



Stressi –hyvinvoinnin vihollinen?

Stressin merkityksen tiedostaminen omassa hyvinvoinnissa

Muistihuoltoilta 9.5.2019

Matarankatu 4

Tuula Keto

Yrittäjä/eläkeläinen

TuKeto, Työnohjauspalvelut ja työhyvinvoinnin tuki, työyhteisösovittelu

TtM, työnohjaaja; YTO ja Johdon to ja Coach (Master-CSLE®), työyhteisösovittelija, Työhyvinvointiylihoitaja (emerita)



(Työ)hyvinvointi – pohdittavaksi!

- Minkälaisista asioista hyvinvointi koostuu työssäsi ja elämässäsi?
- Minkälaiset asiat horjuttavat (työ)hyvinvointiasi?
- Millaiset asiat tukevat (työ)hyvinvointiasi?

- **Alustuksen jälkeen yhteiskeskustelua!**



Asioita, joista juttelen

- ▶ (Työ)hyvinvointi; mitkä asiat siihen vaikuttavat?
- ▶ Jaksaminen; miten jaksamisen ongelmat voivat ilmentyä?
- ▶ Stressi ja (työ)uupumus; kuormitustekijät
- ▶ (Työ)uupumus /tunteet
- ▶ Myötätunto ja myötätuntostressi – voimavara vai taakka?
Itsehavainnointi
- ▶ Hyvinvointi ja jaksaminen -> työstressin ja uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoja
- ▶ Asioiden käsittely auttaa, jos työ kuormittaa
 - ▶ => resilienssi

Voimia työstä?

- ▶ **Työ voi olla voimavara. Tai se voi viedä voimiasi.**
Pidätkö Sinä työstäsi?
- ▶ Työ voi antaa mielekkyyttä elämään. Mielekkyys sisältää tarkoituksellisuuden kokemisen.
- ▶ Turhautumisen välttämiseksi on tärkeää, että saa ja kykenee tekemään itselle sopivan haastavaa työtä.
- ▶ Työtoverit ja -ilmapiiri ovat tärkeitä työssä jaksamiselle. Jokainen voi osaltaan vaikuttaa työyhteisön hyvinvointiin.

Jaksaminen

- ▶ **Työssä jaksaminen on monien tekijöiden summa.** Hyvä työ ja työympäristö edistävät työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Jaksamista vaikeuttavat työstressi, töiden epätasainen kasautuminen, jatkuva kiire, jatkuvasti kasvavat tavoitteet ja vaatimukset sekä liian suuri työmäärä.
- ▶ Suuri merkitys omalle jaksamiselle on työn määrän oikealla mitoittamisella. Lisäksi tarvitaan osaamisen ja ammattitaidon kehittämistä ja työympäristön parantamista. Siis **arvioi realistisesti, kuinka paljon voit tehdä asioita, ja kehitä jatkuvasti itseäsi.** (Yrittäjähuoltamo)

Väsyttääkö jatkuvasti, vaikka nukkuisit kuinka?

- ▶ Moni kärsii jatkuvasta väsymyksestä, joka ei tunnu vähenevän edes nukkumisella.
 - ▶ **Syynä saattaa olla se, ettei uni ole tarpeeksi palauttavaa.**
- ▶ Pitkät yöunetkaan eivät siis tee oloa virkeäksi ja energiseksi, jos ihminen on **ylikuormittunut**. Väsymyksen lisäksi voi ilmetä suorituskyvyn laskua, lihassärkyä, motivaation puutetta, sairastelua ja ärtyneisyyttä.
- ▶ <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/vasyttaako-jatkuvasti-vaikka-nukkuisit-kuinka-tee-nama-muutokset-elamaasi>

Milloin kuormitusta on liikaa?

- **Lyhytaikaisena ilmiönä stressi on hyvä asia. Se saa energiankäytön tehostumaan ja ihmisen toimimaan tehokkaasti paineen alla.**
- Ihmisen kehoa ei kuitenkaan ole luotu siihen, että stressitila olisi jatkuvasti päällä. Jo yksin huonosti nukuttu yö vaikuttaa kehon toimintaan: univaje nostaa sykettä ja verenpainetta.
- **On yksilöllistä, kuinka pitkään ihminen kestää kuormitusta.**
- Yhdestä tai kahdesta kuormittavasta päivästä keho yleensä vielä toipuu ilman mitään erityisiä toimenpiteitä, mutta **jos kuormitus jatkuu esimerkiksi pari viikkoa, siitä kestää todennäköisesti pari viikkoa toipuakin** (Satu Tuominen).
- <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/vasyttaako-jatkuvasti-vaikka-nukkuisit-kuinka-tee-nama-muutokset-elamaasi>



