

Eero Järvillehto

LL, erikoislääkäri, F-START-stressinhallintakouluttaja
Anestesiologia ja tehohoito, Oulun yliopisto
OYS, Leikkaus- ja anestesiakeskus
eero.jarvillehto@pohde.fi



Tuhkaa vai timanttia paineen alla

– stressin monet kasvot

Anestesia­lääkärit kohtaavat toistuvasti stressaavia tilanteita. Toistuva/pitkäkestoinen stressi voi vaikuttaa suorituskykyyn, heikentää terveyttä ja johtaa uupumisen kautta työkyvyttömyyteen. Stressi voi kuitenkin myös auttaa suoriutumaan paremmin virittämällä meidät tilanteeseen sopivalla tavalla.

Stressireaktio on elimistön alkukantainen, tahdosta riippumaton selviytymismekanismi, jonka laukaisee koettu sisäinen tai ulkoinen uhka tai kuormitus. (1,2) Stressi voi olla psyykkistä, biologista, kemiallista tai sosiaalista, ja uhka voi olla todellinen tai kuviteltu – molemmat käynnistävät samanlaisen fysiologisen vasteen. Reaktio perustuu lajityypilliseen ja kokemuseräiseen muistiin ja on alun perin kehittynyt valmistamaan elimistöä fyysiseen koitokseen. (1,2,5,7) Sen tarkoitus on virittää keho kukistamaan kohdattu fyysinen uhka. Nykyisessä (työ)elämässä tämä ”kehon paras arvaus” ei useinkaan enää palvele meitä parhaalla mahdollisella tavalla – harvoin työelämän ongelmat vaativat fyysisistä kamppailua – ja tämä valmistautumisreaktio voi jopa haitata ongelmanratkaisua paineen alla.

Mitä stressireaktiossa tapahtuu ja miten se vaikuttaa suorituskykyyn

Stressireaktio voidaan karkeasti pelkistää parasymptaattisen ja sympaattisen aktivaation välisen tasapainon kallistumiseksi sympaattiseen suuntaan. Tiedostamaton uhkahavainto käynnistää amygdalan aktivoitumisen, mikä johtaa nopeaan

sympatoadrenaalisen järjestelmän aktivoitumiseen ja valmiustilan nostoon. Jos uhkahavainto ei mene välittömästi ohi, amygdala vaikuttaa hypotalamuksen kautta hypotalamus-aivolisäke­lisämunuaisakselin (HPA-akselin) säätelyyn, jonka vaste kehittyy hitaammin. Stressireaktion voimakkuuden mukaan ilmentymät ovat taistele, pakene tai jäädy (fight-flight-or-freeze). Lepotilassa olemme lepää ja sulata -tilassa (rest-and-digest). (1,9,10)

Akuutissa stressireaktiossa sympaattisen hermoston ja HPA-akselin aktivaation kautta verenkiertoelimistö valmistautuu kohtaamaan uhkan nostamalla sykettä ja verenkierto ohjautuu lihaksiin. Lihaksisto jännevoituu ja suuret lihakset valmistautuvat voiman tuottoon hienomotoriikan kärsimisen kustannuksella, kädet hieman tärisevät. Hiki nousee iholle, kun elimistö valmistautuu jäädyttämään kehoa voiman koitoksessa. Kortisoli puolestaan nostaa veren sokeripitoisuutta ja mobilisoi energiaa koitosta varten. Suoliston ja ruoansulatuksen toiminta ei ole etusijalla, vaan sen toiminta voi häiriintyä. Suu kuivuu ja tuntuu ”perhosia vatsassa”. Dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisesti keskittyminen paranee, ja huomiokyky kohdentuu kapeammalle alueelle, jotta voimme paremmin keskittyä käsillä olevaan uhkaan. Huomiokyvyn kaventuminen väistämät-

>>

tä tekee sen, että kokonaisuuden havaitseminen kärsii. Ajantaju katoaa. Näkökyky voi kaventua, puhutaan putkinäöstä. Kuuloaistimuksille voi käydä samoin: valikoiva kuulo astuu esiin, ja jokin oleellinen jonkun muun ääneen lausuma huomio voi jäädä kuulematta.

Jos emme kykene päihittämään tai ohittamaan uhkaa ja kuormitus nousee kestävämmäksi, seuraa jäätyminen – dissosiaatio. Tämä on ikään kuin viimeinen oljenkorsi silloin, kun uhkan vastustaminen on todettu toivottomaksi. Tällöin ihminen pyrkii irtaantumaan kehollisista havainnoista ja voi kokea unenomaisen tilan, jossa katselee tapahtumia ikään kuin kehon ulkopuolisena. Dissosiaatio lievänä ja lyhytkestoisena on myös normaalia stressittömissä tilanteissa, esimerkiksi päivänelmoissa.

Stressi ja kognitiivinen putkinäkö

Stressireaktio ei vain kavenna aistihavainnointikykyämme, vaan myös muuttaa tilannetajuamme. Ajattelumme kapeutuu samalla tavoin kuin aistihavaintomme. (5–8)

Kaksoisprosessointiteorian mukaan ajattelun voi karkeasti jakaa kahteen kategoriaan, intuitiiviseen (systeemi 1) ja rationaaliseen (systeemi 2) (5). Intuitiivinen ajattelu on nopeampaa, primitiivisempää ja sen ”viisaus” perustuu aiemmin samankaltaisille tilanteille altistumiseen. Rationaalinen ajattelu on hidasta ja pohdiskelevaa, eri vaihtoehtoja rationaalisesti analysoivaa ”kirjaviisautta”. Intuitiivinen ajattelu tuottaa nopeita johtopäätöksiä. Nopeat johtopäätökset eivät kuitenkaan takaa oikeaa tai parasta ratkaisumallia, koska nopeus tulee tarkkuuden ja vaihtoehtojen kapeutumisen kustannuksella ja voi johtaa ajatusvinoumiin. Stressitasojen noustessa olemme taipuvaisia nojaamaan enemmän intuitiiviseen ja nopeaan intuitiiviseen ajatteluun (5,6). Stressaavissa tilanteissa voikin ajatella, että taannumme tapojemme tavoille, olemme alttiimpia ajatusvinoumille, ja pyrimme välttämään uutta, vaikka uusi toisikin paremman ratkaisun.

Korkea stressitaso voi myös tuntua niin ikävältä, ettemme enää tee parhaita mahdollisia ratkaisuja kokonaisuuden kannalta, vaan päästäksemme pois hankalalta tuntuvasta tilanteesta. Toisin sanoen riskinarviointikykyämme voi muuttua.

Miten ajattelu kapeutuu

Miten stressitaso voi muuttaa tilannetajua ja tietoisuuttamme ympäristöstä? Tehdäänpä ajatuskoe. Ajatteletko juuri nyt, miltä paitasi tuntuu päälläsi? Et varmaan ajatellut kuin vasta luettua si edeltävän virkkeen. Paita oli kuitenkin koko ajan ihollasi, mutta et vain ollut tietoinen paidan aiheuttamasta tuntemuksesta ennen kuin sain sinut sitä ajattelemaan. Tästä ilmiöstä on kyse tietoisuuden ohjaamisessa. Suodatamme koko ajan valtavan määrän ympäristömme informaatiosta, jotta voimme kohdentaa toimintaamme. Tunne- ja viritystila ohjaavat tietoisuutemme kohdentamista. (7,14,15)

Toinen tapa havainnollistaa stressireaktion vaikutusta ajatteluamme on verrata sitä eri tunnetilojen vaikutuksiin. Vastarakastuneen käsitys siitä, miten maailma näyttää, on hyvin toisenlainen kuin vihasta kiehuvan. Puhutaan affektiivisesta realismista (8). Esimerkiksi kotiin tullessa tiskipöydällä lojuvat tiskit saavat ”kupin nurin” korkean kuormituksen alla, leppoosana päivänä ne huomaamattaan laittelee hyväntuolisena koneeseen. Eivät tiskit mitenkään ole erilaisia eri päivinä, mutta niiden merkitys meille voi muuttua riippuen tunne- ja stressitilastamme.

Stressitilassa olemme herkistyneet etsimään uhkia, ja siten löydämme niitä enemmän. Olemme myös taipuvaisempia negatiiviseen ajatusvinoumaan, joka on selviytymisen kannalta oleellisempaa. Näemme siis kuormittuneena maailman uhkaavampana ja negatiivisempänä, vaikkei itse maailma miksikään olisi muuttunut.

Kiinnitämme vain eri asioihin huomiota riippuen tunne- tai stressitilastamme, ja annamme asioille eri merkityksen.

Stressitilassa olemme herkistyneet etsimään uhkia, ja löydämme niitä enemmän.

Taidokasta ajattelua

Kumpikaan yllä kuvatuista ajattelutavoista – intuitiivinen tai rationaalinen – ei sinänsä ole hyvä tai huono. Molemmille on paikkansa. Niitä pitää vain opetella käyttämään viisaasti eri tilanteissa ja ymmärtää milloin olemme taipuvaisia toiseen, vaikka toinen tarjoaisi paremmat avaimet rakentavaan ratkaisuun. Esimerkiksi ongelman ratkaisussa on tärkeä pystyä aluksi tuottamaan hyvin laajasti erilaisia vaihtoehtoja, ja sen jälkeen näistä voi valita hyvin kapeakatseisesti toteut-

tamiskelpoisimman. Eri vaihtoehtojen tuottaminen on haastavaa, jos ajattelu ja havainnointi on kapeutunut. Jos puolestaan ei pysty intuitiivisesti valitsemaan vajavaisin tiedoin eri vaihtoehtoista, voi olla, että päädytään vain analysoimaan ja pyörittelemään vaihtoehtoja ilman toimintaa.

Jos emme pysty palauttamaan itseämme korkean kuormituksen tilanteessa havainnoimaan tilannetta mahdollisimman laajakatseisesti ja palauttamaan tilannetajuamme, jää oleellista informaatiota huomaamatta. Ajattelun kapeutuminen ja nojaaminen nopeaan ajatteluun tekee sen, ettemme pysähdy edes puntaroimaan, onko eri vaihtoehtoja. Emmekä voi valita jotain mistä emme tule tietoiseksi.

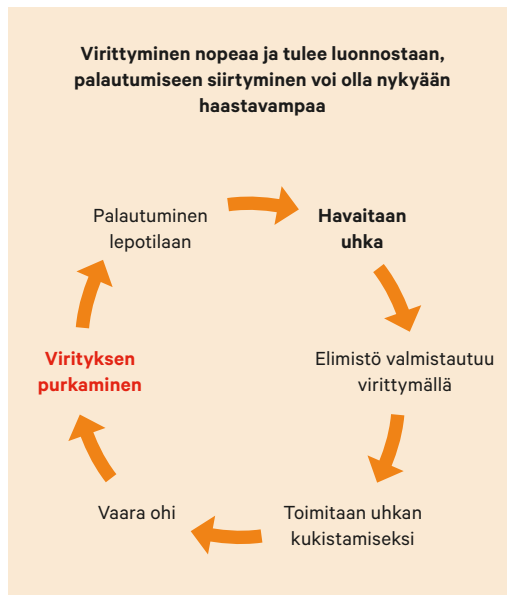
Jos ymmärrämme, miten korkea kuormitus vaikuttaa suorituskykyymme, voimme myös ennakoida toimintaamme stressaavissa tilanteissa esimerkiksi suunnittelemalla ja harjoittelemalla etukäteen korkean kuormituksen tilanteisiin tapoja, joiden tasolle on turvallista taantua, koska joka tapauksessa taannumme näiden tapojemme tasolle. Voimme myös kompensoida toimintakykyymme mahdollista laskua esimerkiksi tarkistuslistoja ja closed loop -kommunikaatiota käyttämällä. Ajantajun menettämistä voi kompensoida kellottamalla rutiinisti ennakolta tiedossa olevia paineisia tilanteita, kuten esimerkiksi kenttäintubaation.

Stressin sykliisyys

Stressireaktio on luonteeltaan syklinen. Luonnollinen tila ihmiselle lienee lepotila. Havaittu uhka käynnistää elimistön virittäytymisen. Kun uhka on kukistettu tai poistunut, palaututaan lepotilaan. Usein virittäytymisen kanssa ei ole ongelmia, eikä viritystilasta sinänsä ole haitallinen. Ongelmat tulevat, jos virittäytyminen on toistuvaa, liiallista ja palautuminen vajavaista, tai siirtyminen viritystilasta takaisin lepotilaan häiriintyy. Silloin vajaan palautumisen vuoksi stressi alkaa kertyä. Palauttavaan lepotilaan siirtymiseen pitää siis joskus osata tietoisesti panostaa.

