

Sisällys

Aluksi	8
------------------	---

OSA 1

Mitä jos ohje olla stressaamatta saa stressaamaan enemmän?	14
Työuupumus ja aivot	22
Mitä aivoissa tapahtuu, kun ihminen uupuu työssä?	25
Työuupumus, masennus ja muut kuormitustilat	28
Jatkuva jaksamisen venyttäminen ei ole kestävä	30
Kaikki kuormitus ei ole merkki mielenterveyden ongelmasta	31
Miksi stressiä ei kannata yrittää vain ohittaa?	33

OSA 2

Mitä stressi on?	40
Stressireaktio – kehon tapa vastata odotuksiin	41
”Täydellinen vapaus stressistä on kuolema”	44
Unohdettu hyvä stressi	46
Stressin todelliset vaikutukset	49
Ymmärryksen valuvika	52
Posttraumaattinen kasvu	54
Kun molemmat puolet ovat totta, mikä niitä erottaa?	55
Sama tilanne, eri lopputulos	57

Hyvän ja pahan stressin suhde	59
Sinnittelyä ja selviytymistaistelua	61
Stressinhallinnan mahdollisuudet ja sudenkuopat	63
Stressi näyttää, mikä on tärkeää	66

OSA 3

Ajattelutavat mielen oletusasetuksina	74
Linssit, joiden läpi katsomme	75
Plasebo hoitaa, nosebo sairastuttaa	77
Ajattelutavat vaikuttavat laajasti eivätkä vain stressiin .	79
Millä tavalla ajattelet stressistä?	86
Miten suhtautuminen muuttaa vaikutuksia?	92
Muutokset hyvinvoinnissa, työn tuloksissa sekä yhteistyössä	97
Joustavuutta ajatteluun	99
Vahvempaa sitoutumista	101
Pienempi uupumisriski	103
Unen ja mielen suojana	104
Suojaa fyysistä terveyttä	108
Mikä muuttuu, kun suhtautumistapa muuttuu?	110
Huomion suunta	111
Tunne	116
Käyttäytyminen	125
Fysiologia	133

Näkökulman tarkastelua	144
Mustavalkoinen joko hyvää tai huonoa -ajattelu ei vastaa todellisuutta.	145
Pakkopositiivisuuden vaara tunnistetaan	147
Tasapainoinen suhtautuminen sysää fysiologisen palautumisen liikkeelle	151

OSA 4

Stressi osana selviytymiskykyä	156
Kestävämpi kyky kohdata vaikeita tilanteita	160
Hyötyä eniten, kun tilanne vaikein	164
Ajattelutavat eivät synny tyhjiössä	168
Kasvuympäristön vaikutus	169
Työelämän kulttuurin vaikutus.	171
Luotettujen ihmisten vaikutus	184
Kyky tehdä tietoisia valintoja	188
Kuormituksen vaikutusten arvioiminen ei ole yksinkertaista.	192
Kolme askelta ajattelutapojen muutokseen.	203
1. Tunnista stressi.	206
2. Hyväksy stressi	209
3. Käytä stressiä hyödyksi.	211
Ankkuroidaan arkeen	214
Lopuksi	219
Kiitokset	223
Lähteet	224

Aluksi

Kun sinulla on stressiä tai huomaat jonkun toisen olevan stressaantunut, mitä tulee ensimmäisenä mieleen? Stressi mielletään usein automaattisesti negatiiviseksi – asiaksi, jota pitäisi välttää. Stressaavissa tilanteissa reagoimme herkästi vanhan kaavan mukaan, vaikka tiedämme, ettei se välttämättä helpota tilannetta. Tottumukset ovat niin vahvoja, että on helpompaa jatkaa niiden viitoittamaa tietä kuin kyseenalaistaa niitä. Kaava ei kuitenkaan muutu, ellei sitä tietoisesti muuta. Suunnan voi kääntää – ja kun näin tapahtuu, koko näkökulma voi muuttua.

Psykologian opinnoissani olin oppinut, että stressin määrä ja kesto ratkaisevat, milloin stressi on haitallista. Myös väitöskirjassani, jossa tutkin työuupumuksen vaikutuksia aivojen toimintaan – erityisesti keskittymiskykyyn ja tiedonkäsittelyyn – tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että pitkittynyt stressi voi olla aivoille haitallista. Väitöstutkimukseni jätti kuitenkin avoimia kysymyksiä etenkin siitä, miksi yksi uupuu ja toinen ei, vaikka työolosuhteet olisivat suunnilleen samanlaiset.