TYÖUUPUMUS ON SEURAUSTA PITKITTYNEESTÄ TYÖSTRESSISTÄ

STRESSI JA TYÖUUPUMUS

- **Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijä tuntee itsensä kykenemättömäksi selviytymään häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista.**
- Stressin kehittymiseen vaikuttavat sekä työn että työntekijän ominaisuudet. Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriö, jonka seurauksesta ihmisen voimavarat ehtyvät. Työuupumuksella on kielteisiä seurauksia työhyvinvoinnille, työturvallisuudelle ja terveydelle.
- ***Suomessa neljännes työntekijöistä kokee työstressiä. Tämä vastaa EU-maiden keskitasoa (22 %).***

Lähde: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus>



PSYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT

Psyykkiset kuormitustekijät työssä liittyvät itse työhön ja työn sisältöön. Itse tekijän esiintymisen lisäksi kuormittumiseen vaikuttavat työolojen kokonaistilanne ja kuormitusta mahdollisesti lieventävät tekijät.

Seuraavat tekijät voivat pitkään jatkuessaan tai äärimmäisinä olla terveyden kannalta haitallisia:

- ▶ Työn tavoitteet ovat epäselvät.
- ▶ Työtä on liian paljon tai siinä on jatkuvasti kiire.
- ▶ Työmäärää tai työtahtia ei voi itse säädellä.
- ▶ Työssä ei ole mahdollisuutta kehittyä tai oppia uutta.
- ▶ Työ keskeytyy jatkuvasti tai siinä on häiritseviä esteitä.
- ▶ Vastuu toisista ihmisistä tai taloudellisista tekijöistä on epäsuhdassa toimintamahdollisuuksien kanssa.
- ▶ Työstä ei saa riittävästi palautetta ja arvostusta.
- ▶ Myös jatkuvat muutokset ja pitkittynyt epävarmuus työssä voivat kuormittaa työntekijää.

Lähde: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus>



SOSIAALISET KUORMITUSTEKIJÄT

Sosiaaliset kuormitustekijät työssä liittyvät työn kannalta olennaiseen vuorovaikutukseen työyhteisössä.

Seuraavat tekijät ovat aina terveydelle haitaksi:

- ▶ epätasa-arvoinen kohtelu iän, sukupuolen, kansallisuuden, uskonnon, yksityiselämän tai muun työhön liittymättömän tekijän vuoksi
- ▶ epäasiallinen kohtelu tai seksuaalinen häirintä

Seuraavat tekijät voivat pitkään jatkuessaan tai äärimmäisinä olla terveyden kannalta haitallisia:

- ▶ **työskentely tapahtuu yksin, erillään muista**
- ▶ ihmisten välinen yhteistyö työpaikalla ei suju
- ▶ tiedonkulku on heikkoa
- ▶ esimiestyö on epäjohdonmukaista
- ▶ **työhön sisältyy runsaasti kielteisiä tunteita herättäviä vuorovaikutustilanteita asiakas-, potilas- tai oppilassuhteissa**

Itse tekijän esiintymisen lisäksi on syytä arvioida työolojen kokonaistilannetta ja kuormitusta mahdollisesti lieventäviä tekijöitä.

Lähde: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Uupumisen riskiä lisäävät:

12

- ▶ työntekijän korkeat henkilökohtaiset tavoitteet, voimakas sitoutuminen ja korostunut velvollisuudentunto
- ▶ kuormittavat työolosuhteet, joissa työn tavoitteita ei kyetä saavuttamaan ja/tai
- ▶ riittämättömät yksilölliset tai yhteisölliset ongelmanratkaisukeinot ristiriitatilanteissa.

Muilla elämäalueilla ilmenevät ongelmat eivät yksinään aiheuta työuupumusta, kun työolosuhteet ovat hyvät. Ne voivat nopeuttaa työuupumuksen kehittymistä silloin, kun työkuormitus ei ole kohdallaan.

Työuupumuksen oireet:

- ▶ Voimakas yleistynyt väsymys: lepo ei enää virkistä. Väsymys ei liity mihinkään yksittäiseen urakkaan.
- ▶ Kyynistyneisyys: asenteet työtä kohtaan muuttuvat. Työllä ei tunnu enää olevan merkitystä.
- ▶ Alentunut aikaansaamisen tunne: "Olen huonompi työntekijä kuin muut. Olen huonompi työntekijä kuin aiemmin."

Jaksamisen ongelmia ilmenee

Esim.

- ▶ Muistivaikeuksia
- ▶ Keskittymisvaikeuksia
- ▶ Univaikeuksia (nukahtamisvaikeudet, yöheräily tai vaikeus nousta aamulla sängystä)
- ▶ Lisääntynyt päihteiden käyttö
- ▶ Ahdistuksen tunteet
- ▶ Selittämätön häpeäntunne
- ▶ Syömishäiriöt (esim. ruokahaluttomuus tai ahmiminen).



