



Jaksa paremmin työssäsi
Miten työkuormittavuuteen voi vaikuttaa?

Minna Martin
psykologi, psykoterapeutti
20.11.2013
Raision pääkirjasto, Martinsali

Minna Martin

Fysioterapeutti 1988, 1992
Psykologi PsM 2002
Psykoterapeutti
Kognitiivis-analyyttinen YET 2007
Psykofyysinen psykoterapeutti 2010
Kognitiivis-analyyttinen VET 2013

Psykofyysinen koulutus
Hengityskouluohjaaja 2002, kouluttaja 2009
Mindfulness-koulutuksia vuodesta 2005
Tietoisuusliikunta: Asahi-ohjaaja 2012
Funktionaalinen kehotietoisuus 2013

Jaksaminen ja elämänlaatu

*Elämämme laatu riippuu
kyvyistämme säädellä
tunnekokemuksiamme tilanteiden
edellyttämällä tavalla.*

Mikä suojaa kuormittumiselta?

- Aktiivinen pyrkimys ongelmanratkaisuun
- Sopeutumiskyky
- Optimismi ja myönteiset tunteet
- Kyky uudelleenarviointiin
- Kyky myönteisen näkökulman löytämiseen
- Kyky hyväksyvyyteen
- Sosiaalinen kyvykkyys
- Sosiaalisen tuen saaminen
- Elämän merkityksellisyyden kokemus

Mitä stressi on?



Olet stressaantunut, kun koet sinuun kohdistuvia vaatimuksia enemmän kuin mihin psyykkisesti ja/tai fyysisesti pystyt.

Mitä stressi on?



Stressi ilmentää suhtautumistapojemme, asennettamme tai reaktiotamme tilanteisiin, tekemisiimme, toisiin ihmisiin ja elämään yleensä.

Mitä stressi on?



Kaikki tietävät mitä stressi on, mutta kukaan ei näytä tietävän mitä se on.

Voiko haitallisesta stressistä vapautua?



- Kyllä, mutta se voi vaatia paljon muutostyötä.
- **Eustressi:** myönteinen stressi
 - Sopivat haasteet vireyttävät, innostavat ja herättävät uteliaisuuden.
- **Distressi:** kuormittuneisuus
 - Voimakasta stressiä ei pidä opetella sietämään, koska tila voi johtaa haitallisiin muutoksiin ja sairauksien puhkeamiseen.
 - Kroonisella stressillä on iästä riippumattomia vaikutuksia aivojen kognitiivisista toiminnoista ja mielenterveydestä vastaaviin rakenteisiin.

Pitääkö stressinsietokykyä parantaa?



Päinvastoin: stressinsietoa pitää alentaa eli opetella reagoimaan tasapainottavasti, kun stressiä ilmenee.



Psyykkisesti parhaiten voivat ne, joiden stressin sieto on sopivan alhainen ja jotka reagoivat stressin merkkeihin nopeasti.



Oleellista on se, miten reagoi:

- *a) reagoi nopeasti ja **kiihdyn***
- *b) reagoi nopeasti ja **rauhoitaa itseni***



Haitallisen stressin vaikutuksia



- Pitkäaikainen sympaattisen autonomisen hermoston aktivaatio ja stressihormonien erityös → haitallista, kasautuvaa vaikutusta eri elinjärjestelmiin
 - Lisää veren hyytymistäipumusta
 - Heikentää immuunijärjestelmää
 - Heikentää sokeriaineenvaihduntaa
 - Vaikuttaa sydän- ja verisuonijärjestelmän säätelyyn
 - Heikentää mielialaa ja lisää ahdistuneisuutta
 - Äärimillään lisää hippokampuksen hermosolujen tuhoa ja vaikuttaa hermosolujen elinajan laskuun
- Stressi voi vaikeuttaa sairauden kulkua ja heikentää sen ennustetta.
- Sairastumisriski riippuu stressin, muiden riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden vuorovaikutuksista.



Maratonilla pikajuoksuvauhdilla?



- Stressireaktio syntyy nopeasti
 - Stressi- ja pelkoreaktio vahvistavat tapahtuman muistamista.
 - Evoluution myötä syntynyttä pelkoon perustuvaa oppimista.
 - Taistelu-pako-reaktiossa sisäinen ympäristö muuttuu (oletettua) ulkoista vastaavaksi
- Tasapainottuminen
 - Palautumisaika on välttämätön!
 - Palautumisjärjestelmät ovat hitaampia kuin taistelujärjestelmä.
 - Palautumista edistävät hyvä itsereflektiokyky ja itsensä rauhoittelukyky.



