

HEINI HARVE-RYTSÄLÄ

HELIKOPTERI- LÄÄKÄRI

Työtä
paineen
alla

WSOY

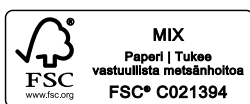
HELIKOPTERI- LÄÄKÄRI

TYÖTÄ PAINEEN ALLA

HEINI HARVE-RYTSÄLÄ



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



ENSIMMÄINEN PAINOS

© HEINI HARVE-RYTSÄLÄ JA WSOY 2025
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI
ISBN 978-951-0-51505-1
PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:
TUOTEVASTUU@WSOY.FI

Sisällys

Esipuhe: Ei näistä ole tapana puhua 7

OSA 1 – STRESSIREAKTIO ON KOKONAISUUS 19

Mitä stressi on? 21

Ärsyttävät ärsykkeet 31

Tieto lisää tulkintaa 40

Tämän minä osaan 49

Sinisestä punaiseen 67

Taistele, pakene tai jäädy 80

OSA 2 – TUNTEET JA PÄÄTÖKSET 91

Stressi on osa elämää 93

Nopeat ja hitaat päätökset 102

Keho, mieli ja tunteet 129

Loppu hyvin, kaikki hyvin? 146

Puhu itsellesi kuin ystävälle 159

OSA 3 – STRESSINHALLINTA 167

Paineen alla 169

Ymmärtämisestä palautumiseen 175

Myös mieli tarvitsee toipumista ja palautumista 194

Askelten tahdissa 213

Vahvasti läsnä 226

Kyllä me tästäkin selvitään 235

Nyt minä vain menen 247

Pelasta joku muu 255

Lopuksi 267

Esipuhe:

Ei näistä ole tapana puhua

OLIN NUORI, vastavalmistunut lääkäri yhdessä ensimmäisistä työpaikoistani. Innokas, energinen ja utelias, sellainen kuin vastavalmistuneet nyt kaikissa ammateissa ovat. Jokainen työpäivä toi eteeni uusia ja mielenkiintoisia asioita. Olin luullut oppineeni koulussa paljon, mutta töissä ymmärsin, miten paljon lisää voisin vielä oppia. Vasta työelämä avasi eteeni ne loputtomat mahdollisuudet, joissa koulussa opittua teoreettista tietoa saattoi soveltaa elävässä elämässä. Teoria on usein mustavalkoista, mutta elämä ei sitä ole. Mustan ja valkoisen välissä ei ole vain harmaan sävyjä vaan kaikki maailman värit ja kaikkien värien kaikki sävyt. Nyt nämä värit vivahteineen olivat aukeamassa minulle, ja minä janosin nähdä niitä lisää.

Töissä ei todellakaan ollut aina helppoa tai mukavaa. Usein ahdisti, pelottikin, etenkin öisin päivystäessä. Vaikka muodostimme aina tiimin ja tukenani oli kokeneita hoitajia, olin usein oman erikoisalani lääkäriedustajana yksin vastuussa omista päätöksistäni, joita oli toisinaan pakko tehdä nopeasti. Välillä sydän hakkasi ja kädet tärisivät. Öisessä päivystyksessä kohtasin tilanteita, joissa potilas tai omainen

muuttui äkkiä uhkaavaksi, joskus sanallisesti, joskus myös fyysisestikin. Selvisin niistä ilman suurempia näkyviä fyysisiä vammoja, mutta mieleni koki näkymättömiä ja sitäkin kipeämpiä kolhuja, joita en osannut vielä käsitellä. Usein mietin, olinko ehkä viallinen vai oliko minulta jäänyt jokin taito koulussa oppimatta, kun en vain osannut. Kukaan ei puhunut mielen kolhuista, enkä uskaltanut kysyä niistä. »Nämä asiat nyt kuuluvat tähän työhön, ja niitä on vain opittava kestäämään», kuulin jonkun joskus sanovan. Mutta miten voisin oppia? Kauanko siinä menisi?

Eräänä päivänä sairaalan ruokalan lounaspöydässä tunnelma oli erityisen rento ja avoin. Pöydän ympärillä oli kesälomakauden vuoksi erityisen paljon nuoria sijaisia, mutta myös muutama vanhempi kollega, jotka intoutuivat muistelemaan omaa nuoruuttaan ja sitä, millaisissa olosuhteissa silloin työskenneltiin ja millaisia kesät olivat ilman minkäänlaista vanhemman kollegan tukea. »Kyllä nyt on nuorilla helpompaa», he vakuuttivat. Me nuoret olimme samaa mieltä, ja hyvä niin.

