

Hanna Vihonen
LT, erikoislääkäri
FinnHEMS 60
hanna.vihonen@pshyvinvointialue.fi



Janne Karvonen
Sairaanhoitaja YAMK
Lapin hyvinvointialue
janne.karvonen@lapha.fi

Stressi voimavarana

Stressi ei ole vihollinen, josta pitäisi päästä eroon. Sopivana se tukee toimintakykyä, mutta pitkittyessään voi kuluttaa voimavaroja. Resilienssiä on kyky toimia kuormituksen keskellä, palautua ja löytää tasapaino uudelleen. Eikä vastuu siitä kuulu vain yksilölle.

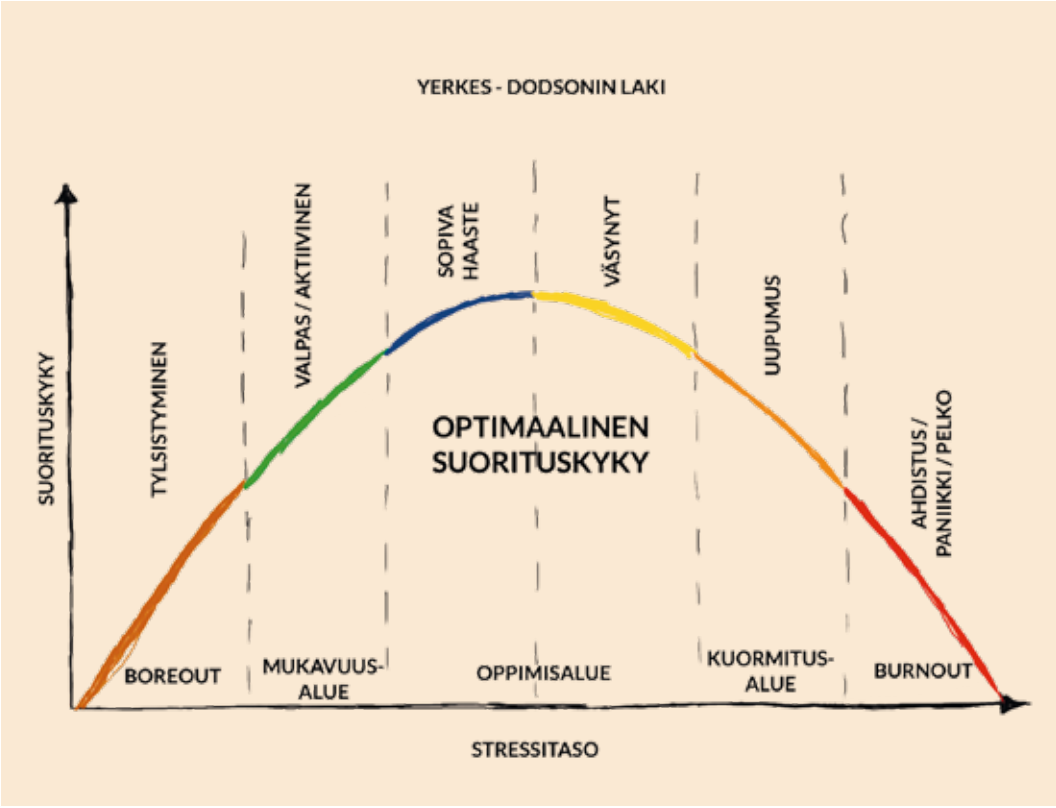
Jokainen meistä on erilainen. Elämäntilanteemme, kokemuksemme ja voimavaramme vaihtelevat, mutta stressi kuuluu tavalla tai toisella elämäämme. Erityisesti anestesiologian ja tehohoidon erikoislääkärit tekevät työuransa aikana tyypillisesti raskaita päivystysvuoroja pitkälle eläkeikään, joten stressiltä ja paineisilta päätöksentekotilanteilta yön aamutunteina ei oikein kukaan välty. Myös tapa, jolla reagoimme kuormitukseen, on yksilöllinen. Stressiin vaikuttavat paitsi ympäristön vaatimukset myös se, miten ihminen arvioi tilanteen ja omat mahdollisuutensa selviytyä siitä (1,2).

Stressi mielletään helposti ilmiöksi, jota pitäisi välttää tai vähentää. Stressi ei kuitenkaan ole lähtökohtaisesti haitallista. Sopiva kuormitus ja siihen liittyvä vireystilan nousu voivat tukea keskittymistä ja suorituskykyä, kun taas liian voimakas ja pitkäkestoinen kuormitus voi heikentää niitä (1,3). Myös sillä, miten stressiin suhtaudumme, näyttää olevan merkitystä. Stressin näkeminen yksinomaan haitallisena tai vaihtoehtoisesti myös toimintaa tukevana ilmiönä on yhteydessä erilaisiin tapoihin kohdata kuormittavia tilanteita (2).

Vaativassa työssä, oli se sitten anestesiologista tai muuta kuormittavaa työtä, stressiltä ei voida välttyä, eikä stressittömyys siksi ole realistinen tavoite. Pirjo Lindforsin väitöskirjassa tutkittiin suomalaisten anestesialääkäreiden hyvinvointia ja kuormitustekijöitä työssä. Keskeiseksi nousi työhön liittyvä kuormitus ja toisena perhe-elämän sovittaminen päivystysluonteiseen työhön (4). Olennaista on kyky tunnistaa oma kuormitus, säädellä vireystilaa, säilyttää toimintakyky paineen alla ja palautua kuormituksen jälkeen. Näitä valmiuksia voidaan myös harjoitella. Ensihoitajilla tehdyssä suomalaisessa satunnaistetussa pilottitutkimuksessa ennakoivaan resilienssivalmennukseen osallistuneet säilyttivät tilannetietoisuutensa ja päätöksentekokykynsä paremmin toistuvassa simulaatiokuormituksessa ja heidän sykevälivaihtelunsa palautui kuormituksen jälkeen verrokkiryhmää nopeammin (5).

Tavoitteena ei ole kestää enemmän, vaan palautua paremmin.

Resilienssi ei näin ollen tarkoita sitä, ettei kuormitus vaikuttaisi meihin, eikä myöskään sitä, että meidän täytyisi kestää loputtomasti enemmän. Sitä voidaan tarkastella kykynä sopeutua kuormitukseen, hyödyntää käytettävissä olevia voimavaroja, ylläpitää toimintakykyä ja palautua kuormituksen jälkeen (6,7). Tässä artikkelissa tarkastelemme stressin ja suorituskyvyn välistä suhdetta sekä keinoja, joilla yksilön ja työyhteisön valmiuksia toimia kuormittavissa tilanteissa voidaan vahvistaa.



Kuva 1. Yerkes–Dodsonin lakia mukaileva kuvaus stressitason ja suorituskyvyn välisestä yhteydestä. Kuva Janne Karvonen, 2026.

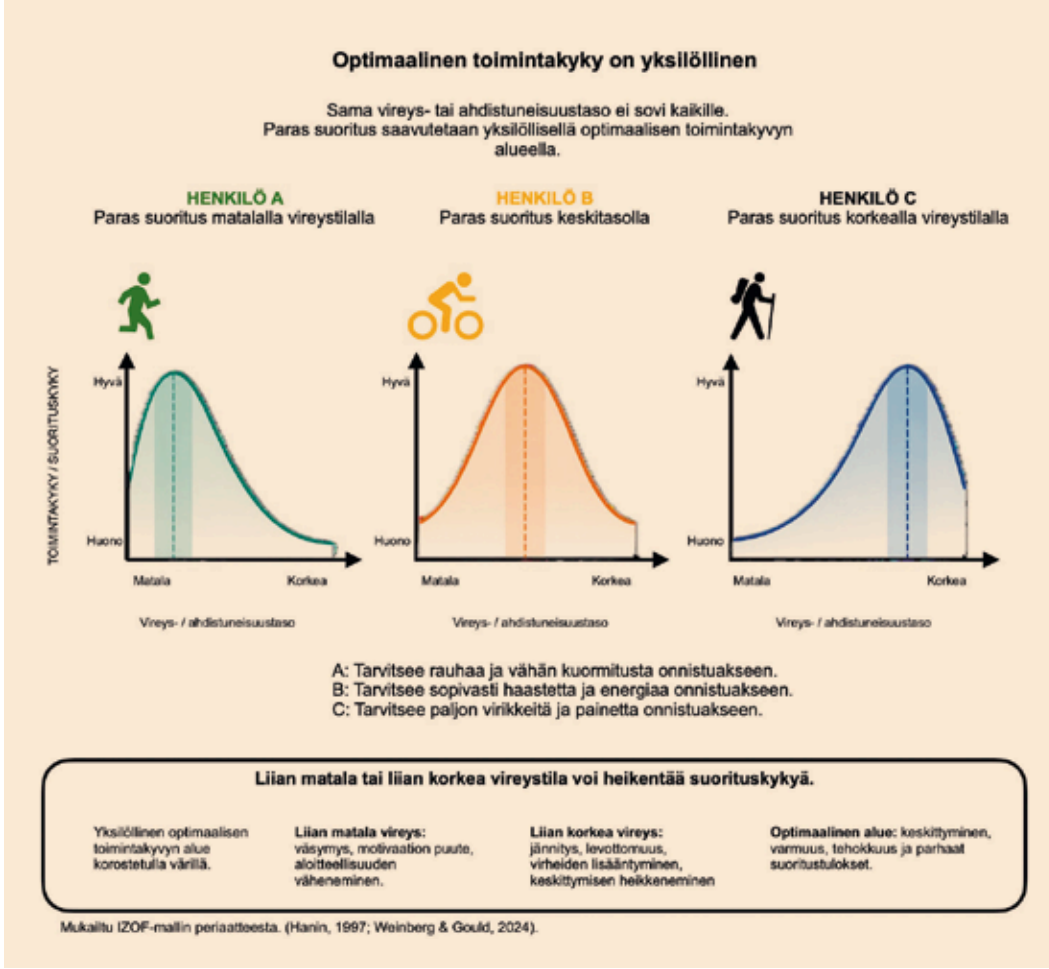
Kun stressi palvelee tarkoitustaan

Stressistä puhutaan usein kielteiseen sävyyn, vaikka stressireaktio itsessään on luonnollinen ja tarkoituksenmukainen osa ihmisen toimintaa. Kohdatessamme vaativan tai merkitykselliseksi arvioimamme tilanteen elimistö valmistautuu toimintaan. Sympaattisen hermoston ja hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakselin aktivoituminen muuttaa elimistön toimintaa ja lisää valmiutta vastata tilanteen vaatimuksiin. Stressivasteen tarkoituksena ei siis lähtökohtaisesti ole haitata toimintaa, vaan auttaa meitä selviytymään tilanteesta.

Vireystilan nousu ei myöskään automaattisesti tarkoita suorituskyvyn heikkenemistä. Vireystilan ja suorituskyvyn välistä yhteyttä on perinteisesti kuvattu käänteisen U-käyrän avulla (kuva 1). Sen mukaan suorituskyky paranee vireystilan noustessa tiettyyn pisteeseen, mutta alkaa liian korkean vireystilan myötä heikentyä. Malli yksinkertaistaa kuitenkin vireystilan ja suorituskyvyn välistä suhdetta. Optimaalinen vireystila ei ole kaikille sama, eikä sitä voida määritellä yhdeksi pisteeksi. Yksilöllisen optimaalisen toiminnan alueen (IZOF) mukaan paras suorituskyky voi toteutua eri ihmisillä erilaisilla vireys- ja ahdistuneisuustasoilla (kuva 2) (3).

Stressi ei synny yksinomaan ympäristön vaatimuksista, vaan kyse on ympäristön ja yksilön välisestä prosessista. Ulkoista fyysistä tai psykologista vaatimusta seuraa yksilön arvio tilanteesta, jonka perusteella muodostuu fysiologinen ja psykologinen stressivaste. Vaste voi näkyä esimerkiksi vireystilan, lihasjännityksen ja tarkkaavaisuuden muutoksina ja edelleen vaikuttaa suoriutumiseen (3). Yksilölliset erot, kuten persoonallisuus ja käytetyt selviytymiskeinot, vaikuttavat puolestaan stressin kokemiseen ja käsittelyyn (1). Toisaalta mahdollisuus saada töissä riittävästi ammatillista tukea erityisesti nuoremmille anestesiologian ja tehohoidon lääkäreille, mahdollisuus vaikuttaa päivystysten määrään ja omaan jaksamiseen, perhe-elämän yhteensovittaminen ja univajeen kertymiseen liittyvät seikat määrittävät omaa suhtautumista ja kykyä palautua kuormituksesta (4).

Merkitystä näyttää olevan myös sillä, millaisena ilmiönä stressi itsessään nähdään. ”Stress Mindset” kuvaa ajattelutapaa, jossa stressin seuraukset voidaan nähdä pääasiassa haitallisina tai >>



Kuva 2. Optimaalinen vireys ja ahdistuneisuus on yksilöllistä. Kuva Janne Karvonen, 2026.

myös toimintaa tukevina. Stressiä enemmän hyödyllisenä pitävä ajattelutapa on yhdistetty muun muassa suunnitelmalliseen ongelmanratkaisuun, positiiviseen uudelleenarviointiin ja itsesäätelyyn (2,7).

Tavoitteena ei siis tarvitse olla stressireaktion poistaminen. Olennaisempaa on tunnistaa oma reaktio ja oppia säätelemään sitä niin, että stressivasteen tuomaa toimintavalmiutta voidaan hyödyntää silloin, kun tilanne sitä vaatii. Raja hyödyllisen ja haitallisen stressin välillä ei kuitenkaan ole pysyvä. Kun kuormitus on liian voimakasta, jatkuu pitkään tai palautumiselle ei jää riittävästi tilaa, sama toimintaa tukeva järjestelmä voi alkaa kuluttaa voimavaroja ja heikentää toimintakykyä.

Kun kuormitus ylittää voimavarat

Stressivaste voi tukea toimintaa, mutta vain tiettyyn rajaan saakka. Kuormituksen kasvaessa myös riski suorituskyvyn heikkenemiselle lisääntyy. Vireystilan ja suorituskyvyn yhteys ei kuitenkaan ole yksinkertainen, sillä fysiologisen vireystilan lisäksi merkitystä on kognitiivisella ahdistuneisuudella. Voimakkaan huolestuneisuuden yhteydessä vireystilan kasvu voi tietyn kynnyksen jälkeen johtaa nopeaan suorituskyvyn heikkenemiseen (3).

Vaativassa työssä tällä voi olla merkitystä juuri silloin, kun tilanteessa pitäisi pystyä käsittelemään samanaikaisesti paljon tietoa ja tekemään päätöksiä paineen alla. Stressivasteeseen liittyvät muutokset ja huoliajattelun lisääntyminen voivat kohdistua muun muassa tarkkaavaisuuteen ja sitä kautta vaikuttaa suoriutumiseen (3). Ensihoitajilla tehdyssä suomalaisessa satunnaistetussa pilottitutkimuksessa kontrolliryhmän tilannetietoisuudessa ja päätöksentekokyvyssä havaittiin laskeva suuntaus kolmen peräkkäisen simulaation aikana. Resilienssivalmennukseen osallis-

tunut ryhmä puolestaan säilytti nämä valmiudet paremmin kolmannessa simulaatiossa ja palautui kuormituksesta sykevälivaihtelulla arvioituna nopeammin (5).

Kuormituksen merkitystä ei kuitenkaan ratkaise ainoastaan yksittäisen tilanteen voimakkuus. Ihmisten välillä on eroja siinä, miten kuormittaviksi tilanteet koetaan ja millaisia keinoja niiden käsittelyyn käytetään (1). Lisäksi työssä koettu stressi voi syntyä useista samanaikaisista tekijöistä. Vaativan työtehtävän rinnalla kuormitusta voivat lisätä esimerkiksi kiire, suuri työmäärä, vähäiset vaikutusmahdollisuudet tai riittämättömät voimavarat suhteessa työn vaatimuksiin (1).

Yksittäinen stressireaktio ja siitä palautuminen ovat normaalia sopeutumista. Haaste syntyy, kun kuormitus on voimakasta tai toistuvaa eikä palautumiselle jää riittävästi aikaa. Tällöin kyse ei enää ole vain siitä, miten ihminen suoriutuu yksittäisestä vaativasta tilanteesta, vaan siitä, miten hänen voimavaransa riittävät kuormituksen jatkuessa. Pitkittynyt liiallinen stressi on yhteydessä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen sekä pitkäaikaisten sairauksien lisääntymiseen (1,8).

Kyky toimia kuormittavassa tilanteessa ei ole muuttumaton ominaisuus.

Resilienssin vahvistaminen ei siksi tarkoita ihmisen opettamista kestämään loputtomasti suurempaa kuormitusta. Yksilön keinojen vahvistamisen rinnalle on tunnistettava myös kuormituksen lähteet, huolehdittava palautumisesta ja tarvittaessa vähennettävä kuormitusta.

Toimintakykyä voi vahvistaa

Kyky toimia kuormittavassa tilanteessa ei ole muuttumaton ominaisuus. Stressireaktion tunnistamista, vireystilan säätelyä ja toimintakykyä tukevia psykologisia taitoja voidaan harjoitella. Harjoittelun tavoitteena ei ole poistaa stressireaktiota, vaan oppia tunnistamaan oma tila ja säätelemään sitä tilanteen vaatimusten mukaisesti (3).

Oman stressireaktion tunnistaminen on itsesäätelyn lähtökohta. Kohonnut vireystila voi näkyä esimerkiksi sykkeen ja hengityksen muutoksina, lihasjännityksenä tai tarkkaavaisuuden muutoksina. Kun ihminen tunnistaa itselleen tyypillisiä stressireaktion merkkejä, hänellä on paremmat edellytykset käyttää tilanteeseen sopivia säätelykeinoja. Vireystilan säätely ei myöskään tarkoita aina sen alentamista. Tavoitteena on tilanteeseen ja yksilöön nähden tarkoituksen mukainen vireystila. (3)

Yksi konkreettisimmista keinoista on hengityksen tietoinen säätely. Sen lisäksi voidaan harjoitella esimerkiksi tarkkaavaisuuden suuntaamista, mielikuvaharjoittelua ja mentaalista valmistautumista. Olennaista on, että keinoja harjoitellaan jo ennen vaativaa tilannetta. Psykologisten taitojen pitäisi olla käytettävissä myös silloin, kun kuormitus kasvaa eikä niiden käyttämistä enää ehdi tietoisesti opetella. (3)

Suomalaisessa Sisu-Efekti -valmennuksessa näitä periaatteita sovellettiin ensihoidon toimintaympäristöön. Valmennukseen sisältyi tietoa stressireaktion fysiologiasta, mentaalisen fokuksen ja visualisaation harjoittelua sekä hengityksen säätelyä. Lisäksi käsiteltiin toimintakykyyn vaikuttavia kognitiivisia vinoumia. Valmennuksen jälkeen osallistujien toimintakykyä testattiin kolmessa peräkkäisessä kuormittavassa simulaatiossa. Tulokset tukevat ajatusta siitä, että toimintakyvyn säilymiseen kuormituksen aikana ja kuormituksesta palautumiseen voidaan vaikuttaa ennakoivalla harjoittelulla (5).

Sisun merkitystä toimintakyvyn ylläpitämisessä on tarkasteltu myös poikkeuksellisen kuormittavissa olosuhteissa. Korsak soveltaa suomalaista sisuajattelua Ukrainan sota-ajan työympäristöön ja nostaa sen keskeisiksi elementeiksi muun muassa sinnikkyyden, rohkeuden, sisäisen voiman sekä kyvyn selviytyä vaikeuksista ja säilyttää toimintakyky stressaavissa tilanteissa. Tarkastelussa yksilön sisäisten voimavarojen rinnalle nousevat myös vastuullisuus, tavoitteellisuus ja kollektiivinen tuki (9).

Toimintakyvyn vahvistaminen ei näin tarkoita sitä, että ihmisen pitäisi muuttua immuuniksi stressille. Tavoitteena on pikemminkin lisätä keinoja, joiden avulla omaa fysiologista ja psykologista vastetta voidaan tunnistaa ja säädellä sekä toimintakykyä ylläpitää tilanteen vaatimusten muuttuessa. Samalla on muistettava, ettei yksilön toimintakyky rakennu vain hänen omista taidoistaan ja voimavaroistaan.

Resilienssi ei ole vain yksilön vastuulla

Resilienssistä puhuttaessa huomio kohdistuu helposti yksilön ominaisuuksiin ja taitoihin. Kyky säädellä omaa vireystilaa, käyttää tarkoituksenmukaisia selviytymiskeinoja ja palautua >>

kuormituksesta ovat tärkeitä voimavaroja. Yksilön toimintakyky ei kuitenkaan muodostu irrallaan ympäristöstä. Työn vaatimukset, työyhteisö ja johtaminen vaikuttavat siihen, millaiseksi kuormitus muodostuu ja millaiset mahdollisuudet siitä palautumiseen ovat.

Myös sisukkuudella on rajansa. Sisua koskevassa tutkimuksessa on erotettu toisistaan hyödyllinen ja haitallinen sisu. Hyödylliseen sisuun liittyvät piilevien voimavarojen käyttöönotto, toimintamielentila ja poikkeuksellisen sinnikkyys. Haitallinen sisu voi puolestaan näkyä esimerkiksi toimintana, jossa jatkaminen tapahtuu järkevän harkinnan, oman hyvinvoinnin tai muiden kustannuksella (6). Kyky jatkaa vaikeuksista huolimatta ei siten ole kaikissa tilanteissa yksiselitteisesti hyödyllinen ominaisuus.

