

”EI SUN KANNATA SITÄ VERENPAINETTA MITATA – SE ON KUITENKIN KOHOLLA.”

Kari on yritysjohtaja, kolmen lapsen isä ja huippusuorittaja. Perfektionistiperheeseen syntynyt veljeskatraan esikoinen on ollut esimerkki muille veljille: työtä tekemällä ja suorittamalla ansaitsee arvostusta, rahaa ja kunnioitusta. Samalla hänen ei ole tarvinnut ajatella niitä asioita, jotka hetken joutilaisuuden keskellä nousevat mieleen.

Kari on toki lukenut stressistä ja kroonistuksessaan sen haitallisista vaikutuksista terveyteen. Hän kuitenkin ajattelee, ettei tämä kosketa häntä. Täysillä paahtaminen ei ole ollut hänelle koskaan mikään ongelma. Mutta nyt keho on alkanut 45 vuoden iässä välittämään Karille hälytys-signaaleja: alaselkä on jatkuvasti kipeänä, uni ei olekaan yhtä rauhallista kuin aiemmin, mieliala heittelee ja hermot ovat tiukalla perhe-elämän keskellä. Myös vaimo on alkanut vihjailemaan, että pitäisiköhän tahtia hieman hidastaa. Karia ei myöskään ole viime vuosina näkynyt juurikaan kotona viikottaisten työmatkojen johdosta.

Kari on vihdoinkin alkanut kuunnella läheisiään. Sen vuoksi hän on pitkästä aikaa varannut ajan työterveyslääkärille. Lääkärinpalveluja Kari ei ole liiemmin käyttänyt, koska ei ole kokenut näille mitään tarvetta. Juostessaan ratikkaan Kari

huomaa, että hän hengästyy tavanomaista helpommin. Syketaso ei meinaa millään laskea, vaikka hän istuu jo lääkärin vastaanottohuoneessa. Onneksi lääkärikin on myöhässä.

Verenpaine näyttää varsin korkeita lukemia Karin ikään nähden (RR 165/90 mmHg, pulssi 85/min). Kari ei tupakoi ja käyttää alkoholiakin kohtuullisesti. Lääkäri tutkii Karia vielä tarkemmin ja toteaa, että taidat olla melkoisessa stressitilassa tällaisten lukemien johdosta. Hän määrää Karille verenpaineen omaseurannan ja kontrolliajan kuukauden päähän.

Seuraavalla vastaanottokäynnillä Kari näyttää tulokset lääkärilleen. ”Jaahas, näyttäisi siltä, että sulla on Kari verenpaineet koholla kotonakin. Kuukausittainen keskiarvo on tasoa 150/90 mmHg, mikä vastaa lievästi kohonnutta verenpainetta. Ihanteellisesta tasosta tämä on aika kaukana, terveyden kannalta optimaalisin verenpaine olisi 120/70 mmHg tai jopa hieman alle.” Lääkäri kertoo Karille, että todennäköisin verenpainetta nostava tekijä on jatkuva kiire ja stressitila.

Mikä nyt neuvoksi? Joutuuko Kari muuttamaan tätä tutuksi tullutta elämäntyyliään? Joka tapauksessa lääkärin seuranta sai Karin ajattelemaan elämänsä uudesta näkökulmasta. Kari aikookin suhtautua stressiin vakavasti ja panostaa sen hallintaan.

PANDA: LEMPEÄ JA RAUHALLINEN ELÄINKUNNAN VOIMANPESÄ

"Mielesi on kuin vettä. Kun se on levoton, muuttuu se sameaksi. Mutta jos annat sen asettua, se kirkastuu."

– Kung Fu Panda

Rauhallisen ja voimakkaan stressin selättäjän arkkityyppi on isopanda eli tuttavallisemmin panda, pandakarhu tai jättiläispanda.

Pandoja elää pääosin Kiinan vuoristoalueella. Eri arvioiden mukaan pandoja on maapallolla noin 1600 yksilöä, mikä tekee lajin olemassaolon vaarantuneeksi. Pandoja elää myös paljon eläintarhoissa, ja ne ovat näiden vetonauloja – ehkäpä juuri lempeän rauhallisuutensa vuoksi.

Pandojen päivittäiseen ohjelmaan kuuluu yleensä paljon lepäämistä ja hieman ruokailua sekä ravinnon keräämistä. Pandat myös tykkäävät elää rauhassa omissa oloissaan, mikä on luonut niille maineen tarkoista henkilökohtaisista rajoista pitävinä otuksina.

Panda on lempeyden ja voiman symboli. Itämaisessä filosofiassa Pandan uskotaan myös tuovan hyvää onnea ja positiivisuutta elämään. Pandassa yhdistyvät tasapainoiset energiat, itsestä ja muista huolehtiminen sekä rauhallinen päättäväisyys.



STRESSIN MONET LÄHTEET

Stressillä tarkoitetaan yleensä psykologiseen, fysiologiseen tai biologiseen kuormitukseen liittyvää tilaa. Stressi tunnetaan käsitteenä myös mekaniikassa. Tämän kirjan tarkoituksena on antaa työkaluja stressiä lisäävien asioiden tunnistamiseen ja hallitsemiseen sekä avartaa näkemyksiä stressiin liittyvistä tyypillisimmistä harhakäsityksistä. Stressi ei ole vain uhka, se voi olla myös mahdollisuus.

1300-luvulla stressillä tarkoitettiin vaikeuksia, koettelemuksia ja vastoinikäymisiä. Lääketieteellisessä merkityksessä stressistä alettiin puhua 1600-luvun Englannissa, jolloin se tarkoitti kärsimystä, koettelemusta, puutetta ja haitallisuutta.¹ Vasta 1920–1930-lukujen vaihteessa biologit ja psykologit alkoivat käyttää stressi-sanaa käsitteenä, joka viittaa psyykkiseen rasitukseen tai ympäristötekijöihin, jotka voivat aiheuttaa sairastumisen.

