

# Opi hallitsemaan stressiä!

**Stressi on** elimistömme tapa reagoida uhkaavaan tilanteeseen. Evoluution näkökulmasta stressireaktio on kehittynyt, jotta pääsemme juoksemaan nopeasti pakoon vaaralliseksi koetusta tilanteesta. Siksi kehomme tuottaa stressaavassa tilanteessa hormoneja, jotka nostavat sykettä ja nopeuttavat aineenvaihduntaa. Stressi myös vaimentaa immuunijärjestelmäämme, koska eloonjäämisen kannalta elimistön ei ole ollut järkevää käyttää uhkaavassa tilanteessa energiaa infektioilta suojautumiseen vaan pakenemiseen. Tästä syystä pitkittynyt stressi altistaa monille sairauksille.

**Lyhytkestoisella stressillä** on hyviäkin seurauksia: se saa ihmisen tekemään parhaansa. Pitkään kestänyt stressi puolestaan lisää sairastumisriskiä ja voi aiheuttaa monenlaisia oireita, esimerkiksi hiustenlähtöä, iho-ongelmia ja muistin heikkene- mistä. Moniin stressin oireisiin löytyy apua apteekista: esimerkiksi tilapäistä hiustenlähtöä voi ehkäistä niille tarkoitetuilla kapseleilla. Vaikka oireisiin löytyisikin helpotus, on tärkeää estää stressiä pitkittymästä, eli hallita stressiä päivittäin hyvillä elämäntavoilla ja itselleen sopivilla rentoutuskeinoilla.

## Voita stressi näin:

- Syö monipuolisesti ja varmista, että saat päivittäin tarpeeksi B- ja C-vitamiinia, Omega-3-rasvahappoja ja magnesiumia: niillä on tutkitusti stressiä vähentävä vaikutus.
- Lepää riittävästi. Mene ajoissa nukkumaan ja pidä päivittäin pieniä lepotaukoja.
- Ihmiset rentoutuvat eri tavoin. Mieti, mikä on sinulle sopiva tapa ja rentoudu päivittäin.
- Kirjaa ylös ja aikatauluta pienim- mätkin tehtävät, jotka pitää hoitaa. Jos ehdotonta aikataulua ei ole, merkitse aikahaarukka.
- Liiku säännöllisesti. Se lievittää stressiä, parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista.



Kuva: Thinkstock

LÄHTEET: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi/irti-stressistä-x-9>, <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>, <http://hidastaelamaa.fi/2010/10/tiesitko-taman-stressista/>, [http://www.nettiterveys.fi/artikkeli/mitä-elimistössä-tapahtuu-stressin-aikana](http://www.nettiterveys.fi/artikkeli/mita-elimistossä-tapahtuu-stressin-aikana), <http://www.tohtori.fi/?page=2539871&id=3810436>, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)