Rennossa tunnelmassa uskaltauduin kertomaan yhdestä niistä kolhuista, joita öisin yksin päivystäessäni olin saanut. Siinä tilanteessa en ollut ollut fyysisesti yksin, olihan meitä ollut töissä taas kokonainen tiimi. Tuon kolhun olin kuitenkin mielessäni kohdannut todella yksin. Siinä lounaspöydässä kerroin, miten sen jälkeen olin alkanut vähän pelätä yöpäivystyksiä, poistanut postilaatikosta nimeni ja muuttanut puhelinnumeroni salaiseksi.

Hiljenin, kun ymmärsin pöydän tunnelman muuttuneen hetkessä avoimesta ja kevyestä raskaaksi ja kiusaantuneeksi.

Vanhemmat kollegat tuijottivat minua, osa nuoremmista katsele muualle ikään kuin ruokasalin seinät olisivat muuttuneet yhtäkkiä kovin kiinnostaviksi. Olin astunut näkymättömän rajan yli kielletylle alueelle. Olin vahingossa ja ymmärtämättömyyttäni, ehkä lapsellisuuttanikin, maininnut asian, josta ei kuulunut puhua.

Kiusallista hiljaisuutta kesti pitkään, tai siltä se ainakin minusta tuntui. Lopulta vanhin kollega huokaisi raskaasti ja avasi sitten suunsa. »Heini. Eiköhän meistä jokaisella ole tuollaisia kokemuksia. Enemmän tai vähemmän. Mutta suurin osa meistä ymmärtää, että näistä ei ole tapana puhua.» Sitten hän joi viimeisen kulauksen kahvimukistaan, pyyhki suunsa korostetun huolellisesti serviettiin, työnsi tuolinsa hitaalla eleellä taaksepäin, tarttui tarjottimeensa ja nousi pöydästä. Kaksi muuta vanhempaa kollegaa seurasi häntä sanaakaan sanomatta.

Jäin hämmentyneenä tuijottamaan pitkien valkoisten takkien hieman ryppyisiä selkämyksiä. Lause jäi pyörimään mieleeni. »Näistä ei ole tapana puhua.» Olin mokannut, taas. Miksi en osannut pitää suutani kiinni? Miksi en osannut pitäytyä turvallisissa mustavalkoisissa asioissa? Siinä hetkessä en osannut edes nimetä tunnettani. Mukana oli kiukkua, suoranaista raivoa, mutta vielä enemmän häpeää ja noloistusta. Kenelle edes olin kiukkuinen? En ollut siitäkään varma. Ehkä eniten itselleni, koska en vain osannut olla sellainen kuin olisi pitänyt. Olsi pitänyt osata sammuttaa tuntemukset ja nousta niiden yläpuolelle.

Samaan aikaan olin salaa vihainen myös noille etäännyville valkoisille selille. Kyllähän he varmasti tiesivät

paremmin kuin minä, mutta silti pieni ääni sisälläni kysyi, olivatko he edes yrittäneet kuunnella minua, asettua nuoremman kollegan asemaan. Eivät olleet. Minut oli tyrmätty, hiljennetty ja ylitseni oli kävelty, koska olin ylittänyt jonkin kielletyn rajan. Kukaan ei kuitenkaan ollut kertonut, miksi se oli kielletty, enkä pystynyt sitä itsekään ymmärtämään. Siksi olin entistä varmempi, että jotain minulta oli vielä oppimatta. Vian täytyi olla minussa.

Muisto urani alkuvaiheilta on edelleen hyvin elävä, vaikka toki varmasti jo omien tulkintojeni värittämä. Tapahtuma, sellaisena kuin sen muistan, on vaikuttanut minuun ja uraani sekä hyvässä että pahassa. Pahassa siten, että piilotin työhöni liittyvät tunteeni pitkään jopa itseltäni. En osannut tunnistaa ja käsitellä niitä, sillä koin, ettei tunteita olisi saanut olla.

