



HYVINVOINTI KRIISITILANTEESSA

LUKIOIDEN
KEHITTÄMIS-
SEMINAARI
11.5.2022



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



TEEMAT



Kriisitilanteessa käynnistyvät
psykkiset stressireaktiot.

Hyvinvoinnista huolehtimisen keinot.

Arkiympäristöjen ml. työympäristön
ja toimintakulttuurien merkitys
mielenterveydelle

SOTA UKRAINASSA HERÄTTÄÄ MONENLAISIA TUNTEITA

- Uutinen Ukrainaan kohdistuvasta hyökkäyksestä oli järkytys ja shokki:
 - => **epätodellinen tunne**:
 - ”Voiko tämä olla totta?”
 - ”Koska herään tästä painajaisesta?”
- Sodan toistuminen jatkuvana pääuutisaiheena eri medioissa. Synkät kehityskulut, sodan tuhovoiman ja ihmisten hädän näkeminen
 - => voi aiheuttaa kasvavaa **uhan tunnetta**:
 - ”Mihin tämä voi johtaa?”
 - ” Miten minulle ja läheisilleni käy?”
 - ”Selvitääkö tästä?”
- Tilanteen jatkuminen:
 - => **Epävarmuus**: ”Kuinka kauan tämä jatkuu”.
 - ”Mikä kaikki on muuttunut? Mitä seurauksia sillä on minulle ja läheisilleni?”
 - Tärkeää kysyä myös: ”Mikä kaikki kuitenkin on ennallaan?”



KRIISILLE EI OLE HYVÄÄ HETKEÄ

- Ukrainan sota tapahtuu haasteelliseen aikaan: koronapandemia on jo aiheuttanut pitkään stressiä ja tuottanut myös depressiivisiä reaktioita: ***näköalattomuutta, alakuloisuutta, ahdistuneisuutta, aloitekyvyn ja toimintatarmon laskua***
- Kasaantunut mielen kuormitus voi herättää meissä tavallista voimakkaampia reaktioita, etenkin jos taustalla on
 - kuormittava työ- tai elämäntilanne
 - traumaattisia kokemuksia
 - mielenterveyden häiriö
 - päihteiden käyttöä
 - huoli taloudellisesta selviämisestä
 - huoli omasta ja läheisten terveydestä tai turvallisuudesta
- Sota voi koskettaa hyvin henkilökohtaisella tasolla, etenkin jos itse tai omia läheisiä on sota-alueella tai pakomatalla.
- Jos omassa tai vanhempien taustassa on sotapakolaisuutta, tilannetta voidaan ikään kuin elää uudelleen.

13.5.2022



MAHDOLLISIA SHOKKIVAIHEEN REAKTIOITA

	hikoilu	unenomainen, epätodellinen tunne
järkytys	vapina	
pahoinvointi		sydämen hakkaaminen
	palelu	
pelko	konemainen, automaattinen toiminta	voimakas lihasjännitys
lamaannus		itkuisuus



TUNNEKUOHUA JA KYSYMYKSIÄ

EI VOI OLLA TOTTA!

OLENKO VAARASSA?

MITÄ ON TEHTY VÄÄRIN?

KUINKA KUKAAN
VOI TEHDÄ TOISELLE
IHMISELLE NÄIN?

MITÄ MINULLE JA LÄHEISILLENI TAPAHTUU?

MIKSI TÄMÄ
TAPAHTUU?

OLISINKO ITSE VOINUT
AJATELLA TAI
TOIMIA TOISIN?

MITÄ PAHAA TAPAHTUU
SEURAAVAKSI?

EPÄUSKO SHOKKI

KENEN VIRHE TÄMÄ ON?

MILLÄ ON ENÄÄ
MERKITYSTÄ?

EI TÄLLAISTA VOI
TEHDÄ MEILLE!

PELKO EPÄTOIVO

MIKÄ ON TÄMÄN TYÖN
TAI ARJEN MIELEKKYYS?

OLENKO HEIKKO
KUN REAGOIN
NÄIN?

