

Tekstivastine: Stressi podcast- Stressinhallinta ja palautuminen

Kanat ja kukko äännelevät

Leea Naamanka: Hei! Kuuntelet Muutos-hankkeen eli muutoskyvykyys hyvinvointia ja kestävyyttä maaseudun yritystoimintaan hankkeen podcastia. Hanketta toteuttaa Diakonia-ammattikorkeakoulu, ProAgria Oulu ja ODL Liikuntaklinikka ja sitä rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskuksen kautta, Lähitapiola ja toteuttajat. Olen Leea Naamanka, Muutos-hankkeen asiantuntija.

Leea Naamanka: Tänäpä minä keskustelen Arja Lappalaisen kanssa stressistä ja palautumisesta. Stressi on varmasti sellainen aihe, joka koskettaa meitä kaikkia ihmisiä jollakin tavalla.

Arja Lappalainen: Joo, minäkin olen kokenut kovaa stressiä elämäni aikana. Sekä hyvää että pahaa. Mutta aloitetaan keskustelu.

Leea Naamanka: Niin Arja, mitä stressi oikein on?

Arja Lappalainen: Stressi kuuluu elämään. Jokainen ihminen kokee stressiä joko hyvää tai pahaa. Työterveyslaitoksen mukaan Suomessa 17 % työntekijöistä kokee melko paljon tai paljon stressioireita. Ärsyke itsessään ei stressaa, vaan se reaktio siihen. Se, miten ihminen reagoi stressiin riippuu ihmisen sietokyvystä, temperamentista ja etenkin asenteista ja näkökulmista. Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen temperamentti, joka vaikuttaa muun muassa herkkyyteen kokea erilaisia tunnetiloja. Temperamentti ilmenee jo varhaislapsuudessa ja se muotoutuu nuoruudessa ja aikuisuudessa persoonallisuudeksi. Persoonallisuuteen vaikuttaa myös ympäristö. Ja osalla ihmisistä on sellainen temperamentti, johon liittyy taipumus kiinnittää huomiota kielteisiin asioihin itsessään ja ympäristössään. Mikä voi ennustaa aikuisiällä enemmän kielteisiä tunteita, kuten huolestuneisuutta ja hermostuneisuutta. Tällainen voimakas kielteinen emotionaalisuus voi vaikuttaa siihen, että ihminen kokee myös työnsä kuormittavaksi.

Arja Lappalainen: Toiset voivat kokea asioita hyvin stressaaviksi, kun toiset eivät ota mitään painetta samasta asiasta. Toisin sanoen stressin kokemukset ovat subjektiivisia ja omaan elämäntilanteeseen sidoksissa olevia. Eli yksinkertaistuksena voi sanoa, että eri ihmiset reagoivat eri tavalla samanlaisessa tilanteessa. Ja samakin ihminen voi reagoida eri tavalla eri elämän vaiheessa. Voidaan sanoa, että stressi syntyy monen asian summana. Jos usealla elämän alueella tapahtuu paljon, paineet voivat kasvaa liikaa ja ihminen stressaantuu.

Leea Naamanka: Milloin stressi on sitten pahaa ja milloin hyvää?

Arja Lappalainen: Niin, kaikki stressi ei ole siis haitallista. Hyvä stressi antaa energiaa ja virittää toimintaan. Se saa ihmisen tekemään parhaansa ja selviämään vaarallisissa ja koettelevissa tilanteissa. Muun muassa muuttaminen toiselle paikkakunnalle, häät tai uudessa työpaikassa aloittaminen voivat aiheuttaa stressiä. Mutta jos tapahtuu liikaa tällaisia positiivisia stressaavia asioita ja ihminen joutuu käyttämään paljon energiaa mukautuakseen tällaiseen uuteen tilanteeseen, niin sekin voi olla haitallista. Etenkin, jos palautuminen unohtuu. Pitää muistaa, että kovinkaan stressi ei ole paha, jos huomioidaan riittävä palautuminen. Haitallista stressi on silloin, kun se alkaa aiheuttamaan fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia.

Leea Naamanka: Mitä ihmisen aivoissa ja elimistössä tapahtuu stressiä kokiessa?

Arja Lappalainen: Joo. Kun ihminen stressaantuu, elimistö erittää kortisolia ja adrenaliinia. Ja tämä kortisoli tunnetaan kansankielellä stressihormonina, joka saa ihmisen taistelemaan tai pakene-tilaan. Tällöin elimistö toimii ylikierroksilla. Tämän reaktion tarkoituksena on suojata ihmistä ja normaalissa tilanteessa se auttaa keskittymään, pysymään virkeänä ja energisenä. Kun tällainen reaktio on päällä, ihminen voi kokea suun kuivumista, vatsan toiminnan vilkastumista tai sykkeen nousua. Kortisoli on myös mukana muissa elimistön

toiminnoissa. Liian matala tai korkea kortisoli, vaikuttaa aineenvaihduntasairauksiin. Ja se muun muassa säätelee verenpainetta ja nostaa verensokeria sekä huolehtii siitä, miten elimistö käyttää hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Kortisoli alkaa muuttaa varastoitua rasvaa sokereiksi. Kakkostyyppin diabetes voi puhjeta stressin seurauksena. Kortisoli ja adrenaliini vaikuttavat negatiivisesti myös aivoihin pitkään jatkuneessa stressitilanteessa. Stressin jatkuessa pitkään elimistö turtuu kortisolille ja immuunijärjestelmä eli biologinen puolustusjärjestelmä ei toimi niin kuin sen pitäisi. Kehoon syntyy tulehdustila, jolloin keho on herkempi viruksille ja bakteereille.

