



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

STRESSIVAPAATA OPISKELUA

Stressinhallintaopas musiikin ammattiopiskelijoille

TEKIJÄ/T: Anssi Kasanen

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Anssi Kasanen	
Työn nimi Stressivapaata opiskelua. Stressinhallintaopas musiikin ammattiopiskelijoille	
Päiväys	26.4.2019
Sivumäärä/Liitteet	33/1 = opas
Ohjaaja(t) Anna-Maria Pekkinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia Ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö on stressinhallintaopas musiikin ammattiopiskelijoille. Tekijä joutui vaihto-opiskelu vuotena uusiin ja haastaviinkin tilanteisiin, joihin hän ei ollut tottunut. Nämä uudet tilanteet ja toimintatavat aiheuttivat kirjoittajalle stressiä, jota hän ei ollut aikaisemmin opinnoissaan samoissa määrin kokenut. Tämä opas on kirjoitettu musiikin opiskelijoille, jotka saattavat opinnot kokea aika ajoin stressaavaksi. Oppaan tavoite on olla helppotajuinen ja käytännönläheinen opas stressinhallintaan. Opas sisältää käytännön vinkkejä stressin- ja opintojenhallintaan sekä tietoa stressireaktiosta ja sen oireista.</p> <p>Opas pohjautuu kirjoittajan, sekä haastateltavien opiskelijoiden ja opettajien kokemuksiin stressistä. Opasta varten on haastateltu seitsemää musiikin ammattiopiskelijaa ja kolmea opettajaa. Haastateltavat edustavat eri instrumentteja, musiikkityylejä sekä heidän musiikilliset koulutushistoriat eroavat toisistaan. Haastateltavilta saatiin ensikäden tietoa stressikokemuksista sekä ajatuksia stressinhallinnan opettamisesta oppilaitoksissa. Lisäksi lähteinä on käytetty stressiä ja stressinhallintaa käsittelevää kirjallisuutta, opinnäytetöitä sekä artikkeleita. Kirjalliset lähteet antoivat tärkeää tutkimustietoa stressistä fyysisenä reaktiona, sekä sen hallitsemisesta omilla elämäntilanteilla.</p> <p>Kaikki haastateltavat opiskelijat ja opettajat tunnustivat oppaan aiheen tärkeyden. Kirjoittamisen aikana moni opiskelijakollega toi ilmi tämän kaltaisen oppaan tarpeellisuuden. Useat myös toivat ilmi stressinhallintaa ja opiskelutaitojasisältävän kurssin tarpeen.</p> <p>Oppaan kirjoittaminen on vaikuttanut tekijän omaan stressinhallintaan. Kirjallisuuteen tutustuminen ja haastatellut ovat tuoneet kirjoittajalle uutta tietoa ja näkökulmia stressistä ja sen oireista. Nykyään kirjoittaja tiedostaa paremmin elämäntilanteiden sekä opintojen organisoinnin tärkeyden stressinhallinnassa.</p>	
Avainsanat musiikki, opiskelu, stressi, stressinhallinta, elämäntilanteet	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Music			
Author(s) Anssi Kasanen			
Title of Thesis Stress free studying. Stress management guide for music students			
Date	26.4.2019	Pages/Appendices	33/1= guide book
Supervisor Anna-Maria Pekkinen			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a stress management guide book for professional music students</p> <p>During his exchange year, the author experienced some new and challenging situations that he was not used to. These new situations and policies put the author under more stress than he had previously experienced in his studies. This guide book has been written for people who study music and might be stressed out as a result. The purpose of this guide book is to be a straightforward, down to earth -guide book for stress management. The guide book includes practical tips for managing stress and organizing studies, while also entailing some additional information about common symptoms and reactions of stress.</p> <p>The guide book is based on the experiences of both the author and the people who the author interviewed. Seven music students and three professional music teachers were interviewed for this guide book. The interviewees represented different kinds of instruments, genres and musical training backgrounds. The author gained first-hand knowledge of stressful experiences and thoughts about teaching stress management in music schools and other facilities. In addition, during his research, the author has used literature, other theses and articles covering the subject. The literature was crucial to the author, giving him important knowledge of stress as a physical reaction, and of managing stress with our own life choices.</p> <p>Writing this guide book has affected the author's own stress management. Getting to know some basic literature and interviewing different types of musicians have given the author some new information and a fresh point of view about stress and its symptoms. Today the author is more aware of the importance of organizing studies and making healthy life choices when trying to manage his own stress.</p>			
<p>Keywords music, studying, stress, stress management, coping</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	MITÄ ON STRESSI	7
3	STRESSIN OIREET	9
3.1	Psyykkiset oireet	9
3.1.1	Unettomuus	10
3.2	Fyysiset oireet	10
3.2.1	Suolisto ja ruuansulatus.....	11
3.2.2	Painonnousu	12
4	MUSIIKINOPISKELIJAN STRESSI.....	13
5	HAASTATTELUT	15
5.1	Teemahaastattelu	15
5.2	Haastateltavien löytäminen ja kysymysten laatiminen.....	15
5.3	Haastattelukysymykset	16
5.4	Opiskelijoiden haastattelut	17
5.5	Opettajien haastattelut	24
6	OPPAAN TAVOITE JA SISÄLTÖ	29
6.1	Esipuhe.....	29
6.2	Sisällysluettelo	29
6.3	Stressi pähkinänkuoressa	29
6.4	Musiikin opiskelijoiden ja opettajien ajatuksia stressistä	29
6.5	Selätä stressi	29
6.6	Lopuksi	30
6.7	Lähteet ja luettavaa.....	30
7	POHDINTA.....	31
8	LAINATUT LÄHTEET	32
	LIITE 1 – STRESSIVAPAATA OPISKELUA. STRESSINHALLINTA OPAS MUSIIKIN AMMATTIOPISKELIJALLE	33

1 JOHDANTO

Stressi on asia, jota jokainen ihminen väistämättä kokee jossakin muodossa. Opiskelu-elämän kiireet ja huolet voivat kasaantua suunnattomaksi taakaksi, joka vaikuttaa kaikkeen elämiseen ja olemiseen. Musiikkialan ihmiset eivät ole tässäkään asiassa poikkeus.

Tämän opinnäytetyön, ja siihen liittyvän oppaan, tarkoitus on auttaa musiikkialalla opiskelevia ihmisiä tunnistamaan stressinsä oireet sekä antaa käytännön vinkkejä ja ohjeita stressin hallitsemiseen. Aihe opinnäytetyöhön virisi mielessäni kolmantena opiskeluvuonna vaihdossa ollessani. Vuosi Latviassa Jazeps Vitols Latvian Academy of Music:ssa laittoi minut uusien tilanteiden eteen. Tiukempi työskentelytahti, uudet toimintatavat, rajalliset mahdollisuudet harjoitella, epäsäännöllinen elämänrytmi sekä keho ruokavalio aiheuttivat minulle henkisiä ja fyysisiä stressireaktioita, joita en ollut aikaisemmin kokenut. Aluksi en osannut stressiäni hoitaa mitenkään, koska en ollut mielestäni saanut aikaisemmista opinnoistani työkaluja stressin hoitamiseen. Kuitenkin latvialaisten opettajieni ja ystäväni avulla sain ohjeita stressinhallintaan, mikä on auttanut minua voimaan henkisesti paremmin, sekä pääsemään eroon fyysisistä soittokivuista.

Olen usein huomannut opiskelutovereitteni kanssa keskustellessa, että hekin kokevat paljon stressiä. Stressin aiheuttajat ovat usein hyvin samankaltaisia kuten huoli tutkinnoista, tulevaisuudesta, omasta soittamisesta, tekemättömistä kirjoitustöistä ym. Stressinhallintakeinot tuntuvat kuitenkin olevan puutteelliset heidän omien kokemustensa mukaan. Itse koen, että käytännönläheinen ja helpotajuinen stressinhallintaopas olisi ollut avuksi itselleni ja muille stressitilanteen ja oireiden hallinnassa.

Stressi on aiheena paljon tutkittu, ja siitä on kirjoitettu monenlaisia oppaita, kirjoja sekä artikkeleita. Nykypäivän hektinen elämänrytmi on luonut tarpeen erilaisiin itseapuoppaisiin. Muusikoiden fyysisistä rasitusvammoista sekä niiden hoitamisesta on myös jonkin verran tehty kirjallisuutta, opinnäytetöitä ja tutkimusta, mutta varsinaisen psyykeperäisen stressin hallintaan olen huomannut, että kokonaisvaltaista opasta ei pahemmin ole tehty. Stressiä kyllä käsitellään useammassakin kirjoituksessa omana kappaleenaan, mutta aiheeseen pelkästään keskittyviä kirjoituksia on vähänlaisesti. Omakohdattaiset, sekä monet kollegoitteini, kokemukset ovat osoittaneet, että usein erilaiset fyysiset rasitusvammat sekä virheelliset soittoasennot juontavat juurensa johonkin alitajuntaiseen ja ehkäpä ulkomusiikilliseen stressinlähteeseen. Kuitenkaan musiikin ammattiopetuksessa ei kiinnitetä näihin seikkoihin huomiota, vaan enemmän huomio kiinnittyy fyysisten oireiden hoitoon erilaisin venytyksin ja harjoittein.

Opinnäytetyö pitää sisällään yleistä tietoa stressistä, sen oireista, haastattelut, pohdintaa sekä varsinaisen stressinhallintaoppaan. Opinnäytetyön materiaalina on käytetty nettilähteitä, opinnäytetöitä, kirjallisuutta sekä musiikinopettajien ja musiikinopiskelijoiden haastatteluja. Haastattelumetodina on käytetty teemahaastattelua.

Koska haastateltavat ovat opiskelijoita ja opettajia, on kysymyksiä täytynyt muokata hieman kulloisenkin haastateltavan mukaan. Opiskelijat osaavat kertoa ajankohtaisia kokemuksia opiskelustressistä ja siitä miten opettajat ottavat sen huomioon. Opettajat osaavat oletetusti kertoa enemmän siitä, miten heidän aikanaan on opetettu stressinhallintaa ja miten he ovat löytäneet stressinhallintakeinoja .

2 MITÄ ON STRESSI

Stressi on asia, josta on kirjoitettu ja puhuttu paljon. Vaikka kyseessä on yleinen ja tunnustettu ilmiö, on sen yksiselitteinen määrittely vaikeaa. Stressi kokemuksiaan on yhtä monta kuin on stressinkokijoitakin. Usein kirjallisuudessa stressi määritellään vireyden epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi kohoamiseksi. (Korkeila 2008, 683)

Vaikka stressikokemukset ja sen laukaisijat vaihtelevat tilanteen ja persoonan mukaan, on stressi kuitenkin aina fyysinen reaktio. Kyse on hormonien ja hermoston reaktioiden tapahtumasarjasta. (Asikainen, Tuomilehto 2016, 7) Tämä tapahtumasarja on jääne ajoilta, jolloin ihmiset elivät luonnossa, ja eläminen oli selviytymistä. Stressireaktio auttoi ihmisiä selviämään vaaratilanteista asettamalla keho tilaan, jossa tietyt elintoiminnot tehostuvat ja auttavat selviytymään. Stressireaktio on siis evoluution luoma suojausmekanismi. (Ahola 2015, 3)

Stressi fyysinen reaktio, jonka voi laukaista niin fyysinen kuin psyykinenkin ärsyke. Onhan ihminen kokonaisuus, jossa keho ja mieli kulkevat saumattomassa yhteistyössä.

Stressi on hermoston kiihtymystila, joka käynnistyy kun aivojen hypotalamus reagoi johonkin stressiärsykkeeseen. Hypotalamus säätelee hermoston toimintaa ja hormonien tuotantoa rauhasissa. Ihmisen hermosto jakautuu kahteen osaan, keskushermostoon (aivot ja selkäydin) ja ääreishermostoon (kaikki muut kehon hermoradat) Ääreishermosto taas jakautuu somaattiseen ja autonomiseen hermostoon. Somaattinen hermosto vastaa kehon tietoisista ja tahdonalaisista liikkeistä. Autonominen hermosto huolehtii kehon automaattisista toiminnoista kuten hengitys, sydämen toiminta, vatsan toiminta ja unirytm. (Asikainen;ym. 2016, 28)

Autonomisessa hermostossa on kaksi osaa. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Parasympaattinen hermosto säätelee kehon automaattisia toimintoja. Sympaattinen hermosto on se osa hermostoa, joka käynnistyy stressitilanteessa ja laittaa kehon ylikierröksille. Tästä johtuen aivoissa hypotalamus alkaa tuottaa hormoneita, jotka käynnistävät lisämunuaisissa kortisolin, adrenaliinin ja nonadrenaliinin tuotannon. Myös verenpaine nousee ja ns. HPA-akselin toiminta kiihtyy. HPA-akseli on viestintäketju hypotalamuksesta aivolisäkkeen kautta lisämunuaisiin, ja pitkittynyt stressi tehostaa HPA-akselia ja pakottaa lisämunuaiset tuottamaan lisää stressihormoneita.

Lisämunuaisista erittyvän adrenaliinin tarkoitus on hetkellisesti parantaa suorituskykyä lisäämällä verenpainetta, sykettä, verensokeria ja kolesterolia. Stressin pitkittyessä myös adrenaliinin tuotanto pitkittyy, josta seuraa stressin oireita. (Asikainen;ym., 2016, 28-31) Liiallisissa määrissä haitallisempi kortisoli erittyy myös lisämunuaisissa. Kortisolin tehtävä on pitää keho toimintakykyisenä. Kortisolia kehitty eniten päivällä ja vähiten illalla. Vireys ja uniongelmat liittyvät kortisolin tuotantoon, sillä jos aamuisin keho ei eritä tarpeeksi kortisolia, keho ei ole nukkumisen jälkeen virkeä. Mikäli taas kortisolia on liikaa kehossa illalla, pysyy keho ja mieli jatkuvasti ylivilittyneessä tilassa, joka haittaa nu-

kahtamista, nukkumista, keskittymistä, lisää painonnousua ja aiheuttaa mielialan laskua. Vähän nukkuvilla myös kortisolin poistuminen kehosta on huomattavasti hitaampaa. (Asikainen;ym., 2016, 34-35)

Elimistön toiminta on monen asian summa, ja yleensä kaikille toiminnoille ja oireille on olemassa jokin syy. Siksi stressiä ja sen oireita on mahdollista hoitaa omilla valinnoillaan. Ruokavalio, liikunta, uni, sosiaaliset suhteet yms. ovat avainasemassa hormonitoimintojen korjaamisessa. Hetken kestävä kehon toimintojen epätasapaino ei ole vaarallista, mutta ongelmia alkaa tulla siinä vaiheessa, jos erikoistilanne jatkuu pitempään. Kehon oireilu kannattaa ottaa vakavasti, sillä välinpitämättömyys stressinhoidossa voi aiheuttaa pitkittyneitä terveyshaittoja, jotka eivät korjaannukaan sen jälkeen, kun stressi on ohi.

3 STRESSIN OIREET

Lähes kaikkia ihmisiä yhdistää se, että he ovat jossain vaiheessa elämäänsä kokeneet stressiä. Muusikot ei tässä asiassa ole minkäänlainen poikkeus. Kuitenkin se, miten stressi koetaan ja miten se oireilee, eroaa persoonakohtaisesti. Teoksessa *Kaikkea Stressistä* Laura Pulkki-Råback kirjoittaa ”Miksi ihmiset kokevat stressin eri tavoin”, että temperamentti selittää osittain sitä, miksi toinen stressaantuu ja toinen ei. Hänen mukaansa temperamentti osittain säätelee myös sitä, millainen elimistön ja tunteiden reaktio stressistä aiheutuu ja miten nopeasti ihminen siitä selviää. (Toppinen-Tanner;ym., 2012, 45)

Pulkki-Råback (2012), kirjoittaa myös, että tutkimuksissa on havaittu, että ihmisillä on kaksi keskeistä persoonallisuuden piirrettä. Toinen niistä on ”ulospäinsuuntautuneisuus” ja sen vastakohta on ”taipumus kokea negatiivisia tunnetiloja”. Se, miten paljon eri ihmisillä on näitä ominaisuuksia, vaikuttaa stressikokemukseen. Taipumus kokea negatiivisia tuntemuksia kuten huolestuneisuutta, muirehtineisuutta, ärtymystä ja voimakasta tunneperäistä reagoitua ovat omiaan tuottamaan ja voimistamaan stressireaktioita ja sen oireita. Näiden vastakohtana on ulospäinsuuntautuneisuus, joka pitää sisällään innostuneisuutta, kokeilunhalua, nopeatempoisuutta, seurallisuutta ja energisyyttä. Mutta kuten todettua, persoonallisuus on vain yksi tekijä siinä, miten stressi ilmenee. (Toppinen-Tanner;ym., 2012, 48)

3.1 Psykkiset oireet

Kirjassa ”*Kaikkea stressistä*” Kirsi Ahola ja Harri Lindholm (2012) kertovat, että pitkittyneessä stressissä ihmisen kaikki voimavarat ovat valjastettu selviytymiseen. Näin ollen moneen muun toiminnan ylläpitämiseen ei enää riitä energiaa. Psykkisellä ja tunnetasolla stressi voi oireilla mm. seuraavilla tavoilla:

Yleiset tuntemukset:

- tyytymättömyys
- hyvän olon puuttuminen
- vaikeus rentoutua
- epäily siitä, ettei selviä

Tunnetasolla:

- hermostuneisuus
- ärtyisyys
- ahdistuneisuus
- mielialan lasku
- tunteiden ailahtelu

Tiedon käsittelyn alueella:

- keskittymisvaikeudet
- muistivaikeudet
- päätöksentekovaikeudet
- suunnitteluvaikeudet

(Toppinen-Tanner;ym., 2012, 13)

Allekirjoittaneen ja haastateltavien kokemukset ovat osoittaneet, että pitkittyneessä stressitilanteessa oppimiskyky ja muisti heikkenevät huomattavasti. Musiikinopiskelijalla tämä voi ilmetä siten, että harjoitellut ja opeteltavat asiat eivät jää mitenkään mieleen ja tuntuu että soittaminen ei etene, vaikka harjoittelee normaalisti. Stressin mukanaan tuoma heikko unenlaatu on omiaan lisäämään muistin ongelmia ja keskittymisen vaikeutta.