Nykyisessä potilastyössäni neuropsykologina huomaan, miten paljon työelämän kiihtyminen tehokkuusvaatimuksineen sekä stressi ja uupuminen vaikuttavat lukuisten ihmisten elämään. Tutkimustyön ja potilastyön tuoma kokemukseni on saanut minut pohtimaan myös

toista näkökulmaa: Voisiko osa ongelmaa olla myös siinä, miten ylipäättään ymmärrämme stressin? Onko käsityksemme siitä niin vahvasti kallellaan negatiiviseen, että jo se itsessään on ongelma? Voisiko olla, että stressin määrä ja kesto eivät ole ainoat ratkaisevat tekijät, mutta emme ole vain tulleet ajatelleeksi muita näkökulmia?

Kun viesti stressin haitallisuudesta kuuluu jatkuvasti ympärillämme, alamme helposti uskoa, että stressi on pelkästään pahasta. Huomaamattamme tämä käsitys alkaa ohjata käyttäytymis-

tämme, tunteitamme ja jopa kehomme reaktioita. Saatamme alkaa välillä paineisia tilanteita, tulkita päivän aikana syntyvää kuormitusta oireena alkavasta uupumuksesta tai pelästyä kehon stressireaktioita ja pitää niitä terveydelle vahingollisina. Ajan myötä tämä käsitys alkaa toteuttaa itseään, mistä seuraa se, että haitoista todella tulee totta.

Väitöstutkimukseni jälkeen aloin törmätä uusiin tutkimushavaintoihin, joiden mukaan stressi ei ehkä ole ongelma siksi, että sitä on paljon, vaan siksi, miten siihen suhtaudutaan. Ne havainnot pysäyttivät minut, sillä jos ne pitäisivät paikkansa, ne voisivat muuttaa merkittävästi käsitystämme stressistä ja sen vaikutuksista. Jos ajattelemme, että stressin onkin tarkoitus auttaa meitä – esimerkiksi vahvistamalla motivaatiota, terävoittamalla keskittymistä tai tuomalla esiin sen, mikä todella on tärkeää – alamme suhtautua siihen toisin. Tällainen ajattelu-tapa muuttaa myös todellisuutta. Hyväksyvä asennoituminen stressiin helpottaa ongelmaa, sillä se ei ainoastaan muuta kokemusta stressistä vaan lieventää myös sen haitallisia vaikutuksia.

Onko käsityksemme stressistä niin vahvasti kallellaan negatiiviseen, että jo se itsessään on ongelma?

Työuupumuksesta puhuttaessa on selvää, että nykyisessä työelämässä on paljon korjattavaa, jotta ihmiset voisivat työssään paremmin. Olisi naiivia uumistaa silmät rakenteellisilta ongelmilta. Silti jos keskitymme pelkästään siihen, mikä aiheuttaa stressiä ja kuormitusta, saatamme samalla sivuuttaa jotain olennaista, mitä emme ole tulleet edes ajatelleeksi. Ajattelutavat, odotukset ja uskomukset eivät ole sivuseikkoja, vaan ne voivat ratkaisevasti vaikuttaa siihen, miten koemme stressin ja miten sen kanssa elämme. Entä jos emme yrittäisikään vain välttää stressiä vaan oppisimme kohtaamaan ja hyödyntämään sitä stressiä, jota jo on? Mitä hyvää siitä voisi seurata?

Tämä kirja kutsuu tutkimaan, mitä tapahtuu, kun opimme hyväksymään stressin osaksi elämää. Kirjan ytimessä on tutkittu tieto, ja haluan rakentaa siltää tutkimustiedon ja arjen välille. Tutkijataustaisena terveydenhuollon ammattilaisena pidän tärkeänä, että tieto on helposti lähestyttävää ilman, että sen ydin katoaa tai mutkia oikaistaan liikaa. Samalla lukijalla on vastuu ajatella ja pohdiskella. Vaikka tutkimustietoa yksinkertaistetaan, sen keskeistä sisältöä ei voi omaksua ilman ajattelutyötä. Jokainen oivallus ansaitsee oman hetkensä pohdinnalle.

Tutkitun tiedon omaksuminen ei ole kuin somepäivitysten selaamista, aivan kuten kartan vilkaisu ei tee kenestäkään kokenutta matkaajaa. Tiedon omaksuminen vaatii pysähtymistä ja pohdintaa siitä, mitä jokin asia voisi tarkoittaa omassa tilanteessa ja miten sen itse kokee. Se voi herättää kysymyksiä, oivalluksia, kritiikkiä ja erilaisia tunteita. Ne ovat merkkejä siitä, että tutkimus alkaa elää lukijan omassa todellisuudessa, ja juuri silloin se on arvokkaimmillaan.

