



Työuupumuksessa ratkaisevinta oli saada nukkuminen kuntoon. ”Kun sairastuin, palautumisesta ja unen merkityksestä ei puhuttu lainkaan niin paljon kuin nykyään”, Hintsu pohtii. Kuva Päivi Ristell

## Paremmaksi ihmiseksi

Hintsu Performancen toimitusjohtaja Annastiina Hintsu, 33, eli pitkään elämää, jossa oli liian vähän unta, ruokaa ja omaa aikaa. Pitkistä ultrajuoksuista tuli tärkeä henkireikä.

TILAAJILLE

[Pauliina Romppanen HS. kuvat Päivi Ristell](#)

7:00 | Päivitetty 16:03

**SE OLI IHAN** tavallinen tiistai vuonna 2012. [Annastiina Hintsu](#) työskenteli konsulttiyhtiö McKinseyssä liikkeenjohdon konsulttina, mikä tarkoitti mannerten välisiä lentoja, pitkiä päiviä ja epäsäännöllistä elämää.

Päivällinen ei ollut terveellistä kotiruokaa vaan hotellihuoneen minibaarin suklaapatukoita, ja yöunet kestivät noin neljän tunnin verran, huonoimmillaan. Liikkumaan ei ehtinyt, mutta sitä hän ei ajatellut, sillä työn imu oli niin vahva.

Hintsasta oli palkitsevaa saada tehtyä hyvin se, mitä asiakas halusi.

Sinä tiistaina tuli täydellinen stoppi. Hintsasta oli ryntäämässä kotiovestaan ulos, kun hän pyörtyi ja kaatui rappusissa. Tavarat levisivät pitkin rappukäytävän lattiaa, mutta ainoa, mitä Hintsasta ajatteli, oli tietokone. Olihan se ehjä? Päässä oli vuotava haava, mutta se oli sivuseikka.



”Isälläni oli erityinen taito olla läsnä ja pysähtyä hetkeen. Sitä ihannoin”, Hintsasta sanoo. Kuva: Päivi Ristell

**JOKIN MIELESSÄ** silti sanoi, ettei näin voisi jatkua. Olihan varoitusmerkkejä tullut jo aiemmin, oli univaikeuksia ja pyöräytyksen tunnetta. Aivoja oli vaikea *switch off*, sammuttaa, sillä ajatukset olivat koko ajan työasioissa. Aika usein Hintsasta oli lähdössä tai tulossa. Toisaalta aamuisin ei huvittanut nousta sängystä ylös – mutta illalla tuntui mahdottomalta lopettaa työt.

Hintsasta huomasi itsessään myös kyynisyyttä ja epävarmuutta.

”Yhtäkkiä oli liian kuormittavaa päättää, minkä paidan valitsee ylleen aamulla.”

”Yhtäkkiä oli liian kuormittavaa päättää, minkä paidan valitsee ylleen aamulla. Oli vaikea innostua mistään, ja mikä vielä pahempaa, ei oikeastaan edes välittänyt siitä, mitä ympärillä tapahtui.”

MAINOS (TEKSTI JATKUU ALLA)

MAINOS PÄÄTTYÄ

Tätä kaikkea Hintsan oli vaikea myöntää itselleen, siksi hän puhui muille, että kärsi verenpaineongelmista, siksihän häntä pyörryttikin.

Työterveyslääkäri diagnosoi lopulta työuupumuksen, burn outin. Keho ei pysynyt enää mukana intensiivisissä päivissä, jossa ei ollut yhtään kunnon hengähdystaukoa.

”Tuli täystyrmäys suoraan seinään”, Hintsaa kuvailee.

”Enkä toivo sitä kellekään muulle. On hyvä oppia huomaamaan, ajoissa, milloin mennään yli.”

**ISÄ SOITTAMASSA** suomiverkkareissa ilmakitaraa. Se tulee ensimmäisenä Annastiinan Hintsan mieleen, kun hän muistelee isäänsä, edesmennyttä lääkäriä [Aki Hintsaa](#).