3.1.1 Unettomuus

Opiskelijoilla yksi hyvin yleinen stressin psyykinen oire on unettomuus. Kirjassa "Opiskeluterveys" Hannula ja Mikkola kertovat, että vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä toisen asteen opiskelijoilla kolmasosalla on viikoittain nukahtamisvaikeuksia. Lukiolaisilla 43%:lla yöni jää arkisin alle kahdeksan tunnin ja viikoittaista väsymystä kokee puolet. Vastaavasti ammatillisissa oppilaitoksissa 51% nukkuu alle kahdeksan tuntia ja viikoittaista väsymystä koki 40%. Korkeakouluopiskelijoiden vuoden 2016 -terveystutkimus kertoo, että miesopiskelijoista 22% ja naisopiskelijoista 30% kokee viikoittaista nukkumiseen liittyvää vaikeutta. (Kunttu;ym., 2018)

Uni on aivoille ja ihmisen toimintakyvylle elintärkeä asia, ja syvä uni on fyysisen levon ja palautumisen kannalta tärkeää. Silloin sydämen syke laskee, lihakset rentoutuvat ja aineenvaihdunta tasaantuu. Myös immuunijärjestelmä vahvistuu ja aivojen energiavarastot täydentyvät. Syvää unta edeltää ns. REM- eli vilkeuni, jolloin autonominen hermosto aktivoituu ja sydämen syke, hengitys ja hormonasapaino vaihtelevat. Tällöin nähdään eniten unia, koska aivot käsittelevät päivän aikana tapahtuneita asioita. REM-uni tukee psyykkistä palautumista ja henkistä hyvinvointia, ja sillä on suuri vaikutus taitojen oppimiseen sekä tunnemuistiin. Syvässä unessa taas opitut asiat tallentuvat aivojen lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin. (Kunttu;ym., 2018)

Jos univaje on pitkäaikaista, heikentää se niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä ja vastustuskykyä. Tutkimukset ovat osoittaneet sen altistavan mm. verenpaine- ja sepelvaltimotauteihin, keskivartalolihavuudelle ja aikuisiän diabetekselle. Onpa havaittu myös, että pitkittynyt unettomuus voi kasvattaa riskiä sairastua masennukseen, ahdistuneisuushäiriöön ja muihin mielenterveys sairauksiin. Myös sosiaaliset haitat sekä huomio- ja reaktiokyvyn heikkeneminen ovat yleisiä unettomuuden oireita. (Kunttu;ym., 2018)

3.2 Fyysiset oireet

Kuten on aikaisemmin todettu, on stressireaktio eräänlainen ”jäänne” muinaisilta ajoilta, jolloin ihmisen piti taistella olemassa olostaan muiden petojen kanssa tai vaihtoehtoisesti paeta vaaraa. Aivot ja elimistö siis aktivoituivat, jotta kulloisesta tilanteesta voitiin selvitä. Tästä syystä stressi on yhtä lailla fyysinen kuin psyykinenkin kokemus. Fyysistä stressinoireista Ahola ja Lindholm mainitsevat erilaiset kivut ja säröt sekä elimistön toimintahäiriötuntemukset. Yleisiä oireita ovat mm:

- sydämen lyöntitiheyden nouseminen
- verenpaineen kohoaminen ja heittäytyminen
- hikoilu
- kiihtynyt hengitys
- vatsaoireet
- päänsärky (Toppinen-Tanner;ym., 2012, 23)

Pitkittyneen stressin on myös todettu olevan kytköksissä erilaisten sairauksien kuten masennuksen, ahdistuksen, sydän- ja verisuonitautien, 1- ja 2 tyypin diabeteksen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien puhkeamiseen. (Toppinen-Tanner;ym., 2012, 127)

3.2.1 Suolisto ja ruuansulatus

Suolisto on ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Aivojen ja suoliston välillä on jatkuvaa vuorovaikutusta, jota ei vielä täysin tunneta. Suolistossa elävät bakteerit vaikuttavat aivoihin tuottamalla serotoniinia, joka vaikuttaa esimerkiksi mielialaan ja tunteisiin. (Asikainen;ym., 2016, 42)

Koska stressi vaikuttaa koko kehoon, niin myös suoliston toiminta häiriintyy stressireaktiosta. Stressireaktion aikana suolen toiminta hidastuu, sillä vaaran uhatessa suolen toiminta ei ole selviytymisen kannalta tärkeintä. Tämän takia suolistobakteerit alkavat erittää haitallisia aineita, koska suolen sisältö ei liiku.

Koska stressi sekoittaa suolen toimintaa ja muuttaa sen bakteerikantaa, oireilevat vatsa ja suolisto mm. seuraavilla tavoilla:

- turvotus
- vatsanväenteet
- ilmavaivat
- ripuli
- ummetus
- vatsahaava

Suoliston toiminnan häiriö voi myös oireilla tavoilla, joita ei välttämättä osaa yhdistää suoliston toimintaan:

- toistuvat flunssat
- nivelkivut
- jatkuva väsymys
- iho-ongelmat
- hiustenlähtö
- mielialan vaihtelut

Suoliston toimintaan voi auttaa ruokavaliolla. Kun suolisto ja sen bakteerit saavat tarvittavia ravintoaineita, vaikuttaa se positiivisesti myös ihmisen vastustuskykyyn. Kun stressitilanteessa suolisto ei toimi oikein, on vastustuskyky alhainen ja taudinaiheuttajat pääsevät iskemään helpommin.

(Asikainen;ym., 2016, 42-43)

3.2.2 Painonnousu

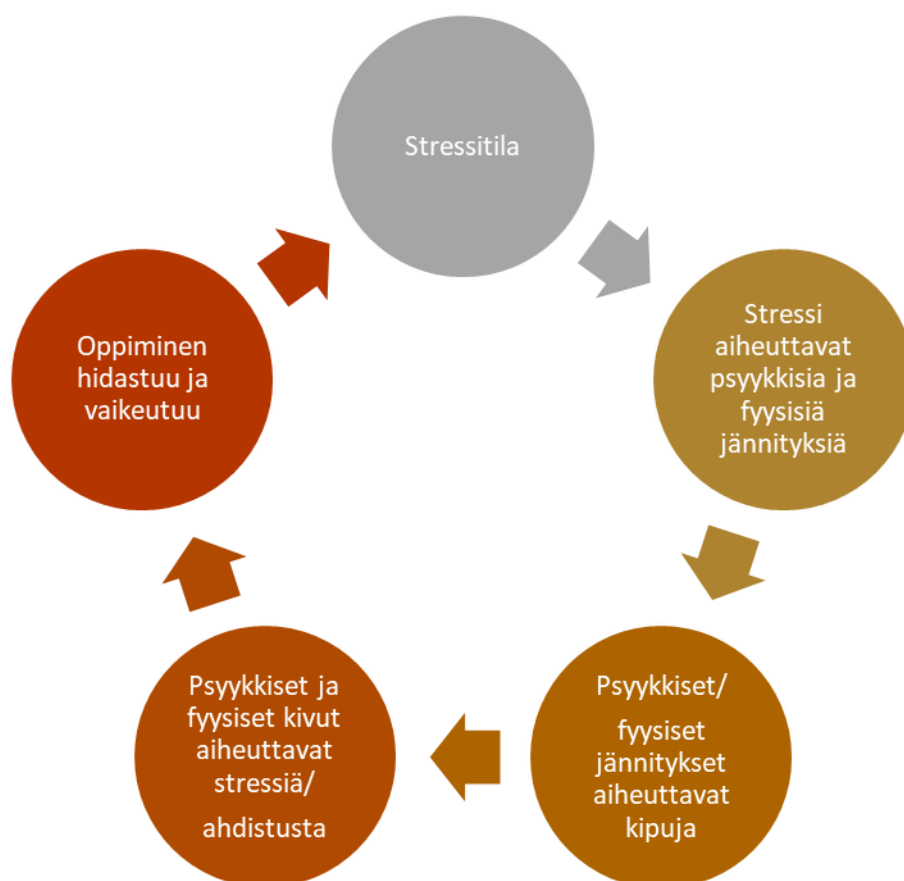
Stressin aiheuttama veren kohonnut kortisoli- ja adrenaliinitasot lisäävät rasvan kertymistä kehoon, mikä aiheuttaa lihomista. Erityisesti kortisoli aiheuttaa varsinkin vyötärölihavuutta, sillä ylimääräinen rasva ohjautuu vatsan ja sisäelinten ympärille. Tämä ns. viskeraalinen rasva, joka kertyy sydämen, maksan, munuaisten, verisuonten ja suoliston ympärille, vaikuttaa koko kehon aineenvaihdunnan säätelyyn jolloin syntyy tulehdusta aiheuttavia haitta-aineita. Mitä enemmän kehossa on rasvaa, sitä enemmän keho myös pystyy varastoimaan haitta-aineita, jotka sitten siirtyvät verenkiertoon. Nimenomaan viskeraalinen rasva lisää sydän- ja verisuonisairauksia. (Asikainen;ym., 2016, 55-56)

Stressireaktion aiheuttamaan lihomiseen liittyy myös oleellisena osana mielihalujen lisääntyminen. Tämä liittyy mahalaukun, rasvakudoksen, ruuansulatuskanavan tuottamiin aineisiin kuten greliiniin, leptiiniin sekä peptidihormoneihin, jotka säätelevät mm. näläntunnetta ja ruokahalua. Myös liian korkeista insuliinitasoista johtuva verensokerin lasku lisää ruokahalua ja kehon varastoimaa rasvaa. Pitkittynyt stressi vaikuttaa myös unenlaatuun, kuten edellä mainittu. Heikkolaatuinen uni vaikuttaa painonnousuun, koska kylläisyshormonin määrä laskee elimistössä, joka taas vahvistaa nälkähormonin toimintaa. Ravinnerikas ruoka, sekä stressitilan alentaminen helpottaa painonhallintaa sekä auttaa hillitsemään mielitekoja. (Asikainen;ym., 2016, 56-57)

4 MUSIIKINOPISKELIJAN STRESSI

Musiikki on taito ja taideala, jossa stressillä on suoria vaikutuksia itse tekemiseen. Esiintymisjännitys on vain yksi musiikinopiskelijan ja muusikon stressinaiheuttaja. Muusikon ja musiikinopiskelijan ei tarvitse kokea stressiä karhuista tai muista pedoista, jotka aiheuttaisivat fyysistä uhkaa. Paljon yleisempää on kokea henkistä uhkaa. Tulevat tutkinnot, oma riittämättömyyden tunne soiton suhteen, perfektionismi, edistymisen hitauden pelko, konsertit/keikat, kasaantuvat kirjalliset tehtävät, taloudellinen toimeentulo, työllistyminen, opettajan ja yleisön odotusten täyttäminen, fyysiset vammat ja niiden pelko ovat arkipäivää musiikinopiskelijan elämässä. Asiat tuntuvat kasaantuvan, eikä tilanne tunnu olevan omassa hallinnassa. Tästä johtuen syntyy stressille ominainen *pakene tai taistele* tila, jolloin harva on parhaimmillaan. Opitut ja harjoitellut asiat eivät meinaa jäädä mieleen, tunteet ottavat vallan, keskittyminen vaikeutuu ja päätöksien tekeminen tuntuu mahdottomalta. Muutumme äkäisiksi ja kireiksi, koska sosiaaliset taidot heikkenevät. Ja kun tilanne alkaa näyttää toivottomalta, loppuu ihmiseltä kyky ajatella rationaalisesti ja organisoida tekemistään. (Huutilainen;ym., 2017, 132) Yleensä musiikinopiskelijalle se tarkoittaa lisääntyneitä harjoittelumääriä vailla laatua, joka puolestaan johtaa helposti tehottomaan oppimiseen sekä soitosta johtuviin fyysisiin kiputiloihin.

Ylläkuvattu tilanne voi johtaa itse itseään ruokkivaan kehätilanteeseen, jossa kehän eri osa-alueet ylläpitävät toinen toisiaan.



Kuva 1 Stressitilan aiheuttama tapahtumaketju.

Yllä kuvatut stressin aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset jännitykset ovat omiaan vaikeuttamaan musiikinopiskelijan elämää. Mutta jos pystytään edes yhtä kehän kohtaa helpottamaan, tai jopa poistamaan kokonaan, helpottuu myös oppiminen ja soittaminen.

5 HAASTATTELUT

Musiikinopiskelijoiden stressin tutkimisessa oleellisena osana olivat haastattelut. Tätä opinnäytetyötä varten on haastateltu musiikinopiskelijoita ja opettajia siitä näkökulmasta, miten he kokevat/kokivat stressin opiskelujen aikana ja työelämässä. Haastatteluun liittyi myös kysymyksiä siitä, miten he ovat löytäneet stressinhallintakeinoja, huomioivatko opettaessa oppilaan stressiä jne. Haastattelumetodiksi valikoitui teemahaastattelu opinnäytetyönohjaajan suosituksesta. Teemahaastattelussa saa mielestäni konkreettisempia ja laaja-alaisempia vastauksia kuin esim. kyselykaavakkeella. Myös mahdolliset haastateltavien sitaatit ovat omiaan elävöittämään tätäkin opinnäytetyötä ja opasta ja ne jäävät lukijankin mieleen helpommin kuin pitkä teksti.

5.1 Teemahaastattelu

Eri tilanteisiin ja haastateltaville henkilöille on olemassa erilaisia haastattelumetodeita. *Strukturoidussa haastattelussa* kysyttävät kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat ja samoin muotoiltu, kuten myös vastausvaihtoehdot, joista vastaaja saa valita itselleen parhaiten sopivan. Lomakehaastattelu edustaa tätä haastattelutyyppiä. *Puolistrukturoitu haastattelu* eroa strukturoidusta sillä, että vaikka kysymykset ovat kaikille samat niin vastausvaihtoehtoja ei ole ennalta määrätty eli haastateltava saa vastata omin sanoin. (Aaltola;ym., 2007, 27)

Teemahaastattelun teemat ja aiheet on etukäteen määritelty, mutta kysymysten järjestys ja muoto ovat vapaat. Haastattelijalla on jonkinlainen tukilista kysyttävistä kysymyksistä ja käsiteltävistä asioista, mutta haastattelun kulku ja kulloinkin käsiteltävän aiheen laajuus vaihtelee haastattelusta riippuen. (Aaltola;ym., 2007, 27-28) Teemahaastattelussa haastattelutilanne on siis epämuodollinen ja mahdollisimman keskustelunomainen.

5.2 Haastateltavien löytäminen ja kysymysten laatiminen

Haastateltaviksi on valikoitunut erinäinen joukko musiikin ammattiopiskelijoita (seitsemän henkeä) ja opettajia (kolme henkeä). Opiskelijat edustavat eri instrumenttien soittajia ja niin klassisen musiikin opiskelijoita kuin pop/jazz puolen opiskelijoita. Opettajat ovat niin ikään eri instrumenttien opettajia, kuin myös eri oppilaitoksista valmistuneita ja eri organisaatioissa työskennelleitä henkilöitä. Näin mielestäni saadaan monipuolisempi katsaus erilaisista kokemuksista. Kymmenen haastateltavaa osoittautui sopivaksi määräksi, sillä jo muutaman haastattelun jälkeen aloin huomata annetuissa vastauksissa samankaltaisia piirteitä.

Ympäristö, jossa haastateltavat ovat opiskelleet ja työskennelleet, ja missä tätäkin opinnäytetyötä on kirjoitettu, on hyvin tiivis muusikkoyhteisö. Siksi haastateltavat ovat valikoituneet allekirjoittaneen lähipiiristä. Näen tämän etuna haastattelujen kannalta, koska tutulle henkilölle on lähtökohtaisesti helpompi alkaa kertoamaan niinkin henkilökohtaisesta asiasta kuin stressikokemus. Myös käytännön haastattelutilanne on helpompi järjestää, koska tapaamme lähes joka päivä koulu- tai muissa asioissa. Haasteltavien löytämisessä ei ole ollut ongelmaa, vaan jopa suorastaan ylitarjontaa. Onhan stressi hyvin yleinen vaiva musiikinopiskelijoiden keskuudessa. Olen kuitenkin kaikista vapaaehtoisista pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman monipuolisen otoksen haastateltaviksi. Haastateltavat opiskelijat ovat temperamentiltaan, taustoiltaan ja kokemuksiltaan erilaisia. Mielestäni näin sain näin monipuolisempia kokemuksia stressistä sekä sen hallinnasta.

5.3 Haastattelukysymykset

Haastatteluissa kysyttiin ja keskusteltiin seuraavista asioista:

1. Millainen luonne/temperamentti sinulla mielestäsi on?
2. Oletko tuntenut stressintunnetta opiskelujen aikana tai työssäsi? Miksi koet olevasi stressaantunut?
3. Minkälaisena kuvailisit stressikokemustasi? Ovatko kokemukset samankaltaisia aina vaihtelevatko ne?
4. Millaisia fyysisiä oireita?
5. Millaisia psyykkisiä oireita?
6. Miten hoidat stressiä?
7. Mitkä asiat laukaisevat stressireaktion?
8. Miten opintojesi aikana stressi erosi työelämässä kokemastasi?
9. Millaisissa tilanteissa koet, että stressistä on ollut hyötyä?
10. Millaisissa tilanteissa koet, että siitä on ollut haittaa?
11. Opetettiinkö sinulle opintojesi aikana stressinhallinta keinoja. Jos opetettiin, niin miten?
12. Mistä löysit keinoja stressinhallintaan?
13. Opetatko itse stressinhallintaa? Huomioitko oppilaittesi stressiä mitenkään?
14. Miten koet itsetunnon?
15. Millainen musiikillinen itsetunto sinulla on? (millaisena muusikkona itseäsi pidät?)
16. Koetko että itsetuntoasiat vaikuttavat kokemuksiisi stressistä?

Haastattelupaikaksi on valittu kullekin haastateltavalle mieluinen tila, jossa hän voi tuntea itsensä vapautuneeksi. Haastatteluja en litteroi, eli kirjoita auki, vaan ne äänitettiin ja niistä poimin tärkeimmät kohdat tätä opinnäytetyötä varten.

5.4 Opiskelijoiden haastattelut

Haastateltava 1, nainen 25 vuotta, klassinen pianistiopiskelija

Haastateltava numero 1 kertoo, että hän on valmistunut ensin ylioppilaaksi, jonka jälkeen käynyt konservatorion ja josta jatkanut opintojaan ammattikorkeakouluun. Hän kertoo kokeneensa stressiä opiskelujensa aikana, mikä on johtunut yleensä tehtävien paljoudesta ja kasaantumisesta. Hän kuvailee stressiä ”tuntemuksena takaraivossa, että asioita pitäisi tehdä”. Myös tuntemus, että asiat eivät ole hänen hallussaan aiheuttaa stressiä. Stressin aikana hän kertoo, että puhuu itselleen negatiiviseen sävyyn ja kokee ensimmäiset mieleen tulleet ajatukset tekemisestään faktoina. Hän kertoo, että hänellä on muussa elämässä hyvä itsetunto, mutta ns. musiikillinen itsetunto on aika-ajoin matala. Stressituntemukset vaihtelevat vireystilan mukaan esim. vähäinen uni vahvistaa stressiä ja väsyneenä tulee myös usein fyysisiä oireita.

Fyysisinä oireina hän kertoo, että syke nousee, on vaikeaa syödä kiinteää ruokaa, ja hän kokee lihasjännitystä, joka vaikuttaa suoraan soittoon. Unettomuus on myös yksi oireista. Unettomuudesta johtuen aamuhätykset stressaavat häntä, sillä se että saako riittävästi unta, huolettaa häntä. Sitten kun hän saa unta, niin uni ei ole syvää unta vaan jää REM-univaiheeseen, jolloin näkee paljon vilkkaita unia.

Eriyisesti stressiä aiheuttavat isot muutokset ja asiat elämässä kuten tutkinnot, konsertit, pääsykokeet ja sijaisuudet. Kuitenkin hän kertoo, että kykenee helposti sopeutumaan muutoksiin. Myös oma tulevaisuus stressaa haastateltavaa. Haastateltava kokee, että stressi vaikuttaa soittoon negatiivisesti niin henkisesti kuin fyysisesti. Kuitenkin sopiva määrä stressiä saa hänen mukaansa aikaan sen, että asioita tulee tehdyksi ja suunnitelluksi etukäteen.

Erilaisia stressinhallintakeinoja haastateltava on saanut eri ihmisten kanssa keskustellessa ja itse pohtimalla. Esiintymisjännitykseen vinkkejä on tullut omalta opettajalta. Stressiä lieventääksen hän harrastaa liikuntaa ja ystävien kanssa keskustelua. Hän on myös ammattikorkeakouluajan oppinut suhteellisuudentajua stressattavista asioista. ”Onko tämä asia nyt niin tärkeä, että siitä pitää stressata?”

Haastateltava kertoo että, hän haluaa opettaa oppilailleen stressinhallintaa, sekä tukea heidän itsetuntoaan. Hän haluaa tukea oppilaittensa realismintajua, sekä sitä että oppilaat puhuisivat itselleen positiiviseen sävyyn.

Haastateltava 2, nainen 22 vuotta, klassinen pianistiopiskelija

Haastateltava numero 2 on opiskellut ensin ylioppilaaksi, josta suoraan siirtynyt ammattikorkeakouluun käymättä ensin konservatoriota. Lukion aikana koettu stressi eroaa ammattikorkeakoulussa

koetusta siten että, lukiossa se oli lievempää ja stressiä aiheutti koulutehtävien tekeminen. Ammatti-korkeakoulussa stressi on voimakkaampaa ja liittyy omaan ammatilliseen osaamiseen ja kehitykseen. Hän kokee, että neljän vuoden musiikkipedagogin koulutus on liian lyhyt, jotta hän mielestään ehtisi kehittyä soittajana ja opettajana. Myös kirjallisten töiden määrä yllätti hänet, ja kirjallisia töitä vaikeuttaa hänen lukemisen vaikeus. Kuitenkaan hän ei stressaa kirjallisista töistä niin paljoa kuin omaan soittoon liittyvistä asioista. Soittostressiä hän kuvailee paniikinomaiseksi. Hänestä tuntuu, että hänen pitäisi osata enemmän, hän oppii liian hitaasti, ei ehdi tehdä kaikkea, aloitti soiton liian myöhään ja kaikki muut ovat parempia. Soittoon liittyvän stressin voimakkuus vaihtelee tilanteen mukaan. Kirjallisissa tehtävissä stressi on yleensä lievempää, ja hän kokee sen vain ahdistavana ja aloittamisen vaikeaksi.

Haastateltava kertoo olevansa temperamenttinen ja kunnianhimoinen. Hän kokee tunteet voimakaina ja kiihtyy, mutta myös leppy nopeasti. Kunnianhimoisuus ilmenee itselleen asettamina kovina tavoitteina. Stressi saa haastateltavan mukaan asioita tehdyksi, ja hänen mielestään sopiva määrä stressiä on hyväksi. Hän kokee, että jos stressaa jostakin asiasta, niin se asia on hänelle tärkeä.

Stressi vaikuttaa tämän haastateltavan jaksamiseen. Hän kertoo, että unettomuus on hänen yksi stressioireensa. Nukkuminen on levotonta ja nukkuessaan näkee paljon levottomia unia. Myös fyysiset oireet ovat hänelle tuttuja kuten vatsakivut, lihasjäykkyys, oksentelu ja palan tunne kurkussa. Stressi vaikuttaa myös hänen itsetuntoonsa, eli hän miettii kaikkea tekemistään negatiivisen kautta ja puhuu itselleen negatiiviseen sävyyn. Ajoittaiset onnistumisen tunteet helpottavat, mutta pian negatiivissävyitteinen ajattelu palaa.

Haastateltava kertoo, että kovassa stressissä hän ei jaksaa hoitaa omaa stressiään. Kuitenkin hän mainitsee juoksuliikunnan auttavan unettomuuteen, koska se katkaisee päivän ja saa kehon sopivan väsyneeksi ennen nukkumaan menoa. Joskus hän on syönyt myös melatoniinia unettomuuden hoitamiseksi. Myös ajoittainen poistuminen kotipaikkakunnalleen opiskelukaupungista helpottaa hänen stressiään, koska kotona ei voi harjoitella soittoa ja on täydellisesti irtautunut musiikkipiireistä. Ystävät, niin muusikot kuin muiden alojen ihmiset, ovat hänelle tärkeitä keskustelukumppaneita, sillä muusikot tarjoavat vertaistukea ja muiden ihmisten kanssa voi keskustella täysin muista asioista.

Stressinhallintakeinona hänelle on opetettu mm. oman ajattelumallien muuttamista, kuten että ei kannata käyttää liikaa voimavaroja negatiivisiin ajatuksiin. Myös liikunnan, lepopäivien ja vapaa-ajan tärkeyttä on hänelle opetettu kuten myös tehtävien asioiden ylös kirjoittamista ja jäsentelyä. Hän kuitenkin toteaa olevansa hieman itsepäinen eikä välttämättä tee niin kuin on ohjeistettu.

Haastateltava kertoo, että aikoo itse opettaa tulevaisuudessa stressinhallintaa oppilailleen muun opetuksen oheistuotteena, eikä hän halua siirtää omaa stressaantunutta ajattelumalliaan eteenpäin. Hän kokee, että hänen on helppo opettaa stressinhallintaa, koska hänellä on asiasta omakohtaisia kokemuksia.

Haastateltava 3, mies 26 vuotta. pop/jazz kitaraopiskelija

Haastateltava numero kolme opiskelee musiikkipedagogiksi soittimenaan pop/jazz kitara, ja hän on opiskellut aikaisemmin lukiossa että konservatoriossa. Temperamentiltaan hän kertoo olevansa rauhallinen ja asiakaskeinen.

Lukion aikana haastateltava ei kokenut olevansa stressaantunut. Konservatoriossa stressiä oli jonkin verran, mutta ei niin paljoa kuin ammattikorkeakoulussa. Tämä liittyy siihen, että konservatoriossa pystyi keskittymään enemmän omaan soittoon kuin ammattikorkeakoulussa, jossa on paljon mm. kirjallisia tehtäviä. Hän kokee, että stressaa eniten keväisin, koska aika ei tunnu riittävän ja hommaa on paljon. Haastateltava kertoo olevan intohimoinen ja harjoittelevansa paljon, jolloin helposti tulee sanottua moniin projekteihin ”kyllä”, jolloin asioilla on tapana kasaantua. Myös se lisää stressiä, että epäkiinnostavat hommat ja tehtävät tuntuvat vievän aikaa ja energiaa kiinnostavimmilta ja tärkeimmiltä tehtäviltä.

Haastateltava kokee stressin rasittavana ja turhauttavana tunteena. Yhtenä oireena hän mainitsee unettomuuden. Hänen on vaikea nukahtaa ja uni ei ole syvää, jolloin heräämisen jälkeen ei tunne itseään levänneeksi. Myös outojen ja negatiivisten unien näkeminen lisääntyy. Liika alkoholin juominen tuntuu hänestä huonontavan unenlaatua. Refluksitaudin voimistuminen on myös yksi hänen stressioireista, johon hänellä auttaa kevyempi ruokavalio erityisesti keikkojen alla. Liikunta auttaa häntä tyhjentämään päänsä ajatuksista.

Positiivisena asiana stressistä hän kertoo että, stressin aikana hän saa asioita tehdyksi, mutta liiallisen stressin aikana jotkin asiat tulee tehtyä hutiloiden. Haastateltava on ollut opintojensa aikana yhden vuoden ulkomailla vaihdossa, josta hän kertoo, että siellä hän ei kokenut stressiä. Tähän vaikutti koulun yleinen positiivinen ilmapiiri sekä melko vapaa opiskelufilosofia. Myös sen hän koki positiivisena, että pystyi keskittymään lähestulkoon pelkästään omaan soitonopiskeluun.

Haastateltava 4, nainen 20 vuotta, klassinen pianisti- ja lauluopiskelija

Haastateltava numero neljä on ylioppilas, joka on myös käynyt konservatorion. Hän opiskelee ammattikorkeakoulussa ensimmäistä vuotta. Samaan aikaan hän opiskelee myös laulua konservatoriossa. Hän kertoo, että hän on opintojensa aikana kokenut stressiä kasaantuvista tehtävistä, kuten tutkinnoista, näytöistä ja kirjallisista tehtävistä.

Haastateltava kertoo, että tulevaisuuden suunnitelmat, ja se, mitä haluaa tehdä elämässään aiheuttaa stressiä. Hän kertoo stressaavansa usein jo etukäteen tulevaa työtaakkaa, esim. uuden kappaleen aloittamista. Joskus stressi jopa purkautuu itkuna ja hänestä tuntuu siltä, että kaikki hommat kaatuvat päälle ja ajatukset eivät anna rauhaa.

Stressintuntemukset ovat tällä haastateltavalla tilanteesta riippuen erilaisia, mutta yhteisenä piirteenä hän mainitsee oman riittämättömyyden tunteen ja sen että, hän ei opi tarpeeksi hyvin ja nopeasti. Fyysisiä oireita hänen mukaansa ei ole. Stressi ilmenee hänellä eniten uupumuksena, pelkona ja alentuneena itsetuntona. Hän kertoo puhuvansa itselleen paljon negatiivisempaan sävyyn stressaantuneena. "En tee tarpeeksi, olen hidas, en sitäkään oppinut, sen takia on liikaa hommaa". Unettomuus ei kuulu hänen stressioireisiinsa, vaan hän kokee, että nukkuu stressikautena paremmin kuin normaalisti.

Haastateltava toteaa, että hänellä ei varsinaisesti ole keinoja stressinhallintaan. Yleinen lepo, ystävien kanssa hengailu ja viikonloppuisin kotipaikkakunnalla käynti ovat hänen tapojaan ns. ladata akkuja. Erityisesti muusikkoystävät ovat tärkeitä vertaistuen kannalta, sillä ns. ei-muusikot eivät välttämättä ymmärrä muusikonopintojen tai työn kuormittavuutta. Hän on periaatteessa tietoinen stressinhallintakeinoista, sillä opettajat ovat aihetta sivunneet opetuksessaan ja mm. lukiossa psykologian tunneilla on käsitelty stressiä.

Lukiossa, konservatoriossa ja ammattikorkeakoulussa koettua stressiä haastateltava vertailee toisiinsa siten, että lukiossa hän ei stressannut tulevaisuudesta. Ammatillinen ja tulevaisuudesta stressaaminen on tullut konservatorioaikana. Ensireaktiota konservatorioon siirtymisessä hän kuvaa "shokiksi". Ympäriällä olikin yhtäkkiä muitakin muusikoita ja he kaikki oli niin "hyviä". Myös itsenäisen opiskelun lisääntyminen on ollut stressiä aiheuttava tekijä.

Hänen mielestään olisi hyvä, jos musiikin ammattiopiskelijoille olisi jokin oma kurssinsa elämänhallinnasta ja stressinhallinnasta. Konservatoriossa on kyllä ollut musiikon hyvinvointiin liittyvä ergonomiakurssi, mutta siellä on keskitytty vain fyysisiin oireisiin ja niiden hoitoon ja ehkäisyyn. Esiintymisjännitystä on käsitelty opettajien kanssa, mutta ns. opiskelustressinhallintaa ei ole sivuttu. Hänen mielestään olisi hyvä, jos opiskelijat kävisivät vaikka kerran vuodessa kouluterveydenhoitajan tai psykologin luona ns. "katsastuksessa", jotta mahdollisiin ongelmiin mielenterveydessä, elämänhallinnassa ja stressinhallinnassa voitaisiin puuttua aikaisemmin tehokkaammin.

Haastateltava 5, nainen, 27 vuotta, klassinen pianistopiskelija

Haastateltava 5 kertoo tuntevansa tunteet voimakkaina, joskin julkisesti yrittää peitellä niitä. Kotona ja tutuille ihmisille hänen on helpompi näyttää omaa temperamenttiaan. Hän myös kuvailee itseään perfektionistiseksi luonteeksi, joka on vanhemmiten kuitenkin hieman helpottanut.

Hän kertoo, että kokee stressiä usein. Lukiossa hän ei kertomansa mukaan stressannut, mutta konservatorion jälkeen hän alkoi stressata enemmän. Nyt hän opiskelee jo toista musiikin ammattikorkeakoulututkintoa. Yleisenä ongelmana hän kertoo, että ei osaa sanoa "ei", jolloin hommat ja projektit kasaantuvat. Hän myös kertoo stressaavansa oman soiton etenemisen, ja oppimisen hitautta.

Stressiä hän kuvaa "ahdistavaksi tunteeksi, kuin olisi liian tiukat vaatteet päällä, painoa rintakehässä". Fyysisinä oireina hän kertoo sykkeen kohoamisen, lisääntyneen hiustenlähdön sekä pahenevat vatsanongelmat. Psykkisinä oireina hän kertoo lisääntyneen mielialojen vaihtelun. Myös unettomuus on yksi stressin oireista. Nukuttuaan hän ei koe itseään levänneeksi, eikä hän vaivu syvään uneen vaan jää unen ja valveillaolon rajamaille. Unien näkemisestä kysyttäessä hän kertoo, että joskus on vaikea erottaa sitä, onko nähnyt unta vai vaan ajatellut silmät kiinni.

Väsyneenä haastateltava ei oikein jaksa hoitaa stressiään, joten siitä tulee itse itseään ruokkiva kehä. Vatsaoireita hän yrittää joskus hoitaa ruokavaliolla, mutta kärsivällisyys ei yleensä riitä pitkäaikaiseen ruokavalion muutokseen. Sosiaalisten suhteiden ylläpito on yksi hänen stressinhallintakeinoista. Kanssamuusikot tarjoavat helpottavaa vertaistukea.

Haastateltava kertoo, että stressi voi joskus vaikuttaa negatiivisesti ihmissuhteisiin. Väsyneenä tulee helpommin sanottua asioita, joita ei ole tarkoittanut. Stressillä on myös lamaannuttava vaikutus häneen, jos stressinaiheuttajana on tekemättömät kirjalliset työt.

Aikaisemmissa opinnoissa ei ole haastateltavan mukaan juuri puhuttu stressinhallinnasta, joskin sille hänen mukaansa olisi tarvetta. Hän aikoo itse tulevaisuudessa opettaa oppilailleen stressinhallintaa. Lopuksi hän kertoo, että "hyvä keino on listata asioita paperille ja tehdä niitä järjestyksessä pois".

Haastateltava 6, mies, 24 vuotta, klassinen laulu- ja sello-opiskelija

Haastateltava 6 on opiskellut aikaisemmin sellonsoittoa, mutta nykyään hänen pääaineensa ammattikorkeakoulussa on klassinen laulu. Hän kertoo aikaisemmin opiskelleensa musiikkipainotteisessa lukiossa. Stressiä hän kertoo kokeneensa opintojensa aikana niin kirjallisista töistä kuin soittoon liittyen.

Sellonsoitosta hänellä on ollut enemmän stressiä kuin laulunopiskelusta. Hänen mukaansa se voi liittyä siihen, että sello on hänen ensimmäinen soittimensa, jolloin hän on lähtenyt sitä opiskelemaan ns. tavoitteellisen systeemin mukaan, jolloin soitettavat kappaleet ovat olleet haastavia. Laulaminen ja muu musisointi on ollut vapaampaa, joten niistä ei ole aiheutunut stressiä. Stressiä aiheuttaa myös tieto siitä, että tullakseen hyväksi soittajaksi pitää tehdä paljon töitä. Hänen mukaansa se ei kuitenkaan ole mahdollista, koska opintoihin kuuluu myös paljon kirjallisia ja muita tehtäviä, jotka eivät sinänsä liity soittoon. Opiskelijana hän kertoo olevansa hyvin tunnollinen ja yrittävänsä tehdä kaikki tehtävät mahdollisimman hyvin. Ja kun ei osaa sanoa "ei" niin sitten tehtävät kasaantuvat helposti. "Pitäisi osata arvostaa omaa aikaa niin paljon enemmän".

Soittoon liittyvää stressiä haastateltava kuvaa tuntemuksena, että "vitsi tämäkin olisi pitänyt aloittaa aikaisemmin. Kauheasti opeteltavaa jne." Esiintymistilanteissa stressi saattaa myös vaikuttaa soittoon/lauluun kun esim. kädet hikoilevat tai lihakset jännittyvät. Kirjallisista tehtävistä syntyvä stressi ei hänen mukaansa ole niin voimakasta, koska ne tuntuvat helpommin hoidettavilta asioilta. Stressin

lamaannuttavasta vaikutuksesta hän kertoo, että helpommin tulee käytettyä aikaa ja energiaa sellaiseen, mikä ei vie varsinaista asiaa eteenpäin. ”Silloin kun on paljon juttuja, niin pitäisi olla kaikkein tehokkain, mutta silloin on kaikkein vähinten tehokas”. Kutenkin hänen mukaansa sopiva määrä stressiä on hyväksi, sillä silloin saa asioita aikaiseksi.

