

Andrea: Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia aiheesta stressi. Studiossa kanssanne Andrea Lorenz-Wende ja kollegani Marjo Ring.

Marjo: Moikka vaan.

Andrea: Puhutaan tällä kertaa stressistä. Meiltähän on tullut opasvihko, jonka otsikko on Selätä stressi. Hyvinkin kova lupaus, mutta puhutaan nyt siitä, että mitä teemoja olemme siihen nostaneet. Ensimmäisenä oikeastaan kysytään sitä, että onko stressi nykypäivänä jokapäiväinen seuralaisemme. Helposti ainakin tuntuu siltä.

Marjo: Kyllä ja varsinkin omaishoidossa, jossa kyse on tällaisista moniajotilanteista, eli paljon tulee kaikenlaista vaatimusta, tehtävää ja huolehdittavaa, niin kyllä se kasvattaa stressin tunnetta.

Andrea: Ja eikö ole niin, että mitä kiireisempää ja stressaavampaa arkemme on, sitä tärkeämpää olisi pystyä pysähtymään hetkeksi tarkastelemaan ja arvioimaan stressin lähteitä.

Marjo: Näinhän se on, vaikka siinä tilanteessa tuntuu viimeiseltä mahdolliselta järkevältä vaihtoehdolta. Tavallaan, että oppisi tunnistamaan niitä omia tapoja, jolla reagoi stressiin. Jokainen meistä reagoi stressiin eri tavalla. Toiset reagoivat enemmän fyysisillä muutoksilla ja toiset kokevat kuormituksen henkisenä kuormituksena.

Andrea: Se on ihan totta. Tiedetään, että lyhytaikainen ja maltillinen stressi parantaa ongelmanratkaisutaitojamme ja keskittymiskykyämme ja jopa edistää luovuuttamme, mutta pitkittynyt stressi ei tietenkään ole hyväksi kenellekään.

Marjo: Niin, pitkittyneessä stressissä aletaan pitämään epänormaalia tilannetta normaalina. Ikään kuin se stressaantunut keho on se tuttu ja normaali, eikä enää muistetaakaan miltä se oma olo ja keho tuntuu silloin, kun ei olla stressin kourissa.

Andrea: Siksi olisi tärkeää irrottautua stressin kahleista. Tosiaan oli sitten kysymys ansioyöstä tai läheisen hoivaamisesta, niin palautuminen tarkoittaa sitä, että antaa mielen, kehon ja aivojen irrottautua päivän tapahtumista.

Marjo: Kyllä. Stressissä ajattelen, että on ikään kuin mahdollisuus tehdä monenlaisia asioita ja tehdä myös asioita mistä nauttii. Joskushan voi ajatella, että siinä omaishoidossa, vaikka itseasiassa se työ toisaalta kuormittaa, mutta toisaalta se voi olla se mahdollisuus, että kun menee töihin, niin sieltä saa toisenlaista tekemistä ja toisenlaista virikettä aivoille. Lepo on tärkeää tottakai jossain tilanteissa, mutta joskus stressiin on hyvä myös saada jotain...

Andrea: ...vastapainoa...

Marjo: ...niin, muunlaista tekemistä.

Andrea: Niin, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, sosiaalisia kontakteja. Niihin kannattaa näissä kaikissa tilanteissa panostaa, vaikka se ei todellakaan ole helppoa.

Marjo: Kyllä ja sosiaalisissa suhteissa laatu on tärkeämpää kuin se määrä.

Andrea: Tuo oli erittäin hyvin sanottu ja tärkeä muistaa. Pyritään kohti stressinhallintaa ja olisikin tärkeää, että pystyisimme tunnistamaan ja ymmärtämään, että mitkä asiat aiheuttavat stressiä. Olemme aikaisemmin puhuneet ajanhallinnasta, joten se on hyvin erilaista, että mitkä asiat me koemme stressaavaksi.

Marjo: Tuo on mielestäni tärkeää huomata, että jokainen meistä reagoi niin kuin Andrea sanoit, eri tavalla. Se mikä stressaa minua, ei stressaa sinua ja toisinpäin. Me emme ole arvottamaan toistemme stressejä.

Andrea: Emme niin, se on ihan totta. Vaikka se siinä tilanteessa voi olla vaikeaa, niin voi miettiä, että mikä voisi olla se keino purkaa sitä omaa stressiä. Voiko se olla, että kirjaat ylös mitä ne ovat ja pyrit hallitsemaan niitä miettimällä, että miten käytät johonkin asiaan aikaa ja ennakoit. Vähentääkö se sitä stressiä? Mutta Marjo sanoitkin, että se ei ole kaikille lepoa, joka auttaa, vaan se on esimerkiksi tekeminen.

Marjo: Uuden taidon opettelu on esimerkiksi asia, joka vie ajatukset muualle ja saattaa olla tosi toimivaa stressinhallintaan. Ja tuo mistä aiemminkin puhuimme, toiset stressaavat enemmän fyysisesti, toiset henkisesti. Tottakai stressiin liittyy molemmat, se on selvää. Rentoutuskeinot ovat hyviä elimistön fyysiseen palautumiseen stressitilanteesta. Tärkeää on huomioida psykologinen palautuminen ja se uuden oppiminen on siinä esimerkiksi tosi hyviä.

Andrea: Puhuitkin tästä rentoutumisesta. Ehkä siinä on hyvä muistaa se, että se ei ole ihan helppoakaan. Sitä pitää opetella, treenata.

Marjo: Nimenomaan, kyllä.

Andrea: Eli erilaiset rentoutumisharjoitukset ovat hyödyllisiä. Ne rauhoittavat hermostoa, stressihormonin erityis vähenee ja sitten taas mielihyvähormonin erityis lisääntyy. Se vähentää myös erilaisia hankalia tunteita mitä koemme.

Marjo: Miten ne rentoutumisharjoitukset saisi tehtyä osaksi sitä arkea? Aina ei ole kyse mistään tunnin rentoutuksesta..

Andrea: ...meditaatiosta tai muusta.

Marjo: Juuri näin, vaan voi olla pienempiäkin hetkiä. On todettu, että ihan lyhyetkin rentoutumisharjoitukset auttavat.

Andrea: Se on ihan totta. Kannattaa miettiä, että mikä on se oma keino, tapa rentoutua. Tosiaan toisille toimii se, että esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa on aina joku tietynlainen rentoutumisrutiini. Se auttaa siihen, että saa unen päästä kiinni. Toiset tarvitsevat sen, että päivällä pysähtyvät monta kertaa ja keskittyvät hengittämiseen. Joku taas kaipaa pidempiaikaista meditaatiota tai muuta.

Marjo: Kyllä. Samalla tavalla, kun me stressaannumme eri asioista, niin samalla tavalla myös...

Andrea: ...rentoudutaan eri tavoin. Kiitoksia kuuntelijat, että jaksoitte kuunnella tästä tärkeästä teemasta. Lisää voitte lukea meidän opasvihosta.

Marjo: Kiitoksia.