusta



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Stressin fyysiset haitat

Liika stressi voi aiheuttaa:

- päänsärkyä
- lihaskipuja
- verenpaineongelmia
- univaikeuksia
- vatsavaivoja
- yleistä vastustuskyvyn laskua
- väsyneisyyttä, voimattomuutta
- painonhallinnan ongelmia



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Stressin sosiaaliset haitat

- Liika stressi voi aiheuttaa:
- vetäytymistä
 - kiinnostuksen menetystä
sosiaalisia tilanteita kohtaan
 - vaikeuksia tulla toimeen muiden
ihmisten kanssa
 - aggressiivisuutta
 - konflikteja
 - parisuhde- ja perheongelmia
 - kaverisuhteiden rakoilua



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Voiko stressin poistaa kokonaan?

- Stressiä tarvitaan päivittäisessä elämässä.
- Tavoitteena ei ole poistaa stressiä vaan oppia hallitsemaan sitä niin, että siitä on meille hyötyä ja apua.
- Riittämätön stressi voi masentaa ja saada aikaan kyllästyneisyyden tunteen, liika stressi taas ahdistaa ja uuvuttaa.
- Pitkäkestoinen ("krooninen") voimakas stressi on terveydelle haitallista.
 - Se mm. muuttaa aivojen kokoa, rakennetta ja toimintaa.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Mikä on sopiva määrä stressiä?

- Se mikä on toiselle stressaavaa, voi olla toisesta hauskaa
- Ihmiset reagoivat samoihin stressaaviin asioihin eri tavoin.
- Jos tunnistat itsessäsi stressioireita, olet mennyt oman rajasi yli.



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Pohdintatehtävä: Kun olen stressaantunut minua auttaa eniten...

Liikunta

Herkuttelu

Ajatusten
kirjoittaminen
ylös

Lämmin
suihku

Television
katselu

Ystävien
kanssa juttelu

Kävely ulkona

Musiikin
kuuntelu

Resilienssi eli selviytymiskykyisyys

- Suurin osa ihmisistä selviytyy hyvin vaikeistakin traumoista
- Resilienssi tarkoittaa joustavuutta, sinnikkyyttä ja pärjäävyyttä eli kykyä selviytyä, kykyä sopeutua ja kykyä palautua



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Stressin hallinta

- Tunnista stressi ja mikä sitä aiheuttaa

Toimenpiteet:

- *Vähennä* sitä mikä aiheuttaa stressiä ja/tai
- *Muuta* omaa suhteutumista stressiin ja/tai
- *Lisää* omaa kykyä sietää stressiä



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Stressistä palautuminen

- Palautuminen tarkoittaa lepoa ja voimien keräämistä.
- Lepo voi olla unta, rentoutumista tai muuta itselle mieluista toimintaa.
- Rentoutuminen on taito, jota voi ja kannattaa harjoitella.
- Ihmisillä on monia keinoja palautua, mutta stressaantuneena niitä ei käytetä
- Ylivireystilasta palautuminen ➡ rentoutuminen
- Alivireystilasta palautuminen ➡ toiminta



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Tule tietoiseksi stressinaiheuttajista ja omista stressireaktioistasi

- Mieti, mistä tunnistat stressin. Mistä huomaat sen itsessäsi psyykkisesti / fyysisesti?
- Tunnista, mitkä tapahtumat stressaavat sinua.
- Tunnista, mitkä asiat stressaavat sinua.
- Huomaa, miten kehosi reagoi stressiin. Tuletko hermostuneeksi tai fyysisesti kiihtyneeksi? Mitä tapahtuu hengityksellesi? Mitä muita fyysisiä reaktioita huomaat?
- Miten mielesi reagoi stressiin? Alatko liioitella ongelmia, tai vähätellä niitä? Alkaako mielesi pyöriä samoja kehiä myös yöllä? Oletko kireä tai ärtyisä läheisillesi?



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

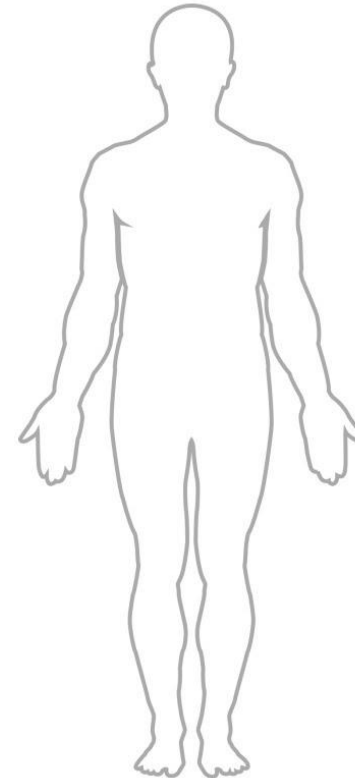
Euroopan unionin tuella

Oma stressireaktio

POHDI MITEN SINÄ REAGOIT
STRESSIIN:

Kirjoita tai piirrä kuvaan omat
stressinmerkkisi

- Missä kohtaa ja miltä kehossasi tuntuu
- Mistä huomaat, kun olet stressaantunut
- Mitkä tapahtumat tai asiat stressaavat



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

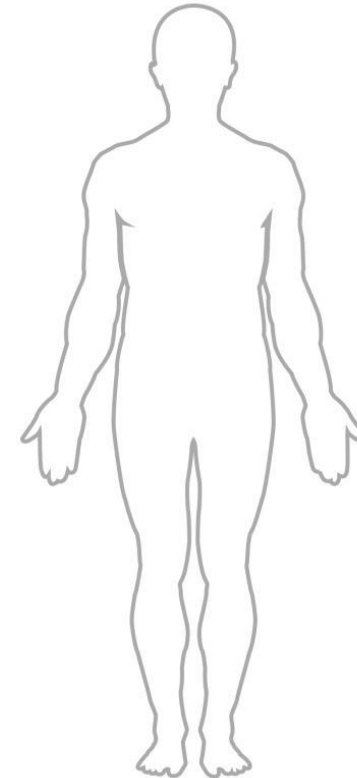
Euroopan unionin tuella

Sinun keinosi

MIETI KEINOJA STRESSINHALLINTAAN

Kirjoita tai piirrä, mitä keinoja sinulla itselläsi on hallita stressiä

- Mitkä asiat auttavat sinua pärjäämään stressin kanssa?
- Minkälaiset asiat antavat sinulle voimia ja auttavat jaksamaan?



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Pienryhmäkeskustelu

KERTOKAA MITEN HALLITSETTE STRESSIÄ

Keskustelkaa erilaisista tavoista pärjätä stressin kanssa

- Mitkä keinot auttavat sinua stressin kanssa
- Mitkä keinot auttavat voimaan hyvin ja jaksamaan

KAIKENLAISET KEINOT OVAT HYVIÄ, JOS NE TOIMIVAT SINULLE! ÄLKÄÄ ARVOSTELKO OMIA TAI TOISTEN KEINOJA – NE TOIMIVAT TEILLE!



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Keskustelutehtävä:

Miten mielialan vaihtelusta puhutaan sinun kotimaassasi/kulttuurissasi?

- *Puhutaanko enemmän kehollisista tuntemuksista, kuin mielen asioista?*
- *Millä sanoilla kerrotaan mielialan vaihtelusta?*
- *Mistä mielialan vaihtelun nähdään johtuvan? Onko siinä kehollinen puoli?*
- *Minkä ajatellaan voivan auttaa – miten mieliala paranee tai tilanne rauhoittuu?*



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mielenterveys ja maahanmuutto

- Ihmisten terveydentila heikentyy uuteen kulttuuriin muuttamisen jälkeen (L. Simich et al. 2009).
 - Sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet uudessa maassa voivat vaikuttaa maahanmuuttajien terveydentilaan ja sopeutumiseen jopa enemmän, kuin biologiset tekijät tai oma historia ennen maahantuloa.
- Maahanmuuttajaryhmät voivat huonommin, mutta käyttävät vähemmän mielenterveyspalveluja (THL).



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Stressi, mielenterveys ja maahanmuutto

- Uuteen maahan muuttaminen on psyykkisesti poikkeuksellisen kuormittava tilanne ja se vaikuttaa mielenterveyteen monin tavoin
 - Suuri muutos (ilmasto, tavat, ihmiset, ruoka, kulttuuri...)
 - Paljon opittavaa (tavat, kieli...)
 - Useita raskaita menetyksiä (kotimaa, läheiset, tutut asiat)
 - Traumaattiset kokemukset (kotimaassa, matkalla, uudessa maassa)
 - Rasismi ja vihamielinen kohtaaminen
 - Tuen puuttuminen
 - Tiedon puuttuminen
 - Epävarmuus



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Uusi kotimaa – haaste hyvinvoinnille

- Ihminen on erittäin sosiaalinen olento – tarvitsemme muita ihmisiä voidaksemme hyvin
- Yhteys toisiin ihmisiin rauhoittaa, hoivaa ja parantaa meitä
 - Hermoston tasolla sekä tietoisella tasolla
 - Kuormittavassa tilanteessa
 - Toipumisaikana
- Toisaalta myös toisten ihmisten aiheuttamat haavat ovat syvempiä
- Uudessa maassa sosiaaliset kontaktit vähenevät ja supistuvat
- Myös kuormittava elämäntilanne voi johtaa eristäytymiseen



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Kulttuuri vaikuttaa....

... käsitykseen siitä mitä on hyvä elämä

... käsitykseen terveydestä ja sairaudesta

... käsitykseen hoidettavuudesta

... käsitykseen kuntoutuksesta

... käsitykseen vastuusta

... käsitykseen selviytymisestä

Ja nykytilanteen hahmottamiseen ja tulkintaan

-Anita Novitsky

Kulttuurierot ja kohtaaminen

- Yhteisöllinen kulttuuri vs. individualistinen (yksilökeskeinen) kulttuuri
- Moni maahanmuuttaja on menettänyt lähtömaan sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen aseman.
- Maahanmuuttajilla sosiaaliset verkostot ovat usein kapeammat → Jokainen kohtaaminen on tärkeä. Kohtaaminen voi olla positiivinen ja tukea kokemusta yhteenkuuluvuudesta tai sitten se voi olla negatiivinen ja lisätä kokemusta ulkopuolelle jäämisestä.



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Maahanmuutto ja stressi

- Traumaattinen stressi
 - Traumaattiset kokemukset kotimaassa, pakomatalla, Suomessa
- Tilanteen aiheuttama stressi
 - Oleskelulupaprosessit, työtilanteen epävarmuus, ympäristön muutos, uuden oppiminen, sosiaalisten kontaktien puuttuminen jne.
- Ympäristön aiheuttama stressi
 - Ympäristön suhtautuminen, syrjintä, rasismi

Stressioireet ovat hyvin samansuuntaisia, oli syy mikä tahansa



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Muiden ihmisten vaikutus

- Ihminen tarvitsee osallisuuden, liittymisen ja hyväksymisen kokemuksia.
- Sosiaalisen liittymisen tunne: Tunne siitä että minä kuulun joukkoon (yksilötaso, perhe/ryhmätaso, yhteiskunnallinen taso).
 - Sosiaalista liittymistä vahvistaa jo se, että pää kääntyy toista kohti ja katsotaan toista silmiin (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016).
 - Esimerkiksi harrastukset ja liikunta ovat helppo, turvallinen ja terveellinen tapa olla yhdessä.
- Ihminen tarvitsee tunteen, että hänellä on merkitystä (suhteessa ympäröiviin ihmisiin ja yhteiskuntaan).
- Ihminen tarvitsee tunteen, että on hän on arvostettu (oman itsen arvostaminen sekä toisten ihmisten kunnioitus).



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Ihminen tarvitsee kohtaamisia

- Lähettilään mahdollisuudet auttaa
 - Kohtaa
 - Anna tietoa
 - Järjestä tilaisuuksia
- Tieto ja ymmärrys omasta tilanteesta helpottavat avun hakemista
- Kokemus siitä, että ei ole yksin
- Lähettiläät voivat auttaa löytämään tapoja olla muiden ihmisten kanssa
- Vaikeasta tilanteesta (tai muistakaan syistä) johtuvat mielenterveyden ongelmat eivät ole syy jäädä yksin – apua on saatavilla



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Avun hakeminen

- Fyysiseen terveyteen liittyvissä kysymyksissä on totuttu hakemaan apua.
 - Joskus sekin tuntuu vaikealta
- Mielenterveysasioissa avun hakeminen on monelle vierasta ja uutta
 - Mielen asioihin liittyy usein ennakkoluuloja, pelkoja, häpeää ja erilaisia kulttuurisia merkityksiä.
 - On ymmärrettävää, että avun pyytäminen on vaikeaa.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Rasismi

- Rasismien vaikutukset mielenterveyteen ovat pitkäkestoisia etenkin silloin, jos joutuu kohtaamaan arjessaan päivittäin rasismia tai syrjivää käytöstä.
- Tyypillisesti koettu rasismi aiheuttaa häpeää, itsesyytöksiä, yhteenkuuluvuuden tunteen puutetta, ahdistusta ja masennusta.
- Toistuvat rasismikokemukset kuormittavat mieltä ja voivat pahimmillaan johtaa posttraumaattiseen stressireaktioon.



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Keskustelutehtävä:

Miten teidän kotimaassanne ajatellaan avun hakemisesta mielen ongelmiin?

Miten teidän vanhempanne tai isovanhempienne ikäiset ajattelisivat avun hakemisesta?

Ajattelevatko nuoremmat ihmiset eri tavalla?



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella