

Tasapainoa tavoittelemassa – työstressistä palautumiseen

31.10.2024

Lisää liikettä -seminaari

Anna Lohman

Organisaatiopsykologi PsM,
ekonomi KTM,
työnohjaaja (STOry),
organisaatiokonsultti (FINOD)

”You cannot stop the waves, but you can learn how to surf.”

- Jon Kabat-Zinn



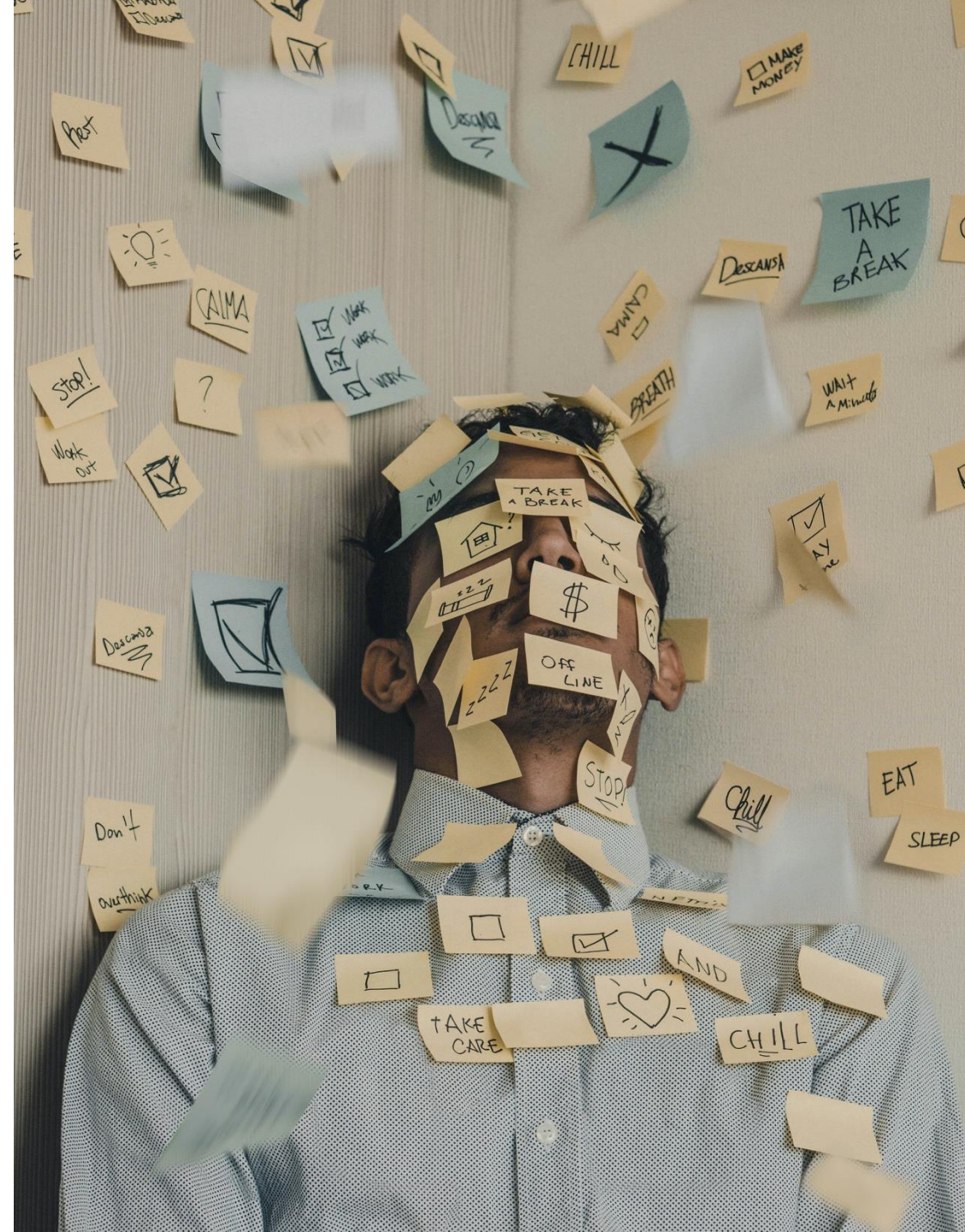
Työstressin perimmäisestä olemuksesta



Stressi

- Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa koetaan jonkinasteista paineen ja kuormittuneisuuden tunnetta.
- Stressiä voi aiheutua sekä positiiviseksi että negatiiviseksi koetuista tilanteista.
- Stressissä tilanteen vaatimukset koetaan suuremmiksi kuin omat käytössä olevat voimavarat
→ kokemus, ettei selviä tai että selviytyminen vaatii pinnistelyä.
- Kokemuksen karttuessa stressikynnys kasvaa.

mm. Karlsten ym. 2006, Cohen ym. 2007, Aalto 2006,
Lazarus 1966, Cooper ym. 2001



Stressin biologinen pohja



Stressi on mielen tulkinta tilanteesta, mutta näkyy myös ja erityisesti kehon tasolla.



Elimistölle stressi on hälytystila.



Stressin tarkoitus on valpistaa meitä ja auttaa selviytymään haastavista tilanteista.

= Voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön.

Aivojen kerroksellisuus



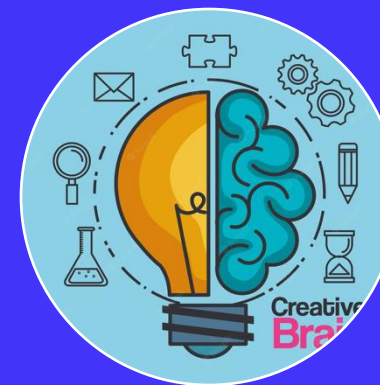
Liskoaiivot

- Aivorunko
- Valmiit jo syntyessä
- Rakenteelliset tehtävät ja toiminnot
- Hengissä säilyminen
- ”Katastrofiaivot” – toimivat intuitiolla, eivät harkitse
- Taistele tai pakene



Tunneaivot

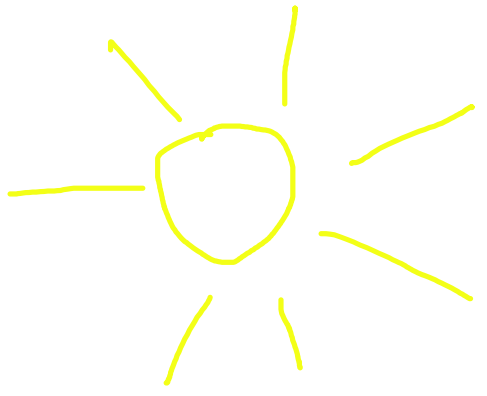
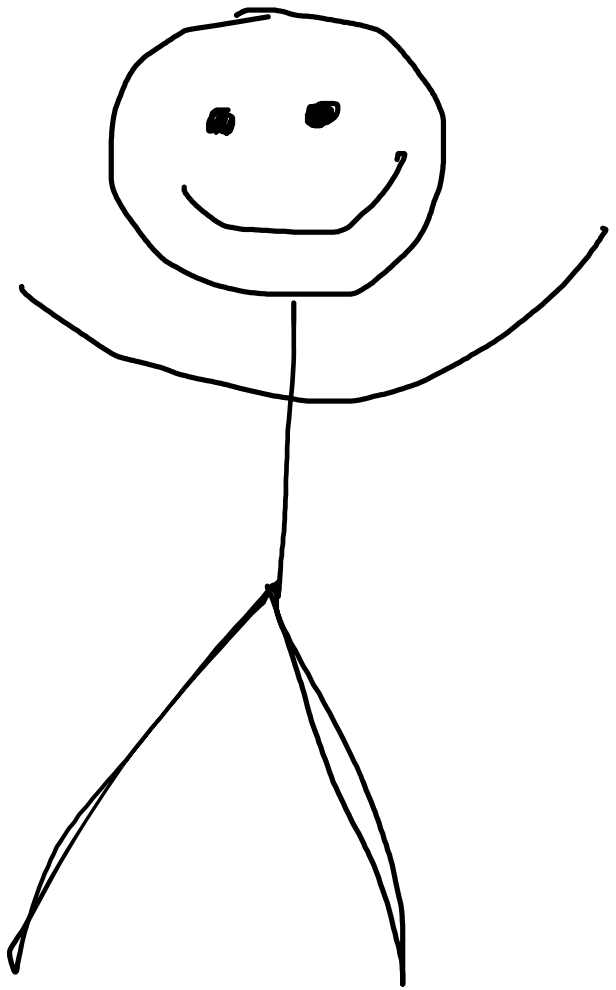
- Limbinen järjestelmä
- ”Nisäkäsaivot”
- Valmiit noin 3-vuotiaana
- ***Ei saa pois päältä: joku tunnetila vaikuttaa koko ajan***
- Reagoi nonverbaaliseen viestintään, aistii ilmapiirin ja tuottaa reaktiot siihen



