



Työterveyslaitos

Hyvinvointia työstä

Stressin ja henkisen kuormituksen hallinnasta



Työterveyslaitos

Stressin ja henkisen kuormituksen hallinnasta

(Lähde: Kaikkea stressistä, Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola toim. Työterveyslaitos)

Jalmari Heikonen, MScPH (licentiat i folkhälsovetenskap)
organisaatiokonsultti FINOD, työnohjaaja STOrY,
johtava asiantuntija, TYÖTERVEYSLAITOS

Mitä stressi on?

- Ihminen kokee stressiä silloin, kun työympäristön vaatimukset ylittävät työntekijän mahdollisuudet vastata näihin vaatimuksiin tai hallita niitä (EU 2004)
- Vuorovaikutuksellinen prosessi yksilön ja ympäristön välillä
- Elimistö valmistautuu, jotta henkilö kykenee vastaamaan kohtaamiinsa haasteisiin tilanteissa, joissa tavanomainen toiminta ei riitä
- Stressitekijät voivat olla myös sisäsyntyisiä, lähtien yksilön henkilökohtaisista tavoitteista ja omista sisäisistä yllykkeistä

Tyypillisiä stressioireita

Yleiset tuntemukset

- Tyytymättömyys
- Hyvän olon puuttuminen
- Vaikeus rentoutua
- Kalvava epäily siitä, ettei selviä

Tunnetasolla

- Hermostuneisuus
- Ärttyisyys
- Ahdistuneisuus
- Mielialan lasku

Tyypillisiä stressioireita

Tiedon käsittelyn alueella

- Keskittymisvaikeudet
- Muistivaikeudet
- Päätöksentekovaikeudet
- Suunnitteluvaikeudet

Ruumiilliset tuntemukset

- Kivut ja säryt
- Elimistön toimintahäiriötuntemukset

Tyypillisiä stressioireita

Käyttäytymiseen liittyvät

- Eristäytyminen
- Aloitekyvyttömyys
- Arvaamattomuus
- Sääteilyvaikeudet
- Unihäiriöt

Mitä stressi merkitsee?

- Hälyttää ja aktivoi elimistöä – varoittaa!
- Muuttuu haitalliseksi kun on liian voimakas tai liian pitkäkestoinen
- Haitallista kun ihminen ei itse usko enää selviytyvänsä tilanteesta

Työhyvinvointi

- Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä (TTL).

Ihmisen hyvinvoinnille merkityksellisiä tekijöitä

- Työn tavoitteiden selkeys
- Työmäärä ja työtahti
- Mahdollisuudet säädellä omaa työmäärää ja työtahtia
- Mahdollisuudet kehittyä työssä
- Mahdollisuudet keskittyä työn tekemiseen
- Mahdollisuudet käsitellä kielteisiä vuorovaikutustilanteita
- Työhön liittyvän vastuun sopivuus edellytyksiin nähden

Ihmisen hyvinvoinnille merkityksellisiä tekijöitä

- Työsuhteen varmuus
- Yksintyöskentely
- Työyhteisön toimivuus
- Esimiestyön johdonmukaisuus
- Kohtelun tasapuolisuus ja asiallisuus
- Työstä saatava palaute ja arvostus

Pohtikaa yhdessä miten te hallitsette stressiä?

