



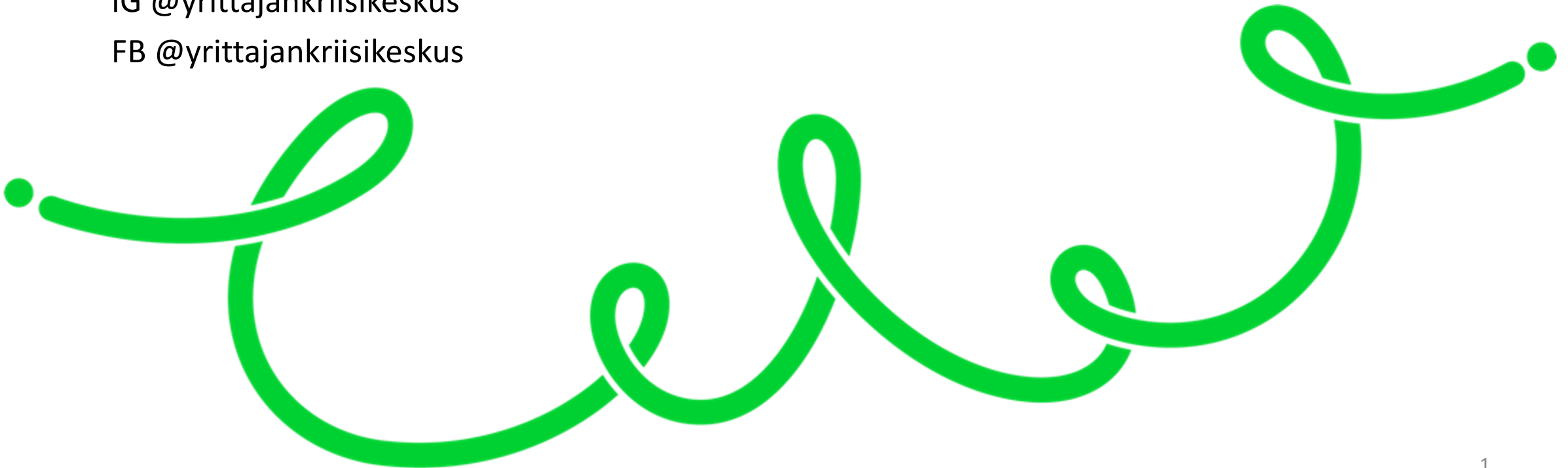
# Yrittäjän kriisikeskus

Aika, paikka ja tila tulla kuulluksi.

[WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI](http://WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI)

IG @yrittajankriisikeskus

FB @yrittajankriisikeskus



# YRITTÄJÄN HYVINVOINTI

- Yrittäjä muutoksen äärellä  
18.4.2023

Virve Lähdesmäki

Hankepäällikkö,  
Hyvinvointiasiantuntija  
& Yrittäjä

 Yrittäjän kriisikeskus



# Tänään luvassa

- Mitä on kriisi?
- Stressin merkitys
- Itsetuhoisuus ja itsetuhoiset ajatukset
- Kriisissä olevan kohtaaminen
- Miten selvitä kriisistä
- Itsehoito
- Mieli ja tunteet
- Harjoituksia ja työkaluja
- Mistä apua?





”Kriisit eivät ole sairautta,  
joista tulee parantua,  
vaan elämää, joka on  
elettävä.”

Outi Ruishalme ja Liisa Saaristo: Elämä satuttaa, kriisit ja niistä selviytyminen (2007)





# KRIISI

- Kriisi sanana on monelle voimakas, vaikka itse tilanne ei olisikaan niin paha (haaste avunhakemisessa)
- Kriisi on muutos joka vaikuttaa elämään
- Voi koskea yksilöä, paria, ryhmää tai organisaatiota

**Kriisi voi olla uhka ja ratkaiseva käänne, mutta aina myös mahdollisuus**



# ERILAISIA KRIISEJÄ

(Palosaari 2007, 23-24; Pietikäinen 2017, 18)

## KEHITYSKRIISIT

---

Osa luonnollista elämänkulkua:  
ensimmäisen lapsen syntymä,  
uhmaikä, murrosikä,  
lapsuudenkodista poismuutto,  
ammatinvalinta, vanhuuseläke

## ELÄMÄN KRIISIT

---

Pitkäkestoisia rasisitilanteita,  
joita ei tapahdu kaikille:  
pitkäaikaissairaus, työuupuminen,  
työttömäksi jääminen,  
pitkään harkittu ero

## ÄKILLISET KRIISIT

---

Odottamaton, ennakoimaton,  
järkyttävä tapahtuma:  
liikenneonnettomuus, tulipalo,  
äkillinen vammautuminen,  
rikoksen uhriksi joutuminen,

# KRIISI ON SOPEUTUMISPROSESSI

SUURIA YKSILÖLLISIÄ JA TILANNEKOHTAISIA EROJA

- Sokkivaihe
- Reaktiovaihe
- Käsittelyvaihe
- Uudelleen suuntaamisen vaihe

# Keskustelua

- Yritys on usein kuin oma lapsi, miten selvittää kun yritystä ei enää ole?
- Millaisia kriisi- tai muutostilanteita sinä olet kohdannut?
- Entä asiakkaasi?
- Miten niistä on selvitty?



# STRESSIMEKANISMI



- Taistele, pakene, jähmety -systeemi on luotu suojelemaan meitä vaaratilanteissa
- Elimistö reagoi uhkatilanteisiin automaattisesti - kehon stressireaktiot alkavat silmänräpäyksessä
- Tunteita ja kehon reaktioita ei voi kytkeä pois päältä

(Pietikäinen Arto 2019)

# Kuormittava stressi

- Stressi elää mielessä ja kehossa
- Vaikuttaa ajatteluamme, tunteisiimme ja käyttäytymiseemme
- Mielen tasolla stressi on vaatimusten ja voimavarojen epätasapainoa, hallinnan tunteen horjumista tai häviämistä
- Koemme tilanteen uhkaavaksi ja stressaavaksi
- Stressin pitkittyminen ja kasautuminen vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiimme ja terveyteemme

(Virtanen Anniina 2021,23)



Mistä merkeistä tunnistat kuormittavan stressin  
itsestäsi?



# 1. TUNNISTA STRESSI FYYSISET OIREET

- Päänsärky
- Sydämen tykytys
- Hikoilu
- Hengenahdistus
- Huimaus
- Verenpaineen nousu
- Toistuvat flunssat
- Iho-oireet kuten ihottuma
- Vatsavaivat
- Selkävaivat
- Seksihalut häviävät

# TUNNISTA STRESSI PSYKKISET OIREET

- Ärtymys
- Jännitys
- Ahdistus
- Masennus
- Tunteiden hallinnan haasteet
- Unen häiriöt kuten nukahtamisvaikeudet tai heräily öisin
- Keskittymisvaikeudet
- Muistin ongelmat ja asioiden unohtelu
- Vaikeus tehdä päätöksiä

# TUNNISTA STRESSI SOSIAALISET OIREET

- Käyttäytymisen muutokset
- Vetäytyminen
- Eristäytyminen ystävistä ja läheisistä
- Parisuhdeongelmat
- Perheongelmat

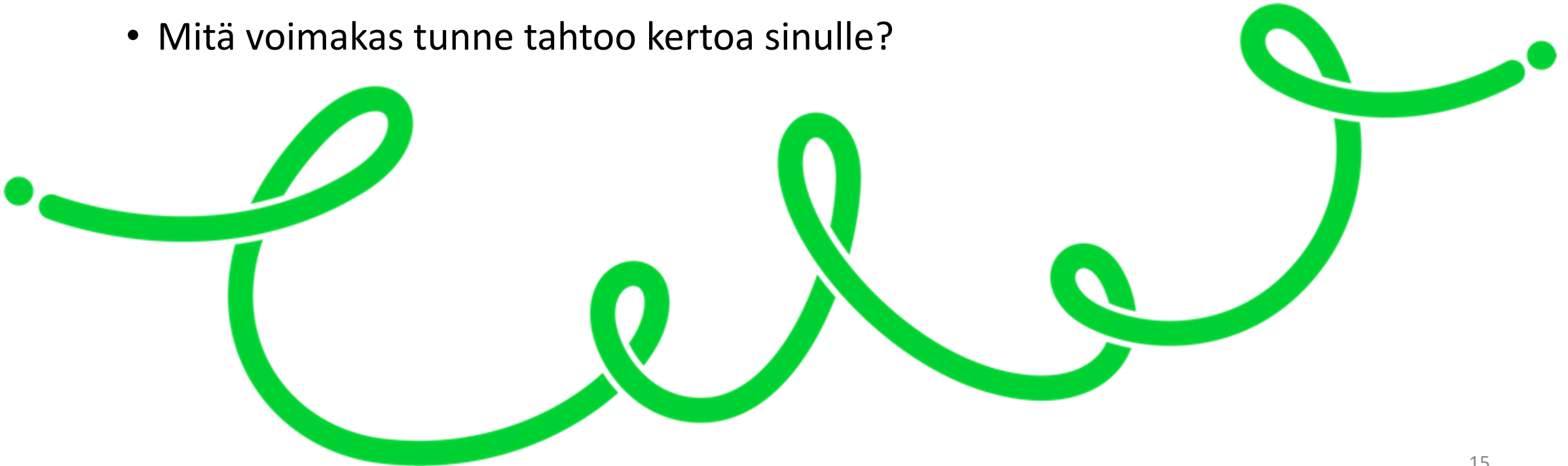
Työterveyslaitoksen stressitesti:

[www.ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut](http://www.ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut)



# KYSY

- Teetkö valintoja jotka vähentävät vai lisäävät stressiä?
- Miltä stressaava asia näyttäisi toisesta näkökulmasta?
- Murehditko asioita joihin et voi itse vaikuttaa?
- Mitä voimakas tunne tahtoo kertoa sinulle?



# MIELLEN TOIMINTA KRIISEISSÄ

- Mieli on taitava luomaan keinoja, joilla voi välttää tunteiden kohtaamisen:

Lohtusyöminen, television liikakatsominen, eristäytyminen kotiin, murehtiminen, rahapelien pelaaminen, alkoholin tai lääkkeiden liikakäyttö, valehtelu muille, että kaikki on hyvin..

(Pietikäinen 2017, 23-24, 27)

# ITSETUHOISUUS

- Itsensä vahingoittamiseen tai oman hengen riistämiseen tähtäävä aikomus tai teko
- Itsetuhoisuudesta kysyminen ei lisää itsemurhariskiä
  1. Onko hänellä kuolemaan liittyviä ajatuksia tai kuolemantoiveita
  2. Onko hänellä suunnitelmaa itsemurhan toteuttamiseksi
  3. Onko hän joskus yrittänyt itsemurhaa
- Jos henkilö vastaa myöntävästi yhteenkin kysymykseen, hän on avun tarpeessa
- Jos mahdollista älä jätä yksin



# ITSETUHOISUUS

- Itsemurha-ajatuksien esiintyminen on suhteellisen yleistä
- Suomalaisista noin joka viides ja nuorista aikuisista joka kolmas kertoo joskus elämänsä aikana ajatelleensa vakavasti itsemurhaa
- Itsetuhoiset ajatukset tai itsetuhoinen käyttäytyminen voivat alkaa jo lapsuudessa tai nuoruudessa
- Itsetuhoisia ajatuksia saattaa tulla aikuisiässä esimerkiksi sairastumisen tai elämänkriisin yhteydessä
- Itsetuhoisuudelle ei ole koskaan vain yhtä syytä vaan siihen vaikuttaa monenlaisten tekijöiden yhteisvaikutus

([Mielenterveystalo.fi](http://Mielenterveystalo.fi))

# KRIISISSÄ OLEVAN KOHTAAMINEN

## AIKA, LÄSNÄOLO, KUUNTELU

- Kiireettömyys
- Anna tilaa kertoa, purkaa ja tuntea
- Osoita myötätuntoa ja empatiaa, ole ystävällinen
- Huolehdi arkisista asioista kuten ruoka ja juoma
- Tarvittaessa ohjaa ammatillisen avun piiriin

## VÄLTÄ VÄHÄTTELYÄ

- Kevyt kommentointi usein huonontaa kriisissä olevan oloa

# KRIISISSÄ OLEVAN KOHTAAMINEN

## RUTIINIT TUOVAT TURVAA

- Miten nukuit?
- Oletko jaksanut käydä kaupassa? Oletko saanut syödyksi?
- Oletko käynyt ulkona kävelyllä?
- Oletko puhut näistä asioista jonkun kanssa?

## LUO TOIVOA

- Onko elämässä ollut joskus vaikeita vaiheita, mikä silloin auttoi selviämään?
- Turvasuunnitelma, tsemppikuva, tulevaisuuden haaveet (riippuen tilanteesta)
- Apua on saatavilla!



# SELVIITYMISEEN VAIKUTTAVAT

- Aiemmat kokemukset
- Elämäntilanne ja elämänsen
- Toimintakyky ja selviytymiskyky
- Kulttuuri
- Ihminen reagoi myös siihen mitä voi tai olisi voinut tapahtua.

# ERILAISET TAVAT SELVIYTYÄ

- Henkisesti suuntautunut selviytyjä
- Emotionaalinen selviytyjä
- Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä
- Luova selviytyjä
- Kognitiivinen selviytyjä
- Fysiologinen selviytyjä

Omia selviytymis-  
keinoja voi aina vahvistaa

# SELVIITYJÄN PURJEET

## FYSIOLOGINEN

- Lähdän lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

## HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

## ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

## LUOVA

- Käytän mielikuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

## TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

## SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.



TAUKO 😊





# HARJOITUS

# 5. TUNNETAIDOT STRESSIN SÄÄTELYN APUNA

1. Tunnista tunne kehossa ja anna sille nimi
2. Kannattele tunnetta – suostuminen ja hyväksyntä
3. Sääteley – tunteen lieventäminen, ylläpitäminen tai vahvistaminen
4. Käsitteley – tunteen ilmaiseminen ja purkaminen

(Niemi Päivi 2021, 63-71)

# KUVAILE TUNNETTASI

- Jos tunne olisi jonkin värinen, minkä värinen se olisi?
- Jos sillä olisi koko, minkä kokoinen se olisi?
- Jos sillä olisi muoto, minkä muotoinen se olisi?
- Jos sillä olisi voimaa, kuinka paljon voimaa sillä olisi?
- Jos sillä olisi vauhti, kuinka kovaa se kulkisi?
- Jos sillä olisi pintamateriaali, miltä sen koskettaminen tuntuisi?
- Äänteleekö se? Tuoksuuko se?

(Pietikäinen Arto)

Tee tunteesta kuva/ mielikuva ja mieti, mikä viesti sillä on sinulle = mitä tarvitset juuri nyt?

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla  
mielenterveytesi?



## 4. ARJEN HYVINVOINTI

- Hyvinvointi riippuu siitä, miten pidämme huolta elämän eri osa-alueista
- Pienet arkiset valinnat:

Nuku

Syö

Juttele

Liiku

Rentoudu

# ITSEHOITO

- Arjen rutiinit
- Liikkuminen, syöminen ja uni
- Älä vaadi itseltäsi liikaa
- Pyydä ja ota tarvittaessa apua vastaan
- Puhu
- Vältä päihteitä
- Tunteet ovat sallittuja, anna niiden tulla
- Älä pelkää itkeä



# KESKITY SIIHEN, MIHIN VOIT VAIKUTTAA. VAIKUTTAMISEN KEHÄT

Asiat, joihin voin  
vaikuttaa ja joista  
voin itse päättää

Asiat joihin voin  
vaikuttaa välillisesti,  
mutta en täysin itse  
päättää

Asiat joihin en voi  
vaikuttaa ja joista en  
voi itse päättää

# ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN AISTIEN AVULLA

## Näkö

- Etsi netistä kuvia tai (kissa)videoita, jotka rauhoittavat sinua. Kuvat voivat olla valittu myös itselle tärkeistä ihmisistä, lemmikeistä, hyvistä muistoista tai lapsuuden maisemista. Tee kuvakollaasi, taulu tai tee älypuhelimien kuvakirjasto, jonka voit ottaa esille kun kaipaat rauhoittumista.

## Kuulo

- Tee itsellesi soittolista tai etsi internetistä rauhoittumismusiikkia tai muita äänimaailmoja kuten sateenropina, tuulen humina, nuotion rätinä. Esim. hyvän mielen metsäkävely- videot

# ITSENSÄ RAUHOITTAMINEN AISTIEN AVULLA

## Haju

- Liiku luonnossa ja nuuhki metsän tuoksua, aisti lempituoksusi tuoksua, kerää kukkia maljakkoon ja tuoksuta niiden tuoksua, nuuhki puhdasta pyykkiä, laita lempiruokaasi ja nuuhki sen tuoksua.

## Maku

- Syö herkkuruokaasi, maistele teetä tai kaakaota, imeskele hyvämakuista pastillia tai suklaata. Maistele hedelmiä, marjoja.

## Tunto

- Silitä lemmikkiä, käy hieronnassa, laita jääpala ranteellesi, käy suihkussa tai kylvyssä, sauno, voitele itsesi ihovoiteella.

(Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Tsokkinen 2021, 236-237)

# 6. TIETOINEN LÄSNÄOLO

Pysähtyminen tähän hetkeen on tunteiden säätelyn perusta

- Oman kehon kuuntelua
- Omien ajatusten hyväksyvää havainnointia
- Itseensä tutustumista myötätuntoisesti
- Tuo helpotusta uupumisen ja ahdistuksen tunteisiin
- Verenpaine ja stressihormonipitoisuus veressä laskee
- Auttaa suhtautumaan rauhallisemmin tunteita herättäviin ärsykkeisiin
- Työmuistin ja keskittymiskyvyn kohentuminen

Myllyviita 2021, 31-32

# TIETOINEN ARKI

Valitse jokin toistuva arkinen askare, jonka päätät tehdä tietoisena läsnä olevasti