Fyysisistä oireista hän mainitsee herkistyneen vatsan. Myös levottomuus ja sykkeen nousu on hänen stressioireitansa ja nukahtamisen kanssa myös aika-ajoin on ongelmia. Stressiä haastateltava kertoo hoitavansa yleisellä levolla. Liikunta ei kuulu hänen stressinhallintakeinoihin, koska stressaantuneena ei ole energiaa olla aktiivinen. Myös erilaiset kotityöt auttavat stressinhallintaa, koska silloin saa edes yhden asian tehtyä. ”Kun saa yhden asian järjestykseen, on helpompi lähteä tekemään muita”. Eri-tyistä apua esiintymisjännitykseen ja muihin jännittäviin tilanteisiin hän kertoo löytäneensä ns. Winhof-tekniikasta. Hän kertoo, että ko. tekniikalla pystytään erilaisilla hengitysharjoituksilla kehoon tuottamaan adrenaliinia ja nonadrenaliinia. Näin voidaan hallita kehoa paremmin ja simuloida jännittäviä tilanteita etukäteen, jolloin ne eivät tule yllätyksenä. Hän myös tietää, että terveelliset ja säännölliset elämäntavat auttavat stressinhallinnassa

Hänelle ei ole kukaan aikaisemmin opettanut stressinhallintaa ja kertookin, että hänen mielestään aiheesta puhutaan aivan liian vähän. Hänen mielestään olisi hyvä, jos jokaisella opiskelijalla olisi henkilökohtainen stressinhallinnan ohjaaja, tai vuotuiset tarkastuskäynnit opinto-ohjaajan tai koulu-psykologin luona. Hänen mukaansa olisi tärkeää, että psykologi kuuluisi koulun henkilökuntaan, ja että neuvoja saisi tarvittaessa siviilielämäänkin. Hän aikoo itse opettaa oppilailleen stressinhalintaa ja kertookin, että hänen mielestään opettajan rooli on iso ja tärkeä oppilaan hyvinvoinnin takaamisessa.

Haastateltava 7, nainen, 31 vuotta, pop/jazzlauluopiskelija

Aikaisemmin lukiossa ja konservatoriossa opiskellut ammattikorkeakouluopiskelija haastateltava numero seitsemän kuvaa luonnettaan rauhalliseksi, mutta herkäksi. Hän elää tunteet vahvasti eli iloitsi, nauraa ja itkee avoimesti. Hän ei halua pidätellä tunteitaan väkisin sisällään.

Haastateltava kertoo, että hän on kokenut stressiä opintojensa aikana usein. Yleisin stressinaiheuttaja hänellä on kiire, joka korostuu erityisesti keväisin. Hän kertoo olevansa hyvin tunnollinen opiskelija, joka kokee, että joutuu panostamaan tiettyihin hommiin vähemmän, mitä hän itse haluaisi. Kirjalliset tehtävät eivät haastateltavaa stressaa niin paljon kuin lauluun liittyvät asiat. Laulutunneille menoa ja opettajan kohtaamista voi varjostaa tunne, että ei ole harjoitellut tarpeeksi ja ei ole pääsyt tarpeeksi eteenpäin omassa tekemisessä.

Stressiä hän kuvailee lomaannuttavaksi tunteeksi. Tiettyinä aamuina on vaikea lähteä uuteen päivään. Stressi myös harmittaa häntä, sillä hän kokee, että energiaa menee ihan turhaan. Fyysisiä oireita haastateltavalla ei juuri ole. Konservatorio aikana hän kertoo, että hiustenlähtöä on esiintynyt, mutta nyttemmin sekin on helpottanut.

Unettomuus on hänen pääasiallinen stressin oire. Hän kertoo näkevänsä paljon painajaisia ja heräilevänsä öisin, eikä koe olevansa levännyt nukuttuaan. Myös mielialat vaihtelevat stressikautena voimakkaammin. Tämä saattaa ilmetä erityisesti laulutunneilla siten, että hän herkistyy paljon helpommin.

Stressinhoidosta kysyttäessä haastateltava toteaa, että se helposti jää kiireessä muiden asioiden jalkoihin. Hän kuitenkin kertoo, että katsoo mielellään TV-sarjoja ja tekee käsitöitä, jotta saa hetkeksi muuta ajateltavaa. Käsitöissä myös näkee konkreettisen edistyksen tekemisessään, mikä tuo hyvää mieltä. Laulussa edistymisen konkreettinen seuraaminen on hänen mukaansa vaikeampaa. Liikunnan hän tietää hyödylliseksi, mutta koulupäivän jälkeen ei jaksa sitä tehdä.

Sopivan stressin hyvänä puolena hän kertoo, että saa asioita aikaiseksi. Myös epämiellyttävimpiäkin tehtäviä. Kuitenkin, jos stressi on voimakasta, hän kertoo sosiaalisen elämän kärsivän, koska mieluiten vetäytyy omiin oloihinsa kuin viettäisi aikaa ystävien kanssa. Stressillä sinänsä ei hänen mukaansa ole vaikutusta fyysiseen lauluun, vaan aika ajoin vaihteleviin mielialoihin, kuten aikaisemmin todettu.

Haastateltava kertoo, että aikaisempien tai nykyisten opintojen aikana hänelle ei ole opetettu stressinhallintaa, vaikka hänen mukaansa pitäisi. Hän kertoo, että jokin kompakti kurssi stressistä, elämänhallinnasta, meditaatiosta ja mindfulnessista olisi tarpeellinen musiikin ammattiopiskelijoille. Hän itse toivoo että voisi olla sellainen opettaja, joka pystyisi auttamaan oppilaitaan opiskelustressissä, mutta toteaa myös että tärkeää on mustaa rajat, että ei ala opastamaan asioissa mistä ei ole saanut koulutusta.

5.5 Opettajien haastattelut

Haastateltava opettaja 1, pianisti, syntynyt 1963

Ensimmäinen haastateltava opettaja kuvailee luonnettaan pidättyväiseksi ja introvertiksi. Soittajana hän kertoo olevansa vahva sekä temperamenttinen ja kotioloissa myös vapaampi ja räiskyvämpi. Töissä hän on tasapainoinen ja itseään hillitsevä.

Haastateltavalla on pitkä työkokemus ja hän kertoo, että on kokenut stressiä työssään. Stressi ei sinänsä liity opettamiseen, sillä hän kertoo nauttivansa työstään opettajana. Stressi yleensä liittyy hänellä ajankäyttöön ongelmiin. Kun opetuksesta irralliset työtehtävät aikatauluineen kasaantuvat, ne aiheuttavat tunnetta, että vuorokaudessa eivät tunnit riitä. Sekin aiheuttaa stressiä, jos organisaatiossa itse on hoitanut tehtävänsä ajoissa ja hyvin, mutta muut henkilöt eivät ole hoitaneet, jonka takia joutuu venyttämään ja muuttamaan omia aikataulujaan. Nykyisessä työpaikassa kuitenkin stressikokemukset ovat olleet vähäisiä. Asioita on paljon, mutta hän on niiden kanssa levollisin mielin. Hänellä on myös kokemuksia stressiä aiheuttavasta huonosta työilmapiiristä, joka johtui mm. henkilöstövajauksesta sekä esimiehen kykenemättömydestä jakaa työtehtäviä alaisilleen heidän vahvuutensa ja heikkoutensa huomioon ottaen.

Stressiä haastateltavalla ei ole omasta pedagogisesta tai taiteellisesta osaamisestaan. Opettajan uran alussa haastateltava kertoo kokeneensa stressiä ja turhautumista siitä, että hänellä oli kova halu itse soittaa, mutta opettajan työssä se ei ollut niissä määrin mahdollista, kuin hän olisi itse toivonut.

Fyysisinä oireina haastateltava kertoo, että hänellä verenpaine nousee sekä unettomuus lisääntyy kun asiat jäävät pyörimään mieleen nukkumaan mentäessä. Psykkisenä oireena hän mainitsee mielialan kiristymisen ja lyhytpinnaisuuden. Myös pienet merkityksettömät vastoinkäymiset tuntuvat suuremmilta, mitä ne todellisuudessa ovat. Stressi vaikuttaa myös muistiin.

Liiallisesta stressistä on haittaa, sillä se kuormittaa henkisesti ja muuten ihanat asiat, kuten musiikki ja opettaminen muuttuvat taakoiksi ja työn tekemisestä katoaa ilo. Stressiä haastateltava kertoo hoitavansa mm. aerobisella liikunnalla sekä koiran ulkoiluttamisella. Hän kertoo, että koiran kanssa touhuaminen tyhjentää ajatukset kaikesta epäolennaisesta, kun täytyy keskittyä eläimeen. Koiran ulkona käyttäminen myös sopivasti katkaisee pitkänkin työpäivän.

Erityisen tärkeänä hän stressinhallinnassa pitää organisointitaitoja. Kun työt ja tehtävät on vaikka kirjoitettu paperille, ne eivät ole enää abstrakti tekemättömien tehtävien massa. Myös se, että ennakoit mahdollisia tehtäviä, opettelee delegoimaan, ja päättää, että ei tuo töitä kotiin, vaan katkaisee työpäivän ja töidenteon, kun työaika loppuu.

Opiskeluajoistaan haastateltava kertoo, että hänen aikanaan ei oppilaitoksissa opetettu stressinhallintaa. Ei solistisissa, eikä pedagogisissa opinnoissa. Hän kokee, että ei olisi itse tarvinnut apua stressinsä ja elämänsä hallinnassa, koska hän on ollut aina kykeneväinen järjestämään asiansa. Kuitenkin hän muistelee, että ehkä olisi ollut aiheellista siihenkin aikaan asiaa sivuta, sillä joukossa oli opiskelijoita, jotka väsyivät ja ns. putosivat kelkasta. Ystävät psyykkasivat toisiaan tarvittaessa, mutta mitään neuvoja ja ohjeita ei tullut opettajien puolelta. Opiskeluaikoina hänellä stressi oli erilaista siinä mielessä, että oli jatkuvasti arvioitavana ja kontrolloitavana opettajan taholta. Tulevaisuus ei häntä stressannut, sillä ajat olivat työllistymisen kannalta helpommat. Työ ei ollut niin moninaista, ja opinnoista oli suurempi reitti työelämään.

Opiskelijoita hän neuvoisi kohtuullistamaan harjoittelumääriä. Ei kannata sitoa itseään mihinkään harjoittelutuntimääriin, sillä soittamisesta ilman keskittymistä ei ole hyötyä. Soittajana jaksaa ja kehittyy paljon pidemmälle, jos harjoittelee normaalin tuntimäärän, ja jos keskittymisen kanssa uhkaa olla ongelmia, käy ulkoilemassa hetken ja kokeilee uudestaan. Mikäli silloinkaan ei pysty keskittymään, on parempi kokeilla seuraavana päivänä uudestaan. Nuorena helposti luulee, että oman soiton kanssa on jokin kiire, mutta totuus on, että ohjelmistoa ehtii harjoitella koko elämän ajan.

Haastateltava opettaja 2, puhallinsoitinopettaja, syntynyt 1960

Haastateltava opettaja 2 kuvailee luonnettaan itsepäiseksi, päättäväiseksi, positiiviseksi sekä ihmiset huomioonottavaksi. Nuorempana hän kertoo olleensa temperamenttisempi, mutta on vanhemmiten tasoittunut.

Hänellä on työskentelykokemuksia monesta musiikkioppilaitoksesta ja stressituntemukset ovat hänelle tuttuja. Kuitenkin iän myötä stressi on vähentynyt. Tarve pitää asiat järjestyksessä ja saada ne tehdyksi, aiheuttavat aika-ajoin hänelle stressiä. Opetustyö ei tuota stressiä ja esiintymisestä hän suorastaan nauttii. Kuitenkin hän kertoo, että joskus kokee stressiä oman oppilaan soitannollisesta kehityksestä. Opettajana hän kertoo tekevänsä kaikkensa, jotta opiskelija kehittyisi ja menestyisi, mutta mikäli näin ei tapahdu syystä tai toisesta, aiheuttaa se stressintuntoa.

Stressiä hän kuvailee ahdistavaksi ja joskus turhauttavaksi tunteeksi. Turhautuminen kuuluu kuitenkin hänen mukaansa muusikon ammattiin siinä missä onnistumisen tunteetkin, joten se ei sinänsä ole huono asia.

Fyysisiä oireita haastateltavalla ei juuri ole. Lähinnä unettomuus on hänen stressioire. Hän kertoo heräilevänä öisin siihen, kun ajatukset sekä kappaleet pyörivät ja soivat päässä. Stressin aikana hän kertoo, että hänen temperamenttinsa saattaa korostua mutta tämäkin piirre on vanhemmiten lieventynyt. Unettomuutta hän hoitaa liikunnalla ja ulkoilulla. Saunominen ja uinti ovat myös hänen sydäntään lähellä.

Eräänä tärkeänä muusikon stressin- ja elämänhallintakeinona hän mainitsee organisointikyvyn. ”Muusikon pitää olla hyvin organisoitu”. Hän itse kertoo suunnittelevansa ja jäsentelevänsä asioita paperille, suunnittelevansa seuraavaa päivää ja pitävänsä aikataulujaan kolmessa eri sähköisessä laitteessa. Tärkeää on hänen mukaansa myös tehdä omat tehtävänsä järjestyksessä ja kunnolla, jotta mitkään asiat eivät jäisi ns. roikkumaan. Myös terveet ja säännölliset elämäntavat ovat hänen mukaansa oleellinen osa muusikon ja musiikinopiskelijan ammattitaitoa. Hänestä on hyvin sanottu, että vuorokaudessa pitää olla kahdeksan tuntia työtä, kahdeksan tuntia vapaa-aikaa ja kahdeksan tuntia lepoa”.

Opintojensa aikana koettu stressi liittyi haastateltavalla erityisesti esiintymistilanteisiin. Hän kertoo olleensa nuorena kova jännittämään, mutta on päässyt kuitenkin eroon esiintymisjännityksestään. Tulevaisuus ei hänen mukaansa stressannut/pelottanut. Hän kertoo työllistymisen olleen aikoinaan helpompaa, kun pätevästä musiikinopettajista oli pula. Nykyään musiikkialalla kilpailu on kovempaa kuin aikaisemmin. Työllistyäkseen täytyy olla ammatillisesti lahjakas, monipuolinen ja ennen kaikkea sosiaalisesti lahjakas. Hän on itse ollut töissä useassa oppilaitoksessa ja kertoo, että stressin määrä ja laatu on vaihdellut organisaatiosta riippuen. Laaja-alainen ja monipuolinen työkenttä joissakin työpaikoilla on vaatinut häneltä paljon, mutta myös antanut paljon.

Haastateltava kertoo, että hänen opiskeluaikana stressistä ei juuri puhuttu, eikä elämänhallintaa opetettu. Hän mainitsee yhden opettajan joskus aiheeseen sivunneen, mutta muuten ei stressinhallintaa opetettu, vaikka hänen mukaansa olisi pitänyt. Hänen mielestään opettajan pitää seurata ja tarvittaessa ohjeistaa opiskelijaa stressinhallinnassa. Oppilaitoksessa voisi myös hänen mukaansa olla jokin käytännönläheinen kurssi, jossa opiskelijoille opetettaisiin mm. stressinhallintaa ja opiskelun sekä harjoittelun organisointitaitoja. Myös esiintymiskoulutusta voisi ko. kurssilla antaa. Hän painottaa, että mikäli tällainen kurssi olisi, sen pitäisi olla ilmapiiriltään avoin ja ymmärtävä jotta se ajaisi asiansa.

Haastateltava opettaja 3, lauluopettaja, syntynyt 1968

Laulunlehtorina nykyään työskentelevä opettaja haastateltava kuvailee luonnettaan innostuvaksi, nopeaksi sekä temperamenttiseksi niin hyvässä kuin pahassa. Temperamenttinen luonne vaikuttaa haastateltavan stressikokemukseen siten, että hän kokee tunteet voimakkaana ja tunteet tulevat hyvin nopeasti. Tunteet ja tuntemukset jäävät myös helposti hänellä ns. sisälle pyörimään. Haastateltavalla on pitkä kokemus pedagogina toimimisesta. Hän on jo opiskeluaikana opettanut musiikkia ja aikuisiällä hän on työskennellyt erilaisissa organisaatioissa opettaen musiikkia ja muitakin aineita.

Haastateltava kertoo, että hän on kokenut töissään stressiä. Stressiä hänelle aiheuttaa se, jos työt ovat kovin hajallaan ja jos hänellä on liikaa huolehdittavia ja järjesteltäviä asioita. Aikaisemmin hän

on myös kokenut joutuvansa opettamaan asioita, joissa hän ei ole päässyt käyttämään koko musiikillista tai pedagogista potentiaaliaan. Nykyisessä työssään hän kertoo työtehtävien olevan sinänsä yksinkertaisia ja mieluisia, mutta töiden suuri määrä asettaa joskus haasteita. Opiskelijat harvoin tuovat stressiä. Koska hän on helposti innostuva ja pitää työstään paljon, vie se aika ajoin liikaa energiaa. Kovassa työn imussa helposti unohtaa varata aikaa omalle palautumiselle.

Negatiivista stressiä hän kuvailee turhauttavaksi tunteeksi. Kuitenkin hän painottaa sitä, että opettamisessa ja taiteen tekemisessä on tärkeää tulla sinuiksi turhautumisen ja keskeneräisyydentunteen kanssa. Turhautumista myös lisää ns. vastuunkantajan rooli työorganisaatiossa yhteisissä projekteissa ja työtehtävissä. Positiivista stressiä hän kuvailee innostavaksi ja eteenpäin vieväksi voimaksi, joka ilmenee erityisesti konserteissa ja niitä valmistellessa. Positiivisella konserttistressillä on hänen mukaansa tapana laueta konsertin jälkeen, jolloin voi parikin päivää sisällä vallita henkinen tyhjiys eli "mitäs nyt"- tunne.

Fyysisinä oireina stressi ilmenee haastateltavalla päänsärkynä, palleanseudun puristuksen tunteena sekä vireystason laskuna, jota hän lääkitsee lisääntyneellä kahvin kulutuksena. Myös unettomuus lisääntyy. Hänen ns. levottomat jalat -oireyhtymä voimistuu stressin aikana, joka omalta osaltaan vaikeuttaa nukkumista. Syvän unen määrä jää vähäiseksi, ja mitä enemmän unettomuus kertaantuu, sitä enemmän alkaa negatiiviset ja turhat ajatukset pyöriä päässä nukkumaan mentäessä ja aamuöisin heräillessä.

Psyykkisenä oireena hän mainitsee mielialojen vaihteluiden voimistumisen, mikä erityisesti ilmenee kotiloissa. Stressi vaikuttaa myös muistiin, jolloin helpot ja tutut asiat voivat unohtua tai pienestä ongelmasta tuntuu tulevan suurempi, mitä se todellisuudessa on.

Haastateltava kertoo tekevänsä nykyään aktiivisesti töitä oman stressinsä hallitsemiseksi, ja onkin osallistunut verkkokursseille ja koulutuksiin aiheeseen liittyen. Hän kertoo tehneensä töitä aikaisemmin hyvin negatiivisen paineen alla, ja kokee käyneensä jatkuvasti ylikierroksilla. Itseopiskelu ja kouluttautuminen ovat olleet hänen mukaansa hyödyllisiä kierrosten laskemisessa, oman pedagogisen osaamisen kehittämisessä ja yleisestikin oman elämänlaadun parantamisessa. Tietoa hän on saanut työnohjauksesta, mutta myös kirjallisuudesta ja internetistä itse opiskellen.

Päivänsä hän kertoo aloittavansa lyhyellä meditaatioharjoituksella, sen jälkeen lyhyellä ulkoilulla tai joogalla, jonka jälkeen hän jatkaa pienellä lukuhetkellä. Hän on myös järjestellyt kotiaan siten, että tärkeillä tavaroilla on oma paikkansa, josta ne löytyvät ilman, että aikaa kuluu niiden etsimiseen. Tästä johtuen hänen aamut alkavat rauhallisemmin eikä se ole vaatinut häneltä paljon vaivaa tai aikaa. Työpäivän aikana hän kertoo pitävänsä lyhyitä taukoja ja tarvittaessa tekevänsä hengitysharjoituksen kehonsa ja mielensä rentouttamiseen. Urheilumaailmasta hän on ottanut työkalukseen myös ns. kehon skannauksen, jossa rentoutetaan kehon lihasryhmiä järjestelmällisesti. Tätä hän pyrkii tekemään kolmesti päivässä. Nämä päivällä tapahtuvat kehon ja mielen rentoutusharjoitukset ovat hänen mukaansa vaikuttaneet positiivisesti hänen unenlaatuun. Kun päivällä kierrokset ovat matalammalla, on illalla nukahtaminenkin helpompaa ja nukkuminen parempaa.

Haastateltava ei muista juuri stressanneensa musiikkiin liittyvistä asioista opiskeluaikanaan. Musiikin-opiskelu on ollut aina hänelle helppoa, ja töitäkin on löytynyt alusta asti helposti. Hän kuitenkin kertoo, että aikaisemmin oli helpompi saada esimerkiksi sijaisuuksia. Tänä päivänä sijaisuuspaikan saamiseksi täytyy omata monenlaista osaamista ja olla kouluttautunut. Hänen opiskeluaikana ei puhuttu juuri mitään muusikon stressinhallinnasta. Esiintymisjännityksen hoidossa olivat erilaiset lääkkeet hoitomuotona, mutta muuten stressin ei kiinnitetty huomiota.

Työorganisaation toimivuutta ja avoimuutta haastateltava pitää tärkeänä asiana. Esimiehen on oltava tehtäviensä tasalla ja kyettävä jakamaan työtehtävät siten, että jokaisen alaisen kyvyt ja piirteet otetaan huomioon. Myös esimiehen kyvykkyys ratkaista konfliktitilanteita on haastateltavan mukaan tärkeää.

Haastateltavan mielestä opiskelijoille pitäisi opettaa ja puhua stressinhallinnasta nykyistä enemmän. Opiskelijan oma instrumenttiopettaja olisi hyvä antaa opiskelijalle ohjeita ja työkaluja oman soitonharjoittelun jäsentelyyn, refleктоimaan omaa oppimisprosessiaan, ottamaan vastaan palautetta ammattimaisesti sekä kehittämään omaa resilienssiä eli kaikkea palautetta ei pidä ottaa henkilökohtaisesti. Haastateltava kuitenkin painottaa myös sitä, että on tärkeää ottaa huomioon myös opettajan oma suhtautuminen ja mielenkiinto stressiin ja stressinhallintaan. Hän vertaa tilannetta urheilumaailmaan. Jos urheilija suoriutuu huonosti, alkaa isot selvitykset taustatiimin toimintatavoista ja tekemisistä. Musiikinopiskelijan huonosti suoriutuessa kaikki syy vieritetään opiskelijan niskaan, vaikka joskus olisi ehkä syytä katsoa millaisessa ympäristössä opiskelija on joutunut toimimaan.

6 OPPAAN TAVOITE JA SISÄLTÖ

Oppaan tarkoitus ja tavoite on tarjota tietoa ja keinoja stressinhallintaan muusikoille ja musiikinopiskelijoille. Tietysti perusstressinhallintakeinot ovat samat, joten niistä voi olla apua kenelle tahansa, joka kokee tuntevansa itsensä stressaantuneeksi. Näitä keinoja kuitenkin tarkastellaan pääasiassa muusikon näkökulmasta. Koska jokainen ihminen on yksilö, on jokaisen lukijan peilattava oppaan ohjeita omaan henkilökohtaiseen tilanteeseensa ja sovellettava niitä itselleen sopivalla tavalla.

6.1 Esipuhe

Haluan tässä kappaleessa toivottaa lukijan tervetulleeksi oppaani maailmaan. Ajatuksena on kertoa lyhyesti oppaan teosta, sen sisällöstä ja miten sitä lukea/tulkita. Tarkoituksena on kertoa oppaan lukijalle, että hän ei ole ongelmansa kanssa yksin, ja että stressiä voi oppia hallitsemaan.

6.2 Sisällysluettelo

Sisällysluettelo sisältää oppaan kappaleet.

6.3 Stressi pähkinänkuoressa

Stressinhallinnassa on tärkeää tunnistaa mitä stressi on ja mitä oireita siihen liittyy, jotta stressiin voidaan reagoida. Tässä kappaleessa on tarkoitus avata lukijalle lyhyesti stressin toimintamekanismeja sekä oireita ja tunnistamiskeinoja.

6.4 Musiikin opiskelijoiden ja opettajien ajatuksia stressistä

Tässä kappaleessa lyhyesti kerron haastatteluista, joita tähän opinnäytetyöhön on käytetty ja niissä ilmenneistä seikoista.

6.5 Selätä stressi

Tämä kappale pitää sisällään jäsenellymmän stressinoireita ja niiden syitä sekä varsinaisia ohjeita stressinhallintaan. Osion alaotsakkeet ovat:

- Uni paras lääke on (tietoa stressin vaikutuksesta nukkumiseen ja sen hoidosta)
- Hyvä ruoka, parempi mieli (ruokavalion tärkeydestä stressinhallinnassa)
- Liikettä! (liikunta ja sen vaikutukset stressin hoidossa)
- Organiso! (stressaavien asioiden konkretisointi ylös kirjoittamalla, sekä asioiden priorisoinnista)
- Mielenrauhaa (psykkisen hyvinvoinnin merkitys stressinhallinnassa)
- Lopuksi (lopputerveiset lukijalle)
- Lähteet ja luettavaa (lähdekirjallisuutta ja kirjallisuussuosituksia)

6.6 Lopuksi

Loppusanat lukijalle

6.7 Lähteet ja luettavaa

Oppaan lähdeaineisto ja kirjasuositukset tulevat tähän.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa musiikinopiskelijoiden ja opettajien kokemuksia stressistä ja stressinhallinnasta sekä kirjoittaa näihin ja lähdekirjallisuuteen pohjaten käytännönläheinen opas musiikinopiskelijoille. Mielestäni tavoite täyttyi odotetusti.

Oppaan teossa haastattelut olivat tärkeässä roolissa. Kun lähdin tekemään haastatteluja, oli minulla jo jonkinlainen käsitys opiskelijoiden stressikokemuksista. Haastatteluissa nämä ennakkokäsitykset saivat vahvistusta, mutta myös uusia näkökulmia ja ajatuksia heräsi haastattelujen aikana. Tietyt stressioireet olivat havaittavissa lähes kaikilla haastateltavilla, mutta myös täysin vastakkaisia oireita ja niiden hoitokeinoja oli havaittavissa haastateltavien välillä. Moni haastateltava, ja kanssaopiskelija, toi esille juuri tämän kaltaisen oppaan tarpeen.

Myös opettajien haastattelut olivat tärkeitä oppaan tekemisessä. Opettajien kokemuksissa nousi yhteisenä piirteenä se, että kenenkään opiskeluaikana ei juuri puhuttu opiskelustressistä, ja että sitä pitäisi tänä päivänä opettaa opiskelijoille enemmän.

Oppaan tekemisen aikana oma tietämykseni stressireaktiosta ja stressinhallinnasta ovat lisääntyneet huomattavasti. Koen, että itsekkin osaan hallita ja hoitaa stressiäni paremmin, kun tiedän ja tiedostan mistä eri oireet johtuvat.

Koen, että oppaan sinutteleva ja helppotajuinen kerrontatapa omalta osaltaan tukee oppaan tarkoitusta helposti lähestyttävänä oppaana. Opas ei sinänsä tuo mitään uutta stressintutkimukseen. Onhan stressistä ja elämänhallinnasta puhuttu mediassa paljon, ja niistä kirjoitettu monia oppaita ja tieteellisen tutkimustiedon lisääntyessä niitä on luultavasti tulossa lisää. Pää tavoite oppaassani on herättää lukija ajattelemaan omaa hyvinvointiaan, sekä antaa työkaluja aloittaa oman stressin hoito.

8 LAINATUT LÄHTEET

Aaltola, Juhani ja Valli, Raine. 2007. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.* s.l. : PS Kustannus, 2007.

Ahola, Laura. 2015.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98666/Ahola_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
Stressin vaikutus klassisen musiikin opiskelijoiden hyvinvointiin. [Online] Metropolia
Ammattikorkeakoulu, 26. 10 2015. [Viitattu: 10. 11 2018.]

Asikainen, Merja ja Tuomilehto, Henri. 2016. *Ravinto Uni Liikunta, Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla.* Helsinki : Readme.fi, 2016.

Huotilainen, Minna ja Peltonen, Leeni. 2017. *Tunne Aivosi.* Helsinki : Otava, 2017.

Korkeila, Jyrki. 2008. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>. *Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti.* [Online] Kustannus Oy Duodecim, 2008. [Viitattu: 1. 2 2019.]

Kunttu, Kristiina;ym. 2018. https://www.oppiportti.fi/op/ote00058/do?p_haku=uni#q=uni.
Opiskeluterveys. [Online] Kustannus Oy Duodecim, 26. 3 2018. [Viitattu: 1. 12 2018.]

Toppinen-Tanner, Salla ja Ahola, Kirsi. 2012. *Kaikkea stressistä.* Helsinki : Työterveyslaitos, 2012.

LIITE 1 – STRESSIVAPAATA OPISKELUA. STRESSINHALLINTA OPAS MUSIIKIN AMMATTIOPISE-
LIJALLE

"Muista ikivanha totuus: vain tyynessä vedessä voi taivas kuvastua."

-Erkki Melartin -

Stressivapaata opiskelua

Stressinhallintaopas musiikin
ammattiopiskelijoille

Anssi Kasanen 2019, Savonia
ammattikorkeakoulu

Esipuhe

Hei Sinä musiikin ammattiopiskelija, joka olet tämän oppaan käsiisi saanut! Oletko stressaantunut? Tuntuvatko kirjalliset tehtävät kasaantuvan? Ahdistavatko tutkinnot ja keikat? Pyörivätkö kouluasiat päässäsi, eivätkä anna sinun nukkua? Tuntuuko oppiminen ja soiton/laulun edistyminen hitaalta, vaikka treenaat paljon? Tuntuuko, että olet aina kipeänä ja kehosi oireilee omituisilla tavoilla?

Lohdutuksen sanana voin kertoa, että et ole yksin. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijat kokevat jonkinasteista stressintuntua opintojensa aikana, musiikin opiskelijat mukaan lukien. Stressi on asia, jolta tuskin kukaan voi elämänsä aikana välttyä. Sopivissa määrin stressi voi olla asia, joka saa ihmisen liikkeelle ja tekemään asioita. Sehän on silloin hyvä asia!

Mutta mitä tapahtuu sitten, kun stressiä on liikaa? Asiat tuntuvat kaatuvan päälle, eikä tilanne ole enää omassa hallinnassa. Tämä onkin asia, johon jokainen ihminen reagoi omalla tavallaan. Lamaannutko vai alatko tietoisesti muuttamaan toimintatapoja ja selättämään stressin oireita? Stressinhallinta on mielestäni asia, joka on jokaisen opeteltavissa ja jota pitäisi koulumaailmassa opettaa. Jokaisen on vain löydettävä ne itselleen sopivat konstit ja keinot stressinhallintaan.

Tämä opas on osa opinnäytetyötä, jossa on tutkittu musiikin ammattiopiskelijoiden stressiä ja sitä, miten ihmiset stressin kokevat, ja miten he sitä hallitsevat. Ajatus tähän mahdollisimman käytännönläheiseen oppaaseen tuli, kun allekirjoittanut oli vuoden Latviassa Riiassa vaihto-opiskelemassa. Muuttunut ympäristö, uudet toimintatavat, kovempi opiskelutahti ja omat sekä muiden odotukset vaihtovuoden soitannallisesta kehityksestä loivat aivan uuden tilanteen, johon en ollut tottunut. Stressi aiheutti kehossa reaktioita, jotka olivat uusia ja pelottaviaakin. Asiaa hieman opiskeltuani, ja opettajilta neuvoja saatuani, toivottomalta tuntuvan tilanteen sain hallintaani ja pystyin nauttimaan vaihtoajastani paremmin ilman fyysisiä kipuja ja vähemmällä henkisillä ahdistuksilla. Myös oppimiseni ja soitannallinen laatu parantuivat huomattavasti, kun sain oman stressini paremmin hallintaan.

Keskusteltuani monien muiden muusikkoystävieni kanssa olen huomannut, että monella on samankaltaisia ongelmia omien opintojensa kanssa kuin minulla oli. Yhteinen tekijä tuntuu myös olevan se, että monella ei ole oikein keinoja tai aikaa stressinhallintaan. Musiikinopiskelijoille kyllä annetaan opetusta fyysiseen ergonomian huoltoon, mutta psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito jää usein vähemmälle huomiolle, vaikka useat fyysiset vaivat saavat alkunsa jostain psyykkisestä lähteestä. Taide- ja kulttuurialan erityispiirteet myös luovat opiskelijoilleen paineita, joita asiaan perehtymätön ihminen ei ehkä ymmärrä. Siksi toivon, että tämä opas toisi jonkinlaisen avun muusikolta muusikolle. Olen pyrkinyt kirjoittamaan oppaan mahdollisimman selkeäksi ja käytännönläheiseksi, jotta sitä olisi helppo lukea ja ymmärtää. Koska tämän oppaan on kirjoittanut musiikinopiskelija toisille musiikinopiskelijoille, on pääpaino muusikoiden stressissä. Tietysti toivon, että myös muut stressistä kärsivät henkilöt saisivat apua oppaastani.

Tämän oppaan lisäksi opinnäytetyö sisältää teoreettistutkinnallisen osuuden, jossa käsitellään stressiä ja sen oireita syvällisemmin. Teoriaosuus pitää sisällään myös haastattelut, joita tämäkin opas on ammentanut sisältöä. Haastateltavina ovat olleet eri soittimia ja tyylejä edustavat musiikin ammattiopiskelijat sekä muutama opettaja. Heiltä on kysytty mm. kokemuksia stressistä, sen oireista, hallintakeinoista ja kokemuksista stressinhallinnan opetuksesta. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan löytyy Theseus-palvelusta, josta se on kaikkien luettavissa.

Koska me ihmiset olemme erilaisia, jokainen kokee stressin omalla tavallaan. Näin ollen yleispätevien ja kaikille toimivien stressinhallintakeinojen antaminen on vaikeaa, joskus jopa mahdotonta. Toivon kuitenkin, että tämä opas antaisi joitakin vinkkejä ja tietoa, joita jokainen voi soveltaa itselleen parhaalla tavalla.

Rauhoittavia ja stressivapaita lukuhetkiä toivottaen;

Anssi Kasanen

Sisällysluettelo

Stressi pähkinänkuoressa	4
Stressioireita	4
Musiikinopiskelijoiden ja opettajien ajatuksia stressistä.....	7
Selätä stressi	9
Uni paras lääke on	9
Unettomuudesta ja sen oireista	9
Vinkkejä unettomuuteen	10
Hyvä ruoka, parempi mieli.....	12
Lihottava stressi	13
Vinkkejä stressiä lievittävään syömiseen.....	14
Liikettä!	16
Vinkkejä stressiä lievittävään liikuntaan	16
Organisoi	18
Minkälaiset asiat aiheuttavat kaaosta?	18
Vinkkejä opintojesi organisointiin	19
Mielenrauhaa	20
Vinkkejä mielen rauhoittamiseen.....	21
Lopuksi.....	24
Lähteitä ja luettavaa.....	25

Stressi pähkinänkuoressa

Stressi on asia, jota jokainen ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä. Toiset useammin ja voimakkaammin kuin toiset. Stressin voimakkuuteen vaikuttaa stressin aihe ja henkilön temperamentti sekä persoona. Yleensä tunteikkaat ja temperamenttiset ihmiset kokevat stressin voimakkaampana kuin rauhalliset ihmiset.

Vaikka stressin aiheuttajat vaihtelevat, on stressireaktio fyysisesti sama. Aivojen hypotalamus aktivoituu stressistä ja laittaa ihmisen hermoston kiihtymystilaan. Tämä aiheuttaa stressihormonien kuten kortisolin, adrenaliinin ja nonadrenaliinin tuotannon lisämunuaisissa. Nämä hormonit sitten aiheuttavat ne tunteet ja oireet, joista stressissä on kyse.

Stressi ei ole yksistään huono asia. Stressireaktio on evoluution kehittämä keino ihmisen selvitä luonnossa. Reaktio on aikanaan antanut ns. lisävirtaa, jotta on voitu paeta tai taistella uhkaavaa vaaraa vastaan. Stressin tarkoitus on siis ollut tehostaa tiettyjä kehon toimintoja ja hetkellisesti vähentää ”turhempia” toimintoja. Enää meidän ei tarvitse juosta petoja karkuun arkielämässä, mutta hetkellinen stressi voi auttaa meitä suoriutumaan paremmin sellaisista tilanteista, joissa pitää olla energinen ja skarppina kuten konserteista, keikoista, esitelmien pidosta, urheilusuorituksesta, opintotukihakemuksen täyttämisestä.