Stressin allostaattinen luonne ja kumuloituminen

Stressireaktiolla on allostaattinen luonne (1). Kohdatessaan stressiä elimistö priorisoi eli allokoii energian käyttöä niihin funktioihin, jotka mahdollistavat stressistä selviytymisen. Muut toiminnot asetetaan toissijaisiksi. Esimerkiksi



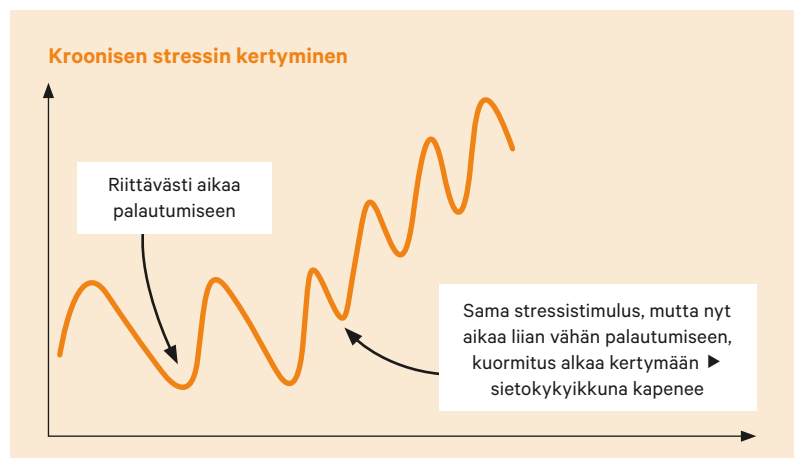
Kuva 1. Stressireaktio on luonteeltaan syklinen. Virittyminen on nopeaa ja tarkoituksenmukaisena yleensä lyhytkestoista. Palautumiseen siirtyminen on hitaampaa, jos stressireaktio pitkittyy tai toistuu ilman palautumista. Kuva Eero Järvillehto, 2026.

pitkittyneen stressin aikana lisääntymiseen liittyviä toimintoja vähennetään. Välitön hyöty menee pitkäaikaisen edelle eloonjäämisen ollessa kyseessä.

Stressi kertyy myös ilman riittävää palautumista, mikä voi lisätä sairastuvuutta (1). Kuormitus ei tunne työaikoja, joten töistä kertynyt kuormitus ”vuotaa” kotiin ja päivänvastoin.

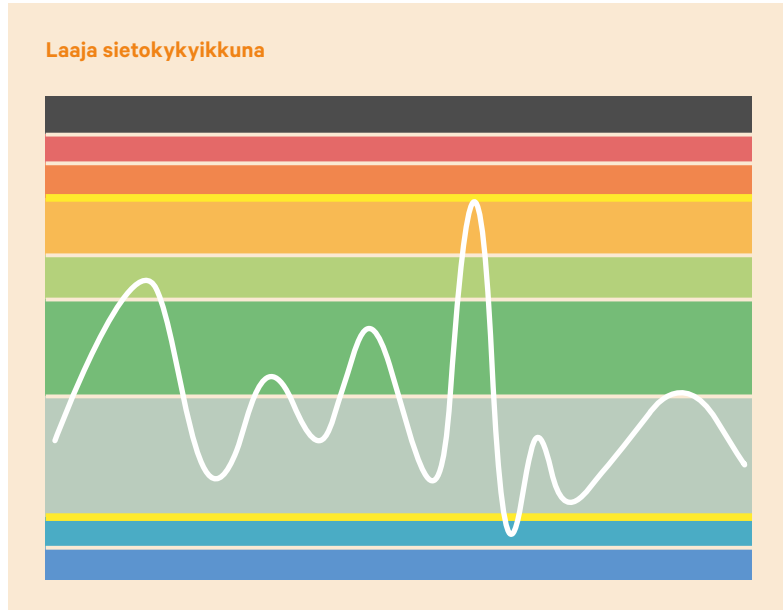
Usein yksittäinen stressin aiheuttama kuormitus ei ole ongelma yhdessä riittävän palautumisen

>>

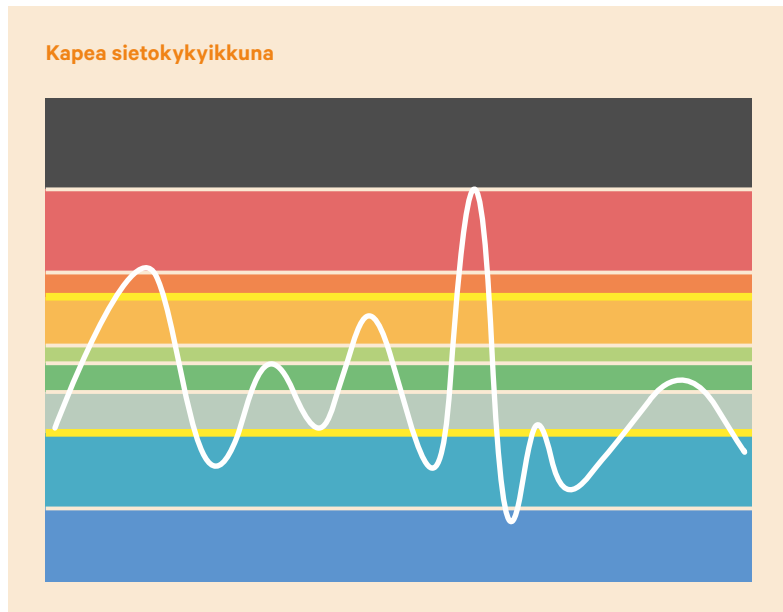


Kuva 2. Yksittäinen stressiärsyke ei useimmiten ole ongelma, mikäli palautuminen on riittävää. Vajaa palautuminen johtaa allostaattisen kuorman kertymiseen, mikä voi heikentää sekä toimintakykyä että terveyttä. Kuva Eero Järvillehto, 2026.

Kuva 3. Havainnekuvat allostaattisen kuormituksen vaikutuksesta sietokykykkunaan.



Kuva 3a Allostaattisen kuorman ollessa matala sietokykykkuna on laaja ja stressireaktio ärsykeeseen on toimintakyvyn kannalta tarkoituksenmukainen. Kuva Eero Järvillehto, 2026.



Kuva 3b Allostaattisen kuorman ollessa korkea sietokykykkuna kapenee, mikä altistaa yli- tai alivireydelle. Kapealla sietokykykkunalla sama stressiärsyke aiheuttaa suhteettoman voimakkaan stressireaktion. Kuva Eero Järvillehto, 2026.

kanssa. Nykyään kuitenkin elämä on siirtymistä stressaavasta tilanteesta toiseen, tai tehokkuuden nimissä jopa tarkoituksenmukaisesti ketjutettua, jolloin palautumiselle ei anneta mahdollisuutta.

Stressireaktion hermostollinen vaste on nopea, mutta hormonaalisen vasteen laantuminen

vie pidempään. Jos työpäivän aikana stressireaktio aktivoituu useita kertoja, voi olla, että palautumisen tilaan pääsee vasta työpäivän päätteeksi.

Kun kuormitus kumuloituu (kokonaiskuormitus töistä ja töiden ulkopuolelta), jäljellä oleva stressin sietokapasiteetti pienenee ja kykymme sietää pienintäkään lisäkuormaa kapeutuu. Voidaan puhua sietokykykkunan kapeutumisesta. Tällöin sama ärsyke aiheuttaa voimakkaamman stressireaktiovasteen ja herkkyys ärsykeille lisääntyy (kuvat 3a ja 3b). Aiemmin harmittomilta näyttäneet asiat, kuten pienikin epäjärjestys, melu tai epävarmuus voivat näyttäytyä uhkana jäljellä olevia energian rippeitä ja tiedonkäsittelykapasiteettia kohtaan, ja herättävät stressireaktion. Toisin sanoen menetämme normaalin pelivaran arkisiin vastoinkäymisiin. Silloin olematon asia saa kupin nurin, ja esimerkiksi reagoimme räjähdysnomaisesti siihen, että 2-vuotias vahingossa kaataa maitolasin – tapahtuma, jolle matalammalla kumuloituneella kuormitustasolla olisi yhdessä naurettu. Samoin vaikkapa vaikea avioero voi muuttaa töiden normaalit arkiset kuormitusvaihtelut hyvin stressaaviksi, jolloin ihmettelee, miksi yhtäkkiä kaikki ovat minulta jotain vailla. Hyvä työyhteisö voi kuitenkin olla tukea antava elementti vaikeissa elämäntilanteissa.

Jos menetämme kyvyn siirtyä takaisin palautumisen tilaan, ja stressi kumuloituu, viritystilamme on koko ajan tilanteeseen nähden liiallinen. Pitkään kestävä jatkuva kuormitus ilman riittävää palautumista voi johtaa uupumiseen. (1,3,4,11)

Uupumus on siis palautumisen häiriö, joka syntyy, kun menetämme kyvyn siirtyä pois stressin aiheuttamasta viritystilasta. Kokonaiskuormitukseen vaikuttaa töiden toistuvien stressaavien tilanteiden lisäksi ainakin kumuloituva fyysinen kuormitus, univaje, kalorivaje sekä turvallisuuden tunne. Uupunen mieli kapenee ja mielenkiinto tekemistä kohtaan vähenee. Mielenkiinnon vähenemisen voi nähdä suojarahkiona energian säästämiseksi – jos ei kiinnostusta, niin ei tee. Kognitiivinen putkinäkö ja rutiineihin tarttuminen energian säästämisen nimissä aiheuttaa kokemuksen, ettei ole muita vaihtoehtoja kuin tehdä kuten ennen. Uupumuksessa onkin tärkeä ensin vähentää kuormitusta, jotta näkee mitä vaihtoehtoja on ympärillä, ja sen jälkeen vasta viisaasti valita.

Posttraumaattinen stressioireyhtymä

Posttraumaattisessa stressioireyhtymässä menneiden tapahtumien muistot tai vähänkään niitä muistuttavat asiat ja ajatukset laukaisevat samankaltaisen stressireaktion kuin alkuperäisen tapahtuman aikana (10). Tämä voi saada kehon jatkuvasti ”taistele-pakene-tai-jäädy”-tilaan ja vaikeuttaa keskittymistä nykyhetkeen. Oireiden lievittäminen vaatii usein ammattilaisen ohjaamaa kehon ja ajatusmallien uudelleenjärjestelyä.

Stressi, psykologinen turvallisuus ja luottamus

Psykologinen turvallisuus on kokemus joukkoon kuulumisesta, ei yrittämisestä kuulua joukkoon (16). Se ei vaadi absoluuttisesti turvallista ympäristöä, ja voimmekin kokea olomme turvalliseksi myös hyvin uhkaavissa tilanteissa, jos olemme luottamiemme ihmisten ympäröimänä. Absoluuttisen turvallisuuden sijaan psykologinen turvallisuus on sosiaalista turvallisuutta – hyväksytyksi tulemista itsenään ja yhteyttä ihmisten välillä. Se on sitä, että voi esittää eriäviä näkemyksiä, eikä tarvitse pelätä, että tulee suljetuksi ulkopuoliseksi. (12) Hylkäämisen kokemus aktivoi samoja aivoalueita kuin fyysinen kipu (13), joten ei ole vaikea mieltää hylkäämisen uhkaa kuormittavaksi stressiärsykkeeksi. Psykologinen turvallisuus ei kuitenkaan ole konfliktien välttelyä tai yksilön mielivaltaa. Konfliktitilanteissa se on toisia kunnioitettavaa ja kuuntelevaa erimielisyyttä, jossa keskusteluyhteys säilyy ja pidetään kiinni yhdessä sovitusta, vaikkei se aina itseä miellytäkään.

Koska stressireaktio on reaktio koettuun uhkaan, psykologisen turvallisuuden kokeminen on edellytys palautumiselle. Jos emme koe olevamme turvassa, olemme jatkuvasti valppaina etsimässä uhkia. ”Mikrotaukojen” hyödyntäminen stressinhallintakeinoina voikin olla vaikeampaa, jos ei koe psykologista turvallisuutta.