Aivot keskeisin elin stressin kokemisen ja säätelyn kannalta



- Välitön reaktio: kognitiivisten toimintojen terästäytyminen.
- Kun tilanne etenee optimaalisesti, syntyy tulkinta siitä, mikä on stressaavaa.
- Käynnistyy tilanteen arviointi, sopeutuminen tilanteeseen suhteuttamalla voimavarat haasteeseen, sopeutuskeinojen aktivointi.
- Aina ihminen ei kuitenkaan edes tiedosta stressaantuneisuuttaan...



Mantelitumake ja stressi

• Mantelitumake

- Käynnistää tiedostamattoman/tietoisien sosiaalisten signaalien arvioinnin.
- Liittyy tunteiden säätelyyn ja muistamiseen.
- On usein mukana kielteisten tunteiden aktivoitumisessa.
- Pelkoreaktiot ja ahdistuneisuusherkyys yhteydessä mantelitumakkeen aktivaatioon.
- On mukana vireystilan lisääntymisessä.
- Yhdistää havainnot kehon vasteisiin, jotka liittyvät kulloinkin koettuun tunteisiin.
- Rauhoittamisella pyritään aivojen syvien osien rauhoittumiseen.



Kokemamme stressi on yhteydessä

• Kulttuuriin ja ympäristöön

- Kulttuurimme suosii suorittamista ja muiden (yhteiskunnan, työnantajan, perheenjäsenten) tarpeiden asettamista oman hyvinvoinnin edelle.
- *Stressaantunut on tehokas työntekijä?*
- *Rennosti suhtautuva työntekijä on lintsari?*



Kokemamme stressi on yhteydessä

• Vuorovaikutuskokemuksiin (varhaisiin ja nykyisiin)

- **Opimme** sekä stressireaktiomalleja että rauhoittumisen kykyä vuorovaikutuksessa. Oppiminen alkaa jo kohdussa, varhainen vuorovaikutus jättää suhteellisen pysyviä jälkiä. Kuitenkin ihminen kyvykäs oppimaan läpi elämän.
- **Toistamme** reagoimismalleja: luomme itsellemme toistuvasti tutun paineen tai levollisuuden. Uuden oppiminen vaatii siis vanhasta, ”tutusta ja turvallisesta” luopumista.



Kokemamme stressi on yhteydessä

• Vuorovaikutuskokemuksiin

- Vaikeat lapsuusolosuhteet → aikuisiän stressivasteet ↑
- Kompensoivat kokemukset → stressivasteet ↓
- Temperamentilla suuri vaikutus siihen miten reagoimme, mutta tarpeita vastaavalla hoivalla ja vuorovaikutuksella voi vaikuttaa siihen sopeutumiseen.



Kokemamme stressi on yhteydessä

• Lapsuudenaikaisiin elämäntapahtumiin

- Perheen hajoaminen
- Vanhemman menettäminen
- Väkivallan, kurituksen kokeminen
- Seksuaalinen kaltoin kohtelu
- Laiminlyönti
- Heikko vanhemmuus
- Vanhemman mt- tai muu toiminnallinen häiriö
- Taloudelliset vaikeudet
- Toistuvat muutot
- Muut psyko-sosiaaliset ongelmat



Mielenterveyden toiminnallinen malli

• Altistavat tekijät

- Geneettiset tekijät
- Raskaus ja synnytys
- Varhaislapsuuden kokemukset
- Perheen tilanne
- Muu sosiaalinen tilanne
- Fyysinen ympäristö
- Koulutustaso
- Työtilanne
- Asuminen



• Elämän- tapahtumat

• Mielen- terveys

• Sosiaalinen tuki



• Seuraukset

- Hyvinvoinnin taso
- Fyysinen terveys
- Tiedot ja taidot
- Ihmissuhteiden laatu
- Seksuaalinen tyytyväisyys
- Palveluiden käyttö
- Tuottavuus työssä
- Yleinen turvallisuus

Stressin aiheuttajat vuorovaikutuksessa keskenään

- Lapsuuden huono-osaisuus ja traumat
- Kuormittavat elämäntapahtumat
- Sosiaalinen asema ja tilanne
- Arjen kiireet
- Työstressi



Mikä meitä stressaa?