Siinä vaiheessa meillä alkaa olla ongelmia, kun stressin aiheuttama kehon kiihtymystila jää päälle. Stressihormonit nimittäin vaikuttavat kaikkeen ruuansulatuksesta unenlaatuun. Hetkellinen selviytymiseen tarkoitettu vire kääntyykin itseään vastaan, kun kehon haitta-aineet eivät pääse poistumaan, aivot eivät saa lepoa, lihasjännitys lisääntyy jne. Pitkittynyt stressi voi jopa laukaista vakavia sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, 2-typin diabetesta, syöpää yms.

Stressioireita

Minkälaisia oireita sitten stressi yleensä aiheuttaa? Tämäkin riippuu hyvin paljon ihmisestä. Stressiä on yhtä monenlaista kuin stressin kokijaakin. Yleisimpiä fyysisiä oireita on mm:

- sydämen lyöntitiheyden nouseminen
- verenpaineen kohoaminen ja heittely
- hikoilu
- kiihtynyt hengitys
- vatsaoireet
- päänsärky

- turvotus
- vatsanväänneet
- ilmavaivat
- ripuli
- ummetus
- vatsahaava
- toistuvat flunssat
- nivelkivut
- jatkuva väsymys
- iho-ongelmat
- hiustenlähtö

Psyykkisiä oireita ja tuntemuksia ovat mm:

- tyytymättömyys
- hyvän olon puuttuminen
- vaikeus rentoutua
- epäily siitä, ettei selviä
- hermostuneisuus
- ärtyisyys
- ahdistuneisuus
- mielialan lasku
- tunteiden ailahtelu
- keskittymisvaikeudet
- muistivaikeudet
- päätöksentekovaikeudet
- suunnitteluvaikeudet

Kuulostaako tutulta? Montako stressioiretta itsestäsi löydät? Keksitkö itse vielä lisää? Nämä kaikki oireet luonnollisesti vaikuttavat siihen, miten itse jaksamme ja suoriudumme jokapäiväisestä

elämästämme. Ja ennen kaikkea se vaikuttaa meidän muusikoiden toimintakykyyn toimia esiintyvinä taitelijoina ja opettajina. Siksi onkin tärkeää, että puutut asioihin ajoissa, jotta tilanne ei pääse karkaamaan käsistä.

Huomaathan kuitenkin, että stressinhallinnasta ei kannata tehdä itselleen stressinaihetta! Jokaisen elämäntilanne on erilainen ja jokaisen on löydettävä ne itselleen parhaiten sopivat keinot hallita stressiään. Kaikki keinot eivät välttämättä sovi jokaiselle, mutta kokeilemalla löytyvät omat toimintatavat. Varaudu myös siihen, että harva yksittäinen keino alkaa tuottaa tulosta heti. Ihmismieli ja keho ovat monimutkaisia järjestelmiä, ja vie aikaa, että ne sopeutuvat muutokseen ja tuloksia alkaa näkyä. Myös ns. patenttiratkaisut, kuten alkoholi ja lääkkeet, ovat pitkäjänteisessä stressin ja elämänhallinnassa keuhkoja ratkaisuja. Ne voivat hetkellisesti tuoda helpotusta tilanteeseen, mutta harvoin poistavat itse ongelman alkulähdettä. Kärsivällisyys palkitaan tässäkin asiassa.

Musiikinopiskelijoiden ja opettajien ajatuksia stressistä

Mieti hetki seuraavaa tilannetta. Istut oppilaitoksen kahvilassa, ruokalassa, oppilaskunnan huoneessa tai jossain missä teillä nyt onkaan tapana vapaa-aikana spontaanisti kokoontua ja jutella niitä näitä. Ympärilläsi on opiskelutovereitasi. Keskustelette kaikesta tärkeästä ja vähemmän tärkeästä maan ja taivaan väliltä. Keskustelette myös koulujutuista. Sitten joltakin pääsee syvä huokaisu, karjaisu tai kirosana. Tai joku on poissaolevan oloinen tuijottaen tyhjyyteen kyynel poskella. Tai sitten jotkut alkavat kilpaa valittaa omaa kiirettään ja fyysisiä oireita. ”Aijai, kun kädet ovat kipeät! Niskat jumissa! Pitäisi käydä hierojalla! Ai vitsi, kun sekin juttu pitäisi kirjoittaa. En ole treenannut tarpeeksi”. Tuttua eikö?

Tänä päivänä on paljon puhetta siitä, miten opiskelijat ovat stressaantuneita ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Musiikkiala ei tässäkään suhteessa ole poikkeus. Eikä se ole ihmekään. Onhan meidän alallamme tiettyjä erityispiirteitä, jotka ovat omiaan lisäämään paineita opiskeluissa. Työllisyystilanne, oman osaamisen kehittäminen, verkostoituminen, kova kilpailu, oman paikkansa ja juttunsa löytäminen musiikin maailmassa ym. ovat asioita, joita jokainen meistä musiikinopiskelijoista on joskus miettinyt.

Tätä opasta tehdessä on haastateltu musiikin ammattiopiskelijoita sekä opettajia ja kartoitettu heidän näkemyksiä ja kokemuksia stressistä. Tunnistatko itsesi joistakin seuraavista ajatuksista?

- ❖ Asiat kaatuvat päälle.
- ❖ Kaikki muut on niin paljon parempia soittajia.
- ❖ Liian lyhyt koulutus, jotta ehtisi kehittyä soittajana ja opettajana.
- ❖ Pitäisi osata enemmän.
- ❖ Olen huono.
- ❖ Miksi tätä kirjoitushommaa pitää olla näin paljon?
- ❖ Miksi tähänkin proggikseen piti lähteä mukaan? Olisi vaan pitänyt sanoa ei.
- ❖ Onko tämä varmasti sitä, mitä haluan tehdä elämässäni?
- ❖ Miten minä opin niin hitaasti? Olenko minä oikeasti näin tyhmä?
- ❖ Lukiossa ei tarvinnut stressata mistään, mutta täällä pitää itse huolehtia omasta opintojen etenemisestä.
- ❖ Pitäisi treenata enemmän, jotta tulisin hyväksi soittajaksi.
- ❖ Osaanko opettaa? Onko minusta neuvomaan muita?
- ❖ Vitsi, kun tämänkin kappaleen harjoittelu olisi pitänyt aloittaa aikaa sitten.
- ❖ Mitähän muut minusta ajattelevat soittajana?
- ❖ Ajatteleekohan opettaja minusta, että olen laiska?
- ❖ Harmittaa, kun tämä stressi vie energiaa kaikesta muusta.

Näitä ajatuksia ilmeni lähes kaikkien haastateltavien kanssa. Et siis ole ajatustesi kanssa yksin!

Opettajillekaan stressi ei ole tuntematon asia. Ovathan hekin olleet joskus opiskelijoita. Opettajien kokemukset stressistä ja opiskelusta kuitenkin voivat jonkin verran poiketa siitä, miten opiskelijat tänä päivänä kokevat. Omaa opettajaakin kannattaa haastatella, mikäli koet että, stressi ja opiskelu vaivaavat Sinua. Onhan opettajalla kokemusta, mitä ei koulusta välttämättä oppitunneilla voi saada. Opettajilla saattaa olla myös kokemuksia erilaisista toimivista ja ei-toimivista työorganisaatioista. Tätä opasta varten haastateltavien opettajien yhdistävä piirre oli tuntemus siitä, että heidän opintojensa aikana ei opiskelustressistä puhuttu. Kaikki myös kertoivat siitä, että tulevaisuus ei heitä stressannut. Ennen vanhaan työllistyminen oli haastateltavien mielestä helpompaa, sillä kilpailua ei ollut niin paljon kuin nykyään eikä työ ei ollut niin monialaista.

Kaikki haastateltavat opettajat, jotka ovat opettaneet ammattiopiskelijoita onneksi ymmärtävät tämän päivän työelämän tarpeet. Oma instrumenttiopettaja onkin tärkeässä roolissa siinä, millaista tukea Sinä saat opinnoissasi, ja millaisia eväitä Sinä saat työelämään.

Selätä stressi

Onneksi olkoon! Olet tunnistanut, että kaikki ei ole nyt kohdallaan tai että näin ei voi jatkaa. ”Pakko tehdä jotain tämän minun stressini kanssa!” Se, että tunnistaa ongelman, on ensi askel hyvään stressinhallintaan. Kuten todettua, jokaisen stressi ja elämäntilanne on erilainen, joten kaikki keinot eivät voi sopia kaikille. Sinun tehtäväsi on etsiä juuri Sinulle parhaiten sopivat keinot ja konstit. Joskus on myös hyväksyttävä se, että aina eivät omat voimavarat ja keinot riitä. Silloin on syytä kääntyä ammattiauttajien puoleen. Ei ole kenenkään etu, että poltat itsesi loppuun eikä kukaan sitä haluakaan. Seuraavissa kappaleissa kerron keinoja, joilla voit aloittaa stressinhallinnan opettelemisen. Lähteinä on käytetty haastatteluita ja kirjallisuutta.

Uni paras lääke on

Jokainen kokee joskus unettomuutta ja suomalaiset varsinkin. Ja vaikka sen kaikki tietävät, että riittämätön uni on pahasta, sitä ei välttämättä hoideta juuri mitenkään. Ihmisen aivot eivät ole kehittyneet samaa tahtia kuin muu maailma meidän ympärillämme. Siksi nykyinen kiireinen ja epäsäännöllinen elämäntapa sopii todella huonosti aivoillemme.

Unettomuudesta ja sen oireista

Puhe *sisäisestä kellosta* ei ole ihan tuulesta temmattua. Aivoissa on nimittäin ns. *keskuskello*, joka on tiivistymä hermosoluja ja joka toimii luonnonvalon mukaan. Tämä keskuskello elää edelleen omaa ”luonnollista” rytmiään ja säätelee uni-valverytmiä, solujen energian käyttöä sekä aineenvaihduntaa. Jos ihminen elää kovinkin epäsäännöllisessä vuorokausirytmisessä, tekee se nukahtamisesta ja lepäämisestä vaikeaa.

Usein ihmisillä on vaikeuksia nukkua stressin vaikutuksen alaisena, joskaan ei kaikilla. Ja lyhyt aikainen stressi harvemmin vaikuttaa uneen. Silloin kun stressi pitkittyy, alkaa usein myös nukkumisen ongelmat. Onko Sinulla vaikeuksia nukahtaa? Tuntuuko, että keho on väsynyt, mutta mieli on ylivireessä eikä anna nukkua? Entä sitten kun heräät aamulla? Koetko silti, että et ole levännyt? Tämä liittyy siihen, että stressi vaikuttaa myös unen laatuun. Ihmisen keho lepää ns. syvän unen aikana ja silloin aivot tallentavat opittuja asioita muistiin. Jos uni kuitenkin jää stressin takia pinnalliseksi ja katkonaiseksi, vaikuttaa se suoraan vireystilaan ja oppimiskykyyn.

Onko sellainen tilanne tuttu itselläsi tai tuttavallasi, että olet jatkuvasti flunssassa? Yllättäen unen määrällä on vaikutusta myös sairastumisherkkyteen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että alle seitsemän tuntia nukkuvilla on kolminkertainen riski sairastua flunssaan kuin enemmän nukkuvilla. Sinänsähän se ei ole ihme, sillä ihmisen immuunipuolustus heikkenee univajeen takia. Immuunipuolustus tarvitsee paljon energiaa, mutta stressin aikana elimistö ohjaa energiaa mm.

lihaksille. Kun immuunijärjestelmä toimii puoliteholla, pääsevät taudinaiheuttajat huomattavasti helpommin meitä vaivaamaan.

Eikä siinä vielä kaikki. Univaje aiheuttaa myös kohonnutta verenpainetta, joka rasittaa sydäntä ja verisuonia. Unettomuudella on myös suoria vaikutuksia diabeteksen puhkeamisriskin kohoamiseen, painonnousuun ja masennukseen. Joko nyt tekee mieli puuttua unettomuuteen?

Vinkkejä unettomuuteen

Unettomuudesta on kirjoitettu aikojen saatossa runsaasti erilaisia kirjoja ja oppaita. Tässä Sinulle tiivistetysti muutamia varteenotettavia vinkkejä unettomuuden helpottamiseen. Tee itselläsi ihmiskoe ja kokeile eri keinoja ja löydä itsellesi parhaat keinot nukahtamiseen sekä hyvään nukkumiseen.

❖ Kysy itseltäsi ”Paljonko unta tarvitsen?”

Aikuinen ihminen tarvitsee keskimäärin 7-8 tuntia yöunta vuorokaudessa. Unentarve on kuitenkin henkilökohtainen ominaisuus, joten tarkkoja määriä on mahdotonta sanoa. Kuitenkin voit kartoittaa unentarvettasi miettimällä seuraavia seikkoja:

- Jaksamiseni tipahtaa alkuiltapäivästä.
- Tarvitsen herätyskelloa herätäkseeni.
- Jos minun ei tarvitse herätä aamulla minnekään, menen myöhemmin nukkumaan.
- Nukahdan nopeasti iltaisin (alle 15 minuutissa).
- Päivisin koen olevani väsynyt.

Mikäli tunnistit itsesi joistakin ylläolevista ajatuksista, voi silloin unen määrän lisääminen olla paikallaan.

❖ Mene nukkumaan aikaisemmin

Huomaatko Sinäkin, että juuri iltaisin on mukavasti aikaa tehdä kaikenlaisia tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita. Siivota, tiskata, kirjoittaa esseitä, katsoa TV:tä, kuunnella musiikkia, selata Youtubea. Aamulla olisi aikainen herätys, mutta vielä voi yhden jakson katsoa sarjaa. Sitten aamulla huomaatkin olevasi herättyäsi väsynyt ja päivä on pilalla. Yritä mennä vaikka 20 minuuttia aikaisemmin, ja katso vaikuttaako se, seuraavan päivän vireystilaasi.

❖ Rauhoitu nukkumaan

Unen tarkoitus on antaa aivoille ja keholle lepoa hetki, jolloin aivot voivat mm. prosessoida päivän aikana opittuja asioita. Vältä siis kehoa ja aivoja piristäviä aktiviteetteja ennen nukkumaanmenoa. Himmenna valoja illalla, hiljennä ympäristöäsi, älä tee työ/koulutehtäviä ennen nukkumaanmenoa, koeta olla ajattelematta ikäviä asioita. Vältä iltaisin käyttämästä tietokonetta, kännykkää ym. Laitteiden sininen valo nimittäin piristää serotoniinineritystä aivoissa, mikä pitää

virkeänä. Muusikoille voi olla yöunen kannalta kohtalokasta kuunnella musiikkia juuri ennen nukkumaanmenoa. Musiikki on meidän työmme ja elämämme, ja musiikin kuuntelu voi käynnistää pään sisäisen jukeboxin, jolloin yö voi mennä rattoisasti esim. omia tutkinto/keikkabiisejä kuunnellessa.

❖ Älä yritä nukkua väkisin

Unettomuutta voi lisätä pelko, että ei nukahdakaan ja seuraava päivä on sen takia pilalla. Mikäli tuntuu, että uni ei tahdo tulla. Lue hetki kirjaa tai tee jotain muta rentouttavaa ja kokeile sitten uudestaan. Älä myöskään vahdi kelloa. Kellon jatkuva katsominen silloin, kun yrittää nukkua, lisää vain paineita nopeaan nukahtamiseen.

❖ Satsaa sänkyyn

Ihminen nukkuu suuren osan elämästään. Siksi olisikin hyvä satsata hyvään ja miellyttävään sänkyyn, patjaan ja tyynyihin. Sänky myös kannattaa pitää vain nukkumisen paikkana eikä avokonttorina, jossa tehdään työt ja koulutehtävät.

❖ Kevennä iltapalaa ja juo vähemmän

Raskaat illalliset voivat tehdä uneliaaksi. On myös olemassa mahdollisuus, että raskas ruoka laittaakin ruuansulatuselimistön ylikierroksille, jolloin nukkuminen häiriintyy. Myös liiallinen nesteiden nauttiminen ennen nukkumaanmenoa kohottaa riskiä öisille vessakäynneille.

❖ Viilennä huone

Tutkitusti ihminen nukkuu paremmin raikkaassa ja viileässä huoneessa kuin lämpimässä ja tunkkaisessa huoneessa. Yritä tuulettaa makuuhuone ennen nukkumaanmenoa, ja katso, onko sillä vaikutusta nukahtamiseen ja unenlaatuun.

❖ Vältä alkoholia, käytä lääkkeitä harkiten

Alkoholi voi hetkellisesti nukuttaa, mutta tottuneelle alkoholialanasiantuntijalle on kehittynyt korkeampi alkoholinsietokyky, jolloin nukahtamiseen tarvitaan enemmän alkoholia. Alkoholilla on unen laatua heikentävä ominaisuus, ja se kiihdyttää myös stressihormoston toimintaa. Unilääkkeitäkin kannattaa käyttää harkiten, sillä ne ovat vahvoja kemikaaleja, joilla voi olla paljonkin sivuvaikutuksia, ja niidenkin sietokyky voi kasvaa.

❖ Kofeiinipitoiset juomat

Useimmat tietävät kahvin ja energiajuomien piristävän vaikutuksen. Ei siis liene yllätys, että niitä on syytä välttää illalla ennen nukkumaan menoa. Kofeiini pitää stressihormonien määrää ylhäällä ja poistuu elimistöstä hyvin hitaasti. Vireystilaan kofeiini vaikuttaa adenosini-nimisen aivojen välittäjäaineen kautta. Adenosini suojaa aivojen ylikierroksille joutumista ja helpottaa nukahtamista. Kofeiini heikentää adosiniin toimintaa aivoissa, jolloin nukahtaminen vaikeutuu.

❖ Päiväunia harkiten

Lyhyet päiväunet (15-20 minuuttia) ovat hyvä tapa pitää itsensä menossa ja vähentämään stressiä. Kuitenkin liiallinen päivällä nukkuminen voi häiritä yöunta. Paras ajankohta päiväunille on klo 13 ja 15 välillä, jolloin ne eivät vaikuta yöuneen.

