

# HYVINVOINTI

Perustietoa hyvinvoinnista, työterveydestä ja  
ennaltaehkäisystä

Kirjoittanut Maria Hofman-Bergholm  
TKI-asiantuntija



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus  
Centre for Economic Development, Transport and the Environment



# MIKSI EMME VOI HYVIN?

Stressiin liittyvät mielisairaudet ovat nykyään suuri ongelma monissa osissa maailmaa, mistä aiheutuu suuria sairauspoissaolokustannuksia. Toipumis- ja lepoaika on lyhentynyt sekä työpäivän aikana että sen jälkeen. Työlle on ominaista korkeat henkiset vaatimukset ja nopea tahti. Stressi voi laukaista erilaisia psykologisia ja fysiologisia ongelmia<sup>4,2</sup>. Saman on osoitettu pitävän paikkansa opintojaksolla, joka asettaa oppilaalle suuria vaatimuksia ja voi joskus olla liian kuormittavaa.

Hiljattain julkaistussa Maailman terveysjärjestön (WHO) raportissa "Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections"<sup>3</sup> tuodaan esiin huoli maailman väestöstä ja sen mielen terveyden tilasta. Arviot viittaavat siihen, että masennus on johtava sairauden syy maailmanlaajuisesti vuoteen 2030 mennessä. Pitkäaikainen istuminen, pitkittynyt stressi ja unenpuute ovat osa nykyaikaisia elämäntapoja, jotka aiheuttavat lisääntyntä tulehdusta elimistössä ja jotka pitkällä aikavälillä johtavat mm. masennukseen<sup>2</sup>. Siksi olisi tärkeää keskittyä löytämään tehokkaita menetelmiä stressin vähentämiseen, ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen. On yhä tärkeämpää, että opiskelijat oppivat käsittelemään stressiä ja ahdistusta jo opintojensa aikana.

Evoluution kautta elimistömme on sopeutunut luonnosta saataviin aistivaikutelmiin, mutta yhteiskunnallinen kehitys on johtanut siihen, että useimmat ihmiset elävät nyt luontoköyhissä ympäristöissä. Elintavat ovat muuttuneet ja useimmat ihmiset viettävät suurimman osan valveaoloajastaan paikallaan istuen, ja monet meistä elävät jatkuvassa, pitkäaikaisessa stressissä, mikä tarkoittaa muun muassa mielen terveyden kärsimistä. Olemme fysiologisesti ja henkisesti rakennettu käsittelemään äkillistä mutta ohimenevää stressiä, keho ei kestä keskeytymätöntä stressiä<sup>4</sup>. Voimme käsitellä stressiä suhteellisen hyvin, mutta vain jos pidämme taukoja ja annamme kehon palata sisäiseen lepotilaan<sup>4</sup>. Kehomme on sopeutunut fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumiseen. Olemme eläneet näin suurimman osan ihmiskunnan historiasta, tarkemmin sanottuna 96% historiastamme olemme eläneet metsästäjä-keräilijöinä. Sitten kehittyi maatalousyhteiskunta (3,9 % historiastamme), jota seurasi teollistuminen (0,08 % historiastamme) ja nyt digitalisaatio (0,02 % historiastamme)<sup>2</sup>.

Tutkimukset osoittavat, että pitkittynyt stressi voi johtaa monenlaisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, mielen terveysongelmiin ja yleistyneeseen kipuun. Gee-

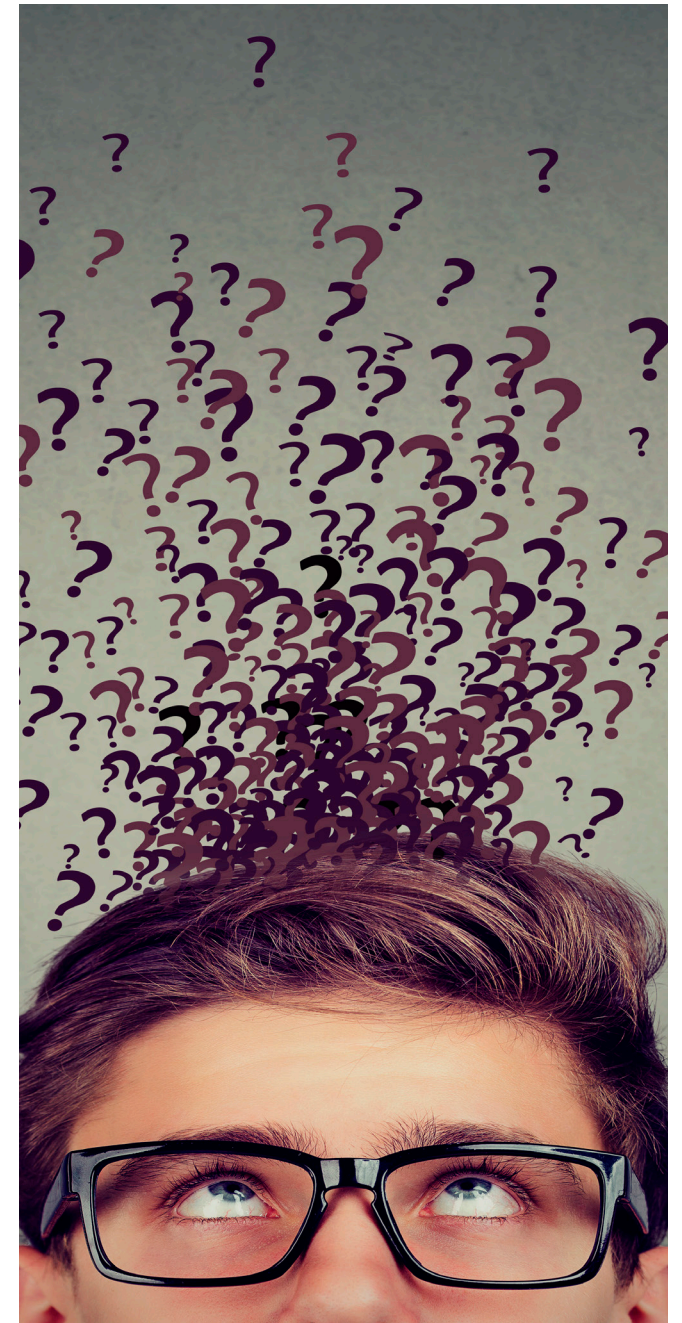


Image: Adobe Stock.

niperimästä, haavoittuvuudestamme ja aiemmista kokemuksistamme riippuen ihmiset reagoivat hieman eri tavalla stressaaviin tilanteisiin. Järjestelmämme pystyy yleensä selviytymään jokapäiväisestä hälinästä, stressistä ja vakavammista elämäntapahtumista ilman haitallisia terveysvaikutuksia. Kuitenkin, **kun yleinen stressi**

**ylittää resurssimme ja selviytymiskykymme, syntyy erilaisia terveysongelmia.**

Tällä hetkellä on yhä enemmän tutkimuksia, jotka osoittavat, että ajan viettäminen luonnollisissa ympäristöissä vaikuttaa myönteisesti sekä henkiin että fyysiseen terveyteen<sup>5</sup>. Tutkitun tiedon

tason on osoitettu olevan korkea tai erittäin korkea joidenkin terveyteen positiivisesti vaikuttavien mekanismien osalta, mikä tarkoittaa, että todisteet niiden positiivisista terveysvaikutuksista ovat luotettavia koskien esimerkiksi päivänvalon, raittiin ilman, liikunnan ja viheralueiden vaikutusta stressiin liittyvissä sairauksissa<sup>6</sup>.

## Vastuusi – opi tunnistamaan varoitusmerkit.

Keskeistä on estää stressin johtaminen sairastumiseen, luomalla tilaa toipumiselle niin työssä, koulussa kuin yksityiselämässäkin. Sinun on otettava vastuu ja annettava aikaa omalle toipumisellesi, kukaan muu ei tee sitä. Toipuminen voi olla käytännössä vaikeaa, kun työtä ja vapaa-aikaa leimaavat usein korkeat suoritus-, käytettävyy-, joustavuus- ja sosiaalisten taitojen vaatimukset. Ja kukapa ei tunnista sellaisia ajatuksia kuin ”niin kauan kuin saan hiukan lomaa, tai levätä paljon viikonloppuna, olen kunnossa...”? Tämä on hyvin yleinen tapa käsitellä stressiä, mutta stressaavien tilanteiden välissä on oltava **toipumisen hetkiä joka päivä**. Viikonloput ja lomat eivät riitä.

Aikaa ennen vakavampien stressiin liittyvien sairauksien puhkeamista leimaavat usein erilaiset varoitusmerkit. **Joitakin yleisiä varoitusmerkkejä ovat nukkumisongelmat, päänsärky, huimaus, rintakipu, vatsa- ja suolisto-ongelmat.** Jotkut psykologiset oireet voivat olla myös varoitusmerkkejä, kuten mielialan vaihtelut, muistiongelmia ja keskittymisvaikeudet. Mitä aikaisemmin riskiryhmään

kuuluvat henkilöt tunnistetaan, sitä vähemmän resursseja tarvitaan heidän terveytensä palauttamiseen kohtuullisen lyhyessä ajassa. Tämä on kaikkien hyvä tietää työpaikalla, yliopistossa tai koulussa sairauksien ehkäisemiseksi sekä itsessään että työtovereiden keskuudessa. Tämä johtuu siitä, että ylikuormituksesta tai stressistä kärsivä kollega ei välttämättä pysty tulkitsemaan varoitusmerkkejä itse. Yleiset elämäntapaohjeet siitä, miten saada riittävästi liikuntaa ja yksinkertaisia tapoja parantaa unta, voivat riittää. Jos opit myös tapoja työn ja vapaa-ajan jäsentämiseen, siitä voi olla paljon apua. Mutta jos ongelmat ovat liian suuria ja oireet liian vakavia, sinun tulisi aina hakea ammattilaisen apua.<sup>7</sup>

