

**Mieli työssä -työpaja
1.9.2022**

Oman mielen hyvinvoinnin johtaminen

MIELI Suomen Mielenterveys ry



Tiina Tuominen

Asiantuntijapsykologi

”Tahdon olla mukana luomassa inhimillisempää ja pehmeämpää työelämää, jossa jokainen saa olla turvallisesti oma itsensä.”

Työelämän mielenterveys -yksikkö
MIELI Suomen Mielenterveys ry
tiina.tuominen@mieli.fi



MIELI Suomen Mielenterveys ry

- Maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö
- Valtakunnallinen toimija
- Aktiivista kansainvälistä yhteistyötä
- Laajaa koulutustoimintaa

mieli125



55

paikallista
mielenterveys-
seuraa



170

työntekijää



22

kriisiverkostoa
ympäri
Suomen



31

jäsenjärjestöä

Ohjelma tänään

- Stressin ja kuormituksen tunnistaminen
- Palautumisen ja mielenterveyden yhteys
- Oman palautumisen johtaminen

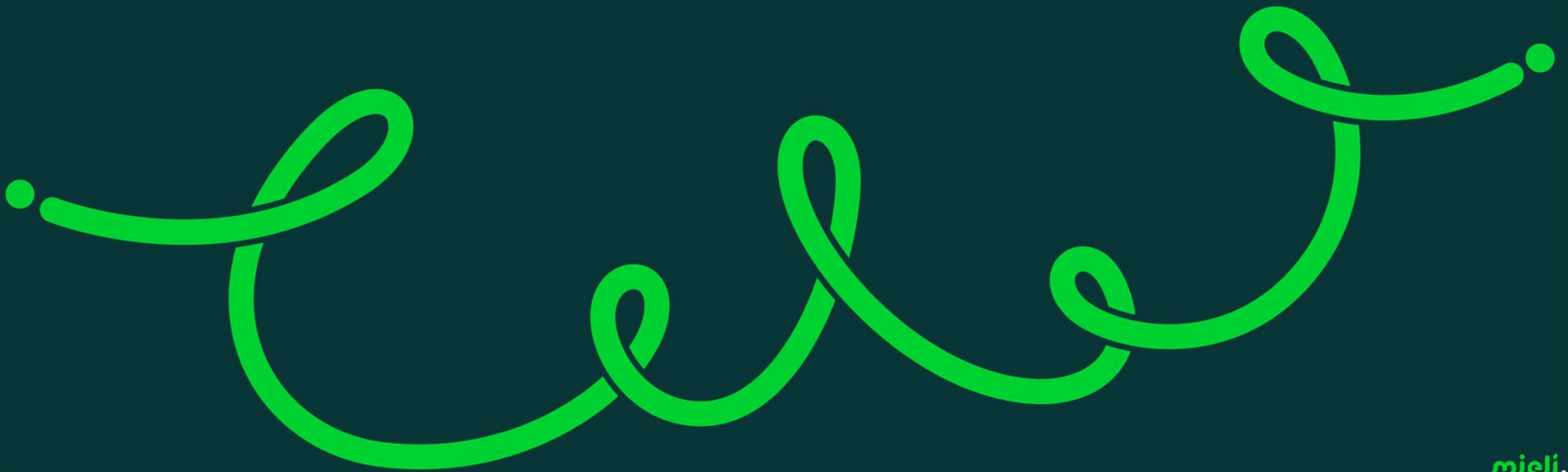
Parhaan annin
saat
osallistumalla
aktiivisesti



Mitä stressi on

Stressi on

Kehon luonnollinen ja itsessään neutraali tapa vastata rutiinista poikkeaviin tilanteisiin.



Miten erottaa hyvä ja huono stressi?



HYVÄ STRESSI

Hyvänlaatuista
Lyhytkestoista
Myönteistä

Ihminen kokee hyvän stressin
positiivisena tuoden mukanaan
toimeen tarttumista.



HYVÄ STRESSI = EUSTRESSI



HUONO STRESSI

Huonolaatuista
Jatkuvaa
Kielteistä

Ihminen kokee huonon stressin
kielteisenä ja pitää sitä
pelottavana ja kuormittavana.



HUONO STRESSI = DISTRESSI



Stressin ja kuormituksen tunnistaminen

Stressin tunnistaminen

Ajatukset

- Keskittymisvaikeudet
- Pessimistiset ajatukset
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Kasvanut itsekritiikki
- Unohtelu
- Kykenemättömyys ottaa vastaan uutta tietoa
- ”En jaksa”, ”En kykene tähän”, ”Pitää, täytyy...”