❖ Rentouta kehosi, tyhjennä mielesi

Ihmisen keho ja mieli ovat kokonaisuus, jossa molemmilla on tärkeä merkitys toisen toimintaan. Silloin kun mieli on rauhaista, on keho rentoutunut. Kun keho on levossa, on mieli rauhassa. Kehoa voi rentouttaa ennen päivän aikana ja ennen nukkumaan menoa erilaisin harjoittein. Tässä Sinulle pari kokeilemisen arvoista:

- **Keskity hengittämiseen.** Hidasta hengitystäsi ja ohjaa se lähtemään enemmän syvältä palleasta kuin korkealta rintakehästä. Hengitä rauhallisesti ja syvään siten, että ilma menee nenästä sisään ja suusta ulos. Syvä palleahengitys vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan kehossa, mikä lievittää stressin tuntua ja helpottaa nukahtamista.
- **Rentouta lihakset.** Aloita varpaista ja etene aina päähän asti rentouttamalla jokainen lihasryhmä. Kun olet käynyt kaikki lihakset läpi, keskity pitämään ne rentona.
- **Rentouta ajatukset.** Tyhjennä tietoisesti mielesi kaikesta stressaavasta. Ajattele rauhoittavia ja rentouttavia asioita ja keskity niihin.
- **Taustalle ääntä.** Joskus voi olla vaikea pitää omat ajatukset kurissa. Kokeile laittaa taustalle jotain rauhoittavaa ääntä ja keskity siihen. Meren kohinaa, äänikirja, mitä vaan, joka rentouttaa Sinut. Äänen voimakkuus kannattaa säätää siten, että se ei ole liian kovalla, mutta ei myöskään liian hiljaisella, jotta sen kuulemiseen ei tarvitse keskittyä liikaa.

❖ Liikunta ennen nukkumaan menoa

Liikunta liian lähellä nukkumaan menoa voi heikentää unen laatua. Liikunta nostaa kehon lämpötilaa ja kiihdyttää elimistön toimintoja. Joillekin kuitenkin liikunta voi väsyttää juuri sopivasti. Kokeile itse, mikä sopii sinulle parhaiten.

Hyvä ruoka, parempi mieli

Ihmisen keho on kuin talo. Sitä rakentamaan ja ylläpitämään tarvitaan monenlaisia materiaaleja. Ja mitä paremmat ovat rakennustarpeet, sitä parempi on talo. Keho toimii samalla tavalla. Me syömme, jotta saisimme energiaa toimia ja ravintoaineita soluille rakennusaineiksi. On siis selvää, että jos syömme huonosti, voimme myös huonosti.

Yllätyksenä voi tulla, että ruokavalio vaikuttaa myös mielialaan. Ruoka-aineet nimittäin vaikuttavat merkittävästi ihmisen hormonitoimintaan, sillä hormonit toimivat sillä, millä niitä ruokitaan. Mikäli ruokailutottumukset ovat epäterveellisiä ja epäsäännöllisiä, vaikuttavat ne myös

stressikokemukseen. On kuitenkin yksilöllistä, miten voimakkaasti ruokavalio vaikuttaa kehoon, mutta terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on kuitenkin kiistatta piristävä ja tervehdyttävä vaikutus.

Sanotaan, että ihmisen toiset aivot sijaitsevat suolistossa. Aivojen ja suoliston välistä vuorovaikutusta tutkitaan jatkuvasti, mutta nyt jo tiedetään, että suoliston ja sen bakteerikannan tuottamat aineet kuten serotoniini, vaikuttavat ihmisen mielialaan ja hyvinvointiin. Onhan aikuisen ihmisen suoliston pinta-ala melkein jalkapallokentän kokoinen, ja kaikki meidän syömämme ravinto kulkeutuu ja imeytyy sen läpi. Silloin, kun vatsa voi hyvin, myös ihminen voi hyvin.

Stressi sekoittaa suoliston toimintaa, sillä keho keskittyy tehostamaan muita elintoimintoja. Tämän takia vatsan sisällön liikkuminen hidastuu ja bakteerit alkavat tuottaa kehoon haitta-aineita.

Tietenkin on yksilöllistä kuinka voimakkaasti vatsa reagoi stressiin. Yleisimpiä vatsan oireita ovat:

- turvotus
- ripuli
- ummetus
- vatsahaava
- vatsakivut
- ilmavaivat
- närästys

On myös oireita, joita ei arvaisi suolistoperäisiksi kuten:

- toistuvat flunssat
- väsymys
- iho-ongelmat
- hiustenlähtö
- nivelkivut
- mielialan muutokset

Nämä luonnollisesti liittyvät siihen, että keho ei saa tarvittavia ravinteita, koska suolisto ei toimi normaalisti. Kortisolilla on myös sormensa pelissä näissä oireissa, sillä kortisoli häiritsee ihon kollageenin muodostumista mikä vanhentaa ihoa, kiihdyttää ihon rasvoittumista sekä vapauttaa kehoon histamiinia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita.

Lihottava stressi

Kuinka tuttu tunne on, että koulussa on kiire, soittotunti meni erityisen hyvin tai huonosti, keikka lähestyy, kirjallisten tehtävien kirjoittaminen ärsyttää! ”Käympähän kaupasta jotain hyvää mässä, että jaksan! Lohdutukseksi tai palkinnoksi taidan käydä hakemassa jotain pikaruokaa!” Mieliteot ottavat vallan.

Stressin aikana mieliteot lisääntyvät. Eihän yksi suklaapatukka ketään vahingoita! Entä sitten kun suklaapatukoita, kaljatuoppeja, pitsoja ja hampurilaisia tulee syötyä säännöllisesti. Yhtäkkiä

huomaatkin, että vyötärölle on kertynyt muutama lisäkilo. Mielitekojen hillitseminen terveyttä edistävällä ruokavaliolla auttaa myös stressinhallinnassa.

Mielitekojen lisäksi stressi lihottaa, koska stressihormonit adrenaliini ja kortisoli lisäävät rasvan erittymistä kehoon. Rasvaa alkaa kertyä sisäelinten kuten sydämen, maksan, munuaisten, verisuonten ja suoliston ympärille. Tämä ns. viskeraalinen rasva vaikuttaa koko kehon aineenvaihduntaan. Viskeraalinen rasva myös varastoi kehoon haitta-aineita ja lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Vinkkejä stressiä lievittävään syömiseen

Syöminen on yllättävän moniulotteinen asia. Säännöllisestä ja terveellisestä ruokailusta kannattaa yrittää tehdä tapa, sillä se lievittää stressiä ja silloin jaksaa arjessa paremmin. Pyri kuitenkin siihen, että ruokailu arjessa ei olisi vain suorittamista. Muista myös, että herkuttelu silloin tällöin ei ketään tapa, ja kohtuullinen alkoholinkäyttö ei ole vaarallista.

❖ Syö säännöllisesti

”Aamupala on päivän tärkein ateria”. Puhki kulunut sanonta, mutta totta. Aamupalan pois jättämisellä on nimittäin vaikutusta stressinsietokykyyn. Syö siis monipuolinen aamupala joka aamu. Lounas, välipalat ja iltapala kannattaa syödä säännöllisesti, mutta kohtuuden rajoissa. Säännöllisellä syömisellä saat kehon energiatasot pysymään päivän aikana kohdillaan.

❖ Syö monipuolisesti

Ruuasta saat kaiken tarvitsemasi energian kehosi ylläpitoon ja sitä myötä myös stressinhallintaan. Ravinto-oppaissa on paljon tietoa erilaisten ruoka-aineiden tarpeellisuudesta ja terveysvaikutuksista, joten mikäli koet tarvitsevasi apua ruokavalion kanssa, suosittelen tutustumaan niihin. Tässä kuitenkin muutamia stressinhallinnassa hyödyllisiä vitamiineja, mineraaleja, antioksidantteja sekä ruoka-aineita.

Vitamiineja:

- A-vitamiini. Kortisolin tasapainottaja sekä ihon, limakalvojen ja näkökyvyn kunnossapitäjä. Saadaan porkkanasta, bataatista, kananmunankeltuaisesta, ruusumarjasta ja lehtikaalista.
- B-vitamiini. Aivoille tärkeä tasapainottaja, joita on useita erilaisia. Vaikuttavat mm. unensääteelyyn. Saadaan tuoreista kasviksista, hedelmistä, pavuista, munankeltuaisesta ja täysviljasta.
- C-vitamiini. Tarvitaan vastustuskyvyn ylläpitämiseen, kollageenin rakentumiseen, raudan imeytymiseen sekä solujen kasvuun. C-vitamiinin puute voi oireilla mm.

väsymyksenä, ruokahaluttomuutena ja haavojen hitaana parantumisena. Saadaan marjoista ja hedelmistä.

- D-vitamiini. Vaikuttaa henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin geenien ja luuston sekä lihaskunnan ylläpidon kautta. Ihmisen iho valmistaa sitä auringonvalon vaikutuksesta. Myös kalassa ja kananmunissa on D-vitamiinia.
- E-vitamiini. Erittäin tärkeä pitkittyneen stressin aikana. Toimii antioksidanttina. Saadaan pähkinöistä, avokadosta, kananmunasta ja kasviöljyistä.
- K-vitamiini. Veren hyytymisessä tarvittava vitamiini, joka myös vahvistaa luustoa. Saadaan salaateista, pinaatista, kaalista, kananmunasta ja maksasta.

Mineraaleja:

- Magnesium. Stressinhallinnan kannalta oleellinen mineraali. Säätelee stressihormoneita, verenpainetta ja insuliinia. Rauhoittaa myös unta ja tärkeä sydämen, hermoston ja lihasten toiminnassa. Saadaan mm. täysviljasta, pinaatista, viikunoista, nokkosesta, manteleista ja seesaminsiemeneistä.
- Kalsium. Myös tärkeä mineraali stressinhallinnassa. Auttaa hermoston rauhoittumisessa ja lihasten rentoutumisessa. Saadaan kasviksista, maitotuotteista sekä pähkinöistä ja siemenistä.
- Kalium. Vaikuttaa nestetasapainon säätelyyn sekä lihasten ja hermoston toimintaan. Alentaa myös verenpainetta. Saadaan pähkinöistä, maitotuotteista ja täysviljasta.
- Natrium. Säätelee nestetasapainoa. Liikasaanti on riskinä, sillä natriumia saadaan suolaisesta ruuasta.
- Fosfori. Hormoni ja hermojärjestelmä sekä luusto ja lihakset tarvitsevat fosforia.
- Rauta. Punasolut tarvitsevat rautaa. Saadaan lihatuotteista ja kasviksista.
- Sinkki. Tarvitaan aineenvaihduntaan ja solujen toimintaan sekä hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin. Saadaan kasviksista, kalasta ja juustosta.

Ruoka-aineita sekä mausteita ja yrttejä:

- Mustikka, mustaherukka, karpalo, tyrni, ruusunmarja ja puolukka ovat hyviä stressin haittavaikutusten lieventäjiä. Ne sisältävät paljon kuituja, C-vitamiinia ja muita tarpeellisia aineita. Lähtökohtaisesti kaikki marjat ovat terveellisiä mutta muutamilla on erityisiä terveysvaikutuksia. Esim. karpalo auttaa virtsatientulehdukseen sekä hillitsee allergisia reaktioita. Tyrni alentaa kolesterolia, vahvistaa immuniteettia ja vähentää verisuonten rasvoittumista.
- Pähkinät. Siemenet ja pähkinät ovat erittäin hyvä välipala tai salaatin lisuke. Pähkinöissä nimittäin on paljon vitamiineja, kuituja ja hyvälaatuisia rasvoja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pähkinät pienentävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautteihin, diabetekseen ja paksusuolensyöpään.
- Monet yrtit ja mausteet ovat hyödyllisiä kehosi terveyden ylläpidossa. Esimerkiksi ruuansulatusta edistää basilika, anis, fenkoli, meirami, korianteri, kurkuma, timjami, minttu. Inkivääri ja valkosipuli auttaa verisuonten ylläpidossa ja

ehkäisevät bakteerien kasvua. Salvia parantaa mielialaa ja muistia sekä alentaa verensokeria. Isoina määrinä se on kuitenkin myrkyllinen.

❖ Juo, mutta älä kaljaa

Kehosi tarvitsee toimiakseen nestettä. Huolehdi siis päivittäisestä nesteensaannistasi juomalla pitkin päivää vettä. Aivot ja nivelet toimivat paremmin nesteytettynä. Huomaat soitonkin kulkevan paremmin, jos kehosi nestetasapaino on kunnossa. Kahvi ja alkoholi poistavat kehosta nestettä, joten niitä ei kannata käyttää janojuomina.

❖ Keskity syömiseen

Stressiä lievittääksesi voit tehdä ruokailuhetkestä pyhän toimituksen. Rauhoitu ruokailemaan. Sulje laitteet, laita kirjat ja lehdet pois. Keskity hetki hengittämään rauhallisesti. Keskity vain ruokaasi. Syö hitaasti ja rauhallisesti. Pureksi kunnolla. Lopeta syöminen kun tunnet olevasi kylläinen. Älä syö itseäsi ähkyyn. Rauhallinen ruokailuhetki katkaisee päivän mukavasti, ja saatat huomata ruuankin maistuvan paremmalta kun sitä ei kiireessä hotki suihin.

Liikettä!

Musiikin opiskelu on henkisesti, mutta myös fyysisesti rasittavaa hommaa. Soittaminen ja laulaminen rasittaa käsiä, selkää ja yläkroppaa, eikä jatkuva istuminenkaan helpota asiaa. Kaikkihan tietävät, että liikunta on hyväksi keholle, mutta se on myös erittäin tärkeä stressinhallinnanväline.

Liikunta tehostaa aivojen verenkiertoa, vahvistaa välittäjäaineiden vaikutusta, lisää serotoniinin ja dopamiinin jotka parantavat mielialaa. Myös endorfiinin lisääntyminen kohottaa mielialaa ja parantaa tunteiden hallintaa. Liikunta myös lisää aineenvaihduntaa, joka poistaa kehosta ja lihaksista kuona-aineita. Kun lihakset toimivat hyvin, on soittaminenkin sujuvampaa.

Kohtuus kaikessa on hyvä neuvo. Myös liikunnassa. Stressaantuneena liikunta kannattaa suhteuttaa omiin voimavaroihin. Liian kuormittava liikunta ei enää poista stressiä, vaan vie voimavaroja. Rankka liikunta lisää kortisolin ja adrenaliinin eritystä, jotka kyllä hetkellisesti piristää, mutta pitkittyneen stressin takia rasittuneet hermot ja lisämunaaiset aiheuttavat hormoniryöpyn joka vaan vaikeuttaa tilannettasi. Mikäli liikunta tuntuu vievän energiaa sen sijaan, että se antaisi energiaa, kannattaa liikuntaa keventää. Niin kuin soittaessa tai laulaessasi, kuuntele kehoasi ja mieltäsi.

Vinkkejä stressiä lievittävään liikuntaan

❖ Löydä mieluinen laji

Lienee itsestään selvää, että jos pakosti joutuu tekemään jotain mistä ei pidä, liikunnan hyödyt jäävät olemattomiksi. Liikuntamuotoja on lukemattomia, eikä lajin tarvitse olla edes varsinaista urheilua, vaan esimerkiksi kaikki aktivoivat ulkotyöt ym. ovat mainioita liikuntamuotoja. Henkilökohtaisesti voisin suositella kuntosalia. Sen ei tarvitse olla mitään kehonrakennusta tai aggressiivista painojen kolistelua. Kuntosalilla voi vahvistaa muusikoille välttämättömiä lihaksia käsissä, ranteissa, ylävartalossa ja keskivartalossa. Salitreeniä voi tehdä kotonakin. Muusikoille myös kaikki aerobinen liikunta on hyödyksi. Uinti on myös erinomainen ylävartalon lihasten aktivoinnissa. Kaikki mieluisat aktiviteetit lasketaan.

❖ Lisää hyötyliikuntaa

Aina ei ole aikaa tai mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Kuitenkin hyötyliikunnan harrastaminen arjessa on hyvä tapa lisätä liikuntaa. Käytä portaita hissien sijaan, parkkeeraa auto hieman kauemmaksi, kävele töihin. Mitä vaan, mikä lisää päivittäistä aktiivisuuttasi. Huomaat kummasti jaksavasi paremmin.

❖ Venyttele

Soittamalla saa lihakset kätevästi jumiin. Stressaantuneena henkinen ja fyysinen olemus on helposti kireä ja jännittynyt. Venyttely auttaa lihaksia ja niveliä palautumaan.

❖ Nouse ylös ja kävele

Opiskelu pitää sisällään paljon istumista. Musiikinopiskelu varsinkin. Istumisen terveyshaitat ovat kiistattomat, sillä paljon istuvilla on kohonnut riski sairastua ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen. Pieni kävelyhetki koulupäivän lomassa auttaa myös tyhjentämään pään turhista ajatuksista ja rauhoittamaan mieli. Pitkä koulupäivä on siis hyvä katkaista hetkeksi. Mikäli treeni ei meinaa sujua, käy vaikka 15 minuutin happihyppelyllä ulkona ja kokeile uudestaan.

Organisoi

”Ammattimuusikon täytyy olla hyvin organisoitu”

Kuinka usein Sinulle tulee tunne, että tehtävää on enemmän kuin laki sallii? Kirjoitustehtävät vaan lisääntyvät, harjoituksia siellä täällä ja tuolla. Jossain välissä pitäisi jaksaa ja ehtiä itsekin treenata. Lopulta huomaat, hommia olevan niin paljon, että vaikea aloittaa mistään niitä tekemään. Helpompi vaan antaa asioiden olla.

Haastatteluissa ja keskusteluissa on käynyt ilmi, että musiikinopiskelijan yksi isoimpia stressin aiheuttajia on tunne siitä, että asiat kasaantuvat, tilanne ei ole hallinnassa ja tekemättömät työt ovat abstrakti iso kasa, jolle on vaikea lähteä tekemään mitään. Tämä kertoo siitä, että organisointitaidoissa on parannettavaa.

Minkälaiset asiat aiheuttavat kaaosta?

Musiikkialan ihmiset ovat lähtökohtaisesti taitelijoita, joille ehkä paperityöt ja organisointi eivät ole niitä kaikkein mieluisimpia tehtäviä. Kuitenkin tänä päivänä kulttuurialoilla, musiikki mukaan lukien, kilpailu on kovaa. Koska tekijöitä on paljon, täytyy muusikon työllistyäkseen olla ammatillisesti pätevä, sosiaalisesti lahjakas ja ennen kaikkea organisointikykyinen. Tekemättömät tai huonosti hoidetut työt kantavat kyllä omanlaistaan hedelmää, eikä se välttämättä ole positiivista.

