

Kun voin hyvin





HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEET

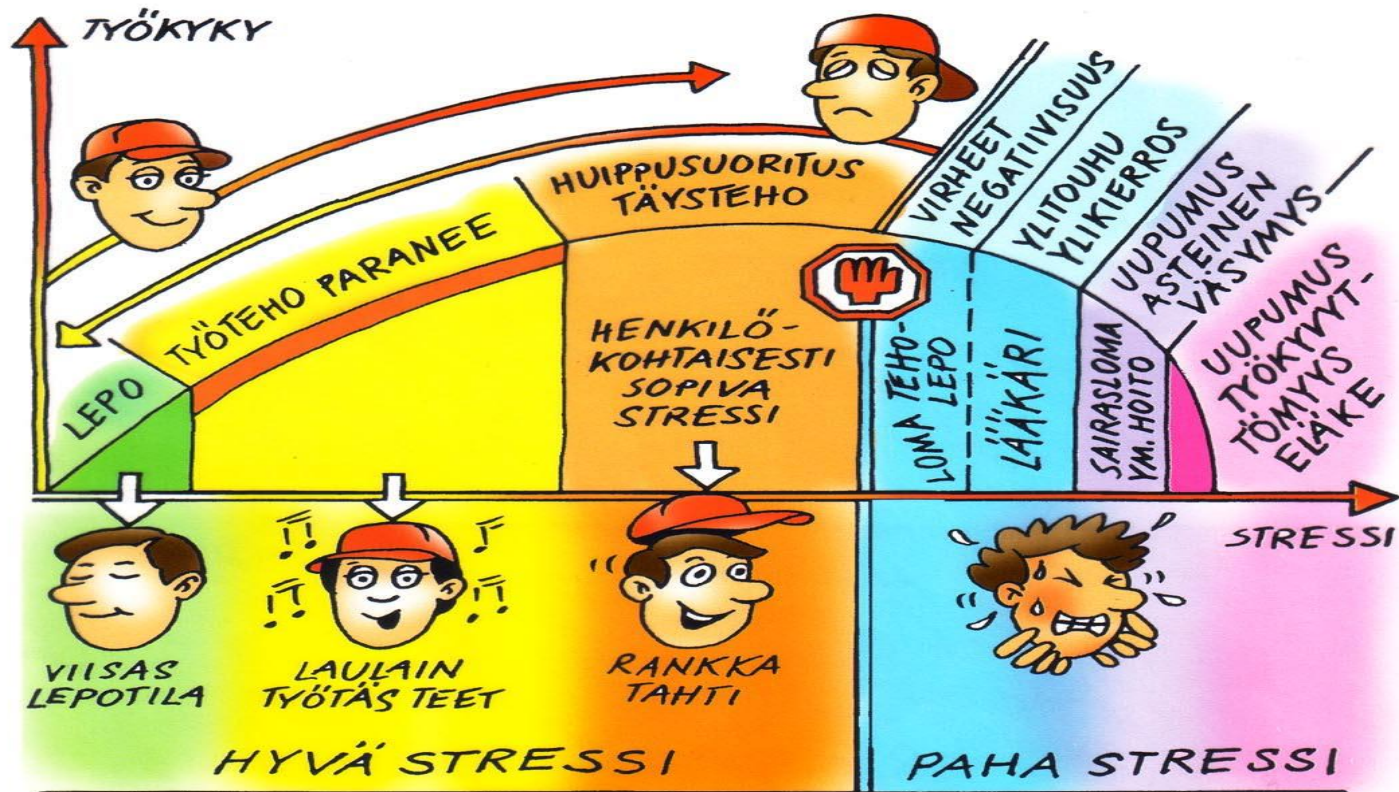
- Ihminen tavoittelee elämässään tasapainoa, jotta voisi tuntea olonsa hyvinvoivaksi ja turvalliseksi.
- Tasapainoinen elämä: sopivassa suhteessa työtä ja vapaa-aikaa, lepoa ja fyysistä rasitusta, sosiaalisia suhteita ja yksin oloa. Huom. yksilölliset erot.
- Tasapaino ei säily itsekseen
- Muutokset ja kriisit, sekä positiiviset että negatiiviset, saavat tasapainon heilahtelemaan
- Tarvitsemme monipuolisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja henkisen hyvinvoinnin säilyttämiseksi
- Elätkö elämänarvojesi mukaan?



