

STRESSI JA SEN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Verkkokurssi Skhole Oy:n käyttöön

Moilanen Elsi

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

2024

Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

Tekijä	Elsi Moilanen	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Eija Kehus		
Toimeksiantaja	Skhole Oy		
Työn nimi	Stressi ja sen vaikutus terveyteen		
Sivumäärä	27 + 3		

Opinnäytetyön aiheena oli stressi ja sen vaikutus terveyteen. Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia verkkokurssi Skhole Oy:n käyttöön, jonka aiheena oli stressi ja sen vaikutus terveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa verkkokurssi, jonka Skhole Oy otti omaan käyttöön ja tarjontaan. Opinnäytetyön tekemisestä oli näin hyötyä hoitoalan opiskelijoilla ja ammattilaisille, jotka käyttävät Skholea. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda itselle lisää tietoa ja ammatillista taitoa stressin hoitoon liittyen.

Opinnäytetyössä tietoa kerättiin monista eri lähteistä, kuten Medic, PubMed, Oppiportti ja Terveysportti sekä kirjaston kirjallisuudesta. Stressin vaikutuksia on tutkittu laajasti eri menetelmiä käyttäen. Stressin pitkittyessä on todettu, sen vaikuttavan terveyteen laajasti. Pitkittynyt stressi aiheuttaa paljon erilaisia oireita ja laskee ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia merkittävästi. Hoitotyössä olisi hyvä lisätä tietoa stressin vaikutuksesta eri oireiden puhkeamiseen ja terveyteen. Stressinhallintaa ja palautumista olisi hyvä ohjeistaa kaikissa hoitotyön kohtauksissa terveydenhuollossa ja antaa hoidonohjausta potilaille.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, josta tuotoksena valmistui verkkokurssi Skholelle. Verkkokurssi käsittelee stressiä ja sen vaikutusta terveyteen. Verkkokurssin Skhole ottaa käyttöön omaan kurssitarjontansa. Verkkokurssia voivat hyödyntää muut hoitoalan opiskelijat sekä ammattilaiset

Avainsanat
Muita tietoja

stressi, terveys, oireet, stressinhallinta,
Työhön liittyy toimeksiantajalle tehty verkkokurssi

Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Elsi Moilanen	Year	2024
Supervisor	Eija Kehus		
Commissioned by	Skhole Oy		
Title	Stress and its effect on health		
Number of pages	27 + 3		

The subject of this thesis is stress and its effect on people's health. The purpose of the thesis was to prepare an online course for the commissioner Skhole Oy. The aim of the thesis was to produce an online course, which the commissioner could take over for their own use and as a supply. This thesis can be considered useful for nursing students and professionals, who use the commissioner's resources. Furthermore, the aim of the thesis was to improve the knowledge and professional skills of the author of the thesis related to stress management.

The data for this thesis was collected from databases such as Medic, PubMed, Oppiportti and Terveysportti, as well as printed literature. The thesis process and the collected theoretical data show that the effects of stress have been studied extensively using different methods. Based on the retrieved material, prolonged stress can affect a person's health extensively. Prolonged stress causes different symptoms and reduces people's overall wellbeing significantly. In nursing work, it would be good to increase information about the effects of stress on the onset of various symptoms and health. Potentially, it could be beneficial to instruct both health care professionals and clients on stress management and recovery and give treatment guidance to clients.

The thesis was implemented as a functional thesis, which resulted in an online course for the Skhole Oy. The online course deals with stress and its effects on health. The commissioner will introduce the online course in its course tray.

Keywords stress, health, symptoms, stress management
Special remarks the thesis includes an online course made for the commissioner.

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3 STRESSIN VAIKUTUS TERVEYTEEN	8
3.1 Stressin syyt	8
3.2 Stressin syntymekanismit ja stressihormonit	9
3.3 Stressin säätelyjärjestelmä	9
3.4 Stressin oireet ja terveysvaikutukset.....	10
3.4.1 Fyysiset vaikutukset	11
3.4.2 Psykkiset vaikutukset.....	12
3.5 Stressin tunnistaminen hoitotyössä	13
3.5.1 Stressin tunnistamisen keinot.....	15
3.5.2 Hoitoonohjauksen erilaiset menetelmät stressin hoitoon.....	16
3.6 Stressin hallinta	17
3.6.1 Palautuminen stressistä	18
4 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS.....	20
4.1 Suunnitelma vaihe	20
4.2 Toteutusvaihe	20
4.3 Viimeistely vaihe	21
5 EETTISET NÄKÖKULMAT	22
6 POHDINTA	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe liittyy kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aiheeksi valikoitu stressi ja sen vaikutus terveyteen. Stressi voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista. Lyhyt stressi ei ole haitaksi, mutta pitkittyessään se voi olla monin tavoin vaarallista terveydelle. (Mattila 2018.) Stressiä syntyy yleensä, kun ihminen kokee elämänsä liian kuormittavaksi eivätkä omat voimavarat enää riitä. Stressiä voivat aiheuttaa muun muassa äkilliset elämänmuutokset, työttömyys, jatkuva kiire, ihmissuhdeongelmat ja haasteet työelämässä. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 34–40.)

Opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa pitkittyneeseen terveydelle haitalliseen stressiin ja sen vaikutukseen terveyteen. Pitkittyneen stressin vaikutukset ilmenevät usein fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä, huimauksena, sydämentykytyksenä, pahoinvointina, vatsavaivoina, tihentyneenä virtsaamisena, flunssakierteenä, selkävaivoina ja hikoiluna. Psykkisiä oireita voivat olla ärtyneisyys, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, levottomuus, aggressiivisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, unihäiriöt ja vaikeus tehdä päätöksiä. (Mattila 2018.) Stressin pitkittyessä se voi aiheuttaa stressijärjestelmän toimintahäiriöitä ja johtaa allostaattisen kuormituksen kertymiseen. Allostaattinen kuormitus tarkoittaa kehon pysyvää toimintahäiriötä tai sairastumista. Allostaattisen kuormituksen mittaamisessa, määrittämisessä ja seurannassa on epäselvyyksiä, jotka tulisi ratkaista. Tähän tarvittaisiin enemmän tutkimuksia, jotta voitaisiin ottaa käyttöön yhtenäiset menetelmät pitkittyneen stressin tunnistamiseen hoitotyössä. (Hintsala, Honkalampi & Flink 2019.)

Hoitotyössä sairaanhoitajana voi kohdata pitkittyneestä stressistä kärsiviä henkilöitä eri toimintaympäristöissä kuten vastaanotolla, päivystyksessä, eri osastoilla kuin kotihoidossakin. Hoitotyössä on vaikeaa tunnistaa erilaisia oireita ja laajojakin tutkimuksia tehtäessä ei monestikaan syytä oireille selviä. Olisi hyvä muistaa aina ottaa hoitotyössä potilas kokonaisvaltaisesti huomioon niin henkinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 110–113.)

