

Stressi ja uupumus

Olen käynyt työhistoriani aikana muutamia loppuun palamisia. Tämän myötä muistiin on jäänyt aukkoja. Minulla ei ole dementian oireita, tutkittu. Mistä johtuu, miten tai miksi ei palaudu? Tämä oire tulee esiin, kun aion sanoa jotain ja asia joko katoa saman tien ajatuksesta tai unohdan äkkiä mitä ajattelin, eikä välttämättä palaa. Aiheuttaa noloja tilanteita. Ja huolestuttaa. Mitä voi tehdä, että muistiin tulisi parempi ote. (K, 67v)

Sama vastaus on myös kysyjän ”nimetön, 33v” kysymykseen, jossa kysyjä tiedustelee pitkäaikaisen kuormituksen vaikutuksista kognitiiviseen toimintakykyyn. Kysyjä kertoo, että hänen elämässään on ollut paljon kuormittavia tekijöitä, joihin hän ei ole pystynyt itse vaikuttamaan. Hän kuvailee, että tiedon omaksuminen lukiessa on hankaloitunut, tekstin tuottaminen hidastunut ja että kirjoittaessa tapahtuu jatkuvasti virheitä. Tekstien korjaamiseen ja tarkistamiseen kuluu aikaa. Kysyjä kertoo, että myös muistin kanssa on ongelmia ja keskittymiskyky on huonontunut. Kysyjä kertoo tekevänsä rentoutumisharjoituksia, liikkuvansa säännöllisesti ja syövänsä terveellisesti, muttei koe näiden parantaneen tilannetta. Hän tiedustelee tulisiko hänen olla huolissaan ja mennä lääkäriin. Lisäksi hän kysyy vinkkejä, joilla voisi itse parantaa tilannettaan.

Tiina Parviainen ja Jan Wikgren:

Loppuunpalaminen eli työuupumus on tila, johon ihmisen mieli ja keho ajautuu silloin kun stressikoneisto ei pysty enää palauttamaan voimavaroja toimivalle tasolle. Aivojen ja kehon välillä toimii säätelyjärjestelmä, joka mahdollistaa tehokkaan toiminnan, kun sitä tarvitaan. Sama koneisto palauttaa työskentelyyn kuluneet voimavarat levon aikana. Voimavaroilla tarkoitetaan tässä sekä fyysistä että psyykkistä valmiutta työskentelyyn. Tiukan aikataulun ja vaatimusten kanssa voi lyhyen aikaa pitää yllä tehokasta työtahtia, mutta toimintakyvyn pidempi ylläpito edellyttää sitä, että keho ja mieli palautuvat. Kun aktiivisen työvaiheen aikana sympaattinen hermosto valjastaa kehon elimet käyttöön, levossa parasympaattinen hermosto huolehtii siitä, että energiavarat täydentyvät. Tämä sykli tarvitaan toimintakyvyn ylläpitoon. Jos palautumista ei tapahdu, stressikoneisto ’leikkaa kiinni’ - aivot eivät enää toimi tehokkaasti ja keskittymiskykyyn ja muistiin tulee ongelmia.

Loppuunpalamisessa on keskeistä mielen ja kehon yhteispeli. Jos psyykkinen kuormitus jatkuu, eikä aivojen ’ajatustyöltä’ saa rauhaa, myös kehon koneisto jatkaa toimintavalmiuden ylläpitoa, ja tämä aivojen ja kehon välillä toimiva hälytystila saattaa pitkittyä. Jos tällainen ylikuormitustila jatkuu pitkään ilman palautumista, alkavat aivot sopeutua siihen – kuormituksesta tulee ’uusi normaali’ ja myös aivojen toiminta voi muuttua. Pitkittynyt kuormitus vaikuttaa yleensä erityisesti tarkkaavuuteen – siihen miten hyvin pystyy suuntaamaan huomion haluamaansa asiaan, ja muistamaan käsillä olevia asioita.

Uupumuksesta toipuminen voi viedä aikaa, aivoille on opetettava uudelleen sykli lyhytaikaisen kuormituksen ja palautumisen välillä. Uupumus voi myös altistaa kuormitukselle siten, että pitkittynyt stressireaktio käynnistyy herkemmin. Tästä syystä keho-aivot-mieli vuorovaikutukselle on hyvä aktiivisesti opettaa palautumisen sykliä. Hyvän palautumisen rutiinit ovat yksilöllisiä. Monella liikunta auttaa tässä, sillä liikunta tuottaa elimistölle luontaisen syklin sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktivaatiossa. Liikunnan avulla voi ikään kuin harjoitella toimivaa stressivastetta ja palautumista. Liikunnalla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia myös aivojen yleiseen terveyteen sekä tiedollisiin toimintoihin kuten muistiin. Toisaalta palautumista voi tehostaa

myös muilla keinoin – myös ajattelun ja tunteiden kautta voi saada 'suoritusvaihteen' pois päältä ja ajatukset kiinnittymään muihin asioihin.

Joskus voi kuormituksen kokemuksen taustalla olla myös muita aivoperäisiä toimintahäiriöitä. On siis tärkeä hakeutua tarkempiin tutkimuksiin aina, kun joko itse tai läheiset huomaavat muutoksia omassa toimintakyvyssä.

--

Kysyjällä todettiin uniapnea ja kehon ja mielen kokonaisvaltainen uupumustila kaksi vuotta sitten. Tällöin hän menetti lähimuistinsa kahden kuukauden ajaksi ja hänen kognitiiviset taitonsa heikkenivät. Molempien palautuminen oli hidasta. Nyt hän kysyy, että palautuko hänen aivojensa toiminta ennalleen. (S, 54v)

Markku Penttonen ja Tiina Parviainen:

Uniapneassa happipitoisen ilman virtaus keuhkoihin vähenee tai estyy ajoittain. Veren happipitoisuuden vähentyessä ja hiilidioksidipitoisuuden kasvaessa herätään. Tällöin uni on virkistämätöntä unen rakenteen muutoksien vuoksi. Elimistöä kuormitukseen valmistavan sympaattisen autonomisen hermoston toiminnan suhteellinen osuus lisääntyy ja pitkäaikaisen stressin oireina ilmaantuu jaksamisen, mielialan, tarkkaavaisuuden ja muistin pulmia.

Uniapneaan suositellaan yleensä hoitona painonpudotusta ja nenän päälle sijoitettavaan maskiin viedään ilman ylipaineen avulla hapekasta verta. Nämä toimenpiteet monesti vähentävät heräämistä, jolloin alkuyön elimistöä palauttavassa syvän unen vaiheessa aivojen kuona-aineet poistuvat, päivällä opitut asiat painuvat muistiin. Myös loppuyön unen näköön liittyvät vaiheet pääsevät paremmin valmistamaan tulevaan päivään.

Uniapnean ei ole suoranaisesti osoitettu vaurioittavan aivoja pysyvästi. Uniapneaan liittävästä kuormituksesta palautuminen saattaa vaatia pitkänkin aikaa siihen liittyneen stressin vuoksi. Aivot ovat hyvin muovautuvat, joten elimistön tilanteen normalisoitumisen jälkeen myös niiden toiminnan palautumiseen on hyvät mahdollisuudet. Keho ja aivot ovat monella tapaa yhteydessä toisiinsa, ja vaikuttavat vastavuoroisesti psyykkiseen ja kognitiiviseen tilaan. Kuormituksesta palautumista voi pyrkiä edistämään myös muulla tavoin, kuten liikunnalla ja ruokavaliolla, sekä kiinnittämällä huomiota myös psyykkiseen kuormitukseen.