Arja Lappalainen: Aivojen tahdosta riippumattomassa eli autonomisessa järjestelmässä on sekä sympaattinen että parasympaattinen puoli. Parasympaattinen on toiminnassa silloin, kun lepäämme ja sympaattinen silloin, kun joudumme rasittaviin tai stressaaviin tilanteisiin. Jos ihminen on jatkuvassa stressaavassa tilanteessa, hyvä uni ja sen palauttava vaikutus jää saamatta. Stressaantunut joutuu näin noidankehään, jossa stressihormonien erityis, sympaattisen järjestelmän hallitsevuus ja heikko unenlaatu alkaa vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen.

Arja Lappalainen: Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa myös mantelitulmakkeeseen, joka on yksi tunne-elämän säätelevistä aivojen osasta. Sitä kutsutaan myös aivojen pelkokeskukseksi. Tällöin stressaavat asiat voidaan kokea hyvinkin voimakkaasti. Mitä enemmän ihminen kokee stressiä, sitä suurempi on mantelitulmake ja sitä enemmän ihminen kokee negatiivisia tunteita.

Arja Lappalainen: Hippokampus on tärkeä rakenne muistille ja tunteiden käsittelylle. Pitkään jatkunut stressi pumpppaa kortisolia hippokampukseen, joka täytyessä tunteiden käsittely ja uuden oppiminen vaikeutuvat. Kun hippokampus täyttyy, ihmisen tasapaino horjuu ja alkaa erilaiset vaikeudet kuten keskittymis- ja univaikeudet. Mikäli stressi jatkuu pitkään, alkaa hippokampus kutistua.

Leea Naamanka: Mitkä tekijät voivat aiheuttaa stressiä?

Arja Lappalainen Voidaan sanoa, että tunnolliset, vastuun- ja velvollisuudentuntoiset ihmiset kokevat eniten stressiä. Etenkin he, jotka asettavat työn tavoitteiden riman korkealle. Stressaavia asioita ovat muun muassa työn epävarmuus, kiire ja aikapaine, henkinen rasittavuus, kohtuuttomat vaatimukset ja siihen liittyvät pettymykset, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, syyllisyys tekemättömistä töistä, epämääräiset työnjaot, arvostuksen puute jne.

Arja Lappalainen Mutta on huomattava, että stressi voi tulla myös rankasta fyysisestä suorituksesta. Tällöin on hyvä kiinnittää huomioita lepoon, ravitsevaa ja monipuoliseen ruokaan ja fyysisen suorituksen vähentämiseen. Eikä unohtaa voi myöskään palauttavaa, kevyttä toimintaa.

Leea Naamanka: Voiko stressiä ennaltaehkäistä?

Arja Lappalainen Voi. Esimerkiksi tekemällä työssä pieniä parannuksia ja suojaamalla itseä kuormittumiselta. Elämällä kokonaista elämää eli jakamalla aikaa kaikille osa-alueille: työlle, vapaa-ajalle, levolle jne. Ja se palautuminen on kaiken a ja o. Työn vastapainoksi pitää olla jotain muuta kivaa tekemistä ja eikä unohtaa saa myöskään sitä lepoa. Itseä kannattaa kuunnella ja arvioida säännöllisesti omaa hyvinvointia. Kannattaa kokeilla myös toimia toisin itseä rasittavissa tilanteissa. Ja puhuminen kannattaa. Otan esimerkiksi Muutos-hankkeen vertaistukiryhmät, joissa on mahdollista keskustella samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Leea Naamanka: Millainen on stressaantunut ihminen?

Arja Lappalainen: Niin. Oman mielen ja kehon kuunteleminen ja reaktioiden tunnistaminen on tärkeää, jotta tunnistaa itsessään pitkittyneen stressin oireita. Yleensä väsymys on ensimmäisiä oireita ja sen jälkeen tulee muut oireet. Niin kuin aiemmin sanoin jokainen kokee stressin omalla tavallaan. Itse stressikokemus

on psykologinen, mutta oireet voivat olla fyysisiä. Kaikki eivät koe näitä kaikkia oireita. Eli niitä voivat olla niskasärky, selkäsärky, päänsärky, vatsakipu, jolloin puhutaan yleensä stressivatsasta, joka voi olla ummetusta tai ripulia, lihasten ja sydämen tykyttäminen ja joskus kova stressi voi aiheuttaa rytmihäiriöitä, huimaus, korkea verenpaine, hengen ahdistus, ja yllätys, yllätys erilaiset iho-oireet kuten finnit ja ihottuma ja punaiset läikät. Stressi-ihottuma johtuu siitä, että stressihormoni ja adrenaliini alkavat erittyä. Tällöin alkaa esiintyä ihottumaa yleensä kaulalle tai dekolteelle. Sitten on vielä muita oireita. hikoilun lisääntyminen ja flunssat ja etenkin toistuvat flunssat, mutta myös heikko parantuminen flunssasta.