Järkiaivot

- Aivojen uloin kerros (kuorikerros ja etuotsalohkot)
- ”Kädellisten aivot”
- Kehittynein aivojen osa
- Kypsyä noin 25-vuotiaaksi
- Aivojen toimitusjohtaja
 - Syy-seuraussuhteet, aikajänne, sosiaaliset suhteet, symbolinen ja laajemman tason ajattelu, käyttäytymisen säätely, mentalisaatiokyky...

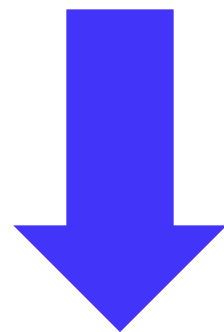






Stress – vaikutuksia kehoon ja mieleen

Hermosto toimii tahdosta riippumattomasti



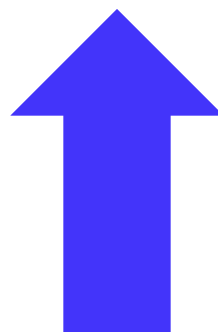
Parasympaattinen
hermosto rauhoittaa

- Lepo, palautuminen,
nukkuminen,
ruuansulatus,
rentoutuminen...



Sympaattinen
hermosto virittää

- Herääminen,
innostuminen,
kuormittuminen, uhkiin
reagoiminen...



Optimivireystila

Parhaimmillaan sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat saumattomina vastapareina.

Jos sympaattinen jää päälle, seuraa ylivireystila.

- Vaikea rauhoittua
- Aikaansaamisen olo
- Pitkäaikainen kuormitus

Liian pitkällisestä ylivireystilasta seuraa alivireystila.

- Väsymys
- Aloitekyvyn lasku ja päätöksenteon vaikeus
- Apaattinen, synkkä tai turta olo

Tarvitsemme palautumista monta kertaa päivässä (ja aivan erityisesti työpäivän jälkeen).

Stressistä palautumiseen



Stressi tulee jos on tullakseen



Lopulta stressiä voi katsoa mielen tuotoksena.



Älä kuitenkaan usko aikakausilehtiä: usein stressin syytä ei voi poistaa. Stressi ei ole päätös tai erehdys!

Koska monesti stressille sinänsä ei voi mitään, usein paras mahdollinen tavoite on **turvallisempi stressi.**