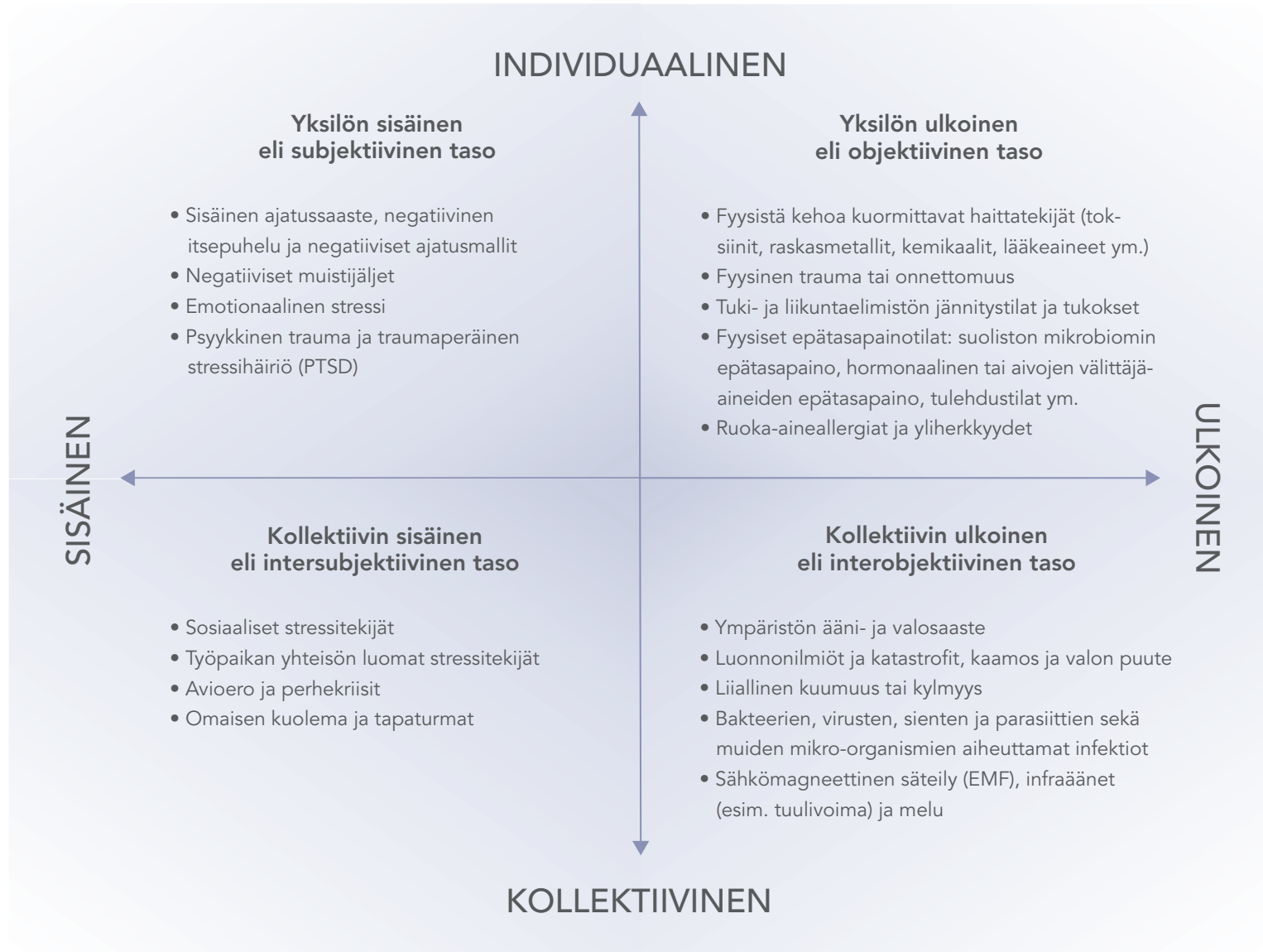
Amerikkalainen Harvardin yliopiston psykologian professori Walter Cannon (1871–1945) käytti stressiä käsitteenä, joka viittasi ulkopuolisten tekijöiden aiheuttamaan homeostaasin eli tasapainon häiriintymiseen. Cannon oli myös ensimmäinen henkilö, joka lanseerasi käsitteen homeostaasi.²

Nykyaikaisen stressin varsinaisena isänä pidetään Unkarissa syntynyttä mutta Yhdysvalloissa ja Kanadassa opiskellutta

ja työskennellyttä kokeellisen lääketieteen ja kirurgian professori Hans Selyéä (1907–1982). Hän perusti vuonna 1979 stressi-instituutin Kanadaan. Selyé määrittelee stressin toimintahäiriönä ilmeneväksi tilaksi, joka johtuu yksilön kokemuksesta, kun hän ei kykene selviytymään itseensä kohdistuvista vaatimuksista.³

Selyé kutsui erilaisten negatiivisen stressin eli disstressin aiheuttamien oireiden kokonaisuutta ”general illness”-syndroomaksi eli elimistön yleiseksi, epäspesifeiksi ja fyysiksi reaktioiksi. Myöhemmin oireyhtymälle annettiin nimi yleinen adaptaatio-oireyhtymä (engl. *General Adaptation Syndrome*, GAS), jota sovelletaan edelleen stressiperäisten elimistöllisten häiriöiden arvioinnissa.⁴

Selyé oli ensimmäinen, jonka mukaan stressillä on oma roolinsa jokaisen sairauden kulussa. Jopa 60–80 % yhdysvaltalaisen ihmisten lääkärikäynneistä liittyy jollain tavalla stressiin. Euroopassa sairauspoissaoloista yli 50 % on tilastojen mukaan suoraan stressin aiheuttamia. Solubiologi ja tutkija Bruce Lipton arvioi, että peräti 95 % kaikista sairauksista olisi kroonisen stressin aiheuttamia. Olipa luku mikä tahansa, ovat arviot ja tulokset koskien haitallisen stressin osuutta erityisesti kroonisissa sairauksissa merkittävässä asemassa.^{5 6 7}



Yleisen adaptaatio-oireyhtymän vaiheet:

1. Hälytystila, jossa elimistö reagoi stressitekijään eli stressin aiheuttamaan ärsykkeeseen
2. Mukautumistila, jossa elimistö alkaa mukautua ärsykkeeseen
3. Uupumistila, jossa elimistön stressiin liittyvät puolustuskeinot saattavat romahtaa äkillisesti

Tärkeimmät stressiin liittyvät ja stressikokemukseen vaikuttavat tekijät:

- Mielialat
- Persoonallisuuden piirteet
- Selviytymiskeinot
- Tukahdutettu viha
- Toivottomuus
- Psykologinen haavoittuvuus
- Motivaation vähentyminen
- Puolusteleva asennoituminen
- Haitallisen stressin väheksyminen
- Päivittäiseen elämään liittyvät sekavat tilanteet

Lähde: Mukaillen Vartiovaara, I. (2004). *Voimaa eustressistä*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

STRESSORI

Hans Selyé kehitti stressiä tutkiessaan termin "stressori", jonka tarkoituksena oli erottaa toisistaan stressiä laukaiseva tekijä (so. stressori) ja sen aiheuttamat seurausilmiöt eli stressin luomat fysiologiset ja psykologiset muutokset elimistössä. Nykyään stressori-termi on yleisesti käytössä kuvaamaan eri lähteistä aiheutuvia stressitekijöitä (ks. luokitus edellisellä sivulla).



STRESSIN LUOKITTELU

Stressi voidaan jakaa keston, intensiteetin tai sen tuottamien fysiologisten ja emotionaalisten reaktioiden pohjalta erilaisiin luokituksiin. Yksi tapa luokitella stressi on jakaa se stressin voimakkuuden ja sen tuottamien elimistöllisten vaikutusten mukaan neljään tyyppiin: hypostressiin, eustressiin, hyperstressiin ja disstressiin (ks. taulukko ohessa). Endokrinologian pioneeri Hans Selyé kutsui hyödyllistä stressiä nimellä eustressi (*eu*-etuliite kreikan kielessä tarkoittaa hyvää).

lhanteellisesti ihminen tasapainoilee elämässään eustressin ja hyperstressin välissä käyden ajoittain myös hypostressi-alueella. Tätä luokittelua käyttää esimerkiksi taistelulajien akatemian TACFIT:n perustaja, lukuisten eri valtioiden armeijoiden sekä poliisivoimien kouluttaja ja viisinkertainen taistelulajien maailmanmestari (*The World Martial Arts Games*) Scott Sonnon kirjassaan *Primal Stress*.⁸

Voimaa eustressistä kirjan kirjoittanut edesmennyt lääkäri, psykiatri ja entinen *Lääkärilehden* päätoimittaja Ilkka Vartiovaara (1946–2010) luokittelee stressin kolmeen eri tyyppiin: eustressiin, neustressiin ja disstressiin. Neustressiksi hän kuvaa eräänlaista välimaastoa, mikä ei aiheuta erityisen hyvää muttei kovin pahaakaan mielialaa. Vastaavasti APA (*American Psychological Association*) luokittelee stressin kolmeen eri kategoriaan: akuutti stressi, episodinen akuutti stressi ja krooninen stressi.⁹

1. **Hypostress:** *insufficiently low stress /*
Hypostressi eli puutteellisen matala stressitaso
2. **Eustress:** *sufficient, adaptable stress /*
Eustressi eli riittävä ja elimistölle sopeutettavissa oleva stressitaso
3. **Hyperstress:** *recoverable, high stress /*
Hyperstressi eli palautuva mutta korkea stressitaso
4. **Distress:** *excessive, unadaptable stress /*
Distressi eli palautumaton korkea stressitaso



BIOHAKKERIN STRESSITEESI

Tee sellaisia asioita, jotka haastavat sinua jatkuvasti ja riittävästi, mutta jotka eivät johda turhautumiseen tai tylsistymiseen.