Olemme myös itse itsemme ympäristö. Sisäinen puheemme vaikuttaa siihen, koemme olomme turvalliseksi. Jos jatkuvasti kritisoidemme itse itseämme ja toimimme orjapiiskureina itsellemme, emme koe turvallisuuden tunnetta, vaikka ympäristö ei olisikaan uhkaava. Lempeys itseä kohtaan vaikuttaakin koettuun stressiin.

Ongelmiin pitää tietysti tarttua jämäkästi, mutta niistä pitää käsittelyn jälkeen osata päästää irti.

Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi – distressi ja eustressi

Kaikki stressi ei liity negatiivisiin tapahtumiin. Stressi voidaan jakaa kahteen alalajiin: eustressi ja distressi (14). Jälkimmäinen liittyy negatiivisiin tapahtumiin ja mielletään tavallisesti stressiksi. Myös positiiviset tapahtumat voivat aiheuttaa stressiä, jos niihin liittyy suuri kuormitus tai epävarmuus. Tällöin puhutaan eustressistä. Esimerkiksi häät, lapsen syntymä tai vaikkapa kirjan julkaisu voivat olla positiivisia asioita elämässä, mutta ne lisäävät kokonaiskuormitusta ja toimivat siten myös stressin lähteinä.

Flow-stressin ja suorituskyvyn optimivöhyke

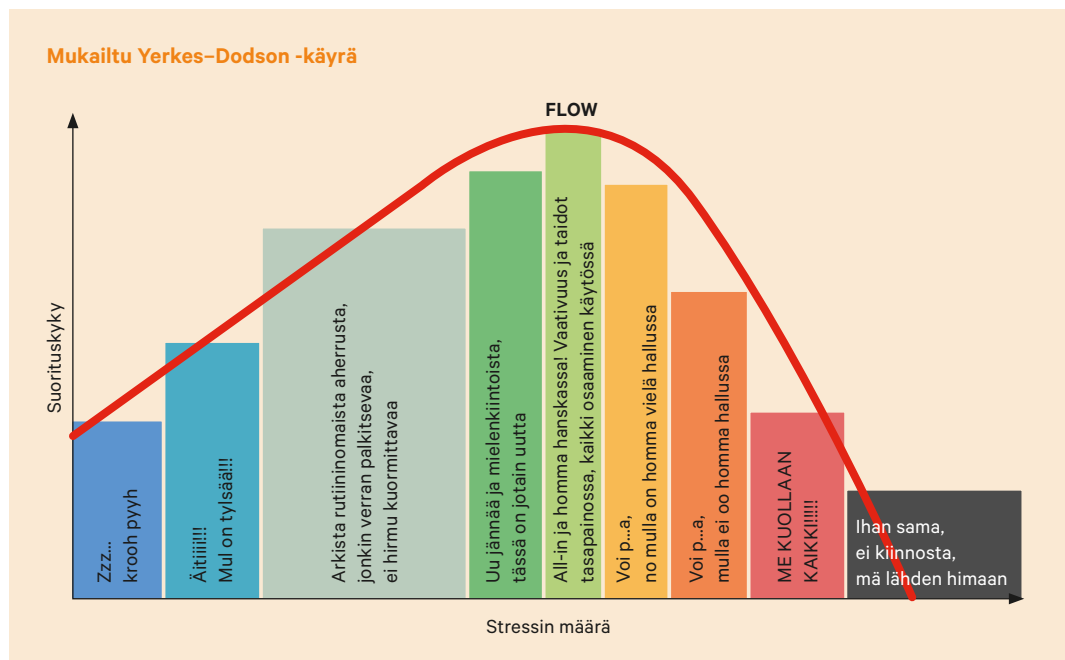
Stressin ja suorituskyvyn suhdetta kuvataan Yerkes-Dodson-käyrällä (kuva 4). Stressin lisääntyessä suoritus- ja oppimiskyky aluksi nousee, mutta tietyn pisteen jälkeen lisääntyvä stressi laskee suorituskyyä. Sopiva stressin määrä te-rävöittää fokusta haittaamatta tilanteessa suoriutumista, mutta liiallinen ja pitkittynyt stressi haittaa oppimista ja suoriutumista. (17)

Flow-tila on suorituskyvyn ja oppimisen kannalta optimaalinen kuormitustila. Flow-tilassa käsillä olevan tehtävän haasteellisuus ja taitotaso ovat tasapainossa. Tehtävän herättämä stressivaste on juuri sopiva luoden selkeän keskittymisen tilan, jossa kaikki tarpeettomat asiat katoavat tietoisuudesta ja kaikki kapasiteetti on käytössä tehtävään. Tilanne on sen verran haastava, että se tarjoaa kehittymisen mahdollisuuden, mutta tilanne pysyy koko ajan hallinnassa, eli ei uhkaa haasteesta huolimatta. Itse tekeminen luo palkitsevan tunteen ja siihen voi uppoutua niin, että ajantaju häviää. Flow on siis kuormitustilan ”sweet spot” – ei liikaa, ei liian vähän. Flow-tilassakaan ei kuitenkaan voi aina olla ilman, että kuormittuisi liikaa. Sieltäkin pitää osata siirtyä takaisin palautumaan.

Se, mikä viritystila milloinkin on sopiva, riippuu osin tilanteesta. Stressireaktion aiheuttama

>>

Palauttavaan lepotilaan siirtymiseen pitää siis joskus osata tietoisesti panostaa.



Kuva 4. Havainnollistava ja kokemuksellinen muakaella viritystilan, kuormituksen ja suorituskyvyn välisestä suhteesta (Yerkes-Dodson-ilmio). Suoritus- ja oppimiskyky paranevat viritystilan noustessa tiettyyn pisteeseen asti, minkä jälkeen kuormitus heikentää toimintakykyä. Kuva Eero Järvilehto, 2026.

virittyminen on sopiva, jos se on tilanteeseen nähden sopiva. Ei siis ole yhtä oikeaa optimaalista viritystilaa. Jos on tarpeen painia karhujen kanssa, on perusteltua, että stressireaktio ja hyökkäävyys ovat aika lailla maksimaalisia. Sama viritystila voi olla hankala, jos pitää neuvotella eri erikoisalojen kirurgien kanssa siitä, mikä potilas on kiireellisin leikattava. Epäsuhta viritystilan ja itse tilanteen kanssa voi siis hankaloittaa tilanteen hoitamista parhaalla mahdollisella tavalla. Dissosiaatiokin on ihan järjellinen reaktio, jos on häviämässä taistelun, ei pääse pakenemaan ja on päätyvässä karhun välipalaksi, mutta toimii huonosti vaikeasti vammautunutta potilasta hoitaessa. Joskus on siis hyvä, että pystyy ennakoimaan ja vaikuttamaan stressireaktioon sekä kompensoimaan tietoisella käyttäytymisellä sen vaikutuksia.

Onko wörttiä – stressi ja merkityksellisyys

Effort-reward-imbalance (ERI) -stressinhalintateorian mukaan se, koemme tekemisen mielekkääksi, riippuu käytettyjen voimavarojen ja saavutettavan hyödyn suhteesta. Jos käytettävät voimavarat vähenevät tai niitä vaaditaan enemmän käytettäväksi, tai saavutettavan hyödyn arvo laskee, koemme työhön liittyvän kuormituksen lisääntyvän. (4)

Merkityksellisyys siis osin määrittää, minkä verran kuormitusta olemme valmiit sietämään. Jos asia on meille tärkeä, siedämme enemmän stressiä. Siis emme hallitse stressiä enemmän tai koe sitä vähemmän, mutta jos vaakakupissa jokin asia on riittävän arvokas, olemme valmiit kestämään siitä johtuvan epämuukavuuden.

Jos käsityksemme asian arvosta muuttuu äkillisesti ja merkittävästi, voi stressi muuttua äkillisesti sietämättömäksi. Kuormitus ei siis ole muuttunut, emme vain näe enää syytä sietää sitä. Ylikuormituksessa puolestaan mielihyvän kokeminen vähenee jatkuvan pitkään kestäneen kuormituksen seurauksena, ja pahimmillaan mikään ei enää tuo mielihyvää, ja kaikki muuttuu merkityksettömäksi. Tällaisessa tapauksessa itse asian arvo ei ole muuttunut, mutta kokemus sen merkityksestä on pitkään kestäneen kuormituksen vuoksi muuttunut. Molemmissa siis stressin-sietokykyikkuna on kaventunut, mutta eri syistä. Ensimmäiseen on johtanut oivallus ja jälkimmäiseen kuormitus.

Tarvitsemme siis jotain kuormituksen vastapainoksi, mutta joskus sen hyvän näkeminen ei tule itsestään. Silloin on hyvä tietoisesti pysähtyä ja ottaa askel taaksepäin, jotta näkee vaikkapa hymyt arkisen aherruksen keskellä ja sen kätkeyn kauneuden, kun nojaamme toisiimme – emme vain hyvinä vaan vaikeinakin aikoina.

Stressi ja tunnetaidot

Joskus potilaani kuoli. Siitä keskustellessani kollegoiden kanssa vuorosanat menivät usein josta-kuinkin näin: ”Se nyt on osa tätä työtä. Semmoistahan tämä elämä on.” – ja niin se onkin. Kuitenkin itse päädyin tulkitsemaan tämän niin, että jos joku kuolee tai tapahtuu vaikeita asioita, on ammattimaista olla tuntematta mitään.

Terveystieteissä elää sitkeä ajatus, että ammattimaisuus tarkoittaa tunteettomuutta. Itse opin aikanaan vaimentamaan tunteita pärjätäkseeni. Tukahdutettuina tunteet kuitenkin kerryttävät kumuloitunutta kuormitustamme (14). En aikanaan myöskään ymmärtänyt, ettei tunteille ole erillisiä säätönuppeja: kun vaimennat vaikeat tunteet, katoavat hyvät samalla. Tunteiden hyväksyminen ja käsittely – ei tukahduttaminen – on ammattitaitoa ja tärkeä osa kokonaiskuormituksen hallintaa.

Tunteet voi nähdä myös informaationa, joka auttaa ymmärtämään paremmin itseämme ja ympäristöämme. Se, että hyväksyy tunteet ei tarkoita, että antaisi niiden sokeasti ohjailla meitä. Voimme sen sijaan oppia kuuntelemaan vaikeita tunteita ja hyödyntämään niiden tuoma informaatio parempien tietoisien valintojen tekemiseen. (14)

”Mitä isompi keikka, sitä isompi tuoppi”

Stressin suhde päihteiden väärinkäyttöön ja muihin addiktioihin (”hyviinkin”, kuten liikunta ja työ) on monimuotoinen. Jos kuormituksemme on suuri, emmekä enää saa mielellistä entisistä asioista ja menetämme kyvyn purkaa stressin aiheuttama tunnekuorma ja siten menetämme kyvyn siirtyä takaisin palautumisen tilaan, altistumme sille, että päihteet ja muut addiktiot tarjoavat ainoan tavan ”päästä lepäämään”. Korkea kuormitus voikin altistaa addiktioille ja päihteiden väärinkäytölle. Toisaalta päihteet ja addiktiot voivat itse lisätä kuormitusta ja uupumisriskiä, joten suhde on kaksisuuntainen.

Mikä meitä pohjimmiltaan stressaa

– tasapainoilua elämän ennakoimattomuuden ja epävarmuuden kanssa

Suurin stressi syntyy tilanteista, joissa elämän ennakoimattomuus ja epävarmuus korostuvat

(14,20–22): työpaikan vaihto, avioero, lapsen saaminen, sairastuminen tai anestesiologin työssä vaikkapa ilmatien menettäminen, pandemia tai hoitovirheet. Oman stressireaktion ymmärtämisessä auttaa, jos ymmärtää, mitkä tilanteet lisäävät epävarmuuden tunnetta ja miksi. Ei elämän ennakoimattomuuskaan kuitenkaan ole aina huono asia. Suhteesta ennakoimattomuuteen on kirjoitettu tämän lehden antifragiilitteettia käsittelevässä artikkelissa enemmän.

