

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 kehoon, 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!

Alunperin kirjoittanut Marika Metsovuori