Tunteet

- Ärtymys
- Ahdistuneisuus
- Vihaisuus
- Itkuherkkyys
- Ailahtelevaisuus
- Alakulo
- Voimattomuuden tunne
- Huolestuneisuus

Käyttäytyminen

- Vetäytyminen normaaleista toiminnoista, vitkastelu
- Jaksamattomuus olla vuorovaikutuksessa
- Kärsimättömyys, kiireisyys
- Hermostuneisuus
- Päihteiden käytön lisääntyminen
- Liikunnan ja muiden harrastusten vähentäminen

Haitallisen stressin vaikutukset kehoon

- Ruoansulatuksen toiminnan muuttuminen, erilaiset vatsavaivat
- Kivut ja säryt
 - Päänsärky
 - Selkävaivat
 - Niska-hartiaseudun jännitys
- Hikoilu
- Huimaus, sydämentykytykset
- Pahoinvointi
- Unettomuus, aamuyöheräily





**Miten koet asteikolla 0-100% oman
jaksamisesi tällä hetkellä?**

www.Menti.com: 7134 0361

Miten voimme vaikuttaa stressiin?

TYÖYMPÄRISTÖ

- Työn räätälöinti yksilölle merkitykselliseksi
- Kohtuullinen työmäärä
- Mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön
- Positiiviset yhteenkuuluvuuden kokemukset : psykologinen turvallisuus
- Selkeä perustehtävä ja tavoitteet
- Johtamisen laatu
- Varhainen puuttuminen ja tuki

ITSETUNTEMUS

- Ymmärtämällä mikä aiheuttaa juuri sinulle stressiä
- Ymmärrys stressin helpottamisen keinoista
- Ymmärrys omista arvoista ja itselle tärkeistä asioista
- Toiminta omien arvojen mukaisesti työssä ja vapaa-ajalla
- Luomalla sellainen elämäntapa itselle, joka tukee pitkällä tähtäimellä hyvinvointia

PALAUTUMISEN TYÖKALUT

- Tekemällä palautumisesta tärkeä prioriteetti
- Kokeilemalla erilaisia palautumisen tapoja rohkeasti ja avoimesti
- Palautumisen priorisointi omassa arjessa ja aikataulujen suunnittelussa
- Tuen ja mentoroinnin vastaanottaminen

STRESSIN HALLINTAKEINOT


- Miten auttaa itseä stressin keskellä?
- Halu vaikuttaa työympäristöön
- Priorisointi ja stressin helpotuskeinot stressin keskellä
- Tapa, jolla puhuu itselle vaikeina hetkinä
- Motivaatio oppia uutta ja opetella uusia toimintatapoja



Mielenterveys ja stressi

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen

- saa kykynsä käyttöönsä,
- selviytyy elämään kuuluvien normaalien haasteiden kanssa,
- kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.



Maailman terveysjärjestö,
WHO 2014

Mielenterveys ja stressi?

- Mitä parempi mielenterveys, sitä paremmin siedät stressiä.
- Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa mielenterveysongelmia, muun muassa masennusta.
- Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa myös fyysisiä terveysongelmia.
- Stressinhallinta ja palautumiskeinot ovat olennaisia keinoja mielenterveyden vahvistamisessa.

Miksi meidän kannattaa vaikuttaa stressin kokemukseen mielenterveyden näkökulmasta?

Pitkittynyt ja krooninen stressi on yhteydessä useisiin mielenterveyden häiriöihin ja sopeutumishäiriöihin. (esim. masennus, ahdistuneisuushäiriöt ja työuupumus)

Pitkittynyt stressi useimmiten kertoo siitä, että **yksilö ei elä omien arvojensa mukaisesti**. Tämä voi saada elämän tuntumaan merkityksettömältä.

Krooninen stressi **kapeuttaa ajattelua**, joka vaikeuttaa ja hidastaa ongelmanratkaisukykyä niin työssä kuin arjessakin.

Pitkittynyt ja krooninen stressi on linkittynyt useisiin kognition häiriöihin (mm. muisti, ajattelu, tunteiden säätely)

Stressin säätely ja itsetuntemus



Mitä stressin säätely tarkoittaa?

- **Keinoja**, joita opettelemalla pystyt pitämään stressin tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät häiritse.
- Stressinhallinnassa voit keskittyä esim.
 - Vaikuttamaan stressiä tuottavaan tilanteeseen.
 - Vaikuttamaan omiin ajattelutapoihin.



Miksi palautuminen ja stressin hallinta on niin vaikeaa?