Arja Lappalainen: Psykkisiä oireita voivat olla jännittyneisyys ja levottomuus, ärtymys normaalia pienemmistä asioista, muistin pätkiminen ja asioiden unohtelu, ahdistuneisuus, masentuneisuus, unen häiriöt, kuten nukahtamisvaikeudet tai heräilyt yöstä.

Arja Lappalainen: Kun on oikein stressaantunut, tällöin voivat tunteet latistuvat ja mikään ei tunnu miltään. Mielikuvat vähenevät, luovuus katoaa, haaveet vähenevät, tulevaisuuden suunnittelu heikkenee ja sitä myöten itsetunto laskee. Stressaantuneen ihmisen havainnot supistuvat ja kokonaisuuksien hahmottaminen heikkenee. Hänen asenteensa jäykistyvät ja mielenkiinto uusiin asioihin katoaa. Tällöin hän pitää vanhoista ajattelumalleista kiinni, sillä rutiinit auttavat selviämään työstä. Voi olla, että näennäisesti pienet asiat voivat aiheuttaa ahdistusta tai jopa hän voi menettää malttinsa kohdatessaan tällaisia. Sitten lisäksi sosiaaliset kontaktit vähenevät ja yksinäisyys lisääntyy. Ilo ja nauru katoaa tilalle tulee kyynisyys. Ruokahalu voi kadota tai muuttua huonompaan suuntaan, nautintoaineiden käyttö lisääntyy ja liikkuminen vähenee.

Leea Naamanka: Miten stressi vaikuttaa työkykyyn?

Arja Lappalainen No määritellään ensin työkyky. Se on yksilön muuttuva kokemus hyvinvoinnista. Toisin sanoen se on ihmisen oma tulkinta käytettävissä olevien voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä suhteesta. Ihmisen suhtautumistapa elämään vaikuttaa hallinnan kokemukseen. Optimismi ja luottamus omiin kykyihinsä auttavat ongelmien ratkaisuisissa. Tällöin on helpompaa säilyttää hallinnan tunne ongelmatilanteissa.

Arja Lappalainen: Stressaantuneen ihmisen ajatukset kulkevat samaa rataa, eikä hän pysty keskittymään työhönsä. Hän lykkää päätöksentekoa, vatvoo eri vaihtoehtojen välillä ja hidastelee töiden aloituksessa. Tällöin stressi kasvaa tekemättömien töiden vuoksi ja noidankehä on valmis. Työn suunnittelu, uusien asioiden omaksuminen ja päätöksen teko takkuua. Kun voimat vähenevät, voi virheitä tulla enemmän ja itseluottamus heikkenee

Arja Lappalainen: Onkin todettu, että asioiden vatvominen on haitallista. Se voi lisätä pessimismιά, negatiivista ajattelua ja surua. Kielteiset ajatukset ruokkivat kielteisiä ajatuksia. Ahdistus, ärtyneisyys, huolestuneisuus, jännittyneisyys ja pelokkuus valtaavat mielen. Ihminen väsyä, tulee haluttomaksi ja aloitekyvyttömäksi ja tällöin työmotivaatio laskee.

Arja Lappalainen: Stressinhallinta on keskeinen työelämätaito. Kun kokee oman työnsä hallittavaksi niin sillä on hyvinvointivaikutuksia häneen ja se edistää taas hyvää työsuoritusta ja ennaltaehkäisee haitallista työstressiä

Leea Naamanka: Mitä pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa?

Arja Lappalainen: Ensimmäisenä tulee mieleen työuupumus, joka on pitkäaikainen stressioireyhtymä. Siinä voimavarat hupenevat ja tehdyt ponnistelut eivät johda ratkaisuihin. Työuupunut ihminen on kokonaisvaltaisesti väsynyt, kyyninen ja hänellä on heikentynyt ammatillinen itsetunto. Jos uupumus jatkuu pitkään, voi se johtaa edelleen masennukseen. Työuupuneen ja masennuksen erottaa siitä, että työuupunut ihminen pystyy vielä nauttimaan elämästään.

Arja Lappalainen: Kuten aiemmin sanoin pitkään jatkunut stressi voi aiheuttaa aivoihin pysyviä muutoksia. Toisin sanoen aivosolujen määrän vähenemistä voi tapahtua. Muutoksia on todettu etenkin hippokampuksessa, jossa stressi hidastaa solujen uusiutumista. Aivojen pelkokeskusta eli sitä manteliumaketta stressi voi jopa vahvistaa. Pitäisi vielä tehdä lisää tutkimuksia, onko pitkäaikaisella stressillä ja Alzheimerin taudilla yhteyttä. Itse en ainakaan löytänyt tällaista tutkimusta. Ainakin stressi kuluttaa aivoja niin, että muistisairaus tulee aiemmin esille kuin se muutoin olisi tullut.

Arja Lappalainen: Sekä stressi että masennus vaikuttavat ajatteluun. Vaikka mieliala kohentuisi, voi olla, ettei esimerkiksi muistaminen tai keskittyminen palaa ennalleen. Onpa jopa sanottu, että krooninen stressi lisää myös riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä joihinkin syöpiin.

Arja Lappalainen: Mutta kertoisitko sinä Leea vuorostasi, mitä stressinhallinta on?

Leea Naamanka: Stressinhallinta on stressin vähentämistä ja sen ennaltaehkäisemistä. Stressinhallinta on semmoista kokemusta hallinnantunteesta ja siitä, että voi itse vaikuttaa asioihin. Tämmöiset omat voimavarat auttavat siihen kokemukseen hallinnantunteeseen. Yleensä omaa ajatteluaan voi pyrkiä tietoisesti muokkaamaan myönteisempään ja optimistisempaan suuntaan. Ja tärkeää oppia hyväksymään se, että elämässä tapahtuu asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Eli nämä tekijät auttavat tässä stressinhallinnassa.

Arja Lappalainen: Millaisia keinoja on stressinhallintaan?

Leea Naamanka: Stressinhallintaan on olemassa monenlaisia hyviä keinoja. Yksi on esimerkiksi tämmöinen oman tilanteen jäsentäminen. Siihen liittyy se, että kannattaa pysähtyä hahmottamaan oma elämäntilanne. Ja se auttaa palauttamaan yhteyden omaan itseän. Yleensä oma tilanteen jäsentäminen on tarpeellista varsinkin silloin, kun tulee itselle sellainen tunne, että "Näin ei voi enää jatkua." tai "Näin en jaksa enää kauan." Kyky tunnistaa ja säädellä omaa jaksamistaan edellyttää pysähtymistä ja oman tilanteen arviointia.

Leea Naamanka: Toinen keino säädellä stressiä on hyväksyvä havainnointi. Hyväksyvä havainnointi on nykytilanteen tarkastelua ilman painetta muuttaa mitään ja asioiden huomaamista. Siihen liittyy omien ajatusten, tunteiden, toiminnan ja varsinkin toistuvan toiminnan havainnointia. Se mahdollistaa pysähtymisen ja toiminnan valinnan sen mukaan, mikä on tilanteessa viisasta.

Leea Naamanka: Eräs stressinhallintakeino on tietoinen läsnäolo. Tietoinen läsnäolo on oman tarkkaavaisuuden keskittämistä siihen, mitä tapahtuu tässä ja nyt, erityisesti omaan mieleen ja kehoon. Tietoisen läsnäolon harjoitteet ovat esimerkiksi semmoisia, jotka sopivat työstä palautumiseen. Niissä opitaan hyväksymään työhön liittyviä ajatuksia sekä päästämään näistä ajatuksista irti.

Leea Naamanka: Aktiivinen ongelmanratkaisu on myös yksi stressin hallintakeino. Mikäli työ- ja toimintakyky ovat uhattuina, on kyseessä ongelma, johon pitää tarttua. Ratkaisukeskeisestä otteesta on hyötyä, mikäli ongelma voidaan määritellä ja siihen voidaan vaikuttaa. Ongelma on hyvä rajata konkreettiselle tasolle, jonka jälkeen määritellään teot, jotka johtavat ongelman ratkeamiseen. Tavoitteen asettaminen ja sitä kohti eteneminen ovat osa ongelmanratkaisua. Tällöin voidaan määritellä myös välivaiheet, kuinka ratkaisuun päästään. Työelämässä tämmöisiä ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi työn organisointi ja ajankäyttö.

Leea Naamanka: Sitten on olemassa stressinhallintakeinona myös todellisuuden kohtaaminen. Todellisuuden kohtaamiseen liittyy ulkoinen ja sisäinen todellisuus. Ihminen kohtaa sekä ulkoisen todellisuuden, jossa hän elää, että sisäisen todellisuuden eli omat ajatukset, tunteet ja reaktiot. Väistämätöntä hyväksyä se, että ulkoisessa todellisuudessa on välillä epäkohtia ja vastoinkäymisiä, jotka

aiheuttavat myös inhimillistä reagoitua. Tähän liittyy omien stressireaktioiden tunnistaminen ja hyväksyminen. Ihmisten omaa vaikutusvaltaa suhteessa asioihin voi kuvata kolmella tavalla. Ensinnäkin on olemassa asioita, joihin voi itse vaikuttaa. On myös olemassa asioita, joihin ei voi vaikuttaa yksin, mutta voi vaikuttaa yhdessä toisen tai toisten kanssa. Sekä on olemassa asioita, joihin ei voi vaikuttaa itse. Eli tärkeää on kiinnittää huomioita erityisesti niihin asioihin, joihin voi itse vaikuttaa.

Leea Naamanka: Rajojen vetäminen ja jämähkyys on myös yksi stressinhallintakeino. Kaikkien jaksamisessa tulee jossain vaiheessa raja vastaan ja siksi on tärkeää osata asettaa rajoja. Ja niitä rajoja kannattaa asettaa ajoissa. Erityisesti silloin, kun huomaa oman uupumuksensa.

Leea Naamanka: Omien arvojen mukaisten tekojen pohtiminen on myös yksi stressinhallintakeino. Arvot vastaavat kysymykseen siitä, että mikä sinulle on merkityksellistä ja tärkeää sekä siihen, mitä kohti haluat elämässäsi mennä. On hyvin yksilöllistä, mitä ihminen haluaa elämältään ja miten hän haluaa elämänsä elää. Joskus voi joutua tekemään vaikeitakin valintoja elämässä, jotta voi mennä kohti arvojensa mukaista elämää. Arvot antavat meidän elämällemme suunnan. Oma arvo voi olla esimerkiksi yhteisöllisyys. Ja henkilö voi kokea tärkeäksi siten ajan antamisen ystäville ja läheisille ihmisille. Ajan antaminen omassa elämässä läheisille ihmissuhteille voi siten tehdä ihmisen onnelliseksi.