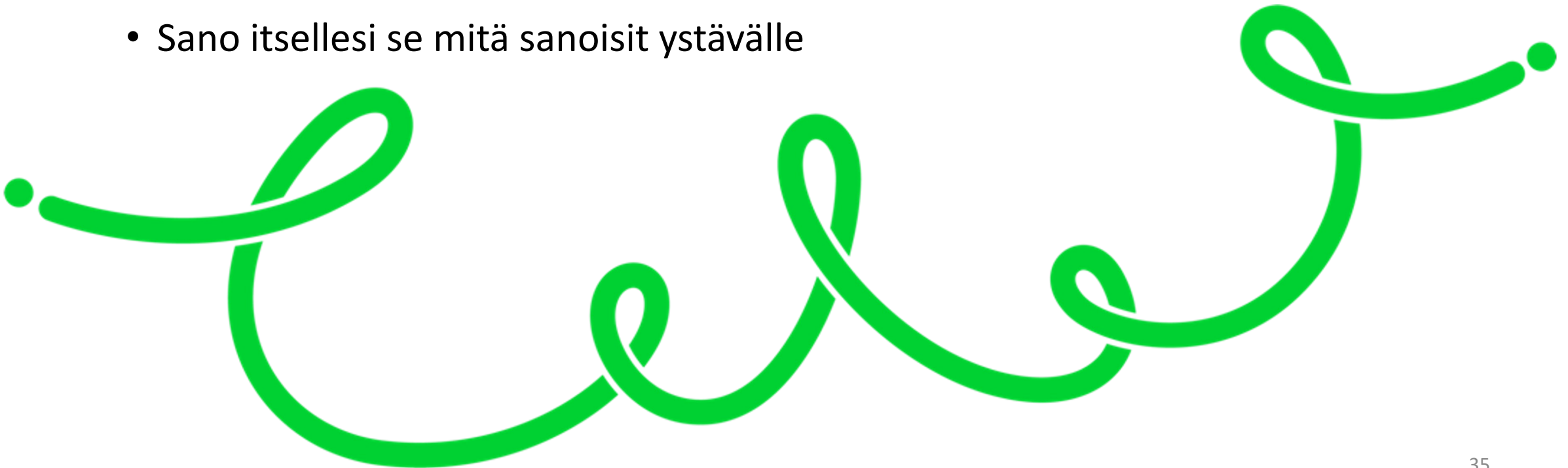
- Esimerkiksi hampaiden peseminen, syöminen, suihkussa käynti, astianpesukoneen täyttäminen, vaatteiden laittaminen pyykkinarulle
- Keskity siihen askareeseen jota olet tekemässä, huomioi kehosi liikkeet ja asennot. Huomaa hengityksesi.
- Voit myös keskittyä aistimaan ulkoista maailmaa: mitä näet, kuulet, haistat, maistat, tunnet.

[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)



# ITSEMYÖTÄTUNTO

- Ole itsellesi armollinen
- Hyvinvointia ei tarvitse suorittaa
- Muutokset vievät aikaa ja alkavat pienistä asioista
- Sano itsellesi se mitä sanoisit ystävälle



# MISTÄ APUA?

- Akuuteissa tilanteissa aina 112
- Paikallisten hyvinvointialueiden-palvelut
- Valtakunnallinen kriisipuhelin
- Kriisikeskukset
- Tukinet, sekaisin- ja solmussa chat
- RIKU- rikosuhripäivystys

# Lähteet ja suositukset

Myllyviita Katja 2021. Tunne tunteesi.

Pietikäinen Arto 2019. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta.

Sadeniemi Minna, Häkkinen Miikka, Koivisto Maaria, Ryhänen Teemu, Tsokkinen Anna-Liisa 2021. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville.

Uusitalo-Arola Liisa 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin.

Virtanen Anniina 2021. Psykologinen palautuminen.

# Lähteet ja suositukset

Mielenterveystalo.fi uupumuksen omahoito-ohjelma

Oivamieli.fi

Tunnejataida.fi

Audio Areena havaintoja ihmisestä podcast: Taltuta stressi tunnetaidoilla

Youtube "Tunteet mielessä, aivoissa ja kehossa" Lauri Nummenmaa

Youtube Palleahengitys, mielenterveystalo

# HANKE KAIPAA PALAUTETTA

- <https://link.webropol.com/s/ykkkoulutus>





# Yrittäjän kriisikeskus

Aika, paikka ja tila tulla kuulluksi.

[WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI](http://WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI)

IG @yrittajankriisikeskus

FB @yrittajankriisikeskus