

# MIS ON STRESS?



**Annelly Soots**, psühholoog ja toitumisterapeut

Ei ole inimest, kes poleks kogunud stressi. Selle all mõeldakse füüsilist, vaimset või emotsionaalset pinget. Aga mitte igasugust pinget, vaid seisundit, mida inimene kogeb siis, kui probleemi või olukorraga toimetulek kipub üle jõu käima. Samas on stress väga subjektiivne fenomen – igaüks tajub seda omamoodi ja reageerib stressitekitavatele situatsioonidele erinevalt.

Mõiste stress võttis kasutusele Austria-Kanada endokrinoloog Hans Selye aastal 1936. Ta märkas,

et katsealuste loomade mõjutamine erinevate füüsiliste ja psüühiliste ärritajatega (valgus, külmus, kuumus, frustratsioon, müra jms) kutsus neil esile ühtemoodi füsioloogilised muutused. Loomadel tekkisid mitmed terviseprobleemid, nagu näiteks maohaavandid, muutused lümfisõlmedes, neerupealiste suurenemine. Pikaajalise püsiva stressi tagajärjel aga kujunesid katseloomadel inimestega sarnased haigused – insult, südameatakk, neeruhaigus, reumatoidartriit jne. Kui seni arvati, et niisugustel haigustel on erinevad tekkepõhjused, siis Selye tõestas, et neil võib olla ka ühine alus, milleks on stress.

Selye definitsiooni järgi on stress „keha mittespetsiifiline vastus mistahes nõudele või muutusele“. Tegelikult püüdis ta kogu elu leida stressi defineerimiseks õiget sõnastust, seistes ühtlasi selle eest, et stressi ei käsitletaks vaid negatiivse seisundina. Igaühel meist on individuaalne stressitaluvuse piir, näiteks võib lõbustuspargis vaateratta küllastamine olla mõne jaoks meeldivalt närvekõditav, teise jaoks aga hirmutav ja ääretult stresseriv kogemus. Kui stressitase muutub liialt kõrgeks, võime selle koorma all murduda.

Stressiseisundit seostatakse sageli ainult ebameeldiva ja kahjulikuga, kuid juba Selye näitas, et see võib olla ka hea ja vajalik. Positiivset stressi nimetas ta eustressiks, negatiivset stressi aga tähistas terminiga distress. Kuidas saab stress vajalik olla? Kui meil on ees midagi vastutusrikast, näiteks eksam või oluline ettekanne, toob see kaasa stressi. Stress aga paneb meid tegutsema ja tõstab närvisüsteemi aktiivsust – keha mobiliseerib stressiolukorras kõik oma jõud probleemi lahendamiseks. Seetõttu sooritame stressi tõttu eksami tulemuslikumalt. On tõestatud, et paremate tulemustega lahendatakse niisuguseid ülesandeid, mis pinget pakuvad, liiga lihtsates ülesannetes tehakse rohkem vigu. Ning igaüks

teab, et teeme asju kiiremini ja paremini, kui meid kannustavad tähtjad.

Millal siis stress halvaks muutub? Kui me probleemi või ülesande lahendamise, peaks ka pinget taanduma. Loomariigiski kestab pinget vaid niikaua, kuni oht on silmapiiril või toimub saagi jälitamine, pärast ohu kadumist, põgenemist või saagi tabamist loom rahuneb. Paljud inimesed aga hoiavad end püsivas pingeseisundis, käitudes ja suhtudes ellu nii, nagu oleks tegemist pideva võitluse või ohusituatsiooniga. Kui stressitase ületab teatud piiri, hakkab see toimetulekut negatiivselt mõjutama (näiteks minnakse eksamil nii närvi, et ei suudeta üldse mõtteid koguda), pikaajaline stress aga toob kaasa terviseprobleemid. Erinevatel inimestel väljendub negatiivne stress ehk distress erinevalt – ühel peavaludena, teisel pingetena seljas ja kaelas, kolmandal kõhuvaludena, neljandal vererõhu äärmusliku tõusuna jne.

## Stressi tekkimine ja selle vältimine

Missugune ka poleks stressi põhjustav konkreetne tegur ehk stressor, kutsub see esile stressihormoonide vallandumise neerupealistest. Need hormoonid mõjutavad keha kõiki süsteeme. Kui tugevalt ja missuguste tagajärgedega, sõltub stressi intensiivsuse ja kestvuse kõrval ka geneetilistest iseärasustest – kellel missugused süsteemid vastupidavamad on ja suudavad pinget kauem vastu panna.

Kõige olulisem on vältida pikaajalist stressi tekkimist ehk stressi põlistumist. Stressi täielikult vältida pole võimalik ega ka vajalik, kuid see peab olema vaid ohu või väljakutse puhul tekkivaks ajutiseks reaktsiooniks. Stressil ei tohi lubada muutuda enda igapäevaseks saatjaks ja kogu elu kujundavaks teguriks. Sellele tuleb sihikindlalt vastu astuda, sest stress öeldakse olevat nii iseenda põhjus

kui ka tagajärg – juba tekkinud stress toidab ja tekitab uut stressi.

Oleme kogenud, et stressiseisundi kutsuvad esile ohtlikud või kriitilised sündmused ja olukorrad, haigused, aga ka näiteks vastumeelsed töötingimused ja inimestevahelised suhted. Samas peame teadma, et sündmused ja olukorrad ise tegelikult stressi ei põhjustagi. Kõik sõltub sellest, kuidas me sündmust või olukorda tõlgendame – mis tähenduse sellele omistame ja kui oluliseks seda peame. Sama sündmus võib ühele olla tugevaks negatiivseks stressoriks, teise aga ükskõikseks jätta või talle isegi rõõmu valmistada. Tasub mees pidada, et ka positiivsed sündmused, näiteks lapse saamine, puhkus või abiellumine on stressorid, sest nendega tuleb kohaneda – nad toovad ellu olulisi muutusi.

Muidugi sõltub stressiga toimetulek ka inimese tervislikust seisundist ning stresseerivate olukordade või sündmuste kuhjumisest. Samuti sellest, kas meil on teisi inimesi, kellelelt tuge ja abi saada. Üksi jäädes on stressile raskem vastu seista.

Stress ei lahene, kui probleemid jäävad lahendamata – probleemi eitades, situatsioonist põgenedes või probleemi vältides. Või kui olukordi püütakse lahendada emotsioonidega, ennast või teisi süüdistades. Ka ei aita lõputu kurtmine ega alkoholist või muudest meelemürkidest lohutuse otsimine. Keeruline on probleeme lahendada ka siis, kui ollakse liigselt ärev või depressioonis. Raskes depressioonis inimest iseloomustab positiivsete tunnete puudumine ja suutmatus probleeme ratsionaalselt lahendada – niisugusel juhul on esmatähtis tegelda depressiooni leevendamisega. Ka liigse ärevusega kaasnevad negatiivsed tunded, sageli ka hirm oma tunnete ees. Seetõttu eelistatakse situatsioonist põgenemist ning probleemide lahendamise vältimist. Oluline on tegelda hirmude kaotamise ning positiivse mõtlemisega, õppida lõdvestuma ning sisepingeid ja ärevust vähendada.

