



Nina Sajaniemi, Eira Suhonen,
Mari Nislin, Jukka E. Mäkelä

Stressin säätely

Kehityksen, vuorovaikutuksen
ja oppimisen ydin

PS-kustannus, sid. 213 s.
Hinta 39,-
ISBN 978-952-451-645-7

Stressiä ei voi oppia säätelmään yksin

Stressi kertoo kiinnostuksesta ja uteliaisuuden heräämisestä. Ilman stressiä ihminen ei voi kohdistaa tarkkaavaisuuttaan eikä oppia uutta. Säätelämättömänä stressi aiheuttaa kuitenkin dramaattisia seurauksia kehitykselle ja oppimiselle koko elämän ajan. Esimerkiksi monet mielenterveyden ongelmat, riippuvuudet ja oppimisen häiriöt liittyvät stressin säätelyn vaikeuksiin. Stressin säätelyn taidot kehittyvät aikaisemmin uskottua enemmän sosiaalisessa kanssakäymisessä, todetaan uudessa teoksessa Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin.

Stressiherkkyydessä on huomattavia yksilöllisiä eroja, jotka johtuvat osittain synnynnäisistä reagoitaitapumuksista ja osittain sosiaalisesta ympäristöstä. Stressiherkkyyden siirtyminen seuraaville sukupolville on kuvaava esimerkki sellaisten ominaisuuksien periytymisestä, joita ei ole koodattu geenien emäsjärjestykseen.

Esimerkiksi vaarallisessa ja liian vähäisen tuen ympäristössä lastaan odottavan äidin stressijärjestelmä saattaa olla jatkuvasti kuormittunut. Tällaisissa oloissa syntyvä lapsi on jo ennalta herkistynyt reagoimaan voimakkaasti hyvinkin pieniin ärsykemuutoksiin, ja lapsi pitää luonnostaan ympäristöä lähtökohtaisesti vaarallisena. Sen turvallisuus täytyy oppia.

Sosiaalisella ympäristöllä on paljon aikaisemmin uskottua suurempi vaikutus siihen, miten ihminen oppii hallitsemaan väistämättömiä kielteisiä tunnetilojaan. Tarvetta stressin kanssasäätelylle on esimerkiksi silloin kun aistimusten tempo tai voimakkuus ylittää mielen kyvyn hallita niitä.

Koska ihmisen on ajateltu sivistyksen myötä kasvaneen ulos biologiastaan, elämän hallinnan ja stressin hallinnan peruseriaatteiden ymmärtäminen on ollut vaikeaa. "Itsessään olevan biologian ymmärtäminen on armollista, sillä kenessäkään ei tapahdu mitään käsittämätöntä eivätkä kenenkään toimintaa ole ohjaamassa ulkopuoliset voimat", kirjoittajat toteavat. "Jokainen voi sen sijaan oppia ohjaamaan omaa elämäänsä. Se vaatii kuitenkin vuorovaikutusta muiden kanssa ja ymmärrystä siitä, mitä ollaan tekemässä."

Teos Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin pohjautuu uuteen tietoon sosiaalisten aivojen muovautuvuudesta ja yhdistää uudella tavalla eri tieteenalojen tuottamaa ajankohtaista tietoa ihmisenä olemisen ja oppimisen monimutkaisuudesta.



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.