Jos jatkat varoitusmerkkien huomiotta jättämistä, kulutat enemmän energiaa kuin sinulla todellisuudessa on. Koska aivot toimivat energialla, ne siirtyvät lopulta energiansäästötilaan. Kun energiaa ei ole tarpeeksi kaikille aivojen osille, voidaan yksinkertaisesti sanoa, että aivot sammuttavat yhden ohjelman kerrallaan. Ensimmäinen ohjelma, joka

sammuu energian vähyyden vuoksi, on etuotsalohko, joka on aivojen herkin osa. Etuotsalohko käsittelee loogista ajattelua, tiedonkäsittelyä, tarkkaavaisuutta ja tietoisuutta. Se sisältää erityisen arvokkaita soluja, joilla on erittäin korkea aineenvaihduntanopeus. Se voi työskennellä kovasti lyhyitä aikoja, mutta tarvitsee jatkuvasti palautumisaikaa. Tämä tarkoittaa, että kun olet todella stressaantunut, et enää pääse käsiksi loogiseen ja järkevään ajatteluusi.<sup>8</sup>

Mitä tarvitaan stressiin liittyvien sairauksien vähentämiseksi? Parasta olisi estää stressiin liittyvien terveysongelmien syntyminen alun perin. Tutkimukset osoittavat, että ennaltaehkäisevä työ voi olla monimuotoista, aina haitallisen stressin alkuperän tiedostamisesta varhaisten stressiin liittyvien ongelmien merkkien tunnistamiseen työpaikalla. Sama tulisi koskea myös oppimisympäristöä tai koulua.

# Kehitä työympäristön hallintajärjestelmä.

Yleisesti tiedetään, että keskikokoisten ja suurten työpaikkojen henkilöstön hyvinvoinnin kannalta työympäristön hallintajärjestelmä voi olla tarpeen. Usein henkilöstöosastolla on joku, joka vastaa henkilöstön terveydestä ja turvallisuudesta. Kaikilla työnantajilla on lain mukaan velvollisuus toteuttaa systemaattinen työympäristön hallinta.<sup>9</sup>

## HARJOITUS 1.

**Mutta entä koulutuksen järjestäjät? Mitkä ovat vaatimukset esimerkiksi Centriassa? Onko olemassa vaatimuksia systemaattisen opiskelu ympäristön hallinnan toteuttamiseksi? Opiskelu ympäristö on sinun työympäristösi. Yritä selvittää, mitä koulutuksen järjestäjältä vaaditaan opiskelu ympäristön ja hyvinvoinnin suhteen.**

## Terveys ja turvallisuus työpaikalla.

Työympäristön hallinta on siis tärkeää! Työntekijät, jotka ovat tyytyväisiä ja voivat hyvin työssään, ovat terveempiä, sitoutuneempia ja tekevät parempaa työtä. Työympäristö voidaan jakaa muutamaan eri kategoriaan:

*Fyysinen työympäristö:* Toimitilat, ilmanvaihto, valo, ääni esimerkiksi.

*Digitaalinen työympäristö:* Tietokoneet, tietojärjestelmät, liitettävyys sekä työn ja elämän tasapaino.

*Organisatorinen ja sosiaalinen työympäristö:* Miten työ organisoidaan, sitä johdetaan, siitä viestitään ja miten toimimme vuorovaikutuksessa toistemme kanssa työpaikalla.

## HARJOITUS 2.

**Selvitä, mitkä ovat toimitiloja, ilmanvaihtoa, valaistusta ja ääntä koskevat säädökset ja lait työpaikalla Suomessa. Tarkistetaanko esimerkiksi Centrian ilmanvaihto säännöllisesti, miten toimistojen/ opetustilojen sisäilma tarkastetaan? Kuka hoitaa tämän Centriassa? Voitko auttaa mittaamisessa?**

Työnantaja - esimiehen kautta - on vastuussa hyvän työympäristön luomisesta. Tärkeää on kuitenkin myös yhteistyö turvallisuusedustajien ja työntekijöiden kanssa. Jokainen työpaikalla on mukana

luomassa hyvää työympäristöä.

Systemaattinen työympäristön hallinta on menetelmä. Menetelmää kuvataan usein pyöräksi, koska systemaattinen työympäristön hallinta on jatkuva prosessi neljässä vaiheessa: Tutki - Arvioi riskit - Toteuta toimia - Seuranta.