Opinnäytetyön aiheena oli stressi ja sen vaikutus terveyteen. Opinnäytetyön tarkoitus oli laatia verkkokurssi Skhole Oy:n käyttöön, jonka aiheena oli stressi ja

sen vaikutus terveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa verkkokurssi, jonka Skhole Oy otti omaan käyttöön ja tarjontaan. Opinnäytetyön tekemisestä oli näin hyötyä hoitoalan opiskelijoilla ja ammattilaisille, jotka käyttävät Skholea. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda itselle lisää tietoa ja ammatillista taitoa stressin hoitoon liittyen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on tutustua syvemmin stressiin ja sen vaikutuksiin terveyteen sekä tehdä stressiin liittyvä verkkokurssi Skholelle. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tärkeästä ja ajankohtaisesta aiheesta tietoa ja syventyä stressiin ja sen hallintaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy verkkokurssi, jonka Skhole ottaa omaan kurssitarjontaan. Opinnäytetyön tekemisestä olisi näin hyötyä hoitoalan opiskelijoilla ja ammattilaisille, jotka käyttävät Skholea.

Oma oppimistavoitteeni on oppia löytämään ajankohtaista ja näyttöön perustuvaan tietoa stressiin ja sen hoitoon liittyen. Tavoite on oppia erilaisia keinoja, joita käytetään stressin hallinnassa ja hoidossa. Tavoitteena on myös vahvistaa omaa osaamistani ihmisten kokonaisvaltaisesta hoidosta.

3 STRESSIN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Stressiä on monenlaista ja stressi yhdistetään moniin eri tilanteisiin ja tapahtumiin, joita tapahtuu ihmisen elämässä. Stressiä aiheuttavat monet eri tekijät niin kotona kuin töissä. Stressi koetaan ikävänä ahdistavana tunteena, joka saattaa aiheuttaa vakaviakin oireita ihmiselle. Stressireaktion saa aikaa jokin muutos tai tila ihmisen elämässä, joka aiheuttaa stressitilan. Ihmisen täytyy palautua stressistä, jotta se ei pitkittyessään aiheuttaisi elimistöön tuhoa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168–169.) Stressi voi olla hyvää tai paha. Hyvä stressi on lyhytaikaista ja tarpeellista, jotta ihminen selviytyy tilanteista ja kokee mielihyvää onnistumisistaan. Paha stressi on pitkittynyttä ja haitalliseksi kehittynyttä stressiä. Kun stressitekijöitä on liikaa, ihminen ylikuormittuu ja kokee elämän liian raskaaksi. Stressaavassa elämäntilanteessa on tärkeää huolehtia palautumisesta, jotta elimistö ei kuormittuisi liikaa. (Pesonen & Räisänen 2020.)

3.1 Stressin syyt

Pitkittyneen stressin syitä voivat olla erilaiset kriisit, kuten aviokriisi, talouskriisi, työttömyys, terveydelle haitallinen elinympäristö ja erilaiset sairaudet ja terveysongelmat. Erilaisiin elämäntapahtumiin liittyvä stressi on yleensä lyhytaikaista, mutta voi kehittyä myös krooniseksi haitalliseksi stressiksi. Suomessa stressiin liittyviä tutkimuksia on tehty eri ryhmille kohdennetusti. Työstä johtuvaa stressin on todettu olevan entistä enemmän. (Hult, Saaranen & Pietilä 2016.) Työnkuva on muuttunut henkisesti raskaammaksi nykypäivänä. Työstä johtuva stressi voi aiheuttaa unettomuutta, masennusta ja uupumusta. Työstä aiheutuvia stressin oireita on todettu olevan melko paljon tai paljon noin 17 % työntekijöistä Suomessa. (Työterveyslaitos 2024.) On todettu, että työttömyys ja talouden heikkeneminen lisäävät ihmisen stressitekijöitä ja pitkittyessään alentavat toimintakykyä ja halua huolehtia omasta terveydestään (Hult ym. 2016).

3.2 Stressin syntymekanismit ja stressihormonit

Stressitilanteissa stressihormonien erityis kasvaa. Stressihormoneja ovat ACTH eli adrenokortikotropiini tai kortikotropiini ja kortisoli. Stressireaktio välittyy aivojen mantelitumakkeen kautta. Kortisolin erittyminen on todella tärkeää äkillisessä stressitilanteessa, jos sitä ei erity voi tilanne olla jopa hengenvaarallinen. ACTH:n ja kortisolin erityis alkaa usein jo nousta ennen stressireaktion alkamista. (Leppäluoto ym. 2013.)

ACTH on 39 aminohaposta muodostuva peptidihormoni, jonka tärkein tehtävä on vaikuttaa lisämunuaisen kuorikerroksessa. ACTH pilkkoutuu aivolisäkkeen etulohkon tuottamasta prohormonista eli esiasteesta ja tätä kutsutaan pro-opiomelanokortiiniksi. Kortisoli on rasvaliukoinen steroidihormoni. Se muodostuu kolesterolista ja erittyy ilman varastointivaihetta verenkiertoon. Kortisolilla on merkittäviä vaikutuksia elintoimintoihin, jotka liittyvät stressitilanteisiin. (Leppäluoto ym. 2013.)

3.3 Stressin säätelyjärjestelmä

Jokaisen elimistö toimii yksilöllisesti, joten jokaisen stressinkäsittelykykykin on yksilöllistä (Holmia, Murtonen, Myllymäki & Valtonen 2009). Stressiin vaikuttavia säätelyjärjestelmiä on kolme: hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakseli eli HPA, lisämunuaisytimen hormonaalinen järjestelmä eli AHS ja sympaattinen hermosto eli SNS, johon kuuluu myös nonadrenaliinia tuottavan locus coeruleus-alue (Leppäluoto ym. 2013.)

Stressi vaikuttaa elimistöön kahden eri mekanismin kautta. Autonomisen hermoston sympaattisen osan ja lisämunuaisytimen tehtävänä on vastata akuutin vaiheen stressivasteesta, tätä reaktiota kutsutaan taistele-pakene reaktioksi. Sympaattinen hermosto vapauttaa adrenaliinia ja noradrenaliinia verenkiertoon lisämunuaisytimestä ja hermoston aksonipäätteistä. Nämä aktivoivat sisäelimiä hermottavia parasympaattiseen hermostoon kuuluvia vagushermon eli kiertäjähieron päätteitä. Vagushermaa pitkin aktivaatio kulkee aivoihin ja noradrenaliinia tuottavat aivoalueet ja amygdala-tumakkeet alkavat toimia vilkkaammin. (Leppäluoto ym. 2013.)

Tämän jälkeen myös kortisolin erityis lisämunuaiskuoressa suurenee merkittävästi, koska kortikotropiinia eli ACTH:ta vapauttava hormoni kotikoliberiini käynnistää HPA- akselin toiminnan. Lisämunuaiskuoresta vapautuu vereen glukokortikoideja, kuten kortisolia ja mineralokortikoideja, aldosteronia. Aldesteronin tehtävä on säädellä elimistön suola- eli elektrolyyttitasapainoa. Kortisolin tehtävä on tehostaa energia-aineenvaihduntaa, säädellä elimistön nestemääriä, aktivoida sydän ja verenkiertojärjestelmän toimintaa ja muuttaa vasta-ainejärjestelmän toimintaa. (Leppäluoto ym. 2013.) Stressin pitkittyessä hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori (HPA)- akseli säätelee sen vaikutuksia (Karlsson & Isometsä 2017). HPA-akseli säätelee akuuttia ja pitkäkestoista stressiä. Stressin pitkittyessä HPA-akselin toiminta häiriintyy. Toimintahäiriö järjestelmässä aktivoi tulehdusta edistäviä geenejä valkosoluissa, joka lisää sairastumisen riskiä eri tauteihin ja sairauksiin. Kun stressireaktio on palautunut, järjestelmän toiminta palautuu ennalleen. (Karlsson ym. 2022.)

3.4 Stressin oireet ja terveysvaikutukset

Stressin ollessa lyhytaikaista on siitä hyötyä elimistölle. Välitön stressi saa sykkeen nousemaan ja hengityksen kiihtymään. Ihon lähellä olevat verisuonet supistuvat ja iho kalpenee. Virtsarakon lihakset rentoutuvat, mikä voi aiheuttaa pidätysvaikeuksia virtsankarkailua. Stressin pitkittyessä jatkuvaksi, se alkaa vaikuttaa terveyteen kielteisesti. Immuunijärjestelmän toiminta alkaa vähenemään, elimistö käyttää rasvaa energiaksi ja verensokeri nousee jatkuvan stressin vaikutuksesta. (Sarkkinen 2016.) Stressin fyysisiä oireita on paljon. Niitä ovat muun muassa vatsan- ja suolistonongelmat, iho-ongelmat, päänsärky, niska- ja hartiaseudun jännitys, sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtyminen, painon nousu tai laihtuminen, väsymys, uni ongelmat, hormonitoiminnan häiriöt ja hiustenlähtö. Psykkisinä oireina stressi voi ilmetä ärtyneisyytenä, mielialan muutoksina, toiminta- ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä, väsymyksen ja uupumuksen tunteena, ala- tai ylivireytenä, aggressiona, itsetunnon laskuna, ahdistuneisuutena tai masentuneisuutena. (Puhti 2021.)

Stressiä ihmiset kokevat monista eri asioista ja monin tavoin. Kaikilla ei ole samanlaisia oireita stressistä. Yksilöllisillä tekijöillä, kuten iällä, sukupuolella, kehon koostumuksella, lihaskunnolla, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyllä,

motivaatiolla, asenteella ja henkilökohtaisella osaamisella on vaikutusta kuormitustekijöiden reagoimiseen. (Peltomaa 2015, 50–55.) Stressin aiheita on ihmisen elämän vaiheissa useita, mutta fysiologisesti stressi vaikuttaa, jokaiseen lähes samanlain. Pitkittynyt stressitila syntyy pidentyneen stressiä aiheuttavan tekijän vaikutuksesta, jos riittävästä palautumisesta ei ole huolehdittu. Oireet tulevat jokaiselle yksilöllisesti ja joillakin niitä on enemmän entä toisella. Ihmisillä on vaikeuksia myöntää olevansa stressaantuneita, joka hankaloittaa stressistä palautumisen mahdollisuutta. Olennaista stressin säätelyssä ei ole välttää stressitekijöitä vaan riittävä palautuminen stressiä aiheuttavista tilanteista. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 11–14.) Työntekijöillä olevaa stressiä on tutkittu paljon. Työstressi aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, vaikeuksia tehdä päätöksiä sekä erilaisia psyykkisiä oireita kuten ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä sekä uniongelmia. Näiden lisäksi stressi voi aiheuttaa muutoksia käyttäytymisessä, kuten alkoholin ja tupakan väärinkäyttöä sekä itsetuhoisuutta. Loppuun palaminen onkin yleisin pitkittyneen stressin aiheuttama viimeinen oire, jolloin ihminen ymmärtää palautumisen ja levon merkityksen stressinsäätelyssä. (Peltomaa 2015, 50–55.)

3.4.1 Fyysiset vaikutukset

Stressireaktiot vaikuttavat kehoon ja aivoihin vapauttamalla hormoneja. Akuutissa stressireaktiossa autonominen hermosto aktivoituu ja ns. ”taistele ja pakene” reaktion syntyy. Kehossa tapahtuu muutoksia, kuten syke nousee, hengitys muuttuu pinnalliseksi, verenpaine nousee, hikoilu lisääntyy, vatsa oireilee sekä päänsärkyä voi ilmetä. (Puttonen 2006.)

Kehomme tapa reagoida stressiin on jokaisella yksilöllistä, mutta pitkittyessään stressi vaikuttaa monin tavoin haitallisesti terveyteemme. Fyysisiä pitkittyneen stressin oireita voi olla monia yhtä aikaa ja niitä ei yleensä hoksata yhdistää stressiin. (Puhti 2021.) Stressin pitkittyessä hormonaaliset muutokset kehossa voivat ilman riittävää toipumista aiheuttaa lyhyellä ajallakin eri sairauksien ja tautien syntymistä. Krooninen stressi reaktio ilmenee kehossa monin eri tavoin. Elimistön kortisolin tuotanto lisääntyy, verenpaineen ja sykkeen vaihtelu on jatkuvaa, rasva alkaa varastoitumaan kehoon ja tulehdukset lisääntyvät. (Hanna 2014.) Liiallinen työstressi voi lisätä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Pitkittynyt

stressi voi myös kiihdyttää elimistön biologista vanhenemista. Pitkittyessään stressi alkaa vaikuttaa ruuansulatukseen, suoliston mikrobistoon ja suoliston toimintaan sekä vastustuskykyyn. (Puhti 2021.)

Stressi muuttaa elimistön toimintaa ja kehon eri järjestelmät mukautuvat stressin aiheuttamiin muutoksiin. Elimistö tasapaino ei pysy eikä palaudu ja keho alkaa mukautumaan sen myötä ja toimimaan uudella tavalla. Elimistö pyrkii toiminaan parhaalla mahdollisella tavalla liiallisesta kuormituksesta huolimatta ja tällöin puhutaan allostaattisesta kuormituksesta. Allostaattinen kuormitus tarkoittaa kehon häiriötilaa, jossa elimistön tasapaino on häiriintynyt. Elimistö pyrkii allostaattisen järjestelmän aktivoituessa tasapainoon biologisten järjestelmien avulla. Allostaattisen kuormitus syntyy, kun järjestelmät yli- tai alikuormittuvat pitkäkestoisesti. Allostaattisella kuormituksella on neljä eri tapaa kehittyä. Stressireaktio pitkittyy, reaktiot toistuvat liian monesti, stressireaktion vaativuuden tai toistuvuuden liittyvän epäonnistuneen sopeutumiset kautta tai stressijärjestelmän vajavaisen reagoinnin vuoksi allostaattinen kuormitus kehittyy. Ihmisen varhaisetkin kokemukset voivat muuttaa stressinsäätelyjärjestelmien toimintaa jo varhaisessa lapsuudessa. Allostaattinen kuormitus syntyy hiljalleen elimistön mukautuessa stressiin eikä sitä monesti ihminen itse ymmärrä, että stressi pitkittyy. (Hintsu ym. 2019.)

3.4.2 Psyykkiset vaikutukset

Pitkittyessään stressi aiheuttaa riskiä sairastua psyykkisiin sairauksiin kuten masennukseen, unettomuuteen ja työuupumuksen. Myös riski päihteiden liika käytölle kasvaa ja jopa itsetuhoiset ajatukset ja aikomukset voivat olla seurasta pitkittyneestä stressistä. Stressin vaikutukset voivat näkyä myös sosiaalisen elämän osa-alueista perhe- ja parisuhdeongelmina ja eristäytymisenä. Tutkimuksissa on todettu, että noin neljäsosalla aikuisväestöstä oli merkkejä stressin psyykkisistä kuormitusoireista. (Mattila 2018.) Osa ihmisistä reagoi stressiin enemmän psyykkiset kuin fyysisesti. Ihmisen mieli stressaantuneena alkaa kiertää kuin samaa kehää eikä keskittyminen työhön tai asioihin pysy pitkään. Kielteiset ajatukset pyörivät mielessä ja negatiivinen kierre kehittyy ja positiivisuus vähenee. Mieli on ahdistunut, ärtynyt, pelokas, jännittynyt sekä huolestunut koko ajan ja positiivisten tunteiden kokeminen on vähäistä. Stressaantuneena ihmisen on vaikea tehdä päätöksiä, suunnitella töitä tai arkea sekä ryhtyä työhön ja kodin

askareisiin. Stressin psyykkiset oireet kasvavat entisestään, kun töiden määrä kasvaa ja huolestuneisuus tekemättömiä töitä kohtaan kasvaa entisestään. (Nummelin 2008, 75–77.) Stressin pitkittyessä se voi laukaista psyykkisiä sairauksia, kuten masennusta tai ahdistusta. Stressi aiheuttaa negatiivisia tunteita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan sekä keskushermostoon. Stressi aiheuttaa aivojen metaboliassa muutoksia, jotka altistavat mielialahäiriöille. (Keltikangas-Järvinen 2008, 182–183.)

Ihmisen ja ympäristön välinen ristiriitakin voi käynnistää stressin. Ihminen voi kokea asumisympäristönsä hänelle sopimattomaksi tai toisin itsensä ympäristöön sopimattomaksi. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 25.) Ihmisen kokemus ympäristöstä tulevaan tietoon lisää stressiä riippuen tavasta miten tiedon ottaa vastaan. Negatiivinen ajattelu lisää henkistä pahoinvointia stressaavassa elämäntilanteessa monin kerroin. (Felt, Depaoli & Tiemensma 2021.) Stressin oireiden pitkittyessä ihmisen havainnointikyky heikkenee ja kyky muuttaa omaa toimintaa heikkenee, kun voimavarat tehdä muutoksia omaan palautumiseen vähenevät. Henkinen väsyminen lisääntyy aiheuttaen paljon erilaisia oireita, joihin olisi hyvä puuttua hyvissä ajoin. (Nummelin 2008, 76–77.)

Stressin aiheuttama unettomuus, johtuu stressiä ylläpitävien molekyylien määrästä kehossa, joka pitkittyneessä stressitilassa on suuri. Stressin kaikki molekyylit, joita ovat kortikotropiini (ACTH) ja sen vapauttajahormoni (CRH) ja kortisoli, kuin myös noradrenaliini ja adrenaliini lisäävät virkeyttä aivokuoressa. Täten unta edistävät molekyylit eivät pysty lisäämään unta, kun kehon virkeyttä ylläpitävien molekyylien määrä on suurempi. Krooninen univaje voi altistaa eri somaattisiin ja psykiatrisiin sairauksiin. (Painio & Porkka-Heiskanen 2008.) Unettomuuden yleisimpiä syitä ovat ahdistuneisuus sekä stressi. Suomessa noin 10–20 % väestöstä kärsii pitkäaikaisesta unettomuushäiriöstä. (Partinen 2022.) Pitkittyneen stressin, johon liittyy unihäiriötä sekä liiallisen kortisolin erityksen on todettu olevan yhteydessä mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen (Hintsu ym. 2019).

3.5 Stressin tunnistaminen hoitotyössä

Stressin tunnistaminen hoitotyössä on haastavaa. Potilailla voi olla paljon erilaisia oireita, joihin lähdetään päivystyksestä/vastaanotolta hakemaan apua. Voi olla

erilaisia somaattisia oireita, kuten niska- ja hartiaseudun jäykkyyttä, päänsärkyä, hengenahdistus ja sydänoireita. Näihin oireisiin lähdetään hakemaan päivystyksen/vastaanoton kautta ensisijaisesti apua tutkimuksilla, lääkkeillä ja oireita seurataan pitempään. Monesti stressin oireet pääsevät liian pahaksi ja työuupumus tai jokin sairaus pahenee tai puhkeaa. Stressin pitkittyessä oireiden yhteys itse stressin aiheuttajaan voi olla jo etäinen ja epäselvä. Kroonistuessaan stressi usein jo aiheuttaa paljon erilaisia oireita, joille lähdetään yksitellen hakemaan selitystä. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 110–114.)

Hoitotyössä on haastavaa tunnistaa, kärsiikö potilas stressin aiheuttamista oireista. Matalan riskin potilaat, joilla stressin oireita ei ole paljon on vaikeaa yhdistää oireet stressiin, jos potilas ei itse ota oman elämänsä tilannetta kovin laajasti puheeksi vastaanotolla ja päivystyksessä hoitajan ja potilaan kohtaaminen ja potilaan kokonaisvaltainen hoito voi kiireen vuoksi jäädä vajaaksi. Potilaan täytyy pystyä luottamaan hoitajaan, jotta hän alkaa elämää enemmän avaamaan hoitajalle. Stressin tunnistamisessa haasteita tuo oireiston laajuus. Oireita voi olla psyykkisiä ja somaattisia ja jokaisella oireet ilmenevät yksilöllisesti. Stressin tunnistamisessa keskeistä on avoin ja luotettava vuorovaikutus potilaan kanssa. (Alanen, Jormakka & Kettunen 2023, 181.) Potilaalla on oikeus saada hyvää hoitoa ja tulla kuulluksi. Potilaan oireita ei hoitotyöntekijä saa vähätellä. Hoitohenkilöstö ei saa myöskään tehdä vääriä diagnooseja potilaasta liian vajanaisen tiedon perusteella. (Syväoja & Äijälä 2009. 38–39.)

Myös psyykkisen puolen oireet kuten ahdistuneisuus, unettomuus ja masentuneisuus voivat olla pitkittyneen stressin aikaan saamia oireita. Näitä oireita myös lähdetään myös hoitamaan ensisijaisesti muun muassa unettomuutta unilääkkeillä. Ihminen ei monesti itsekään huomaa, että oireet voivat johtua stressistä. Ihminen voi tietämättään stressata elämän ongelmia ja asioita pitkäänkin. (Nummelin 2008, 75–80.) Pitkittyneen stressin tunnistamiseen ei ole suoraa hoitoalan suositusta tai ohjeistusta Suomessa. Tunnistamisessa voidaan käyttää apuna eri keinoja ja menetelmiä. Käypä hoito- suosituksia ja Terveysporttia voidaan käyttää apuvälineinä stressin tunnistamisessa.

3.5.1 Stressin tunnistamisen keinot

Stressin tunnistamisessa avaintekijä on henkilö itse. Ihmisen on hyvä tarkastella omaa oloa, hyvinvointia ja elämää aina aika ajoin. Stressin alkuvaiheessa ei oireita juurikaan ole ja stressi lyhyellä aikavälillä ei ole pahitteeksi. Pitkittyessään stressin oireet pahenevat ja niitä tulee enemmän ja ne alkavat näkyä ulospäin. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 110.) Stressin tunnistamiseen on kehitelty erilaisia kyselyitä ja mittareita. Näitä kyselyitä ja mittareita voi jokainen halutessaan tehdä ja niitä löytyy internetistä helposti kuten stressitestit ja kuormitusmittarit. Objektivisia ja luotettavia fysiologia menetelmiä stressin mittaamiseen ei ole, mutta kyselyt ja mittarit auttavat stressin tunnistamisessa. Stressin mittaamiseen tarkoitettuja mittareita voidaan käyttää havaitsemaan henkilön kuormittuneisuutta, uupumusta ja stressitilaa. (Puttonen 2006.)

Alkuvaiheessa stressin vaikutukset eivät näy ulospäin ja ihminen itse voi kokea elämänsä haastavaksi. Pitkittyessään stressin oireet lisääntyvät ja ne muistuttavat työuupumuksen ja masennuksen oireita. Oireille voi olla vaikeaa löytää tekijää ja syytä, joten henkilön elämää on syytä tarkastella mahdollisimman laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Henkilön stressin kuormittavuuden mittaamisessa voidaan käyttää erilaisia kyselyitä, joita on paljon saatavilla. Fysiologisia mittauksiakin voidaan käyttää apuna arvioitaessa henkilön stressin voimakkuutta. Stressi nostaa verenpainetta ja sykettä, joten niitä voidaan seurata. Verenpaine kohoaa stressin pitkittyessä. Sydämen sykevälvaihtelun mittaamisesta voidaan saada tarpeellista tietoa henkilön fyysisen kuormituksen sekä henkisen stressin kuormittavuuden arvioinnissa. (Peltomaa 2015, 75–77.) Sydämen sykevälvaihtelu kuvaa autonomisen hermoston tahdosta riippumattoman tasapainotilan vaihtuvuutta. Henkilön rauhallinen ja rentoutunut hengitys laskee sykettä. Autonomisen hermoston parasympaattinen hermosto aktivoituu, joten mieli ja keho rauhoittuu. (Järvelin-Pasanen 2014.)

Erilaisia uneen liittyviä kyselyitä voidaan myös käyttää apuna. Stressin hormonien kuten kortisolin erityksen mittaamisella voidaan saada viitteitä myös elimistön häiriötilasta, joka johtuu haitallisesta stressistä. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 112–119.) Kortisolin erityys lisääntyy stressin pitkittyessä. Kortisolin erityksen ollessa aamulla korkeampi, voidaan arvioida kohonneen stressitason

merkitystä siihen. Kohonneen stressitason arvioinnissa on käytettävä laajasti erimenetelmiä, jotta voidaan saada luotettavia tuloksia. On arvioitava potilasta kokonaisvaltaisesti. Hoitotyössä potilaan haastattelu on tärkeää ja fysiologisia menetelmiä sekä kyselyitä käytetään apuna. (Lindholm & Gockel 2000.) Potilaan oireista ja elämän kokonaishallinnasta olisi tärkeää saada mahdollisimman laaja kuva. On tärkeää osata kuunnella potilasta ja luoda avoin ja luotettava vuorovaikutus suhde potilaan kanssa. (Mustajoki, Alila, Matilainen & Rasimus 2010, 764.)

3.5.2 Hoitoonohjauksen erilaiset menetelmät stressin hoitoon

Stressin hoidossa tärkeintä on lepo ja palautumisen lisääminen. Oma elämä on hyvä ottaa tarkasteluun ja minimoida kuormittavat ja stressaavat tekijät elämästä. On hyvä tuoda ja ottaa elämään lisää hyviä ja nautinnollisia asioita, jotka tukevat hyvää elämää. Jos omat keinot eivät riitä on hyvä kääntyä ammattiauttajan puoleen ja terapiaan. (Puhti 2021.) Stressin hoitoon ja hallintaa on paljon erilaisia menetelmiä saatavana. Tukena voidaan käyttää verkosta saatavaa tietoa ja tukea. Potilasta voidaan ohjata eri internet-sivustoille, kuten mieli.fi, terveyskylä.fi, terveystalo.fi ja mielenterveystalo.fi. Verkosta löytyy paljon erilaisia kyselyjä, testejä ja harjoituksia, joita voidaan potilasta ohjata tekemään. Oireiden perusteella voidaan apuna käyttää eri käypähoito-suosituksia. (Aalto-Setälä 2021.)

Keholliset harjoitteet auttavat lihasjumien ja mielen kireyksien rentouttamiseen. Hengitysharjoitukset auttavat hermoston rauhoittumiseen. Keskittymis- ja tarkkaavaisuusharjoitteet auttavat mieltä irtautumaan päivän rasitteista ja ne parantavat keskittymiskykyä. Säännöllisillä rentoutumisharjoituksilla on apua stressin poistamiseen ja sen hallintaan. (Jokiniva 2018.) Rentoutusharjoituksilla saadaan sykettä ja verenpainetta laskemaan. Syvärentoutus auttaa normalisoimaan hengitystä, auttaa lihaskipuihin ja jännityksiin sekä tuo rauhaa ja turvallisuuden tunnetta. (Griffey 2019. 26–27.)

Hoidonohjauksessa on tärkeää kuunnella potilasta. Jokaista potilasta on ohjattava yksilöllisesti. Joillekin liikunta auttaa ja luonnossa liikkuminen. Rauhallinen ympäristö, hengittely ja musiikin kuuntelu auttavat vähentämään stressiä ja rauhoittamaan mieltä ja kehoa. On hyvä löytää jokaiselle paras keino vähentää stressiä sekä palautua siitä. (Lindholm & Gockel 2000.) Olisi tärkeää hoitotyössä ohjata stressinhallinta keinoja jo aikaisessa vaiheessa, jotta stressi ei pääsisi

pitkittymään. Stressin ennaltaehkäisyä on hyvä toteuttaa perusterveydenhuollossa jo aikaisessa vaiheessa, kuten kertomalla potilaalle stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen. (Tanner-Toppinen & Ahola 2012, 165.) Potilaan terveyden edistäminen on jokapäiväistä hoitotyössä. Elämänlaadun edistäminen on stressin hoidossakin tärkeimpiä terveyttä edistäviä tekijä. Potilaan omat voimavarat sekä elämäntilanne määrittelevät pitkälti hoidon onnistuvuuden. (Pietilä 2010. 232–242.)

3.6 Stressinhallinta

Stressihallinnalla tarkoitetaan ihmisen yritystä hallita elämää ja selviytyä vaatimuksista ja paineista omia voimavarojaan käyttäen niin toiminnan kuin ajatusten tasolla. Stressinhallintaan voidaan suhtautua usealta eri näkökulmalta. Stressitekijöitä voidaan poistaa elämästä tai vähentää. Stressitekijöihin voi myös muuttaa suhtautumista, ettei tunne tai ajatus kasvaisi liian kuormittavaksi. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 68–69.)

Stressin pitkittyessä on syytä keskittyä stressin hallintaan ja siitä palautumiseen, jotta elimistön tasapaino saataisiin palautumaan entiselle tai lähes entiselle tasolle. Olennaista stressin hallinnassa on kehon ja mielen rauhoittaminen sekä stressitekijöiden vähentäminen elämästä. Tämä tapahtuu erilaisten harjoitteiden avulla, joista hengitysharjoitus on hyvä ja helppo tehdä. Rauhallinen ja syvä hengitys aktivoi kiertäjä- eli vagushermaa, joka rauhoittaa parasympaattista hermostoa. (Griffey 2019, 71.) Vagushermon stimuloinnin on osoitettu vaikuttavan parasympaattisen hermoston kautta useisiin elimistön eri järjestelmiin. Se vaikuttaa muun muassa hengitykseen, sykkeen alenemiseen, verenpaineen laskuun, rasva-ainevaihduntaan sekä uneen. Vagushermon aktivoinnilla on todettu kaikille ihmisille olevan merkittäviä vaikutuksia terveyteen, kun parasympaattinen hermosto ei ole yliaktiivinen muun muassa stressin vaikutuksesta liian pitkään. (Clancy ym. 2014.) Syvähengitys harjoitukset ovat hyviä keinoja tämän vagushermon aktivoimiseen, mikä on todettu tutkimuksillakin (Jensen ym. 2022).

Stressinhallintaa ja rentoutusta voidaan harjoittaa tietoisien läsnäolon eli mindfulnessin avulla. Tätä meditaatiota on harjoitettu maailmalla jo 2500 vuotta. Sen juuret lähtevät itämaisestä filosofiasta, mutta se on levinnyt länsimaihin viimevuosinakin suuren suosion saaneena. Tietoisien läsnäolon avulla voidaan oppia tarkastelemaan ja havahtumaan siihen, miten aistimme mielellä ja kehollamme ympäristön koko ajan. (Silverton 2012, 12–28.) Mindfulness- meditaatioiden on todettu parantavan ihmisen mielenterveyttä ja itsetuntoa sekä vähentävän stressin ja ahdistavien tunteiden kielteistä vaikutusta mielen hyvinvointiin (Huberty ym. 2019). Stressinhallintaan ja palautumiseen on paljon muitakin keinoja, kuten erilaisia kehollisia harjoitukset. Jooga, pilates, venyttelyt ja eri kehon osiin kohdistuvat hieronnat. Liikunta auttaa stressaavassa tilanteessa purkamaan kehon fyysisen kuorman. Liikunta lisää kehossa endorfiineja ja elimistön omia opioideja, jotka auttavat hetkelliset hyvän ja positiivisen olotilan syntyyn. Liikunta lisää myös henkistä hyvinvointia, kun se auttaa keskittymään kehon toimintaan eikä ajatusten vatkomiseen. (Selby 2009, 7–19.)

3.6.1 Palautuminen stressistä

Palautumisella tarkoitetaan tilaa, jolla ihminen palautuu kuormittavasta edeltävästä tilasta ja kuormittavat tekijät on saatu poistettua. Palautumisen kannalta tärkeää on saada kuluneet voimavarat takaisin, jotta elimistö toimii taas tasapainossa. Hyvän terveyden kannalta olisi tärkeää palautua riittävästä, jotta voimavaroja olisi käytettävästi aina uusien elämää kuormittavien haasteiden ja stressitekijöiden hallintaan. Stressinhallinnassa olennaista on palautuminen, jotta stressin kielteiset tekijät eivät pääsee kasautumaan liian suuriksi. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 78–79.)

Stressistä palautuminen voidaan erotella fyysiseen ja psyykkiseen palautumiseen. Fyysinen palautuminen elimistön fysiologisten toimintojen palautumista, kuten sykkeen lasku, hengityksen tasaantuminen sekä verenpaineen lasku. Psyykkinen palautuminen kuvaa mielen tasolla palautumista kuten mielialan rentoutumisena ja rauhoittumisena ja kokemuksena, että kaikki on hyvin. Rentoutuminen vaikuttaa positiivisesti kehoon ja mieleen ja uni paranee, kun kaikki on hyvin. (Peltomaa 2015.) Maailman terveysjärjestön (WHO) suosituksen mukaan jokaisen ihmisen pitäisi edistää omaa hyvinvointiaan ja terveyttään hyviä elintapoja

noudattamalla. Suosituksen mukaan pitäisi syödä monipuolista ruokaa, liikkua vähintään 30 min päivittäin sekä välttää tupakanpoltoa ja päihteiden käyttöä. Näiden suositusten noudattaminen auttaa stressinkin hallinnassa ja palautumisessa luoden elämään rutiineja, jotka auttavat kokonaisvaltaisessa elämönhallinnassa. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 71.)

4 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on oltava rehellinen, avoin, huolellinen ja kunnioitettava toimeksiantajan ohjeita. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös tutkimuksellinen tietoperusta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen osaaminen ja kasvaminen näytetään opinnäytetyötekstillä ja toiminnallisen tuotoksen toteutuksella. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston keräämiseen voidaan käyttää määrällisen tai laadullisen tutkimuksen keinoja. (Vilkkä 2021.)

4.1 Suunnitelma vaihe

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli toteuttaa verkkokurssi Skholelle. Kurssin tietoperusta pohjautuu tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon. Kurssi jaottuu neljän eri pääotsikon alle, joita ovat otsikot; Stressi, Stressin vaikutus terveyteen, Stressin tunnistaminen terveydenhuollossa ja Stressin hallinta ja palautuminen. Näiden neljän pääotsikon kohdalla syvennyttiin aiheisiin. Pidimme pienen palaverin toimeksiantajan kanssa ja esittelin aiheen. Toimeksiantaja hyväksyi aiheen ja pääotsikot, joista verkkokurssi koostui. Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin myös Skholelle.

4.2 Toteutusvaihe

Tämän jälkeen laadittiin teoreettinen viitekehys, jonka tarkoituksena oli etsiä tutkittua tietoa mahdollisimman laajasti käsiteltävästä aiheesta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus rakentui teoreettisen viitekehysten pohjalta kurssikokonaisuudeksi. Kurssikokonaisuudesta laadittiin aluksi koulutusrunko, jonka pohjalta verkkokurssi tehtiin. (LIITE 1). Skhole hyväksyi koulutusrunгон, jonka jälkeen alkoi koulutussisällön tuottaminen. Koulutussisällöt ovat lyhyitä ja selkeitä. Jokaisen osa-alueen lopussa on pieni 3–5 kysymyksen tentti. Kurssin lopussa on linkkejä stressin hallintaan ja palautumiseen liittyen, erilaisia hengitys ja rentoutusharjoituksia. Kurssi tehtiin Skholen antamien ohjeiden mukaan.

4.3 Viimeistely vaihe

Kun koulutussisältö oli saatu valmiiksi, pidettiin Skholen kanssa palaveri siitä. Toimeksiantaja ohjasi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden sisällöllisiä ratkaisuja, huolehti työn etenemisestä ja soveltuvista ratkaisuista. Verkkokurssista tuli suunnitelman mukainen kokonaisuus. Verkkokurssin hyväksyi skhole ennen sen julkaisemista. Skhole ei esitestannut kurssia. Verkkokurssi esitettiin myös opinnäytetyön ohjaajalle ennen sen julkaisemista. Työstä kehiteltiin kirjallinen raportti ja sen esittelin toimeksiantajalle ja koulutusyhteisössä. Verkkokurssista on kuva-kaappaus otettu ja se laitettu kirjalliseen raporttiin. (LIITE 2). Kirjallinen raportti tehtiin koulun antaman ohjeiden mukaan. Valmis työ esiteltiin koululle ja toimeksiantajalle.