Auttajan container-funktio

- ▶ Asiakkaan **tunteilla** ja kokemuksilla on tapana siirtyä auttajan kannettavaksi.
- ▶ On tarkoituksenmukaista. Auttaja säilöo hetken asiakkaan tunteita ja kokemuksia, hänen alitajuntansa työstää niitä ja tunteet palautetaan jäsennettynä takaisin.
- ▶ Joskus auttaja ei ymmärrä, mitkä tunteet ja kokemukset omassa mielessä ovat asiakkaalle kuuluvia.
- ▶ Psykkisen etäännyttämisen merkitys!
- ▶ Työkaluja psyykkiseen etäännyttämiseen!
- ▶ Kenen tunne ja mitä sillä teen?!

(Franz Schnider)



MIKÄ ON TUNTEEN (KOKIJALLEEN ALUNPERIN HYVÄ) FUNKTIO?

Tunteilla on viesti – mitä tämä tunne haluaa?

- **Vireystason nousu** – mahdollistaa toiminnan
- **Vireystason lasku** - mahdollistaa rauhoittumisen, pysähtymisen
- **Tunteet ovat energiaa**: välttämiseen tähtäävää, pysäyttävää, ohjaavaa – minkä suuntaista tunne-energiaa näen?
- **Jotta voimme vaikuttaa tunteisiin, meidän on pysähdyttävä kuuntelemaan tunteita ja niiden kirjoja – toisten ja omien.**

(Franz Schnider)



Huomioitavaa!

- Emotionaalisesta kuormittumisesta vaikeneminen lisää pahoinvointia työyhteisössä **ja vaikuttaa palvelun laatuun.**



Huomioitavaa...

- ▶ Työssään uupuneet ja kuormituksesta kärsivät ihmiset voivat levittää pahaa oloa ympärilleen. Kun on väsynyt, on pinna monesti myös tavallista kireämmällä.
- ▶ Jos työpaikalta puuttuvat keinot auttaa palautumisessa ja ylläpitää terveitä työkäytäntöjä, on riskinä, että muutkin uupuvat



Myötätunto ja myötätuntostressi – voimavara vai taakka?

- *"Ajattelen vain, antakaa jo olla. – Miksi aina minun pitää auttaa"?*
- *"Aina, kun tapaan hänet, olen aivan puhki. Jotenkin se alakulo vain tarttuu, vaikka kuinka yritän ravistella sen irti."*
- *"Kun vain tohtisin sanoa, että mene hoitoon. En ole mikään terapeutti, enkä jaksa sellaista esittää. En yksinkertaista suostu enää tähän."*



MYÖTÄTUNTOSTRESSIN ITSEHAVAINNOINTI

- ▶ Tunsin olevani emotionaalisesti turta, mikään ei tuntunut miltään.
- ▶ Sydämeni alkoi sykkiä nopeammin, kun ajattelin työtä asiakkaitteni kanssa.
- ▶ Tunsin kokevani asiakkaitteni traumaattisia kokemuksia yhä uudestaan.
- ▶ Minulla oli nukkumisongelmia.
- ▶ Tulevaisuus vaikutti masentavalta.
- ▶ Työstä muistuttavat asiat järkyttivät minua.
- ▶ En halunnut olla muiden ihmisten kanssa.
- ▶ Olin hermostunut.

(Franz Schnider)

..... jatkuu

- ▶ En ollut niin aktiivinen kuin tavallisesti.
- ▶ Ajattelin työtä silloinkin, kun ei ollut tarkoitus ajatella.
- ▶ Minulla oli keskittymisvaikeuksia.
- ▶ Vältin ihmisiä, paikkoja ja asioita, jotka muistuttivat työstäni.
- ▶ Minulla oli työhön liittyviä painajaisia.
- ▶ Vältin työskentelyä tiettyjen asiakkaiden kanssa.
- ▶ Ärsyynnyin helposti.
- ▶ Odotin jotakin paha tapahtuvaksi.
- ▶ Minulla oli muistikatkoksia tilanteista asiakkaiden kanssa.
- ▶ Muita reaktioita – millaisia? (Nissinen 2012)

(Franz Schnider)

Hyvinvointi ja jaksaminen



Hyvinvointi ja jaksaminen ...

- Hyvinvointi koostuu kolmesta osa-alueesta: **fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista**, jotka ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat **kokonaishyvinvointiimme**.
- Sosiaaliset suhteet ja liikunta pitävät mielen virkeänä ja antavat voimaa. Riittäväällä levolla ja monipuolisella ravinnolla on yhteyttä muistin toimintaan.
- **Oikeanlaisen tekemisen rytmin löytäminen on avainasemassa ja auttaa jaksamaan.**

Lopeta vastustus ja vapaudu stressistä

(Niko Leppänen)

”Stressi syntyy sisällämme

- Stressin ja ulkoisten olosuhteiden välinen yhteys on epälooginen yksinkertaisesti siksi, että tunnekokemuksemme vaihtelevat paljon nopeammin kuin olosuhteet. Voimme yhtenä hetkeä tuntea äärimmäistä stressiä työpöytämme ääressä. Hetki myöhemmin olemme kuitenkin täysin uppoutuneita työntekoon ja tunnemme olomme lähinnä motivoituneeksi saman työpöydän ääressä.
- Jos stressi olisi vain seurausta ulkoisista olosuhteista, täytyisi meidän kokea sitä tasaisesti samalla tasolla koko ajan, kun olemme altistuneita kyseisille olosuhteille. Näinhän asia ei tietenkään ole, vaan tunnekokemuksemme näyttää vaihtelevan hetki hetkeltä olosuhteiden pysyessä samana. **Stressin tunne näyttääkin olevan yhteydessä ennemminkin siihen, missä sisäisesti menemme, kuin siihen, mitä ulkopuolellamme tapahtuu.”**

(Niko Leppänen: <https://kollega.fi/2019/05/lopeta-vastustus-ja-vapaudu-stressista/>)

24 Lopeta vastustus ja vapaudu stressistä ...

"Stressi on hälytysjärjestelmä

- Stressi syntyy **tämän hetken olosuhteiden vastustuksen seurauksena**. Vastustus tapahtuu ajattelun kautta. Tämän vastustuksen tunnusmerkkeinä ovat seuraavanlaiset ajatukset, kuten "minulla ei pitäisi olla näin paljon tehtävää" tai "on epäreilua, että joudun tekemään näin paljon töitä". Tällaiset ajatukset ovat usein myös tulevaisuusorientoituneita tyyliin "sitten, kun kaikki nämä hommat on tehty, niin voin huokaista ja rentoutua" tai "voi kunpa olisi loma, niin voisin vain nauttia elämästä".
- Kaikki **nämä ajatukset vastustavat nykyhetkeä** luomalla sen päälle kuvitelman vaihtoehtoisesta paremmasta hetkestä, jossa voimme kokea mielenrauhaa ja stressittömyyttä. Tässä mielessä stressi on ikäänkuin hälytysjärjestelmä, jonka tehtävänä on havahduttaa meitä siihen, että vastustamme nykyhetkeä toivomalla olosuhteiden olevan eri tavalla. **Hälytys on päällä niin kauan kun vastustamme ja se hellittää heti, kun lopetamme vastustamisen ja hyväksymme nykyhetken ja siihen kuuluvat olosuhteet. Vastustelemattomuuden tilassa ei ole tarvetta hälytykselle ja siten se on stressivapaa olotila. "**

(Niko Leppänen: <https://kollega.fi/2019/05/lopeta-vastustus-ja-vapaudu-stressista/>)

Lopeta vastustus ja vapaudu stressistä ...

”Uusi suhde stressiin

- Mikäli haluamme kokea vähemmän stressiä, meidän **pitää ensinnäkin lopettaa ulkoisten olosuhteiden syyttäminen.**
- Stressin ymmärtäminen hälytyksenä vastustamisesta luo automaattisesti uuden suhteen sen kokemiselle ja vapauttaa kroonisesta, alati uudelleen aktivoituvasta stressistä. Siitä tulee ennemminkin akuutti herättäjä, jota voimme hyödyntää merkkinä siitä, milloin vastustamme todellisuutta eli sitä, mitä juuri nyt on.
- Sen sijaan, että kysyisimme itseltämme ”miten voin muuttaa olosuhteita päästäkseni eroon stressistä”, **meidän kannattaa suuntautua sisäänpäin ja kysyä ”mitä olosuhdetta tai kokemusta vastustan juuri nyt”.** Suuntautuminen sisäänpäin on jo itsessään ensimmäinen askel vastustelemisen lopettamiseen ja kokemuksen hyväksymiseen.”

(Niko Leppänen: <https://kollega.fi/2019/05/lopetta-vastustus-ja-vapaudu-stressista/>)

TYÖSTRESSIN JA UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY

- ▶ Elä kokonaista **tasapainoista** elämää. Jaa aikaa ja energiaa sopivasti kaikille elämänalueille.
- ▶ Huolehdi päivittäisestä **palautumisesta**. Työn vastapainoksi tarvitaan sopivasti lepoa ja muuta vaihtelevaa, työtoiminnasta poikkeavaa tekemistä.
- ▶ Arvioi säännöllisesti omaa **hyvinvointiasi ja kokonaiselämäntilannettasi**.
- ▶ **Tartu mahdollisiin epäkohtiin** miettimällä mitä voisi tehdä toisin. Kokeile vaihtoehtoisia tapoja toimia. Ole sitkeä.
- ▶ **Ota** epäkohdat **puheeksi** niihin liittyvien tahojen kanssa.
- ▶ **Jaa** kokemuksia ja keinoja muiden ihmisten kanssa.
- ▶ **Hae** terveydenhuollosta **apua**, jos tilanne ei muuten parane.