Tämä tarkoittaa, että jokaisen työpaikalla on kiinnitettävä huomiota työympäristöön ja kaikkien on osallistuttava sen parantamiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että systemaattisen työympäristöjohtamisen tulisi olla luonnollinen osa liiketoimintaa.

Systemaattinen työympäristön hallinta ehkäisee työtaturmia, sairauksia ja työtaturmia ja luo pohjaa hyvälle työympäristölle tulevaisuudessa. Tämä hyödyttää työntekijöitä, työnantajia ja yhteiskuntaa. Miten systemaattinen työympäristöjohtaminen sitten toteutetaan menetelmänä? Ensin pitää tutkia. Tämä voidaan tehdä kartoittamalla työympäristöä.

## Työkalu työympäristön kartoittamiseen.

Miten me toimimme työpaikallamme? Ensimmäinen askel on työpaikan kartoittaminen tarkastelemalla useita osa-alueita. Täältä löydät työkalun ruotsiksi: [Genomför - Vår arbetsmiljö \(suntarbetsliv.se\)](#). Ensimmäinen askel tässä tehtävässä on

kääntää työkalu ja sen sisältö englanniksi tai suomeksi. **Voit myös lukea työpaikan terveyttä ja/tai turvallisuutta käsittelevää kirjallisuutta ja tehdä omia kysymyksiä työkalulle**, joka kartoittaa:

- Mikä toimii hyvin
- Mitä voidaan parantaa
- Mitä alueita voidaan priorisoida.

Tällainen työkalu auttaa työryhmiä kartoittamaan työympäristöä vaihe vaiheelta. Se on hyvä läh-

tökohta jatkuvalle systemaattiselle työympäristöjohtamiselle. Ruotsalaisten kehittämä työkalu ([Genomför - Vår arbetsmiljö \(suntarbetsliv.se\)](http://Genomför-Vår-arbetsmiljö-suntarbetsliv.se)) sopii työpaikan kokoukseen tai vastaavaan kokoukseen ja sen läpikäyminen kestää noin tunnin.

### HARJOITUS 3.

**Käännä ja koodaa verkkosivu kartoittaaksesi työympäristöä TOOL-työkalun avulla.**

## Mitä muuta työpaikalla voitaisiin tehdä palautumisen hyväksi?

Useat systemaattiset katsaukset osoittavat, että todisteet ovat vahvat koskien yhteyttä luonnossa käymisen ja stressiin liittyvien sairauksien riskin vähenemisen välillä. Mitä enemmän ihmiset vie-railevat ja/tai viettävät aikaa viheralueilla, sitä pienempi on heidän riskinsä kärsiä stressiin liittyvistä terveysongelmista.<sup>3, 5, 6, 7.</sup>

Sinun täytyy miettiä palautumista jokaisen työ- tai opiskelupäivän aikana. Päivän aikana kovasti työskentelevät aivosi tarvitsee palautumista vähintään joka kolmas tunti. On myös tärkeää muistaa palautua vapaa-ajalla. Varaa aikaa tehdäksesi jotain, mistä nautit, ilman moniajtoa tai muiden asioiden ajattelua. Tämä voi olla haaste esimerkiksi nyky-päivän kunnianhimoisille vanhemmille.

Alla löydät tietoa ja vinkkejä toimistotyöntekijöille (ja opiskelijoille) palautumiseen työaikana. Voit opiskelijana hyödyntää samoja vinkkejä!

#### Vinkkejä toimistotyöntekijöille ja opiskelijoille:

- » Katso ulos ikkunasta tai maalausta/valokuvaa (luontomotiivit) muutaman minuutin ajan keskittyen hengityksen tarkkailuun.
- » Laita toimistoon vihreitä kasveja.
- » Lähde kävelylle lounasaikaan.
- » Käy ulkona lounaalla.
- » Sulje silmäsi ja hengitä syvään, kuvittele olevasi lempipaikassasi luonnossa (ajattele aistejasi, minkälaisia ääniä kuulet siinä paikassa, miltä se tuoksuu, miltä se tuntuu).
- » Walk and Talk” - käy kävelykeskustelu ulkona kollegan kanssa tai soittaa puheluita ulkona.
- » Työskentele ulkona aina kun mahdollista.
- » Vältä moniajtoa, monen asian tekeminen yhtä aikaa kuluttaa energiasi nopeasti.

Työpaikan johdolle on erittäin tärkeää muistaa ajatella ”legitimiteettiä”, eli että ulkona työskentelyn tulisi olla sosiaalisesti hyväksyttyä ja että se on

johdon tukemaa, tätä voidaan tuoda esiin vaikka sisäisen koulutuksen kautta organisaatiossa. Työ tulisi nähdä työnä, vaikka työntekijä ei istuisikaan näytön edessä ja neljän seinän sisällä. Joskus voi olla jopa tehokkaampaa olla istumatta koko aikaa näytön edessä. Esimerkiksi työpaikan johto voi lisätä varattavan ulkokokoushuoneen kokoushuoneiden varauskalenteriin osoittaakseen, että johto hyväksyy sen.

#### Työskentele ulkona hyötyäksesi luonnossa oleskelusta.

Onko ”Walk and Talk” työkalu luovempien kokousten kehittämiseen? Jo vuonna 2014 Oppez-zo & Schwartz<sup>10</sup> selvitti erilaisten ryhmäkokeiden avulla, että ulkoilu vaikuttaa luovuuteemme. Niin sanottujen ”Kävele ja puhu” -kokousten aikana on ilmennyt monia innovatiivisia ideoita. Tutkijat

uskovat, että kävelyn vaikutus yhdistettynä ulkoilmastimulaation vaikutukseen mahdollistaa kävelykokousten johtavan laadukkaisiin keskusteluihin. Kävely näyttää avaavan ideoiden vapaata kulkua.<sup>10</sup>

Ruotsalainen raportti<sup>11</sup> kaksivuotisesta tutkimushankkeesta, jonka tarkoituksena oli tutkia, miten

toimistotyötä voidaan tehdä ulkona, ymmärtää, miten toimistotyöntekijät kokevat sen ja tunnistaa sen kontekstiset olosuhteet. Raportti osoitti, että monia erilaisia työtehtäviä voidaan tehdä ulkona. Tulokset osoittavat myös, että ulkoilu liittyy moniin myönteisiin kokemuksiin edistäen hyvinvoinnin tunnetta, elpymistä, autonomiaa, parempaa

kognitiota, parempaa viestintää ja sosiaalisia suhteita. Tutkimus osoittaa, että kaupunkien viheralueiden läheisyys oli erittäin tärkeää ulkotoimistotyön vakiinnuttamiseksi.<sup>11</sup>

## Oman resilienssin, terveyden ja hyvinvoinnin rakentaminen.

Sekä opiskelijana että työntekijänä hyödyt myös työskentelystä resilienssisi parissa. Mitä on resilienssi? Yksinkertaistettuna resilienssi on kyky selviytyä paineen alla ja toipua vaikeuksista. Henkilö, jolla on hyvä resilienssi, selviytyy hyvin paineen alla ja voi toipua nopeammin kuin joku, jonka resilienssi on vähemmän kehittynyt ([Building your own health, resilience and wellbeing \(skillsforcare.org.uk\)](https://www.skillsforcare.org.uk)) Toisin sanoen oma resilienssisi ja työskentely sen kehittämiseksi auttavat sinua hallitsemaan stressaavia tilanteita, suojelemaan sinua mielenterveysongelmilta ja parantamaan terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Mitä sitten voit tehdä vahvistaaksesi resilienssiäsi?

Seuraavassa on yhteenveto resilienssistä, joka on kopioitu Skills for care -yrityksen tekemästä kirjasta, alkuperäinen versio löytyy täältä: (<https://www.skillsforcare.org.uk/resources/documents/Support-for-leaders-and-managers/Support-for-Registered-managers/Building-resilience/Building-your-own-health-resilience-and-wellbeing.pdf>).



© Skills for Care 2019

**Miltä resilienssi näyttää?** Resilienssiin liittyviä käyttäytymismalleja ovat:

- » tehtävien asioiden ymmärtäminen ja arvostaminen
- » uusien tilanteiden, ihmisten ja vaatimusten kohtaaminen positiivisella asenteella
- » pyrkimys tulla toimeen muiden ihmisten kanssa
- » lähesty ongelmia ratkaisukeskeisesti
- » perspektiivin säilyttäminen, kun asiat menevät pieleen
- » joustavuus ja sopeutuminen muutokseen
- » erilaisten strategioiden hyödyntäminen paineesta selviytymiseen
- » omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja kyky hallita niitä
- » avun pyytäminen silloin, kun sitä tarvitaan
- » sinnikkyys, kun meno käy kovaksi
- » omien rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen, mukaan lukien mitä voit hallita ja mitä et voi.

**Miksi resilienssillä on väliä?** Kestävyys auttaa sinua hallitsemaan stressaavia tilanteita, suojelemaan mielenterveyttä ja parantamaan terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Töissä tämä varmistaa, että voit jatkaa työtäsi hyvin ja tarjota laadukasta hoitoa ja tukea. Se voi myös tukea sinua henkilökohtaisessa elämässäsi.

**Task: How resilient are you?**

Consider each of the questions below, then mark where you sit on the line between 'not much' and 'a lot'.

Afterwards, ask people who know you well if they agree.

If you think about yourself at work and outside work, is there any difference in where you are on the lines?