5 EETTISET NÄKÖKULMAT

Opinnäytetyön tekemisessä sen luotettavuudesta on pidettävä tiukasti kiinni. Opinnäytetyö tehtiin Lapinamk:n ohjeiden mukaisesti, eettisten suositusten ja opinnäytetyötä ohjaavien lakien mukaisesti. Opinnäytetyössä viitattiin tarkasti kaikki lähdeviittaukset mistä tieto on kerätty työhön. Plagiointi eli luvatta lainaaminen on kiellettyä (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 23). Opinnäytetyö oli toiminnallinen työ, jossa tehtiin kurssikokonaisuus Skholelle. Skhole oli toimeksiantajana opinnäytetyössä. Opinnäytetyö koski stressiä ja sen vaikutuksia terveyteen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustui tutkittuun tietoon. Tiedonhaku menetelmiä oli eri tietokannoista Medic, PubMed, Oppiportti ja Terveysportti. Tiedonhakua tehtiin myös kirjastosta, aikakauslehdistä, hoitotyön suosituksista, lait ja asetukset, THL ja WHO. Tiedonhaussa pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa, mielellään ei yli 10-vuotta vanhaa tietoa. Toiminnallisen osuuden tuotoksen loppukäessä tarkasti ja hyväksyi Skhole, oliko se riittävä ja voiko sen ottaa Skholen käyttöön. Luotettavuutta toi selvät, selkeät ja oikein merkityt lähteet, jotka perustuivat tutkittuun ja näyttöön perustuvaan ja koulun hyväksymiin lähteisiin. Toimeksiantaja antoi verkkokurssista palautteen, joka lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta.

Opinnäytetyössä oli pyrittävä pätevään, puolueettomaan ja teoreettiseen perusteltavuuteen (Ryynänen & Myllykangas 2000, 9–12). Opinnäytetyössä oli otettu huomioon ajantasainen tieto ja hoitosuositukset, jotka ohjaavat potilaan hoitohjaukseen liittyviä toimintoja. Verkkokurssin sisältö on tuotettu puolueettomasta näkökulmasta ja siinä on otettu huomioon potilaan asema ja oikeudet, joita hoitajan täytyy noudattaa hoitotyötä tehdessä (Alanen ym. 2023, 8–11). Opinnäytetyössä eettisyys oli huomioitu osoittaen, että jokaisella olisi oikeus saada hyvää hoitoa. Jokaisen potilaan itsemääräämisoikeutta, yksilöllisyyttä, tasa-arvoisuutta on kunnioitettava kaikissa hoitotyön kohtaamisessa. Nämä periaatteet ohjaavat hoitotyötä kokonaisvaltaiseen terveyttä edistävään hoitotyöhön, myös stressin hoidossa. (Pietilä 2010, 243–244.)

6 POHDINTA

Opinnäytetyön suunnittelun aloitin syksyllä 2021. Päädyin tekemään opinnäytetyön yksin, koska lähelläni ei asunut ketään opiskelukavereita ja minulla keskeytyikin opinnäytetyön teko äitiysloman ajaksi ja halusin tehdä opinnäytetyön omaan tahtiin. Tällöin aloin miettiä aihetta ja sen varmistuessa lyhyen mietinnän jälkeen, aihe-ehdotus hyväksyttiin. Aiheen valitseminen oli helppo, koska tiesin jo ennen opinnäytetyön aloitusta, että haluan tehdä opinnäytetyön, joka liittyy kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen. Mielestäni stressiä ja sen vaikutusta terveyteen voitaisiin hoitoalan kouluissa tuoda tietoon enemmän, koska mielen ja kehon yhteydestä on paljon tutkittua tietoa saatavilla. Stressistä on paljon tietoa saatavilla, joten luotettavan tiedon haku oli helppoa.

Opinnäytetyön suunnitelma vaiheen tein valmiiksi keväällä 2022. Suunnitelma-vaiheessa verkkokurssin oli tarkoitus sisältää kolme pääotsikkoa, joita käsittelesin. Työ hieman laajeni, kun toimeksiantajaltani tuli pyyntö tehdä stressinhallintaan ja palautumiseen liittyvät luennot myös kurssiin. Itsekin ajattelin, että se oli hyvä ja olennainen asia, mitä oli syytä käsitellä myös. Syksyllä 2022 tein opinnäytetyötä ja verkkokurssia, mutta sitten 2023 vuoden pidin taukoa opinnäytetyön tekemisessä, kun olin äitiyslomalla. Helmikuussa 2024 jatkoin opinnäytetyön tekemistä ja maaliskuun lopussa palautin työ esiarviointiin. Hieman oli vuoden tauon jälkeen haasteita jatkaa opinnäytetyön tekemistä, mutta yllättävänkin nopeasti työ eteni ja sain tehtyä loppuun.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa stressistä ja tehdä verkkokurssi Skholle sekä saada se heidän käyttöönsä. Opinnäytetyötä tehdessä sain todella paljon lisää tietoa stressistä. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voin todeta, että hoitoalan työntekijöiden pitäisi saada lisää tietoa stressin vaikutuksista terveyteen ja sen hoidosta. On paljon oireita, joita ei osata yhdistää stressiin vaan syitä lähde-tään oireille etsimään muista sairauksista. Tutkimuksia ja ajankohtaista tietoa lu-kiessa huomasin, että ihmisen mielen ja kehon yhteyttä on alettu tutkimaan enemmän tänä päivänä. Tutkimukset osoittavat, että palautumisella ja rentoutu-misella on paljon vaikutusta ihmisen terveyteen. Hoitoalan työntekijöille pitäisi saada Käypä- hoitosuositukset ja Terveysporttiin hoidonohjaus ohjeet stressin hoitoon, jotta näyttöön perustuvaa hoidonohjausta voitaisiin antaa

terveydenhuollossa. Jatkossa tutkimusta voitaisiin tehdä, kuinka hoidonohjausta tehdään stressin hoitoon.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Huikko, E. 2021. Alakouluikäisten mielenterveysongelmien hoito perustasolla. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 14.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16076.pdf>.

Alanen, P., Jormakka, J. & Kettunen, J. 2023. Oireista työdiagnoosiin. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Arene ry. 9.1.2020. 1–26. Viitattu 17.2.2022 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.

Clancy, JA., Mary, DA., Witte, KK., Greenwood, JP., Deuchars, SA. & Deuchars, J. 2014. Non-invasive vagus nerve stimulation in healthy humans reduces sympathetic nerve activity. Viitattu 14.2.2024 <https://www.sciencedirect.com.ez.lapinamk.fi/science/article/pii/S1935861X14002605?via%3Dihub>.

Felt, JM., Depaoli, S. & Tiemensma, J. 2021. Stress and information processing: Acute psychosocial stress affects levels of mental abstraction. 1.1.2021. Viitattu 14.3.2024 <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ez.lapinamk.fi/pmc/articles/PMC7770099/>.

Griffey, H. 2019. Kaipaan mielenrauhaa. Opas stressin hallintaan. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Hanna, H. 2014. Voiko stressi tappaa? Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus terveysriskit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.2.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>.

