

# KEHON JA MIELEN HYVINVOINTIA - PALAUTUMINEN

Satu Nevalainen

19.3.2019

Työterveys Wellamo

Johtava ylilääkäri

# STRESSI & PALAUTUMINEN

- Stressiksi tila, jossa keho mukautuu ja reagoi fyysisesti ja psyykkisesti erilaisiin todellisiin/koettuihin elämän haasteisiin ja muutostilanteisiin.
- Merkittäviä eroavaisuuksia yksilöiden välillä.
- Sisäisiä stressitekijöitä ovat esimerkiksi univaje, alkoholin käyttö ja epäterveellinen ruokavalio.
- Ulkoisia stressitekijöitä ovat esimerkiksi työhön liittyvä stressi, taloudelliset vaikeudet ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvä stressi.
- Kehittämällä omaa kykyään tunnistaa stressitekijöitä ja stressinhallinnan opettelulla voi olla hämmästyttävän suuri vaikutus stressin vähentämiseksi.
- Stressi voi olla luonnostaan sekä positiivista että negatiivista: kehon stressireaktio ei ole aina haitallista, vaan se voi kertoa henkilön kokevan jotain uutta ja jännittävää tai ilahduttavaa.
- Päivittäinen, pitkään jatkuva elimistönstressitila ei ole kuitenkaan hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille.

# STRESSIN AIKAANSAAMAT KEHON PSYYKKISET JA FYYSISET REAKTIOT JA SOPEUTUMINEN

- Kehon kohonnut aktiivisuus
- Ohjaa tahdosta riippumaton, autonominen hermosto
- Autonominen hermosto voidaan jaotella sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon
- Parasympaattisen hermoston tehtävä on palauttaa ja ylläpitää kehon lepotilaa
- Sympaattinen hermosto valmistelee kehoa tulevaa rasitusta varten, sen aktiivisuus kiihdyttää elintoimintoja, kuten stressihormonien (kortisoli, katekoliamiini) eritystä, kohottaa verenpainetta ja sykettä sekä laskee sykevaihtelua.
- Kehon stressireaktioita voidaan arvioida mittaamalla autonomisen hermoston toimintaa sykkeen ja sykevaihtelun avulla.

# PALAUTUMINEN

- Palautuminen on fysiologinen prosessi, jonka myötä yksilön fyysinen ja psyykkinen tila palautuu kuormitusta edeltäneeseen tasapainotilaan eli homeostaasiin.
- Palautuminen tarkoittaa sitä, että kehon aktiivisuustasoa on alempi eikä keho ole sisäisten ja ulkoisten stressitekijöiden vaikutuksen alaisena.
- Kunnollinen palautuminen vaatii aikaa – kehon on saatava olla lepotasolla riittävän pitkään.
- Palautumisen aikana parasympaattinen hermoston aktiivisuus on hallitsevaa ja henkilön psykofysiologiset voimavarat palautuvat.
- Hyvä yöunen aikainen palautuminen on ratkaiseva tekijä stressinhallinnan kannalta.
- Unen määrä ja laatu ovat erityisen tärkeitä palautumisen kannalta silloin, kun elämässä on paljon kuormittavia tekijöitä.
- Terveelliset elämäntavat, riittävä määrä liikuntaa sekä terveellinen ruokavalio tukevat hyvää yöaikaista palautumista

# AINA TÄYSILLÄ, EI KOSKAAN HUIPPUKUNNOSSA

Mitä kovempi treeni, sitä enemmän lepoa ja palautumista.

Samoin kuin urheilija pyrkii ajoittamaan huippukuntonsa harjoittelua rytmittämällä, ei työntekijäkään voi antaa itsestään jatkuvasti 100 %.

Liiallinen työn imu ja sitoutuminen johtaa ennen pitkää työtehon heikkenemiseen ja pahimmillaan uupumukseen.

Työtäkin kannattaa rytmittää siten, että uskaltaa antaa itselleen luvan ottaa rauhallisempina aikoina vähän rennommin, jotta voimavaroja jää käyttöön myös kuormittavammille ajanjaksoille.

Pahimman kiireen keskellä on osattava valita taistelunsa: olenko mukana 10 % kaikessa vai 100 % siinä, mikä on tällä hetkellä kaikkein tärkeintä?

# MITÄ VOIMME TEHDÄ TYÖYHTEISÖSSÄ

Tehokas työpäivä sisältää riittävästi taukoja.

Työpaikallani tai kollegaverkostossani pidämme yhteisiä kahvi- ja ruokataukoja.

Tauoilla puhumme myös asioista, jotka saavat hyvälle mielelle.

Tauotamme työtä esimerkiksi lyhyellä kävelyllä tai miettimällä työssä onnistumisia .

Työpaikallani työn vaativuuteen ja kuormitukseen kiinnitetään huomiota.

Mietimme yhdessä, miten kevennämme työn kuormitusta.

Keskustelemme yhdessä työtehtävien tärkeysjärjestyksestä, organisoinnista ja mahdollisesta rajaamisesta

Merkitsemme kalenterimerkinnöin ne työskentelyajat, jotka vaativat keskittymistä. Vältämme silloin työkaverin keskeyttämistä.

Työpaikallani ylimääräiset häiriötekijät minimoidaan.

Pyydämme ja annamme toisillemme tukea työasioissa. Teemme vaativia töitä yhdessä.

Työpaikkani edistää liikuntaa ja terveellistä ruokailua

Työpaikallani on mahdollisuus tehdä keskittymisharjoituksia tai rentoutua ennen vaativia työtehtäviä.

# MITEN ITSE VOIN PARANTAA PALAUTUMISTANI

Pidän työn tekemisen lomassa taukoja.

Muistutan itseäni keskittymään yhden asiantekemiseen kerrallaan. Sillä tavoin tulee valmista laadukkaasti.

Tunnistan, millaista palautumista työni vaatii.

Huolehdin työaikaisesta ruokailusta. Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti.

Arvioin säännöllisesti, palaudunko riittävästi työpäivien välillä. Kysyn itseltäni, mitä minulle kuuluu.

Varaan riittävästi tunteja levolle, työlle ja vapaa-ajalle.

Pidän työnteon kohtuullisena.

Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan. Vapaalla lopetan työasioiden ajattelun ja teen myös rentouttavia asioita.

Työhöni ja vapaa-aikaani kuuluu sopivasti sosiaalisia suhteita ja omaa rauhaa.

Huolehdin, että pidän kiinni itselleni tärkeistä palautumista edistävästä tekemisistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, harrastukset, hyvät kirjat ja elokuvat.

Rentoudun ilman alkoholia.

Ulkoilen ja harrastan monipuolisesti liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Hyvä fyysinen kunto auttaa kestäämään rasitusta ja edistää palautumista kaikissa töissä.

Hallitsen stressiä terveellisillä keinoilla, esimerkiksi mukavilla harrastuksilla tai liikunnalla.

Nukun riittävästi ja hyvin.



# PIDÄ HUOLTA – ITSESTÄSI JA PALAUTUMISESTASI

Ilman riittävää palautumista keho ylikuormittuu ja hyvinvointi heikkenee.

Hyvä palautuminen edistää terveyttä, onnellisuutta ja suorituskykyä.

Jatkuvasti väsyneenä on hyvin vaikeaa, ellei mahdotonta, päästä omaan parhaaseensa ja nauttia elämästä.

On tärkeää uskaltaa painaa jarrua ja tehdä niitä parempia valintoja, jotka voimavarojen kuluttamisen sijaan antavat energiaa ja parantavat elämänlaatua.

KIITOS !