- Siksi, koska useimmiten kaikki muu on helpompaa!
- Stressinhallinta vaatii meiltä asioita, jotka ovat luontaisesti meille vaikeita.

On vaikeaa sanoa muille ihmisille ei.

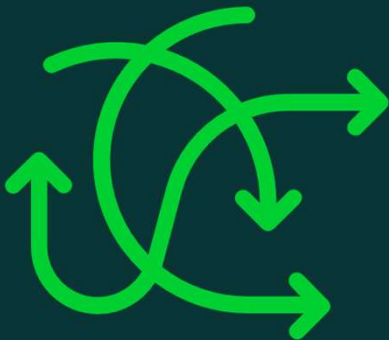
On vaikeaa priorisoida.

Omien arvojen selvittäminen on aikaa vievää, työlästä ja vaatii asialle omistautumista.

Itsen laittaminen etusijalle ei välttämättä tunnu turvalliselta.

Yhteiskunnassamme on emotionaalisesti ja sosiaalisesti vaikeaa olla "hyödytön" tai "toimeton".

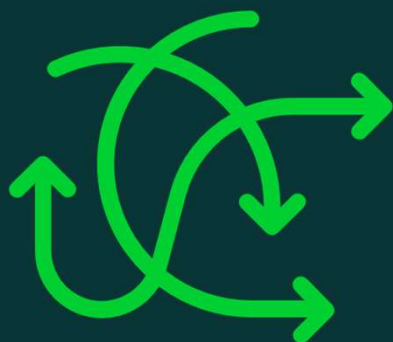
On vaikeaa tehdä sellaisia päätöksiä ja tekoja, joita muut ympärillämme eivät tee (evoluutio on tehnyt meistä ryhmäajattelijoita)



Stressaantuneena, emotionaalisesti vaikeat päätökset ovat entistä vaikeampia!



- Kun koemme stressiä, teemme yleensä asioita, jotka eivät auta tilannettamme pitkällä tähtäimellä.
- Katsotaan tätä yhdessä...



KOHTI
(elämää
jota haluan
elää)

POIS
(elämästä
jota todella
haluan elää)

Mitä toimia voisin tehdä
stressaantuneenakin, jotka
vaikuttaisivat tilanteeseen
avuliaasti pitkällä
tähtäimellä?

Mitä tavanomaisia, mutta
pitkällä tähtäimellä
hyödyttömiä asioita
tuppaan tekemään silloin
kun olen stressaantunut?

Yleensä emotionaalisesti
vaikeita valintoja.

Usein emotionaalisesti
helppoja valintoja!

VALINTA
PISTE:
MITEN
TOIMIN?



Millaisia tavanomaisia, mutta pitkällä tähtäimellä lähes hyödyttömiä asioita tuppaa tekemään stressaantuneena?

www.Menti.com: 7134 0361

Palautuminen



Jaksatko tehdä viikonloppuisin ja arki-iltaisinkin muutakin kuin vain maata uupuneena sohvan pohjalla ja jotenkuten suoriutua pakollisista kotitöistä?

Tunnetko loman jälkeen olevasi siinä määrin latautunut, ettet joudu palaamaan töiden pariin jo valmiiksi kuormittuneena?

Mitä palautuminen on?

Työstä palautuminen = ponnistelua vaativan työn jälkeinen voimavarojen uudistuminen.

→ Voimavarojen uusiutuminen ja lisääntyminen.

Palautumisen tarkoituksena on ehkäistä stressin kasaantumista.

Päivittäisellä palautumisella suurempi merkitys hyvinvoinnille kuin pidemmällä lomajaksoilla. (Virtanen, 2021)

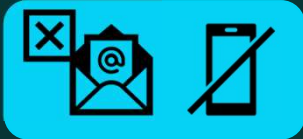
- Onnistunut palautuminen ehkäisee työuupumusta ja on yhteydessä työmotivaatioon.

Tietoinen ja aktiivinen palautuminen

- Aktiivinen palautuminen vaatii myös päivän aikaista palautumista – työpäivän aikainen palautuminen ennustaa parhaiten yöunien laatua sekä palautumista illalla.
- Palautumista voi joutua tietoisesti opettelemaan (syvän lepäämisen kokemukset).
- Pelkkä uni ei riitä palautumiseen – vaikka uni onkin tärkeää.
- Esteeksi voi muodostua se, ettemme pidä itseämme kovin tärkeänä.
→ Palautumiseen panostaminen vaatii aikaa ja itsensä tärkeänä pitämistä sekä rajojen asettamista itselle ja muille.

DRAMMA-malli ja palautuminen työpäivien aikana

Työstä Irrottautuminen (detachment)



- Mikä irrottaa sinut hetkeksi työasioista työpäivän aikana?
- Saatko irrotettua ajatukset töistä lounaalla?

Rentoutuminen (relaxation)



- Miten rentoudut työpäivän aikana?
- Käytätkö erilaisia palautumisen tapoja töissä?

Omaehtoinen tekeminen (autonomy)



- Saatko tehdä sinulle mielekkäitä työtehtäviä?
- Voitko itse rytmittää joitain työtehtäviäsi työpäivässäsi?

Taitojen oppiminen (mastery)



- Onko työsi riittävän haastava?
- Pääsetkö oppimaan uutta työssäsi?

Merkityksellisyyden kokeminen (meaning)



- Koetko työsi merkityksellisenä?
- Teetkö työssä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä?

Yhteenkuuluvuus (affiliation)



- Pääsetkö tekemään töitä yhdessä jonkun muun kanssa?
- Onko sinulla työkaveri, jonka kanssa voit palautua työssä?

Palautuminen työpäivän aikana

Stressin kasaantumisen katkaiseminen DRAMMA-mallin avulla.



Mitä näistä kokeilen tai pohdin seuraavan viikon aikana?

Työstä irrottautuminen

- ✓ Moodin/tunnetilan vaihtaminen.
- ✓ Rakennan viikkoaikataulun hengittäväksi.
- ✓ Tiedostan työkulttuurin vaikutuksen – sallitaanko kiire vai priorisoidaanko ihmisyyttä.
- ✓ Tavoitettavuudesta keskustelu tiimissä - millä aikajänteellä oltava tavoitettavissa ja miten?
- ✓ Musiikin kuuntelu, videot, tms. (aivotauko)
- ✓ Luonnossa kävely esimerkiksi tauolla tai kokouksen aikana.

Rentoutuminen

- ✓ Mindfulness-harjoitukset.
- ✓ Rauhallinen tee- tai kahvihetki ilman puhelinta.
- ✓ Lepohetki esim. ruokailun jälkeen – sulje silmäsi hetkeksi.
- ✓ Taukojen pitäminen työpäivän aikana.

Omaehtoisuus

- ✓ Tärkeisiin asioihin keskittyminen työssä.
- ✓ Autonomian tunne.
- ✓ Työn tuunaaminen omien mielenkiinnon kohteiden mukaan.

Taidonhallinta

- ✓ Uuden opettelu ja uuden hyödyntäminen töissä.
- ✓ Toisilta oppiminen.

Merkityksellisyys

- ✓ Oman työn yhdistäminen omiin arvoihin. Miksi teen sitä mitä teen?
- ✓ Mitä työpaikkani tai työtoverini kaipaavat? Voisinko olla heille iloksi tänään jollain tavalla?

Yhteenkuuluvuus

- ✓ Miten olen yhteydessä itseeni päivän aikana? Miten pidän huolta tuosta yhteydestä?
- ✓ Luon yhteenkuuluvuutta toisten kanssa olemalla läsnä.



Millaisia sisäisiä esteitä (ajatuksia, uskomuksia, impulseja) huomaat, jotka estävät tai heikentävät palautumiseen panostamista?

www.Menti.com: 7134 0361

KOHTI
(elämää
jota haluan
elää)

POIS
(elämästä
jota todella
haluan elää)

Mitä toimia voisin tehdä
stressaantuneenakin, jotka
vaikuttaisivat tilanteeseen
avuliaasti pitkällä
tähtäimellä?

Mitä tavanomaisia, mutta
pitkällä tähtäimellä
hyödyttömiä asioita
tuppaan tekemään silloin
kun olen stressaantunut?

Yleensä emotionaalisesti
vaikeita valintoja.

Usein emotionaalisesti
helppoja valintoja!

VALINTA
PISTE:
MITEN
TOIMIN?



Kun olet seuraavan kerran stressaavassa tilanteessa, mitä voisit tehdä, joka olisi pitkällä tähtäimellä hyödyllistä itsesi ja hyvän elämän kannalta? Millä toiminnalla olisi aidosti vaikutusta stressaavassa tilanteessa pitkällä tähtäimellä?

www.Menti.com: 7134 0361

Onnistunut palautuminen on yhteydessä...

**Elävyyden
tunteeseen ja
kokemukseen**

**Tyytyväisyyteen
omaan elämään.**

**Vähäisempään
työuupumuksen
riskiin.**

**Myönteiseen
mielialaan.**

**Vähäisempään
vaikeiden
tunteiden
määrään**

**Merkityksellisem
mäksi koettuun
elämään.**



Kiitos osallistumisestasi 