Leea Naamanka: Eräs stressinhallintakeino on ajankäytön hallinta. Tähän liittyy tekemisen ja olemisen sopivan suhteen löytäminen ja se, että jääkö töiden lisäksi energiaa myös vapaa-ajalle? Ajankäyttöön ja siihen omaan aikaan, mille antaa tilaa elämässä, on hyvä lisätä myös omaa hyvinvointia lisääviä asioita. Mielekäs tekeminen sopivassa määrin auttaa psykologiseen irrottautumiseen työstä ja lataa psyykkistä energiaa. Vuorokaudessa vain 24 tuntia ja siksi tarvitaan priorisointia tarvitaan asioiden laittamiseksi tärkeysjärjestykseen.

Leea Naamanka: Huoliajatuksen käsittely on myös yksi stressinhallintakeino. Ihmismieli tuottaa monenlaisia ajatuksia, joista osa on hyödyllisiä ja osa ei. Aivot yrittävät usein ratkoa sellaisiakin ongelmia, joihin ei löydy ratkaisua. Silloin usein ilmenee murehtimista ja mieli tuottaa huoliajatuksia. Uupuneena ja väsyneenä mieli tuottaa yleensä entistä enemmän huoliajatuksia. Huoliajatuksia voi käsitellä kahdella tavalla. Eli sen voi haastaa eli luottamusta siihen, että huoliajatus on tosiasia, lähdetään horjuttamaan. Tai sitten toisella tavalla käsiteltynä. Huoliajatuksen voi tunnistaa vain ajatukseksi, joka sinällään ei ole vahingollinen, jolloin harjoitellaan ajatuksesta irti päästämistä.

Leea Naamanka: Sitten vielä tällainen viimeinen stressin hallintakeino eli tunteiden käsittely. Tunteilla on olemassa monta eri tehtävää. Ne auttavat reagoimaan tilanteisiin ja vaikuttavat ajatuksiimme ja käyttäytymiseemme. Kannattaa hyväksyä se tosiasia, että kaikenlaisia tunteita on olemassa. Tunteiden vältteleminen saattaa lisätä kuormittuneisuutta, kun energiaa menee sen kontrollointiin, mitä saa ja mitä ei saa tuntea. Tunteet antavat meille tietoa omasta itsestämme ja auttavat ymmärtämään tarpeitamme. Omien tunteiden osalta on tärkeää tunnistaa omat tunteensa ja hyväksyä niiden olemassaolo.

Arja Lappalainen: Millaisia hyviä stressinhallintakeinoja on olemassa?

Leea Naamanka: Hyviä stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi itsensä kuuntelu ja ymmärtäminen, hyväksyvä havainnointi, myötätuntoinen suhtautuminen itseän, jo aiemminkin mainittu tietoinen läsnäolo, fyysisistä sekä tunnepuolen tarpeista huolehtiminen itsellään sekä sosiaalinen tuki kuten esimerkiksi vertaistuki ja keskustelu.

Arja Lappalainen: Millaisia huonoja stressinhallintakeinoja on olemassa?

Leea Naamanka: Huonoja stressinhallintakeinoja on esimerkiksi viivyttely, sitten tämmöinen niin kuin tilanteiden välttely, vetäytyminen sosiaalisista kontakteista tai sitten tämmöinen toisia ihmisiä kohtaan

osoitettu syyttely tai tiuskiminen toisille ihmisille. Sitten voi olla myös tunnesyöminen, alkoholin liiallinen käyttö, kiivas tekeminen ja touhuaminen väsyneenä ja se, että jos jättää tämmöiset tauot työaikana välistä.

Arja Lappalainen Mitä työstä palautuminen on? Kerrotko, että miten se liittyy stressiin?

Leea Naamanka: Eli stressin vastavoima on palautuminen. Palautuminen on tällaista kehon ja mielen elpymistä työn aikaansaamista rasituksista. Tutkimuksissa käytetty määritelmä palautumiselle on työhön liittyvien ponnistelujen ehdyttämien psyykkisten ja fyysisten voimavarojen uusiutuminen. Kun palaudumme työstä, työn vaatimusten ja kuormittavien tilanteiden aikaansaamat keholliset ja psykologiset stressioireet lievittyvät tai parhaimmillaan poistuvat kokonaan.

Arja Lappalainen: Milloin olisi erityisesti syytä jättää aikaa palautumiselle?

Leea Naamanka: Erityisesti silloin olisi hyvä jättää aikaa palautumiselle, jos tuntee olonsa ärtyneeksi, kokee ylikuormitusta tai tarvetta vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tai yleensä sellaista energian puutetta.

Arja Lappalainen: Mistä tunnistaa, että on palautunut työstään riittävän hyvin?

Leea Naamanka: Yleensä sen, että on palautunut työstään riittävän hyvin, voi tunnistaa useasta erilaisesta tekijästä. Yhtenä on se, että loman ja viikonlopun jälkeen on latautunut olo ja tuntee, että on valmis palaamaan edelleen töihin. Sitten tämmöinen työn ja muun elämän välillä vallitseva tasapaino on yksi tekijä myös, että voi kokea, että on palautunut työstään riittävän hyvin. Eli meille jää aikaa ja energiaa myös vapaa-ajalle töiden lisäksi. Sitten lisäksi myös se, että työhön liittyvä kuormitus ei häiritse muuta elämää, kuten tärkeitä ihmissuhteita, kertoo siitä, että on palautunut työstään riittävän hyvin.

Arja Lappalainen: Mistä tiedät, että olet palautunut riittävästi?

Leea Naamanka: Riittävästä palautumisesta viestii tämmöinen elinvoimaisuuden ja energisyyden tunne. Myös se, että on tyytyväinen omaan elämään ja vapaa-aikaan. Silloin on yleensä enemmän myönteisiä tunteita ja vähemmän tämmöisiä kielteisiä tunteita. Ja mieliala on tämmöinen myönteinen. Ja myös tässä tapauksessa, kun on palautunut riittävästi, niin on vähemmän tämmöisiä uupumusoireita, jolloin on myös pienempi riski olemassa työuupumukselle.

Arja Lappalainen: Mistä tuntee, että on alipalautunut?

Leea Naamanka: Alipalautuneena leposyke ja verenpaine kohoaa ja nukahtaminen voi vaikeutua tai uni voi olla semmoista kevyttä. Yleensä alipalautuneena keskittyminen heikkenee ja olo on sellainen, että saattaa ärsyttää ja masentaa. Liikkuessa yleensä väsyttää ja tulokset voivat heiketä erilaisissa urheilusuorituksessa. Alipalautuneena voi olla myös tämmöisiä niska- tai hartiajumeja ja päätä voi särkeä. Ja sitten flunssa ja influenssa, niistä toipuminen voi pidentyä, jos on sairastunut flunssaa esimerkiksi. Paino voi joko laskea tai nousta. Kuukautiskierto voi seota.

Arja Lappalainen: Milloin palautumista työstä tapahtuu?

Leea Naamanka: Palautumista työstä tapahtuu eri tavalla. Sitä voi tapahtua esimerkiksi työpäivän aikaisten taukojen aikana. Puhutaan tämmöisistä mikrotauoista työpäivän aikana. Sitten palautumista voi tapahtua myös työpäivän jälkeisellä vapaa-ajalla tai vapaapäivinä töistä tai loma-aikoina. Nämä mikrotauot ovat ennen kaikkea tärkeitä työpäivän lomassa, koska lomaa on harvoin ja niiden palauttava vaikutus ei yleensä kestä kauaa. Toiset meistä ihmisistä palautuu yksin ja toiset toisten ihmisten seurassa. Vapaa-ajalla keskeistä se, mitä tekee. Ne vapaa-ajan toiminnot, jotka tuottavat uusia voimavaroja, kuten positiivisia tunteita tai oppimiskokemuksia, ovat palauttavia.

Leea Naamanka: Miten sitten kun on työpaikka ja koti samassa pihapiirissä? Tämmöinen voi aiheuttaa haasteita palautumiselle, kun työstä ei pysty irrottautumaan vaihtamalla työpäivän jälkeen ympäristöä tulemalla työpaikalta kotiin, mutta se voi tuoda myös mahdollisuuksia. Eli esimerkiksi sillä tavalla, että omaa pihapiiriään voi hyödyntää työpäivän aikaisilla mikrotauoilla, kuten menemällä omaan lempipaikkaan hetkeksi kesken työpäivän, jossa voi tehdä, vaikka pienen rentoutusharjoituksen.

Arja Lappalainen: Millaiset keinot auttavat palautumiseen?

Leea Naamanka: Tärkeää on ensinnäkin tunnistaa omat keinot siihen, miten palautut parhaiten. On olemassa monia hyviä keinoja palautumiseen. Yksi on tämmöinen esimerkiksi mielekäs harrastus tai erilaiset mielekkäät harrastukset. Ja yleensäkin semmoinen toisenlainen tekeminen kuin mihin oma työ liittyy. Sitten erilaiset rentoutumismenetelmät on hyviä keinoja palautumiseen. Ja riittävä määrä unta ja lepoa eli tämmöinen sopiva aktiivisuuden ja passiivisuuden vaihtelu. Riittävän monipuolinen ravinto. Sitten liikunta on yleensä semmoinen, mikä auttaa hyvin palautumiseen, luonto, luonnossa liikkuminen. Sosiaaliset suhteet ovat useilla ihmisillä meistä sellaisia, jotka auttavat palautumiseen. Yleensäkin se, että huolehtii omasta mielenhyvinvoinnista.

Arja Lappalainen: Millaiset tekijät vaikeuttavat työstä palautumista?

Leea Naamanka: Tietyntyyppiset työn piirteet sekä vapaa-ajan olosuhteet voivat vaikeuttaa työstä palautumista. Työn osalta esimerkiksi pitkä työviikko, liialliset työnvaatimukset, kuten fyysinen kuormittavuus, aikapaineet ja kova vastuu. Sitten tämmöinen työn voimavarojen puute, kuten vähäinen tuki ja työn epävarmuus. Vapaa-aikaan liittyvistä tekijöistä, taas, työstä palautumista voivat haitata muun muassa perhe-elämän vaatavuus ja ristiriidat työn ja perhe-elämän välillä.

