



Harri Peltomaa esitteli uunituoretta kirjaansa stressistä, palautumisesta ja hyvinvoinnista Rentoutuskeskus Kehrässä.

Palautuminen on luomudopingia

Stressi kuuluu elämään, mutta sille tarvitaan vastavoima. Asiantuntija kannustaa harjoittelemaan rentoutumistaitoja.

SAIJA PENNANEN
FORSSAN LEHTI

FORSSA Ennen siitä puhuivat vain urheilijat, mutta entistä hektisemmän elämän myötä sen rooli myös tavallisten ihmisten jaksamisessa on kasvanut. Nimittäin palautumisen. Stressistä ja sen voittamisesta puhutaan paljon, mutta tietokirjailija, psykoterapeutti ja rentoutusohjaaja **Harri Peltomaa** kiinnittäisi enemmän huomiota stressin vastavoimaan.

- Stressiä on aika vaikea voittaa. Minusta siihen kannattaa suhtautua kuten itämaiseen taistelulajiin, eli mukautua ja antaa virran viedä enemmän kuin pyrkiä aktiivisesti kamppailemaan vastaan.

Hyvinvointia tavoitellessa tärkeintä ei Peltomaan mukaan olekaan stressin voittaminen, vaan riittävä palautuminen.



Peltomaa on tehnyt runsaasti sykevälivaihtelua mittaavia Firstbeat-mittauksia. Niiden perusteella voidaan analysoida kehon stressi- ja palautumisreaktioita.

- Stressiä ei pidä vältellä kokonaan. Monet aikataulutetut asiat eivät tulisi valmiiksi ennen stressiä. Miten esimerkiksi jou-

lu syntyisi ilman stressiä? Ei mitenkään.

Peltomaa on juuri saanut val-

miiksi kirjan *Stressi, palautuminen ja hyvinvointi*. Hän oli esittelemässä kirjansa keskeistä sisältöä forssalaisessa Rentoutuskeskus Kehrässä.

Kirjassa paneudutaan seikkaperäisesti kehon hyvinvointianalyysimittaukseen, jossa selvitetään stressi- ja palautumisreaktioita.

- Olen käyttänyt suomalaisen Firstbeat-yrityksen laitteistoa mittauksiin. Mittaus ei ole lääketieteellisen diagnoosin väline, vaan enemmänkin elämäntapojen jalanjälki.

Mittauksella seurataan koehenkilöiden sykevälivaihtelua. Mitä enemmän sykeväli vaihtelee, sitä parempaa palautuminen on. Kuormitus taas laskee sykevälivaihtelua.

Yksi Peltomaan havainnoista oli, että tietotyö saattaa stressaavuudellaan kuormittaa kroppaa samalla tavalla kuin raskas

Tietotyö saattaa stressaavuudellaan kuormittaa kroppaa samalla tavalla kuin raskas fyysinen työ.

fyysinen työ. Peltomaan mukaan ei olisikaan pahitteeksi, jos työpaikoille saataisiin organisoituja rentoutushetkiä.

- Oma palautumistaan voi nostaa tahdonalaisesti. Esimerkiksi viiden minuutin syvähengitys kolme kertaa päivässä lisää palautumista todella paljon. Edellytyksenä suotuisille vaikutuksille tosin on, että ihminen on tottunut rentoutukseen.

Peltomaa kuvailee palautumisharjoituksia kiireistä työelämästä viettävien luomudopingiksi.

- Parempi palautuminen lisää jaksamista, vähentää sairastavuutta ja parantaa tuottavuutta. Jatkuva stressi ilman palautumista johtaa puolestaan uupumukseen ja loppuun palamiinseen.

Liikuntaa on pidetty hyvänä palautumiskeinona esimerkiksi juuri tietotyöläisille. Myös Peltomaa kannustaa liikkumaan, mutta iän, kunnon ja elämäntilanteen mukaan.

- Kuntokin kohoaa paremmin, jos liikkuu oikeilla syketasoilla. Jos liikunta taas on liian kuormittavaa, ei siitä ole palautumisen kannalta hyötyä. Jos stressaantunut henkilö menee joka päivä tuplaspinniin, elimistö ei ehdi palautua, vaan liikunta aiheuttaa väsymystä ja heikentää unenlaatua.

Peltomaa muistuttaakin, että toiminta, joka voi olla mielen kannalta palauttavaa, voi samaan aikaan kuormittaa kroppaa. Firstbeat-yrityksen mukaan suomalaiset palautuvat heikoiten viikonloppuna.

- Nollaaminen on erittäin haitallista keholle. Toisaalta, jos aina kieltäytyy viikonloppumenoista ja juhlista, niin stressaahan sekin.