



## **Työterveyspsykologi Mari Kalliolahti-Oja**

[mari.kalliolahti-oja@terveystalo.com](mailto:mari.kalliolahti-oja@terveystalo.com)

[mari.kalliolahti-oja@seinajoenlaakaritalo.fi](mailto:mari.kalliolahti-oja@seinajoenlaakaritalo.fi)

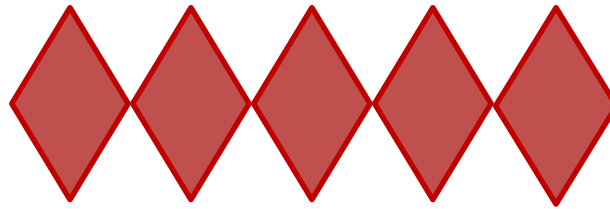
Mindfulness-kurssit ja uutiskirje:

Mindfulness-Pysäkki: [www.mindfulnesspysakki.fi](http://www.mindfulnesspysakki.fi)

Facebookissa: Mindfulness-Pysäkki

# Jokapäiväinen työssä jaksaminen

**"JOS POHOJALAANEN HYMYYLÖÖ, SOON VAKAVA PAIKKA".  
JA JOS VIELÄ TYÄN ÄÄRES - SIITON LEIKKI KAUKANA!**



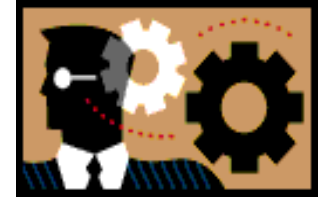
(Positiivisuutta Pohojalaasittain)

# Hyvä stressi vs. huono stressi



- Millaista on hyvä stressi?
  - **Sopiva** stressi antaa lisätehoa: elimistön voimavarat ja energia saadaan tavallista tehokkaampaan käyttöön.
  - Hyvä stressi on hallittavaa ja määräaikaista. Se poistuu normaalin levon avulla.
  - Stressivaihe on tarpeen elämän tiukoissa tilanteissa. Stressireaktion avulla ihminen on selvinnyt olemassaolon taistelussa kautta aikojen.
- Huono stressi ei ole hallinnassa eikä poistu pelkästään tahdon/levon avulla. Pitkäaikainen (huono) stressi saattaa vaurioittaa aivoja. Ne voivat kyllä korjaantua entiselleenkin.
- Stressillä on yhtä huonot vaikutukset sydämen terveyden kannalta kuin tupakoinnilla (kaksinkertaistaa riskin kuolla sydäntauteihin).
- Stressin kourissa erilaiset luonteenpiirteet kärjistyvät (hössä hössöttää vielä enemmän, epäluuloinen on vielä epäluuloisempi jne.). Myös ristiriitoja/ihmissuhdeongelmia usein esiintyy enemmän.

# Väsymyksen asteet



- **Normaali väsymys**
  - voitettavissa tahdon avulla ja normaalilla levolla
- **Rasitusasteinen väsymys**
  - valppauden väheneminen, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden heikentyminen, fyysisiä tai psykosomaattisia väsymysoireita, toiminnan hidastuminen
  - väsymystä aiheuttavat tilannetekijät tunnistettavissa
- **Uupumusasteinen väsymys**
  - totaalinen, jatkuva ja voimakas uupumustila henkisellä ja fyysisellä puolella
  - biologinen mielekkyys
  - ei voitettavissa tahdon avulla eikä poistu pelkästään levolla - tarvitaan erityisiä toimenpiteitä (asenteet jne.)

# Työuupumus

- N. 2,5-7% työväestöstä kokee
- **Kaikilla on alttius uupua.**
- Biologinen mielekkyys
- Ei voitettavissa tahdon avulla eikä poistu pelkästään levolla - tarvitaan erityisiä toimenpiteitä (asenteet jne.)
- Burn outin ulottuvuudet:
  - voimakas, jatkuva henkinen ja fyysinen väsymys
  - merkityksettömyyden tunne, kyynistyminen, välinpitämättömyys
  - työntekijän itsetunnon aleneminen; tunne omasta pätevyydestä heikentynyt
- masentuneisuus
- emotionaalinen uupumus (alkoholi laskee entisestään mielialaa ja kiihdyttää elimistön toimintoja)
- epäpersoonallisuus (kovuus, voimakas ärtymys tms.)
- psykosomaattista oireilua
- ahdistuneisuus
- jo lievemässä uupumuksessa keskittymiskyvyn ja muistin heikentymistä, univaikeuksia jne.

# Masennus

***Alkoholi laskee entisestään mielialaa ja kiihdyttää elimistön toimintoja.***

- Masennuksen oireita:
  - mielialan lasku,
  - aloitekyvyttömyys/saamattomuus,
  - itkuisuus,
  - ärtyneisyys,
  - mielenkiinnon/mielihyvän menettäminen (harrastukset, sosiaaliset suhteet, itsehoito)
  - itsesyytökset,
  - painon lasku tai nousu,
  - ruokahalun menettäminen tai lisääntyminen (tai poikkeavat syömiskäyttäytymiset esim. ahmiminen tai lohtusyöminen),
  - unihäiriöt (esim. stressiperäinen aamuöinen heräily) tai liiallinen nukkuminen
  - itsetuhoiset ajatukset, tulevaisuuden pelot,
  - keskittymiskyvyn heikentyminen, muistiongelmät jne.,
  - psykosomaattista oireilua ts. stressiperäiset fyysiset oireet

# Jokapäiväinen työssä jaksaminen

- Työssä jaksaa, kun:
  - **haasteet ja omat voimavarat sekä**
  - **omat odotukset ja työn tarjoamat mahdollisuudet ovat tasapainossa.**
- Lisäksi työhyvinvointiin liittyvät olennaisesti:  
**vaikutusmahdollisuudet työssä (hallinnantunne),  
työn palkitsevuus, koettu arvostus,** työn määrä,  
työyhteisön sisäiset suhteet jne.
- Erityisesti ns. lenkkeilytyyppinen/aerobinen kunto ennaltaehkäisee stressin kokemista



# Itseluottamus ja positiivinen ajattelu

Tunnista omat voimavarasi: Missä olet onnistunut? Mitä osaat?  
Missä olet vahvoilla?

- **Kerää onnistumisen kokemuksia → Kannusta ja kehu itseäsi → Pienetkin kehut lisäävät valtavasti energiaa.**
- Yritä irtaantua muiden odotuksista sekä negatiivisista mielipiteistä, ja mieti tilanteen merkitystä itsesi kannalta.
- Omien hyvien puolien etsiminen tekee hyvää itsearvostukselle.
- Myönteinen ajattelu **auttaa näkemään uusia mahdollisuuksia. Kenties löydät siitä keinon ratkaista asioitasi. Myönteinen ajattelu ennaltaehkäisee myös väsähtämistä, masennusta tai alavireisyyttä.**



# Stressin itsehoito\*

1. Lopeta ongelman kieltäminen: kuuntele elimistöäsi, ajatuksiasi, tunteitasi
2. Älä eristäydy: luo läheisiä ihmissuhteita, älä tee kaikkea yksin
3. Muuta olosuhteita tai lähde
4. Vähennä kiirettä, ylikuormitusta: tunnista kesk. ongelmat, vaikuta niihin
5. Lopeta ylihoivaaminen: ota vähemmän vastuuta muista ja hoivaa itseäsikin
6. Opi sanomaan EI: puhu itsesi puolesta, kieltäydy kohtuuttomista pyynnöistä
7. Opettele luopumaan ja irrottautumaan: murheet saa jäädä odottamaan
8. Tarkista ja päivitä arvosi
9. Pyri kohtuuteen kaikilla elämän alueilla: tiedosta ja ota huomioon tarpeesi niin yksityiselämässä kuin työssäsikin
10. Pidä huolta fyysisestä kunnostasi: huolehdi ravinnostasi, unentarpeestasi, liikunnasta, terveyden seuraamisesta (mm. lääkärin tarkastukset) jne.
11. Vähennä turhaa huolehtimista: murehtiminen ei muuta mitään
12. Säilytä huumorintaju: se pelastaa monta raskasta päivää, luo muistoja



## Ratkaisukeskeinen tapa auttaa jaksamaan

- Ongelma ei ole ongelma, vaan se, miten sitä on yritetty ratkaista... Vai onko edes yritetty? Vai onko yritetty kenties liikaakin?
- **Ongelma → mitä on yritetty tehdä → on auttanut → tee lisää  
→ ei ole auttanut → älä tee lisää**
- **Varmin tapa ylläpitää ongelmia on puhua ongelmista**
- Ratkaisukeskeinen tapa = muuta ongelmat tavoitteiksi:  
Ongelma →→→→ tavoite (esim. työn ilo, tyytyväisyys)
- Ongelmat tavoitteiksi:
  - MITÄ HALUTAAN SAADA... eikä mistä halutaan päästä eroon
  - MINNEPÄIN HALUTAAN MENNÄ... eikä mistä halutaan pois
  - MINKÄ HYVÄN HALUTAAN ALKAVAN... eikä minkä ikävän halutaan loppuvan
  - MITÄ TOIVOTAAN... eikä mitä EI toivota
  - MITÄ HALUTAAN TILALLE... eikä mistä halutaan päästä eroon
- Ongelman ratkaiseminen: tehdään mahdottomasta vaikeaa - ja vaikeahan on mahdollista.

## Apua ja tietoa on saatavilla:

- Työterveyshuolto (työterveyshoitaja, -lääkäri, -psykologi, -fysiot.)
- Lääkäri - fyysinen tausta, lääkitykset, sairauslomat
- Depressiohoitaja: terveystieteissä (lääkärin/psykologin läheteellä)
- Psykologi: mielenterveystoimisto eli psykiatrian poliklinikka (läheteellä), terveystieteissä, yksityinen puoli, työterveys (työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin läheteellä)
- Perheasiantuntijakeskus (koko perhe, yksin, pariskunta)
- Mobile – kriisikeskus (Seinäjoella, [www.kriisikeskussjk.fi](http://www.kriisikeskussjk.fi))
- Sosiaalitoimi, seurakunta (esim. päivystävä pappi, kriisityöntekijät)
- Sukulaiset, tuttavat, ystävät sekä auttavat puhelimitse ja internetin kautta
  
- Ben Furman: Jossakin on ilo (masennukseen)
- Arto Pietikäinen: Joustava mieli (stressinhallintaan)
- Kabat-Zinn: Olet jo perillä – tietoisuuden läsnäolon taito (mindfulness)
- Williams & Penman: Tietoinen läsnäolo-löydä rauha kiireen keskellä (+ cd)
- <http://mindfulnessstyossa.fi/kuunneltavat/8-askelta-kuunneltavat-harjoitukset/>
- <http://www.almonda.fi/meditoinnit.html>
- Youtube -> mindfulness harjoitukset