Stressinhallinnasta

Kaikki kokevat elämässä stressiä. Moni ajattelee stressinsietokyvyn olevan sisäsyntyistä – joko sitä on tai ei ole. Kuitenkin stressinsieto perustuu paljolti stressinhallintakeinoihin, joita meillä kaikilla on, toiset ovat vain omistaan tietoisempia kuin toiset. Pohjimmiltaan on kyse tavoista ja käytännöistä, joita voi oppia ja opettaa. En toki kiellä, etteivätkö toiset olisi luonnostaan parempia toimimaan paineisissa tilanteissa, mutta koulutuksella ja kokemuksella eroja voi pienentää. Kaikki voivat kehittyä stressin sietämisestä kohti stressin hallintaa. Ei stressiä ole kuitenkaan syytä pyrkiä kokonaan väistämään, sillä stressi auttaa kehittymään ja elämään parempaa elämää. (7,11,14,15,17,25)

Miten sitten voi vaikuttaa stressireaktioon, jos se on autonominen, tahdosta riippumaton reaktio? Ei ole mahdollista vain käskä itseään olemaan stressaamatta, kuten ei ole mahdollista vain päättämällä nostaa sydämen sykettä.

Voimme kuitenkin tietoisella toiminnalla vaikuttaa siihen, miten käytämme kehoamme tai toimimme ympäristössämme, mikä puolestaan vaikuttaa epäsuorasti stressireaktioon. Näin kiertotietä pitkin voimme vaikuttaa autonomisten reaktioiden ohjaamiseen kehon kautta (bottom-up-säätely), kuten esimerkiksi lähtemällä lenkille voimme nostaa sydämen sykettä. Samoin viritystilaan voi pyrkiä vaikuttamaan kehon kautta esimerkiksi tietoisesti hengittämällä sekä rauhoittamalla liikkeitämme ja puhettamme. Erikoisjoukkojen käytössä ovatkin jo pitkään olleet erilaiset tietoiset hengitystekniikat ja tietoinen liikkeen rauhoittaminen toimintakyvyn parantamiseksi paineisissa tilanteissa. (14)

Vaikkamme voi päättää stressireaktiotamme, ajattelun muuttaminen vaikuttaa siihen, mitä

>>

Sisäinen puhe, jota käytämme, vaikuttaa siihen, koemme olomme turvalliseksi.

koemme uhkaavana, ja siten välillisesti siihen, millainen kehollinen stressireaktio tilanteessa syntyy. Se, että olemme ihmisiä, osin määrittää, mitä luontaisesti pelkäämme, mutta myös koettu elämä on opettanut, mitä pidämme uhkana tai pelottavana. Omien pelkojen tiedostaminen ja myöntäminen on ensi askel mahdollisuuteen muuttaa omia ajattelu- ja suhtautumistapoja ja sitä kautta vaikuttaa stressireaktioon (top-down-säätely). Esimerkiksi, suhtaudummeko vaikeaan tilanteeseen haasteena ja kehittymismahdollisuutena vai häpeän värjäämänä uhkana epäonnistua, vaikuttaa jo yksin tilanteen herättämään stressireaktioon. (14)

Stressinhallinnan työkaluihin voi perehtyä tarkemmin esimerkiksi F-START-kurssella (Finnish Stress Management Program for Authorities), tulevassa Heini Harve-Rytsälän teoksessa *Hallitse stressiäsi – Tue toimintakykyä paineen alla* (Duodecim, 2026) sekä kirjassa Poliisityön psykologia.



Liikunta on lääke, kunhan ei ota yliannostusta

Liikunta on useimmille sopiva stressinhallintakeino. Se on luonnollinen tapa kulkea stressisykli loppuun ja päästä takaisin palautumisen tilaan. Liikunnan kanssa pitää kuitenkin ymmärtää, että myös itse liikunta vaikuttaa kokonaiskuormitukseen. Liikuntaa ei siis kannata jättää ainoaksi stressinhallintakeinoksi, jotta osaa palautua stressistä niinäkin hetkinä, jolloin myös liikunnasta on aika palautua.

Muita luonnollisia stressin purkukeinoja ovat mm. mindfulness, nauraminen, itkeminen, positiivinen ja turvallinen yhteys muihin ihmisiin tai eläimiin (keskustelu ja/tai kosketus), luonnossa kävely, kiitollisuus, musiikin kuuntelu sekä tavoitteeton luova työskentely.

Uni toimii sekä mittarina että stressinhallintakeinona

Uni on elimistölle elintärkeä palautumisprosessi, joka tukee muun muassa lihasten palautumista, immuunijärjestelmän toimintaa, aivojen puhdistautumista ja oppimista (18). Univaje vaikuttaa-kin terveyteen monin tavoin, ja vuorotyö on jopa luokiteltu luultavasti karsinogeeniseksi (19).

Työssämme on paljon valvomista, mikä haastaa kognitiivista kapasiteettia. On yksilöllistä, miten valvomista sietää. Osa on siinä geneettisesti lahjakkaampia. Todella vähän unta tarvitsevien määrä on kuitenkin todellisuudessa niin pieni, ettei kannata olettaa kuuluvansa tähän ryhmään. Useimmat voivat elää 4–6 tunnin unilla, mutta se aiheuttaa vajetta palautumisessa ja altistaa kroonisen kuormituksen kertymiselle. Viisi unisykliä yössä on useille riittävä. Kun yhden unisyklin pituus on noin 1,5 tuntia ja laskee 30 minuuttia nukahtamiseen, pääsee aikuisille suositeltuihin 8 tunnin yöuniin. Hyvän ja palauttavan unen muut osa-alueet määrän lisäksi ovat säännöllisyys, ajoitus ja laatu.

Pitkäkestoinen stressi häiritsee unen laatua ja nukahtamista (11). Aamuyöllä hereillä käydessä kroonisesti virittynyt mieli valpastuu välittömästi kuin peto olisi vaanimassa jalkopäässä, eikä unen päästä enää saa kiinni, vaikka univajetta olisikin. Tämäkin on normaalia kehon reagointia korkeaan kuormitukseen, eikä merkki siitä, että maailma olisi muuttunut yhtään kauheammaksi.

Ei yksi yksittäinen valvottu yö vielä haittaa tee, mutta kun laskee, montako huonosti nukutua yötä kertyy vuodessa päivystyksistä, lasten

sairastamisesta, illanvietoista sekä koulutus- ja lomamatkoista, saattaa yllättyä. Kannattaa varjella niitä öitä, jotka on mahdollista nukkua hyvin.

Lopuksi

Stressi vaikuttaa havainnointiin ja tilannetajuun. Kokonaiskuormitus määrittää stressin sietokykyikkunamme. Pohjimmiltaan stressinhalinta on ymmärrystä, ajattelun selkeyttämistä, itsetuntemusta ja tietoista työskentelyä sekä töissä että töiden ulkopuolella sen eteen, että sietokykyikkunamme olisi riittävä kuormitushuipujen kantamiseen.

Emme kuitenkaan voi välttyä siltä, että elämä heittää meidät välillä sietokykyikkunan ulkopuolelle. Toisaalta kurrottaminen sietokykyikkunan ulkopuolelle on monesti oppimisen edellytys, eikä siellä käyminen ole haitallista, kunhan osaamme askeleet takaisin palautumiseen. Turvassa mukavuusalueella meillä on palautumisen lisäksi kyky käsitellä kokemamme laajakatseisesti ja kasvaa uuden oppimamme valossa.

Ei stressi siis ole paha asia. Sitä pitää vain ymmärtää, ja sen kanssa voi oppia toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Eikä stressireaktio myöskään ole vika koodissa. Parhaimmillaan se auttaa meitä suoriutumaan tiukoissa tilanteissa ja antaa voimaa silloin, kun sitä ei muuten olisi – tai yrittää pysäyttää meitä silloin kun elimistön on aika levätä, emmekä sitä itse tajua.

Hyvin harvoin elämässä yksi yksittäinen stressaava tilanne on ongelma, mutta kun niitä on liikaa, liian tiuhaan ja liian monella eri elämän osa-alueella, muodostuu kumuloituvasta stressistä ongelma.

Se, ettei joskus jaksa ja tuntuu, ettei elämä ole elämisen arvoista, on sekin osa normaalia elämää. Vaikka siitä vähän puhutaan, moni on sen kokenut. Ei sitä tarvitse häpeillä ja siitäkin voi puhua. Ja niin kuin kaikki, sekin menee aikanaan ohi. Sen jälkeen tulevaisuus kirjoittaa historiamme uudestaan.

Kuormitustaan ei voi jättää narikkaan tullessa ja ottaa mukaan lähtiessä. Ammattitaitoa on olla kiinnostunut siitä, miten stressi ja kuormitus vaikuttavat meihin – ei vain töissä vaan myös töiden ulkopuolella. Tärkeitä ammattitaitoja on opetella siirtymään pois viritystilasta ja huolehtimaan palautumisesta. Aina ei tarvitse tehdä ja suorittaa. Vaikka on jouten, on aivan yhtä arvokas ihminen.

... ja nukkuminen kannattaa aina. ■

When you are having a bad time, examine that experience, observe it mindfully, study the phenomenon and learn its mechanics. The way out of a trap is to study the trap itself, learn how it is built. You do this by taking the thing apart piece by piece. The trap can't trap you if it has been taken to pieces. The result is freedom.

– Ven. Henepola Gunaratana,
Mindfulness in Plain English

Kirjottaja on stressistä kiinnostunut, ultrajuoksua harrastava ja vuoriseikkailuilla viihtyvä anestesiolegian ja tehohoidon erikoislääkäri, jolle uupumus opetti uusia näkökulmia elämään ja työhön.

Viitteet

1. Hintsala T, Honkalampi K, Flink N. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveystieteet. Duodecim 2019; 135: 1961-6.
2. Korkeila J. Stressi, tunteiden säätely ja immuuniteetti. Duodecim 2008; 124: 683-92.
3. Wong AV-K, Olusanya O. Burnout and resilience in anaesthesia and intensive care medicine. BJA Educ 2017; 17: 334-40.
4. Juvani A. Työstressin vaikutus työuuriin. Duodecim 2019; 135: 2057-64.
5. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York (NY): Farrar, Straus and Giroux; 2011.
6. Margittai Z, Nave G, Strombach T ym. Exogenous cortisol causes a shift from deliberative to intuitive thinking. Psychoneuroendocrinology 2016; 64: 131-5.
7. Åhman H, Gustafsberg H. Tilannetaju – päätät paremmin. Helsinki: Alma Talent; 2017.
8. Siegel EH, Wormwood JB, Quigley KS, Barrett LF. Seeing what you feel: affect drives visual perception of structurally neutral faces. Psychol Sci 2018; 29: 496-503.
9. Dissosiaatiohäiriöt. Duodecim Terveyskirjasto (viitattu 5.1.2026). www.terveyskirjasto.fi/dlk00360
10. Traumaperäinen stressihäiriö. Duodecim Terveyskirjasto (viitattu 5.1.2026). www.terveyskirjasto.fi/dlk00526
11. Työuupumus (burnout). Duodecim Terveyskirjasto (viitattu 5.1.2026). www.terveyskirjasto.fi/dlk00681
12. Eriksson T, Ingalsuo S, Hxi E. Psykologinen turvallisuus. Duodecim 2024; 140: 2007-13.
13. Eisenberger NI, Lieberman MD, Williams KD. Does rejection hurt? Science 2003; 302: 290-2.
14. Kaunisto J, Hyyti J, Koskelainen M, Nieminen A. Poliisityön psykologia. Helsinki: Alma Talent; 2021.
15. Andersen JP, Gustafsberg H. A training method to improve police use of force decision making. SAGE Open 2016; 6(2).
16. Brown B. Daring greatly. New York (NY): Gotham Books; 2012.
17. Venäläinen J. Flow-tila: tietotyön viisain vaihde. Helsinki: Sitra; 2020.
18. Walker M. Miksi nukumme: unen voima. Helsinki: Viisas Elämä; 2019.
19. Partonen T. Anestesia- ja lääketieteiden uni. Finnest 2020; 53(3).
20. Weiss JM. Somatic effects of predictable and unpredictable shock. Psychosom Med 1970; 32: 397-408.
21. Watts A. The wisdom of insecurity. New York (NY): Vintage Books; 2011.
22. de Berker AO, Rutledge RB, Mathys C, ym. Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. Nat Commun 2016; 7: 10996.
23. Ippolito M, Einav S, Giarratano A, ym. Effects of fatigue on anaesthetist well-being and patient safety: a narrative review. Br J Anaesth 2024; 133: 111-17.
24. Abramovich I, Matias B, Norte G, ym. Fatigue amongst anaesthesiology and intensive care trainees in Europe. Eur J Anaesthesiol 2023; 40: 587-95.
25. Stressinhallintamenetelmien vaikutus työstressiin ja masennusoireisiin. Duodecim (viitattu 5.1.2026). www.kaypahoito.fi/nix02742