Isä oli hauska persoona, joka ajatteli aina muita, Hintsaa sanoo. Isä halusi muille myös parempaa hyvinvointia, mikä näkyi monessa kohtaa pitkän uran aikana. Kun Hintsaa oli lapsi, perhe asui Etiopiassa, jossa isä työskenteli lähetyslääkärinä. Pisimmän uran hän teki Formula 1 -sarjan varikkolääkärinä.

Aki Hintsaa tuli tunnetuksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin filosofiastaan, joka jakautui kuuteen osa-alueeseen: yleiseen terveyteen, biomekaniikkaan, fyysiseen aktiivisuuteen, ravintoon, lepoon ja henkiseen energiaan. Isä Hintsaa ajatteli, että hyvinvointi kuuluu ihan jokaiselle maailmassa.

Kaiken hyvinvoinnin ydin lähtee kuitenkin ”coresta”. Vasta kun ensin selvittää itselleen, kuka on, mitä haluaa ja hallitsee itse omaa elämäänsä, voi siirtyä hyvinvoinnin muille osa-alueille.



Korona-aika on hiljentänyt työtahtia entisestään, mikä on tuntunut hyvältäkin. Hintsu on iloinen myös siitä, että hän saa asua viimein samassa kaupungissa puolisonsa kanssa. Kuva: Päivi Ristell

Joku voisi sanoa, että on nurinkurista, että juuri Aki Hintsan tytär sairastuu uupumukseen.

Hintsa sanoo, että hän kyllä tiesi, mitkä asiat kannattelevat jaksamista ja hyvinvointia, mutta arjen valinnoissa ne eivät välttämättä näkyneet.

”Koska valtava innostus vei eteenpäin. Pidin työstäni, joka oli todella mielenkiintoista, mutta olin myös nuori. En tunnistanut kehon merkkejä rasituksesta. Niitä kyllä tulee, jos osaa pysähtyä kuuntelemaan.”

”Silloin kukaan ei puhunut myöskään unen ja palautumisen merkityksestä samalla tapaa kuin tänä päivänä.”

Hintsa sanoo, että hän on aina ollut utelias luonne, tykännyt opiskella ja ottaa selvää asioista. Lukion ohessa hän opiskeli kieliä aikuisopistossa, koska se oli hänestä vain niin kivaa ja mielenkiintoista.

Sairauslomallaan Hintsa soittikin ensimmäisenä isälleen, joka kysyi heti aluksi kolme tärkeää kysymystä: kuka olet, mitä haluat ja hallitsetko itse omaa elämäsi. Puhelu herätti miettimään erityisesti viimeistä kysymystä.

Ensimmäisenä kuntoon piti laittaa uni, jota kertyi aivan liian vähän. Sen kertoi jo ranteessa oleva älykellokin. Kun hieman väsyneeseen oloon tottui, ei osannut kaivatakaan muuta. Hintsa oli järkeillyt, että kun viikonloppuna nukkuu mahdollisimman paljon, seuraavan viikon selviää vähän vähemmällä yönillä.

**TEE MINUUTIN** mittainen hengitysharjoitus joka ilta ennen nukkumaanmenoa. Työterveyslääkärin neuvo kuulosti täysin absurdilta. Silläkö tässä korjattaisiin burn outista kärsivä ihminen?

Mutta Hintsa kokeili neuvoa ja yllättyi. Kun hän hetkeksi sulki silmänsä ja hengitti rauhallisesti sisään ja ulos, se rauhoitti ja rentoutti koko kehoa. Kierrokset konkreettisesti laskivat. Oli helpompaa nukahtaa.

”Kokemus oli suorastaan uskomaton. Kun aloin lisäksi pitämään kiinni säännöllisestä unirytmistä ja sulkemaan ajoissa ruudut, unen laatu koheni merkittävästi. Vähensin myös reippaasti kahvin määrää, sitä kului aivan liikaa.”

Kun nukkui enemmän, oli energiaa ja jaksamista parantaa myös muita elämän osa-alueita.

”Ymmärsin, että voin vaikuttaa elämääni. Otin vastuun itsestäni ja opettelin kuuntelemaan itseäni.”

Hintsa palasi sairausloman jälkeen samoihin tehtäviin, mutta hän muutti työskentelytapojaan. Ennen kaikkea elämään oli saatava muutakin sisältöä kuin vain työ.

**HÄN RYHTYI** elvyttämään vanhaa juoksuharrastustaan, joka oli jäänyt kiireisen matkatyön jalkoihin. Takana oli useita Euroopassa juostuja maratoneja, mutta Hintsa päätti tähtyä vielä vaativimpia matkoja.

Kun tavoitteen asettaisi vähän korkeammalle, olisi pakko pitää hyvää huolta itsestään, Hintsa uskoi. Alkaa esimerkiksi syömään aamiaisia, joihin ei ollut aiemmin juuri ajatusta uhrannut.

Hintsa alkoi googlata juoksukilpailuja, ja ensimmäisenä tuli vastaan Jordaniassa järjestettävä viisi päivää ja 250 kilometriä pitkä ultrajuoksutapahtuma.

Yhdeksän kuukautta burn outin jälkeen hän seisoj lähtöviivalla satojen muiden juoksijoiden kanssa. Paksu, pitkä tukka oli punottu tiukalle nutturalle pääläelle, ja selässä oli 12 kiloa painava rinkka. Musiikki pauhasi taustalla, ja vatsassa kipristeli jännityksestä.



Hintsa on ensimmäinen, ja toistaiseksi ainoa, suomalainen joka on suorittanut koko 4 Deserts -ultramaratonsarjan. Tässä vuorossa Atacaman aavikko Chilessä. Kuva: Racingtheplanet

Iltapäivällä lämpötila nousi hiostavan kuumaksi ja pienet hiekanjyväsiet porautuivat juoksutossun sisään ja hiersivät ihoa rikki, mutta Hintsa ei olisi voinut olla onnellisempi. Reppu oli aivan liian painava, mutta kulkihan siinä mukana kaikki, mitä viiden päivän matkalla tarvittiin.

Kännykkää ei ollut mukana, ja se tuntui Hintsasta ihanalta.

Kännykkää ei ollut mukana, ja se tuntui Hintsasta ihanalta. Hän sai olla yksin, seuranaan vain omat ajatuksensa, mitä hän oli pitkään kaivannut.

"Tyhjyyden tunne on juostessa parasta. Katse on vain seuraavassa dyynissä."

Matkan aikana mieli tyhjenee hiljalleen, Hintsa kuvailee. Ensin pää prosessoi työasioita, ja kun ne ovat asettuneet uomiinsa, ajatuksissa käy läpi ihmissuhteitaan. Sen jälkeen pää alkaa olla aika tyhjä, ja seuraa paras vaihe: meditatiivinen, syvän rauhallinen olotila. Eteneminen ei suinkaan ole aina vaivatonta, rinka painaa hartioita ja tossut hiertävät, mutta sen on hyväksynyt osaksi kokemusta.





"Juoksupahtumissa nautin siitä, että saan olla perusasioiden äärellä. Pohdin, mitä syön seuraavaksi, milloin lepään ja peseydyn", Hintsu sanoo. Kuva: Racingtheplanet

Ja kun yöllä kymmenien muiden juoksijoiden ympäröimänä painaa pään tyynylleen teltassa, tuntee syvää tyydytystä siitä, että selvisi taas siitä päivästä.

"Tuntuu tosi hyvältä olla perusasioiden äärellä. Päätökset koskevat vain sitä, miten peseydyt, mitä syöt seuraavaksi, miten aikataulutat levon."

Nyt takana on kymmenkunta ultrajuoksumatkaa, viimeisin kaksi vuotta sitten Antarktiksella. Tämän vuoden kisa Marokossa peruuntui koronaviruspandemian vuoksi.





4 Deserts -ultramaratonsarjan viimeinen kilpailu, The Last Desert, käydään Antarktiksella. Kuva: Racingtheplanet

Jos jotain reissuista on oppinut, niin sen, ettei niiden jälkeen saa kiiruhtaa takaisin töihin. Senkin virheen Hintsan on tehnyt. Hän lensi Chilestä ensimmäisellä koneella takaisin Lontooseen palaveripöytään ja varmuuden vuoksi teki töitä jo koneessa.

”Ei koskaan enää niin. Pitkän juoksun jälkeen on annettava mielen ja kehon palautua hiljalleen. Herätellä sitä hetki omassa kuplassaan ja nautiskella siitä, mitä on juuri kokenut.”

”**HEMMETIN VERKKO**, Lontoossa eletään netin suhteen ajoittain mennessä maailmassa”, Hintsan puuskahtaa Teams-videoyhteyden päässä ruudulla. Hän on tovin taistellut netin kanssa työhuoneessaan.

Vuonna 2021 Hintsan johtaa isänsä 2000-luvun vaihteessa perustamaa hyvinvointivalmennusyritystä Hintsan Performancea. Hän asuu Lontoossa puolisonsa ja valkoinenpaimenkoira Ghostin kanssa.

Miten koronapandemia on vaikuttanut arkeen?

Aikaa on käytössä niin paljon enemmän, Hintsu pohtii. Tavanomaisen työviikon aikana hän lentää vähintään kerran joko Suomeen tai Sveitsiin. Nyt ei tarvitsekaan olla koko ajan ovensuussa menossa.

Ja kun aikaa on enemmän muuhun, tulee nukuttua enemmän ja syötyä paremmin, hän sanoo. Ehtii liikkua. Aamuistaan hän on suorastaan mustasukkainen. Niihin ei ladata palaveriputkea, eikä kiireen tuntua muutenkaan.

”Teen nykyään ruokaa, mikä on minulle aivan uusi juttu!” Hintsu naurahtaa.

Suuri muutos on myös se, että hän elää samassa kaupungissa puolisonsa kanssa. Aiemmin he elivät etäsuhteessa, sillä miehen työpaikka sijaitsee Bostonissa. Pari kihlautui toukokuussa ja avioitui todistajien läsnäollessa kesäkuussa. Isompi hääjuhla koittaa myöhemmin.

Ollaan tavallaan niiden yksinkertaisten asioiden äärellä jälleen, eikä Hintsu pistäisi pahitteeksi, että leppeämpi arki jatkuisi tulevaisuudessakin.

”Koko ajan ei tarvitse tehdä asioita sata lasissa ja täydellisesti.”

”Koko ajan ei tarvitse tehdä asioita sata lasissa ja täydellisesti. Olen joutunut sitä opettelemaan paljon.”

Isällä oli Hintsun mukaan erityinen kyky olla läsnä ja pysähtyä hetkeen. Sitä Hintsu ihannoit. Pitkiä matkoja autiomaassa juostessaan hän on oivaltanut, että vaikka isän työn jatkamiseen liittyy paljon voimakkaita tunteita ja vastuuta, ja se on tärkeää ja merkityksellistä, se on lopulta vain työtä.

”Minä en ole yhtä kuin se työ. Ihmisarvoni ei riipu siitä, miten hyvin hoidan työni tai mitä saavutan sillä. Tai juoksukisoissa. Olen hyvä ihan tällaisena, omana itsenäni.”

*Sport on liikuntaan ja hyvinvointiin keskittynyt aikakauslehti, jota tehdään Helsingin Sanomien toimituksessa. Juttu on ilmestynyt Sport-lehden numerossa 2/21.*