Arja Lappalainen: Millaisia tutkimustuloksia palautumiseen liittyen on saatu?

Leea Naamanka: Palautumista on tutkittu ja esimerkiksi tämmöisiä subjektiivisia palautumisen kokemuksia. Voisin mainita tässä kaksi erilaista tutkimusta, joissa on myös osittain tutkittu tämmöisiä samanlaisia subjektiivisia palautumisen kokemuksia ihmisillä. Eli Sonnentag ja Fritz ovat omassa tutkimuksessaan kuvanneet neljä subjektiivista palautumisen kokemusta: irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli. Toinen tämmöinen tutkimustulos, jonka tässä haluan tuoda esiin, niin on tämmöinen David Newmanin, Louis Tayn ja Ed Dienerin tutkimustulostensa pohjalta kokoama teoreettinen viitekehys eli DRAMMA-malli, joka sisältää kuusi erilaista palautumisen kokemusta, jotka kuvaavat erilaisia psykologisia tarpeita, joita vapaa-ajan olisi hyvä täyttää. Eli DRAMMA nimi tulee lyhenteenä näiden kuuden eri palautumisen kokemuksen englanninkielisten sanojen ensimmäisistä kirjaimista. Eli tähän DRAMMA-malliin sisältyy nämä Sonnentagin ja Fritzin neljä palautumisen kokemusta. Eli tähän DRAMMA-malliin kuuluvat kuusi palautumisen kokemusta, jotka edistävät hyvinvointia ovat työstä irrottautuminen, rentoutuminen, omaehtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus.

Irrottautumista tapahtuu pääasiassa vapaa-ajalla. Ja irrottautuminen vaikuttaa meidän hyvinvointiin, työssä suoriutumiseen, uupumuksen kokemiseen. Se vähentää sairauksia, univajetta sekä masennusoireita. Ruokatauolla, jos pitää tämmöisiä irrottautumiseen liittyviä palauttavia hetkiä tai tämmöisiä pieniä mikrotauoja, niin tällaisten mikrotauojen pitäminen, voi vaikuttaa loppupäivän keskittymiskykyyn positiivisesti.

Sitten toisena on rentoutuminen. Eli tässä rentoutumisessa on kyse paljon muustakin kuin levosta. Rentoutuminen edistää tyyneyttä, levollisuutta, luottavaisuutta ja hyväntuulisuutta. Rentoutuminen vähentää terveysongelmia, univaikeuksia ja emotionaalista uupumista. Rauhoittumisen harjoitteluun vaatii yleensä kärsivällisyyttä. Sitä ei välttämättä opi hetkessä. Luonnon äänimaiseman kuunteleminen

rentouttaa paremmin kuin hiljaisuus. Nauraminen, kivojen juttujen tekeminen, kosketus ja kylmäaltistus ovat tämmöisiä rentoutusaktivoijia.

Kolmantena asiana DRAMMA-mallissa on omaehtoisuus. Eli omaehtoisuus on kokemusta siitä, että olemme vapaita päättämään omista asioista ja motivaatio tulee meistä itsestä sisältämme siihen, mitä me teemme. Eli teemme niitä asioita, joita itse haluamme tehdä, ja jotka ovat arvojemme mukaisia. Kolme askelta omaehtoisuuteen ovat se, että voimme vaikuttaa asenteeseemme, voimme vaikuttaa siihen, miten reagoimme ja voimme vaikuttaa tarkoitukseen, pyrkimykseen ja tavoitteellisuuteen.

Neljäntenä tekijänä DRAMMA-mallissa on taidonhallinta. Eli taidonhallinta on kokemusta siitä, että osaamme asiamme ja selviämme haasteista. Taidonhallintaan liittyvät kokemukset, jotka haastavat löytämään uusia puoli itsestä. Näistä tämmöisistä onnistumisista tulee sitten hyvän olon tunne. Taidonhallinnan löytäminen vaatii yleensä ensin astumista tuntemattomaan.

Viidentenä tekijänä DRAMMA-mallissa on merkityksellisyys. Merkityksellistä voi tuntea jo tämmöisistä pienistä arjen asioista kuten vaikka arkiaskareiden tekemisestä. Merkityksellisyyteen liittyy yleensä henkisen hyvinvoinnin paraneminen ja työuupumuksen riskin pieneneminen. Merkityksellisyys lisää yleensä työtyytyväisyyttä. Merkityksellisyyden tunne on rauhoittava vastalääke ulkoihin paineisiin ja siihen merkityksellisyyteen liittyy myös myötätunto ja välittäminen.

Sitten viimeisenä DRAMMA-mallin tekijänä on yhteenkuuluvuus. Yhteenkuuluvuus on tarvetta olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Siihen liittyy tunne, että kuuluu osaksi jotakin yhteisöä. Perusturvan tunne rakentuu ja vahvistuu toisten ihmisten läheisyydessä. Rakkaus, myötätunto ja välittäminen kuuluvat tähän yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Arja Lappalainen: Millaisia palautumiseen liittyviä teorioita ja malleja on olemassa, jotka selittävät sitä, miten palautumista tapahtuu? Anna muutama esimerkki.

Leea Naamanka: Tällaisia on esimerkiksi ponnistelujen ja palautumisen malli. Eli tämän mallin mukaan ponnistelut työssä johtavat kuormitusreaktioihin, jotka ilmenevät kehossa mutta myös käyttäytymisessä ja subjektiivisissa tuntemuksissa. Palaudumme silloin, kun emme enää altistu työn vaatimuksille. Eli kun lopetamme työskentelyn ja lepäämme tai teemme jotain, joka ei kuormita samoja voimavaroja kuin työ. Hyvinvointia ylläpitävä tasapaino on onnistunutta, kun olemme palautuneet riittävästi aina ennen kuin palaamme töiden pariin illan tai viikonlopun tai vapaan jälkeen.

Leea Naamanka: Yksi esimerkki on tämmöinen voimavarojen säilyttämisen teoria. Sen mukaan ihmiset pyrkivät saavuttamaan, palauttamaan ja suojelemaan itselleen tämmöisiä arvokkaita asioita eli voimavaroja. Nämä voimavarat voivat olla hyvin konkreettisia ja aineellisia, kuten viihtyisä ja turvallinen koti tai riittävä taloudellinen toimeentulo. Voimavarat voivat liittyä myös esimerkiksi terveyteen, sosiaaliseen tukeen tai psykologisiin voimavaroihin, kuten myönteiseen mielialaan, energisyyteen, keskittymiskykyyn. Palaudumme silloin, kun uusinnamme voimavarojamme tai hankimme uusia voimavaroja, jotka auttavat meitä selviämään uusista kuormittavista tilanteista.

Leea Naamanka: Sitten yhtenä esimerkkinä on työn vaatimusten ja voimavarojen teoria. Työhön liittyvät tehtävät, tilanteet ja ominaisuudet voidaan jakaa kahteen kategoriaan: voimavaroihin ja vaatimuksiin. Työn voimavarat ovat työn fyysisiä piirteitä kuten esimerkiksi ergonomiset työtilat, sosiaalisia piirteitä kuten esimerkiksi esihenkilön tuki tai organisaatioon liittyviä piirteitä kuten psykologisesti turvallinen ilmapiiri. Nämä työn voimavariatekijät tukevat hyvinvointiamme ja motivaatiotamme sekä auttavat saavuttamaan työn tavoitteita. Työn voimavarat saavat aikaan työn imua eli työssä koettua tarmokkuutta, työlle omistautumista ja tehtäviin uppoutumista. Ja tällä on myönteistä vaikutusta yleiseen hyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen. Työn voimavarat vaikuttavat myös palautumiseen. Esimerkiksi jos meillä on paljon

vaikutusmahdollisuuksia työhömmme, pystymme tarvittaessa pitämään riittävästi taukoja, jos huomaamme, että väsymys ottaa vallan.

Leea Naamanka: Sitten nämä työn vaatimukset ovat työn ja työympäristön ominaisuuksia, jotka edellyttävät meiltä fyysisiä tai psyykkisiä ponnisteluja. Työn vaatimuksia voi olla paljon, ja jos vaatimukset ylittävät jatkuvasti voimavarat, se voi johtaa työuupumukseen ja laajemmin terveyden heikentymiseen. Kaikki työn vaatimukset eivät kuitenkaan ole meille aina haitaksi, varsinkaan siinä tapauksessa, jos voimavaramme riittävät.

Leea Naamanka: Palautumisen kannalta on keskeistä löytää vapaa-ajan toimintoja, jotka kuormittavat eri voimavaroja kuin työ. Esimerkiksi jos sinulla tulee työpäivän aikana paljon kävelyä ja seisomista, vapaa-ajalla voi olla mielekästä esimerkiksi uida tai harjoitella kuntosalilla. Mitä enemmän elämässä, työssä ja arjessa on kuormittavia tekijöitä, sitä enemmän palautumista tarvitaan ja siihen palautumiseen olisi myös sitä enemmän syytä kiinnittää huomiota.

Arja Lappalainen: Mitä sitten, jos stressistä ei palaudu? Mistä hakea apua?

Leea Naamanka: Yksi miten omaa stressiä voi pyrkiä testaamaan, jos haluaa tietää, että kuinka stressaantunut on tällä hetkellä... Yksi keino on tehdä tällainen Työterveyslaitoksen sivuilta löytyvä testi: Kuinka stressaantunut olet. Suuntaa antavan testin avulla saa selville, kuinka punaisella stressimittari on. Tämä stressitesti on sellainen, että se tarkoitettu vain pohdinnan tueksi eikä siis korvaa ammattilaisen tekemää arvioita. Mutta tämän testin pohjalta voi itse arvioida omaa stressiä ja sitä, miten stressaantunut on. Mielessä kannattaa pitää myös se, että apua kannattaa ajoissa hakea työterveyshuollosta tai julkisesta terveyshuollosta, jos stressi jatkuu pitkään.

Arja Lappalainen: Leea, oletko kokenut stressiä, hyvää tai pahaa, viime aikoina?

Leea Naamanka: Kyllä, molemmat on tuttuja kokemuksia. Onneksi hyvää stressiä on kuitenkin elämässä ollut itselläni, että se on saanut aina semmoista aikaan saamisen tunnetta.

Arja Lappalainen: Kiitoksia.

Leea Naamanka: Kiitos paljon!

[Tee testi: Kuinka stressaantunut olet? | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)