

Päänsärkyä, suolisto-ongelmia ja muistivaikeuksia – näin stressi vaikuttaa kehoon

Stressin kanssa kipuilevat useat ja pahimmillaan se voi jopa lamaannuttaa ihmisen, kirjoittaa Marika Metsovuori.

Stressi koskettaa meitä kaikkia. Nykyajan maailmassa käsite stressistä on noussut jokaisen arkipäivään ja myös tietoisuus liiallisesta kuormituksesta on kasvanut. Stressi vaikuttaa moneen asiaan, ja liiallinen stressi vaikeuttaa monia kognitiivisia toimintojamme ja voi jopa lamauttaa täysin.

Moni lukiolainen stressaa aivan liikaa ylioppilaskirjoituksista ja seuraavan vuoden tapahtumista ja myös siitä, kuinka paljon tehtävää on, mutta mitään ei oikein tunnu saavan aikaiseksi. Usein stressi on myös alitajuista, emmekä välttämättä tiedosta olevamme täysin uupuneita. Tämän vuoksi myös monet psykosomaattiset oireet saatetaan liittää johonkin aivan toiseen asiaan, vaikka niiden perimmäinen syy on usein liiallinen stressi ja omien psyykkisten voimavarojen ylittyminen.

Stressi siis vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihimme. Stressaantuneen on vaikea havainnoida ympäristöään, ja hän kiinnittää helposti huomion omiin sisäisiin kokemuksiinsa, jolloin ajattelu ei ole yhtä laaja-alaista tai tehokasta kuin rentoutuneen ja positiivisen yksilön. Omiin sisäisiin kokemuksiin takertuminen vie myös paljon voimavaroja ja vaikuttaa siihen, millaisina ihmisinä ympärillämme olevat meidät näkevät. Omia ongelmiaan jatkuvasti pohtivat eivät jaksa välittää toisten vaikeuksista ja tuhoavat samalla mahdollisuuksiaan tuntea merkityksellisyyttä ja tarpeellisuutta.

Pitkäaikaisen stressin on myös todettu tuhoavan hippokampuksen soluja, mikä johtaa pitkällä aikavälillä muistivaikeuksiin. Tämä johtuu kortisolien liikaerittymisestä. Kortisolilla on myös monia muita negatiivisia vaikutuksia kehoomme, kuten immunitettiin, aineenvaihduntaan ja suoliston hyvinvointiin. Stressaantunut ei myöskään kykene ratkaisemaan ongelmia rakentavasti eikä hän ole luova tai tuottelias. Stressaantuneen ihmisen on vaikea keskittyä ja hänen tarkkaavaisuutensa on niin hajaantunut lukuisten ajatusten kesken, että hänen suorituskäytöksensä laskee voimakkaasti.

On kuitenkin huomattava, että lyhytaikainen eustressi eli hyvälaatuinen stressi parantaa suorituskäytöksensä ja edistää sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja lisäämällä elimistön adrenaliinipitoisuutta. Toisaalta stressin jatkuessa pitkään veren kortisolipitoisuus nousee, mikä vaikuttaa juuri negatiivisesti hippokampukseen, työmuistiin, sydän- ja verenkiertoon sekä jopa hengityselimistöön. Jotkut sanovat, että stressi on elämän suola, ja toki elämässä täytyy olla myös haasteita, mutta nykyajan maailmassa aivan liian moni ylisuorittaa ja tuhoaa itseään liialla kuormituksella. Nykyajan maailmassa vaikeinta on se, etteivät stressitekijät välttämättä koskaan häviä. Ihminen ei ole rakennettu niin, että hän sietäisi pitkäkestoista stressiä, vaan siitä seuraa aina uupumus. Stressiä onkin opittava käsittelemään positiivisella tavalla ja korostettava haasteiden merkitystä mielekkäälle elämälle. Myös asenne omaa elämäntilannetta kohtaan voi auttaa sen hyväksymisessä ja näin laskea stressiä tai ainakin nostaa sen sietokäytöksensä.

Stressiä ei välttämättä aina edes huomaa. Moni stressaantunut tuntee itsensä jatkuvasti väsyneeksi, hänen on vaikea saada asioita tehtyä ja hän alkaa kontrolloimaan kaikkea. Stressi aiheuttaa myös suolisto-ongelmia, päänsärkyä ja erilaisia kiputiloja, jopa hermokipuja. Jos stressi on jatkunut tarpeeksi pitkään, mikään ei enää tunnu miltään. Myös asiat, joiden kuuluisi rentouttaa, tuottavat vaikeuksia eivätkä

paranna olotilaa kuin ehkä hetkellisesti. Stressaantunut usein myös kyseenalaistaa oman ihmisarvonsa ja hänen itsetuntonsa on usein matala. Hän on ahdistunut ja ärsyyntyy pienistäkin asioista. Kun stressi jatkuu tarpeeksi pitkään, yksilö saattaa masentua tai lamaantua, sillä hän ei tunne omaavansa kontrollia omasta elämästään. Ihmisen onkin erityisen tärkeää tuntea olevansa läsnä omassa elämässään, jolloin myös stressinaiheuttajat koetaan jollain tavalla merkityksellisiksi.

On myös todettu, että tietyt persoonallisuustyypit altistavat stressille. Ne, jotka pyrkivät tekemisessään täydellisyyteen ja ovat muita tunnollisempia ja ahkerampia, myös stressaavat enemmän. Onkin tärkeää tunnistaa omat rajansa ja oppia elämään itseään kunnioittaen. Tämä on tietysti helpommin sanottu kuin tehty. Uskon, että myös jatkuva yksinäisyys on suuri stressinaiheuttaja monelle. Läheisissä ihmissuhteissa puhutaan mieltä painavista asioista eivätkä ne siten jää kuormittamaan mieltä. Myös yhteisöllisyyden ja suvaitsevuuuden on todettu laskevan stressihormonien määrää, sillä yksilön ollessa hyväksytty, hänen ei myöskään tarvitse suorittaa jatkuvasti tulevansa hyväksytyksi. Vaikka persoonallisuuttaan ei tarvitse tai voikaan muuttaa, on opittava elämään omien rajojensa sisällä. Moni ylisuorittaja elää tarkoituksella yli omien voimavarojensa, sillä hetkellisesti tämä onnistuukin ja voi olla tuottoisaa, mutta pidemmän ajan kuluessa oma hyvinvointi on osattava asettaa kaiken muun edelle. Omalle elämälle on myös helpompaa löytää tarkoitus, jos sitä oppii arvostamaan.

Kaikilla on omat selviytymiskeinonsa stressistä. Moni rentoutuu liikkumalla, toiset luovalla toiminnalla, toiset puhumalla tuntemuksistaan. Onkin tärkeää oppia oma tapansa hoitaa itseään, vaikka se on vaikeaa ja vie aikaa. On pohdittava, mikä saa meidät ylisuorittamaan ja vaatimaan itseltämme niin paljon. Monia stressaantuneita ei kuitenkaan kiinnosta oma hyvinvointi. He näkevät sen usein menestymistä

toisarvoisempina asioina eivätkä jaksa kiinnittää huomiota väsymykseen. Jokainen varmaan tietää, mihin tämä johtaa. On myös muistettava, että stressi kuormittaa koko elimistöä, sekä fyysisesti että psyykkisesti. Koska stressi on myös fyysinen rasitustila, kehomme voimavarat kuluvat nopeasti loppuun, jos psyyke on samanaikaisesti kuormittunut. Myös sosiaaliset suhteet saattavat kärsiä stressin seurauksena, sillä väsyneenä ei jaksa olla vuorovaikutuksessa ja moni stressaantunut kokee alemmuudentunnetta ja itsearvostuksen laskua, mikä voi saada heidät vetäytymään toisten seurasta. Ystävyys, itselle tärkeiden asioiden tekeminen ja lepo kuitenkin parantaa olotilaa ja tekee elämästä taas vähän siedettävämpää. Olkaa siis kaikki yhdessä, auttakaa toisianne, nauttikaa elämästä ja kunnioittakaa itseänne!

Ole armollinen itsellesi ja muille

Miten voin vaikuttaa omaan mielenterveyteeni? Tuntevatko muutkin nuoret näin? Voiko olla, ettei pahaan oloon ole ratkaisua? Mielenterveysviikon alkajaisiksi haimme vastauksia näihin monia vaivaaviin kysymyksiin ja käännyimme ammattilaisen puoleen: haastattelimme koulumme psykologia Milla Maaria Kansanojaa mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Millä tavoin pystyy vaikuttamaan omaan mielenterveyteen yleisellä tasolla?

Tosi monellakin asialla pystyy vaikuttamaan omaan mielenterveyteen, mutta yksi mielestäni tärkeä asia on, että

arvostaa omaa mielenterveyttään, haluaa pitää siitä huolta. Yleensä ongelmat ovat parhaiten ennaltaehkäistävissä, hoito on aina vähän pidempi tie. Mitä paremmin pitää kiinni semmosista elämän perusasioista, kuten nukkumisesta ja lepäämisestä, syömisestä, vähän liikkuu ja näkee kavereita, hakee arkeen sellaista järkevää tasapainoa, sitä paremmin voi. Pyrkii siihen, että elämä olisi pääsääntöisesti miellyttävää ja hyvää. Sillä pystyy jo tosi paljon vaikuttamaan omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Mikä näistä asioista on mielestäsi tärkein?

Kaiken perusta on uni, koska vaikka kaikki muu olisi hyvin, jos me ei nukuta, me ei voida myöskään kauhean hyvin. Eli uni on tärkeää, syöminen on tärkeää. Jos ei syö tarpeeksi tai syö liian paljon, ei voi hyvin, vaikka kaikki muu elämässä olisikin hyvin. Uni, ruoka ja sosiaaliset suhteet ovat siis tärkeimmät. Tietysti ihmisillä on aika paljon eroja siinä, miten paljon kaipaa sosiaalista kontaktia. Sanoisin silti, että pääsääntöisesti olemme aika sosiaalisia ja tarvitaan ainakin jonkin verran kontaktia muihin. Harva meistä on kauhean onnellinen, jos ei ole niitä sosiaalisia kontakteja.

Mitkä ovat yleisimmät mielenterveysongelmat lukioikäisillä?

En osaa ihan yleisesti sanoa. Tämä meidän koulu on aika valikoitunut: tänne on korkea keskiarvo, joten täällä ehkä korostuvat tietynlaiset ongelmat verrattuna johonkin muuhun lukioon. Täällä on paljon sitä, että ihmiset meinaavat uuvuttaa itsensä tai ylisuorittavat ja vaativat itseltään tosi paljon. Työskentelen tosi paljon sen kanssa, että saisin ihmiset suhtautumaan vähän armollisemmin itseensä ja opintoihinsa. Arvosanat ei ole niin justiinsa, tai niillä ei ole välttämättä mitään merkitystä tulevaisuuden kannalta. Ylisuorittamista täällä on paljon ja siihen liittyy usein

ahdistusta sekä masennus- ja mielialaoireilua, jota ylipäänsä on nuorilla aika paljon.

Millainen oma mielenterveytesi oli lukioikäisenä? Vaikuttiko se uravalintaasi?

Sanoisin, että olen melko herkkä, mikä on tässä työssä aika iso vahvuus, mutta lukioikäisenä se vaikutti asioihin paljon. Koin itse murrosiän hirveän vaikeana ikänä. Silloin tunteet esiintyivät tosi voimakkaasti ja etsi itseään, niin kuin siihen ikään kuuluukin. Koen niin murrosiän kuin lukioiänkin vaikeana siinä mielessä, että siinä on menossa niin paljon kaikkea: asiat ovat kesken, ihmiset vaativat hirveän paljon ja pitäisi jo tietää, mitä haluaa. Näkisin, että oma lukioaika on vaikuttanut uravalintaani jonkin verran. Pidän lukioikäisten kanssa työskentelystä, sillä muistan hirveän aidosti sen, kuinka kaikki aikuiset eivät ota niin vakavissaan eivätkä ymmärrä, minkälainen myrsky lukioaika on tai kuinka vaikeaa elämä voi olla. Nuorten pahaa oloa helposti vähätellään. Haluaisin kohdata nuoret omana itsenään, ottaa kaikki oireet vakavasti ja nähdä sen polun.

Jos pystyisit sanomaan koko maailmalle jotain mielenterveydestä, mitä se olisi?

Sanoisin, että olkaa armollisia itsellenne ja muille ihmisille. Kiltteys on aliarvostettua.

Useat sanovat, että ovat toivottomia tapauksia puhuttaessa mielenterveydestä. Mitä olet mieltä tästä väitteestä?

Ei ole toivottomia tapauksia. Niin kauan, kun on elämää, on myös toivoa. Jos puhutaan esimerkiksi vakavasta masennuksesta, yleensä silloin meidän omat ajatusmallit ovat todella

jumiutuneita. Ymmärrän todella hyvin sen, että tuntuu toivottomalta mutta ammattilaisena tiedän, että asiaa voidaan muuttaa ja siihen voidaan vaikuttaa. Totta kai se vie aikaa, vaatii työtä, ei se missään nimessä ole helppo tie. Mutta aina on toivoa ja mielenterveysongelmista voi parantua. On olemassa ihan mielettömiä tarinoita, miten on noustu niin sanotusti toivottomista tilanteista.

Mitä sanoisit nuorelle, joka on huolissaan ystävänsä mielenterveydestä?

Kannattaa jutella kyseisen ystävän kanssa ja mahdollisesti hänen vanhempiansa kanssa, riippuen siitä, kuinka iso huoli on. Jos esimerkiksi on huoli siitä, että ystävä tekee itsemurhan, niin kyllä siitä kannattaa puhua hänen vanhempiansa kanssa. Tarvittaessa voi viedä kädestä pitäen terveyskeskukseen. Sanoisin, että usein tilanteet eivät kuitenkaan ole näin vakavia, enemmän on sellaista epämääräisempää masennusta ja ahdistusoireilua. Kannattaa kehottaa hakemaan apua ja kannustaa siihen, että apua on saatavilla ja se voi oikeasti auttaa. Kannattaa myös itse pitää tervettä rajaa, että ei ota tavoitteekseen toisen ihmisen pelastamista. Se, mitä voi tehdä, on pyytää toisen hakevan apua, osoittaa huolensa ja tarjoutua menemään yhdessä ammattilaisen luo. Jos ystävä ei siihen suostu, silloin voi vain muistutella häntä hakemaan apua ja pitää itse toiseen tervettä etäisyyttä. Emme voi väkisin auttaa ketään. On ihmisen oma valinta, hakeeko apua vai ei.

Mitä sanoisit nuorelle, joka on omasta mielenterveydestään huolissaan?

Tule juttelemaan.

Osaatko arvioida, kuinka suurella osalla lukioikäisistä on mielenterveysongelmia?

Viimeisin tilasto taisi olla, että noin 20 % lukioikäisistä kärsii mielialaoireista. Tilastojen mukaan se on lisääntynyt, mutta en osaa sanoa, onko oireilu itsessään lisääntynyt vai onko kyse siitä, että uskalletaan puhua mieleterveydestä avoimemmin. Osittain ongelmat ovat varmasti lisääntyneetkin, sillä nuorten paineet kasvavat entisestään. Nykyään onneksi puhutaan avoimemmin ja uskalletaan hakea apua. Se on positiivinen asia.

Kuinka totuudenmukaisena pidät tätä tilastoa?

En muista, mitä kautta löysin, joten en uskalla mennä allekirjoittamaan. Luin sen lehdestä enkä katsonut tutkimusta, johon se perustui, mutta muistaakseni se oli THL:n tutkimus.

Muita terveisiä lukijoille?

Pitäkää huolta itsestänne ja kavereistanne. Tulkaa rohkeasti luokseni juttelemaan. Toivon, että tänne on helppo tulla puhumaan asioista ja että opiskelijat tulisivat ilman ennakkoluuloja. Pyrin siihen, että kaikilla olisi lähtiessään hyvä olla.

Kirjoitan myös blogia, joka löytyy osoitteesta: <http://lukiopsykologi.blogspot.com/>



Psykologi Milla Maaria Kansanoja toivoo, että kukaan ei pelkäisi tulla juttelemaan ongelmistaan.

Kesäkuntoon 2015

Olen laskenut jo muutaman kuukauden ajan päiviä kesään. 29. toukokuuta on merkitty jokaiseen kalenteriini, ja puhelimestani löytyy laskuri, josta voin tarpeen tullen vilkaista jäljellä olevien päivien määrän. Edessä hämmöttävän rantakauden innoittamana monet tankkaavat proteiinia ja nostavat rautaa päästäkseen siihen kuuluisaan kesäkuntoon. Sitä minäkin toivon itselleni ja muille. Tosin kyseessä saattaa olla hieman erilainen kesäkunto kuin mistä sosiaalisessa mediassa kuhistaan.

Lukiosta voi selvittää rennoilla jaksoilla ja kutakuinkin ilman

stressiä. Tai sitten lukujärjestyksen voi klikkailla täpötäyteen erilaisia kursseja ja juosta katumuksen kourissa omiin jalkoihinsa kompastellen velvollisuuksiaan karkuun. Tiedän esimerkkejä kummastakin tyypistä – itse lukeudun enemmän tai vähemmän jälkimmäiseen porukkaan. Kun melkein kymmenen kuukautta paahtaa kurssitöiden äärellä ja tekee läksyjä yömyöhään, kesäloma maistuu makeammalta ja tuntuu ansaitummalta kuin lapsuuden lauantaikarkit. Siksi onkin tärkeää, ettei koulun loputtua jää liian iso vaihde päälle vaan osaa nollata ja ottaa kaiken irti kymmenen viikon vapaudesta.

Tässä ovatkin minun ohjeeni ensi kesää varten.

1. **Juo kahvia maun takia.** Kouluaamuisin silmäni eivät avaudu ilman vähintään yhtä kahvikupillista. Kesällä univelat saa kuitenkin nukkua pois eikä aamukahvia tarvitse hörpätä yhdellä kulauksella.
2. **Pysähdy hetkeen.** Lämmin mutta raikas tuulenvire, pehmeät sadepäivät, iäti paistava aurinko. Kesä on ihmeitä täynnä – en halua jäädä niistä paitsi.
3. **Unohda aika.** Lomalla viikonpäivät menettävät merkityksensä, kun ei tarvitse jatkuvasti odotella perjantaita. Kesällä maanantaillekin voi antaa mahdollisuuden.
4. **Syö paljon jäätelöä.** Väittäisin kesäkuuntoon pääsyn olevan melkein mahdotonta ilman jäätelöä. Toivottavasti jäätelön vihollisilla on toimiva vaihtoehto b valmiina.
5. **Kulje omia polkujasi.** Viimeinen ohjeeni on myös kaikista tärkein. Älä jumiudu ennalta määrättyihin kaavoihin. Hylkää tarpeen tullen neljä ensimmäistä sääntöä, mutta pysy uskollisena viidennelle. Spontaani mieli on kevyt.

Loma ei ole enää kaukana, vain muutama hassu päivä erottaa

minut siitä. Olen valmis heittämään kuluneen vuoden kirjat kaapin perälle ja unohtamaan niiden olemassaolon. Olen valmis nukkumaan puoleenpäivään ja uimaan hieman liian viileässä järvisedessä. Kesäkunto 2015 – olen valmis sinua varten.

Ja tähdet heijastuvat meissä

Käteeni sattuu vetokaapin pohjalta kehystetty valokuva. Keskeytän siivousurakkani ja katselen Helsingin Aleksanterinkadulla nauravia henkilöitä – itseäni ja parasta ystävääni. Tajuan että kuva on otettu syntymäpäivänäni lähes tasan vuosi sitten. Päätän jättää työpöytäni järjestelynsikseen ja tarkastelen vuodentakaista itseäni lähemmin. Hymy kasvoilla on leveä, mutta silmät eivät naura.

Ulkopuolisen mielestä kuva saattaisi vaikuttaa iloiselta. Väkinäinen se on.

Muistelen ensimmäisen lukiovuoden alkua. Muistan, miten paljon itseltäni vaadinkaan. Hyviä arvosanoja, koulumotivaatiota, läksyjen tekemistä. Vanhempien odotuksiin vastaamista, opettajien miellyttämistä, joukkoon sopimista. Vähä vähältä, itse itselleni kasaaman taakan lisäksi kesällä mutkistunut suhteeni ruokaan vaikenä entisestään ja aloin kuihduttaa itseäni. Elämä muuttui numeroiksi vaa'an digitaalinäytössä. Arvosanoiksi tietokoneen ruudulla. Kylmiksi aamuiksi ja unettomiksi öiksi.



Tavoittelin tähtiä, ei, halusin olla tähti. Olla kaunis ja loistaa. Pyrkiä täydellisyyteen. Pidin pelkoni piilossa, turvassa niiden kaikkien katseilta, jotka yrittivät auttaa. Elämä oli harmaata ja tyhjää, mutta tekohymy kesti. Loppuun asti.

Loppu koitti kuulaan lokakuisen aamun muodossa.

Havahduin lopulta yksinkertaisesti siihen, miten uuvuksiin olin vienyt itseni. Auringon ensisäteiden osuessa ikkunaan ja hajotessa valkeaksi valoksi nousin istumaan sänkyäni reunalle ja aivan äkkiarvaamatta annoin periksi.

Puhkesin itkuun.

Annoin ensimmäistä kertaa ikuisuuksiin itseni olla haavoittuva. Hauras. Inhimillinen.

Kaikki alkoi alusta. Opettelin pikkuhiljaa ja päivä kerrallaan elämään uudestaan. Oppiessani itsestäni uusia, ihmeellisiä asioita päätin kirjoittaa muistiin ohjeet. Ohjeet elämään ilman itseinhoa, pelkoa ja epävarmuutta.



Hengitä. Keskeytä se, mitä parhaillaan teet. Vedä syvään henkeä ja puhalla kaikki ulos. Tunne, kuinka sydämesi sykkii. Tiedosta itsesi. Minä olen.

Anna itsellesi anteeksi. Olemme inhimillisiä olentoja ja teemme virheitä. Mieti, mitä voit parantaa itsesi syyttämisen sijaan. Nouse vielä kerran pystyyn. Yritän huomenna uudestaan.

Rakasta itseäsi. Olet kauneusihanteita arvokkaampi. Olet enemmän, kuin luku vaa'assa ja vaatteet päälläsi. Kaikki mitä kannat mukanas tekee sinusta ainutlaatuisen. Opin tuntemaan itseni.

Arvosta pieniä asioita. Herää aikaisin nähdäksesi auringonnousun. Hymyile tuntemattomalle junassa. Sytytä kynttilöitä ja meditoi. Laula. Maalaa. Tanssi. Katsele tähtiä talvisella yötaivaalla. Humallun elämästä.

Elä tässä päivässä. Älä anna menneisyytesi varastaa tulevaisuuttasi. Älä siirrä huomisen huolia tähän hetkeen. Ole impulsiivinen. Yllätän itseni.

Unohda odotukset. Elät itseäsi, et muita ihmisiä varten. Tee niitä asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi, sillä loppujen lopuksi kadumme vain mahdollisuuksia, jotka jätimme

käyttämättä. Ole rehellinen, ole välitön, ole aito. Naura usein. Rakasta ehdotta. Annan kaikkeni.

Nousen istumaan sänkyäni reunalle, aivan kuten tein kerran niin kauan aikaa sitten. Kiipeän ikkunasta katolle, kohotan katseeni öiselle taivaalle ja olen hetken aivan hiljaa.

Joskus on tutkittava tähtiä.



Rypistetty

Lukion avointen ovien päivänä muutama meistä tutoreista oli keskustelemassa opiskelijapaneelissa. Kävimme esittelevää rupattelua niin koulun ruokailuista, koeviikoista kuin muutenkin opiskelusta. Katsomossa istuvilla ysiluokkalaisilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluun esittämällä netin kautta nimettömänä kysymyksiä. Tuo nimettömyyden mahdollisuus saikin taululle ilmestymään kysymyksen, johon en ainakaan itse ollut osannut varautua. "Vastatkaa rehellisesti. Kiusataanko Järvenpään lukiossa?" Muistan meidän kaikkien reagoineen

hämmästyneillä ilmeillä, "ei tietenkään" huudahteluilla ja vakuutimme yhteen ääneen, että meidän koulumme on erilainen. Tämähän on jo lukio. Meidän koulussa ei kiusata.

Minä vihaan käsitettä kiusaaminen. Yhdellä sanalla katetaan valtava määrä erilaisia tapahtumia, vaikka kukaan ei ole edes täysin varma, mitä tuon termin sisälle kuuluu. Suuret määrät aikuisia istuu pullakahvien ääressä voivottelemassa kiusaamisen olemassaoloa ja keksii ratkaisuja. Huolimatta noista istunnoista ja kaikista ala- ja yläasteen oppitunneista, teemapäivistä, projekteista, keskusteluista, valvonnoista ja saarnoista, lopputulos on kuitenkin aina sama: katsotaan nyt vielä. Siinä ratkaisu.

Vasta jälkeenpäin aloin ajattelemaan tuota tilannetta. Sitä miten varmoina vastasimme kysymykseen. Sitä, kuinka joku yhdeksäsluokkalainen koulukiusattu laittoi rohkeutensa peliin kysyessään asiaa. Nyt tuo ysiluokkalainen on saanut suuren määrän toivoa siitä, että on ehkä olemassa koulu, jossa häntä ei kiusata. Niin. Ehkä.

Tuon ysiluokkalaisen toivo on meidän käsissämme kuin paperinpala, jonka eräs ala-asteen opettaja antoi oppilailleen sanoen, että he saavat tehdä sille mitä he haluavat. Oppilaat rypistivät, repivät, talloivat ja sylkivät papereiden päälle. He hajottivat ne ja jättivät maahan lojumaan kyllästyttyään. Kun jokainen oli oman tuhotekonsa kanssa valmis, opettaja totesi oppilailleen, että tuollainen ihmisestäkin tulee, jos häntä ei kohdella oikein. Maahan tallottu ja poljettu pieni paperinpala, joka on rikki.

Kiusaamisen poistamisessa ei ole kyse mistään ydinfysiikasta. Aivan samoin kuin nuo oppilaat, me voimme kohdella toisiamme kuin mitätöntä paperinpalaa, jolle saa tehdä mitä huvittaa. Voimme halutessamme rikkoa toisemme hyvin monin tavoin. Vaihtoehtoisesti voimme kuitenkin kohdella muita heidän arvonsa mukaisesti. Voimme kunnioittaa jokainen toisiamme ja arvostaa sitä, että emme ole samanlaisia, vaan saamme jokainen

olla oma ihmeellinen itsemme. Niin hyvine puolinemme kuin virheinemmekin.

Tiedän valehdelleeni tuolle yhdeksäsluokkalaiselle luvattessani, että hän pääsee kouluun, jossa ei kiusata. Myös Järvenpään lukiossa kiusataan. Ihmiset osaavat olla julmia toisilleen emmekä me ole poikkeuksia. Itse kuitenkin toivoisin, että minulla olisi mahdollisuus vastata tuollaiseen kysymykseen epäröimättä ja rehellisesti sanoen, että meidän koulussa ei kiusata.