### Stressi väljendused

Stress väljendubki esmalt ärevusena. See omakorda tekitab mitmeid muid kehalisi sümptoome, kuna stress viib organismi ülimalt valmisoleku seisundisse. Oleme valmis tegutsema – võitlema või põgenema. Organismi seisukohast on selles olukorras kõige olulisem varustada lihaseid ja aju täiendava verega. Elundite talitluses toimuvate muutuste põhjuseks on adrenaliini eritumine neerupealistest. Puls kiireneb, lihased on pinges, üldine erutus (tajume ärevusena) kasvab, vererõhk tõuseb, käed-jalad muutuvad higiseks. Stressi, eriti just pideva stressi puhul kannatab aga näiteks seedesüsteem, sest võitlusituatsioonis ei ole see lihaskonnaga võrreldes esmatähtis. Ka kogu ajuenergia läheb võitlusliku käitumise toetamiseks, seepärast ei suuda tugevas stressis inimene abstraktselt mõelda. Siin ongi põhjus, miks teeme paremaid ja mõistlikumaid otsuseid rahulolekus.

Ärevus on teatud olukordades normaalne ja bioloogiliselt vajalik reaktsioon, mis mobiliseerib organismi, et tagada võimalikult jõuline tegutsemine kontrolli taastamiseks. Normaalne ärevus tekib reaalses olukorras, olles vastavuses tegeliku ohuga. Haiguslik ärevus aga kujuneb siis, kui sündmuse ohtlikkust ja/või selle toimumise tõenäosust ülehinnatakse, iseenda toimetulekuvõimet ja abi efektiivsust või kättesaadavust aga alahinnatakse. Teiste sõnadega siis, kui olukorda tajutakse ebarealistlikult lootusetuna.

Mõnikord on võimalik stresseeriva olukorra eest põgeneda ja sel viisil stressist vabaneda, kuid enamasti peame stressorile vastu astuma ja sellega tegelema ehk stressisituatsiooni lahendama. Muidu jääme ka edaspidi sarnaseid situatsioone vältima ja nendega seoses ärevust tundma.

Kui stressorit pole võimalik elimineerida (ravimatu haigus, ebasoovitavad kaaselanikud või töökaaslased jms), peame kohanema ja olukorraga leppima. Ehk siis muutma oma suhtumist stressi põhjustavasse

olukorda. Kui me sellega hakkama ei saa, olemegi silmitsi pideva stressiga, millest võib kergesti kujuneda **depressioon**.

**Depressiooni iseloomustab** püsiv meeleolu alanemine, füüsiline tegevõimetus, tähelepanu koondumine peamiselt enesele ja oma seisundile, rõõmutunde puudumine. Sageli kaasnevad ka tõsised kehalised sümptoomid (isu- ja kaalulangus, unehäired, impotentsus, frigiidus, pea-, selja jm valud, südamekaebused, hingamishäired, higistamine, kõhukinnisus, suukuivus, iiveldus, sage urineerimine, juuste väljalangemine, väsimus, nõrkus, uimasus, ebameeldiv aistingud nahal jms).

Psühholoogidel-psühhiaatritel on stressi, ärevuse ja depressiooniga võitlemiseks omad lähenemised, ning sageli osutubki hädavajalikuks nende poole pöörduda. Samas saame paljudel juhtudel ärevust ja depressiooni ka toitumislisest vahenditega leevendada. Ning ka psühholoogilisi ja psühhiaatrilisi teraapiasid toetada. Näiteks saame õige toitumisega veresuhkru taset tasakaalustades koormust neerupealistele vähendada.

Stressi puhul tuleb kindlasti süüa tervislikult. Pingega toimetulekuks vajab organism tavalisest rohkem vitamiine, mineraale ja muid hädavajalikke toitaineid, tervislik toitumine aitab ka stressiga kaasnevate kehaliste terviseprobleemide riski vähendada. Tegelikult alluvad mitmed kroonilised vaimsed probleemid hästi toitumislisest sekkumisest. Seda aga, kas mingil konkreetsel juhul võib toitumise korrigeerimisest abi olla, aitab välja selgitada toitumisterapeut.

Hans Selye kohta võib rohkem lugeda Ameerika Stressiinstituudi kodulehelt <http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/>, tema stressi ja üldise adaptatsioonisündroomi teooriaga saab põhjalikumalt tutvuda võrguaadressil <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>