Tasapainoinen elämä

- **Elä monipuolista elämää.**
- **Anna elämän näyttää myös myönteiset kasvonsa:** ihminen on myös hyvä ja maailma ei ole pelkästään paha paikka!
- **Tarkista elämäsi prioriteetit.**
- **Hoida elämäsi muita ihmissuhteita.**
- **Muista kuunnella itseäsi.** Milloin olet viimeksi kuunnellut, kuinka hengität?

ENNALTAEHKÄISYN NÄKÖKULMA työyhteisössä

- ▶ ” Työntekijöille on tärkeää, että työyhteisössä saa uupua ja että uupumusta voi sekä ehkäistä että hoitaa.
- ▶ On tärkeää olla tietoinen siitä, että emotionaalisesti haastava työ raskaiden ja vastenmielisiin asioihin liittyvien tarinoiden kanssa voi uhata työntekijän elämänuskoa ja luottamusta hyvään mutta myös vahvistaa ammatillisesti.
- ▶ Siksi yhteisön on tiedostettava myötätuntostressin ja –uupumisen vaikutukset työhön ja panostettava niiden käsittelyyn.” Nissinen, 2012, 78

(Franz Schnider)

Vaikuttavaa – eikö totta?

- *Pohdi hetki, millainen vaikutus sinun työyhteisöön olisi sillä, jos jokainen ihminen ilahtuisi jostakin heti ensimmäiseksi aamulla töihin tullessaan.*
- *Entä miten työyhteisöön vaikuttaisi se, jos jokaista odottaisi jokin ikävä yllätys heti aamun alkajaisiksi*

(Franz Schnider)



Hyvinvointia tukevia asioita

- **Hyvät ja hankalat tunteet kannattaa sanoa ääneen.** Ilmaise tunteitasi. Hyvä keino käsitellä vaikeita asioita on kirjoittaminen, maalaaminen tai soittaminen.
- **Tee kotitöistä vain välttämättömimmät.** Kodin ei tarvitse olla aina "tiptop". Kaikkea ei ole pakko jaksaa ja ehtiä, jotta arki rullaisi.
- **Hoida parisuhdetta.** Mieti mitä asioita arjessa voisi järjestellä niin, että saat lisää aikaa itsellesi ja parisuhteellesi. Jaa puolisisi kanssa lapsen hoito niin, että molemmat osallistuvat hoitoon ja päätöstentekoon. Molempien vanhempien on kannettava vastuunsa aikuisen lailla, siten rasitus ei käy kohtuuttoman rankaksi yhdelle ihmiselle.
- **Laiskottele välillä.**

Kokeile tätä sivua: www.pienipaatospaivassa.fi

Hyvinvointia tukevia asioita

- **Riittävä lepo**
- Hengellinen elämä
- Monipuolinen ravinto
- Ajankäytön hallinta
- Liikunta (edes 10 min/pv)
- Vapaa-aika ja harrastukset
- Sosiaalinen verkosto
- Motivaatio
- Tasapaino itsen kanssa
- Itsensä arvostaminen
- Älä vaadi itseltäsi liikaa äläkä pyri täydellisyyteen.
- Älä omista elämäsi vain yhdelle asialle.



Lepo

- ▶ Tavallisin unen tarve aikuisella on noin 6-8-9 tuntia. Suomalaisten yöuni on yleisesti lyhentynyt. **Nukutko Sinä mielestäsi riittävästi?**
- ▶ Liian vähäisestä nukkumisesta voi seurata viluisuutta, vastustuskyvyn alenemista, keskittymiskyvyn heikkenemistä ja voimattomuutta. Seurauksena voi olla myös mielialan muutokset, ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja elämänhallinnan heikkeneminen.



Millaisia muutoksia kannattaa ensimmäiseksi lähteä elämäänsä tekemään, jos kärsii jatkuvasta väsymyksestä? Neljä vinkkiä:

1. Pidä ruokarytmi säännöllisenä

- Säännöllinen elämänrytmi auttaa pitämään kuormituksen ja palautumisen tasapainossa. Unirytmien lisäksi huomiota kannattaa kiinnittää [ruokarytmiin](#).
 - Ihmisen pitää syödä säännöllisesti eli huolehdi siitä, että oma ruokailurytmisi on säännöllinen. Tällöin energiaa on pitkin päivää, ja myös unipaine alkaa kasvaa iltaa kohden.

2. Liiku säännöllisesti, edes vähän

- Hyvä fyysinen kunto tukee palautumiskykyä, joten säännöllinen liikunta kannattaa.

3. Nuku enemmän

- Unen määrä ei ole sama asia kuin se, että uni on palauttavaa. Firstbeatin tutkimusten mukaan keskimäärin vain 60 prosenttia nuketusta ajasta on palauttavaa.
- Virittäydy uneen ja laske kierroksia alas jo noin tuntia ennen nukkumaanmenoa. Lue kirjaa, kuuntelee musiikkia, tee rentoutusharjoituksia ja syö unta tukeva, kevyt ja terveellinen iltapala.

