



# Stressistä työn imuun

## Tunteet työelämässä

Jutta Simonen, Turun kriisikeskus

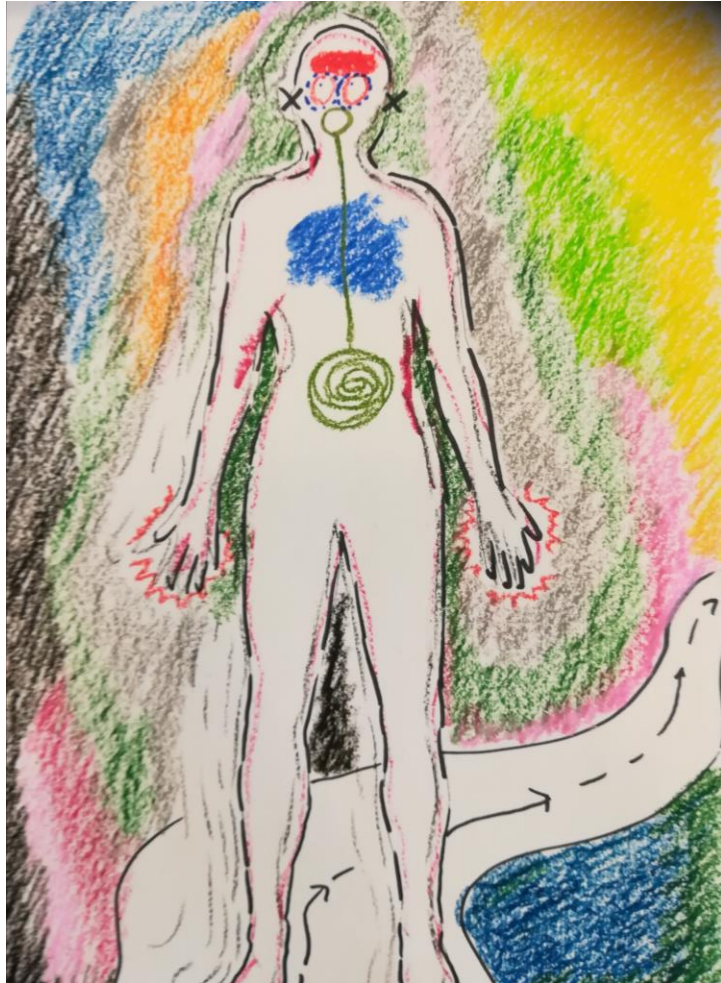
# Stressi ja ahdistus



- Väritä ja piirrä kehonkuvan päälle miten ja missä stressi tuntuu sinun kehossasi



# Stressi



- Eustressi
  - Lyhytkestoinen stressi valpastaa ja lisää suorituskyykyä
- Pitkittynyt ja kova stressi sotkee elimistön palautumisjärjestelmän
  - -> voi johtaa uupumiseen ja sairastumiseen
- Tärkeää tunnistaa ajoissa kehon viestit stressistä



# Stressin ilmeneminen

- Aluksi tulee fyysisiä oireita: vireystila kohoaa, sydän lyö nopeammin, verenpaine kohoaa, hengitys tihenee ja lihasjännitys lisääntyy
- Stressin jatkuessa ihminen on touhukas ja keskittynyt. Tarkkaavaisuuden liepeillä olevat asiat unohtuvat.
- Lopulta tunteiden hallinta voi pettää, ihminen voi purskahtaa itkuun tai saada raivokohtauksen esim. töissä



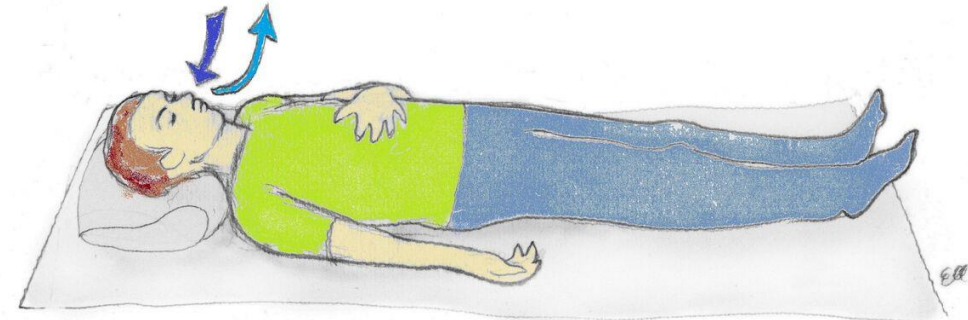
# Pitkittyneen/ kovan stressin vaikutukset

- Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset:
  - muistin vaikeudet, keskittymisvaikeudet ja vaikeus tehdä päätöksiä
  - ahdistus, masennus ja uupumus
  - ärtyneisyys ja aggressiivisuus
  - univaikeudet
  - Toimijuuden kadottaminen ja eristäytyminen
- Fyysiset vaikutukset:
  - Päänsärky, lihassärky, vatsavaivat, ihottumat, intiimivaivat jne.
  - Pitkittynyt stressi muuttaa aivotoimintaa ja aivojen rakennetta



# Yli- ja alivireys

- Liiallinen stressi voi aiheuttaa yli- tai alivireystilan
- Optimaalisessa vireystilassa keskittyminen on hyvää, yli- ja alivireystilassa huonoa.
  - Jos on ylivireä, lasketaan vireystilaa
  - Jos on alivireä, nostetaan vireystilaa



© Turun kriisikeskus / E.Haasjoki

HENGITYSHARJOITUS

# Haitalliset stressinhallintakeinot



- Stressin torjunta- ja rauhoittumiskeinot ovat usein automaattisia ja niistä on vaikea luopua.
- Osa näistä on kuitenkin haitallisia ja usein käytettynä niistä tulee osa ongelmaa



# Stressin hallinta töissä

- Ole jämäkkä työn rajaamisessa, pysy alikunnon puolella
  - Huolehdi, että tavoitteet ovat johdonmukaisia ja realistisia
- Pyri rakentavaan ajatteluun, vältä kielteisyyttä
- Tue työtoveria ja pyydä apua itse
- Muista työn teon tauottaminen
  - Jos mahdollista kokeile vartin rentoutusta tai puistokävelyä:  
<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005790374.html>



# Vinkkejä ajanhallintaan

Steven Coveyn malli



	Kiireelliset asiat	Ei-kiireelliset asiat
Tärkeät asiat	<u>Tärkeä ja kiireellinen:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asiakaspalvelu</li><li>• Kriisiytyvät asiat, deadlinet</li></ul>	<u>Tärkeä, mutta ei kiireellinen:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suunnittelu ja kehittäminen</li><li>• Vuorovaikutus</li></ul>
Ei-tärkeät asiat	<u>Ei tärkeä, mutta kiireellinen:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erilaiset palaverit, kokoukset, postit</li></ul>	<u>Ei tärkeä eikä kiireellinen:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vähäpätöiset tehtävät, puuhastelu</li><li>• Nyhräys</li></ul>

# Työn imu



- Aidosti myönteinen tunne- ja motivaatiotila, jossa korostuvat:
  - Tarmokkuus
  - Omistautuminen
  - Uppoutuminen
- Työn imu tarttuu työyhteisössä
- Ennustaa hyvää suoriutumista töissä ja suurta tyytyväisyyttä elämäään
  
- Työhyvinvointia kokeva ihminen voi sanoa: Töissä on usein hauskaa. Pomo on mukava tyyppi. Koen olevani arvostettu ja tarpeellinen. Töihin on mukava tulla. Kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja töissä tiedetään miten eri tilanteissa tulisi menetellä.



# Työn imu -testi

- Tee työn imu -testi ja keskustele pöytäryhmäsi kanssa:
  - Mitkä asiat ovat hyvin?
  - Missä olisi parantamisen varaa?

# Työn imu -testi



- Saan palautetta työstäni
- Annan myönteistä palautetta työssäni
- Saan asettaa tavoitteita ja minulla on vastuuta
- Työtehtäväni ovat vaihtelevia
- Minulla on mahdollisuus kehittyä työssäni
- Työyhteisössäni on hyvä vuorovaikutus
- Minulla on lupa iloita hyvistä työsuorituksista
- Minulla on uskoa tulevaisuuteen
- Annan työssäni kiitosta itselleni ja muille
- Minua johdetaan hyvin
- Minulla on mahdollisuus kouluttautumiseen
- Minulla on mahdollisuus työnkiertoon
- Minulla on mahdollisuus urakehitykseen



# Tunteet

- Jäsentymättömiä ja epätarkkoja
- Kehollisia
- Mukana kaikessa päätöksenteossa, reagoinnissa ja ihmissuhteissa
- Voidaan luokitella hyvin eri tavoin.
  - Perustunteet (SMS): ilo, pelko, rakkaus, suru, viha, yllätys
  - Tai jopa 104 tunnetta
  - Eri tunneteorioissa painotetaan eri asioita
    - Behavioristinen, kognitiivinen, psykoanalyttinen jne.