Oman stressireaktion tunnistaminen on itsesäätelyn lähtökohta.

Korsakin tarkastelu sota-ajan työympäristöstä laajentaa näkökulmaa yksilöstä ympäröivään yhteisöön. Sisäisen kestävyyden lisäksi hän korostaa kollektiivista tukea, tiimihenkeä ja adaptiivista johtamista sekä tarvetta huomioida työntekijöiden psykologiset ominaisuudet ja poikkeukselliset työolosuhteet. Sisua ei siten tarkastella vain yksilön kykynä kestää enemmän, vaan osana laajempaa työyhteisön ja johtamisen kokonaisuutta (9).

Tämä näkökulma on tärkeä myös anestesia- ja tehohoitolääkärin työssä. Yksilölle voidaan opettaa stressinsäätelyä ja toimintakykyä tukevia menetelmiä, mutta niillä ei voida korvata riittäviä henkilöstöresursseja, toimivaa johtamista, mahdollisuutta palautumiseen tai turvallista työympäristöä. Resilienssin vahvistaminen ei saa tarkoittaa sitä, että rakenteellisten kuormitustekijöiden seuraukset siirretään yksittäisen työntekijän ratkaistaviksi.

Resilienssiä onkin perusteltua tarkastella yksilön ominaisuuden sijaan laajempana kokonaisuutena. Vaativassa työssä kysymys ei ole vain siitä, kuinka hyvin ihminen kestää kuormitusta, vaan myös siitä, millaisissa olosuhteissa hänen odotetaan siitä selviytyvän.

Lopuksi

Stressi kuuluu elämään ja erityisesti työhön, jossa toimitaan epävarmuuden, vastuun ja aikapaineen keskellä. Stressireaktio ei itsessään ole haitallinen, vaan sen tehtävänä on valmistaa meidät vastaamaan tilanteen vaatimuksiin. Olennaista on, millaiseksi kuormitus muodostuu suhteessa käytettävissä oleviin voimavaroihin ja kuinka hyvin kuormituksesta pystymme palautumaan.

Resilienssi ei tarkoitta stressittömyyttä eikä kykyä kestää loputtomasti enemmän. Se on joustavuutta muuttuvissa tilanteissa: kykyä tunnistaa oma tila, säädellä omaa toimintaa, hyödyntää käytettävissä olevia voimavaroja ja löytää tasapaino uudelleen kuormituksen jälkeen. Näitä valmiuksia voidaan harjoitella, mutta niiden toteutumiselle on luotava edellytykset myös työyhteisössä ja organisaatiossa.

Ehkä tavoitteena ei lopulta olekaan oppia kestämään enemmän, vaan oppia toimimaan ja palautumaan paremmin. ■

Viitteet

1. Ervasti M, Kallio J, Määttänen I ym. Influence of personality and differences in stress processing among Finnish students on interest to use a mobile stress app: survey study. JMIR Ment Health 2019; 6. doi: 10.2196/10039.
2. Subhasree G, Jeyavel S, Eapen JC, Deepthi DP. Stress mindset as a mediator between self-efficacy and coping styles. Cogent Psychology 2023. www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2023.2255048#abstract
3. Weinberg RS, Gould D. Arousal, Stress and Anxiety. Kirjassa: Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8.painos. s. 83–105. Toim. Weinberg, R.S. & Gould, D. Human Kinetics 2024.
4. Lindfors P. Work-related wellbeing of Finnish anesthesiologists. Helsingin yliopisto 2010
5. Vihonen H, Karvonen J, Gustafsberg H ym. Effectiveness of Finnish SISU training in enhancing prehospital personels´work performance: a randomised controlled pilot study. BMC Emergency Medicine 2025, vol: 25:80. https://doi.org/10.1186/s12873-025-01235-7
6. Määttänen I, Henttonen P. Onko sisu terveellistä? Duodecim 2021; 137: 1519–24.
7. Sokka L. Stressiharha – Miksi ajattelutavoilla on väliä? Tuuma-Kustannus, 2026..
8. Kivimäki M, Strandberg T. Pitkäaikainen stressi ja kardiometaboliset häiriöt. Duodecim 2024; 140: 230–6.
9. Korsak R. 2026. The consept of "Sisu" as a tool for personnel management in Ukraine´s hotel and restaurant industry under wartime conditions. Development Service Industry Management. 2026; (2) https://doi.org/10.31891/dsim-2026-14(43)