

Lisää stressiä stressitutkimuksesta?

FinnBrain-syntymäkohorttitutkimuksessa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta lapsen kehitykseen. Yhtenä tutkimusaiheena ympäristön vaikutuksista on raskaudenaikainen stressi. Koska stressi käsitteenä on lähes kaikille omakohtaisestikin jossain määrin tuttu, saattaa tämä ajatus herättää jopa lisää stressiä – saattaako juuri minun kokemani stressi raskausaikana vaikuttaa haitallisesti lapseni kehitykseen, ja jos tieto vain lisää tuskaa, miten ihmeessä tämän asian tutkiminen voisi auttaa vähentämään lapsille stressistä koituvaa haittaa?

Raskausajan ajatellaan valmistavan syntyvää lasta ympäröivään maailmaan ja on esimerkiksi ollut hyödyllistä, että lapsi, joka syntyy keskelle nälänhätää, on jo valmiiksi ohjelmoitunut ottamaan kaiken irti vähästä ravinnosta. Raskaudenaikaisen stressin osalta tämä ilmiö ei ole yhtä yksinkertainen. Tiedämme kuitenkin, että kaikki äidin kokema stressi raskausaikana ei suinkaan ole lapsen kehitykselle haitallista ja osassa tutkimuksia ”sopivasti” stressaantuneiden äitien lasten on todettu kehittyneen verrokkejaan nopeammin. Niissäkin tutkimuksissa, joissa yhteyksiä raskaudenaikaisen stressin ja lapsen kehityksen haasteiden välillä on havaittu, raskaudenaikaisen stressin vaikutus on varsin pieni ja muita kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on paljon. Yksittäisen perheen kohdalla pelkän raskaudenaikaisen stressin vaikutuksista lapseen ei siis juuri voida edes puhua.

Kaikki lapset eivät ole yhtä alttiita äidin sellaisellekaan stressille, joka saattaisi toisenlaisissa olosuhteissa aiheuttaa riskejä kehitykselle. Lapsen kehitystä tutkittaessa myöskään harvoin voidaan suoraviivaisesti sanoa, että mikään kehityspiirre olisi ainoastaan hyvä tai huono. Tutkijamme Saara Nolvi on aiemmin FinnBrainin blogitekstissään kuvannut orkidea- ja voikukkalapsia, joista orkidealapset ovat ikään kuin ohjelmoituneet herkemmiksi reagoimaan myöhempään ympäristöön niin, että parhaissa olosuhteissa he suorastaan kukoistavat, kun taas sinnikkäät voikukkalapset selviävät karuimmissakin olosuhteissa vähemmällä vaurioilla. Blogiteksti on luettavissa <http://blogit.utu.fi/finnbrain/2016/04/11/yksilolliset-temperamenttipiirteet-muovaavat-jo-vauvan-kokemusmaailmaa/>

Vaikka yksilön kohdalla raskaudenaikaisen stressin vaikutukset ovatkin vähäisiä, on yhteiskunnallisesti tärkeää ymmärtää, millaisia vaikutuksia raskaudenaikaisella stressillä suurempia joukkoja tutkittaessa on, jotta tulevien vanhempien hyvinvointiin satsaaminen voidaan perustella. Nykyisillä, rajallisilla resursseilla on myös ehdottoman tärkeää osata tunnistaa ne perheet ja tilanteet, joiden kohdalla riskit lapsen kehitykselle ovat merkittävimmät, jotta esimerkiksi neuvoloissa osattaisiin kohdentaa apua juuri niille perheille, jotka sitä eniten tarvitsevat.

Lopuksi, kaikille huolestuneille: se, että mietit omakohtaisesti näitä asioita, kertoo jo paljon siitä, kuinka hyvä vanhempi olet. Lapsen näkökulman huomioiminen ja hänen tarpeidensa pohtiminen ovat merkkejä sensitiivisestä eli lasta ymmärtävästä ja huomioivasta vanhemmuudesta, minkä taas tiedetään olevan lapsen kehitystä suojaava ja tukeva tekijä.

Paula Mustonen
lastenpsykiatriaerikoistuva lääkäri, väitöskirjatutkija