# Tunteet voidaan jaotella myös merkityssisältöjen mukaan



- Tasapainotunteet:
  - Ilo, tyytyväisyys, onni
- Kulttuuritunteet:
  - Kunnioittaminen, kiitollisuus, rohkeus, avuliaisuus, nöyryys
- Paljastavat tunteet:
  - Häpeä, ahdistus, avuttomuus
- Puolustavat tunteet:
  - Viha, pelko, kateus

# Tunteiden tarkoitus



- Mikä tarkoitus on seuraavilla tunteilla?
  - Suru
  - Viha
  - Pelko
  - Ilo



# Tunnesäätely

- Tunteet pitää tunnistaa, jotta niitä voi säädellä
  - Jotta tasapainotunteita voi viljellä tehokkaasti
  - Jotta haastavia tunteita voi kohdata ja purkaa rakentavasti
- Säätely ei tarkoita tunteiden kieltämistä tai patoamista
  - Tunteiden tukahduttaminen lisää stressihormonin eritystä ja nostaa verenpainetta
- Tunteiden tunnistamisessa keho tärkeässä roolissa!



# Viha



- Viha on hyödyllinen, energisoiva tunne, joka auttaa meitä puolustamaan meille tärkeitä asioita
- Jos vihaa ei pysty säätelemään se aiheuttaa helposti noidankehän -> työnnämme ihmisiä kauemmas kun tarvitsemme tukea
  - Viha voi peittää alleen esim. surua tai pelkoa
  - On tärkeää surra rauhassa asioita, jotka on menettänyt tai joita ei voi saada. Suru auttaa kohtaamaan todellisuuden ja siirtymään eteenpäin.



# Vihan säätely

- Opettele tunnistamaan vihan merkit kehossa
  - Kehon ja leukaperien jännittyminen, nyrkkiin puristuvat kädet, nopea sydämen syke, ihon kuumotus jne.
  - Kun tunnistat merkit, saat lisäaikaa rauhoittaa itseäsi ennen kuin toimit
- Myös vihalla on alku, kesto ja loppu – tunne menee ohi
- Voit säädellä vihaa mm.
  - Ottamalla aikalisän, poistumalla tilanteesta
  - Liikkumalla/ urheilemalla
  - Keskittymällä hengitykseen ja odottamalla että tunne laimenee
- Opettele erottamaan tunne, ajatus ja käyttäytyminen

# Häpeä



- Häpeä on paljastava, haastava tunne, jolta mielellään suojaudutaan
  - Häpeältä suojautumiseen käytetään erilaisia strategioita

# Häpeäkompassi, Nathansson 1992



VETÄYTYMINEN  
SISÄÄNPÄIN

HYÖKKÄYS ITSEÄ VASTAAN

HYÖKKÄYS TOISIA  
VASTAAN

VÄLTTÄMINEN,  
ENNAKOINTI

# Palautuminen vapaalla



- Hyvä palautuminen on aktiivista ja sosiaalista, ei pelkkää lepäilyä
- Kun mieli on väsynyt, rasita kehoa. Kun keho on väsynyt, lepää.
- Lihaskunnon parantaminen voi lisätä henkistä hallinnan tunnetta



# Elvyttävät luontoympäristöt



# Lähteet



- Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Hannukkala. 2018. Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu 1, Mieli – Suomen Mielenterveysseura.
- Kaukkila & Lehtonen. 2017. Ryhmästä enemmän, Mieli – Suomen Mielenterveysseura.
- Mitjonen, J. 2018. Työpaikalta kannattaa poistua kesken päivän vaikka puistoon – tauosta on oikeasti hyötyä kertoo väitöstutkimus. Helsingin Sanomat 13.9.2018. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005790374.html>
- Nathanson, D. 1992. Häpeäkompassi.
- Nummenmaa, L. Aalto-yliopiston tutkimusryhmä. Tunteet kehossa – tutkimus. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>
- Serene-toiminta (viha, stressinhallinta, keho- ja mieli, sekä Elina –haasjoen kuva rentoutuksesta) Turun kriisikeskus. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
- Suomen Mielenterveysseura. Tunteet tutuiksi. [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_5\\_tunteet\\_tutuiksi.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf)