



Palautumisen merkitys työssä

Niina Lappalainen

Mitä palautuminen tarkoittaa?

- Fysiologinen prosessi, joka hakeutuu kuormitusta edeltäneeseen tasapainotilaan
- Fyysinen ja psyykinen osa-alue



Työstä palautuminen

- Antaa aivojen, kehon ja mielen irrottautua ja elpyä työstä
- Tietotyö
 - Erityisesti aivojen ja mielen palautumiseen kiinnitettävä huomiota → ärsykkeiden vähentäminen työajan ulkopuolella
- Fyysisesti kuormittava työ
 - Energiavarastojen ja nestetasapainon korjaaminen
 - Kehoa huoltava liikunta



Myös työn ulkopuolella on asioita, joista pitää palautua. Kokonaisuus ratkaisee.



Palautumiseen vaikuttavat

Heikentävästi

- Alkoholi
- Tupakka
- Nuuska
- Epäterveellinen ravitsemus
- Huolet, murheet, stressi
- Sairaudet

Kehittävästi

- Laadukas yöuni
- Terveellinen ravitsemus
- Hyvä fyysinen kunto
- Henkinen hyvinvointi
- Töissä on kivaa

Mitä sitten palaudunko vai en?



Huono palautuminen:

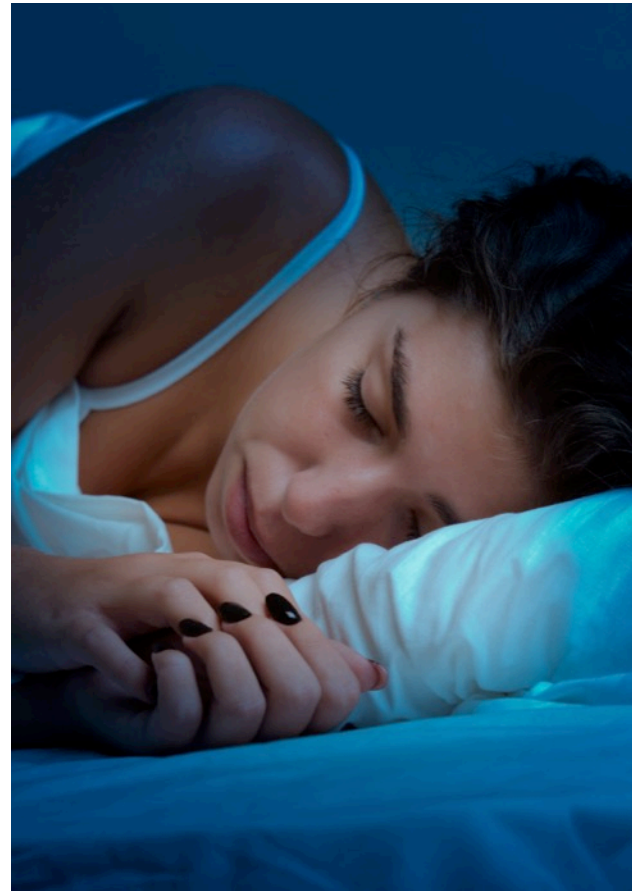
- Keho ylikuormittuu ja hyvinvointi heikkenee
- Altistaa sairauksille
- Altistaa työuupumukselle

Hyvä palautuminen:

- Edistää terveyttä
- Edistää onnellisuutta
- Paras mahdollinen suorituskyky

Mistä huomaan palaudunko?

- Houkuttelevatko herkut?
- Houkutteleeko lasi viiniä tai muutama pullo olutta työviikon jälkeen rentoutumistarkoituksessa?
- Nukutko hyvin?
- Houkutteleeko sohva työpäivän jälkeen?
- Tuntuuko jo edellisenä iltana ahdistavalle mennä töihin?



Näillä kehität palautumistasi

- 15 minuutin puistokävely tai rentoutumishetki työpäivän lomassa
- Tauot ja mikrotauot
- Yhteisöllisyys työpaikalla
- Harjoittele avun pyytämistä
- 15 minuutin murehtimisaika ärsyttävillä työasioilla tarvittaessa työpäivän jälkeen.
- Jos työsi on sirpaleista, ja kokonaisuus uhkaa kadota, tee listoja
- Luonnossa liikkuminen

Palautuminen ja keskittymiskyky

- Kun keskittyminen onnistuu, muisti ja tarkkaavaisuus toimivat parhaalla mahdollisella tavalla.
- Tarkkaavaisuus: mitkä asiat siirtyvät muistin aktiiviseen käsittelyyn ja pitkäkestoiseen muistisäilöön
- Multitasking on harhaa
- Taistele tai pakene vs. flow-tila
- Rauhallinen, jopa tylsä hetki on tärkeä

*Lukusuositus:
Minna Huotilainen & Mona Moisala –
Keskittymiskyvyn elvytysopas*