

Jotta sivuston käyttö olisi sinulle sujuvaa ja mainokset kiinnostavia, Sanoma yhteistyökumppaneineen käyttää evästeitä. Jatkamalla lukemista hyväksyt evästeet. [Lisätietoja](#)

[Sulje]

## Ura

# Hyvä stressi parantaa suoritusta ja kohentaa jopa vastustuskykyä – Näin stressi vaikuttaa elimistöön

Lyhyet stressitilat ovat ihmiselle usein hyväksi: ne parantavat suoritusta ja vastustuskykyä. Kroonisen stressin vaikutukset ovat täysin päinvastaiset.





Positiivisessa stressissä ihmisellä on tunne, että hän hallitsee tilanteen. (KUVA: KIMMO TASKINEN HS;COLOURBOX)

---

## Tanja Vasama HS

Julkaistu:

11.6. 2:00

11.6. 2:00

**EDESSÄ** vaativa yleisö ja alkamassa tärkeä puhe. Sydän tykyttää, kädet hikoavat ja kainalot kostuvat. Adrenaliinitaso nousee.

Esiintymistilanne laukaisee kehossa stressireaktion. Yksi suorastaan nauttii tilanteesta ja kihinästä kropassaan, toinen voi jännittää puhetta kovastikin.

Mutta jos esitys onnistuu ja puhuja hallitsee tilanteen, hetkellinen stressitilanne vaikuttaa kehoon todennäköisesti myönteisesti.

Lyhytaikainen stressi voi nimittäin parantaa sekä henkistä että fyysisistä suoritusta. Lisäksi se kohentaa vastustuskykyä.

**KYSE ON** primitiivisestä selviytymisreaktiosta. Ihminen ei olisi pysynyt hengissä, jos kehossa ei syntyisi tällaisia muutoksia.

”Miksi sormet ja jalkaterät hikoilevat, kun tulee stressi? Siksi, että olemme voineet tarttua aseeseen paremmin tai vaikka kiivetä turvaan. Kun stressihormoneja, glukoosia ja rasvahappoja vapautuu elimistöön, ajatus kirkastuu. Lisäksi immuunijärjestelmä buustaa sitä, ettei taistelutilanteessa syntyneistä haavoista ja vammoista pääse syntymään

tulehduksia”, sanoo Työterveyslaitoksen vanhempi tutkija **Sampsa Puttonen**.

Tutkijat korostavat nykyään, ettei stressi ole pelkästään huonoa ja ahdistavaa. Se voi olla myös voimavara: sen avulla saamme asioita aikaan.

**KUN** ihminen havaitsee stressitilanteen, elimistö reagoi muutokseen pikavauhtia.

”Vaikutukset lähtevät aivorungosta heti. Sydämessä tapahtuu orientaatioreaktio: ensin tahti hidastuu ja sydän ikään kuin hetkeksi pysähtyy. Mutta heti sen jälkeen syke nousee”, Puttonen sanoo.

Hormonaaliset vaikutukset ovat hermostollisia muutoksia hitaampia.

”Jos kyseessä on sosiaalinen stressitilanne, kestää noin 15–20 minuuttia ennen kuin stressihormonitasot nousevat piikkiinsä ja tunti ennen kuin ne laskevat normaaliksi”, Puttonen kertoo.

Stressaava tilanne nostaa erityisesti kortisolin ja adrenaliinin tasoja.

**POSITIIVISESSA** stressissä ihmisellä on tunne, että hän hallitsee tilanteen. Silloin elimistö paitsi reagoi kevyemmin, myös palautuu tilanteesta nopeammin kuin ahdistavasta stressistä.

Jännittäjätyypin stressireaktio on esiintymistilanteessa voimakkaampi kuin puhetilanteista nauttivan. Jännittäjä voi kuitenkin tottua esiintymiseen, oppia sietämään sitä tai alkaa jopa pitää siitä. Samalla tilanteen keholle aiheuttama kuormitus vähenee.

”Positiivista stressiä kokiessa iso merkitys on sillä, miten tilannetta ja stressiä aiheuttavia tekijöitä tulkitsee – ja sillä, pystyykö kääntämään tulkinnan positiiviseksi”, sanoo hyvää

stressiä tutkinut **Päivi Heikkilä** Teknologian tutkimuskeskus VTT:stä.

Olennaista on silti se, että myös palautumiselle jää tarpeeksi aikaa. Hyvässäkin stressissä liika on nimittäin silti liikaa.

**PITKITTYESÄÄN** hyväkin stressi muuttuu pahaksi. Siinä missä lyhytaikainen hyvä stressi voi parantaa sekä suoritusta että immunitettia, kroonisen stressin vaikutukset ovat täysin päinvastaiset.

”Pidempiaikainen stressi muuttaa järjestelmää niin, että elimistössä voi olla matala-asteinen tulehdus”, Puttonen kertoo.

Pitkäaikainen stressi muuttaa myös hormonitasapainoa.

”Ensin elimistö tuottaa enemmän stressihormoneja, ja ne kuormittavat aivoja ja muistia. Kun stressihormonitasot ovat aikansa korkeita ja mennään uupumuksen puolelle, tasot alkavatkin laskea”, Puttonen sanoo.

Pitkittynyt stressi voi heikentää muistia, näkyä keskivartalolihavuutena sekä vanhentaa elimistöä ennenaikaisesti.

Ihminen kuitenkin sopeutuu stressiin eikä välttämättä huomaa sitä itse arkipäivässään. Läheiset saattavat havaita väsymisen, keskittymisvaikeudet tai ärtyneisyyden helpommin kuin stressaantunut itse.

Lomat ja muut irtiotot työstä voivat auttaa huomaamaan, kuinka stressaantunut on ollut.

”Silloin saa etäisyyttä omaan jaksamiseen. Kannattaa miettiä, mihin aikaansa ja voimavarojaan käyttää”, Puttonen sanoo.

---

**Näin saat stressistä voimaa, neuvoo tutkija – Hyvää stressiä kannattaa jopa hankkia lisää**