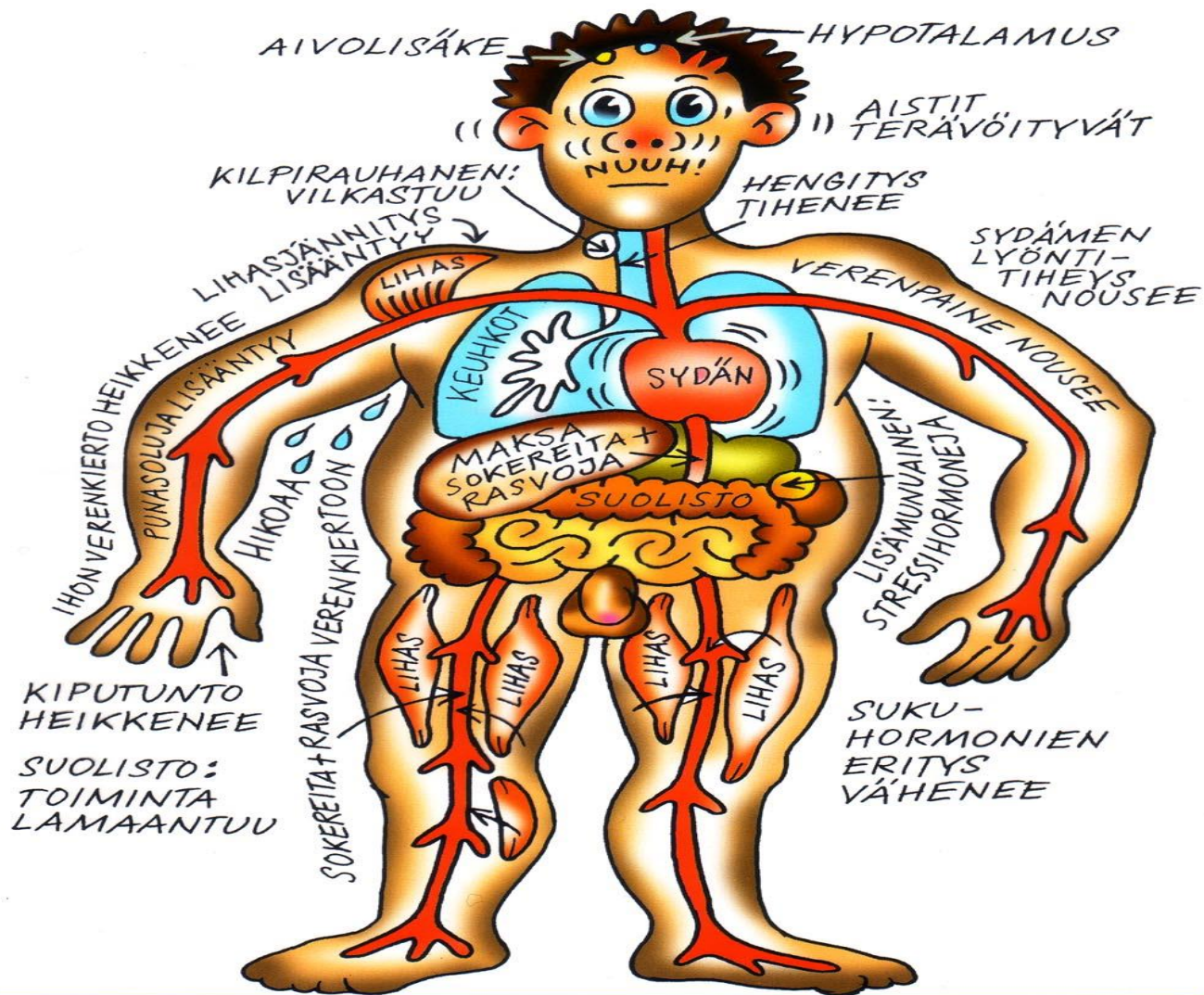
Psyykkinen kuormitus ja sen käsittely

- Psyykkinen kuormitus on jaettavissa kolmeen pääkategoriaan
 - 1) TYÖ JA VASTUU
 - 2) MUUTOS
 - varsinkin sellainen muutos, joka ihmiselle tapahtuu; jota hän ei itse valitse
 - 3) OMAT AJATUKSET

