

# Syvään hengitellen eroon huolista

**K**evät! Vihdoinkin se näyttäytyy antaen lupauksia kesästä, lämmöstä ja vapaudesta. Ajattelen kirmaavani kesälaitumilla perheen kanssa vailla huolen häivää, tekemässä juuri sitä, mikä sillä hetkellä hyvältä tuntuu, ilman aikatauluja. Totuus yleensä on jotain Lintsin ja Korkeasaaren hampaat irvessä pakkosuorittamisen ja terassilla koko päivän (sen yhden aurinkoisen viime kesältä) auringossa makaamisen väliltä.

Ennen kesän suloja on kuitenkin vielä rutistettava monta projektia kasaan. Pientä stressiäkin pukkaa, kun deadlinet lähenevät. Lasten menot, kotihommat, työ, opiskelu, ylioppilasjuhlien järjestely, kummitytön rippijuhlat... Monta rautaa tulella yhtä aikaa on minun tapani toimia. Joskus sen tuntee kehossaan ikävästi painavana möykkynä ja tietoisuutena siitä, että asioita on kesken.

Jokainen meistä tuntee stressin omalla tavallaan. Minulla se tuntuu puristavana tunteena sydämessä. Jollain toisella vatsa sekoilee, päätä kivittää tai yöllä heräilee hiestä märkänä säpsähtäen.

Maaliskuussa Sairaanhoidtajapäivillä poliisin valmiusyksikkö Karhun kouluttaja ja operatiivinen johtaja **Harri Gustafsberg** luennoi stressin hallinnasta ja itsensä johtamisesta. Siitä, kuinka tärkeää on kaiken hässäkän keskellä pysähtyä hetkeksi ja nollata tilanne. Yksinkertainen tapa tehdä se on hengittää syvään nenän kautta ja puhaltaa pienen vastuksen kautta suusta ulos. Kun tämän tekee muutaman kerran, parasympaattinen hermosto aktivoituu ja sympaattisen hermoston yliaktivaatio tasoittuu. Hengitys tasaantuu, syke laskee ja stressi tuntuu siedettävämältä. Helpo ja halpa keino toteuttaa missä vain ja koska vain. Jokainen ehtii kyllä hengittämään, vaikea on olla sitä tekemättäkään.

Kättilö kohtaa työssään stressiä lähes päivittäin. Stressinsietokykyämme testattiin aikanaan jo koulun penkillä ja pääsykokeissakin. Kun on oikein tiukka tilanne töissä, jonkun henki on riippuvainen ripeästä toiminnastasi, yleensä siihen reagoi adrenaliiniryöpyllä ja toimii kuin kone. Tilanteen lauettua saattaa tulla tärinä ja ahdistus siitä, mitä juuri tapahtui.

Muutama syvähengitys tapahtuman jälkeen tai mieluummin sen aikana auttaa elimistöä palautumaan nopeasti. Hengität joka tapauksessa – voit keskittyä tekemään sen tietoisesti vaikka kesken kohdun painamisen tai lapsen elvytyksen. Aikaa ei kulu yhtään enempää, mutta itse pysyt rauhallisempänä ja kehosi kyvykkäämpänä toimimaan vaativassa tilanteessa. Toimii muuten myös todella hyvin, kun kohtaat 15-vuotiaan kaikkietäväsi!

Joten pidetään itsestämme huolta, hengitetään muutaman kerran syvään ja annetaan stressin tulla ja mennä. Huomenna on uusi päivä, ja yleensä yön nukkuminen huolten päälle auttaa näkemään asian uudessa valossa. Se, mikä eilen tuntui ylitsepäsemättömältä, tuntuu yleensä aamun valjetessa jo vähän pienemmältä muurilta ylittää.

Nähdään Kättilöpäivillä, ihanat kollegani!

*Marjo*

**MARJO LYYRA**  
puheenjohtaja  
Suomen Kättilöliitto –  
Finlands Barnmorskeförbund ry



## Djupandning motverkar oro

Våren! Äntligen visar den sig och inger hopp om sommar, värme och frihet. Jag tänker på hur jag bekymmerslöst dansar med familjen på sommarängarna, hur vi bara gör det som känns bra för stunden, utan tidtabeller. Verkligheten är oftast någonting mellan en påtvingad åktur, då man biter ihop tänderna i Borgbacken eller på Högholmen, och en heldag liggandes i solen på terrassen (den där ena soliga dagen förra sommaren).

Innan sommaren ska flera projekt ännu klämmas in. Stressen kryper sig på när alla deadlines närmar sig. Barnens färdande, hemsysslorna, jobbet, studierna, ordna studentexamensfest, fadderbarnets konfirmationsfest... Att ha många järn i elden samtidigt är mitt sätt att fungera. Ibland känns det som en obehaglig klump i kroppen och en vetskap om att saker är ogjorda.

Vi känner alla stress på våra egna sätt. För mig blir det en tryckande känsla i hjärtat. För en annan blir magen ur balans, man får huvudvärk eller rycker till och vaknar kallsvettig mitt i natten.

På Sjukskötar dagarna i mars föreläste **Harri Gustafsberg**, utbildare och operativ chef på polisens beredskapsenhet Karhu, om förmågan att hantera stress och att styra över sig själv. Han föreläste om hur viktigt det är att man mitt i allt kaos stannar upp för en stund och nollställer situationen. Ett enkelt sätt att göra det här är att andas djupt in genom näsan och blåsa ut genom munnen med ett litet motstånd. När man gör det här några gånger aktiveras parasympatiska nervsystemet och det sympatiska nervsystemets överaktivitet balanseras. Andningen lugnar sig, pulsen sjunker och stressen känns mer hanterbar. Ett enkelt och billigt knep som kan utföras var som helst, när som helst. Alla hinner nog andas, det är svårt att lämna det ogjort.

Barnmorskan konfronteras nästan dagligen med stress i sitt arbete. Vår stresshanteringsförmåga testades redan i skolbänken och även i inträdesförhören. När situationen är riktigt kritiskt på jobbet, när någons liv är beroende av snabbt agerande, reagerar man ofta med en adrenalinkick och går på autopilot. När situationen är över kan man få skakningar och ångest över det som precis skett. Några djupandningar efter det skedda, eller helst under tiden, hjälper kroppen att återhämta sig snabbt. Du andas hur som helst – du kan koncentrera dig på att göra det medvetet till exempel samtidigt som du trycker på livmodern eller återupplivar ett barn. Det går inte mer tid, men själv håller du dig lugnare och din kropp blir mer kapabel att fungera i en krävande situation. Det fungerar utmärkt även när du möter din allvetande 15-åring!

Vi ska alltså ta hand om oss själva, andas djupt några gånger och låta stressen komma och gå. Imorgon är en ny dag och oftast hjälper det att sova på saken för att se på bekymret med nya ögon. Det som igår kändes oöverkomligt, känns oftast som en lite mindre mur att överstiga när morgonen gryr. Vi ses på Barnmorskedagarna, kära kolleger! *Marjo*

**MARJO LYYRA**  
ordförande  
Suomen Kätilöliitto –  
Finlands Barnmorskeförbund ry

