

# LAPSEN STRESSI JA AIVOT



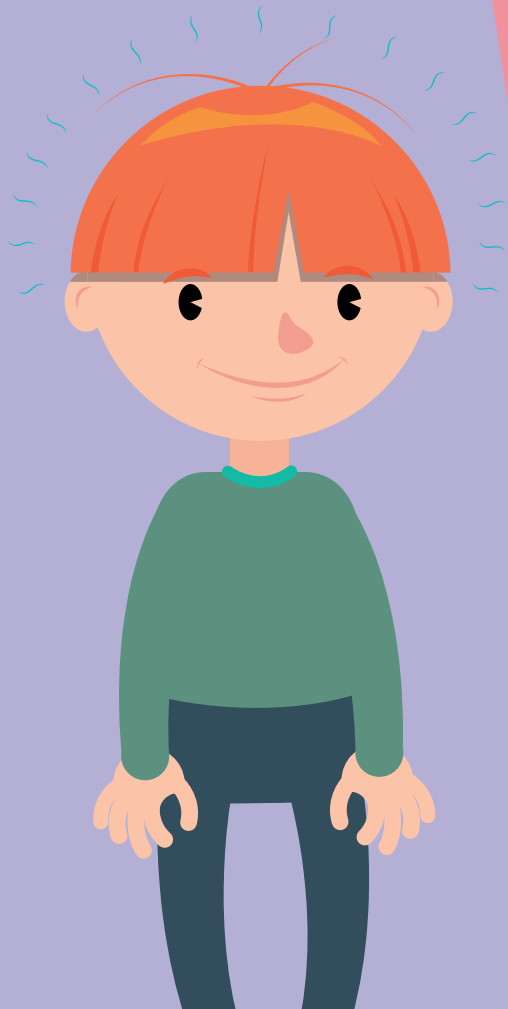
# Sisältö

Mitä stressi on?.....	3.
Yleistä aivojen muovautuvuudesta ja stressireaktioista.....	4.
Stressin säätely/sietäminen.....	5.
Miksi liiallinen stressi on haitallista?.....	6.
Aikuisen rooli lapsen stressin säätelijänä.....	7.
Lapset eroavat tavassaan reagoida stressiin.....	8.
Stressi eri ikävaiheissa.....	9.
Raskausaika.....	9.
Vauvat.....	9.
Leikki-ikäiset.....	10.
Koululaiset.....	10.
Entä jos jotain ikävää on tapahtunut?.....	11.
Merkkejä lapsen liiallisesta stressaantumisesta.....	12.
Vanhemman stressi.....	13.
Mistä ja milloin ulkopuolista apua?.....	14.
Lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä.....	14.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa eri ikäisten lasten stressireaktioista ja stressin vaikutuksista lapsen aivojen kehitykseen. Pyrimme käsittelemään niin aivojen kehitykselle hyödyllisiä stressikokemuksia kuin pohtimaan, miten tunnistaa ja suojata lasta haitalliselta stressiltä. Opas on suunnattu lasten vanhemmille, sillä aikuisilla on tärkeä merkitys lasten aivojen kehityksen suojelijoina. Suotuisa aivojen kehitys vahvistaa lapsen hyvää kokonaisvaltaista kehitystä ja selviytymistä elämässä eteenpäin aina aikuisuuteen saakka. Oppaan loppuun on koottu aiheen kannalta hyödyllisiä linkkejä sekä tietoa siitä, milloin ja mistä voi hakea apua.

### Ydinasiat pähkinäkuoressa:

- Eri ihmisillä on eri tavoin toimiva stressinsäätelyjärjestelmä.
- Stressinsäätelyjärjestelmä alkaa kehittyä jo raskausaikana ja sen kehitys jatkuu aina aikuisikään asti.
- Lapsi tarvitsee aikuisen säätelyapua ja rauhoittavaa läsnäoloa stressitilanteissa.
- Sopiva stressi on välttämätöntä, mutta liiallisena haitallista aivoille.
- Stressitilanteissa aikuisenkin oman toiminnan säätelykyky heikkenee.
- On tärkeää tunnistaa, millaiset asiat ylittävät juuri oman lapsen stressikynnyksen ja mikä on hänen tapansa reagoida liialliseen stressiin.
- Joskus läheisverkoston tai ammattilaisten apu on tarpeen lapsiperheen stressitilanteissa.