Kaaos opinnoissa voi kertoa kaaoksesta muussakin elämässä. Tee itsellesi pieni testi. Mieti seuraavia väittämiä omakohtaisesti. Kuinka tutuilta tai osuvilta ne tuntuvat?

- Kämppäni on jatkuvasti sotkuinen.
- Olen jatkuvasti myöhässä tapaamisista.
- Olen viivästelijä.
- Aikaa kuluu paljon nuottien ja muiden paperien sekä asioiden etsimiseen.
- Tehtävien palautukset ovat jatkuvasti myöhässä.
- Koen stressiä liiasta tavarasta kotonani.
- Kirjoitan harvoin asioita paperille ylös, ja siksi unohtelen asioita.
- Ostelen asioita spontaanisti, miettimättä sen tarpeellisuutta.
- Työpöytäni on jatkuvasti sotkuinen.
- Tuntuu, että ei ole aikaa järjestellä asioita.
- Sanon kaikkiin keikkapyyntöihin ”kyllä”, vaikka tiedän että aikaa ei riittäisi.
- Kun treenaan kappaletta, soitan sitä läpi alusta loppuun vaikeat paikat aina väärin soittaen, mutta niitä korjaamatta.

Luultavasti tunnistit itsesi jostakin ylläolevista. Ehkä keksit itse lisää vastaavanlaisia väittämiä, joita huomaat miettiväsi jatkuvasti. Organisoinnin opettelussa tärkeää on tehdä itselleen selväksi, mitkä

asiat aiheuttavat epäjärjestyttä. Saatat yhtäkkiä huomata, että ns. hallitsematon kaaos onkin pienempi, mitä kuvittelitkaan.

Vinkkejä opintojesi organisointiin

❖ Priorisoi

Jos eläisimme täydellisessä maailmassa, niin meillä olisi aikaa ja energiaa tehdä kaikki tehtävät parhaalla mahdollisella tavalla. Täytyy kuitenkin muistaa, että ihmisellä on vain rajallinen määrä resursseja, joilla hän voi toimia. Organisointitaitoihin kuuluu myös asioiden priorisointi. Harva pystyy panostamaan kaikkiin tehtäviin 100% Yleensä ”ei niin tärkeisiin”, tehtäviin, kuluu aikaa ja energiaa joka on sitten pois jostain oikeasti tärkeämmästä ja merkityksellisemmästä. Mieti, mikä sinulle on tärkeää ja mitä sinä haluat saavuttaa elämässäsi. Priorisoi tehtäväsi sen mukaan.

❖ Aikatauluta tekemisesi, suunnittele päiväsi

Aikataulujen tekeminen voi tuntua työläältä ja turhalta. Eihän aikataulut koskaan pidä! Päiväkohtainen suunnittelu ja aikataulutus ei välttämättä tarkoita minuuttiaikataulujen laatimista. Kun edellisenä päivänä päätät, mitä seuraavana päivänä pitää tehdä, se on jo aikatauluttamista ja suunnittelua. Päiväkohtaiset tavoitteet kannattaa pitää kohtuullisina, mikäli se on mahdollista. Näin vältät mahdollisen pettymyksen, jos et olekaan ehtinyt kaikkea tehdä.

❖ Ennakoi

Joitakin asioita voi ennakoida. Mikäli tiedät jo etukäteen jonkin asian stressaavan ja vaativan aikaa sekä energiaa. Jos vain mahdollista, tee etukäteisvalmisteluja kaaoksen välttämiseksi.

❖ Kirjoita asioita ylös

Suunnitteluun liittyy oleellisesti asioiden kirjaaminen ylös. Kirjoita tehtävät asiat paperille ylös ja ala systemaattisesti tekemään niitä. Kun saat tekemättömän työn tehtyä, ylivivaa se ja siirry seuraavaan. Huomaat ensinnäkin, että asioita ei olekaan niin paljon kuin luulit, ja toiseksi näet selkeästi edistymisesi jolloin asiat tulevat oikeasti tehtyä. Aloita pienemmistä ja helpommista tehtävistä.

❖ Organisoி harjoittelusi

Tuntuuko, että vaikka olet jo pitkään soittanut tiettyä kappaletta, mutta aina samassa paikassa soitat väärin? Kokeilepa joskus keskittyä pelkästään niihin ”vaikeisiin” paikkoihin. Ennen treeniä katso ne paikat, jotka vaativat huomiota ja

keskity vain niihin. Helppoja paikkoja on kiva soittaa mutta ne eivät vie kappaletta eteenpäin, jos soitat tietyissä paikoissa aina väärin.

❖ Luo kodistasi rauhoittumisen paikka

Odottaako kodissasi kaaos, kun vihdoin pääset pitkän koulupäivän jälkeen kotiin. Työpöydälläsi on läjä koulupapereita odottamassa että joku ne järjestelisi. Kaaos kotona on omiaan lisäämään stressiä ja epäjärjestyksen tunnetta. Pidä työpisteesi siistinä, äläkä anna muunkaan kodin vajota sotkuisuuteen.

❖ Opettele sanomaan ”ei”

Opintojen aikana tulee paljon tapahtumia ja projekteja, joissa olisi kiva olla mukana. Ja kun kaveri kysyy Sinua johonkin hänen juttuunsa mukaan, niin eihän sitä kehtaa kieltäytyä. Yhtäkkiä huomaatkin sinulla olevan niin paljon projekteja, että et oikein ehdi omiasi hoitaa. Joskus on hyvä olla itsekäs ja kysyä itseltään ”Antaako tämä minulle niin paljon kuin se ottaa? Onko minulla oikeasti aikaa? Kiinnostaako tämä minua oikeasti”. Hyvän ystävän pyyntöön voi olla vaikea kieltäytyä, mutta totuus on se, että Sinun opinnoissa Sinun hyvinvointi ja ajankäyttö ovat kaikkein tärkeimmät. Kaikkeen ei ole pakko lähteä mukaan ja ihmiset loppujen lopuksi ovat hyvin ymmärtäviä, jos kieltäydyt hyvään syyhyn vedoten.

❖ Älä ole tekevinäsi, vaan tee.

Aika usein monet asiat ovat ns. aloittamista vaille valmiita. Niin myös stressinhallinnassa ja organisoinnissa. Ikävä totuus vaan on se, että jos Sinä et organisoisi omia asioitasi, niin ei sitä tee kukaan muukaan puolestasi. Palastele asioita ja tee välitavoitteita. ”Tänään kirjoitan tämän kappaleen loppuun” ”Tänään opettelen nämä tahdit ulkoa, huomenna nuo seuraavat” Asia ja askel kerrallaan kun etenet, niin saat asiat oikeasti tehtyä.

Mielenrauhaa

Ihmisen keho ja mieli on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttavat kaikkeen. Jos keho toimii kehnosti, on mieli maassa. Jos mieli on jatkuvasti maassa, voi keho huonosti.

Usein me luomme ongelmia itsellemme. Tietämättä saatamme omalla asenteellamme ja ajattelullamme luoda tunteita ja tilanteita, joista ovat meille ja muille haitallisia. Ajatteletko Sinä olevasi huonoin kaikista? Pitäisikö Sinun jo mielestäsi osata enemmän, mihin tällä hetkellä pystyt? Pelottaako tulevaisuus?

Miksi pitkittyneen stressin aikana meidän on vaikea ajatella rationaalisesti ja totuudenmukaisesti itsestämme? Siksi, koska kaikki ajatukset ikään kuin suodattuvat stressimme läpi. Se, mitä jää jäljelle on yleensä huono itsetunto, negatiiviset ajatukset itsestämme ja muista sekä pelko

tulevaisuudesta. Kun päässä jyllää vain negatiivisia ajatuksia, alkaa se vaikuttaa myös fyysisesti tavoilla, joita jo aikaisemmin tässä oppaassa on käsitelty.

Joskus on itseltään hyvä kysyä, että mistä nämä ajatukset tulevat. Onko opettaja oikeasti sanonut, että Sinun pitäisi osata enemmän? Onko joku todella kyseenalaistanut osaamisesi ja tulevaisuuden työllistymisesi? Usein vastaus on ei. Opettaja ja muut ihmiset ympärilläsi näkevät luultavasti paremmin sen, mitä Sinä et näe. Muut näkevät onnistumisesi, jotka Sinä ehkä haluat sivuuttaa. Minkä sinä näet puutteena, näkevät muut kehityskohteena. Siinä on ero.

Muusikolle tärkeää on tulla toimeen muiden kanssa, mutta vielä tärkeämpää on tulla toimeen itsensä kanssa. Se, kuinka puhut itsellesi, vaikuttaa oleellisesti siihen, miten pärjät itsesi kanssa. Kun olet löytänyt sisäisen rauhan itsesi kanssa, huomaat soiton kulkevan paremmin, musisoinnin tuottavan iloa sekä ennen kaikkea muunkin stressin ja sen oireiden helpottavan. Siihen kannattaa pyrkiä.

Vinkkejä mielen rauhoittamiseen

❖ Hengitys

Hengitys ei ole niin vähäpätöinen asia, kuin voisi kuvitella. Sillä on tärkeä osuus stressin helpottamisessa. Stressireaktion lieventäminen lähtee rauhallisesta hengityksestä. Pinnallinen stressihengitys lähtee rintakehän yläosasta, rauhoittava hengitys pallealihaksesta. Hidas ja syvä palleahengitys rauhoittaa autonomista hermostoa, jolla on suuri merkitys stressireaktiossa. Hengityksellä voi myös alentaa verenpainetta ja rauhoittaa unta. Erilaisia hengitysharjoitteita on useita. Tässä Sinulle yksi:

1. Istu tai makaa mukavassa asennossa. Laita toinen kätesi rintakehälle ja toinen vatsan päälle.
2. Hengitä sisään nenäsi kautta. Kiinnitä huomiota siihen, että vain vatsasi päällä oleva käsi liikkuu hengityksen tahdissa. Rintakehällä olevan käden ei pidä liikkua juuri ollenkaan.
3. Hitaasti sisään hengittäessä laske kolmeen.
4. Hengitä ulos hitaasti suun kautta ja laske hitaasti neljään. Jälleen kiinnitä huomiota, että vain vatsasi päällä oleva käsi liikkuu.
5. Pidä lyhyt paussi ennen seuraavaa hengitystä. Jatka näin hengittämistä, kunnes tunnet olevasi rentoutunut.

❖ Pysy rauhallisena

Omalla ajattelullasi voit vaikuttaa siihen, miten kehosi voi ja reagoi. Hermostosi ei tee eroa siihen, mistä ärsykkeestä stressireaktio syntyy. Alkaako se jostain ulkoisesta ärsykkeestä vai omasta kiihtymyksestä? Koeta olla ärsyyntymättä pienistä ja suhtautua positiivisesti asioihin. Mikäli negatiiviset tunteet uhkaavat ottaa vallan, voi niitä yrittää hillitä hengittämällä rauhallisesti ja tietoisesti vaimentaa kiihtymystä aiheuttavat tunteet.

❖ Kuuntele itseäsi

Stressaantunut keho ja mieli lähettävät sinulle jatkuvasti viestejä omasta olostaan. Niitä ei kannata sivuuttaa. Erilaiset fyysiset kivut, jomotukset tai henkiset tuntemukset on musiikinopiskelijan syytä ottaa vakavasti, sillä hoitamattomina ja pitkittyneinä niillä voi olla kohtalokkaita seurauksia muusikon uralle. Pysähdy hetkeksi ja kysy itseltäsi, mitä minulle kuuluu.

❖ Puhu itsellesi kauniisti

Muusikolle ehkä armottomin kriitikko on muusikko itse. Mietimme jatkuvasti omaa tekemistä ja kehittymistämme. Itselle on helppo olla armoton. Jospa yrittäisit puhua itsellesi kannustavammin ja arvioida itseäsi objektiivisemmin. Opettele ajattelemaan puutteet kehityskohteina. Mieti kuinka paljon olet edistynyt vaikkapa vuoden aikana. Suo itsellesi mahdollisuus epäonnistua. Kehu itseäsi enemmän. Silloin saavutat enemmän.

❖ Muuta ajattelumalliasi

Ajattelu on fyysistä toimintaa siinä missä esim. kävely. Tavat ja tottumukset perustuvat siihen, että tiettyä toimintaa on toistettu niin paljon että hermoradat ovat vahvistuneet. Näin on myös ajattelussa.

Stressaantuneena aivot haluavat säästää energiaa, joten ne keskittyvät sellaisiin ajatuksiin ja tuntemuksiin jotka ovat entuudestaan tuttuja. Pitkittyneen stressin aikana ne ovat usein negatiivisia ajatuksia. Muuttamalla tietoisesti ajatusmalliaan voi vaikuttaa siihen, miten aivot reagoivat stressin aikana. Muuta ajatteluasi tietoisesti positiivisemmaksi vaikka väkisin, sillä aivot eivät tee eroa siihen onko murheen tai ilon aihe todellinen vai kuviteltu. Nauraminen, hymyily ja mukavien asioiden tekeminen pakottaa aivosi tuottamaan mielihyvähormoneja ja näin ollen helpottaa oloasi.

❖ Älä vertaa itseäsi muihin

Kuinka tuttuja on ajatukset, joissa vertaat itseäsi muihin? ”Nuo soittavat kaikki niin hyvin. Minä olen huonoin kaikista. Miksi opin niin hitaasti?”

Itsensä vertailu muihin voi parhaimmillaan olla inspiroiva ja eteenpäin vievä voima. Liiallisuuksiin vietyä se kuitenkin voi lamaannuttaa oman tekemisen. Hyvin suurella todennäköisyydellä et ole niin huono kuin annat itsesi ymmärtää. Kaikilla on omat haasteensa eikä kukaan ole täydellinen. Anna muiden tehdä omaa juttuaan, ja keskity sinä omaan tekemiseesi.

❖ Realistiset tavoitteet

Omassa tekemisessään on hyvä asettaa tavoitteita. Mitkä ne sitten ovat, on jokaisen itsensä mietittävä. Unelmia kannattaa ja pitääkin olla. Omaa opiskeluaan kannattaa myös jäsenellä ja asettaa pienempiä välitavoitteita. Arjessa tavoitteet kannattaa

asettaa sellaisiksi, jotka ovat oikeasti saavutettavissa. Ne pienet arjen ja opintojen onnistumishetket ovat se eteenpäin vievä voima, jolla jaksat tavoitella suurempia onnistumisia.

Pitkän tähtäimen tavoite kannattaa visualisoida itselleen esim. kirjoittamalla se jonnekin, missä näet sen päivittäin. Yhtäkkiä huomaatkin alitajuntaisesti olevasi matkalla sitä kohti.

❖ Älä mökkiydy

Ihminen, niin kuin musiikinopiskelijakin, on laumaeläin. Yksinäisyyden ja eristäytymisen tunteet voivat laukaista stressireaktion aivoissa. Musiikinopiskelijan voi olla helppo eristäytyä sosiaalisista kontakteista kun elämä pyörii koulun ja oman treenaamisen ympärillä. Tärkeätä olisi kuitenkin muistaa, että on olemassa muutakin elämää kuin opiskelu. Jos elämäsi pyörii vain opintojen ympärillä, aivosi eivät saa tarvitsemaansa lepoa ja itse oppiminen voi kärsiä. Ja huonolla tuurilla niinkin iloisesta ja merkityksellisestä asiasta kuin musiikki, tulee taakka elämääsi.

Käy paikoissa. Tee itsellesi mieluisia asioita. Tapaa ihmisiä. Anna itsellesi mahdollisuus irtautua musiikin ja opiskelun maailmasta. Varsinkin stressaantuneena on tärkeää pitää sosiaalisista suhteista huolta.

Lopuksi

Toivottavasti tämän pienen oppaan lukeminen on herättänyt Sinulle ajatuksia. Ehkä löysit tästä oppaasta keinoja oman stressisi hallintaan. Ehkä se vahvisti aikaisempia olettamuksia stressistäsi. Ehkäpä koit pienen pettymyksen. ”Ihan itsestäänselviä asioitahan tässä käytiin!”

Niinpä. Stressinhallinta ei ole loppujen lopuksi mitään rakettitiedettä. Stressiä fyysisenä reaktiona on mahdollista kontrolloida elämänvalinnoilla. Mutta kuten monessa muussakin asiassa, voi stressinhallintaa haitata se kuuluisa aloittamisen vaikeus. Tiedetään miten pitäisi toimia, mutta ei saada aikaiseksi. ”On tässä tätä kaikkea muutakin. Katsotaan sitten myöhemmin”.

Sitä parempaa hetkeä oman stressin ja elämänhallinnassa ei kuitenkaan kannata jäädä odottelemaan. Omaan oloon kannattaa panostaa, sillä ei ole kenenkään etu, jos palat loppuun. On yhtä tärkeää puuttua stressin oireisiin kuin stressin syihin. Etene juuri Sinun kokoisten ja voimavarojen mukaisten askelin, ja pyydä ulkopuolista apua, jos koet, että voimasi eivät yksin riitä.

Lähteitä ja luettavaa

Tässä vielä sinulle muutama varteen otettava kirja luettavaksi.

Lainatut lähteet

Asikainen, M.;& Tuomilehto, H. (2016). *Ravinto Uni Liikunta, Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla*. Helsinki: Readme.fi.

Elkin, A. (2013). *Stress Management for Dummies*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Kunttu, K.;Komulainen, A.;Makkonen, K.;Pyynönen, P.;& Aalto-Setälä, T. (26. 3 2018). https://www.oppoportti.fi/op/ote00058/do?p_haku=uni#q=uni. (Kustannus Oy Duodecim) Haettu 1. 12 2018 osoitteesta Opiskeluterveys.

Toppinen-Tanner, S.;& Ahola, K. (2012). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Suosituksset

Mindfulness Tietoisien läsnäolon läpimurto. Silverton, Sarah. Schildts & Söderström 2016

Varmasti Lavalle. Airas, Päivi. Atena 2016

Vapaudu Stressistä. Jokiniva, Mia. Gummerus 2018

Tilannetaju päättää paremmin. Åhman, Helena; Gustafsberg, Harri. Alma 2017

Palaudu & Vahvistu. Jaakkola, Kaisa. Tammi 2018

Musical Performance, A Guide to Understanding. Rink, John. Cambridge 2002