

## Stressiprofiili - Meri Lähteenoksa

Stressiprofiili on kätevä tapa tarkastella ja havainnoida omia ja läheisten stressi-, ahdistus- ja pelkoreaktioita, niiden syitä ja tarvittavaa apua. Keksin sen perheeni käyttöön 2000-luvun alkupuoliskolla erään hyvin kummallisen, ajatteluni ja perhe-elämämme täysin muuttaneen tapahtuman jälkimainingeissa. Tapahtuma liittyy asperger-poikaani. Hänellä voin olla kiitollisuudenvelassa myös toisesta kehittämästäni metodista, Atuhe-tekniikoista, jotka liittyvät stressitilojen säätelyyn.

Olen neuropsykiatrisena valmentajana ja kouluttajana käyttänyt stressiprofiilia neurokirjon perheissä, päiväkodeissa, kouluissa, pariskuntien kanssa ja työnohjauksessa. Oikeastaan se on työkalu resilienssiä kasvattavan yhteistoimintamallin luomiseen. Sen kanssa on myös helppo puhua vaikeasti puheeksi otettavista asioista neutraalilla, ratkaisukeskeisellä tavalla vaikkapa koulun ja vanhempien yhteistyötä haettaessa.

Autismisäätiö on aktiivisesti kehittänyt samantapaista työkalua HAASTE-hankkeessaan vuosina 2011-2014. Hankkeen materiaalit ovat vapaasti luettavissa heidän sivuillaan.

Käyttämisen neurotieteilijä, professori Stephen Porgesin polyvagaaliteoriaan kannattaa tutustua, jos haluaa ymmärtää stressiprofiilin teoreettisempaa taustaa.

Stressiprofiilissa on neljä tilaa (vihreä, keltainen, punainen ja sininen), jotka vastaavat aivojen, autonomisen hermoston ja hormonien tilavaihteluita. Nämä tilavaihtelut näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat ajattelussa, tunteissa ja teoissa. Niiden välillä on sekä ulkoisia että sisäisiä tunnusmerkkejä, joita havainnoimalla ja huomioon ottamalla elämästä ja vuorovaikutuksesta saadaan hallittavampaa ja nautittavampaa.

**Vihreillä** olet eniten itsesi. Persoonalliset piirteesi ja lahjakkuutesi tulevat esiin. Tunteet ovat hyväntuulisia, rentoja ja innostavia. Ajatukset ovat neutraaleja, analyttisiä tai humoristisia. Olet yhteistyökykyinen ja -haluinen. Vihreillä voit kukoistaa, oppia helposti ja vaivattomasti sekä ratkoa ongelmia itsekseksi tai muiden kanssa.

**Keltaisilla, punaisilla ja sinisillä** havaitset eri tasoisia stressi-, ja puolustautumisreaktioita. Ne ovat kehon normaalia toimintaa ja niiden tarkoitus on pitää meidät turvassa havaituilta tai oletetuilta vaaroilta. Niiden suhteen olemme kaikki samanlaisia. Ainoat erot ovat siinä, mikä niitä kellekin laukoo, miten voimakkaasti ne koetaan ja ilmaistaan sekä millä nopeudella niistä palaudutaan vihreille. Mitä syvemmällä puolustautumisreaktiossa ollaan, sitä vähemmän ihmisellä itsellään on kontrollimahdollisuuksia sen suhteen. Viimeinen puolustautumisreaktio, sininen, on lamaantumismekanismi, josta onkin jo todella vaikea palata vihreille.

**Keltaisten tunnetiloissa tarkkaavuus kapenee ja siirtyy muista itseän ja lähiympäristöön.**

Aistimukset vahvistuvat, tarkkaavuus kapenee. Tunteet vaihtelevat äärimmäisestä jännittyneestä valppaudesta hermostuneisuuteen ja pelonsekaiseen jännittämiseen. Ajatukset ovat huolestuneita

”mitä ihmettä tapahtuu” tai ”mitä jos”-tyyppisiä tai vain sekavaa ajatuspuuroa. Käyttäytymisessä on levottomuutta, pälyilyä tai sisäänpäinkääntynyttä jännittyneisyyttä.

**Punaisen ja keltaisen välillä** on raja, jota HAASTE-hankkeessa kutsuttiin kaaosrajaksi.

Stressiprofiilissa se on kapea oranssi viiva. Sen jälkeen ihmisen kyky hallita toimintaansa vaikeutuu huomattavasti.