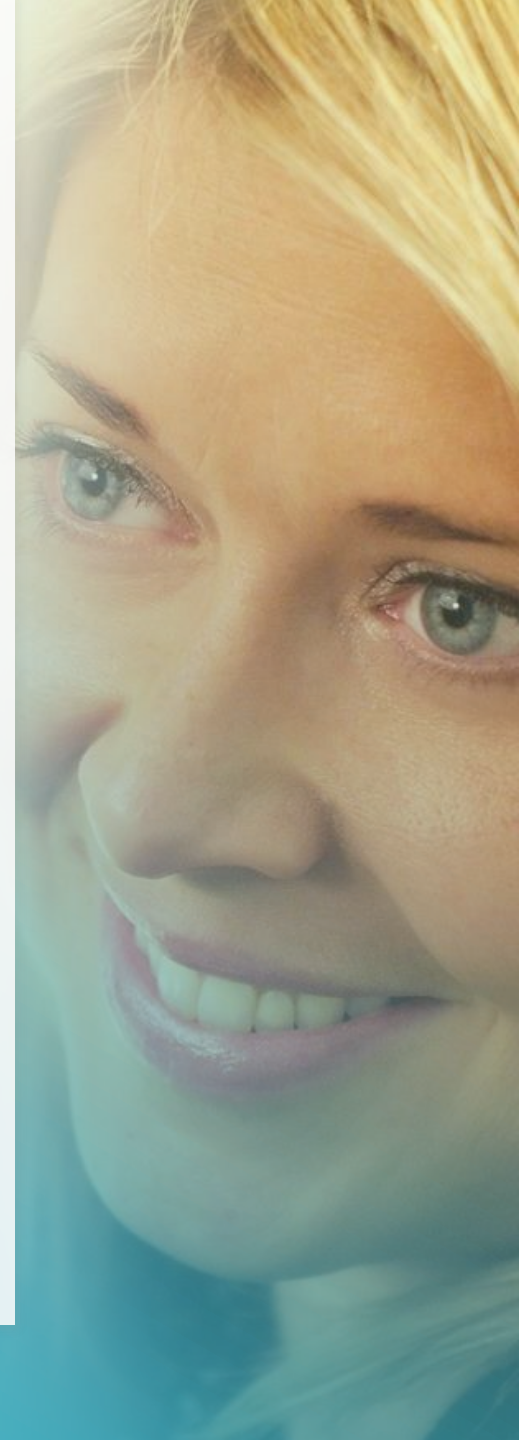
- Vieruskavereiden kanssa keskustelua 5 min.

Miten stressiä voi hallita?

1. Yritys muuttaa stressitilannetta l. pienentää ristiriitaa vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä esim. rahan puute – säästäminen, - maksuohjelmien muutokset, vaativa työ – kouluttautuminen

2. Yritys muuttaa näkemystä tilanteesta
esim. keskustelu ja pohdinta

3. Yritys lievittää koettuja oireita ja kohentaa voimavaroja
esim. rauhoittuminen, rentoutuminen, ulkoilu ja liikunta, keskustelu



Mikä teipsii?

- Tilannetta muuttavat hallintakeinot ovat yleensä tehokkaampia kuin tunteisiin vaikuttavat keinot.
- Oma asennoituminen ongelmiin on keskeistä. Kun asenne on myönteinen niin silloin päästään vaikuttamaan syihin.
- Asenne vaikuttaa toimintaamme!