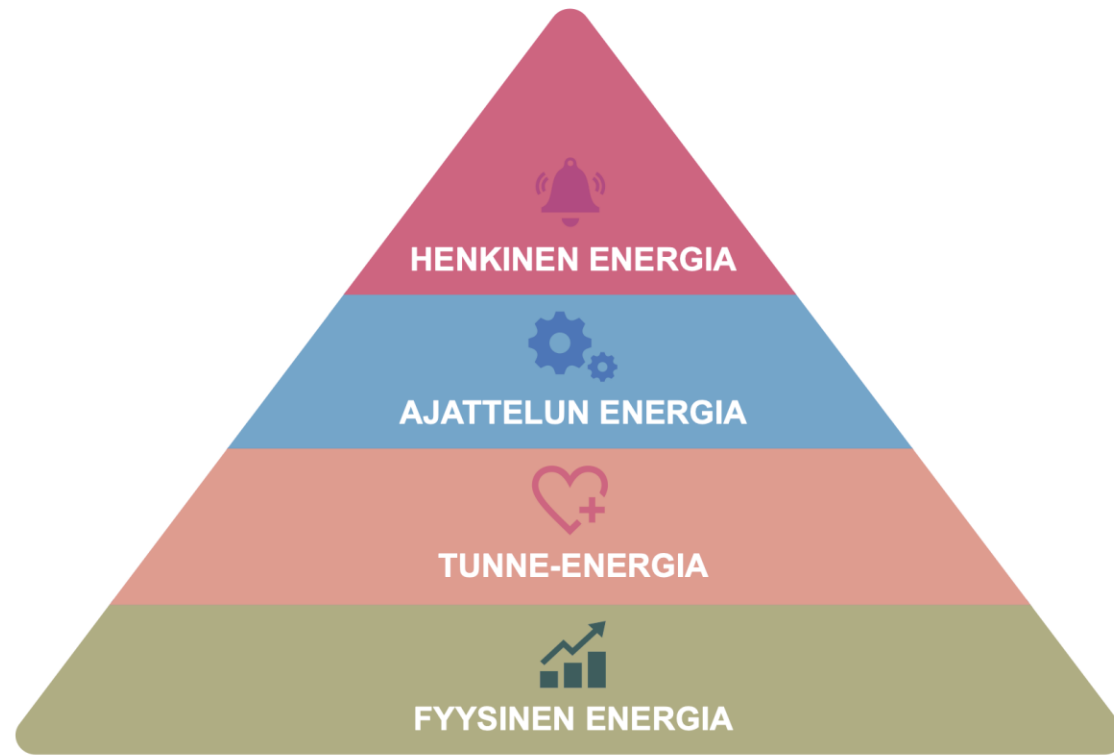


Stressinsäätelyn peruspalikat

Kova viisikko

- Syöminen
- Nukkuminen
- Muu lepo
- Ihmissuhteet
- Virkistävä liikunta ja muut harrastukset

Oman kokonaisenergian johtaminen





80 % pitäisi riittää

- Päiväksi on vain yksi tankillinen bensaa. Kaikki palautumisvelka ei saa jäädä kotiin. Työssäkin pitää voida palautua, kotiin ei pitäisi tulla naattina, kaikkensa antaneena.
- Sitä paitsi 100 % on riskisijoitus – koska aina tulee tilanteita, jotka vaativat ekstrapanostusta, ei oikein ole mistä ottaa, jos 100 % on jo käytetty.
- Mitä olisi 80 % omalla kohdalla, käytännössä?



Luettavaa:

- De Mello: Havahtuminen
- Hellsten: Virtahepo työpaikalla
- Kabat-Zinn: Täyttä elämää ja muut kirjat
- Kanninen ja Uusitalo-Arola: Terapian tarpeessa?
- Lindqvist: Auttajan varjo
- Lipponen ym.: Voimaa
- Nurmi: Työuupumuksen itsehoito
- Orsillo: Mielekkäästi irti ahdistuksesta
- Pietikäinen: Joustava mieli
- Siegel: Mindsight
- Stenberg ym.: Irti murehtimisesta
- Takanen: Tunne lukkosi / Murra tunnelukkosi
- Tolle: Läsnäolon voima
- Uusitalo-Arola: Uuvuksissa
- Viljamaa: Käytä kiukkuasi – aggression hyötykäyttö
- Williams & Penman: Tietoinen läsnäolo (sis. harjoitusohjelman)
- Williams: Mielekkäästi irti masennuksesta





Kiitos!

- Anna



Anna Lohman

044 5191 081

anna@annalohman.fi

www.linkedin.com/in/annalohman

<https://annalohman.fi>

<https://organisaatiopsykologit.fi>

Spotify:

Pinnan alle -podcast