Holmia, S., Murtonen, I., Myllymäki, H. & Valtonen, K. 2009. Sisätautien, kirurgisten ja syöpätautien hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hotus-hoitosuositus. 2020. Millaisia vaikutuksia talouskriisillä on mielenterveyspalveluiden tarpeeseen ja niiden käyttöön? Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Holmberg, J. & Konttila, J. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 13.11.2021 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/06/nayttovinkki-7-2020.pdf>.

Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M. & Lee, C. 2019. Efficacy of time mindfulness meditation mobile app” calm” to reduce stress among college students: randomized controlled trial. 25.6.2019. Viitattu 14.3.2024 <https://www-ncbi-nlm-nih-gov.ez.lapinamk.fi/pmc/articles/PMC6614998/>.

Hult, M., Saaranen, T. & Pietilä, A-M. 2016. Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: haastattelututkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 2016:53. 108–118.

Jensen. MK., Andersen, SS., Andersen, SS., Liboriussen, CH., Kristensen, M. & Jochumsen, M. 2022. Modulating heart rate variability through deep breathing exercises and transcutaneous auricular vagus nerve stimulation: a study in healthy participants and in patients with rheumatoid arthritis or systemic lupus erythematosus. Viitattu 14.3.2024 <https://www-ncbi-nlm-nih-gov.ez.lapinamk.fi/pmc/articles/PMC9607552/#B30-sensors-22-07884>.

Jokiniva, M. 2018. *Vapaudu stressistä*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Järvelin-Pasanen, S. 2012. *Työajat ja sykevälivaihtelu opetus- ja hoitotyötä tekevillä naisilla*. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 14.3.2024 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14677/urn_isbn_978-952-61-1618-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Karlsson, H. & Isometsä, E. 2017. *Stressi ja hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseli (HPA-akseli)*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 23.11.2021 https://www.oppiportti.fi/op/msn00276/do?p_haku=stressi#q=stressi.

Karlsson, H., Lukkarinen, M., Korhonen, L., Karlsson, L., Tuulari, J. & Kataja, E-L. *Stressin vaikutus aivoihin ja sairastuvuuteen eri ikäkausina*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.2.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16968.pdf>.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY.

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H., Lätti, S. & Muller, E. 2013. *Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan*. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lindholm, H. & Gockel, M. 2000. *Stressin elinvaikutuksien mittaaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo91828#s5>.

Mattila, A. 2018. *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. 30.5.2018. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.11.2021 ja 12.1.2022 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-vaikutukset>.

Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen, E. & Rasimus, M. 2010. *Sairaanhoitajan käsikirja*. 5. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Nummelin, T. 2008. *Stressi haastaa työkyvyn*. Helsinki: WSOY.

- Painio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Psykosomatiikka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.1.2022 <https://www-terveysportti-fi.ez.lapinamk.fi/xmedia/duo/duo97135.pdf>.
- Partinen, M. 2022. Unihäiriöt, stressi ja verenpainetauti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17045.pdf>.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. 1. painos.
- Pesonen, T. & Räsänen, S. 2020. Elimistön reaktiot psyykkiseen stressiin. Peruselintoimintojen häiriöt ja niiden hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.11.2021 https://www.oppoportti.fi/op/phh00307/do?p_haku=stressi#q=stressi
- Pietilä, A-M. 2010. Terveysten edistäminen. Teoriasta toimintaan. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Puttonen, S. 2006. Stressin fysiologiset vaikutukset. Terveysportti. Viitattu 29.2.2024 https://www.researchgate.net/profile/Sampsa-Puttonen/publication/351839592_Stressin_fysiologiset_vaikutukset_Tyoterveyslaakari_3_28-31/links/60b08411a6fdcc647ee355da/Stressin-fysiologiset-vaikutukset-Tyoeterveyslaeakaeri-3-28-31.pdf.
- Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveystenhuollon etiikka. Helsinki: WSOY.
- Sarkkinen, E. Näin kehosi toimii. 2016. Kiina: Docendo Oy.
- Selby, A. 2009. Keho & mieli. Voita stressi. Viidessä minuutissa kuntoon. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms 2013.
- Stressi kuormittaa sekä kehoa että mieltä. 20.4.2021. Helsinki: Puhti. Viitattu 12.1.2022 <https://www.puhti.fi/tietopakettit/stressi/>.
- Stressin vaikutus. 14.9.2020.Painonhallintatalo.fi. Terveyskylä. Viitattu 9.11.2021 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-vaikutukset>.
- Syväoja, P. & Äijälä, O. 2009. Hoidon tarpeen arviointi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Työterveyslaitos. 2024. Stressi ja työuupumus. Viitattu 19.2.2024 <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

LIITEET

Liite 1. Koulutusrunko

Liite 2. Kuvakaappaus verkkokurssista

Koulutusrunko:

STRESSIN VAIKUTUS TERVEYTEEN

STRESSI

- Johdanto
- Stressin syyt
- Stressin fysiologia ja oireet

STRESSIN VAIKUTUS TERVEYTEEN

- Stressin fyysiset vaikutukset
- Stressin psyykkiset vaikutukset

STRESSIN TUNNISTAMINEN HOITOTYÖSSÄ

- Stressin tunnistaminen ja keinot
- Hoidonohjaus

STRESSIN HALLINTA JA PALAUTUMINEN

- Stressin hallinta
- Palautuminen

HENGITYSHARJOITUKSIA

Stressi ja sen vaikutukset terveyteen

Kesto: 23 minuuttia
Suositeltu opiskelu-aika: 1 tunti 30 minuuttia

Tällä kurssilla käydään läpi stressin vaikutuksia terveyteen. Kurssilla keskitytään erityisesti pitkittyneen stressin haitallisiin vaikutuksiin. Kurssilla opit stressin fysiologiasta sekä oireista, joita stressi aiheuttaa. Kurssin aikana käydään läpi stressin syitä sekä sen vaikutuksia elimistöön. Kurssin opiskeltuasi tiedät, miten stressiä voidaan hoitotyössä tunnistaa. Opit miten ohjata potilaita stressin hallintaan sekä palautumiseen. Kurssin lopussa on itseopiskelutesti.

Kurssi on toteutettu Lapin AMK:n sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyönä.

[Aloita kurssi](#) [Anna palautetta kurssista](#)

0%

Sisältö Keskustelut (0)

Stressi

0 / 3

<input type="checkbox"/>	Johdanto	00:55	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Stressin syyt	02:16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Stressin fysiologia ja oireet	04:34	<input type="checkbox"/>

Stressin vaikutukset terveyteen

0 / 2

<input type="checkbox"/>	Stressin fyysiset vaikutukset	02:00	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Stressin psyykkiset vaikutukset	02:08	<input type="checkbox"/>

Stressin ennaltaehkäisy ja hoito

0 / 4

<input type="checkbox"/>	Stressin tunnistaminen	02:57	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hoidonohjaus	01:13	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Stressinhallinta	03:46	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Palautuminen	02:39	<input type="checkbox"/>

Hengitysharjoituksia

0 / 1

<input type="checkbox"/>	Hengitysharjoituksia	00:22	<input type="checkbox"/>
--------------------------	----------------------	-------	--------------------------

Itseopiskelutesti

0 / 1

<input type="checkbox"/>	Stressi ja sen vaikutukset terveyteen -itseopiskelutesti	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------

Kurssin kirjoittajat



Elsi Moilanen
Sairaanhoitajaopiskelija

