

Henkinen hyvinvointi

Henkisen hyvinvoinnin ja vireystilan ylläpito edistää tule-terveyttä. Mielenhuolto kuuluu olennaisena osana kokonaisvaltaiseen tule-terveyteen.

Monet tule-sairaudet ja niihin liittyvät kipuoireet saattavat olla yhteydessä stressiin.

- Liika stressi kuormittaa kehoa ja lisää lihasjännitystä,
- Niska-, hartia- ja ristiselkäkivut ovat yleisiä ruumiillisia stressioireita,
- Stressi ja tyytymättömyys työhön ovat yhteydessä selkävaivoihin ja saattavat ennustaakin niitä.

Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa jaksamaan ja pitämään itsensä kunnossa. Stressin välttäminen saattaa lisäksi edistää luuston aineenvaihduntaa.

Hyvinvoinnista huolehtiminen on arkista ja antoisaa. Ihmisillä on monia tapoja oman hyvinvointinsa edistämiseen ja niistä on hyvä pitää kiinni.

Tunnista stressi

Stressiä voidaan kuvata erilaisista paineista aiheutuvaksi ylihälytystilaksi. Se on inhimillinen ja luonnollinen reaktio mahdolliseksi koettuun tilanteeseen.

Stressi määritellään useimmiten ristiriitana asetettujen vaatimusten ja yksilön edellytysten välillä. Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi työn liian vähäiset tai suuret haasteet.

Stressi kuuluu elämään ja voi olla myös positiivinen voimavara. Ihminen kestää lyhytaikaista stressiä, mutta jatkuva stressikierre aiheuttaa ongelmia. Arkielämän stressitekijät ja uupumus saattavat lisätä tule-oireiden riskiä.

Stressi on kiihtymistila, joka alkaa usein psyykkisenä ja johtaa myös elimistön kiihtymiseen. Mikä tahansa ihmistä kiihdyttävä asia voi laukaista stressin. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi suuret elämänmuutokset, kuten avioero, läheisen kuolema tai taloudellinen tappio. Myös myönteiset suuret muutokset, kuten rakastuminen, lapsen saaminen tai muutto, voivat aiheuttaa stressiä.

Miten stressi vaikuttaa?

Kohtuullinen ja lyhytaikainen stressi voi jopa lisätä keskittymis- ja suorituskykyä sekä tarkkaavaisuutta. Kun stressi jatkuu pitkään liian voimakkaana, ihmisen psyykkinen toimintakyky laskee. Pitkään jatkunut stressi tuo mukanaan unettomuutta, keskittymiskyvyttömyyttä ja muistivaikeuksia. Stressaantunut ihminen voi olla vihainen, jännittynyt, onneton tai turhautunut. Usein stressiin yhdistyy väsymystä, pelkoa ja huolta.

Yleisimmät fyysiset stressioireet ovat verenpaineen ja sydämen sykkeen nousu. Stressaantuneen ihmisen pulssitaso nousee ja sydän lyö tiheämmin. Osa ihmisistä kokee stressin seurauksena myös muun muassa rytmihäiriöitä. Vuosia jatkunut stressi voi johtaa sydämen vajaatoimintaan tai verenpainetautiin.

Myös vatsavaivat, päänsärky, pyöritys, krooninen kipu ja epämääräinen fyysisen suorituskyvyn lasku ovat pahenevan stressin merkkejä. Tutkijat myös arvelevat, että stressi vaikuttaa immuunipuolustukseen ja lisää altistumista erilaisille tulehdussairauksille. Fyysisten stressioireiden takana on stressihormonien, kuten adrenaliinin, lisääntynyt tuotanto.

Miten stressiä voi hoitaa?

Stressin sietäminen on hyvin yksilöllistä ja riippuu henkilön yleisestä elämäntilanteesta. Lyhytaikaisen stressin hallinnassa ja purkamisessa auttavat tutut ja arkiset konstit: liikunta, säännöllinen ja terveellinen ruokavalio, riittävä uni, harrastukset ja hyvät ihmissuhteet. Toisaalta esimerkiksi pitkäaikaisen työstressin helpottamiseksi pitäisi työpaikalla neuvotella työn määrästä ja sen rajaamisesta. Riippuu kuitenkin suuresti työpaikasta ja -tehtävistä, missä määrin omaan työhönsä voi vaikuttaa.

Osa stressiä kokevista tarvitsee sairausloman toipuakseen. Monen kohdalla vaaditaan pitkäkö loma ja myös psykologista tukea, jotta toipuminen onnistuisi kunnolla. Olennaisinta stressin hoidossa on se, että asioita on tapahduttava muutos. Toivuttuaan henkilön olisi kyettävä ottamaan elämänhallinta takaisin omiin käsiinsä, jotta stressi ei toistu.

Huomaa myös

[Reuma-lehti 4/2013: Mielen kautta](#)