- Elämäntilanne ja elämäntapahtumat
 - Siirtymät ja muutokset
 - Ihmissuhdeongelmat
 - Omat ja läheisten vaikeudet ja terveysongelmat
- Vaikeat elämäntapahtumat ovat yhteydessä
 - Kohonneeseen, jopa 10-kertaiseen masennusrisktiin (selkeämmin naisilla)
 - sairastuvuuteen (erit. sydän-verisuonitaudit)
 - kuolleisuuteen
 - Lapsen menetys moninkertaistaa äidin kuoleman riskin seuraavan 10 vuoden aikana
 - Miehellä leskeksi jääminen lisää kuoleman riskiä 2 vuodeksi 2-3-kertaiseksi



Mikä meitä stressaa?

- Elämäntapahtumat
 - Osa tapahtumista on omasta toiminnasta mahdollisesti riippuvaisia (huomattavat riidat läheisen kanssa).
 - Osa on todennäköisesti itsestä riippumattomia (läheisen kuolema).
 - Perinnölliset tekijät vaikuttavat elämäntapahtumien todennäköisyyteen persoonallisuuden kautta.
 - **Elämyshakuisuus** voi esimerkiksi johtaa liialliseen riskinottoon ja edelleen lisääntyneisiin vastoinkäymisiin.
 - Kielteisiä elämäntapahtumia ja stressiä esiintyy enemmän alemmissa sosiaaliluokissa, joissa myös mielenterveyden häiriöt ovat tavallisempia.



Mikä meitä stressaa?

- Sosiaalisen tuen puute
 - Tuen, **kuulluksi tulon** ja myönteisen palautteen puute.
 - Jos ei koe kuuluvansa mihinkään sosiaaliseen ryhmään.
- Sosiaalinen ympäristö
 - voi epäedullisena lisätä yleistä sairastumisalttiutta



Mikä meitä stressaa?

- Liian suuret vaatimukset (omat tai ulkopuolisten)
 - Kiire
 - Liikaa yhteen sovitettavia asioita
 - Perfektionismi
- Tasapainottamisen vaikeudet
 - Ei lupaa/mahdollisuuksia hellittää
 - Työn ja vapaa-ajan epäsuhta
 - Puutteelliset stressinhallintakeinot



Mikä meitä stressaa?

- Suhde tulevaisuuteen epävarma tai epäselvä
 - Huoli selviämisestä (talous, työn jatkuvuus/saaminen, oma osaaminen/kelpaaminen jne.)
 - Ei selkeää käsitystä tulevasta
 - Ei toiveita, unelmia, tavoitteita
- Vähäiseksi koetut vaikutusmahdollisuudet
 - Määräykset ylhäältäpäin ilman neuvottelua
 - **Muutokset** liian nopeassa tahdissa, jatkuva muutoksessa eläminen, muutokset jotka eivät lisää mielekkyyttä



Mikä meitä stressaa?

- Työviihtyvyyden rapautuminen
 - Ihmissuhdevaikeudet, konfliktit, työpaikkakiusaaminen
 - Arvostuksen puute, mitätöiminen
 - Alaiset nähdään epäluuloisessa valossa
 - Byrokratian ja kontrollin lisääntyminen
 - Liiallinen työmäärä
 - Työttömyyden uhka
- Elämönhallinta uhattuna
 - **Kova suorituspaine + vähäiset vaikutusmahdollisuudet**
 - riittämätön palautuminen
 - sairastumisriski ↑, yhteydessä sepelvaltimotaudin kehittymiseen
 - **Epäoikeudenmukaisuus:** sydän- ja verisuonitautien riski ja lihavuus



Mikä meitä stressaa?



Stressi ja voimavarat vaakakupissa

Tasapaino löytyy
vastuun ja voimavarojen yhdistämisestä

Kuormitustekijät

Elämäntapahtumat
Ongelmat
Vaatimukset
Velvollisuudet



Voimavarat

Psyykkinen sietokyky
Fyysinen kunto
Sosiaalinen tuki
Vaikutusmahdollisuudet
Stressinhallintakeinot



Sinnikkyys ja hellittäminen vaakakupissa

Tasapaino löytyy
sinnikkyiden ja hellittämisen yhdistämisestä

Sinnikkyys
Asioihin
tarttuminen
Loppuun
tekeminen
Epämukavuuden
sietäminen
Palkinnon
viivyttäminen



Hellittäminen
Ei tarvitse ansaita
Säännöllisesti toistuvaa:
päivittäin/viikoittain/
kuukausittain/vuosittain
Palautuminen uudistaa
voimavaroja, kasvattaa
kykyjä
Pohjana luovuudelle

Mukavuusloukku

Hampaat irvessä



Stressiä ei ole aina helppo tunnistaa



- Usein stressaantunut ei tiedosta tilaansa, vaikka muut huomaisivat sen.
- Haitallisen stressin tunnistaminen ajoissa on arvokasta = **kehon viestien kuuntelu.**



Stressipisteet

Kun summa ylittää 100 pistettä → vakavan stressin uhka.
Kun summa ylittää 300 pistettä → 80 % riski sairastua masennukseen.