**Punaisen tunnetiloissa** on turhautumista, ärtyneisyyttä, kiukkua, raivoa (jopa tapporaivoa).





Ajatukset ovat hyvin latautuneita, puolustautuvia ja syyttäviä. Toiminta on aggressiivista: ”vittuilua”, huutamista, kiroilua, karjumista, ja haukkumista. Jotkut heittelevät tavaroita, sylkevät, purevat tai lyövät. Punainen tila ei aina kohdistu kehenkään, vaan voi vain olla pelkkää ylikuormituksen purkua. Neurokirjolaiset kutsuvat tilaa tunneromahdukseksi tai melttariksi (engl. melt down).

**Sinisen tunnetiloja** ovat periksi antaminen, masennus, toivottomuus, turtumus ja lama. Ajatuksia ei juurikaan enää ole tai ne ovat toivottomia: ”En selviä. En voi enää mitään. Kuolen. Haluankin kuolla.” Tekoja ei ole. Ihmiseen saattaa olla vaikea saada yhteyttä. Myös hänellä itsellään saattaa olla vaikeuksia saada yhteyttä itseensä tai ympäristöönsä. Sitä kutsutaan dissosiaatioksi.

Neurokirjolaiset kutsuvat sinistä tilaa sulkeutumiseksi tai suttariksi (engl. Shut down)

Ihmisen temperamentti piirteet määrittelevät miten nopeasti ja voimakkaasti tilat nousevat ja laantuvat. Motivaatiopiirteet yhdessä temperamentti piirteiden ja henkilöhistorian kanssa määrittävät syyt, joista ne nousevat ja sen, mikä niitä laannuttaa tai estää. Tietoisella yhteistoiminnalla, jota stressiprofiili pohjustaa voidaan päästä hyvinkin paljon hallittavampaan, iloisempaan ja rauhallisempaan elämän vaiheeseen.

### Stressiprofiili - malli

Aivojen & autonomisen hermoston tila & mieliala	Tällainen olen	Tämä auttaa (+) Tämä haittaa / ei auta (-)
	llo, rauha, into oppimiskyky persoona lahjakkuudet	+ unet, ravinto + liikunta, rento + kivat hommat + struktuuri
	hämmennys hermostuneisuus ahdistus, pelko aistit, muisti keskittyminen ↓	- aistimukset - sekava ohje + oma musiikki + oranssi väri + yksinolo
<b>KAAOSRAJA</b>		
	turhautuminen ärtymys, kiukku raivo huuto, kiroilu, paiskoo, lyö	jne
	lamaannus turtumus tunteettomuus ei saa kontaktia	jne

© Meri Lähteenoksa

**STRESSIPROFIILI™**  
ydintaito.fi, ydintila.fi

## Stressiprofiili - ohje

1. Jaa pystyssä oleva, vähintään A 4 kokoinen paperi kahteentoista yhtä suureen ruutuun.

2. Vasemmanpuoliset ruudut merkitsevät yleisiä tunnetiloja, keskimmäiset huomiota toiminnasta ja oikeanpuoliset olosuhteita, jotka niihin vaikuttavat. Ylin ruuturivi on vihreä ja siitä alaspäin seuraavat ovat keltainen, punainen ja sininen. Voit myös merkitä keltaisen ja punaisen väliin oranssin kaaosrajan.

3. Piirrä vasemmanpuolisiin ruutuihin naamakuvat: ylimpään hymyilevä, seuraavaan huolestunut/uupunut, seuraavaan kiukkuinen ja alimpaan lamaantunut.

4. Kirjoita keskimmäisiin ruutuihin seuraavan ohjeen mukaan:

- **vihreä** = millainen olet parhaimmillasi
- **keltainen** = mistä huomaat olevasi keltaisilla ja mistä muut huomaavat sen
- **punainen** ja **sininen** = mistä huomaat olevasi niillä/mistä muut huomaavat sen

5. Oikeanpuoleiset ruudut:

Kirjoita kunkin värin kohdalle + merkillä aloittaen, mikä sinua auttaa pysymään vihreillä tai palautumaan vihreille.

Kirjoita keltaisille, punaisille ja sinisille - merkillä syy, mikä sinut tiputtaa niille ja + merkillä, millä voit auttaa itseäsi nousemaan vihreille ja myös miten muut voivat auttaa sinua. Kaikkein tärkeintä, on miettiä kohdallaan, mikä auttaa ja kertoa se läheisille, työtovereille ja opettajille.

**On erityisen huomion arvoista** muistaa se, että olemme hieman sokeita toisillemme. Oletamme usein, että toinen tulee autetuksi samoilla keinoilla kuin itsekin. Erityisesti kannattaa kysyä auttaako vai haittaako henkilöä empaattisuus tai ratkaisukeskeisyys sekä se, haluaako hän stressitiloissaan seuraa vai ei ja jos haluaa seuraa, saako häntä koskettaa/halata vai haluaako hän pysyä koskemattomana.