

RIKU AALTO
SATU TUOMINEN

STRESSI- TASAPAINO



PAREMPAA ELÄMÄÄ PIDEMPÄÄN

DOCENDO

RIKU AALTO
SATU TUOMINEN

STRESSI- TASAPAINO

PAREMPAA ELÄMÄÄ PIDEMPÄÄN

DOCENDO

.....

**Aloita aamusi olemalla
määrätietoinen ja lopeta
päiväsi olemalla kiitollinen.
Päätöksissä on muuten voimaa.**

Harri Gustafsberg

.....

Copyright © Riku Aalto, Satu Tuominen ja Docendo 2022
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa painamalla,
monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti.

Kuvat © Pasi Salminen (s. 52), Pixabay

Graafinen suunnittelu: Jarkko Lemetyinen


Kustantaja:
Docendo, Jyväskylä
Puh. 044 7270 250
info@docendo.fi
www.docendo.fi

ISBN 978-952-382-293-1
Painopaikka: Livonia Print, Latvia 2022

.....

Älä toivo keyyempää taakkaa
vaan vahvempaa selkää.

.....



Johdanto.....	8
1. HYVÄ ELÄMÄ – MITÄ SE TARKOITTAU JUURI SINULLE?.....	11
Stressitön elämä – unelmaelämäkö?	14
Myös haasteiden puute voi sairastuttaa	15
Oma tarinani: Satu Tuominen.....	15
2. STRESSIN MATKA ÄRSYKKEESTÄ SAIRAUDEKSI	21
Akuutti stressi parantaa toimintavalmiutta	21
Pitkittynyt stressi johtaa epätasapainoon.....	22
Allostaattinen kuormitus ja sairauden kehittyminen	23
Uupumus – seuraus voimavarojen loppumisesta.....	24
3. HYÖDYLLINEN VAI HAITALLINEN STRESSI?	27
Hyödyllinen stressi ei estä palautumista levossa.....	27
Haitallinen stressi pitää hermostoa ylikierroksilla	28
Yleiset stressin aiheuttajat	29
Autonominen hermosto – kehon kaasu ja jarru.....	30
Haitallisen stressin oireet.....	34
4. HALLITSETKO SINÄ STRESSIÄ VAI STRESSI SINUA?	37
Miksi stressinhallinta on niin vaikeaa?.....	38
Epäterveet stressinhallintakeinot	39
Vireystilan säätely.....	40
Erytyisherkkä vai stressistä ylivirittynyt hermosto?.....	42
Tunnista omat kuormitustekijäsi.....	44
Oma tarinani: Riku Aalto.....	48
5. STRESSIN MITTAAMINEN.....	53
Sydämen sykevälivaihtelu paljastaa stressin	55
Stressinmittaamisen hyödyt.....	56
Stressin seuranta – kuinka usein?	58
Kuinka paljon stressiä on liikaa?	59
Sydämesi on mieltäsi viisaampi.....	60
6. PALAUTUMINEN – TIE TAKAISIN TASAPAINOON	63
Lepo ja palautuminen ovat parasta stressinhallintaa	64
Vagushermo – palautumisjärjestelmän pääkytkin	66
Näin voit aktivoida vagushermaa	66
Work hard, rest harder	68
Tunnista voimavaretkijäsi	68
7. UNI – VUOROKAUDEN TÄRKEIN PALAUTUMISEN JAKSO	71
Nukun, mutta palaudunko?	73
Pitkäaikaisen univajeen haitalliset vaikutukset	74
Mikä on riittävä unen määrä?.....	75
Palauttavan unen pilaajat	77
Hyvä uni rakennetaan päivän aikana.....	80
Millaista liikuntaa unen parantamiseksi?	82
Uni-valverytmin vaikutus uneen	83
Päiväunilla poweria päivään.....	84
8. LÖYDÄ STRESSITASAPAINO.....	87
Kuormitusta ja lepoa sopivassa suhteessa.....	88
Huomioi kokonaiskuormitus	88
Voimavarat elinvoiman lähteenä.....	89
Elämän superkompensaatio – oppia urheilusta (työ)elämään.....	92

9. MIELEN VAIKUTUS KEHOON JA KÄYTTÄYTYMISEEN.....	97
Kielteiset ajatukset ylläpitävät epätasapainoa	97
Ajatusten ja tunteiden tiedostaminen	98
Negatiiviset tunteet kertovat muutostarpeesta.....	99
Resilienssi – tämän päivän supervoima ja menestyksen salaisuus	100
Mielen joustavuus auttaa selviytymään	100
Näin parannat resilienssiä.....	103
10. OMAN MIELEN JOHTAMINEN	105
Hyvinvoinnin ytimenä parempi itsensä tunteminen	106
Persoonallisuuspiirteet ja luontaiset taipumukset.....	108
Asenteet ja uskomukset jarruttavat tai vauhdittavat	110
Itsetuntemuksen kehittäminen vaatii uteliaisuutta.....	112
Itsensä hyväksyminen mahdollistaa muutoksen.....	113
Merkitys vahvistaa motivaatiota	115
Motivaatio hukassa? Aina ei voi olla liekeissä.....	115
Motivaatio ei määritä toimintaamme.....	117
Tavoitteet ovat keinoja muotoilla elämää.....	119
Erlaiset tavoitteet	121
Tavoite on työkalu, joka ei määritä arvoasi ihmisenä	122
Ajatukset ja tunteet kiertävät kehää.....	124
Tunnesäätelytaidot	128
Tavat määrittävät elämämme suunnan.....	130
11. MIELEN TAIDOT JA NIIDEN KEHITTÄMINEN.....	137
Musta vyö mielen hallinnassa	138
Hiljentymisen.....	140
Syvään hengittäminen	142
Rentoutuminen.....	143
Keskittyminen ja meditaatio.....	145
Tietoisuustaidot eli mindfulness.....	147
12. OMAN HYVINVOINNIN JOHTAMINEN	149
Hyvinvoinnin rapistumisen lyhyt historia.....	151
Mikä hyvinvointiamme haastaa?.....	153
13. JOS EI OLE AIKAA LIIKKUMISEEN, ON SITÄ OLTAVA SAIRASTAMISEEN	157
Liikunnan pitkäaikaiset terveysvaikutukset	158
Oikein annosteltu liikunta on parasta lääkettä	159
Liike voi olla lääke myös stressiin.....	162
Älä tee liikunnasta uutta stressinaiheuttajaa.....	163
14. MILLAISTA LIIKUNTAA MILLOINKIN?.....	167
Palauttava liikunta.....	169
Kovatehoisen liikunnan hyödyt.....	172
Mitä jos tuleekin tehtyä överit?.....	173
Alipalautuminen – liiallinen kuormitus voi kostautua.....	174
Mitä saan, kun panostan riittävään palautumiseen?	176
15. MIKÄ HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ ON TÄRKEINTÄ?.....	179
Varmista voimavarojen riittävyys.....	181
16. OMAN HARJOITTELUN JOHTAMINEN	199
17. HYVÄN KUNNON KOKONAISPALETTI	205
Parempaa jaksamista ja palautumista kestävyystreeneillä	205
Lihaskuntotreenit vastaläkkeenä luhistumiselle	207
Lihaskuntoharjoittelun sudenkuopat	209
Paranna palautumista kehoa huoltamalla	212
Venyttelä näin	214
18. SUMMA SUMMARUM: STRESSITASAPAINO – HYVÄN ELÄMÄN EDELLYTYS	219

JOHDANTO

Moni haaveilee mahdollisimman stressittömästä elämästä. Se ei kuitenkaan ole tavoittelemisen arvoista, sillä vaikka liiallinen kuormitus ei olekaan hyvästä ja johtaa pitkään jatkuessaan terveyden heikkenemiseen, ei liian vähäisenkään kuormitus tee kenellekään hyvää. Se homehduuttaa mielen, veltostuttaa vartalon ja johtaa ennen pitkää taantumiseen, tylsistymiseen sekä masennukseen.

Lyhytkestoinen stressi on hyvä asia, sillä se saa meidät virittäytymään ja nostamaan suoritustasoamme. Mielemme valpastuu, lihaksemme aktivoituvat ja sydämemme lyö kiivaammin happea sekä ravinteita aivoille ja lihaksille. Kun stressaava tilanne on ohi, keho ja mieli jälleen rauhoittuvat sekä siirtyvät kuluttavasta taistelumoodista palauttavaan latausmoodiin.

Jos stressitila jää päälle eikä keho pääse palautumaan säännöllisesti, stressi muuttuu terveydelle haitalliseksi. Jatkuva ylivirittyneisyys johtaa stressikäyttäytymiseen sekä fyysisiin oireisiin. Eihän elimistölle voi olla hyväksi joutua olemaan ilman syytä, pitkiä aikoja taisteluvalmiudessa, lihakset pinkeinä jännityksestä, sydän tykyttämässä, verenpaine koholla ja mieli valmiina taistelemaan olematonta vaaran aiheuttajaa vastaan. Pitkittynyt stressi kuluttaa henkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä altistaa mielenterveyden häiriöille, uupumukselle, Alzheimerin taudille sekä muille muisti- ja elintapasairauksille.

Ratkaisu ei kuitenkaan ole stressin vältteleminen, vaan tavoitteena on löytää itselle sopiva kuormituksen ja levon suhde eli stressitasapaino. Se edellyttää ennen kaikkea tarkkaa itsensä kuuntelua sekä taitoa johtaa omaa hyvinvointiaan. Sen edellytyksenä ovat fiksut valinnat kulloisiinkin voimavaroihin peilaten. Keho kaipaa ja kestää hetkellistä kovaakin kuormitusta, mutta jatkuvaa liiallista kokonaiskuormitusta se ei kestä. Kun väsymys iskee, niin silloin palautellaan, ja kun energiaa piisaa, silloin touhutaan sekä nostetaan suoritustasoa.



Liikuntafysiologi **Satu Tuomisella** on monipuolinen urheilutausta ja pitkä ura sykevälivaihtelun ja palautumisen asiantuntijana. Fysioterapeutti ja ammattivalmentaja **Riku Aalto** on harjoittelun, ravitsemuksen ja fyysisen hyvinvoinnin asiantuntija. Hän on personal trainingin uranuurtaja Suomessa.

Me kirjan kirjoittajat, Satu ja Riku, olemme nähneet ympärillämme liian paljon uupumisia, väsähtämiä, masennusta ja mielen murtumisia. Alipalautuneisuus on aikamme vitsaus, mutta se ei johdu pelkästään liiasta kuormittumisesta. Se johtuu yhtä lailla myös kapasiteettimme kaventumisesta. Liiallinen istuminen, ruutu aika ja fyysinen passiivisuus ovat johtaneet siihen, että särkymävaramme on olematon. Mitä huonommassa kunnossa olemme, sitä vähemmän kuormitusta siedämme ja sitä hitaammin voimavaramme elpyvät stressitilanteen lauettua.

Sinun on siis tärkeää paitsi oppia palauttamaan voimavarojasi myös kehittämään varavoimiasi. Kun fyysinen kuntosi kohenee, siedät paremmin arjen kuormitusta ja stressiä sekä lataat akkusi uudelleen nopeammin. Hyväkuntoisena stressi saa toimintakykysi notkahtamaan korkeintaan kohtuukuntoisen tasolle, kun vajaakuntoisena valahdat nopeasti työ- ja toimintakyvyttömäksi.

Meillä onkin huoli siitä, että nykyisellä elämäntavalla eli liiallisesti tietokone-, TV- ja kännykkäruutuja tuijottamalla sekä fyysisesti passiivisella elämällä makaamme itsemme pian jalattomiksi, mikäli emme omaksu uudelleen luonnollisen liikkumisen, ravitsemuksen sekä levon tasapainoa. Siitä tässä kirjassa on pohjimmiltaan kyse, palautumistaitojen kehittämisestä, kuormituksen säätelystä ja turvamarginaalin rakentamisesta mielen taitoja sekä kehon turnauskestävyyttä kehittämällä.



- 1 -

HYVÄ ELÄMÄ - MITÄ SE TARCOITTAÄ JUURI SINULLE?

Oletko pitkään aikaan kysynyt itseltäsi, kuinka sinä voit ja mitä sinulle kuuluu? Oletko tyytyväinen elämääsi – ihmissuhteisiisi, terveydentilaasi, työhösi? Entä onko sinulla riittävästi aikaa tehdä asioita, jotka ovat sinulle merkityksellisiä, sekä tukevatko fyysinen ja henkinen jaksamisesi arjen askareista selviytymistä? Mitä ylipäättään hyvä elämä sinulle tarkoittaa?

Kokonaisvaltainen hyvinvointi merkitsee paljon enemmän kuin vain sairauden puuttumista. Se on aktiivinen prosessi kohti terveellistä, elinvoimaista ja merkityksellistä elämää. Fyysisen terveyden lisäksi kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvä elämä sisältävät myös psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden: terve mieli, hyvät ihmissuhteet, sopivasti

mielenkiintoisia haasteita sekä omien arvojen mukaisen elämän. Niiden saavuttaminen vaativat terveellisten elämäntapojen lisäksi myös uskallusta kuunnella omaa kehoaan ja omia tarpeitaan. Muuten voit luoda täydelliset puitteet elämällesi ja olla silti onneton.

Työssäni hyvinvointiasiantuntijana kävin asiakkaiden kanssa läpi heidän stressinmittauksensa tuloksia ja keskustelimme heidän hyvinvoinnistaan. Kohtasin monia päällisin puolin hyvinvoivia ihmisiä, jotka syövät terveellisesti, ovat fyysisesti hyvässä kunnossa ja nukkuvat riittävästi, mutta joiden palautuminen on poikkeuksellisen heikkoa, ilman selkeää fysiologista syytä. He eivät myöskään tupakoineet eivätkä käyttäneet alkoholia mittauksen aikana, mikä olisi vaikuttanut palautumiseen negatiivisesti. Osa heistä oli saattanut juosta jo pidemmän aikaa lääkäriltä toiselle epämääräisten oireiden vuoksi – löytämättä niihin selitystä. Kun sitten lopulta kysyin ”Miten sinä voit, oikeasti?”, moni heistä puhkesi itselleenkin yllättäen kyyneliin ja myönsi, ettei jaksa enää metriäkään ja että elämä oli ollut yhtä selviytymistäistelua päivästä toiseen jo aivan liian kauan.

On helppoa puhua tupakoinnista, liikunnasta, ravinnosta, liiallisesta työteosta, liian vähäisestä unesta ja jopa alkoholin käytöstä, mutta huolista usein vaikenemme. Mieli, tunteet ja henkinen hyvinvointi ovat teemoja, joita pitää välttää, ettei joku kavahda, tuhahda tai naurahda. Tai paheksu, ettei sellaisista asioista ole suotavaa puhua. Asioista, joiden tiedetään altistavan sairauksille yhtä lailla kuin esimerkiksi tupakointi tai epäterveellinen ravitsemus tekevät.

Keho ja mieli vaikuttavat toinen toisiinsa. Jos fyysinen terveys pettää, se vaikuttaa nopeasti henkiseen hyvinvointiin, ja jos mieli ei voi hyvin, heijastuu se fyysiseen jaksamiseen ja terveyteen. Mitä paremmin me ymmärrämme omaa kehoa ja mieltä sekä niiden yhteyttä toisiinsa, sitä paremmat valmiudet meillä on tehdä tarvittavia muutoksia omaan arkeemme.

Joskus elämässä saattaa ajautua nurkkaan ja tuntea olevansa voimaton muuttamaan mitään. Kunnes tulee se piste, että on pakko. Moni uupumuksen sairastanut on todennut jälkikäteen, että lopulta oli hyvä, että niin kävi. Se pakotti tyhjentämään elämän turhista velvollisuuksista, kuuntelemaan omaa kehoa ja hyväksymään rajalliset voimavarat. Jos josain vaiheessa suunta elämässä hukkuu, ei se tarkoita, että kerran valittu polku pitää kulkea sydän karrella loppuun asti. Joskus on järkevämpää

todeta olevansa väärellä polulla ja tehdä täyskäännös. Onneton elämä saa meidät tekemään huonoja valintoja turruttaaksemme pahaa oloa. Silti mieluummin välttelemme kuuntelemasta omaa sydäntämme kuin pettäisimme muiden odotukset tai kuoriutuisimme ulos rooleistamme, jotka ovat käyneet liian ahtaiksi.

Enkä usko, että ihmisen mieli tai sydän särkyy siihen, että joku kysyy, kuinka sinä voit, vaan siihen, ettei kukaan kysy. Tai ettemme muista kysyä sitä itseltämme. Mutta vaikka kukaan ei kysy tai me emme kerro, alitajuntaamme emme voi huijata. Se valvoo, vaikka tietoinen mielemme vaikenee, tai nukkuu. Ja saattaa paljastua heikkona palautumisena mittaamalla tahdosta riippumattoman hermoston toimintaa.

.....

Pohdittavaksi:

Pysähdy hetkeksi ja kysy itseltäsi, kuinka sinä voit – ihan oikeasti. Mikä olisi sinulle se ensimmäinen pieni askel, jonka voisit ottaa jo tänään, huomenna ja ylihuomenna, kohti sellaista elämää, että illalla nukkumaan käydessäsi voit hymyillen todeta eläväsi hyvää elämää – juuri nyt?

.....

Stressitön elämä – unelmaelämäkö?

Unelmoitko joskus elämästä ilman stressiä? Ei jatkuvia työpaineita, ylisuorittamista, itsensä haastamista ja omien rajojen ylittämistä, vaan leppoisaa elämää ilman tasapainoilua työn, perhe-elämän ja harrastusten välillä?

Pelkkä oleminen ja elämästä nauttiminen ilman jatkuvaa kiirettä ja aikatauluja silloin tällöin tekee hyvää kenelle tahansa meistä. Mutta liiallinen lepäily, fyysinen passiivisuus ja positiivisten haasteiden puuttuminen kääntyvät nopeasti itseään vastaan. Jos olo on jatkuvasti niin väsynyt, ettei halua tehdä muuta kuin nukkua ja olla tekemättä mitään, olisi hyvä pysähtyä miettimään, mistä moinen ajatus kumpuaa. Onko tällä hetkellä elämä liian kuormittavaa tai muuten väärillä urilla?

Hyvässä stressinhallinnassa ei ole kyse stressin välttämisestä, sillä fysiologisesta näkökulmasta stressitön elämä ei ole mahdollista. Tarvitsemme yhtä lailla stressiä kuin palautumista, molempia sopivassa suhteessa. Meidän ei siis pidä jatkuvasti vältellä tilanteita, jotka pakottavat astumaan omalle epämukavuusalueelle. Hetkellinen epämukavien tunteiden tai tilanteiden kohtaaminen voi kasvattaa sietokykyä, ja seuraavalla kerralla saattaakin huomata, ettei vastaava tilanne enää stressaa niin paljon. Hetkellisestä stressistä huolimatta, tai juuri sen ansiosta, olemme saattaneet voittaa itsemme, ja pikkuhiljaa epämukavuusalue muuttuikin mukavuusalueeksi. Kenties itseluottamuskin on voinut matkan varrella lisääntyä. Toki epämukavuusalueella ei ole tarkoitus olla jatkuvasti, eikä etenäkään jo valmiiksi kuormittuneena, ja siten kuormittaa itseä liikaa. Mutta sopivassa määrin se lisää elämään uusia sävyjä.

Merkityksellinen elämä ei siis ole täysin stressitöntä. Joskus unelmien ja tavoitteiden saavuttaminen vaatii kovaakin ponnistelua ja ylisuoriutumista, mutta palkitsee jälkikäteen. Sopiva määrä stressiä auttaa sopeutumaan uusiin ja muuttuviin tilanteisiin ja kehittymään elämän eri osa-alueilla. Stressi on monessa mielessä positiivinen asia, niin kauan kun sitä ei ole liikaa eikä haitallinen stressi jää päälle.

Lopulta harva meistä edes toivoo täysin stressitöntä elämää. Monelle riittäisi jo varsin hyvin hieman väljemmät aikataulut, sopivasti työtä ja vapaa-aikaa ja se, ettei elämän tarvitsisi olla yhtä selviytymistaistelua päivästä toiseen.

Myös haasteiden puute voi sairastuttaa

Pysyäkseen terveenä keho tarvitsee fyysistä kuormitusta ja mieli mielekästä tekemistä, ärsykeitä sekä älyllisiä haasteita. Pitkään jatkunut tekemisen puute ja tylsistyminen aiheuttavat stressiä siinä missä liiallinen tekeminenkin. Samalla tavoin kuin liiallinen työkuormitus voi johtaa uupumukseen eli burnoutiin, voi tutkimusten mukaan myös haasteiden puuttuminen työelämässä johtaa uupumusta muistuttavaan tilaan, boreoutiin.

Boreout tarkoittaa tylsistymistä. Ongelma syntyy, jos työntekijän osaaminen ja työtehtävien laatu tai määrä eivät ole keskenään tasapainossa. Jos suuri osa työajasta kuluu ajan tappamiseen ja työstä puuttuvat merkityksellisyys, haasteet, mielekkäät työtehtävät sekä kehittymisen mahdollisuus, työntekijä kokee tyytymättömyyttä ja saattaa alkaa oireilla.

Boreoutista kärsivät työntekijät ovat keskimäärin vähemmän tyytyväisiä työhönsä, suoriutuvat heikommin, tekevät enemmän virheitä ja ovat vähemmän innovatiivisia. Boreout vahingoittaa yhtä lailla hyvinvointia kuin burnout. International Journal of Epidemiology -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin yli 7 500 brittiläistä virkamiestä, selvisi, että useasti kyllästymisestä kärsivät henkilöt kuolivat kaksi kolme kertaa todennäköisemmin sydän- ja verisuonitauteihin. Samanlaisia tuloksia on saatu myös muilla yksitoikkoista työtä tekeillä aloilla.

Ihmisellä onkin tarve saada toteuttaa itseään, eikä kukaan voi hyvin tuntiessaan itsensä arvottomaksi ja tarpeettomaksi. Jatkuva olo siitä, ettei kukaan tarvitse minua ja panostani, voi ajaa henkilön jopa masennukseen saakka.

Oma tarinani: **Satu Tuominen**

Moni asiakkaistani on kertonut, kuinka uupumuksen, masennuksen tai avioeron myötä he jättivät kaiken taakseen ja lähtivät ulkomaille, vuorille tai metsän keskelle ja siellä jossakin kaukana kaikesta löysivät itsensä uudelleen.

Niin kävi minullekin. Suutarin lapsena kiertelin ilman kenkiä vuosikaudet puhumassa stressinhallinnasta ja palautumisesta ympäri Suomea, omat stressikäyrät punaisempina ja sykevaihtelu heikompana kuin ehkä kenelläkään heistä, joita palautetilaisuuksissa istui minua kuuntelemassa.

Työ oli edelleen todella tärkeää ja mielekästä, mutta vuosia jatkunut kova työtahti, yhä korkeammaksi kasvava tekemättömien työtehtävien pino sekä pursuavat kehitysideat täyttivät ajatukset myös vapaa-ajalla ja tulivat uniin. Uniongelmat ja henkinen stressi alkoivat ennen pitkää kuluttaa jaksamista, ja mitä väsyneempi olin, sitä vähemmän voimavaroja jäi enää vapaa-ajalle. Mitä vähemmän jaksoin liikkua tai tavata ystäviä, sitä syvemmälle väsymyksen ja unettomuuden noidankehään ajauduin.