- 1. Puolison tai lapsen kuolema 100
- 2. avioero 73
- 3. asumusero 65
- 4. vankeus 63
- 5. läheisen perheenjäsenen kuolema 63
- 6. oma sairaus tai onnettomuus 53
- 7. avioliiton solmiminen 50
- 8. irtisanominen 47
- 9. aviollisten erimielisyyksien sovittaminen 45
- 10. eläkkeelle jääminen 45
- ...yli 40 tapahtumaa

Olet riskiryhmässä, jos



- laadit itsellesi tiukan aikataulun, et joustaa
- pidät usein tuhat rautaa tulessa samanaikaisesti
- teet toistuvasti työtä yli voimiesi
- et piittaa väsymyksen tunteista tai muista oireista
- vaadit itseltäsi (ja muilta) täydellisiä suorituksia
- et sano "ei", kun sinulta pyydetään jotain
- syyllistyt, ellet ota vastuuta
- asetat aina muut etusijalle
- olet kiltti muille, muttet itsellesi
- et pyydä apua, et delegoi
- vertaat itseäsi muihin, mietit mitä muut ajattelevat
- murehdit mennyttä ja tulevaa
- ajattelet suorituksen, rahan, aseman määrittävän ihmisarvosi
- koet epäonnistuneesi, jos asiat eivät suju
- luot ja ylläpidät paniikinomaista tunnelmaa

Voimavarat riittävät



- Sopiva määrä haasteita pitää vireänä ja innostaa.
- Tarpeellinen kehon ja mielen vireystila käynnistyy.
- Vapaa-aika riittää palautumiseen.
- Olo on tyytyväinen ja tasapainoinen.

Jatka samaan malliin!

Yrittäminen voimien vähetessä



• Stressioireita

- Ylikierroksilla olon tunne
- Keskittymisvaikeudet, levottomuus
- Ärtynisyys, jännittyneisyys
- Univaikeudet
- Vaikeus nauttia seksistä
- Ruokahalumuutokset
- Väsymys ja alakuloisuus

• Muutokset stressinhallintakeinoissa

- Lisääntynyt alkoholin käyttö
- Liikunnan vähentäminen / lopettaminen

Stressi lisääntyy...



Toimenpiteet



- Pyri ymmärtämään, mikä stressaa.
- Tarkista **arvot**: asiat tärkeysjärjestykseen.
- Lepo ja palautuminen.
- Muutokset **välttämättömiä!**
- **Muutoin riskinä**: elimistö ei täysin palaudu normaalitilaan.

Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi.



Uupuminen syntyy ennalta varoittamatta

- mieli ja ruumis alikierroksilla
- puhti poissa
- vähentynyt halu yrittää
- Välinpitämättömyys, kynnisyys
- toivottomuus
- muistivaikeudet
- tunne kontrollin menettämisestä
- sairauksien ilmeneminen
- vakava masennus



Toimenpiteet

- Menee harvoin ohi itsellään.
- Hakeudu auttajan vastaanotolle.
- Sairausloman/tauon tarve.
- Tilanne vaatii kokonaisvaltaista elämän uudelleen arviointia.
- Paranemiseen tarvitaan aikaa.





Psyykkinen sietokyky



- Ei ole tätä: *"jaksaa jaksaa jaksaa, sietää sietää sietää, kestää kestää kestää"*
- On kykyä rauhoittaa itseä.
- On kykyä tuntea myötätuntoa itseä kohtaan.
- On oikeutta olla altistamatta itseään ylenpalttiselle stressille (**rajojen** tunnistaminen).
- On oman tasapainon ja terveyden arvostamista.
- On lupaa hellittää.



Lennart Levi:

"Jos sinulla on kivi kengässäsi ja se hiertää jalkaasi – silloin et ensisijaisesti tarvitse meditaatiota tai aromaterapiaa avuksesi. Sinun tulee avata kengännauhat ja ottaa kivi kengästäsi."