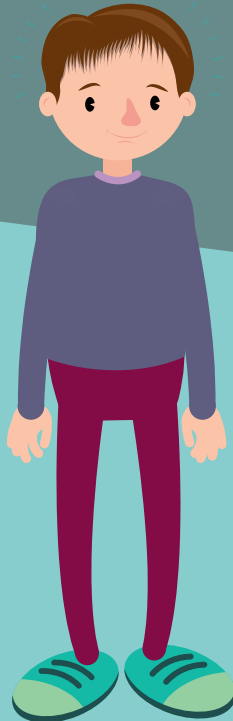


# Mitä stressi on?

Stressireaktiolla tarkoitetaan elimistössä tapahtuvia muutoksia, jotka käynnistyvät silloin kun kohtaamme jotain uutta, yllättävää tai erityistä ponnistelua vaativaa. Myös pelko on vahva stressireaktion aiheuttaja, sillä sen tehtävä on hälyttää vaarasta. Stressireaktioon liittyy hyvin monia muutoksia eri puolilla kehoa. Näiden muutosten tarkoitus on auttaa ihmistä selviytymään vaikeasta tilanteesta erityisten voimavarojen turvin. Stressi ja stressireaktiot koskevat kaiken ikäisiä ihmisiä, mutta tässä kirjasessa keskitytään vauvojen, pienten lasten ja heidän vanhempiensa näkökulmiin.

Stressireaktio on tarkoitettu lyhytaikaiseksi avuksi ohimenevään tilanteeseen. Puhutaan "taistele tai pakene" -reaktiosta: pelko valpastuttaa aistit etsimään tehokkainta pako- tai selviytymiskeinoa. Kyky virittää keskittymiskykyämme ja aktiivisuustasomme hetkellisesti huippuunsa onkin monesti tarpeen.

Jos stressi kuitenkin kestää hyvin pitkään, tai se on hyvin voimakasta erityisesti suhteessa yksilölliseen sietokykyymme nähden, tilanne voi olla terveydelle haitallinen. Lasten aivot ovat yleisesti ottaen paljon herkempiä stressireaktion vaikutuksille kuin aikuisten aivot. Liiallinen stressikuorma voi johtaa siihen, että lapsen kehittyvät aivot eivät saa kasvaa rauhassa. Mitä nuorempi lapsi on eli mitä enemmän aivojen rakennustyö on kesken, sitä haavoittuvaisemmat hänen aivonsa ovat.



# Yleistä aivojen muovautuvuudesta ja stressireaktioista

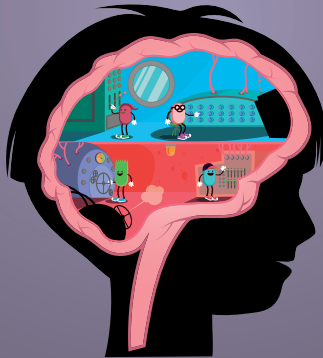
Aivojen kehitys alkaa raskausaikana. Merkittävää kasvua sekä rakenteiden että toimintojen osalta tapahtuu vielä noin 25-vuotiaaksi asti. Raskausaikana ja ensimmäisten kahden - kolmen elinvuoden aikana aivot ovat erityisen herkäät ja vastaanottavaiset. Tämä näkyy valtavana oppimisena ja aivojen nopeana kasvuna, mutta myös suurempana vahingoittumisriskinä, jos aivoihin vaikuttavat ympäristötekijät ovat haitallisia. Myöhemmin elämässä murrosiän alkuvuodet ovat jälleen tällainen erityisen nopeasta kehitysvaiheesta johtuva herkkyyksikausi.

Ajattele aivoja talona, jossa on kaksi kerrosta. Aivojen alakerta eli aivojen syvät osat muodostuvat kehityksen kuluessa ensin. Alakerran osat keskittyvät selviytymisen kannalta välttämättömiin vaistoihin (esim. vaaran väistäminen) ja elimistön perustoimintoihin (esim. hengityksen ja sydämen toiminnan säätely).

Alakerran jälkeen kehittyviin aivoihin muodostuu yläkerta eli aivojen kuorikerros.

Aivojen yläkerta vastaa monimutkaisempaa ajattelua ja säätelyä vaativista toiminnoista, joiden avulla voimme esimerkiksi oppia uusia asioita, ratkaista ongelmia, säädellä tunteitamme, keskittyä olennaiseen ja miettiä asiat loppuun saakka ennen kuin toimimme.

Aivojen toiminnan kannalta ylä- ja alakerran hyvä yhteistoiminta on tärkeää, ja yläkerrasta säädellään alakerrassa tapahtuvia reaktioita. Stressinsäätelyä harjoitellessa ikään kuin rakennetaan vankat portaat kerrosten välille, jotta yläkerrassa sijaitsevat säätelytyökalut saadaan tarvittaessa nopeasti käyttöön. Stressin haitalliset vaikutukset voivat näkyä siten, että nämä portaat ovat hatarat eikä aivojen ala- ja yläkerran välinen yhteistyö toimi riittävän hyvin.



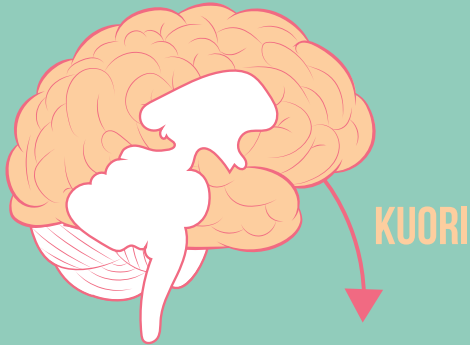
Kun tunnemme olomme hyväksi ja riittävän turvalliseksi, vietämme enemmän aikaa aivojen yläkerrassa. Silloin oppiminen ja oman käyttäytymisen suunnittelu ja arviointi on mahdollista. Kun taas tunnemme olomme turvattomaksi tai uhatuksi, vietämme enemmän aikaa aivojen alakerrassa. Tämä johtuu siitä, että kun ikävästä tilanteesta selviytyminen muutenkin kuluttaa paljon voimavaroja, ei voimia riitä aivojen yläkertaan kiipeämiseen ja voimavarat suunnataan kaikista välttämättömimpään eli selviytymiseen. Tällöin toiminta tapahtuu herkemmin vaistojen varassa ja ilman harkintaa. Tällainen tilanne koetaan yleensä stressaavana.

Pohjautuu tohtori Linda Chamberlainin työhön Fulbright Arctic Initiative -projektissa

# Stressin säätely/sietäminen

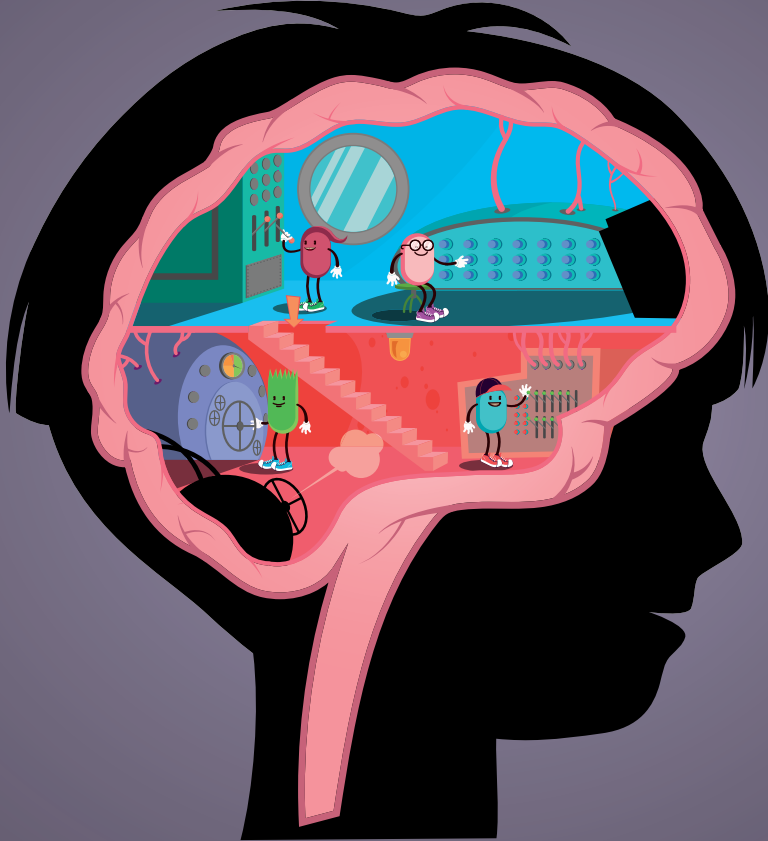
Jotta oppisimme käsittelemään tavallisessakin elämässä vastaan tulevia stressaavia tilanteita, tarvitsemme harjoitusta stressin sietämisestä. Sopivan kokoiset vastoinkäymiset tilanteissa, joissa saamme tarvitsemaamme tukea, kehittävät stressinsietokykyä.

Tällaiset riittävän turvalliset tilanteet opettavat myös, miten ikävistä tilanteista ja tunteista pääsee eteenpäin. Kyky käyttää aivojen yläkerran säätelytyökaluja vahvistuu vain harjoittelun myötä. Lapset tarvitsevat aikuisilta apua säätelytyökalujen käytössä, koska heillä aivojen ylä- ja alakerran väliset portaat eivät ole vielä ehtineet kehittyä riittävästi. Myös aikuiset, joilla portaat eivät ole lapsuusaikana syystä tai toisesta päässeet kehittymään riittävän vankiksi tai joilla erityisen voimakas stressi on kuluttanut niitä kovasti, voivat tarvita muiden apua aivojensa yläkerran säätelytyökalujen käyttöön saamiseksi.



# Miksi liiallinen stressi on haitallista?

Siedettävälle stressille altistuminen on siis kehitykselle eduksi. Ylivoimaisilta, hallitsemattomilta tai liian pelottavilta tuntuvat kokemukset sitä vastoin saattavat jättää aivoihin pysyviäkin jälkiä. Lapselle tilanne voi olla erityisen vaikea, jos stressiä on paljon, se jatkuu pitkään, useita ikäviä asioita tapahtuu samaan aikaan tai aikuisten apu puuttuu. Tällaisissa olosuhteissa stressi on haitallista ja stressireaktio ei enää autakaan selviytymisessä, vaan häiritsee aivojen kehitystä. Jos lapsi joutuu toistuvasti kokemaan pelkoa kodissaan tai lähisuhteissaan, on se hänen kehitykselleen erityisen haitallista, sillä kodissa ja lähisuhteissa on lähtökohtaisesti perusteltua odottaa, kokea ja vastaanottaa turvaa ja huolenpitoa.



Kehittyviin aivoihin voi kuormituksen seurauksena muodostua yliherkkyys stressille. Tämä voi johtaa siihen, että kyky käyttää yläkerran säätelytyökaluja on heikko aivan pientenkin vastoinkäymisen kohdalla. Silloin putoamme herkästi yläkerrasta alakertaan arkistenkin tilanteiden, kuten aikataulumuutosten tai pienten pettymysten sattuessa. Suuremmista vastoinkäymisistä selviytyminen voi tällöin olla täysin ylivoimaista, mikä onkin ymmärrettävää, jos tarvittavia taitoja ei ole saanut rauhassa opetella.

## Aikuisen rooli lapsen stressin säätelijänä

Kaiken ikäiset lapset tarvitsevat aikuisen apua päästääkseen yli stressaavasta tai vaikeasta tilanteesta. Hyvä uutinen on, että aikuinen voi jokapäiväisellä toiminnallaan auttaa lasta säätelytaitojen kehittämisessä. Eri-ikäiset lapset tarvitsevat erilaista apua ja jo pienet vauvat eroavat sen suhteen, minkälaisesta avusta kukin hyötyy stressaavissa tilanteissa. Onkin tärkeää yrittää löytää ne rauhoittamisen keinot, jotka auttavat kutakin lasta. Kaiken ikäisten lasten rauhoittelussa usein tärkeintä lapselle on aikuisen luonteva ja rauhallinen läsnäolo, jolla aikuinen näin viestittää tilanteen olevan lapselle turvallinen. Kun aikuisella on yhteys lapseen ja hän pysyy itse rauhallisena, lapsella on paljon parempi mahdollisuus saada oma vaikea olonsa helpottamaan. Kun hankala olo väistyy, käyttäytyminenkin rauhoittuu. Stressireaktion vallassa olevan lapsen kanssa ei kannata käydä pitkiä keskusteluja, vaan pyrkiä ensisijaisesti lohduttamaan ja rauhoittamaan.



Kyky rauhoittua tai pysyä rauhallisena hankalassa tilanteessa kuitenkin laittaa usein koetukselle vanhemman omat tunteiden säätelykeinot ja lienee selvää, että jokainen vanhempi hermostuu joskus enemmän kuin olisi lapsen kannalta hyväksi. Itsensä rauhoittaminen on vaikeampaa, jos vanhemmalla on samanaikaisesti itsellään stressiä ja siksi vanhempien stressitilan vähentäminen on usein ensisijaista ja välttämätöntä lapsen auttamiseksi. Apua kannattaa hakea herkästi joko läheisiltä, vertaisilta tai ammattiauttajilta. Vanhemmille tulisikin taata kaikki mahdollinen tuki stressin vähentämiseksi pikkulapsivaiheessa.



## Lapset eroavat tavassaan reagoida stressiin

Lapset reagoivat stressiin yksilöllisesti ja tarvitsevat aikuisilta erilaista apua stressin vaikutuksilta suojautumisessa. Yksilöllisiin eroihin stressitilanteissa liittyvät lapsen iän lisäksi mm. lapsen biologiset erot käyttäytymisessä ja tunneilmaisussa eli lapsen temperamentti. Temperamentiltaan rauhallinen lapsi saattaa tyyntyä helpommin vanhemman rauhoittellessa, mutta toisaalta vanhemman saattaa olla vaikeampi tunnistaa lapsen avun tarvetta. Toiset lapset taas ovat herkempiä reagoimaan voimakkaasti niin positiivisilla kuin negatiivisillakin tunteilla. Nämä voimakkaammin reagoivat lapset saatetaan joskus kokea haastavina, mutta nykytiedon perusteella näyttää siltä, että voimakkaampi reaktioherkkyys olisi yhteydessä myös aivojen herkempään muovautuvuuteen. Tämä tarkoittaa, että saadessaan riittävää aikuisen tukea nämä lapsen hyötyvät siitä erityisen paljon ja saavat vahvuutensa hyvin käyttöön. Kääntöpuolena samat lapset ovat erityisen herkkiä jo kohtuullisen pienen stressin vaikutuksille. Lapset ovat erilaisia myös siinä, miten paljon he tarvitsevat vanhempiensa tukea ja turvaa uskaltaakseen tutustua ympäristöönsä ja kokeilla uusia asioita;

toisille lapsille muutokset ja uudet asiat saattavat tämän vuoksi olla suurempi stressitekijä kuin toisille. Myös sisarusten välillä on usein eroavuuksia stressin säätelyn suhteen. Onkin tärkeää miettiä kutakin lasta yksilönä ja pohtia, minkälaista apua juuri tämä lapsi tarvitsee stressaavissa tilanteissa.



# Stressi eri ikävaiheissa

## Raskausaika

Äidin kokemukset raskausaikana välittyvät kehittyvään sikiöön monin tavoin esimerkiksi äidin hormonien välityksellä istukan kautta. Tämä on tarkoituksenmukaista, sillä sen ajatellaan valmistavan syntyvää lasta ympäröivään maailmaan ja on esimerkiksi ollut hyödyllistä, että lapsi, joka syntyy keskelle nälänhätää, on jo valmiiksi ohjelmoitunut ottamaan kaiken irti vähästä ravinnosta. Raskaudenaikaisen stressin osalta ilmiö ei kuitenkaan ole yhtä yksinkertainen ja voi olla, että äidin voimakkaat ja pitkäaikaiset stressikokemukset raskauden aikana muovaavat lapsen stressinsäätelyjärjestelmää yli- tai alireagoivaan suuntaan. Kaikki äidin raskausaikana kokema stressi ei kuitenkaan ole lapsen kehitykselle haitallista ja osassa tutkimuksia ”sopivasti” stressaantuneiden äitien lasten on todettu suoriutuvan ikätovereitaan paremmin tiettyntyyppisissä tehtävissä.

Raskaudenaikaisen stressin vaikutuksia on tutkittu suurista joukoista perheitä ja on tärkeää huomioida, että yksittäisen äidin raskaudenaikaisen stressin vaikutus lapsen aivojen kehitykseen on varsin pieni ja muita kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on paljon. Odottavien vanhempien on kuitenkin jo tässä vaiheessa hyvä miettiä, miten omaa stressitasoa voisi vähentää. Kohdatuksi tuleminen ja kannustava tuki tarvittaessa myös ammattiauttajilta usein helpottaa stressiä ja auttaa vanhemmaksi kasvamisessa.



## Vauvat

Pieni vauva on vielä varsin avuton ja tarvitsee kaikessa vanhempiensa apua. Vauvan aivot kehittyvät kokemusten muovaamina, ja toistuvat kokemukset riittävän oikea-aikaisen hoivan ja avun saamisesta ja hankalan olon helpottumisesta auttavat lapsen omaa säätelyjärjestelmää kehittymään. Jokainen vauva on yksilö, ja on monen tekijän summa, kuinka voimakkaasti reagoiva tai helposti tyyntyteltävä kukin lapsi on. Pieni vauva tarvitsee stressaavissa tilanteissa kokonaisvaltaista aikuisen apua, kuten hyvää vuorovaikutuksellista yhteyttä, rauhoittelua sylin ja kosketuksen avulla, säännöllisiä vuorokausirytmeyä ja ympäristön riittävää ennustettavuutta. Yhdessä jaetut mukavat vuorovaikutustilanteet ja vanhemman kyky riittävissä määrin tunnistaa ja vastata vauvan tarpeisiin ovat tärkeimmät tekijät vauvan stressin hallinnassa. Turvallisissa olosuhteissa vauvan muu kehitys pääsee etenemään parhaalla mahdollisella tavalla.

## Leikki-ikäiset

Leikki-ässä lapsi harjoittelee itse säätelmään tunteitaan, mutta tarvitsee vielä jatkuvaa aikuisen apua omien tunteidensa tunnistamisessa ja voimakkaiden tunnereaktioidensa rauhoittamisessa. Sopiva määrä haasteita on tarpeen uusia taitoja harjoiteltaessa, mutta liiallinen omien, vielä puutteellisten taitojen varaan jääminen on lapselle stressaavaa. Leikki-ikäisten lasten kohdalla vanhempi voi auttaa paljon jo olemalla läsnä, huolehtimalla riittävästä levosta ja ravinnosta, halaamalla, lukemalla tarinoita tai vaikkapa laulamalla lapselle. Päivittäisistä tapahtumista siirtymätilanteet (esimerkiksi tekemisen aloittaminen ja lopettaminen, lähtötilanteet, päiväkotiin vieminen ja hakeminen) ovat monille leikki-ikäisille stressiä aiheuttavia ja olisikin tärkeää, että vanhempi olisi juuri näissä kohdissa mahdollisimman paljon lapsen apuna. Vanhemman on tärkeää olla riittävän kuulolla sen suhteen, mitä lapsen kuhunkin päivään kuuluu, jotta aikuinen voi arvioida lapsen kuormittumisen määrää. Esimerkiksi päiväkodin henkilökunnalta voi kysyä, onko päivässä ollut jotain erityisen kuormittavaa.

On myös tärkeää, että lapsi saa mahdollisuuden kertoa päivän tapahtumista, tunteistaan tai ajatuksistaan. Usein helpottaa, kun yhdessä jutellessa lapsen kokemuksille löytyy sanoja ja aikuinen voi tukea lasta syy-seuraussuhteiden hahmottamisessa. Pienten lasten kohdalla päivän tunnelmat voivat välittyä parhaiten leikkien kautta.

## Koululaiset

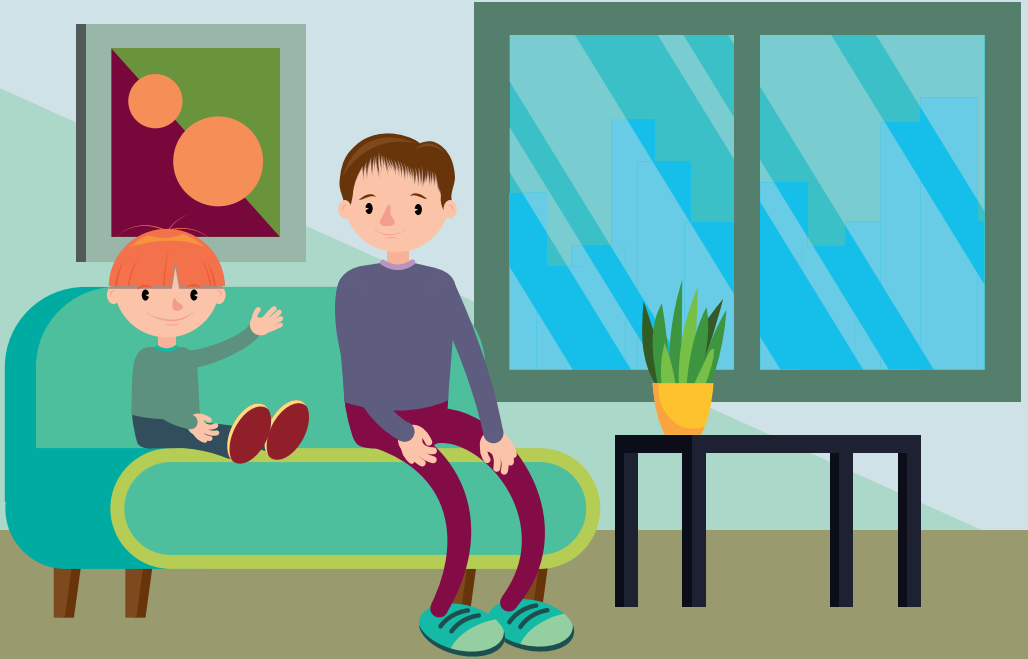
Koulun alku lisää vaatimuksia lapsen itsenäiselle suoriutumiselle niin monista käytännön asioista kuin edelleen harjoituksen alla olevista tunteiden säätelytaidoista. Vanhempien on tärkeää tuntea lastensa vahvuudet ja asiat, jotka ovat lapselle vaikeita, jotta tasapaino vastuun antamisen ja avun tarjoamisen välillä säilyy. Tällöin lapselle kertyy itseluottamusta vahvistavia onnistumisen kokemuksia ja vaatimusten määrä on lapsen stressikynnykseen nähden sopiva.

Liiallinen kuormitus voi kouluikäisellä näkyä kiukutteluna tai "huonona käytöksenä". Kouluikäisten lasten kohdalla hyvä keskusteluyhteys lapsen kanssa tulee edelleen tärkeämmäksi, jotta vanhemmilla säilyy mahdollisimman realistinen käsitys lapsen elämässä mahdollisesti kuormittavista aiheuttavista tekijöistä. Yhteyttä tukevat säännölliset, rauhalliset jutteluhetket päivän kuulumisista, läheisyys ja molemmille iloa tuottavat yhteiset tekemiset – jotka samalla myös vahvistavat lapsen omaa stressinsäätelyjärjestelmää ja opettavat rentoutumistaitoja. Vanhempien ja opettajien välinen luottamus ja riittävä kommunikointi on tärkeää erityisesti silloin, kun koulu- tai kotielämässä on stressaavampia vaiheita.



## Entä jos jotain ikävää on tapahtunut?

Elämään kuuluu niin helppoja kuin hankalampiakin vaiheita. Perhepiirissä on saattanut tapahtua kuormittavia tai pelottavia asioita tai lapsen kokemukset koulussa tai kaveripiirissä ovat jääneet häntä mietityttämään. Lapsen kanssa juteltaessa onkin hyvä varautua siihen, että lapsi voi kertoa odottamattomiakin asioita. Aikuisen kannattaa kuunnella ja antaa lapsen kertoa rauhassa, tuomitsematta tai painostamatta. Kertominen voi olla hidasta ja asiat tulla esiin pienissä paloissa.



Koska lapsilla on tapana syyttää itseään, kun ikäviä asioita tapahtuu, lapsi tarvitsee aikuiselta rauhallista suhtautumista ja vakuuttelua siitä, että aikuiselle kertominen kannattaa. Lapsen täytyy saada kuulla, ettei tapahtunut ole hänen vikansa - tai vaikka olisi, niin virheistäkin selvittää yhdessä ja niistä voi oppia. Virheiden korjaaminen on aivoille hyvää harjoitusta sen suhteen, miten asiat olisi hyvä hoitaa. Joskus myös vanhempi on voinut toimia väärin lasta kohtaan, jolloin on tärkeää jutella asiasta lapsen kanssa ja pyytää anteeksi. Aikuisen on tärkeä viestiä, että hän on ymmärtänyt, miltä lapsesta tuntuu ja uskoo todeksi lapsen tavan nähdä asia. Silittäminen, syliin ottaminen tai muulla tavalla lohduttaminen auttaa monia lapsia säätelemään omaa stressitilaansa.

## Merkkejä lapsen liiallisesta stressaantumisesta

Vauvaiässä merkkejä stressistä voivat olla esimerkiksi vauvan levottomuus, vaikeus rauhoittua ja hankaluus asettua vuorovaikutukseen. Vastaavasti stressi voi näkyä vetäytymisenä vuorovaikutuksesta tai apaattisuutena. Leikki-ikäisillä lapsilla stressi voi näkyä huomattavina keskittymisen vaikeuksina, levottomuutena, ylivilkkauteena tai liiallisena huolestuneisuutena ja vaikeutena rauhoittua yksin.

Stressaantunut leikki-ikäinen lapsi saattaa myös tavanomaisuudestaan poiketen kiusata muita lapsia, käyttäytyä aggressiivisesti, olla hyvin ärtynyt tai saada toistuvasti "raivareita". Nämä kaikki ovat sellaisia merkkejä, joihin vanhemman on hyvä reagoida ja pyrkiä auttamaan lasta stressin säätelyssä.

Lapsen stressi ei aina kuitenkaan näy päällepäin tai reaktioita voi olla vaikea tulkita.

Lapsi voi reagoida stressiin olemalla reipas ja yrittämällä hallita asioita ja huolehtia kovasti kaikesta. Tämän vuoksi vanhemman onkin hyvä seurata, onko lapsen elämässä liiallisia kuormittavia tilanteita. Stressi näkyy kaiken ikäisillä herkästi myös unessa.

Uni voi häiriintyä monella eri tavalla (esimerkiksi vaikeus rauhoittua nukkumaan, runsaat yöheräilyt, painajaisunet). Lisäksi stressaantuneena saattaa ilmetä muita terveyteen liittyviä ongelmia, kuten kipuja ja vatsavaivoja, joiden selityksenä on stressi.



# Vanhemman stressi

Vanhemmuus asettaa stressinsäätelytaidoillemme suuria haasteita ja vanhemman omalla hyvinvoinnilla onkin lapsen stressin säätelyn kannalta suuri merkitys. Kun stressiä on liikaa tai se on hallitsematonta, se vie myös aikuisen aivojen alakertaan, jolloin yläkerran aivoista ja säätelytyökaluista ei ole apua. Silloin on huomattavasti hankalampaa saada omia tunteitaan rauhoittumaan, jotta voisi toimia lapselle tarpeellisena rauhallisena säätelyapuna. Kun vanhempi tuntee olonsa väsyneeksi ja uupuneeksi, hänen voi olla vaikea jaksaa tai ymmärtää lapsensa käytöstä ja tarpeita. Silloin voi olla vaikea toimia niin kuin haluaisi. Ilman aivojen yläkerran apua aikuinen saattaa myös reagoida impulsiivisesti ja toimia harkitsemattomammin ja yksipuolisemmin vahvan tunnetilan ohjaamana.

Jos vanhemman stressi on vielä kohtuullisen lievää, voi tilannetta helpottaa ja omaa hallinnan tunnetta lisätä esimerkiksi harjoittelemalla itsensä rauhoittamisen keinoja, joita voi ottaa käyttöön aina, kun huomaa hermostuvansa (katso oppaan loppuun kootut linkkivinkit). On myös tärkeää miettiä, mitkä tekijät omaa stressitilaa pitävät yllä ja pyrkiä löytämään keinoja stressitekijöiden vähentämiseksi. Tämä ei useinkaan onnistu ilman läheisverkoston tai ammattilaisen apua ja hyvää vanhemmuutta onkin pyytää apua herkästi jo ennen kuin omat voimat ovat täysin lopussa. Aktiivinen avun hakeminen jo raskausaikana koettuun stressiin on viisasta. Avun pyytäminen ja sitä kautta omasta terveydestään huolehtiminen on erinomaista vanhemmuutta ja yksi parhaista asioista mitä lapsensa hyväksi voi tehdä.



# Mistä ja milloin ulkopuolista apua

Apua kannattaa pyytää erityisesti, jos

- olet jatkuvasti stressaantunut, väsynyt tai alakuloinen tai nuket usein huonosti
- menetät usein malttisi
- huomaat, että on vaikea löytää hetkiä tai asioita, joista vanhemmuudessa iloitset
- tarvitset alkoholia tai muita päihteitä usein
- jo raskausaikana kohtaat merkittävää stressiä
- et saa riittävästi tukea omilta läheisiltäsi
- olet huolissasi lapsen liiallisesta stressaantumisesta  
(esimerkkejä kuvattu kohdassa "Merkkejä lapsen liiallisesta stressaantumisesta").

Apua voi hakea

- neuvolasta, perheneuvoloista ja oman kunnan muista palveluista
- [www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi), mistä saa apua myös nimettömästi chat-keskusteluiden kautta useisiin eri aihepiireihin liittyen
- [www.vauvaitkee.fi](http://www.vauvaitkee.fi)
- [www.silmuparenting.fi](http://www.silmuparenting.fi)
- [www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

## Lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä:

[www.kasvatakannustaen.fi](http://www.kasvatakannustaen.fi)  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)  
<http://blogit.utu.fi/finnbrain>  
[www.connectionsmatter.org](http://www.connectionsmatter.org)  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

Esite on tuotettu yhteistyössä:

FinnBrain-tutkimusryhmä, Turun yliopisto  
Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet r.s.  
Ensi- ja turvakotien liitto  
Turun neuvolapalvelut

Graafinen ulkoasu:

Selitysvideo.fi



STIFTELSEN  
ESCHNERSKA FRILASARETTET  
+