Olin kuolemanväsynyt istuutuessani ani varhain autoni rattiin mennäkseni kouluttamaan tai luennoimaan palautumisesta ja kuolemanväsynyt ajaessani illalla takaisin kotiin. Kerran kirjautuessani hotelliin huonevaraustani ei löytynytäkään, ja yhtäkkiä en edes muistanut, missä kaupungissa olin tai missä minun olisi edes pitänyt olla.

Lopulta kun voimavarat alkavat loppua ja elämänilo sekä elinvoima käydä vähiin, kadottaa merkityksen kaikesta, mikä elämässä on tärkeää. Olen koko ikäni urheillut ja ollut fyysisesti hyvässä kunnossa, mutta nyt vuorotellen, paikka kerrallaan kehoni alkoi pettää. Tuli pitkiä jaksoja, etten voinut urheilla lainkaan, koska ylikuormittunut kehoni ei enää kestänyt fyysistä kuormitusta.

Hyvinvointiasiantuntija joutuikin nöyränä kävelemään peilin eteen ja käymään syvällisiä keskusteluja itsensä kanssa siitä, mitä nyt pitäisi tehdä. Yritin tehdä kuten opetin, nukkua riittävästi, liikkua säännöllisesti ja syödä terveellisesti, mutta uni ei tullut, ruoka ei maistunut eikä kroppa kestänyt liikuntaa, eikä tosin ylimääräistä energiaakaan harrastamiseen enää ollut.

Kysyin itseltäni, mistä minun pitäisi luopua ja mitä elämässä muuttaa? Tiesinhän sen toki jo siinä vaiheessa ja olin tiennyt jo pitkään, mutta en ollut uskaltanut tehdä tarvittavia ratkaisuja. Monesti me teemme isoimmat ja kenties tärkeimmät ratkaisumme vasta sitten, kun on ihan pakko.

Teimme esimieheni kanssa muutoksia työnkuvaani. Työaikaani lyhennettiin ja reissutyötä vähennettiin. Lisäksi tarvitsin työn vastapainoksi

.....

Hyvä elämä koostuu
kuormituksen ja palautumisen
tasapainon tuomasta
elinvoimaisuudesta. Se
on perusta jaksamiselle,
aikaansaamiselle ja
onnellisuudelle.

.....



jotain muuta ajateltavaa ja vaihtelua elämään. Hain opiskelemaan alaa, josta olin nuoresta asti haaveillut. Olin vuosikaudet kirjoitellut biisejä pöytälaatikkoon ja yllätyksekseni sain kuin sainkin opiskelupaikan.

Aloin töiden ohessa opiskelemaan lauluntekijäksi. Tiesin, että oli riski lähteä opiskelemaan vähillä voimavaroilla, mutta päätin ottaa sen. Sovin itseni kanssa, että neljästä asiasta pitäisin kiinni koko opintojeni ajan: riittävät yöunet, terveellinen ruokailu, päivittäinen kevyt liikunta ja alkoholin välttäminen. Kuormittavaa liikuntaa piti vältellä, mutta eipä keho sitä kestänytäkään, joten se oli helppoa toteuttaa.

Vähitellen opintojen edetessä voimavarani alkoivat lisääntyä: unet alkoivat korjaantua, ruoka maistua ja mieli piristyä. Aloin jaksaa paremmin, enkä enää tarvinnut kymmenen tunnin yöunia sen vuoksi, että olisin jatkuvasti kuolemanväsynyt. Saadessani vastapainoa työleni ja alkaessani tehdä itselleni tärkeää asiaa, josta olin jo pitkään unelmoinut uskaltamatta kuitenkaan aikaisemmin tehdä asian eteen mitään, huomasin, että kovasta työmäärästä huolimatta elinvoimani ja hyvä fiilis alkoivat lisääntymään.

Valmistuin parin vuoden kuluttua, mutta edelleen ajoittain kampaailin heikkojen palautumistulosten ja liiallisen stressin kanssa. Vielä yksi keskeinen asia pitäisi muuttaa ja uskaltaa ottaa pelottava askel pysyäkseen terveenä.

Tiesin, että stressiherkkänä ihmisenä jatkuvassa taistele tai pakene-tilassa oleminen ei ole elämäntapa, jossa selviäisin enää pitkään sairastumatta vielä pahemmin. Nykymaailmanmeno ja kaupungissa asuminen olivat ahdistaneet jo vuosikaudet, ja mitä pidempään olin ollut jatkuvassa stressitilassa, sitä enemmän kehoni ja mieleni reagoivat kaikkeen. Loputtoman ärskyketulvan, hälinän ja kiireen keskellä eläminen ei tehnyt minulle hyvää. Oli päästävä pois, rauhallisempaan elämänrytmiin, hiljaisuuteen ja luonnonmukaisempaan elämään.

Vielä kerran keräsin rohkeuteni ja hyppäsin tuntemattomaan. Muutin pohjoiseen, pieneen kylään, jossa asuu enemmän poroja kuin ihmisiä, jossa ei ole juurikaan palveluja ja lähin kauppa on parinkymmenen kilometrin päässä. Puut on itse hakattava, mökki lämmitettävä ja vedet kannettava sisään. Enää ei tarvitse miettiä, mitä vapaa-ajalla harrastaisi. Arki ja lämpimänä pysyminen pitävät liikkeessä, sekä hiljaisuus ja rauha pitävät ajatukset kasassa. Siinä elementit, joita tarvitsen pysyäkseen terveenä.

Sieltä korvesta katselen nykyään maailmaa aika erilaisesta perspektiivistä. Jos kadotin itseni kiireeseen ja kaupunkiin, niin hiljaisuuden ja luonnon keskeltä löysin itseni uudelleen. Ruumiillinen työ, rauhallisempi arki ja luonnonrauha auttavat pitämään oman stressitasapainoni paremmin hallinnassa. Siihen päästäkseni piti uskaltaa ravistella elämän varrella kerätyt saavutukset ja roolit harteilta, jättää asiantuntijan viitta naulakkoon roikkumaan ja aloittaa puhtaalta pöydältä. Mutta se kannatti. Päätös on tuonut parempaa hyvinvointia ja palautumista sekä lisää luovuutta niin työhön kuin musiikkiin. Voin paremmin ja ehkä stressistäkin olen oppinut jotain uutta.

On huikeaa, kuinka mieli alkaa toimia uudella tavalla, kun jatkuva stressi ja ylivirittyneisyys hellittävät. Alitajunnasta alkaa nousta tietoisuuteen asioita, jotka ovat olleet unohduksissa vuosikaudet, ja värit alkavat palata elämään. Voi taas hengittää vapautuneesti ja ilo sekä kiinnostus palaavat. On jälleen energiaa hoitaa arkisia asioita, ja rakkaus palaa elämään. Myös itsensä ja toisten ihmisten arvostaminen helpottuu huomattavasti.

Jokunen suojamuuri siinä saattaa matkan varrella sortua alkaessa järjestelemään elämäänsä ja ajatuksiaan uudelleen, mutta eikö muurien ole välillä hyväkin sortua, jos niiden takaa löytyy ihminen, joka me oikeasti olemme?



.....

Onnellisuuden tavoittelun sijaan
onnellinen elämä kannattaa nähdä
mieluummin tekemisen sivutuotteena.

.....

STRESSIN MATKA ÄRSYKKEESTÄ SAIRAUDEKSI

Akuutti stressi parantaa toimintavalmiutta

Stressireaktio aktivoituu minkä tahansa sisäisen tai ulkoisen tekijän uhatessa sisäistä tasapainotilaa. Se on elimistön tapa mahdollistaa toiminta nopeastikin vaativissa tilanteissa ja siten edistää sopeutumista ja eloonjäämistä. Tämä elimistön korvaamaton reagointijärjestelmä auttaa arvioimaan, onko tilanne uhkaava, sekä vapauttaa hormoneja varmistaakseen lisäenergian selviytymiseen.

Olipa stressin syy fyysinen, psyykinen tai emotionaalinen, se käynnistää samanlaisen toimintasarjan aivoissa. Reaktio on kaksivaiheinen, nopea ja hitaampi reaktio. Ensimmäisessä vaiheessa aivojen mantelitumake käynnistää nopean ja välittömän taistele tai pakene-reaktion, jossa SAM-järjestelmä (sympatho-adrenal medullary system) aktivoituu. Tämä elimistön nopea reaktio lisää tarkkaavaisuutta ja

toimintavalmiutta. Stressin toisessa vaiheessa aktivoituu hormonivälitteinen HPA-akseli eli hypothalamus-aivolisäke-lisämunauaisakseli.

SAM-akseli on erittäin nopea taistele tai pakene -reaktio, joka voi ohittaa tietoisien mielen. Jos olet joskus liikenteessä joutunut äkilliseen tilanteeseen, kun tielle on juossut aivan tyhjästä hirvi, ja ennen kuin itse olet huomannutkaan, olet jo tehnyt hätäjarrutuksen tai onnistunut väistämään eläintä ennen kuin itse edes tajusit, mitä juuri tapahtui. Siinä vaiheessa, kun alat tajuta, mitä juuri tapahtui, tilanteesta on jäljellä vain sydämen jyskytys ja kiivas hengitys.