Kirjan sivuilla on viittauksia alkuperäisiin tutkimuksiin. Näin tutkijat pääsevät ääneen, ja halutessasi voit helposti etsiä esiin alkupe-
räiset lähteet. Mukana on myös esimerkkejä kohtaamisista ihmisten
kanssa: sekä potilastyöstäni neuropsykologina että yrityskoulutuksista.
Yksityisyyden suojaamiseksi kirjassa kuvatut esimerkit on muokattu
tunnistamattomiksi ja tarkoitettu havainnollistamaan asiakkaiden
kuvaamia tilanteita ja kokemuksia, joita kohtaan usein potilastyössä.
Vastaanotolleni tulee tyypillisesti aikuinen tai nuori aikuinen, jolla on
työ- tai opiskelukykyyn liittyviä vaikeuksia jaksamisen, keskittymisen
tai muistin kanssa – monesti vähän kaikkia näitä. Yrityskoulutuksissa
kohtaamiset syntyvät puolestaan spontaanisti, kun ihmiset jakavat
kokemuksiaan tavalla, joka tuntuu heistä siinä hetkessä hyvältä ja
tärkeältä.

Tämä ei ole kirja työuupumuksesta – mutta ilman työuupumustut-
kimuksen tuomaa kokemusta tätä kirjaa ei olisi syntynyt. Siksi kerron
myös omasta tutkimustyöstäni työuupumuksen parissa sekä niistä
pohdintoista, joihin se on minut tuonut. Uudet tutkimustulokset ovat
saaneet minut tarkastelemaan myös omaa rooliani terveydenhuollon
ammattilaisena, joka kohtaa uupuneita. Olenko vahvistanut ongelmaa,
vaikka hyvää tarkoittaen olen yrittänyt auttaa? Palautuminen voisi olla
uupuneelle juuri sitä, mitä hän tarvitsee, mutta pahimmillaan palau-
tumisesta saattaakin tulla yksi stressin aihe lisää. Silloin huoli palautu-
misesta lisää painetta entisestään. Kun tilanne on jo valmiiksi raskas,
hyvää tarkoittavat neuvot voivat tuntua vähätteleviltä ja mitätöiviltä.
Ne eivät auta vaan tekevät asiat vain vaikeammaksi.

Entä miten kulttuurinen tapamme puhua stressistä ja kuormituk-
sesta vaikuttaa siihen, miten sitä koemme ja miten sen kanssa eläm-
me? Voisiko olla, että stressiin liittyvät uskomukset ja ajattelutavat
saavat meidät suhtautumaan normaaleihin ilmiöihin kuin ne olisivat

ongelmia, joista pitäisi päästä pois? Ehkä juuri se, että yritämme vaimentaa stressiä, tekee siitä entistä kuormittavampaa. Kun yritys ei onnistukaan, stressaannumme ja ahdistumme entisestään.

Keskustelu työelämän kuormittavuudesta tuntuu ajautuvan yhä useammin vastakkainasetteluihin. Syyttävä sormi etsii suuntaa, vaikka todellisuudessa sekä yksilö että työnantaja kärsivät. Uupuneelle ihmiselle se, ettei voimavaroja yksinkertaisesti ole, on henkilökohtainen kriisi – tilanne, joka vaikuttaa paitsi ihmiseen itseensä myös ihmisiin hänen ympärillään. Se pakottaa pysähtymään ja tekemään muutoksia, laittamaan asioita uudenlaiseen järjestykseen – usein tilanteessa, jossa voimia ei ole. Työnantaja puolestaan kärsii, kun työpanos menetetään, sairauspoissaolot lisääntyvät ja kustannukset kasvavat. Myös henkilöstön vaihtuvuus lisääntyy, ja rekrytointiin kuluu valtavasti aikaa ja rahaa.

Moni pohtii myös, kenen vastuulla ihmisen työkyky on. Työnantajalla on siitä jo lakisääteisesti suuri vastuu. Samalla on tärkeää huomata, että myös ihmisellä itsellään on merkitystä oman hyvinvointinsa ylläpitämisessä. Tämä ei tarkoita vastuun siirtämistä pois työnantajalta, vaan kyse on kokonaisuuden ymmärtämisestä: kun puhumme työkyvystä, kuormittumisesta tai uupumisesta, monet tekijät kietoutuvat yhteen. Silloin on kyse työelämän rakenteista, odotuksista ja vaatimuksista – mutta ei pelkästään niistä. Kyse on myös omista uskomuksista, odotuksista ja suhtautumistavoista. Nämä eivät sulje toisiaan pois, vaan ne vaikuttavat toisiinsa: ne voivat joko kääntyä toisiaan vastaan tai tukea toisiaan.

Ymmärrys siitä, että sekä stressin ja kuormituksen aiheuttajilla että omilla ajattelutavoillamme on väliä, on ollut itselleni iso oivallus. Silloin alamme nähdä koko kuvan, ja silloin avautuu myös mahdollisuus muutokseen.

OSA 1

Mitä jos ohje olla stressaamatta saa stressaamaan enemmän?

Joskus elämässä tulee vastaan tilanteita, jolloin asioita on vain liikaa. Silloin meitä usein neuvotaan vähentämään tai välttämään stressiä. Entä jos stressin vähentäminen ei kuitenkaan ole mahdollista? Kääntyvätkö hyvää tarkoittavat neuvot meitä vastaan?

Ensimmäinen tutkimus, joka avasi silmiäni uudelle näkökulmalle, oli Harvardin yliopiston tutkija Jeremy Jamiesonin tutkimus¹. Jamieson kollegoineen halusi ymmärtää, mitä kehossa ja mielessä tapahtuu stressaavassa tilanteessa. He olivat erityisen kiinnostuneita siitä, miten ihmiset kokevat ja hallitsevat tulevan paineisen tilanteen, kun heille on annettu erilaiset valmistautumisohjeet. Tilanne oli kaikille sama, mutta siihen liittyvät tarinat olivat erilaiset. Tutkijat käyttivät testimenetelmänä niin kutsuttua Trierin sosiaalista stressitestiiä, joka on paljon käytetty menetelmä psykologian ja neurotieteiden tutkimuksissa, koska se laukaisee vahvan stressireaktion. Siinä ihmisen stressitasoa

nostetaan luomalla tilanne, jossa hän on paineen alla ja kriittisen arvioinnin kohteena.

Kukin osallistuja sai tehtäväkseen valmistautua pitämään puheen, jonka he sitten yksi kerrallaan pitivät asiantuntijaraadille. Valmistautumisaikaa oli vain muutama minuutti. Koko puheen ajan arvioijat antoivat puhujalle negatiivista palautetta, eivät sanallisesti vaan eleillään ja ilmeillään. He kurtistelivat epäilevästi kulmiaan ja välttivät katsomasta puhujaa osoittaen näin, etteivät ole kiinnostuneita. Lisäksi he huokailivat turhautuneesti ja liikehtivät kärsimättömästi. Tämän tarkoituksena oli aiheuttaa puhujalle ahdistuksen, epävarmuuden ja häpeän tunteita sekä kokemusta, ettei hän kykene suoriutumaan tehtävästä. Julkinen esiintyminen mitättömällä valmistautumisajalla on monille erittäin epämiellyttävä ja ahdistava tilanne. Epävarmuus, häpeä ja epäonnistumisen pelko voivat silloin olla vahvasti läsnä, ja sitä kokemusta kriittisesti käyttäytyvä yleisö toden totta vahvistaa.

Puheen jälkeen ilman ennakkovaroitusta osallistujien tehtävänä oli vielä laskea päässälaskutehtäviä ääneen, ja sitä tehdessään heitä kaiken aikaa korjattiin virheistä. Voit ehkä kuvitella, miltä tuntuisi, jos joudut yllättäen tekemään jotain vaikeaa tehtävää, ja toinen huomauttelee koko sen ajan, mitä teet väärin. Tämän Trierin testin jälkeen selvitettiin, mihin osallistujien huomio oli kiinnittynyt paineisessa tilanteessa ja millaisena he kokivat silloin oman hallinnantunteensa ja itseluottamuksensa.

Ennen kuin testi alkoi, osallistujat oli jaettu sattumanvaraisesti ryhmiin. Ryhmille annettiin erilaiset ohjeet valmistautumiseen. Yhtä ryhmää neuvottiin, että paras tapa vähentää jännitystä ja onnistua tehtävässä on olla kiinnittämättä huomiota arvioijiin. Heille sanottiin, että aina kun he huomaavat tuttuja stressin merkkejä, kun syke nousee, sydän pamppailee rinnassa, kädet hikoilevat tai rintaan tulee puristava

tunne, ne olisi parempi ohittaa. Heitä neuvottiin peittämään stressinsä ja tunteensa ja säilyttämään ulospäin rauhallinen olemus, jotta stressi ei häiritsisi keskittymistä ja jotta he eivät vaikuttaisi hermostuneilta ja saisi sen vuoksi huonompia arvioita. Parasta oli selviytyä tehtävästä stressistä huolimatta.

Toiselle ryhmälle kerrottiin, että kehon fysiologiset reaktiot on tarkoitettu auttamaan, jotta pystyy toimimaan stressaavassa tilanteessa. Kun he huomaavat stressin merkkejä, heidän kannattaa muistuttaa itseään siitä, että reaktio ei ole haitallinen vaan se auttaa heitä suoriutumaan paremmin. Sitä kannattaa käyttää hyödyksi. Esimerkiksi sykkeen nousu tai puristava tunne rinnassa on merkki siitä, että jokin itselle tärkeä tilanne on sillä hetkellä käsillä ja että keho tekee vain työtään valmistaakseen heitä vaikeaan tehtävään.

Tulokset osoittivat, että koehenkilöt, joita oli neuvottu peittämään stressinsä ja hermostuneisuutensa, kokivatkin tilanteen päinvastoin erittäin stressaavana. He eivät pystyneet ohittamaan arvioivia katseita ja tilanteeseen liittyvää stressiä. Kun tilanne selvästi jännitti ja hermostutti heitä, he tekivät kaikkensa pitääkseen itsensä kasassa, jolloin huomio menikin juuri siihen, kuinka he nimenomaan yrittivät olla näyttämättä muille stressaantuneisuuttaan. Tämä sai aikaan sen, että esiintyessään heidän huomionsa kiinnittyi juuri arvioijien kriittisiin ja tyytymättömiin eleisiin päinvastoin kuin oli tarkoitus, ja se vain pahensi oloa entisestään. Itseluottamus, hallinnan tunne ja voimavarat olivat vähissä, ja mieli tarttui herkästi negatiivisiin asioihin. Huomio kiinnittyi uhkiin, ja myönteisiä puolia ei juuri huomattu.

Lukiessani Jamiesonin tutkimusta oivalsin, että äsken kuvattu tulos muistutti varsin paljon tuloksia, joita olin havainnut omaan väitöskirjaani kuuluvassa tutkimuksessa. Yksi tutkimustuloksistani oli nimitäin se, että työuupumuksessa ihmiset reagoivat tavallista herkemmin

kielteisiin asioihin ympäristössään². Huomio menee herkemmin kaikkeen ikävään. Ihmisaivot ovat luontaisesti suuntautuneet kiinnittämään nopeammin huomiota uhkaaviin asioihin. Tätä kutsutaan tarkkaavuuden negatiiviseksi vinoumaksi. Se on meillä kaikilla sisäänrakennettuna, mutta uupumuksessa tämä vinouma on voimakkaampi. Kun mittasimme aivosähkökäyrää, havaitsimme, että uupuneilla huomio kiinnittyy tavallista nopeammin negatiivisiin äänensävyihin, kun taas myönteiset äänensävyt havaitaan hitaammin.

Aivot ovat virittäytyneet havaitsemaan mahdollisia uhkia mutta eivät ehdi tarttua myönteiseen, mikä voisi kannatella. Tämä reagointi tapahtuu aivan automaattisesti, ennen kuin edes ehdimme tietoisesti havaita äänensävyjä. Tällainen herkistyminen kielteisille viesteille voi ylläpitää uupumuksen noidankehää. Kun huomio suuntautuu uhkiin ja myönteiset asiat jäävät varjoon, ympäristö alkaa tuntua kuormittavammalta kuin se ehkä onkaan.

Uupuneena voimavarat ovat vähissä, ja silloin on herkempi kiinnittämään huomiota ympäristön negatiivisuuteen. Samoin kävi Jamiesonin tutkimuksessa niillä, joita neuvottiin peittämään stres-

sinsä. He kokivat paineisen tilanteen ahdistavana ja uhkaavana. Silloin epäonnistumisen pelko oli läsnä, ja arvioijien kriittiset reaktiot vain vahvistivat sitä tunnetta. Voi olla, että kun vaikeassa tilanteessa kehoitetaan työntämään stressi syrjään, se voikin saada ihmisen tuntemaan, ettei hän pärjää – vaikka hänellä oikeasti olisi kaikki tarvittava osaaminen.

Jamiesonin tutkimuksessa tulokset kääntyivät kuitenkin täysin pälaelleen, kun paineiseen tilanteeseen yhdistyi erilainen tarina. Kun stressireaktio nähtiin kehon tapana auttaa valmistautumaan vaikeaan

Kun huomio suuntautuu uhkiin
ja myönteiset asiat jäävät
varjoon, ympäristö alkaa tuntua
kuormittavammalta kuin se
ehkä onkaan.