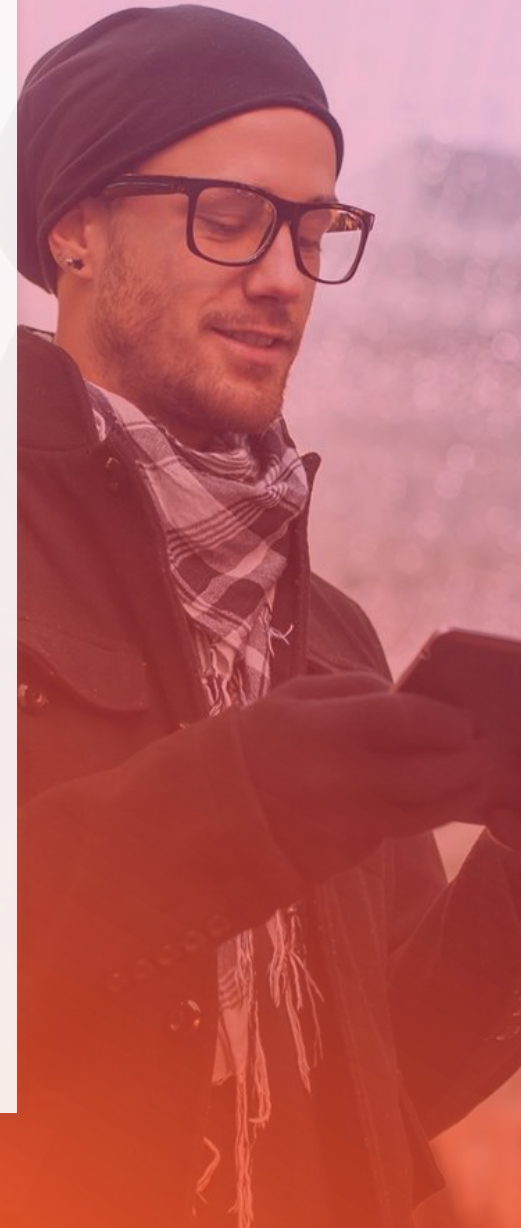
Myönteinen suhtautuminen ongelmaan

- Huomataan ongelman olemassaolo
- Hyväksytään ongelmien kuuluvan jokapäiväiseen elämään
- Lähestytään ongelmia aktiivisesti
- Uskotaan ongelmien ratkeavan ennen pitkää tavalla tai toisella



Elintavat auttavat

- Hyvät elämäntavat itsessään edistävät **terveyttä**: Tupakoinnin välttäminen, päivittäinen liikunta vähintään 30 min., terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja lepo, palautuminen jne...
- Ovat tunnekeskeistä hallintaa
- Levänneenä ja hyväkuntoisena kestää stressiä paremmin
- Alkoholia vain kohtuudella



Miten vuorovaikutus auttaa stressinhallinnassa?

- Muilta ihmisiltä saa konkreettista käytännön apua tai tietoja esimerkiksi työn hoitamiseen
- Vuorovaikutus tarjoaa mahdollisuuksia purkaa ahdistusta tai muita työhön liittyviä kielteisiä tunteita
- Vuorovaikutus lisää itsetuntoa tai arvostuksen tunnetta
- Myönteinen vuorovaikutus – ehkäisee ja poistaa stressiä
- Sosiaalinen tuki – välittäminen
- Yhteisön tuki – ehkäisee ja poistaa stressiä

Voimaantuminen – Empowerment!



Stressistä palautuminen

- Irrottautuminen
 - kuormituksen pysäyttäminen
- Rentoutuminen
 - kuormituksen pysäyttäminen
- Tekemisen kontrollointi
 - voimavarojen uudistuminen ja elpyminen
- Taitojen hallinta
 - voimavarojen uudistuminen ja elpyminen

Aktiivinen ja passiivinen



Stressin vähentäminen työssä

- Töiden suunnittelu, järjestelmällisyys
- Tauotus
- Osaamisen kehittäminen – työn käsitteellinen hallinta
- Hyvä vuorovaikutus työkavereiden kesken
- Erilaisten näkemysten rakentava käsittely
- Rakentavan palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Johtaminen ja oman itsensä johtaminen
- Riittävä vapaa-aika
- Myös aktiivista toimintaa vapaa ajalla
- Lomien pitäminen – useita pätkiä vuoden aikana



Onnellisuus

- Onnellisuuden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä merkittävää on **näkökulman** vaihtamisen taito (Mattila 2006)
- Positiivinen psykologia täydentää perinteistä psykologiaa. Se tutkii ihmisten vahvuuksia ja pyrkii löytämään keinoja vahvistaa ihmisten onnellisuutta.
- "Onnellinen elämä on mielenrauha" (Cicero)

Onnellisuus

- ei riipu pelkästään geneeistä tai hyvästä tuurista
- 50 % määräytyy geneettisesti, 10 % määräytyy ulkoisista olosuhteista ja **40 %** onnellisuudesta näyttää olevan muutettavissa (Sonja Lyubomirsky, 2007)
- oma asenne, näkökulma, elämäntapa
- **positiivinen elämäntapa**, sillä voi olla elämän pituuteen noin 7-10 v. pidentävä vaikutus



Työterveyslaitos

Kiitos

Hyvää jatkoa!