ONKO TÄMÄ KENENKÄÄN
HALLINNASSA?

TURVATTOMUUS

VIHA

SYYLLISYYS

LAMAANNUS

SURU

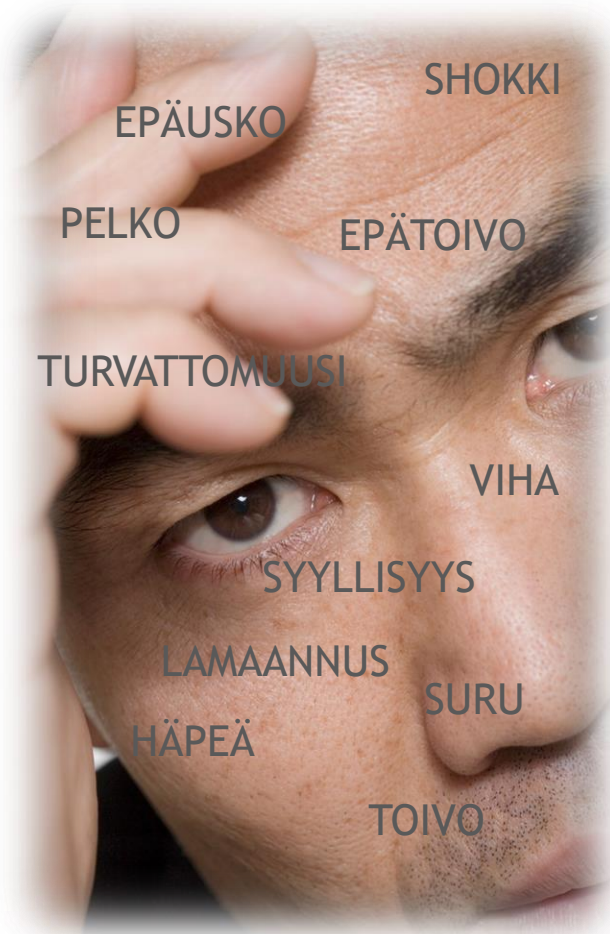
EHKÄ TÄSSÄ EI KÄY
KUINKAAN.

