

Hyvän stressin tunnusmerkkejä:

- > Saa sinut toimimaan tehokkaasti.
- > Tunnet imua työhön ja luovuutta.
- > Työpäivän päätteeksi olo on väsynyt, mutta onnellinen.
- > Itsetunto kohoaa onnistumisen kokemuksista.

Stressin parempi puoli



Huonon stressin tunnusmerkkejä:

- > Fyysisiä oireita muun muassa päänsärky, sydämen tykytys, vatsavaivat, selkäkipu ja liihakivou.
- > Psykkisiä oireita muun muassa ärtyneisyys, ahdistus, unettomuus, masennus, pähteiden käyttö ja työuupumus.
- > Korkeat tulehdusarvot.
- > Verenpaineen nousu.

Mistä apua?

- > Kun stressi äityy terveydelle vaaralliseksi, on aika hakeutua ammattilaisen pakeille. Alkuun pääset tapamalla työterveys- tai terveyskeskuslääkärin, joka tarvittaessa ohjaa eteenpäin.
- > Hyötyä on usein myös ammattitaidosta työnhajuksesta. Joskus myös sairausloma on paikallaan.
- > Stressiä lievittävät myös jooga, meditaatio ja syvähengitys sekä kaikki harrastukset, jotka tuovat vastapainoa stressin aiheuttajaa vastaan.

”MYÖS POSITIIVISESTA STRESSISTÄ TÄYTY PALAUTUA, KOSKA TILA ON ELIMISTÖLLE PIDEMPAAIKAISESTI KOETTUNA YHTÄ KULUTTAVA KUIN NEGATIIVINEN STRESSI.”

PÄIVI HEIKKILÄ

Stressi on terveydelle vaarallista, jos palautumiseen ei ole aikaa. Osan stressaavista tilanteista voi kuitenkin omalla tulkinnallaan ja asenteellaan oppia kääntämään positiiviseksi voimaksi.

Hanni Maula, Anni Jyrinki
sunnuntai@iltasanomat.fi

LIKI JOKAINEN tietää, miltä stressi tuntuu. Työvuoret kasaantuvat ja uhkaavat kaatua päälle, yöunet karkailevat. Vaikka tekee kaikkensa, tuntuu, ettei mikään riitä.

Lääketieteen termeillä stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että sopeu-

tumiseen käytettävissä olevat voimavarat ylittyvät. Stressin takana eivät kuitenkaan aina ole negatiiviset asiat, vaan myös myönteiset elämänmuutokset aiheuttavat usein jonkinasteisen stressireaktion.

HYVÄ UUTINEN on se, ettei kaikki stressi ole pahasta. Se on jopa normaalia, välttämätöntä ja hyödyllistä. Ajoittainen stressi on omiaan paranta-

maan suorituskykyä. Tarpeellisinta stressi on silloin, kun joudumme selviytymään eteen tulevista odottamattomista tilanteista ja uusista haasteista. Tällaista suorituskykyä parantavaa ja mielihyvää tuottavaa stressiä kutsutaan eustressiksi. Se innostaa ja motivoi toimimaan.

– Positiivinen stressi eroaa negatiivisesta sen tuoman kokemuksen ja tunteen osalta.

Oleellista on hyvällä mielellä ja innostuneena asioiden tekeminen, energisyyden ja aikaansaamisen tunne, joka usein johtaa myös hyviin tuloksiin, VTT:n ja Tampereen yliopiston yhteistä Eustress-tutkimushanketta vetävä **Päivi Heikkilä** kertoo.

– Positiivisen stressin kokeminen voi johtaa myös flow-kokemukseen, jossa asiat tuntu-

vat menevän vaivattomasti eteenpäin ja kokemus paineen tunteesta tuntuu häviävän, Heikkilä kuvailee.

Heikkilän käynnissä olevassa tutkimuksessa yrittäjät kertovat kokemuksiaan positiivisesta stressistä.

– He kuvasivat olotilaansa positiivisen stressin aikana ”kevyeksi kuin vetten päällä tanssisi”, hymyileväksi sekä pakottomaksi.

POSITIIVISEN STRESSIN vallassa elimistön fyysinen tila on samanlainen kuin negatiivisessa stressissäkin. Positiivisen stressin kokemuksessa on keskeistä yksilön fyysiselle tilalleen antama tulkinta.

– Tämän vuoksi myös positiivisesta stressistä täytyy palautua, koska tila on elimistölle pidempiaikaisesti koettuna yhtä kuluttava kuin negatiivinen stressi. Kokemus voi siis innostumisen vuoksi olla myös salakavala, jolloin palautumisen tarvetta ei välttämättä huomaa – ainakaan ajoissa, Heikkilä

varoittaa.

Heikkilän mukaan osan stressaavista tilanteista voi omalla tulkinnallaan, asenteellaan ja työtavoillaan oppia kääntämään positiiviseksi voimaksi.

– Yrittäjät kuvasivat tämänkaltaisina työkaluinaan muun muassa ajattelumallien säätelämisen, työn hallintaa lisäävien työtapojen käyttämisen, myönteisyyden sekä aikaisempien onnistumisten vaalimisen. Tähän ”kääntämiseen” kuitenkin vaikuttavat myös stressin aiheuttajat ja yksilön

kokemat mahdollisuudet vaikuttaa niihin.

On myös syytä muistaa, että positiivinen stressi voi muuttua negatiiviseksi, jos tahti on liian kova eikä palautuminen ole riittävää.

– Oman stressitilan tunnistaminen – eli itsesäätely ja -tuntemus – on tärkeää, jotta välttäisiin uupumiselta tai muilta stressin kielteisiltä seurauksilta.

Muut lähteet: Ilkka Vartiavaara, YTHS: tietopankki, Duodecimin terveyskirjasto, Käypähoito-suositukset, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos