



6. STRESSI

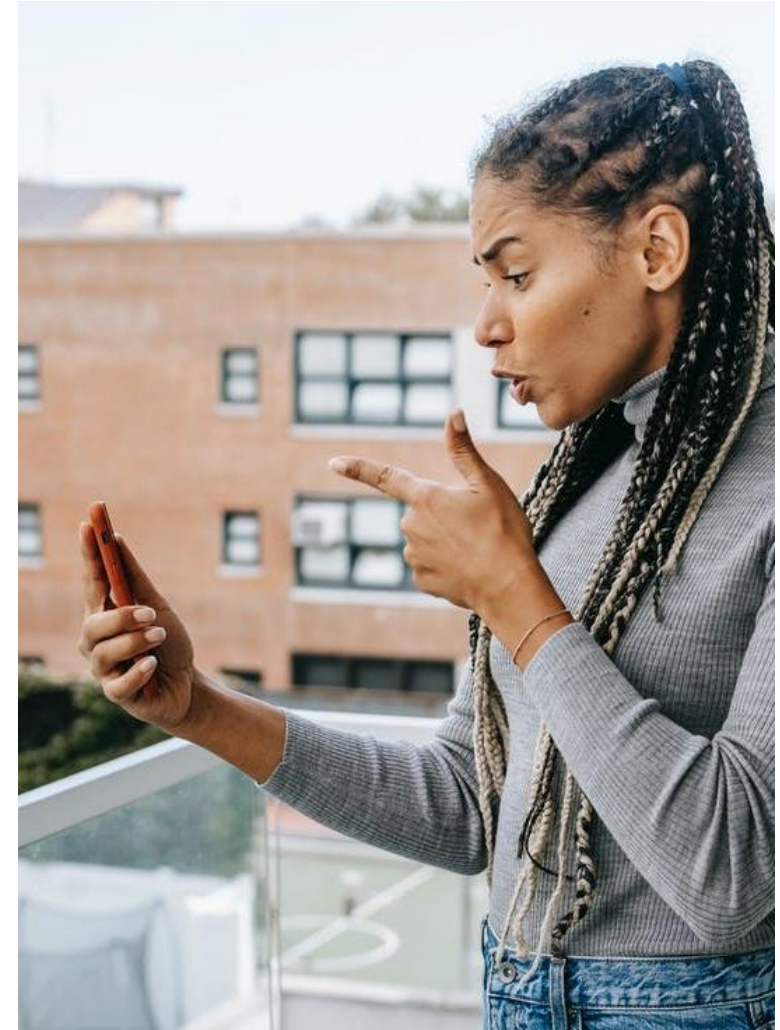
MITÄ STRESSI ON?

- **Stressi:** elimistön kokonaisvaltainen aktivoituminen tilanteessa, joka koetaan uhkaavaksi tai jossa ympäristön vaatimusten tulkitaan ylittävän voimavarat
 - biologisen stressijärjestelmän aktivoituminen + muutokset psykologisissa toiminnoissa → selviytyminen haastavasta tilanteesta
- **Myönteinen ja hyödyllinen stressi** (eustressi): tarkoituksenmukaista ja sopeutumista edistävää toimintaa vaativissa tilanteissa
- **Kielteinen ja haitallinen stressi** (distressi): pitkään jatkuva tai toistuva stressi ilman palautumista
- Stressistä normaalitilaan palautuminen vaatii tilanteeseen sopivia selviytymiskeinoja



PSYKOLOGINEN STRESSI (LAZARUS & FOLKMAN)

- Stressiin sisältyy kaksivaiheinen arviointiprosessi
- **Ensisijainen arviointi:**
 - uhka tai haaste havaitaan
 - siitä tehdään tulkinta: merkityksetön, myönteinen tai stressaava
- **Toissijainen arviointi**
 - mieleen tuodaan potentiaalinen reaktio tai reaktiot kyseiseen uhkaan tai haasteeseen
 - toissijaista arviointia seuraavat **selviytymiskeinot** → miten yksilö toimii



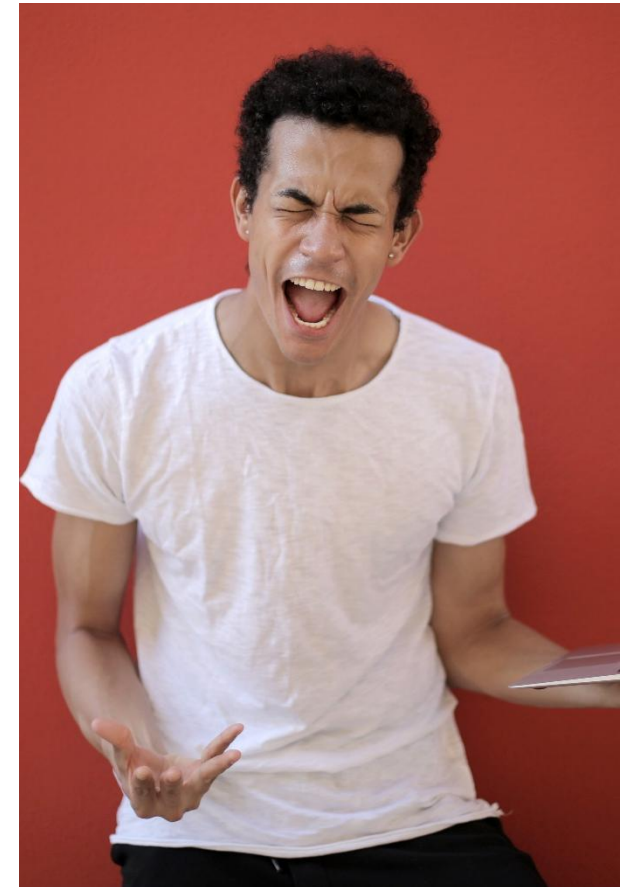


LYHYTKESTOINEN STRESSI

- **Lyhytkestoinen stressi:** tilapäistä stressiä
 - sopiva määrä stressiä auttaa suoriutumaan mm. vaativista tilanteista
 - esim. tarkkaavaisuus lisääntyy, muistitoiminnot tehostuvat, motivaatio kasvaa
- Voi vaihdella voimakkuudeltaan
 - kovastakin tilapäisestä stressistä voi selviytyä, kun stressinsäätely ei ylikuormitu
- Puutteelliset stressinsäätelykeinot ja kuormituksen pitkittyminen altistavat haitalliselle stressille

BIOLOGINEN STRESSIJÄRJESTELMÄ

- Elintärkeä biologinen valpastumisjärjestelmä, joka kiihdyttää elimistön toimintoja
- Aktivoituu automaattisesti, kun ihminen kohtaa äkillisen tai voimakkaan ärsykkeen ja liittää sen oletettuun uhkaan tai vaaraan → stressireaktio
- **Sympaattinen hermosto ja lisämunuaisytimen hormonaalinen järjestelmä**
 - aktivoituvat äärimmäisen nopeasti
 - adrenaliinin ja noradrenaliinin erittyminen
 - taistele tai pakene -reaktio
- **HPA- akseli (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori- akseli)**
 - aktivoituu stressitilan jatkuessa
 - nostaa vireyttä ja keskittyneisyyttä
 - kortisolin erittyminen