Stressinhallinnan kulmakiviä



- Ennaltaehkäisy on keskeistä: muista rauhoittuminen **mona kertaa päivässä**.
- Jos ei palaudu, ei kehity (työssä, harrastuksessa, liikunnassa).
- Jos stressaannut, reagoi nopeasti:
 - Vähennä tekemisen määrää
 - Etsi sinulle sopivia tapoja hellittää
 - Hae tukea läheisiltä
 - Lisää liikuntaa

Usko tai älä



- Kun vaativa/perfektionistinen/ylitunnollinen ihminen hellittää, se **ei aina näy ulospäin**.
- Muut eivät ehkä huomaa mitään, mutta oma oloilasi voi olla aivan erilainen.
- Jos muut eivät kestäisikään muuttumistasi ja alkaisivat protestoida, sopeutumisen tehtävä on silloin **heidän** haasteensa, ei sinun ongelmiasi.
- Ajan myötä he yleensä hyväksyvät uuden tapasi olla.

Rajat



- Omien rajojen tunnistaminen
- Muista välillä sanoa myös "Ei"
- Jämäkkyys
- Ristiriitojen käsittely, kissa pöydälle
- Aina ei tarvitse miellyttää
- On lupa väsyä ja levätä
- Suuntaa huomio pois stressitekijöistä
- Sano seis murehtimista ylläpitävälle sisäiselle puheelle: "on pakko" ja "ei voi"
- Vaihtoehtona huolihetki: 10 min kirjoittamista.

Arvot



- Arvojen ja asenteiden ravistelu on terveellistä!
- Kohtuullista vaatimukset
- Harjoittele hyväksyvää suhtautumista
- Kyvyt oikeassa suhteessa vaatimuksiin
 - realistiset tavoitteet
 - älä vaadi liikaa, äläkä liian vähän

Oksitosiini



- Rauhoittumishormoni
- Synnytys, imetys, hoiva, kosketus, rauhoittava kanssakäyminen, seksuaalinen mielihyvä, turvallisuus, luottamus
- Mukana sosiaalisessa oppimisessa ja käyttäytymisen säätelyssä
- Vähentää masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, stressiä ja pelkoja
- Lisää halua liittyä sosiaalisesti, nostaa kipukynnystä (psykkistä ja fyysistä)
- Kuormittuneisuus ↓

Huolen pitäminen itsestä



- On tärkein lahja, jonka voi antaa itselleen.
- On parasta, mitä voi antaa läheisilleen.
- Oman voinnin ja jaksamisen kuuntelu on arvokasta.
- Omien tarpeiden tiedostaminen ja huomioiminen.

Huolen pitäminen itsestä



- Harkinta
- Hitaus
- Hiljaisuus
- Hellittäminen
- Lepo
- Pysähtyminen
- Yksinolo



Voimavarat

Ihmisuhteet
Yhteiset hetket

Valokuvaus
Piirtäminen

Huumori
Hulluttelu

Huolenpito

Koti-illat
Perhe ja ystävät
Kotieläimet

Maalaaminen
Käsityöt
Päiväkirja

Hellyys
Kosketus
Hieronta

Stressin- hallinta- keinot

Liikunta
Urheilu
Ulkoilu
Luonto
Puutarha

Blogi
Facebook
Viikonloppu
Vapaa-aika
Loma

Jalkakylpy
Puhuminen
Shoppailu
Matkailu
Retkeily

Rentoutumis- keinot

Vuodenajat
Sauna
Avanto

Oleminen
Nukkuminen
Rentoutuminen

Kulttuurinautinnot
Teatteri
Elokuvat

Nautiskelu- tavat

Suihku
Mökki
Koti

Hengitys
Meditaatio
Jooga

Musiikki
Lukeminen
Telkkarin katselu

Hellittäminen

Seksi
Ruoka
Teehetki

Pilates
Kynttilänvalo
Tunnelmointi

Tietokoneella olo
Lautapelit
Leikkiminen

Saatesanoja hellittämiseen ja hengähdykseen



- **Saa olla vain** – saa levätä ja olla sellainen kuin on.
- **Olla puuttumatta asioiden kuluun** – usein asiat järjestyvät ilman murehtimista ja kontrollointia.
- **Hyväksyvyys** – seis arvostelevuudelle.
- **Myötätunto** – itseä ja omia tarpeita kohtaan.
- **Hellittäminen** – irti päästäminen.



*Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen,
kehun: Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.*

Eeva Kilpi, Laulu rakkaudesta ja muita runoja,
WSOY 1972



- Minna Martin
- www.hengittavamieli.fi
- minna.martin@saunalahsti.fi



Kiitos!