



Hanna Säkkinen

LL, erikoistuva lääkäri
OYS, OpTa, Anestesia ja
tehohoito
hanna.sakkinen@ppshp.fi

Viitteet

1. Shields GS, Kuchenbecker SY, Pressman SD, Sumida KD, Slavich GM. Better cognitive control of emotional information is associated with reduced pro-inflammatory cytokine reactivity to emotional stress. *Stress* 2016;19:63-68.
2. Shields GS, Sazma MA, Yonellnas AP. The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neurosci Biobehav Rev.* 2016;68:651-668.

Voiko tenttistressiltä välttyä?

Jossain vaiheessa tenttitilanne on edessä jokaisella erikoistuvalla. Se aiheuttaa väistämättä stressiä ja ahdistusta. Tunnetta, joka lietsoo itseään ja kasvaa eksponentiaalisesti syöden samalla todellisuudentajua ja voimia pieneltä erikoistuvalla. Haastattelin taannoin tentin läpikäyneitä kollegoitamme keräten vinkkejä, miten tentistä selviäisi psyykkisen hyvinvoinnin säilyttäen.

Kysymyksiä heräsi heti monta. Mikä on oikea aika aloittaa lukeminen? Paljonko pitää lukea? Keitä ovat ne, jotka menevät tenttiin lukematta

ja pääsevät läpi? Miten voisin suhtautua tenttiin rennommin? Lukemistahan harrastamme koko erikoistumisen ajan. Kuitenkin kuulostaa, ettei mikään lukemisen määrä riitä ehkäisemään stressiä, jonka tuleva tenttitilanne aiheuttaa. Toisaalta, jos tentissä käy lukematta "vain katsomassa ja kokeilemassa", stressi ei ehdi kunnolla puraista. Toki

kyseinen tekniikka saattaa silti jatkossa poikia lukemis-stressaamisepisodin.

Lähes kaikki haastattelemani kollegat kokivat tenttistressin negatiivisena asiana. Eräs kollega stressasi itselleen influenssan ja vyöruusun. Toinen ajoi itsensä psykoosin partaalle ja lukemisen sijaan keskittyi tekemään valituksia naapurista ja naapurin koirasta. Stressaamisen vuoksi myös itse tenttitilanne voi mennä höpöksi. Toki parhaita

tenttivastauksia on kirjoitettu myös kuumeessa. Puhutaan, että "positiivinen stressi" on hyvästä. Mitä se on? Negatiivinen kuluttaa, positiivinen auttaa eteenpäin? Stressin tiedetään pitkään jatkuessaan altistavan muun muassa sydän- ja verisuonisairauksille, lihavuudelle ja masennukselle, aiheuttavan muistiongelmia sekä muuttavan elimistön immuunipuolustusta lisäten infektioherkyyttä (1,2). Positiivinen stressi on tarkemmin ottaen akuutin vaiheen stressiä, jolloin sympaattinen aktivaatio buustaa kehoa ja mieltä toimimaan tehokkaammin hetken aikaa (2). Jos siis vain jättäisi tenttiin valmistautumisen ihan viime tippaan eikä antaisi tilanteen kroonistua?

Parempi vaihtoehto lienee harjoitella stressin hallintaa. Näyttöä siitä on myös molekyyllitasolla. Vuonna 2016 julkaistussa yhdysvaltalaisutkimuksessa tutkittiin kognitiivisen kontrollin vaikutusta stressin ilmenemiseen (1). Ensin koehenkilöt altistettiin emotionaalille stressille videon avulla, mikä sai syljen proinflammatoriset sytokiinitasot kohoamaan. Sen jälkeen koehenkilöiden kognitiivista kontrollikykyä arvioitiin heidän tuijotellessaan vihaisten kasvojen kuvia. Tutkimuksessa havaittiin, että stressille altistetuilla koehenkilöillä, joilla oli parempi kognitiivinen kontrollikyky, sytokiinitasot eivät enää nousseet, kun taas heikomman kontrollikyvyn koehenkilöiden sytokiinitasot hipoivat taivasta.

Tenttistressiltä tuskin voi välttyä, mutta vaikka kuinka ahdistaisi, tenttiin kannattaa silti aina mennä, koska kysymykset saattavat yllättää myös positiivisesti. Stressata saa ja ehkä vähän pitääkin, mutta ei anneta sille koko kättä, etteivät sytokiinit villiinny. Let's keep our heads together. ■

Eräs kollega stressasi itselleen influenssan ja vyöruusun.