Tämä mahdollisesti jopa henkesi pelastanut silmänräpäyksessä tapahtunut toimintojen sarja on esimerkki sympaattisen hermoston ja SAM-akselin käynnistämästä salamannopeasta stressireaktiosta. Syke kohoaa, verenkierto paranee, lihastenkäyttö tehostuu, huomiokyky kaventuu, ja vastaavasti tietyt toiminnot, jotka eivät ole siinä tilanteessa tarpeellisia, kuten ruoansulatus, heikkenevät. Nämä fysiologiset ja kognitiiviset muutokset auttavat suoriutumaan lyhyrkestoisesta stressistä.

Pitkittänyt stressi johtaa epätasapainoon

Stressin toinen vaihe on hormonivälitteisen HPA-akselin aktivoituminen, jolla on keskeinen merkitys stressiin sopeutumisessa. HPA-akseli aktivoituu SAM-akselia hitaammin, ja voi olla aktivoituneena kauan sen jälkeen, kun vaaratilanne on jo ohi. Tästä esimerkkinä on, kun mieleesi alkaa äkkijarrutuksen jälkeen hiipiä ajatuksia, kuten entäpä jos et olisikaan ehtinyt ajoissa jarruttaa tai väistää eteesi juosutta eläintä, tai entä jos hirveä väistäessäsi olisi vastaan tullut saman aikaisesti auto. Olisitte kaikki saattaneet kuolla.

HPA-akseli on osa neuroendokriinista järjestelmää, joka kontrolloi pitkäkestoista stressiä. Jos et pysty päästämään irti stressaavista ajatuksista, HPA-akseli pysyy aktiivisena aiheuttaen stressihormonien, kuten kortisolin ja adrenaliinin, jatkuvaa erittymistä ja mahdollisia säätelyhäiriötä SAM- ja HPA-akseleissa. Stressi suurentaa noradrenaliinipitoisuutta, kiihdyttää sykettä, vähentää sykevälivaihtelua ja kohottaa verenpainetta. Pitkittyessään autonomisen hermoston jatkuva hälytysvalmius johtaa yhdessä hormonaalisten

tekijöiden kanssa haitallisiin muutoksiin. Elimistö tuottaa jatkuvasti stressihormoneja, eikä keho kykene rauhoittumaan edes levossa tai unen aikana. Ikään kuin kaasu olisi hirttänyt kiinni pitäen jatkuvasti kierroksia korkealla.

Allostaattinen kuormitus ja sairauden kehittyminen

Pitkittyneen stressin moninaisia vaikutuksia elimistöön ja terveyteen on pyritty kuvaamaan allostaattisen kuormituksen stressiteorialla. Kohdatessaan erilaisia haasteita elimistö pyrkii tasapainoon allostaattisten prosessien avulla. Näitä kehon normaaleja fysiologisia muutoksia, jotka käynnistyvät stressiärsyksen myötä ja auttavat sopeutumaan, kutsutaan allostaasiksi.

Pitkään jatkuessaan stressi alkaa vaikuttaa useamman mekanismin kautta, jonka myötä hormonitoiminta ja hermoston säätely häiriintyvät ja immuunipuolustus heikkenee. Hormonaaliset häiriöt muuttavat aineenvaihduntaa ja kuluttavat stressinsäätelykapasiteettia. Palautuminen hidastuu, sisäisen tasapainon palauttaminen vaikeutuu, ja lopulta sietokyvyn ylittyminen johtaa erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin, elintoimintojen haitallisiin muutoksiin sekä pahimmillaan sairauksien puhkeamiseen.

Allostaattisella kuormituksella tarkoitetaankin pitkittyneestä stressistä johtuvaa epätasapainotilaa, joka voi johtaa patofysiologisiin muutoksiin, kroonisiin sairauksiin ja uupumukseen. Allostaattisen kuormituksen on osoitettu lisäävän kuolemanriskiä ja liittyvän mielen-terveyshäiriöihin. Esimerkiksi masennuksen taustalla onkin usein pitkäaikainen stressi.

Stressi voi verenkiertovaikutustensa kautta myötävaikuttaa sairauksien pahenemiseen. Sympaattisen hermoston jatkuva hälytystila ja kohonnut verenpaine ovat sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijät. Verenpainepotilailla henkinen ahdistus muuttaa suojarefleksejä. Osa sepelvaltimotautia potevista sietää hyvin kovaakin fyysistä rasitusta, mutta reagoi voimakkaasti henkiseen kuormitukseen. Äärimmäisestäkin fyysisestä rasituksesta ja hetkellisestä univajeesta palautuu yleensä muutamassa päivässä, mutta henkisestä stressistä ei pääse irti välttämättä vuosikausiin.