4. Tee asioita, joista nautit

- On tärkeää, että omaan arkeen kuuluu asioita, jotka tuottavat itselle iloa. Mieliälä vaikuttaa parasymptaattiseen hermostoon, joka säätelee kehon palautumista.
 - Kun teet asioita, joista nautit, parasymptaattinen hermostonsi aktivoituu ja tuo sinulle energiaa.

Satu Tuominen: <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/vasyttaako-jatkuvasti-vaikka-nukkuisit-kuinka-tee-nama-muutokset-elamaasi>

Ohjeita, jotka auttavat Sinua nukkumaan paremmin

- Rentoudu ja rauhoitu ennen nukkumaanmenoa
- Järjestä itsellesi rauhallinen ja miellyttävä makuuhuone
- Riitele riidat muina vuorokauden aikoina, älä anna auringon laskea vihasi yli
- Vuode on vain nukkumista ja rakastelua varten
- Jos uni ei tule vartissa valojen sammuttamisesta, nouse vuoteesta
- Noudata säännöllistä vuorokausirytmää, vältä päiväunia
- Iltalenkki kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa rentouttaa
- Älä mene nälkäisenä nukkumaan, vältä kuitenkin isoja aterioita iltaisin
- Vältä kofeiinipitoisia juomia ja runsassokerisia tuotteita klo 19-20 jälkeen
- Vältä alkoholia ennen nukkumaanmenoa
- Kokeile unilääkkeenä lämmintä maitoa ja yrttiteetä.

Lisätietoa unettomuudesta ja sen hoidosta löydät Käypä hoito -suosituksesta (<http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=khp00075>).



Selvitä omat voimavarasi!

Voimavaroja etsivät ja kartoittavat kysymykset voivat suuntautua sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Kysymykset voivat sisältää taustaoletuksia.

- **Mitä voimavaroja tarvitset? Mitä voimavaroja Sinulla on saavuttaaksesi tavoitteesi?**
 - listaa voimavarojasi
- **Mitä voimavaroja olisit tarvinnut?**
 - Sisältää oletuksen, että tilanne olisi voinut mennä toisin.
- **Milloin Sinulla on ollut tarvitsemasi voimavarat?**
 - Palauta mieleesi myönteisiä kokemuksia... Sinulla saattaa olla tarvittavat voimavarat!
- **Kenellä on tarvittavia voimavaroja?**
 - **Hyödynnä tarvittaessa ihmissuhteita ja hae apua!**
- **Kaikilla ihmisillä on voimavaroja!**

Selvitä selviytymistyyppisi!

- Ihmisillä on yksilöllisiä tietoja, taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa.
- Selviytymiskeinot tulisi osata tunnistaa, jotta ne tarvittaessa voisi tietoisesti ottaa käyttöön.

Selvitä selviytymistyyppiäsi...

37

Henkisesti suuntautunut selviytyjä turvaa omiin arvoihinsa ja ideologioihinsa niistä tukea hakien. Henkilökohtaisten arvojensa avulla hän löytää tarkoituksen elämälleen sekä kykenee toivon ylläpitämiseen.

- **Emotionaalinen selviytyjä** ei patoa tunteita sisäänsä vaan purkaa ne teoiksi: Hän nauraa, itkee, tanssii, maalaa, kuuntelee musiikkia tai tekee jotain muuta mistä pitää.
- **Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä** kuuluu erilaisiin ryhmiin ja tarvittaessa hän keskustelelee vaikeuksistaan, hakee tukea ja ottaa apua vastaan.
- **Luova selviytyjä** käyttää apunaan mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttävät asiat tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän käyttää voimavaranaan mieltänsä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta, musiikkia ja uskaltautuu käyttämään epätavallisiakin ideoita.
- **Kognitiivinen selviytyjä** hankkii tietoa, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, suunnittelee toimintaansa sekä asettaa asioita tärkeysjärjestykseen.
- **Fysiologinen selviytyjä** purkaa paineensa toimimalla, hän liikkuu, kuntoilee, syö suruunsa, nukkuu murheisiinsa ja tarvittaessa turvaa lääkkeisiin.
- **Tunnistitko oman selviytymistyyppiäsi? Parhaiten selviää käyttämällä joustavasti kaikkia keinoja.**



Ajanhallinta

- **ÄLÄ SUOSTU ORAVANPYÖRÄÄN!**
- **LUPPOAIKA: 1 h/päivä, (1 pvä/viikko?)**
- **VARAA LEPOAIKAA: anna itsellesi lupa vain olla vähintään 1h/päivä!**
- **VARAA VIRKISTYSAIKAA: tee sellaisia asioita, jotka virkistävät sinua erityisesti vapaapäivinäsi**
- **VARAA IHMISSUHDEAIKAA: muista nauttia säännöllisesti myös muiden ihmisten seurasta**

Aseta selkeät rajat



- Työaika vs. vapa-aika
- Kotona töissä?
- Toisen kotona töissä?
- Työpaikan ihmissuhteet vs. siviilielämän ihmissuhteet
- Työpuhelin vs. oma puhelin
- Työpaikalla vs. lähikaupassa

0-sektori

- Oma henkilökohtainen tila, jossa ei vaatimuksia
- Ei velvoitetta tehdä työtä, harrastaa, virkistäytyä, uusiutua
- Ei vaatimusta olla ahkera, fiksu, jaksava, tukeva
- Tyhjä olemista omalle itselle – omien tarpeiden kuuntelua ja toimimista niiden hyväksi

(Franz Schnider)



Oman ”näkötornin” lujittaminen

- On tärkeää osata kuunnella itseään.
- *Omat tunteet, tarpeet, ajatukset, toiveet, kehon viestit*
- *Miten jatkuva kärsimyksen kohtaaminen vaikuttaa omaan itseen ja elämään?*
- *Miksi teen tätä työtä?*
- *Kuka minä olen? Mistä minä nautin? Mitä hyvää minulla on tässä ympärilläni?*

(Franz Schnider)



Työterveyslaitos

- ▶ Työterveyslaitos on koonnut kattavat neuvot palautumista varten Virtaa palautumisesta -verkkovalmennukseensa. Valmennus perustuu tutkittuun tietoon, ja siihen kuuluu harjoituksia sekä teoritietoa.
- ▶ Työterveyslaitokselta löytyy myös Promo@Work-hankkeen tutkimustietoihin perustuvia [vinkkejä palautumisen edistämiseen työpaikoilla seuraavalla dialla](#)



Vinkit palautumiseen / TTL

- **Tauot.** Pidä taukoja työpäivän aikana. "On tärkeää pyrkiä pitämään kahvi- ja ruokatauot yhdessä toisten kanssa, koska sosiaalinen tuki on työvoimavara, joka auttaa jaksamisessa." Kahvi- ja ruokatauoilla pitää myös syödä terveellisesti, riittävästi ja säännöllisesti, jotta on energiaa töihin sekä palautumiseen.
- **Kunto.** "Hyväkuntoinen jaksaa kuormitusta paremmin kuin huonokuntoinen ja palautuu paremmin." Jos kunto on päässyt repsahtamaan, aloita vaikka kävelyillä. Iltakävely voi auttaa rentoutumaan ja antaa paremman yön.
- **Uni.** Uni on todella tärkeä osa palautumista. Unelle pitää järjestää riittävästi aikaa.
- **Alkoholi.** Alkoholi estää fysiologista palautumista. Kun kuormitusta on paljon ja palautuminen vaikeaa, älä juo alkoholia.
- **Keskittyminen.** Tee yhä asiaa kerrallaan. Jos yhteen asiaan keskittyminen ei heti onnistu, kannattaa sitä opetella.

Asioiden käsittely auttaa, jos työ kuormittaa



Yksilöhoito

➤ **Itsehoito**

- Millaista elämää haluan elää?
- Mitä suon itselleni?
- Mikä on hyvää elämää?
- Usein toipuminen johtaa totaaliseen elämänmuutokseen

➤ **Terapeutti**

- Omien kipukohtien työstäminen, eheytyminen, syyllisyyden tunteet

➤ **Työnohjaaja**

- Ammatti-identiteetti, työn rooli, oma paikka työyhteisössä

➤ **Sielunhoitaja**

- Henkiset kysymykset

(Franz Schnider luento)



Vaikeiden ja haitallisesti kuormittavien tilanteiden purku- ja jälkipuintitoiminta



➤ Defusing –toiminta

➤ Debriefing -toiminta

- Näiden matalan kynnyksen toimintamallin mukaisesti toimitaan, mikäli työntekijä tai työryhmä kohtaa työtehtävissään vaikean tai haitallisesti kuormittavan tapahtuman, jota on tarpeen purkaa ulkopuolisen asiantuntijan voimin.

Välittömän purun ja jälkipuintikokouksen tarkoitus on edistää tapahtuneen onnistunutta käsittelyä ja työntekijän työssä jaksamista, ehkäistä traumaattisia stressireaktion oireita, mahdollista työkyvyttömyyttä ja välttämiskäyttäytymistä.

- Tyypillisimmin kysymyksessä ovat potilastapaukset, mutta myös muut työyhteisössä tapahtuvat järkyttävät tilanteet voivat aiheuttaa ulkopuolisen avun tarvetta.
- Tilanne tai tapahtuma on aina äkillinen järkyttäen ihmisen perusturvallisuutta.

Työnohjaus

► Oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä

Mitä työnohjauksesta voi saada:

- uusia näkökulmia ja ideoita työn tekemiseen
- oppia työn analysoinnista
- vapautusta ylikriittisyydestä
- lisää itseluottamusta
- vahvemman ammatti-identiteetin
- rohkeutta työhön
- uusia kommunikointitaitoja
- keinoja estää työuupumusta

- apua stressinhallintaan
- keinoja työtehtävien rajaamiseen
- oppia oman käytöksen säätelystä
- eväitä itsensä kehittämiseen
- selvyttä siihen, mitä (työ)elämässä oikeasti haluaa

Parhaimmillaan työnohjaus auttaa

- saattamaan työn herättämät tunteet ja reaktiot työskentelyn voimavaraksi

Asioiden käsittely auttaa, jos
työ kuormittaa

48



Resilienssi



Resilienssi



- Psyykkinen vastustuskyky
- Sisäinen voima
- Voima ihmisessä, joka kantaa kriisien ja kohtalon iskujen läpi
- Toimintakyky painon alla
- Ei ole synnynnäistä vaan tulos kehityksen olosuhteista, eläneestä itsekunnioituksesta ja itseluottamuksesta

(Franz Schnider luento)

Resilienssin 7 avainta

1. Se, mikä on tapahtunut, on tapahtunut – se on ohi. Emme voi peruuttaa/kumota sitä enää.

=>**Hyväksyntä**

2. Luottaa, että tilanne parenee. Don't worry, be happy.

=>**Optimismi**

3. Ota huomioon omat tarpeet. Mene omaasi tietäsi!

=>**Omatoiminta**

4. Jätä uhriroolisi! Hoida itseäsi ja huomaa samalla suorituskyvyn rajasi!

=>**Olla vastuussa itsestä.**

(Franz Schnider)



Resilienssin 7 avainta ...

5. Älä odota liian pitkään, vaan etsi tukea ja apua sekä myös ota apua vastaan.

=>Verkostoiminen

6. Aktivoi itseäsi, löydä tavoitteita elämääsi!

=>Ratkaisukeskeisyys

7. Suunnittele oma elämäsi! Löydä tavoitteesi ja realisoi ne!

=>Tulevaisuuteen orientoituminen

(Franz Schnider)



Mitä voimaantumisen tarkoittaa?

- ▶ Voimaantuminen tarkoittaa sitä, että ihminen löytää omat voimavaransa ja ottaa vastuuta omasta elämästään.
 - ▶ Voimantunne syntyy omien oivallusten ja kokemusten kautta.
 - ▶ **Voimaantunut ihminen on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa.**



Kiitos!

Pidäthän huolta itsestäsi ja läheisistäsi!



- Millaisia ajatuksia sinulle heräsi?
- Mukaan saat halutessasi:
 - PrQOL R-IV Myötätuntouupumusmittari
 - Selviytymiskeinoja (Leena Nissinen, Acoma)



Ajatusten herättäjiä ja lähteitä

- Nissinen Leena, Story-koulutuspäivä 5.4.2019: " Myötätunto työnhajaajan työssä – voiman ja kuormittumisen kasvualusta."
- Nissinen Leena. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntuupumien? 2012, Edita Prima Oy, Helsinki.
- Nissinen Leena. Auttamisen rajoilla. Myötätuntuupumien synty ja ehkäisy. 2009, Edita Prima Oy, Helsinki.
- Schnider Franz, koulutuspäivä 31.10.2018: "MYÖTÄTUNTOUUPUMUS EMPAATTISEN IHMISEN SUDENKUOPPA? Työssä jaksaminen – työhyvinvoinnin edistäminen"
- <https://www.talouselama.fi/uutiset/tyon-kuormitus-aiheuttaa-pahimmillaan-masennusta-aivoinfarkteja-ja-sydansairauksia-yli-55-tunnin-tyoviikosta-voi-asiantuntijan-mukaan-kysya-elaako-siina-kokonaista-elamaa/530705b2-e6ea-3b14-97b2-f8cd34fa1212>
- <https://www.msn.com/fi-fi/terveysjafitness/hyvinvointi/tyostressi-tuntuu-usein-fyysisesti-ennen-psykkisia-oireita/ar-BBTFnWh?ocid=spartandhp>
- <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>
- <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/vasyttaako-jatkuvasti-vaikka-nukkuisit-kuinka-tee-nama-muutokset-elamaasi>
- <https://kollega.fi/2019/05/lopeta-vastustus-ja-vapaudu-stressista/>

Hyviä linkkejä

- ▶ <http://www.hyvis.fi/itasavo/fi/tyoikaiset/Sivut/tyo-ja-tyossa-jaksaminen.aspx>
- ▶ <http://www.ttl.fi/partner/thf/vinkit/sivut/default.aspx>
- ▶ <https://www.keva.fi/SiteCollectionDocuments/Multimedia/Tyoyhteisotaidot/Alaistaidot.pdf>
- ▶ http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/index.html

(Työ)hyvinvointi?

– yhteiskeskusteluun

- Minkälaisista asioista hyvinvointi koostuu työssäsi ja elämässäsi?
- Minkälaiset asiat horjuttavat (työ)hyvinvointiasi?
- Millaiset asiat tukevat (työ)hyvinvointiasi?

- Mitä esittämistäni asioista voisit ajatella hyödyntäväsi omassa elämässäsi?

