

# Stressiä pukkaa – elämä kroonisen stressin kanssa

Jokainen löytää itsensä ajoittain stressin keskeltä. Vaikkei kaikki stressi olekaan haitallista, pitkittyessään stressillä on monia haittapuolia. Haastattelimme kroonisesta stressistä kärsivää opiskelijaa – miltä tuntuu, kun stressi nielaisee ihmisen kokonaan?

J on aurinkoinen ja ystävällinen opiskelija, joka hymyilee kaikille ja on aina valmiina auttamaan. Pinnan alla piilee kuitenkin aivan eri todellisuus: J kärsii kroonisesta stressistä, eli pitkäaikaisesta jatkuvasta stressitilasta. Kaikki alkoi jo ala-asteen viimeisillä luokilla. Vaikka J ei osannutkaan vielä stressata numeroistaan, tahtoi hän tehdä parhaansa koulussa. Motivaatio kantoi pitkälle, ja kuudennella luokalla J julistettiin koulun parhaaksi oppilaaksi.

Ala-asteen hyvät suoritukset kuitenkin seurasivat myös yläasteelle. Arvosanoilla olikin yhtäkkiä väliä, ja J peilasikin omaa arvoaan hyvistä kouluarvosanoista. Myös muut kiinnittivät huomiota J:n suorituksiin. Esimerkiksi seiskaluokan alussa luokanvalvoja ihmetteli ääneen J:n ala-asteen päättötodistusta. Sisäisen paineen lisäksi myös muiden suoma huomio loi J:lle koulumenestykseen liittyvää stressiä ja painetta.

Huonoimillaan J oli kahdeksannella luokalla, jolloin stressi nousi aivan uusiin svääreihin. Kasiluokan jatkuva työmäärä ja uusien asioiden lakkaamaton opettelu toivat paljon paineita, sillä J halusi pärjätä ja säilyttää oman tasonsa koulussa. Koska J:n numerot olivat aikasemmin olleet todella hyviä, oli

hänen vaikea antaa itselleen lupaa ottaa rennosti. Koulu, suoriutuminen sekä koenumerot veivät mukanaan, eikä J enää osannut pysähtyä.

Samaan aikaan J alkoi kuulla kuinka muut puhuivat hänen suorituksistaan. Hänestä tuli se kuuluisa kymppin oppilas, jonka kaikki jostain yhteydestä tunsivat ja jonka koulusuoritukset olivat julkista tietoa muiden oppilaiden joukossa. Koulumenestyksen levitessä myös J:n tuntema paine syveni entisestään. Kahdeksannen luokan kevätjuhlassa koulun rehtori kuulutti J:n keskiarvon koko koulun edessä – puhdas, virheetön, suoritettu 10.0. J saikin tämän jälkeen keskiarvoaan koskevia kysymyksiä sosiaalisessa mediassa pitkälle kesälomaan. ”En koskaan halunnut kehuskella todistuksellani, mutta vastailin kuitenkin kaikkien kysymyksiin. Kyllä se jossain vaiheessa rupesi ärsyttämäänkin”, hän kertoo.

Osittain tästä syystä J koki yhdeksännelle luokalle palatessaan muiden ihmisten luovan hänelle paineita. ”En tiedä odottiko kukaan oikeasti minulta paljoa, mutta sellaisen kuvan loin ainakin itselleni”, J kertoo. Varsinkin öisin yksin ollessaan hän vajosi ajatuksiin siitä, että pettää niin muiden kuin itsensäkin odotukset. Kuitenkin J:n vanhemmat ja ystävät olivat kannustavia, eivätkä he luoneet J:lle suuria paineita tai odotuksia. Siitä huolimatta J halusi tehdä etenkin vanhempansa ylpeiksi, ja koki tarvetta maksaa heille takaisin kaikesta hyvillä suorituksillaan.

J koki vaikeaksi ottaa rennosti, eikä stressistä näyttänyt olevan ulospääsyä. Vaikka ystävien kanssa saattoikin olla hauskaa, tunsikin J usein olonsa hyödyttömäksi, ellei tehnyt jotain opintoja edistävää. Ainoastaan parhaan ystävänsä kanssa hän koki olevansa vapaa stressistä ja paineista. ”Kaikki merkit osoittivat krooniseen stressiin”, J sanoo.

Nyt lukiossa J on ottanut tavoitteekseen oppia asioita niiden itsensä vuoksi, ei saadaksesen täydellisiä numeroita. Silti hyvien numeroiden täplittämä menneisyys vaikuttaa häneen vahvasti niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Hän saa yhä kuulla vanhoista keskiarvoistaan ja todistuksistaan, vaikka hän toivoikin pääsevänsä lukiossa irti menneisyydestään. Hyvien numeroiden toiveetkin elävät yhä, ja J sanookin koulusta lähtöisen stressin olevan yhä vahvasti läsnä hänen elämässään.

Nykyään J ei pidäkään numeroidensa mainitsemisesta, vaan mieluummin vastaa niitä koskeviin kysymyksiin kiertoilmauksin. J kertoo myös pitävänsä ulospäin positiivisena olemisesta, vaikka päänsä sisällä hän tunteekin aivan toisella tavalla. Hän on myös oppinut tuntemaan stressinsä. Hänen oloaan pahentavat muun muassa huonot yöunet, omista aikatauluistaan luistaminen, ajan puutten tunne sekä kouluasioiden tekemättä jättäminen. Myös aiemmin koetun massenusvaiheen J kertoo iskevän uudelleen kun stressitaso on korkealla. "Silloin ei jaksa tehdä yhtään mitään, mikä taas pahentaa stressiä vielä entisestään", hän kertoo masennuksentunteen ja stressin synnyttämästä noidankehästä.

Stressiä lieventäviäkin asioita on. J mainitsee musiikin ja instrumenttien soittamisen heti ensimmäisenä, sillä se on hänelle tärkeä tapa purkaa paineita. Myös ystävät ja heidän kanssaan vietetty aika on J:lle äärettömän tärkeää. Tiettyjen asioiden vältteleminen auttaa J:tä. Hän pyrkii olemaan muistelematta yläkouluaikoja, ja välttelee arvosanoista puhumista.

J tahtoo ulos stressin kierteestä, ja pyrkiikin nykyään ottamaan rennomin elämänsä ja koulunkäyntinsä kanssa. Vaikka stressiä ja paineita on vaikea paeta koulumaailmassa, hän

kokee saavansa tukea ja apua lähipiiristään.

"Voimia kaikille, jotka kamppilevat samojen asioiden kanssa",  
J haluaa vielä lopuksi sanoa muille stressaajille, "vaikka  
onkin vaikeaa, uskon että asiat kääntyvät vielä paremmiksi!"