

# Tunnista ja torju työuupumus ajoissa

19.3.2016

Sari Fält

Sosiaalipsykologi, VTM, PgDip

Aurinkosade terapia

# Tunnetko työuupuneen?

➤ Joka neljännellä suomalaisella työssäkäyvällä on tunnistettavissa työuupumuksen merkit

➤ vakavaa työuupumusta kokee

➤ 3 % naisista

➤ 2 % miehistä

Lähde: THL 2012

# Työstressi vai työuupumus?

# Työstressi

- Lyhytkestoista stressiä voidaan pitää positiivisena ja energisoivana tilana
- kohottaa toimintakykyä ja vireystilaa tilanteissa, joissa meidän tulee hetkellisesti ylittää voimavaramme
- Jos stressaava tilanne pitkittyy ja henkilö joutuu ponnistelemaan ilman riittäviä toimintaedellytyksiä tavoitteidensa saavuttamiseksi, tuloksena saattaa olla liiallinen kuormittuminen ja lopulta uupuminen.

# Työuupumus

- Pitkäaikaisen työstressin seurauksena syntyvä työuupumus on
  - vaiheittain etenevä
  - kroonistuva
  - voi olla vakavia seurauksia terveydelle ja työkyvyllle
- Työuupumuksen eteneminen
  - voimakas, kokonaisvaltainen väsymys
  - kyynistynyt asenne työtä kohtaan
  - heikentynyt ammatillinen itsetuntoa

# Työuupumuksen syntyminen

Työn  
vaatimukset

Yksilön  
taidot ja  
kyvyt

Risti-  
riita

Resurssit  
työssä

Yksilön  
tavoitteet ja  
pyrkimykset



Kaikin voimin ponnistelu ja yritys selviytyä  
Kyvyttömyys muuttaa tilannetta tai sopeutua

Kokonaisvaltainen väsymys

Vähenevä kapasiteetti

Työnilon menettäminen

Kyynistyminen

Ammatillisen itsetunnon menettäminen

Ammatillisen tehokkuuden ja itsetunnon  
menetys

Työ-  
uupumus

# Merkittävimmät aiheuttajat

Tutkimusten mukaan työuupumuksen aiheuttaa

- Liiallinen työn määrä
- Liialliset laatuvaatimukset
- Kuormittavat työyhteisön toimintatavat
- Sosiaalisen tuen puute
- Työtyytymättömyys

# Kuka tahansa voi uupua

## Töyolouupuja

- Liikaa työtä
- Riitainen työyhteisö
- Työolot surkeat

## Asenneuupuja

- Omat liialliset sisäiset vaatimukset ja
- kuormittavat ajattelumallit

## Arvouupuja

- Työssä ei innostavia haasteita
- Oma arvomaailma ja työn sisältö ei kohta



# Kuormituksen lisäntymisen vaikutus



# Stressin kroonistuminen

## Kroonistumisen vaiheet:

### 1. Hälytysvaihe:

- Voimavarat aktivoituvat: taistele tai pakene

- Pyrkimys kaikin voimin saavuttaa tavoitteet

### 2. Vastustusvaihe:

- Elimistö pyrkii sopeutumaan mm. immuunijärjestelmän toimintaa tehostamalla

- Kuluttaa voimavaroja pitkittyessä

### 3. Uupumusvaihe:

- Tunnepohjainen lamaannus, innostuksen häviäminen työhön ja elämään

# Tunnista ajoissa

- Mikäli työstressi pääsee kehittymään työuupumuksen asteelle, se on hyvin pysyvä tila
- lisää mielenterveysongelmia, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä ruoansulatuselimistön sairauksia
- työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen taustasyynä usein pitkittynyt työuupumus

# Mistä tunnistaa?

## Työuupumuksen ensioireita

- nukahtamisvaikeudet tai heräily yöllä
- äreys, kärsimättömyys, tunteet latistuvat, mikään ei kiinnosta
- käytännön asioiden unohtelun lisääntyminen
- heikentynyt tarkkaavaisuus
- fyysisiä oireita ovat mm. niskahartiaseudun jumiutuminen, päänsärky, vatsavaivat, flunssakierre

# Hälytysmerkit

Oireisiin kannattaa reagoida viimeistään

- suhtautuminen perheeseen ja ystäviin passivoituu
- töihin lähteminen on vastenmielistä
- energia ja kiinnostus ei riitä
- asioihin tarttuminen ja päätöksenteko vaikeutuu
- viivästymisen on toistuvaa ja laiminlyönnit yleistyvät
- ajantaju muuttuu
- elämän kokonaishallinta heikkenee

# Työyhteisön ongelma

- Työuupumusta pidetään yleisesti koko työyhteisön ongelmana
- yksittäisen henkilön omia keinoja työuupumisesta selviämisessä ei pidetä useinkaan riittävinä
- Työuupuneen toipumisen kannalta tärkeänä pidetään, että
  - uupunut saa työyhteisössä sosiaalista tukea
  - esimies muokkaa työkuorman sekä tavoitteet tilanteeseen soveltuviksi

# Oman jaksamisen vahvistaminen

Perhe

Ystävät

Liikunta

Riittävä lepo

Rentoutusharjoitukset

Mietiskely

Luonto

Kulttuuri (elokuva, musiikki,  
taide...)

# Selviytymiskeinojen vahvistaminen

## Omien rajojen tunnistamisen ja tunnustaminen!

- Oman tavoitetason alentaminen:  
riittävän hyvä
- Omien arvojen mukainen toiminta
- Kuormittavista ajatusmalleista luopuminen
- Työ-vapaa-ajan tasapainosta huolehtiminen
- Ajankäytön ja kiireen hallinta-menetelmien  
tehostaminen
- Hyvä, rakentava itsekkyyys
- Huumorin säilyttäminen
- Näkökulman vaihtaminen:  
esim. uupumus tienhaaraoireyhtymänä tai  
kasvu-/selviytymistarina
- Ulkopuolisen keskusteluavun hakeminen



# Haaste

**Kun on uupunut,  
mistä voimat  
hakea apua  
toipumiseen?**

# Uupumuksesta toipuminen

Toipumisen askeleet:

- 1) Ongelman myöntäminen
- 2) Etäisyyden ottaminen työhön
- 3) Ruumiillinen ja henkinen elpyminen
- 4) Arvojen uudelleen arviointi
- 5) Konkreettisten mahdollisuuksien selvittäminen
- 6) Muutokseen ryhtyminen

# Kuntoutumisen vaiheet

## 1. Rauhoitu (1-3 kk)

1. Lepo!
2. Tarvitaanko sairausloma, lääkitystä, keskusteluapua?

## 2. Tilannearvio (1-2 kk)

1. Omien arvojen ja uskomusten pohdinta
2. Miten eteenpäin: unelmat, tavoitteet, päämäärät?

## 3. Tuumasta toimeksi

1. Teot: pienin askelin kohti osatavoitteita
2. Säilytä tunne oikeasta suunnasta

**Työuupumus on  
viesti siitä, että  
jonkun on  
muututtava!**

**Joskus tarvitaan  
perustavalaatuksia  
muutoksia**

**Meidän sisäinen  
tarinamme on  
prosessi ja  
selviytyjä on se,  
joka vaikeina aikoina  
pystyy muuttamaan  
tarinaansa.**

**- Vilma Hänninen**

**Hae rohkeasti apua**

**Today is  
the first day  
of the rest of  
your life.**

**Kysymyksiä,  
ideoita,  
ajatuksia...?**

# Kirjallisuutta

Katajainen, Lipponen & Litovaara  
(2012) Voimaa! Oman tarinani  
mahdollisuudet (alkuperäisteos:  
Voimavarat käyttöön)

Mankka (2015) Stressikirja. Mistä  
virtaa?

Pietikäinen (2009) Joustava mieli.  
Vapaudu stressin, uupumuksen ja  
masennuksen yliotteesta



**Sari Fält**

sosiaalipsykologi,  
psykoterapeuttikoulutuksessa

# Aurinkosade terapia

<http://www.aurinkosade.fi/>

<https://www.facebook.com/aurinkosadeterapia/>

Terapiavastaanotot Kivistössä Vantaalla ja  
Klaukkalassa

Ajanvaraus

[info@aurinkosade.fi](mailto:info@aurinkosade.fi)

puh. 044-2533 011