Mutta enemmän tapaus vaikutti minuun kuitenkin hyvässä. Ymmärsin entistä vahvemmin, että jotain oli jäänyt oppimatta ja sitä voimakkaammin halusin sitä opetella. Kollegani sanat toivat mukanaan myös huojentavan uutisen: »Eiköhän meistä jokaisella.» Minä en siis ollut ainoa, outo tai viallinen. Kaikilla muillakin oli ikäviä kokemuksia, niiden jättämiä aaveita ja vaikeita tunteita. Mutta jos jokainen meistä kävi läpi samoja asioita mielessään, miksi se piti tehdä yksin ilman apua ja vertaistukea? Miksi jokaisen vuorollaan piti kuvitella olevansa yksin ja viallinen?

Kahvipöydässä puhuttiin kaikenlaisista asioista. Siitä, miten ultraäänellä sai parhaan näkyvyyden, miten anturin

sai parhaiten vakautettua, millä ultraäänessä näkyvästä mustavalkoisesta ja rakeisesta kuvasta hahmotti parhaiten neulan kärjen sijainnin. Mitä pitkässä päivystyksessä kannatti syödä ja miten päivystyksen jälkeen sai parhaiten unirytmistä kiinni: kuka urheili, kuka lähti metsään, kuka vältteli päiväunia. Miksi emme olisi voineet keskustella myös siitä, mikä tuntui pahalta, mikä pelotti ja miten vaikeita asioita olisi hyvä käsitellä? Jos näistä asioista joskus meidän nuorempien kesken puhuttiinkin, sävy oli salaileva ja häpeilevä kuin kyse olisi ollut keskenkasvuisuudesta, josta meidän olisi pitänyt oppia eroon mahdollisimman pian.

Nyt olen kiitollinen vanhemman lääkärin sanoista, sillä ne muuttivat pysyvästi tapaani ajatella. Ymmärsin, että oli jotain, jolle minullakaan ei ollut vielä sanoja. Ja sellaisesta, jolle ei ole sanoja, ei voi puhua, vaikka kuinka haluaisi.

Lääkärinurani alussa korostettiin ammatillisuuden merkitystä, mutta kovin selkeää kuvaa siitä, mitä kaikkea tuo ammatillisuus lopulta piti sisällään ja miten sellaista rakennettiin, ei kukaan minulle oikein osannut piirtää. Tulkitsin, että ammatillisuuden täytyi olla jotain viileää ja objektiivista, sileää ja teflonilla pinnoitettua. Sellaista, johon ei kuulunut tunteita, tuntemuksia, ryppyjä tai säröjä. Minulle opetettiin, että ikävää uutista kertoessa ei tulisi näyttää omia tunteitaan, koska kyse oli potilaan asiasta, ei lääkärin, vaikka toki samalla korostettiin myös lämpöä ja ystävällisyyttä, empatiaakin. Minä taas en ymmärtänyt, miten ilman omia tunteitaan voisi olla lämmin ja empaattinen.

Nyt noista ensimmäisistä päivystyksistä tuoreena ja kokemattomana lääkärinä on kulunut jo yli kaksikymmentä

vuotta, ja olen oppinut näkemään asiat toisin. Käsittelen työtäni ja siitä nousevia tunteita tunnistamalla erilaisia roolejani. Roolini eivät ole näyteltyjä. Ne ovat kaikki osa minua, eri puoliani. Työroolissani, helikopterilääkärinä, olen ennen kaikkea ammattilainen. Mutta ammattilaisen sisällä olen kuitenkin aina samalla myös ihminen. Nuo kaksi vahvaa puoltani, ammatillisuus ja inhimillisyys, ovat erillisiä, mutta silti aina toisistaan riippuvaisia ja läsnä yhtä aikaa. Vain niiden välinen tasapaino vaihtelee. Ja kovin usein nuo kaksi puolta ovat myös ristiriidassa keskenään.

Ammatillisuus ja inhimillisyys kuulostavat sanoina kauniilta ja yleviltä, mutta niihin liittyy työssäni ja mielessäni myös hyvin surullisia, välillä rumiakin piirteitä. Ammatillisuus vaatii minulta ajoittain hyvinkin epäinhimillisiä asioita. Vastaavasti inhimillisyys välillä rikkoo ja satuttaa, voi pahimmillaan haitata ja hidastaa toimintaani ammattilaisena. Näiden kahden puolen tunnistaminen, ymmärtäminen ja yhteensovittaminen on ollut avain siihen horjuvaan tasapainoon, jonka olen työssäni ja elämässäni saavuttanut ja jonka kanssa minun on riittävän hyvä olla ja elää.

Kun olen työvuorossani, olen ensihoitolääkäri, ammatillisesti toimiva ammattilainen, jota vihreä haalari suojelee. Se haalari on suunniteltu suojaamaan minua jopa tulelta, mutta mielessäni se suojaa minua myös kaikelta muulta pahalta. Haalari päälläni pystyn tekemään niitä asioita, joiden kohdalla moni usein toteaa, että »ei minusta olisi tuohon työhön». Pystyn kertomaan ikäiselleni naiselle, että hänestä on juuri tullut leski. Pystyn vastaanottamaan sanojeni sisäl-

lön nostattaman raivon ja syytökset. Pystyn katsomaan ja koskettamaan kuollutta lasta, joka vielä äsken vain halusi pyöräillä kotiin, mutta jota ei nyt enää ole. Pystyn ja osaan, koska haalari suojaa minua. Se auttaa minua tekemään työtäni. Haalarini kanssa olen ammattilainen.

Haalarini sisällä olen kuitenkin vain ihminen, ja aina välillä haalarini vuotaa. Se päästää lävitseen iholleni ja edelleen ihoni alle sirpaleita, joiden ei sinne koskaan pitänyt päätyä. Ja jotkut noista sirpaleista päätyvät hyvin syvälle, aina sieluuni asti. Kun aamu vihdoinkin tulee ja vuoro loppuu, on minunkin riisuttava haalarini ja jätettävä se naulaan, sillä ammattilaisena en voi lähteä kotiin. Silloin paljastuvat kaikki sieluun asti ulottuneiden sirpaleiden jättämät haavat ja uudet aaveet. Ammattilaisen mieli käsittelee elvytyksen, joka tälläkin kertaa päättyi kuolemaan, niin kuin niin kovin monet kerrat. Elvytyksen, jossa kaikki tehtiin oikein, eikä olisi voitu tehdä mitään enempää eikä vähempää. Ammattilainen muistaa, miten lohdutti viisitoistavuotiaista, joka oli juuri menettänyt vanhempansa. Mutta työvuoron päätyttyä ihminen ammattilaisen sisällä havahtuu ja muistaa viisitoistavuotiaan palavat silmät ja pyynnön pelastaa joku muu. Kun haalarin antamaa suojaa ei enää ole, on ihmisen vielä käsiteltävä ne kaikki asiat ja tunteet, joita ilman ammattilainen saattoi vuoronsa suorittaa. Se ihminen muistaa kaiken paljon kipeämmin kuin ammattilainen.

Parhaimmillaan ja useimmiten ammatillisuus ja inhimillisuus kulkevat käsi kädessä. Usein potilaan hoitaminen on linjassa sen kanssa, mitä myös ihminen sisälläni haluaa tehdä. Kun saan ojentaa terveen vastasyntyneen vauvan

äidin rinnalle ja onnitella vieressä kyyneleitä pyyhkivää isää. Tai kun saan nähdä vanhuksen viimeisen arvokkaan henkähäyksen ja sitten lohduttaa surevaa leskeä. Mutta on myös tilanteita, joissa ammatillisuus ja inhimillisuus riitelevät keskenään. On tilanteita, joissa ammattilainen joutuu tekemään asioita, joita inhimillinen ihminen ei ikimaailmassa haluaisi tehdä. Liian usein ammattilaisena joudun satuttamaan lasta häntä hoitaakseni. Voin joutua erottamaan pienen lapsen hänen vakavasti loukkaantuneesta vanhemmastaan, sillä muuten vanhemman hoitaminen ei olisi mahdollista.

Nämä ristiriidat, joissa ihminen kuitenkin tietää ammatillaisen toimivan oikein, ovat vielä helposti sovittavissa, mutta sitten on vielä hankalampia ristiriitoja. Sellaisia, joissa ammattilainen häpeää ihmistä sisällään ja ennen kaikkea tuon ihmisen tunteita. Olen hoitanut vakavasti loukkaantunutta potilasta, joka on juuri tahallisella toiminnallaan tappanut puolustuskyvyttömän ja syyttömän ihmisen. Olen hoitanut potilasta, joka vain hetkeä aiemmin on yrittänyt vakavasti vahingoittaa ensihoitajaa, yhtä meistä, ammattilaista ja ihmistä. Silloin ihminen sisälläni on tuntenut vihaa ja raivoa tuota potilasta, toista ihmistä, kohtaan, jota minun olisi pitänyt parhaan taitoni mukaan hoitaa. Vihan vallassa ihminen sisälläni on ajatellut, että tämä toinen ihminen on saanut sitä mitä on tilannutkin. Ja noiden tunteiden ja ajatusten olemassaoloa ammattilaisen on vaikea myöntää, sillä eihän ammattilainen saisi niin tuntea ja ajatella. Uskon kuitenkin, että vastaavissa tilanteissa ammattilaisenkin on inhimillistä tuntea juuri noin. Ammatillisuutta on tunnistaa ja erottaa ihminen sisällään ja toimia silti ammattilaisena,

vaikka se vaikeaa olisikin. Vaikea on kuitenkin vain vaikeaa, ei mahdotonta.

Minulle inhimillisuus tarkoittaa kykyä tunnistaa ammattiroolini sisällä oleva ihminen niin hyvässä kuin pahassakin. Sen ihmisen sisällä on tunteita, jotka ovat niin kovin usein ristiriidassa ammatillisen toiminnan kanssa, mutta ne tunteet saavat olla ja tulla. Ei niitä tarvitse kieltää. Riittää, että on sopivasti keinoja hallita niitä silloin kun hallinta on tarpeen, sillä hallitsemattomina tunteet estävät ammattilaista toimimasta. Ammatillisuus puolestaan tarkoittaa tunteiden ja ennen kaikkea pelkojen hallitsemista ja siirtämistä hetkelisesti taka-alalle ammatilaisen toimintakyvyn säilyttämiseksi. Ja välillä se saattaa työssäni tarkoittaa sisälläni olevan ihmisen suojaamista kylmän ja kovan kuoren taakse, kaiken näkemäni inhimillisen kärsimyksen unohtamista siksi hetkeksi, kun työ sitä vaatii.

Ammatillisuuden ja inhimillisyyden erottamisen ja yhdistämisen taito on oleellinen osa stressinhallintaa. Stressinhallinta puolestaan on kykyä toimia ja tehdä päätöksiä paineen alla, mutta yhtä lailla kykyä toipua ja palautua. Stressi ja paine puolestaan herättävät meissä tunteita, ja juuri se on inhimillistä. Stressi on inhimillistä.

Itselleen sopivan henkisen haalarin, oman suojakuoren, voi opetella rakentamaan stressinhallinnan taitojen avulla, mutta pelkän suojakuoren rakentaminen ei riitä. Ongelmia voi seurata, jos suojakuorta ei osaa välillä avata ja riisua. Niitä työssä koettuja asioita, jotka huomaamatta lävistävät haalarini ja osuvat suoraan sieluuni, ei voi käsitellä loputtomasti vain ammatilaisena, sillä silloin mikään ei lopulta tunnu enää mil-

tään. Eivät ikävät asiat, mutta eivät mitkään muutkaan. Siksi osa työssä kohdatuista asioista on kohdattava ja käsiteltävä myös ihmisenä ja uskallettava myöntää, että välillä sattuu. Kipeätkään tunteet eivät ole vääriä eivätkä tee kenestäkään huonoa ammattilaista. Nekin ovat vain inhimillisiä.

Nuorella minulla ei ollut työkaluja kohdata niitä kolhuja, joita yksinäiset yöt jättivät, mutta tänä päivänä minulla niitä onneksi jo on. Kesti pitkään löytää oikeat sanat, mutta lopulta ne löytyivät, ja silloin tuli mahdolliseksi myös puhua kolhuista. Ja samalla yöt eivät olleetkaan enää yksinäisiä. Mieleeni kolhun jättäneet ihmiset ja ihmiskohtalot, sellaiset, jotka eivät unohdu vaan jäävät mukaani kulkemaan, ovat minulle aaveita. Aaveet kulkevat kanssani halusin tai en, mutta olen oppinut kulkemaan heidän kanssaan sovussa. Ennen kaikkea uskallan nähdä heidät ja tehdä heidät näkyviksi myös muille. Enää en häpeä tai pelkää aaveitani.

Kun työvuoroni loppuu, ripustan vihreän haalarini naulakkoon. Sen mukana jätän naulakkoon myös ammatillisuuden. Silloin on aika tarkastella, paljastuuko haalarin alta vuotavia haavoja. Nyt minulla on keinoja hoitaa niitä. Ja nyt osaan olla haavoista myös kiitollinen. Niin kauan kuin haavoja syntyy, tiedän, että minulla on yhä kosketus ihmiseen sisälläni. Minä tunnen, niin hyvässä kuin pahassakin. Ja niin se saa olla.

Halusin kirjoittaa tämän kirjan, koska uskon ja haluan myös osoittaa, että näistäkin asioista voi ja on syytä puhua.

Kovaksi voi tulla kovettumalla, mutta lujaksi tullaan vaalimalla myös pehmeyttä. Jokaisen ammattilaisen sisällä on aina myös ihminen, ja sen ihmisen kohtaamisessa voimme olla toinen toisemme tukena. Voimme auttaa toisiamme löytämään sanat sellaisillekin asioille, joita olemme tottuneet piilottelemaan. Elämä on monimutkaista, mutta ratkaisut lopulta aika yksinkertaisia.

Tämä kirja perustuu paitsi omiin kokemuksiini, myös saamani stressinhallinnan kouluttajakoulutukseen sekä muiden viranomaistahojen kouluttajilta oppimiini asioihin. En väitä, että oma tekniikkani olisi ainoa oikea tai edes paras mahdollinen. Se on kuitenkin ollut sellainen, jonka olen pystynyt omaksumaan myös kiireisen lapsiperhearjen ohessa, tai ehkä jopa juuri sen ansiosta. Vaikka stressi on pohjimmiltaan meissä kaikissa samanlaista, olemme silti aina yksilöitä erilaisissa elämäntilanteissa. Siksi yksi tekniikka ei sellaisenaan toimi kaikilla, aina tarvitaan myös henkilökohtaista soveltamista.

Itse olen oppinut stressinhallintaa parhaiten havainnoiden muita sekä kuuntelemalla, mitä muut ovat omista tekniikoistaan minulle kertoneet. Moni asia, jonka olen oppinut sotilaalta, poliisilta, pelastajalta tai ensihoidon henkilöstöltä, on ollut suoraan sovellettavissa sekä omaan työhöni että siviilielämääni. Siksi minäkin tässä kirjassani haluan vain kertoa ja kuvata, miten ja millaisilla keinoilla minä omaa stressiäni elämässäni hallitsen. Ja toivon, että lukija pystyy soveltamaan ainakin jotain kertomaani myös omassa elämässään omiin tarkoituksiinsa sopivalla tavalla.

Kirjassa kuvaamani esimerkit työstäni HEMS-yksikössä (Helicopter Emergency Medical Services) FinnHEMS10

ovat kaikki todellisia. Ne on kuitenkin kerätty useiden vuosien ajalta, ja kuten edellisessä kirjassani, myös tässä olen yhdistellyt useita samankaltaisia tehtäviä siten, ettei yksikään kirjassa kuvattu potilas tai tehtävä ole tunnistettavissa.

Millaista on tehdä päätöksiä, kun panoksena on ihmishenki?

Ensihoitolääkäri Heini Harve-Rytsälä joutuu työssään toistuvasti äärirajoille, tilanteisiin, joissa vaikeita päätöksiä on tehtävä nopeasti, joskus jopa sekunneissa.

Tässä kirjassa hän kuvaa työssään kohtaamiaan vaativia tilanteita, joissa on usein tasapainoteltava ammatillisuuden ja inhimillisyyden välillä. Stressinhallinnan valmentajana hän kertoo, mitä stressaantuneessa kehossa ja mielessä tapahtuu, miten omaa stressitasoaan voi säädellä ja miksi kaikkein tiukimmassakin paikassa on tärkeää olla antamatta kiireen tunteelle valtaa. Kukaan meistä ei pysty välttämään tai hallitsemaan stressiä täysin, mutta kirjan tarinat osoittavat, että pystymme usein toimimaan riittävän hyvin jopa kohtuuttoman raskailta tuntuissa tilanteissa.



www.wsoy.fi

99.1

ISBN 978-951-0-51505-1