To what extent are you:	Not much	A lot
in touch with your thoughts and feelings?	—————→	
able to live with an unresolved problem?	—————→	
positive and optimistic about life?	—————→	
able to think accurately about things?	—————→	
sensitive to how people around you are feeling?	—————→	
confident of solving problems?	—————→	
willing to embrace the new in order to grow?	—————→	

© Skills for Care 2019

**Mitä paine on ja milloin siitä tulee ongelma?** Paine tarkoittaa, että jokin asia painaa liikaa jotain toista asiaa. Se voi olla hetkellistä tai pitkäaikaista. Liiallinen paine kummassakin muodossa on haitallista sekä fyysisesti että psyykkisesti.

**Hetkellinen paine** voi syntyä arkipäivän tilanteista, kuten myöhästymisestä töistä, henkilöstövajeesta tai viime hetken vaatimuksista. Liiallinen hetkellinen paine saa ihmiset tulkitsemaan tilanteita väärin ja reagoimaan sopimattomasti, mikä voi johtaa seurauksiin, jotka kestävät pitkään hetken jälkeen. Toistuvana hetkellinen paine muodostuu myös terveysriskiksi.

**Pitkäaikainen paine** kasautuu ajan myötä ja siihen voivat vaikuttaa sekä koti- että työasiat. Se aiheuttaa paljon vakavamman terveysriskin ja heikentää ihmisten harkintakykyä ja käyttäytymistä.

**Paineesta selviytyäkseen** on tunnistettava, milloin se alkaa muodostua ongelmaksi. Se tarkoittaa, että

- » olet tietoinen tunnetilastasi
- » olet valppaana liian suuren paineen merkeistä ja oireista

Oppiminen tunnistamaan **liiallisen paineen tai stressin varhaiset merkit**, jotka on lueteltu aiemmin tässä tietopaketissa tai seuraavan sivun esimerkeissä, on yksi tärkeimmistä vaiheista resilienssin kehittämisessä. Se mahdollistaa toimimisen ennen kuin uhka muuttuu ylivoimaiseksi.

## HARJOITUS 4.

Ota hetki aikaa, lue teksti uudelleen ja kirjoita ylös, jos tunnistat oman stressisi varhaiset merkit. Käytä apuna oheisia kuvia. Yritä myös selvittää, kuinka resilientti olet kuvion “tehtävä kuinka resilientti olet” (s. 7) avulla.

Mitä siis tarvitaan stressiin liittyvien sairauksien ongelman minimoimiseksi? Parasta olisi estää stressiin liittyvien terveysongelmien syntyminen alun perin. Tutkimukset viittaavat siihen, että ennaltaehkäisevä työ voi olla monimuotoista, aina haitallisen stressin alkuperän tiedostamisesta stressiin liittyvien ongelmien varhaisten merkkien tunnistamiseen työpaikalla. Sama tulisi koskea myös opiskelupaikkaa tai koulua.

Physical	Digestive problems, nausea, light headedness, dry mouth, heart pounding, rashes or flushing
Emotional	Immediate emotional judgement, short temper, feeling overwhelmed, paranoia
Behavioural	Procrastinating, neglecting responsibilities, nervous habits such as pacing, nail biting
Thinking	Inability to concentrate, seeing only the negative, constant worrying, self-blame, poor judgement

© Skills for Care 2019

### Task: What are your early signs?

Take a moment to think about what your early signs are. If it's helpful, imagine you're a person in a restaurant having their card rejected. What does that moment feel like?

.....

.....

.....

© Skills for Care 2019

## Tutustu Mieli r.y:n mielenterveyden käteen.

**Mielenterveyden käsi** kannustaa meitä pohtimaan ja keskustelemaan jokapäiväisistä valinnoistamme ja niiden vaikutuksesta mielenterveyteemme. Miten uni ja lepo, ruoka, ihmissuhteet ja tunteet vaikuttavat mielenterveyteemme?

Entä liikunta ja tietoisuus tai luovuus ja harrastukset ja niiden vaikutus mielenterveyteemme? Millaisia valintoja yleensä teemme ja millaisia valintoja voisimme tehdä? Mikä rooli arvoilla on mielenterveyteemme?

On hyödyllistä välillä pysähtyä ja miettiä näitä eri elämän osa-alueita ja ehkä luoda uusia tapoja, jos koemme ne tarpeellisiksi. (Teksti: [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi))

### HARJOITUS 5.

Käy läpi kaikki kysymykset mielenterveyden käden ympärillä olevassa kuvassa. Kirjoita vastauksesi ylös ja pohdi, onko asioita, joita voit tai pitäisi muuttaa voidaksesi paremmin.



## Kuusi tärkeää asiaa palautumiseen, DRAMMA-malli.

Psykologi Anniina Virtanen, joka on erikoistunut psykologiseen palautumiseen, suosittelee Drama-mallia palautumiseen. Malli kehitettiin alun perin työkaluksi yhdysvaltalaisille tutkijoille, mutta se on hyödyllinen myös omien palautumismenetelmien pohtimisessa.

DRAMMA-mallissa jokainen kirjain edustaa palautumistekijää:

### 1. irrottautuminen työstä (Detachment)

Palautumisen aikana työasiat pysyvät työpaikalla. Erityisesti tylsät ja raskaat asiat seuraavat helposti kotiin. Tietoinen keskittyminen voi auttaa unohtamaan nämä asiat. Keskity täysin siihen, mitä teet, olipa se sitten astioiden laittaminen astianpesukoneeseen tai äänikirjan kuunteleminen. Kun onnistut keskittymään, mielesi ei pysty käsittelemään työasioita ja mielesi lepää.

Varaa aikaa huolillesi. Päätä, että käytät 15 minuuttia työvuoron jälkeen mieltäsi painavien asioiden pohtimiseen ja sulje sitten huolipöytä loppupäiväksi. Näin harjoittelet huoliesi käsittelyä rajatun ajan.

Tee mahdollisimman paljon asioita, jotka ovat erilaisia kuin työsi. Haastava neulemalli tai piruetit tanssilattialla, mielenkiintoinen kirja tai syvällinen

keskustelu ystävien kanssa pitävät mielesi poissa työasioista.

### 2. rentoutuminen (Relaxation)

Rentoutuminen tuo mielen ja kehon rauhan. Kun keho rentoutuu, mielikin on usein rauhallinen, sillä fyysistä ja henkistä ponnistelua ei aina tarvita. Rauhallinen liikunta, kuten kävely metsässä, hiihto rauhalliseen tahtiin tai jooga, voi rauhoittaa. Keskittyminen hengitykseen on helppo tapa rauhoittaa kehoa ja mieltä.

### 3. autonomia (Autonomy)

Tee mitä haluat, ole oma itsesi. Muista ottaa omaa aikaa! Vapaa-aika virkistää, kun voit vaikuttaa aikatauluusi ja sinulla on mahdollisuus tehdä sinulle tärkeitä asioita.

Lapsiperheen kiireet ja vanhempien hoitovastuu vähentävät merkittävästi omaa aikaa, mutta pieni aika ei välttämättä tarkoita liiallista kuormitusta, jos voit noudattaa omia arvojasi. Tämä vaatii jälleen kerran sen tunnistamista, milloin haluat sanoa 'ei' ja milloin 'kyllä' on oikea vastaus. Kun sinulla on omaa aikaa, palautumisen hetket voivat olla lyhyitä, mutta sitäkin tärkeämpiä. Onni voi piillä niissä.

#### 4. taito (Mastery)

Uudet taidot laajentavat näkökulmia. Opinpa sitenkin! Onnistuin kuitenkin! Uusien asioiden oppiminen ja itsensä haastaminen vapaa-ajan aktiviteeteissa vaatii ponnistelua, mutta uusien asioiden hallitseminen antaa voimaa. Samalla unohdat muun maailman ja aika lentää. Uuden kokeilemisen ei tarvitse olla vaikeaa: voit testata uusia reseptejä kotona ja löytää haastavampaa maastoa juoksulenkilläsi.

Työn ja oman alan opiskelu voi viedä enemmän energiaa kuin antaa, varsinkin jos olet jo kuormittunut työstä. Mutta jos työsi on tylsää, opiskelu voi ladata akkujasi ja avata mielenkiintoisempia tehtäviä.

#### 5. merkityksellisyys (Meaning)

Merkityksellisyys asettaa tärkeysjärjestyksen. Kun työelämän lisäksi on muita asioita, jotka tekevät elämästä merkityksellistä, työpaikan vastoinkäymiset eivät tunnu niin pahoilta. Merkitykselliset asiat tunnistaa siitä, että ne saavat sinut tuntemaan itsesi tärkeäksi ja tuovat hyviä muistoja. On tärkeämpää tehdä asioita kuin ajatella lopputulosta ja muiden reaktioita. Monet ihmiset löytävät merkitystä asioista, joita he tekevät muiden ihmisten, eläinten tai luonnon hyväksi.

#### 6. yhteisöllisyys (Affiliation)

Yhteisöllisyys lisää turvallisuuden tunnetta. Pal-

kitsevat ihmissuhteet, jotka ovat emotionaalisesti tyydyttäviä, ovat ehkä parhaita työstä palautumisen kannalta. Toisaalta ihmissuhteet voivat myös olla kuormittavia. Voimaa antava suhde on vastavuoroinen. Se saa sinut tuntemaan olosi turvalliseksi ja mahdollistaa aidon yhteyden ja yhteenkuuluvuuden kokemisen. Molemmat osapuolet voivat näyttää kaikki ominaisuutensa ja tunteensa pelkäämättä, että toinen käyttää niitä hyväkseen.

Eri tekijöiden merkitys vaihtelee elämän eri vaiheissa. Kun olet erittäin stressaantunut, hyödyt enemmän rentoutumisesta kuin uusista, vaativista harrastuksista. Käytä Googlea saadaksesi lisätietoja DRAMMA-mallista.

### HARJOITUS 6.

**Suunnittele testisivu Centrian henkilökunnalle, jossa on tietoa hyvinvoinnista työpaikalla.**

Kaikki organisaatiot ja yritykset voivat hyötyä sisäisestä verkkosivusta, joka käsittelee työpaikan terveyttä ja tarjoaa tietoa eri terveys- ja hyvinvointiaiheista. Täällä voisi olla tietoa ja aktiviteetteja työntekijöille siitä, miten rakentaa omaa resilienssiä, terveyttä ja hyvinvointia. Pääsivulta voisi löytyä erilaisia työkaluja ja testejä (tietoa mielen-terveyden kädestä), kuinka resilientti olet, työkalu työympäristön kartoittamiseen ongelmien tunnis-



Image: Adobe Stock

tamiseksi työympäristössä.

Testisivun tulisi myös auttaa lisäämään tietoisuutta haitallisen stressin alkuperästä ja tunnistamaan varhaiset merkit alkavista stressiin liittyvistä ongelmista työpaikalla. Kuinka saada palautumishetkiä joka päivä. Vinkkejä ulkotoimistoon ja selvitä, **miksi ulkoilmassa oleminen** on niin tärkeää..

## Viitteet

1. Rantala, M., Luoto, S., Borráz-León, J. & Krams, I. (2021). Bipolar disorder: An evolutionary psychoneuroimmunological approach. *Neurosci Biobehav Rev* 2021 Jan 6;122:28-37. doi: <https://10.1016/j.neubiorev.2020.12.031>
2. Hansen, A. (2021). Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? Bonnier Fakta.
3. A recent World Health Organisation (WHO) report, 'Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections' (2021)
4. Ottosson, Å., Ottosson, M. & Magnusson, R. (2020). Närmare Naturen. Vetenskap och vetenskap om varför vi mår bra därute. Bonnier Fakta.
5. van den Bosch, M., Bird, W. (2018). *Oxford Textbook of Nature and Public Health*. Oxford University Press: Oxford, UK.
6. Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: Teori, praktik och nya perspektiv* (Upplaga 1.). Studentlitteratur AB.
7. Larsson, E-L. (ed). (2020). *Gröna rehabs modell – vid stressrelaterad ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.
8. Skogholm, L. (2021). *Livskoden enligt hjärnan*. Stockholm: The Book Affair publishing AB.
9. [För dig som vill komma igång med arbetsmiljöarbetet - Suntarbetsliv](#)
10. Opezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>
11. Petersson Troije C, Lisberg Jensen E, Stenfors C, Bodin Danielsson C, Hoff E, Mårtensson F and Toivanen, S. (2021). *Outdoor Office Work – An Interactive Research Project Showing the Way Out*. *Front. Psychol.* 12:636091. doi: 10.3389/fpsyg.2021.636091)

## Mistä löytää lisää tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, joitakin esimerkkejä:

- Bauer, N., Dayamba, DS., Feng, X., [m.fl.](#) (2023). The Health and Wellbeing Effects of Forests, Trees and Green Space. Devkota, Dikshya & Konijnendijk, Cecil & Mansourian, Stephanie & Wildburger, Christoph (eds.). (2023). In *Forests and Trees for Human Health: Pathways, Impacts, Challenges and Response Options - Policy Brief*. IUFRO World Series Vol. 41.,78-106. <https://www.iufro.org/science/science-policy/gfep-initiative/panel-on-forests-and-human-health/>
- FAO. 2020. *Forests for human health and well-being – Strengthening the forest–health–nutrition nexus*. Forestry Working Paper No. 18. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb1468en>
- Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.
- OECD. (2019). *Health at a Glance 2019*. OECD. <https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>
- Pasanen, T. (2019). *Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being. Direct connections and psychological mediators*. Diss. Tampere University Dissertations 187.
- Roslund M, Puhakka R, Grönroos M, Nurminen N, Oikarinen S, Gazali AM, Cinek O, Kramná L, Siter N, Vari HJ, Soininen L, Parajuli A, Rajaniemi J, Kinnunen T, Laitinen OH, Hyöty H, Sinkkonen A. (2020). *Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal micro-*

biota among daycare children. Science Advances 6.

Stenlund, S. (2022). Bidirectional relationship between health behavior and subjective well-being in adults. Diss. Turun yliopiston julkaisuja – Annales universitatis Turkuensis sarja – ser. d osa – tom. 1616, Medica – Odontologica. Turku 2022.

Tyrväinen L, Lanki T, Sipilä R, Komulainen J. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2018;134(13):1397-403. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>