HÄPEÄ

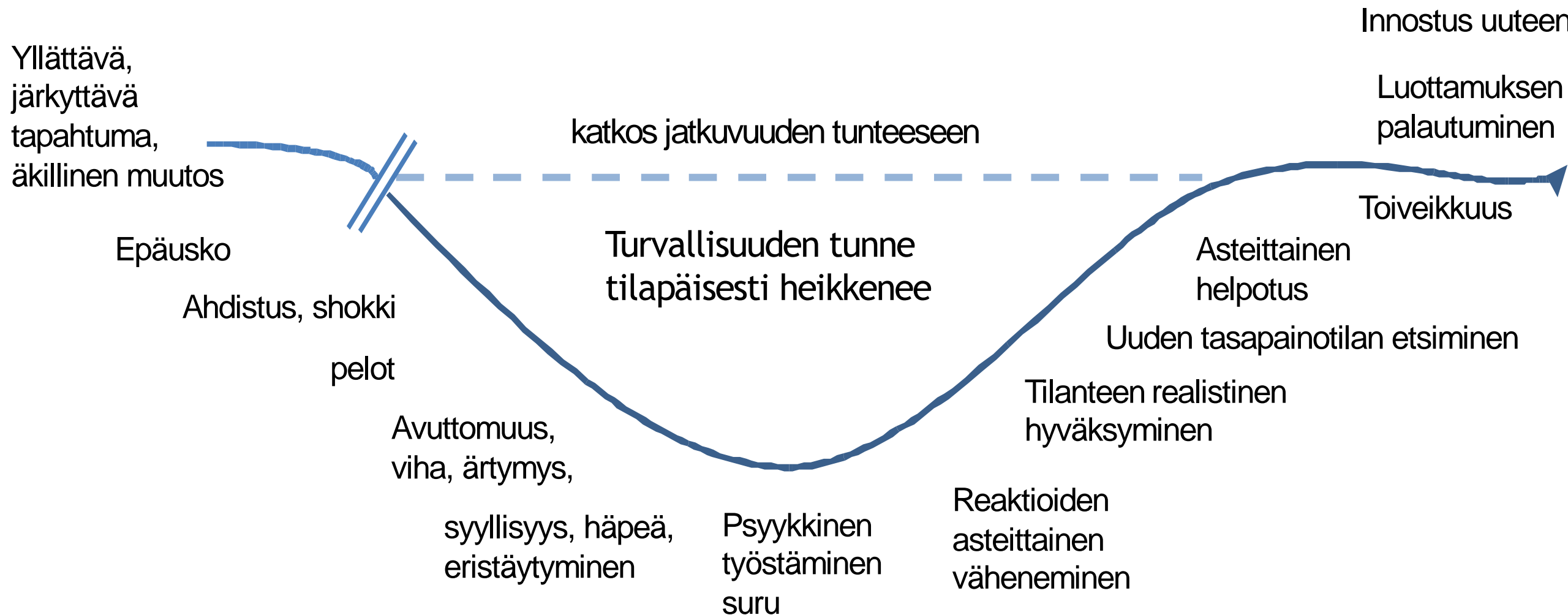
TOIVO

KYLLÄ TÄSTÄ SELVITÄÄN.
HALLITSENKO ELÄMÄNI,
HALLITSENKO TYÖNI?

OTETAAN TILANNE YHDESSÄ HALTUUN!



PSYKKISEN KRIISIN KULKU: TURVALLISUUDEN TUNTEEN HEIKKENEMINEN JA ASTEITTAINEN PALAUTUMINEN



TUNNEREAKTIOT OVAT NORMAALEJA

- Ylivoimaisen tilanteen edessä edellä kuvatut tunne- ym. reaktiot ovat inhimillisiä ja normaaleja.
- Tunteet ovat merkki siitä että olemme elossa.
- Tunteilla on meille tärkeä, viime kädessä elämää turvaava tehtävä.
- Yksilölliset erot tavoissa reagoida ja tuntea tunteita voivat olla hyvin erilaisia.
- Kohtaa ja hyväksy tunteesi. Synkimmätkin tunteet lientyvät ajan mittaan.
- Hyväksy – tai älä ainakaan kyseenalaista muiden ihmisten tunteita. Niistä voi puhua.
- Järkyttäviin tapahtumiin liittyvät tunteet ja ajatukset voivat heikentää kykyä keskittyä muihin asioihin. Siksi omasta (mielen) hyvinvoinnista on erityisen tärkeää huolehtia tällä hetkellä.
- Epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden kokeminen tulee turvalliseksi, kun opitaan se, että en ole sama kuin tunteeni tai ajatukseni, ja että sekä ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät. Tunteet tuovat meille tärkeitä hyvinvointiamme koskevia viestejä.



KRIISISSÄ IHMINEN ETSII MERKITYSTÄ

- Merkityksellisyys voi kadota: ”Millä silloin on enää merkitystä kun toisaalla käydään tuhoamissotaa, ihmisiä kuolee ja miljoonat ihmiset pakenevat kodeistaan?”
- Humanistinen, ihmisen arvokkuuteen ja hyvyyteen uskova ihmiskäsitys on koetuksella. ”Olenko ollut väärässä?” ”Ovatko pyrkimykseni kohti ihanteita olleet turhia?”
- ”Millä elämässä yleensä on merkitystä?”
 - *Tavallinen elämä yhdessä rakkaiden ja läheisten ihmisten kanssa.*
 - *Vapaus tehdä valintoja elämässä, tehdä elämästä oman näköistä.*
 - *Saada kouluttautua, tehdä merkityksellistä työtä ja uppoutua omiin mielenkiinnon kohteisiin.*
 - *Nähdä lasten kasvavan ja löytävän oman paikkansa yhteiskunnassa.*
 - *Tieteen saavutukset.*
 - *Taide eri muodoissaan, musiikki, tanssi, kuvataide, kirjallisuus, elokuvat....*
 - *Hyvinvoinnin lisääntyminen inhimillisten saavutusten ja yhteistoiminnan tuloksena.*
 - *Ystävälliset, tasa-arvoiset suhteet ja rauhanomainen rinnakkaiselo.*
 - *Vastuullinen toiminta, oman paikan täyttäminen yhteiskunnassa, avun antaminen ja saaminen tarvittaessa: terveys-, talous- ja sosiaalisissa ongelmissa.*



HALLINNAN TUNNE

- Kriisissä ihmisellä on tarve palauttaa kadonnutta hallinnan tunnetta.
- Ihminen etsii jotain järkeä järjettömäänkin, ja usein tieto auttaa.
 - ⇒ Hanki tilanteesta monipuolista, jäsennettyä tietoa.
- Pidä etäisyyttä jatkuvaan uutisvirtaan. Säännöstele ja rytmitä uutisten seuraamista
- Älä lähde konfliktipitoisiin keskusteluihin, esim. somessa.
 - ⇒ ei -toivotut asiat valtaavat mieltäsi vähemmän
- Mitä itse voin tehdä? Voinko auttaa?
 - ⇒ Auttaminen on osoittautunut todella tärkeäksi.
 - ⇒ Auttaminen on vastalääke avuttomuuteen.
 - ⇒ Autamme myös täyttämällä oman paikkamme yhteisössä.



JAKSAMISTA TUKEVIA AJATTELUTAPOJA

- Helpoin tapa rentoutua on lopettaa pyrkimys muuttaa asioita joksikin muuksi.
- Maailman luonteen hyväksyminen: ihminen on kykenevä myös pahaan,
⇒ se ei kuitenkaan tee tyhjäksi päinvastaisia pyrkimyksiä
- Omien vaikutusmahdollisuuksien rajallisuuden hyväksyminen
⇒ Tarvitaan viisautta hyväksyä se, mitä en voi muuttaa
- Tavoitteisiin pyrkiminen - esim. sivistyksen, hyvyyden, oikeudenmukaisuuden, luovuuden, kauneuden, harmonian jne. ihanteisiin pyrkiminen
⇒ on pikemminkin elämäntapa, kuin tauotonta eteenpäin puskemista vaativa projekti
⇒ Käy käsikädessä omien voimavarojen rajallisuuden hyväksymisen ja kunnioittamisen kanssa



EPÄVARMUUDEN SIETÄMINEN

- Epävarmuuden sietäminen on haastavaa, mutta sitä voi oppia.
 - Voi syntyä tunne, että jos ei voi olla varma asioista, elämä ei voi olla enää millään tasolla riittävän hyvää.
 - ⇒ Uskomusta voi kyseenalaistaa.
- Hyödyllistä on pyrkimys hyväksyä realiteetteja:
 - ”En voi hallita kaikkea elämässä. Voin silti huolehtia esim. rauhoittumisesta, palautumisesta, hyvinvointia ylläpitävistä rutiineista ja läheisistä ihmissuhteista / yhteydenpidosta läheisiin.”
- Toiveikkaus ja optimismi auttavat:
 - kokemusten suotuisiin puoliin keskittyminen, myönteisten asioiden arvostaminen, tulevaisuuden mahdollisuuksien näkeminen. ”Yhdessä tästä selvitään”.



ARJEN RUTIINIT KANTAVAT

- Hyvinvoinnista huolehtiminen vahvistaa voimavaroja, jotta jaksamme stressaavaa tilannetta, sekä tukee tunteiden käsittelyssä.
- Tuttujen arkirutiinien noudattaminen tuo turvaa epävarmassa tilanteessa. Säännöllinen ateriarytmi, liikunta, riittävä lepo ja tavalliset arkitoimet pitävät hyvinvointiamme yllä.
- Kokeile erilaisia rentoutumiskeinoja: esim. luonnossa liikkuminen, tai vaikkapa tanssiminen tai laulaminen ovat hyviä toiminnallisia keinoja rauhoittaa kehoa ja mieltä. Pidä kiinni rakkaista harrastuksistasi!
- Vältä toimintoja, jotka pitävät yllä ylivirittyneisyyttä. Myös esim. kofeiinin ja alkoholin käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota.



LIIKKEESSÄ JA LUONNOSSA ELPYMINEN

Luonnossa liikkussa:

- Verenpaine alenee
- Kivut ja fyysiset oireet vähenevät
- Stressi lievittyy
- Mieliala kohenee
- Fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy



HAKEUDU IHMISTEN SEURAAAN

- Stressaavissa tilanteissa yhteys läheisiin ihmisiin tukee ja rauhoittaa. Kannattaa siis pitää yhteyttä työkavereihin, ystäviin ja perheenjäseniin myönteisessä hengessä.
- Pelkoa lietsovia keskusteluja tai vastakkainasettelua on syytä välttää. Muistathan myös työkavereiden arvostavan kohtelun kaikissa tilanteissa.
- Ole läsnä lapselle, keskustele mieltä askarruttavista asioista ikätasoisesti. Lapset vaistoavat herkästi aikuisten huolen. Myönteinen yhdessäolo ja tutut rutiinit tuovat turvaa ja ovat erityisen tärkeitä lapsille. Lapselle on hyvä korostaa, että aikuiset huolehtivat lapsista kaikissa tilanteissa.
- Suojaa lasta raa'alta sotakuvastolta.



VAALI TOIVOA JA MYÖNTEISIÄ TUNTEITA

- Kun emme tiedä tulevasta, on hyvä tietoisesti keskittyä toivoon. Epävarma tilanne voi muuttua paremmaksi.
- Ihmismielellä on luonnostaan erinomainen kyky sopeutua ja selviytyä. Alkujärkytyksen jälkeen alamme löytää keinoja jatkaa arkea.
- Muistathan, että vaikeissa tilanteissa myös ilon ja onnen kokemukset ovat sallittuja: myönteiset tunteet antavat meille voimia jaksamiseen.



TYÖYHTEISÖ VOI OLLA SUOJAAVA TEKIJÄ

Toimivat, luottamukseen, vastavuoroisuuteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen perustuvat arkiympäristöt edistävät mielen hyvinvointia ja –terveyttä.

- Kun maailmalla kuohuu, on entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota hyvinvointia lisääviin arkiympäristöihin ja esim. hyvän työarjen rakentamiseen
- Työnteon edellytyksistä huolehtiminen:
 - Työvälineiden toimivuus
 - Yhteistyörakenteiden ja tiedonkulun hyvä organisointi
 - Tiedottaminen
- Työrauhasta ja työhyvinvoinnista huolehtiminen
 - Esihenkilön läsnäolo ja tavoitettavuus entistä tärkeämpää
 - Yhteisöllisyydestä huolehtiminen, palaverit, tauot, tunnelmien jakaminen, mutta huolen lietsomisen välttäminen.
 - Tietoinen hyvinvointipuhe, säännölliset one to one -keskustelut esihenkilön kanssa ”Mitä kuuluu?”
- Työn vaatimukset voimavaroja vastaaviksi
 - huolestuneisuus vie energiaa ja voi alentaa jaksamista voi olla tarvetta sovittaa tavoitteita voimavaroja vastaaviksi.

13.5.2022

Luottamuksellinen materiaali



ESIHENKILÖTYÖ KOROSTUU

- ***Kuuntele*** työntekijöiden huolia ja suhtaudu työntekijöiden esittämiin kysymyksiin ja huolenaiheisiin *vakavasti, ymmärtäväisesti ja myötätuntoisesti*. Pyri itse pysymään mahdollisimman rauhallisena. **Vältä lähtemästä mukaan huolipuheeseen, vaikka sillä onkin usein suuri imu.**
- ***Ole tavoitettavissa, pidä itse aktiivisesti yhteyttä.*** On luultavasti tarpeen lisätä yhteydenpitoa ja tiedottamista, kun työskennellään etäyhteyksien varassa, esim. aamupalaverit, kahvitauot tai viikon päätöspalaverit. *Pyri ohjaamaan keskustelu myös työasioihin.*
- ***Tue mahdollisimman normaalien rutiinien ylläpitämiseen.***
- ***Pyri takaamaan työrauha!***



ETÄJOHTAMISEN SUDENKUOPPIA

- Esihenkilötyö on työelämän tärkein yksittäinen laatutekijä.
- Poikkeustilanteissa – kuten myös kaikissa muutoksissa esimiestyön merkitys korostuu. Ei riitä, että manageroi asioita. On johdettava:
 - Oltava läsnä, kuunneltava, tuettava, ohjeistettava, tiedotettava.
- Etätyöaikana johtamisesta ja esihenkilötyöstä on tullut haasteellisempaa.
 - Pandemiatilanne toi riskin työyhteisöjen sirpaloitumiseen ja yhteisöllisyyden ulkopuolelle jäämiseen
 - Kyselyiden mukaan yli puolet työntekijöistä on kokenut olevansa irrallaan työyhteisöstä ja niin ikään yli puolet on kaivannut työkavereita
 - Riski työkykyongelmien kehittymiseen, varhaiset signaalit voivat jäädä huomaamatta.
- Jos tunne esihenkilön läsnäolosta puuttuu, alkaa muodostua valtatyhiö:
 - Sovittujen tavoitteiden sijasta toimintaa alkaa helposti ohjata jokaisen omien mieltymysten mukainen toiminta.
 - Tieto, ts. tiedon puute alkaa korvautua huhuilla. Mieli pidevaikuttajat astuvat esiin.
 - Yksi tärkeimmistä esimiehen työkaluista on esimerkki ja se ei välity sähköpostilla.



EETTISIÄ LÄHTÖKOHTIA TYÖYHTEISÖSSÄ

- Ihmisarvo
- kukaan ei ole vain väline työsuorituksia, tai toisten auttamista ja hoitamista varten.
- työyhteisössä työntekijöillä on lähimmäisen vastuu työtovereistaan, myös esihenkilöistään.
- Voit kysyä mitä kuuluu, millä fiiliksellä työtoveri on. Voisitko myös tarjota apua?
- Ainakin pyrimme ymmärtämään toisiamme, emmekä lisää toistemme taakkaa.
- Ensisijainen vastuu työntekijällä on kuitenkin itsestään: työntekijällä on oikeus välittää ja pitää huolta ainutkertaisesta elämästään ja terveydestään.



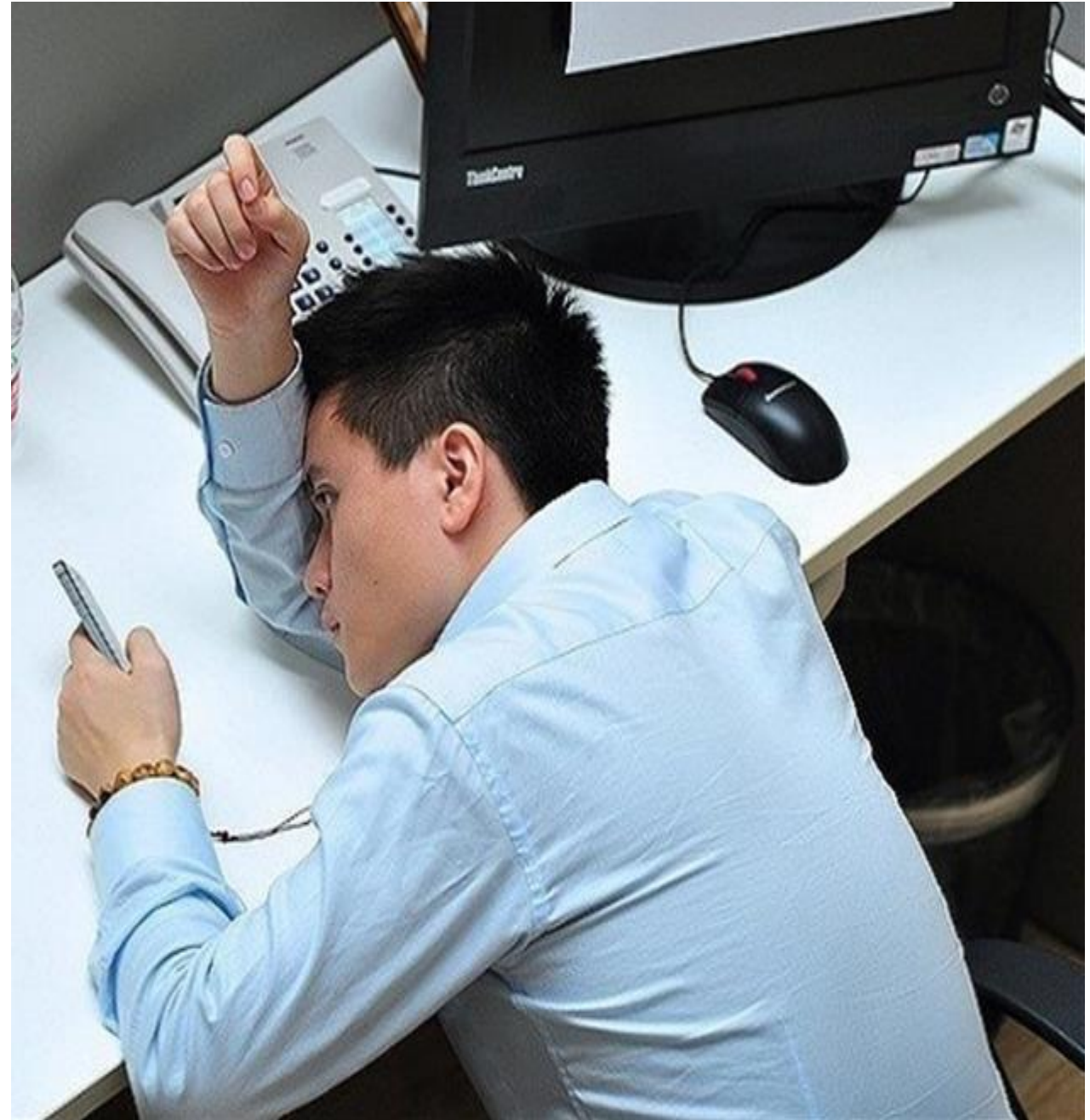
YLIKUORMITTUMISEN MERKKEJÄ

- Univaikeudet
- Keskittymiskyvyn puute
- Kiinnostuksen puute
- Ärtisyys, jännittyneisyys, epäasiallinen käytös
- Ym. Stressivälitteinen oireilu
- Muutokset työsuorituksessa:
 - unohtelut
 - päätöksenteon tai ryhtymisen vaikeus
 - viivytteleminen
 - vetäytyminen
 - haasteiden välttely
 - asenteiden muutokset
- Sietokyvyn ylittyminen lisähaasteista
- Poissaolojen lisääntyminen



HAE APUA JA TUKEA

- Puhu läheisillesi
- Ota tilanne puheeksi esihenkilösi kanssa
- Hakeudu työterveyshuoltoon
- Pyri jäsentämään tilannetta, mikä työssäsi tai muussa elämässäsi kuormittaa
- Millaista muutosta tarvitaan
- Mitä voit tehdä jo tänään?
- Etsi kestäviä elämäntapamuutoksia hyvinvointisi hyväksi.



LAADI OMA HYVINVOINTISUUNNITELMASI

- Teen jotakin tärkeää ja mielekästä kuten _____
- Vahvistan kehon hyvinvointia _____
- Virkistyn, rentoudun ja rauhoitun _____
- Huollan ihmissuhteitani _____
- Keskustelen työhyvinvoinnistani _____
- Voin pyytää apua tai tukea _____



KIITOS!

Sara Koponen, työterveyspsykologi

Mehiläinen Työelämäpalvelut

Puh: 0503421656

sara.koponen@mehilainen.fi

HYVINVOIVA IHMINEN
TEKEE TYÖNSÄ
PAREMMIN.