

Aivot narikkaan

Asiakastilaisuus
18.3.2019

Riitta Veijalainen Vastaava työterveyspsykologi
Voimavarakeskeinen työnohjaaja

”Tähdelliset työt tehdään ja
muuten ollaan kuin Ellun
kanat”

Tuntematon sotilas

- Työelämän muutokset ja aivot
- Aivoterveysten uudet uhkat:
 - korkeat psyykkiset vaatimukset *
"psyykinen ergonomia" (tunteet, vuorovaikutus)
 - korkeat kognitiiviset (tiedonkäsittelyn) vaatimukset **kognitiivinen ergonomia** (havainto-, muisti-, tarkkaavaisuus- ja ajattelukyvyyn suhde työn vaatimukseen)

Tarkkaavaisuus ja muisti

*Huomion voi tehokkaasti suunnata yhteen asiaan kerrallaan, huomion vaihtelu tehtävien välillä altistaa virheille ja hidastaa työn sujuvuutta

*Työmuistikapasiteetti 3-4 yksikköä, tieto hiipuu noin puolessa minuutissa, jos sitä ei kerrata

- Keskeytykset minimiin, työrauhatunnit käyttöön
- Ylimääräinen puhehäly, musiikki pois
- Käytä peiteääniä
- Karsi ylimääräiset liikkuvat, välkkyvät kohteet
- Poista sähköpostihälytys ja katso postit 1-2 /päivä
- Ulkoisen muistin käyttö, muistettavat asiat ylös

Oppiminen

- Opitun hyödyntäminen käytännössä
- Aiemmin opitulle perustaminen uuden oppimisessa
- Tehokkaiden oppimistekniikoiden käyttäminen: opiskelun jaksottaminen, opitun testaaminen
- Kertaaminen

Aivot ja stressi

Lyhytaikainen stressi:

- *Hälytys: tarve parantaa elimistön suorituskykyä

- *Toiminta: sydämen syke kiihtyy, verenpaine nousee, ajattelutoiminta lisääntyy

- *Vireystila laukeaa: palautejärjestelmä huolehtii, että aivot saavat käskyn lopettaa stressihormonin erittämisen

Aivot ja stressi

Pitkäaikainen stressi:

* Jatkuva hälytystila: aivot pitävät yllä stressihormonien tuotantoa, elimistö on koko ajan vireystilassa eikä lepää, mm.

keskittyminen ja **muistitoiminnot** heikentyvät

* Palautejärjestelmä sekoaa: stressireaktion pitkittyessä hormonien tuotantoa säätelevä järjestelmä häiriintyy ja elimistö alkaa oireilla

* Muutoksien välissä olisi oltava rauhallinen vaihe, jossa kukin voi koota voimiaan = palautua

Stressin käsittely

- *Tilanteen muuttaminen: Onko vaihtoehtoja? Priorisointi, mikrotauot, ajoissa kotiin
- *Asennemuutos: uhrista toimijaksi: ajattelu ja toiminta
- *Oman olon helpottaminen: voimavarakeinot käyttöön + surujen sureminen + omat palautumiskeinot

Vaikuttamismahdollisuuksien pohtiminen
Huolihetki

Sisäinen ja ulkoinen dialogi

Heimokokous on sisäistä dialogia

- *Omat arvot
- *Palautumista, jaksamista tukevaa puhetta

Ulkoinen dialogi:

- *Mitä voi / uskaltaa / on viisasta / kannattaa sanoa minulle ja muille?
- *Työpaikka
- *Perhe
- *Ystävät, sukulaiset

Palautuminen

▶ **Psykologisesti palauttavaa**

- ▶ Vaihtelu: toiminta + lepo + toiminta + lepo...harrastukset
- ▶ Elämykset: musiikki, elokuvat, luonto...kissavideot☺
- ▶ Jakaminen: keskustelu, kotityöt
- ▶ Onnistumisen / valmiiksi saamisen kokemukset
- ▶ Ystävällinen kohtelu
- ▶ Some-tauot, sosiaalinen elämä
- ▶ Fyysinen rasitus

▶ **Fysiologisesti palauttavaa**

- ▶ Lepo: lyhyet päiväunet, riittävä ja laadukas uni
- ▶ Liikunta: eduksi fyysiselle voinnille ja unelle
 - ▶ Unen kannalta parasta aerobinen liikunta rasittavalla tavalla 2-5 kertaa/vko, 20-60 min. jaksoissa
 - ▶ Raskaan liikunnan välttäminen alle 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa
 - ▶ Myös liikunnasta tulee palautua
- ▶ Hoiva
- ▶ Max 2 alkoholiannosta

Energialähteitämmme: mitä lisää ja mistä eroon?