Stressi ja työvire



SYMPAATTISET HERMORADAT AKTIVOITUVAT



Vastustuskyky heikkenee!

Muutoksen kokeminen

Ei-vaihe

Shokki



Pelko puolustus

- syytökset
- katkeruus
- viha
- itsesyytökset



Lamaannus

- itsekunnioituksen lasku
- epäonnistumisen tuntu

Ajelehtiminen



Kyllä-vaihe

**Uudet arvot
Uusi elämä**



Toivo viriää



Versoo uutta



Arvonmuutos alkaa



Reaktiotyylit

Henkinen



Fyysinen



Sosiaalinen



Psyykkinen
(Tunteet)



Tunnista psyykkinen väsymys





Työuupumus

- Työuupumus on vakava, pitkäaikaisen työstressin tuloksena syntyvä häiriö

Työuupumus ilmentyy:

- 1) Uupumusasteisena väsymyksenä
- 2) Kyynistymisenä
- 3) Ammatillisem itsetunnon heikkenemisenä

Työuupumuksen aiheuttajat:

- 1) Työn liiallinen määrä ja laatuvaatimukset
- 2) Kuormittavat toimintatavat
- 3) Sosiaalisen tuen puute ja työtyytymättömyys



- Tilanne tulkitaan usein omasta huonoudesta johtuvaksi
- Työuupumus on kuitenkin enemmän koko työn organisoinnin ongelma



Uupumuksen tunnistaminen

- Ilmenee ajatusten, tunteiden, käyttäytymisen ja fysiologian tasolla
- Jatkuva tyytymättömyys
- Riittämättömyyden tunteet
- Oman selviytymisen epäily
- Ajatukset kiertävät kehää
- Ärtäisyys, hermostuneisuus, tunneherkkyys tai "Mikään ei tunnu miltään"
- Unihäiriöt, nukahtamisvaikeutta, heräily aamuyöllä
- Keskittymisvaikeudet ja unohtelu lisääntyvät
- Mieliala laskee
- Aloitekyky laskee
- Ei jaksa kiinnostua asioista (työ/ terveys/ muut ihmiset/ ei lue)



Uupumuksen tunnistaminen

- Pettymys, syyllinen on "minä"
- Elämästä, työstä katoaa ilo
- Itsetunto alkaa olla heikoilla
- Kipuja, särkyjä, vatsa-, sydän- ja hengitysoireita
- Luovutusmieliala
- Vähentynyt suorituskyky ja halu yrittää, kyynisyys
- Epäilee omaa ammattitaitoaan, osaamistaan
- Pelko kontrollin menettämisestä ja fyysiset ongelmat
- Sairastelukierre
- Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista
- Mielihyvän tunteen katoaminen
- Alentunut suoritustaso, vaikka yrittää tehdä, ei valmista
- Ruokahaluttomuus tai lohtusyöminen
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Ahdistuneisuus

3. Oma itse



Ratkaisukeskeinen ajattelu

- Ongelman kuvaus
- Syiden analysointi
- Syyttävät selitykset
- Loukkaantuminen



Huono tunnelma
Ei yhteistyötä
Ei ideointia

Ei edistystä

- Tavoitteen kuvaus
- Edistyksen näkeminen
- Kannustavat selitykset
- Onnistumisen ylpeys



Mukava tunnelma
Hyvä yhteistyö
Kehittämisideoita

Edistysaskeleita



Elämänviisaus

" Olkoon meillä tyyneyttä hyväksyä se, mitä emme voi muuttaa, rohkeutta muuttaa se, mitä emme voi hyväksyä ja viisautta erottaa nuo kaksi toisistaan"



Elämänviisaus

- Kaksi erilaista ongelmanratkaisustrategiaa
- Onko minulla vaikuttamismahdollisuuksia asiaan?
- Jos on: Toimintasuunnitelman laatiminen, aikataulujen luominen ja ulkoisen tavoitteen määrittely.
- Jos ei ole: Kuinka voin stressiä asian kohdalla lievittää? Murehtimisen vähentäminen. Asian hyväksyminen. Omien ajattelumallien tarkastelu ja sisäisen tavoitteen määrittely.



Oma suhtautuminen voimavarana!

Kaksi intiaania istuu nuotiolla. Vanhempi sanoo nuoremmalle nuotion palaessa, illan tummetessa: "Minulla on tunne, että sisälläni on kaksi koiraa. Toinen niistä sanoo, että tulet selviytymään hyvin ja toinen, ettei sinusta tule koskaan mitään".

Yö kuluu, kukaan ei puhu mitään. Aamulla nuorempi kysyy vanhemmalta. "mitä sinulle tapahtuu, kumpi koirista voittaa?"

Vanhus vastaa: "Se, jota minä ruokin".



Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkit

- Tyytyväisyys elämään ja työhön: vaikka asiat eivät olisikaan täydellisesti, on silti pääsääntöisesti hyvä olla
- Aktiivisuus: jaksaa tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko
- Myönteinen perusasenne: suhtautuminen asioihin avoimesti ja kiinnostuneesti
- Kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä
- Oman itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen

Ihmisen tarpeet



1. Fyysiset



2. Turvallisuus



3. Sosiaaliset



4. Arvostus



5. Itsensä toteuttaminen



6. Henkisyiden tarve



Työstä johtuvaan stressiin vaikuttaminen

- Tunnista stressin lähteet- yritä korjata epäkohdat
- Ilmaise tunteesi, älä tukahduta niitä
- Varaa aikaa muulle elämälle
- Älä yritä tehdä kaikkea itse -delegoi
- Opettele sanomaan ei -jämäkkyys
- Älä tee liian pitkiä päiviä -ajankäytön hallinta
- Pidä taukoja säännöllisesti
- Pidä työ erillään vapaa-ajasta ja kodista
- Älä tavoittele täydellisyyttä
- Varo riippuvuuksia
- Säilytä suhteellisuudentajusi- työ ei ole koko elämä

5b. Lievitän stressin oireita

Hyvät keinot:



- lepään, jos väsyttää



- nukun riittävästi
- tulkitsen uniani



- lähden lomalle pois kotoa



- harrastan liikuntaa



- syön terveellisesti



- puuhailen mieluisia



- nauran itselleni

- en ota asioita liian vakavasti

Mistä energiaa voi saada lisää?



- 1) Kaikki mikä on hauskaa!
- 2) Taukojen pitäminen, lyhyet ja pidemmät katkokset rutiiniin
- 3) Myönteinen asenne (harjoiteltavissa)
- 4) Leikkiminen, pelit
- 5) Päiväunet ja unelmointi
- 6) Ympäristön ja ympäristön vaihdoksen antamat virikkeet
- 7) Harrastukset, huomio muualle
- 8) Hyvät ihmissuhteet ja niiden hoitaminen
- 9) Uusien asioiden oppiminen
- 10) Hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen, kuntoilu, terveelliset elämäntavat



STRESSINHALLINTA

- **Rentoutusmenetelmät:** Tavoitteena on rentoutumisen oppiminen, vireystason ja autonomisen hermoston rauhoittaminen. Sopii erityisen hyvin ihmisille, joilla on univaikeuksia ja ahdistustyyppisiä stressioireita.
- **Jämäkkyuden harjoittelu:** Omista oikeuksista kiinni pitäminen polkematta muiden oikeuksia. Tämä pitää sisällään mm. kieltäytymisen, pyytämisen, tarpeiden ja oman mielipiteen ilmaisemisen vahvistamista.
- **Ajankäytön suunnittelu:** Pitää sisällään priorisoinnin harjoittelua, tavoitteiden asettamista, työn suunnittelua.



STRESSINHALLINTA

- **Palkitsevien tekemisten lisääminen:** Työn vastapainojen vahvistaminen, ajankäytön tasapainottaminen työn ja muun elämän välillä, sosiaalisten kontaktien vahvistaminen ja itselle sopivien liikuntatapojen lisäämistä. Sopii hyvin kaikille, mutta erityisesti niille, joilla elämä on uupumuksen tai masennuksen vuoksi kaventunut.
- **Arvojen kirkastaminen:** Eri elämänsisältöjen kokonaisuuden kartoittaminen, itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen, merkityksen selkiyttäminen, konkreettisten, arvojen mukaisten tekojen suunnittelu ja toteuttaminen.



STRESSINHALLINTA

- **Itsetuntemuksen lisääminen:** Tarkoittaa sitä, että opetellaan tunnistamaan normaalit reaktiotavat ja hälytysmerkit stressin pahentuessa. Samoin opetellaan tunnistamaan stressiä pahentavat omat ajattelumallit, kuten suhtautuminen niin työhön kuin stressiin. Haitallisten stressinsäätelykeinojen tunnistaminen ja niistä luopuminen on osa itsetuntemusta.
- **Hyväksynnän lisääminen:** Tarkoittaa haitallisesta kontrollista ja kieltämisestä luopumista, todellisuuden kohtaamista tuomitsematta, arvostelematta. Aloitetaan usein sillä, että normalisoidaan stressireaktioita ja nähdään ne luonnollisina reaktioina kuormittavaan tilanteeseen.



STRESSINHALLINTA

- **Ongelmanratkaisutekniikka:** Tarkoittaa sitä, että opetellaan katsomaan konkreettista, rajattua ongelmaa uudella tavalla murehtimisen sijasta. Kyse on ideoinnista, ratkaisuvaihtoehtojen puntaroinnista, ja toimivimman idean käyttöön otosta.
- **Riskitilanteiden hallinta:** Tehdään riskien arviointi tilanteista, joissa toistuvasti on joutunut alttiiksi voimakkaalle stressille. Analysoidaan niihin liittyviä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymisreaktioita. Sen jälkeen laaditaan toimintasuunnitelma ja harjoitellaan kohtaamaan ko. tilanteita uudella tavalla.



STRESSINHALLINTA

- **Murehtimisen vähentäminen:** Jos ongelmana on liika murehtiminen, pyritään tunnistamaan ja vähentämään murehtimista. Samalla pyritään lisäämään aktiivista ongelmanratkaisua.
- **Tietoisuustaitojen opettelu:** Opetellaan kykyä keskittyä nykyhetkeen, suuntaamaan tarkkaavaisuus itse valittuun kohteeseen. Opetellaan pysähtymään ja kohtaamaan sisäiset ja ulkoiset kokemuksemme sellaisina kuin ne ovat, ei sellaisina kuin mieleemme kertoo niiden olevan.
- **Tunnesäätelyn harjoittelu:** Tarkoittaa sitä, että opetellaan tunnistamaan voimakkaita tunteita aiheuttavia tilanteita, rauhoittamaan itseä niissä, ja lisäämään toimintavalkoimaan uusia tapoja toimia ko. tilanteissa.



Kuormituksen pitäminen kohtuullisena

- Päätös päivittäisestä työajasta
- Työn tauotus
 - Ruoka- ja kahvitaukojen lisäksi minitaukoja
 - Jaksamisen taso päivän aikana vaihtelee
- Työn laatuvaatimusten määrittely
 - Kuinka tärkeä tehtävä on tavoitteen saavuttamisen kannalta - keskittyminen oikeisiin asioihin



Palautumisen merkitys

- Työstä palautuminen on oleellisempaa kuin työn kuormittavuus
- Palautumisstrategiat: 1) Psykologinen irrottautuminen 2) Rentoutuminen 3) Taidon hallintakokemukset 4) Kontrolli
- Psykologisessa irrottautumisessa työntekijä pääsee henkisesti irti työstään, eikä enää mieti tehtäviään ja velvollisuuksiaan
- Rentoutumisessa vireystaso laskee ja tunnetila muuttuu myönteiseksi
- Taidon hallintakokemukset vahvistavat ihmisen pätevyyden ja hallinnan tunnetta - esim. harrastuksissa saadut oppimiskokemukset
- Kontrolli tarkoittaa sitä, että vapaa-ajalla ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa tekemisiinsä ja aikatauluihinsa



MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLET?

- **Fyysinen ja toiminnallinen selviytyjä** saunoo, hakkaa halkoja, käy juoksulenkillä, herkuttelee
- **Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä** kilauttaa kaverille, lähtee ystävän kanssa lenkille
- **Kognitiivinen selviytyjä** järkeilee ja pohtii asioita, etsii asioiden hyviä ja huonoja puolia, miettii miten voisi jatkossa toimia ja ottaa kokemuksista opikseen
- **Emotionaalinen selviytyjä** purkaa tunteitaan kuuntelemalla musiikkia, itkemällä, nauramalla
- **Henkisesti suuntautunut selviytyjä** miettii asioiden tarkoitusta
- **Yksinäisyyteen vetäytyvä selviytyjä**
- **Huumorilla jos ei muuten**
- **Opettele monipuoliseksi selviytyjäksi, sillä parhaiten selviytyy se, jolla on vaihtoehtoisia selviytymiskanavia!!!**



YKSILÖN VOIMAVARAT

FYYSISET VOIMAVARAT:

- hyvä kunto, liikunta
- riittävä lepo, terveelliset elämäntavat

HENKISET VOIMAVARAT:

- myönteinen perusasenne
- hyvä itsetuntemus, tunneäly
- monipuolinen stressinhallinta
- itsensä toteuttaminen

SOSIAALISET VOIMAVARAT:

- perhe, ystävät
- sosiaalinen tuki, verkostot, vuorovaikutustaidot

Rehellisyys ja avoimuus on luottamuksellisen ihmissuhteen ehto

Tunneviestit:
elein, ilmein

Asiaviestit:
sanoin

Ele- ja sanakieli ristiriidassa:



Synty:
epäluottamus, jännittynyt ja kyräilevä ilmapiiri.
Ristiriitojen siemen.

Miten autan toista

1. Kuuntelen

- autan ja sallin toisen ilmaista vapaasti kaikkia tunteitaan
- autan häntä ymmärtämään, että nuo tunteet ovat luonnollisia
- en vähättele ongelmaa
- olen luottamuksen arvoinen

2. En hylkää, en jätä yksin

3. suhtaudun luonnollisen avoimesti, normaalisti, en säälien

4. Tarjoan vaihtoehtoja nähdä asia

5. Autan, jos voin. Tarjoan myös käytännön apua. Autan hakemaan apua.

6. Olen käytettävissä. Annan toiselle tunteen, että hän voi kääntyä puoleeni.

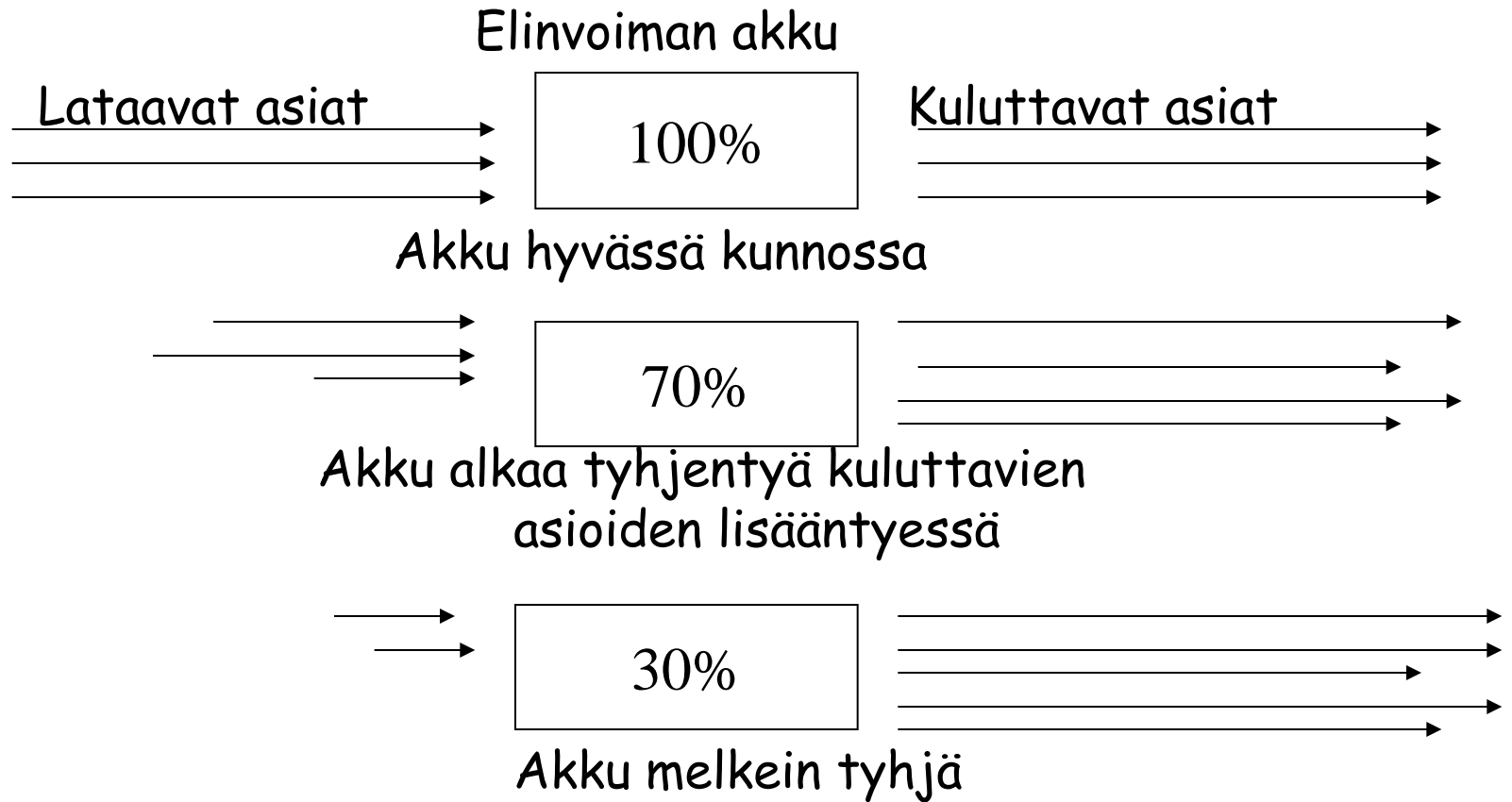
7. Pidän yllä toivoa. Vedän esiin toisen vahvoja puolia.



Kurjistumisen noidankehä, voimavarojen vähetessä...

- Omista voimavaroista ja jaksamisesta huolehtiminen "unohtuu", koska se vaatii energian käyttämistä ja ponnistelua (ei tulosta ilman panosta)
- Ensimmäisen askeleen ottamisen vaikeus - ihminen on perin yksin tässä tilanteessa
- Ensimmäisestä poikkeuksesta tulee sääntö ("emmää nyt, mut sit ensi kerralla"), SITKU & MUTKU
- Mukavat, energiaa lataavat asiat jäävät pois ensiksi, jäljelle jäävät "elämän pakkopullat"
- Elämänsisältöjen väheneminen, osallistumisen väheneminen
- Elämänpiirin supistuminen
- Elämänlaadun heikkeneminen

PSYKKISEN ENERGIAN LATAUTUMINEN



Elinvoiman akun lataus laskee, jos lataavia asioita on elämässä liian vähän ja kuluttavia asioita on elämässä liian paljon.

TÄRKEÄÄ ON:



**Opettelen
kuuntelemaan
itseäni**



Tottelen elimistöni tahtoa