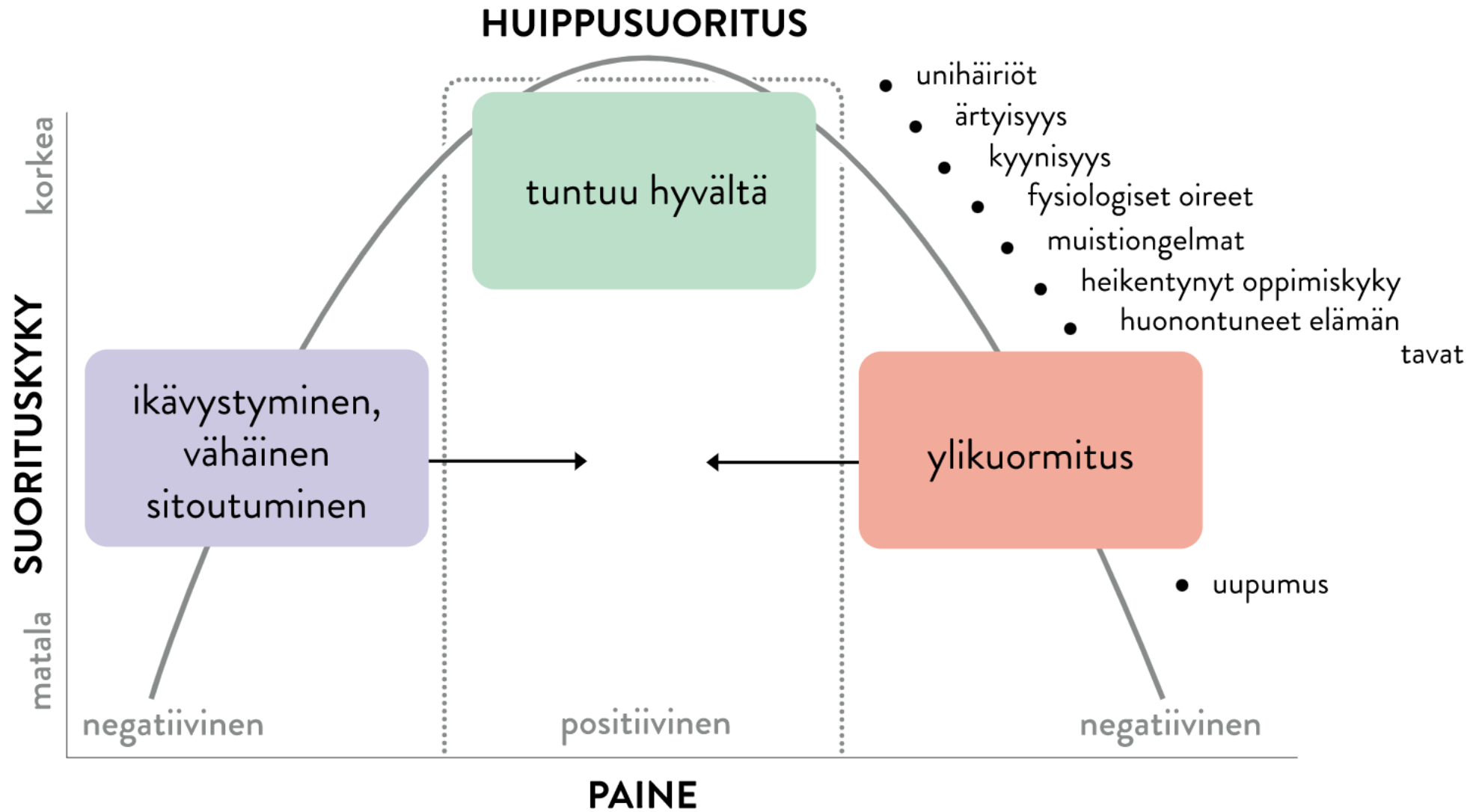


KROONINEN STRESSI



- **Krooninen stressi:** pitkittynyt, haitallinen stressi (distressi)
 - aiheuttaa HPA-akselin hyperaktivaatiota: kortisolia erittyy liikaa
 - voi vaihdella voimakkuudeltaan lievästä voimakkaaseen
- Yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen ja erilaisiin sairauksiin
 - **psyykkisiä stressioireita:** mm. voimattomuus, unettomuus, väsymys, jännittyneisyys, hermostuneisuus, huoliajatukset, eristäytymisen tarve
 - **fyysisiä stressioireita:** mm. immuunijärjestelmän toiminnan häiriöt, korkea verenpaine, vatsavaivat, lihominen, päänsärky, hartia- ja selkävivot
 - **Sosiaalisia stressioireita:** ongelmat ihmissuhteissa, eristäytyminen läheisistä
- Säätelämätön, pitkään jatkuva tai äärimmäinen stressi altistaa mielenterveyshäiriöille

HYVÄ JA HAITALLINEN STRESSI

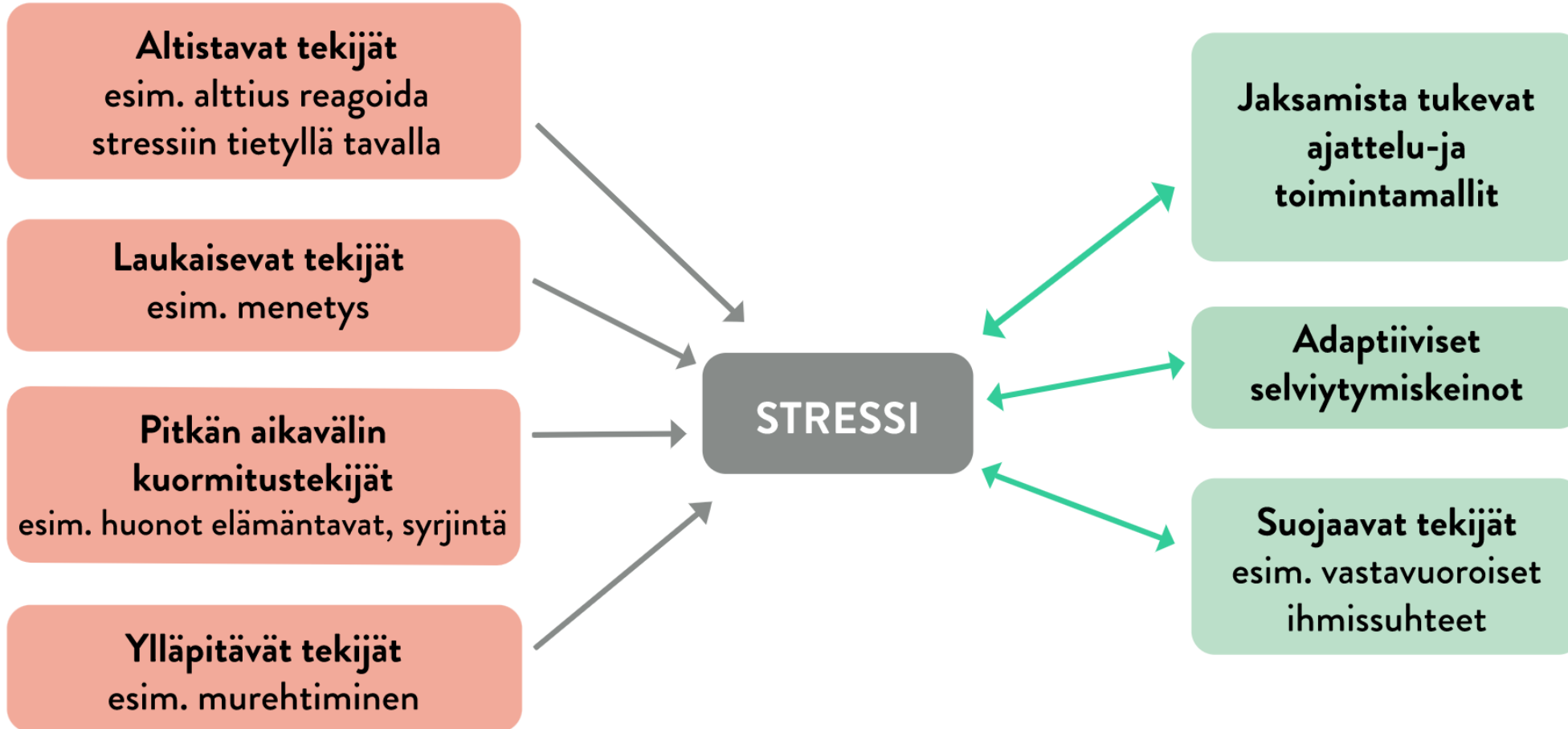


(mukailtu lähteestä Robertson, I. & Cooper, C. 2011)

KROONISEN STRESSIN KEHITTYMINEN

- **Laukaisevat tekijät:** mitkä tahansa stressiä aiheuttavat asiat ja tapahtumat
 - esim. ympäristön stressitekijät, elämänmuutokset, sosiaaliset tilanteet, traumat
- **Altistavat tekijät:** yksilön stressialttius
 - esim. perimä, kehityshistoria (stressijärjestelmän kehittyminen), lapsuudenaikaiset vahingolliset olosuhteet, temperamentti
- **Pitkän aikavälin kuormitustekijät:** elämänlaatua pidemmän aikaa heikentäneet asiat
 - mm. ylikuormitus, isot elämänmuutokset
- **Ylläpitävät tekijät:** stressiä ylläpitävät asiat
 - mm. murehtiminen, univaje, päihteet
- **Epäadaptiivisten selviytymiskeinojen** käyttäminen

KROONISEN STRESSIN KEHITTYMINEN



STRESSISTÄ PALAUTUMINEN

- Kehon **palautumisjärjestelmä** toimii hitaammin kuin stressijärjestelmiä
 - stressin jälkeen tarvitaan riittävästi palautumisaikaa
- **Palautumisaika:** aika, jonka kuluessa stressijärjestelmän toiminta vaimenee ja **parasympaattinen hermosto** aktivoituu
- Tavat palautua stressistä ovat yksilöllisiä
 - palautumista edistäviä keinoja: esim. tauot työstä, rentoutuminen, liikunta, riittävät yöunet

