

TYÖKAVERINA

TYÖSTRESSI?

-Opas työstressin ja työuupumuksen ennaltaehkäisyyn ja työstä palautumisen edistämiseen.

©Julia Egutkina



TURKU AMK

Mietitäänpä hetki...

Onko sinulla univaikeuksia?

Nukutko liian vähän?

Oletko tavallista väsyneempi?

Tuntuuko, ettei oma työpanos enää riitä töissä?

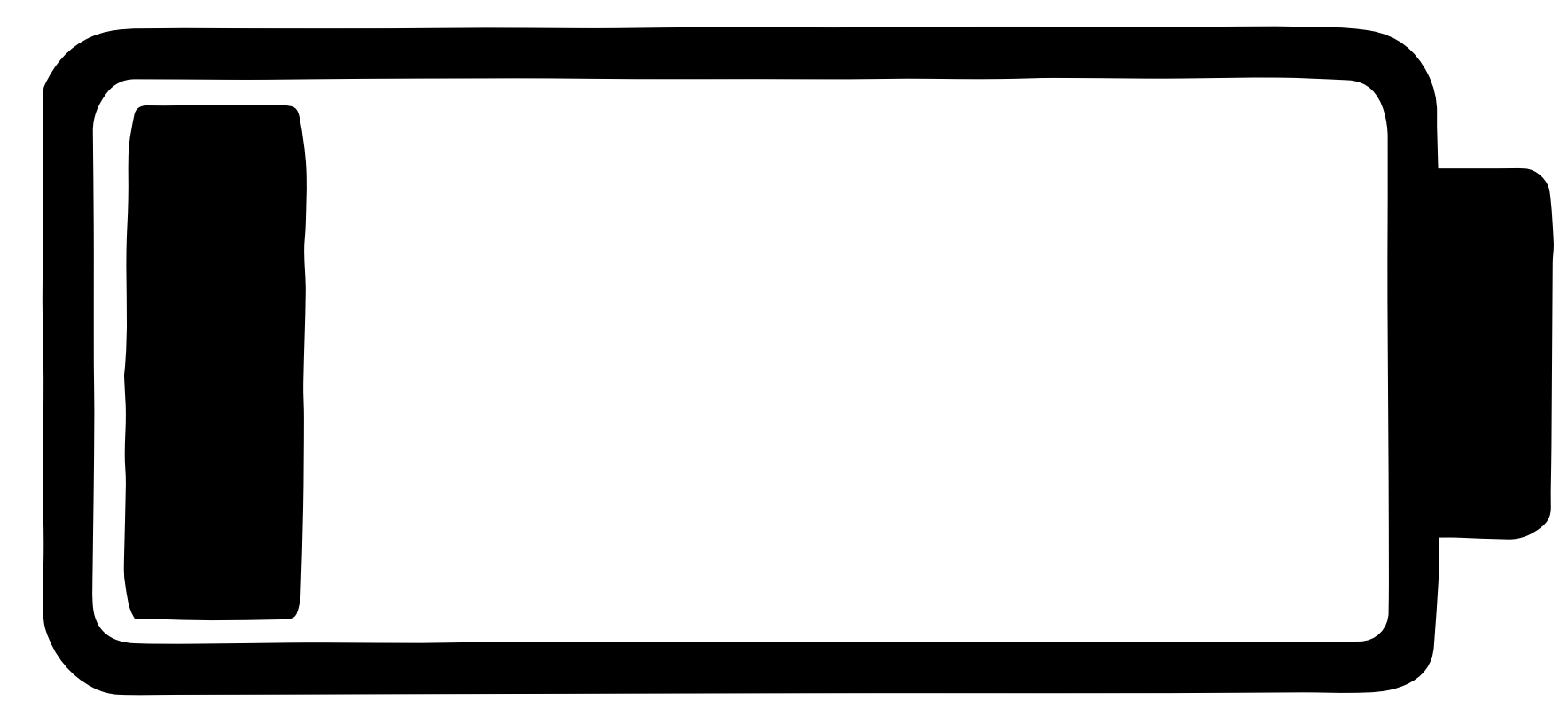
Jäätkö miettimään työasioita?

Oliko töissä jäätävä kiire?

Entä jouduitko venymään ylitöihin taas?

Millaisia ajatuksia töihin meno sinussa herättää?

Kyse saattaa olla työstressistä. Mutta, mitä se on ja miten sen tunnistaa?



Mistä puhutaan?

Stressi-Stressiä on montaa lajia, se voi olla positiivista tai negatiivista, lyhytkestoista tai pitkäkestoista ja sen voi aiheuttaa melkein mikä tahansa asia. Lyhyesti sanottuna; ihmiseen kohdistuu enemmän haasteita ja vaatimuksia kuin hänen voimavaransa antavat myöden. Vaikka stressi on pääasiassa psyykinen tila voi se oireilla myös fyysisesti esimerkiksi hikoiluna, päänsärkinä ja pahoinvointina.

Työstressi- Kun stressi liittyy työhön, voidaan puhua työstressistä. Työstressi on monen asian summa kuten yksilön omat voimavarat ja työn ominaisuudet.



Työuupumus- Tutummin "burnout" kehittyy pitkittyneen työstressin seurauksena. Ydinoireina on krooninen väsymys, henkinen etääntyminen töistä (kynistyminen), kognitiivisen hallinnan sekä tunteiden hallinnan häiriöt. Työuupumus huonontaa merkittävästi yksilön elämänlaatua.

Miksi aihe on tärkeä?

Työstressi vaikuttaa yksilön elämänlaatuun monella tasolla.

Lisää riskiä sairastua mielen-terveyshäiriöihin, sepelvaltimotautiin ja diabetekseen

Lisää päihteidenkäyttöä

Pitkäaikainen stressi...

Lisää veren hyytymistaipumusta ja altistaa rytmihäiriöille

Lisää sairaspotilaita ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrää, sekä varhaiseläkettä

Vähentää liikunnan määrää, lisää univaikeuksia

Työstressin riskitekijät

Suhdepohjainen ammatti

Suuri työmäärä

Kiire

Yksintyöskentely

EPÄVAKAA TYÖ

Kuormittava työ, fyysisesti
ja/tai henkisesti

HUONO johto-/
ESIHENKILÖTOIMINTA

Työpaikan epäkohdat

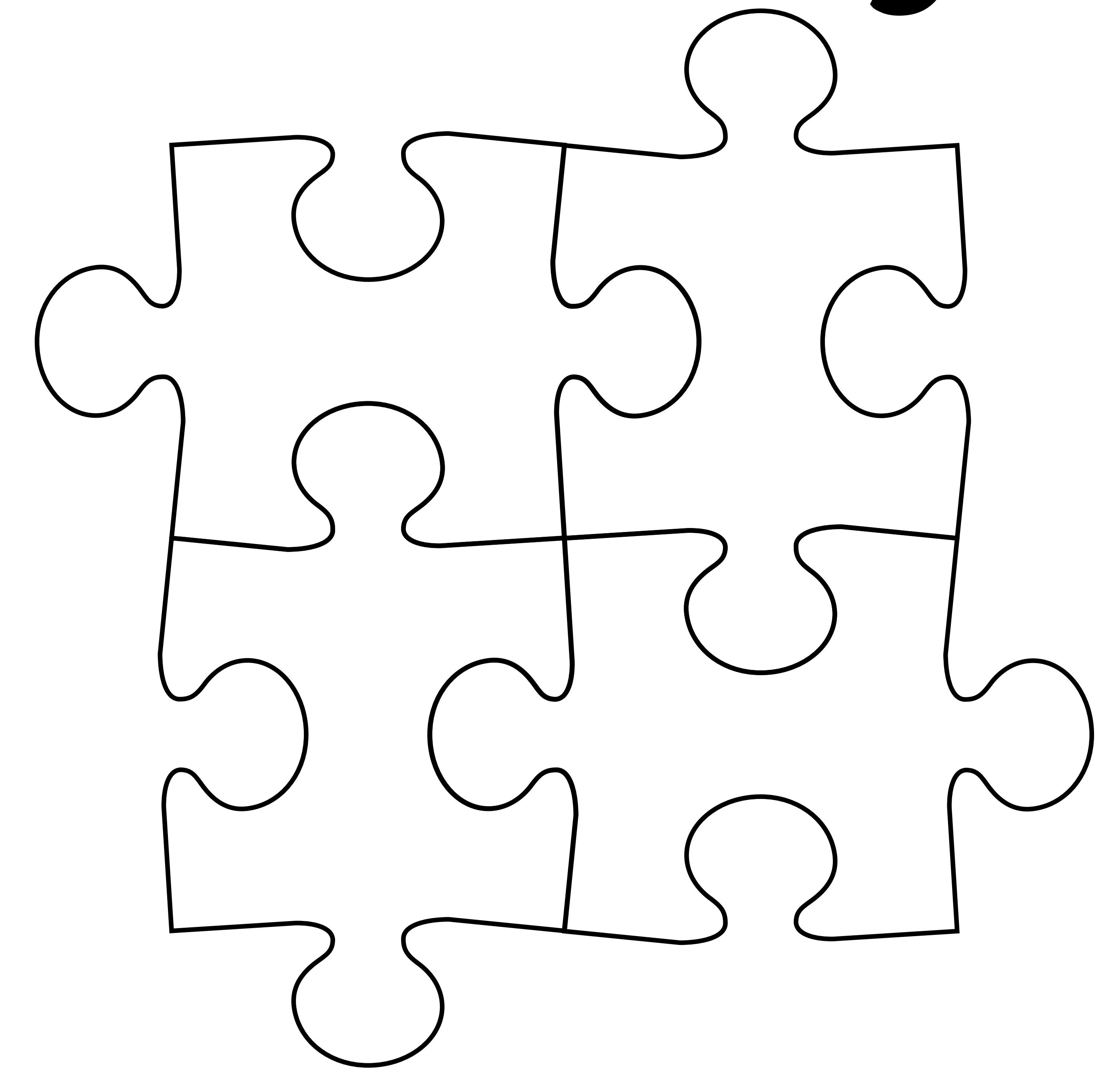
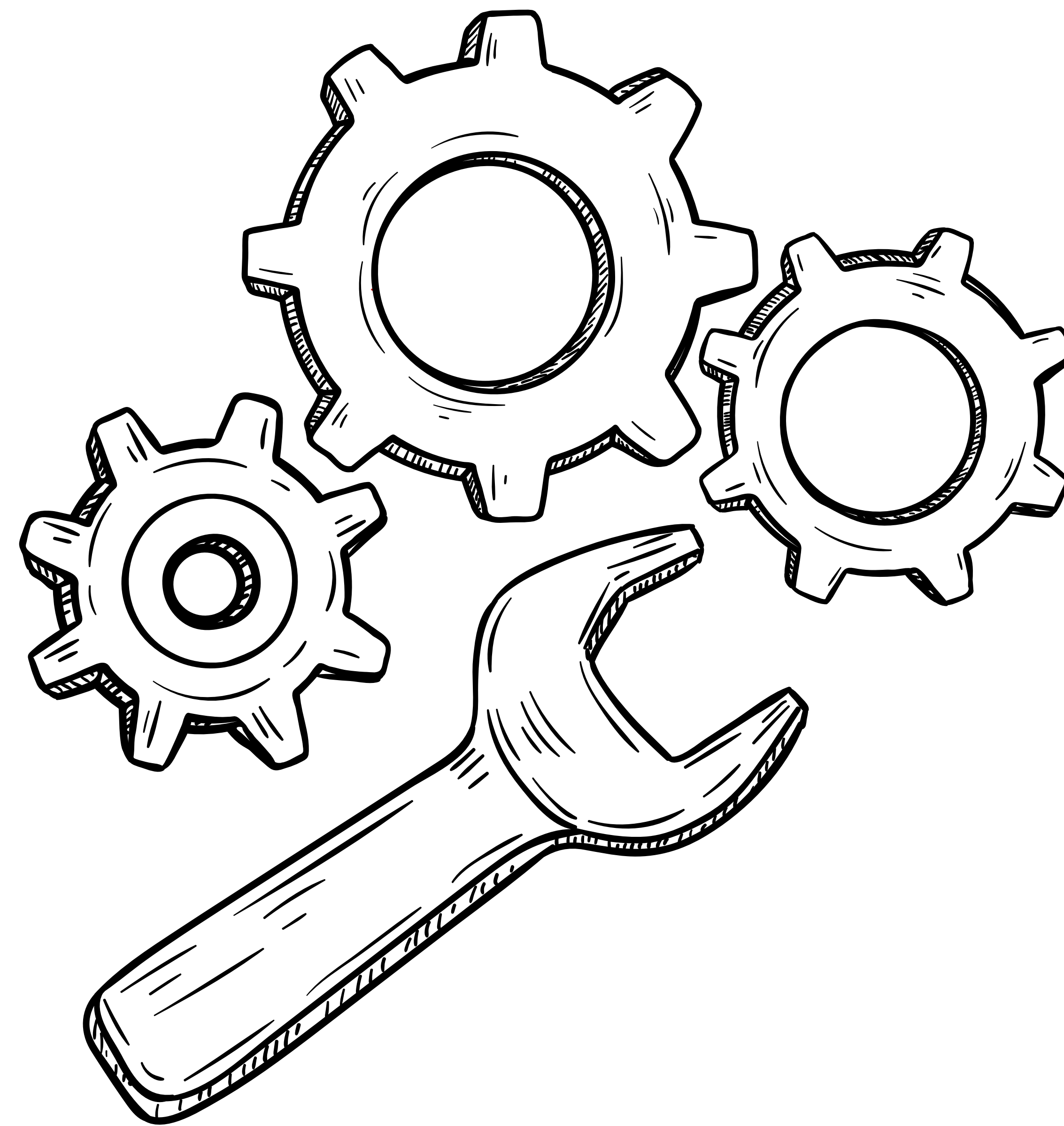
Huonot vaikutusmahdollisuudet

Työtilanteet, joille ei saada päätöstä

**Työn kokeminen
merkityksettömäksi**

Epäoikeudenmukaisuuden ja
epätasa-arvon kohtaaminen työssä

Työstressin ennaltaehkäisy



Tuo mahdolliset epäkohdat työpaikalla esille

- Ota asia puheeksi esihenkilösi kanssa


Muokkaa omaa työtäsi mielekkäämmäksi isoin tai pienin teoin

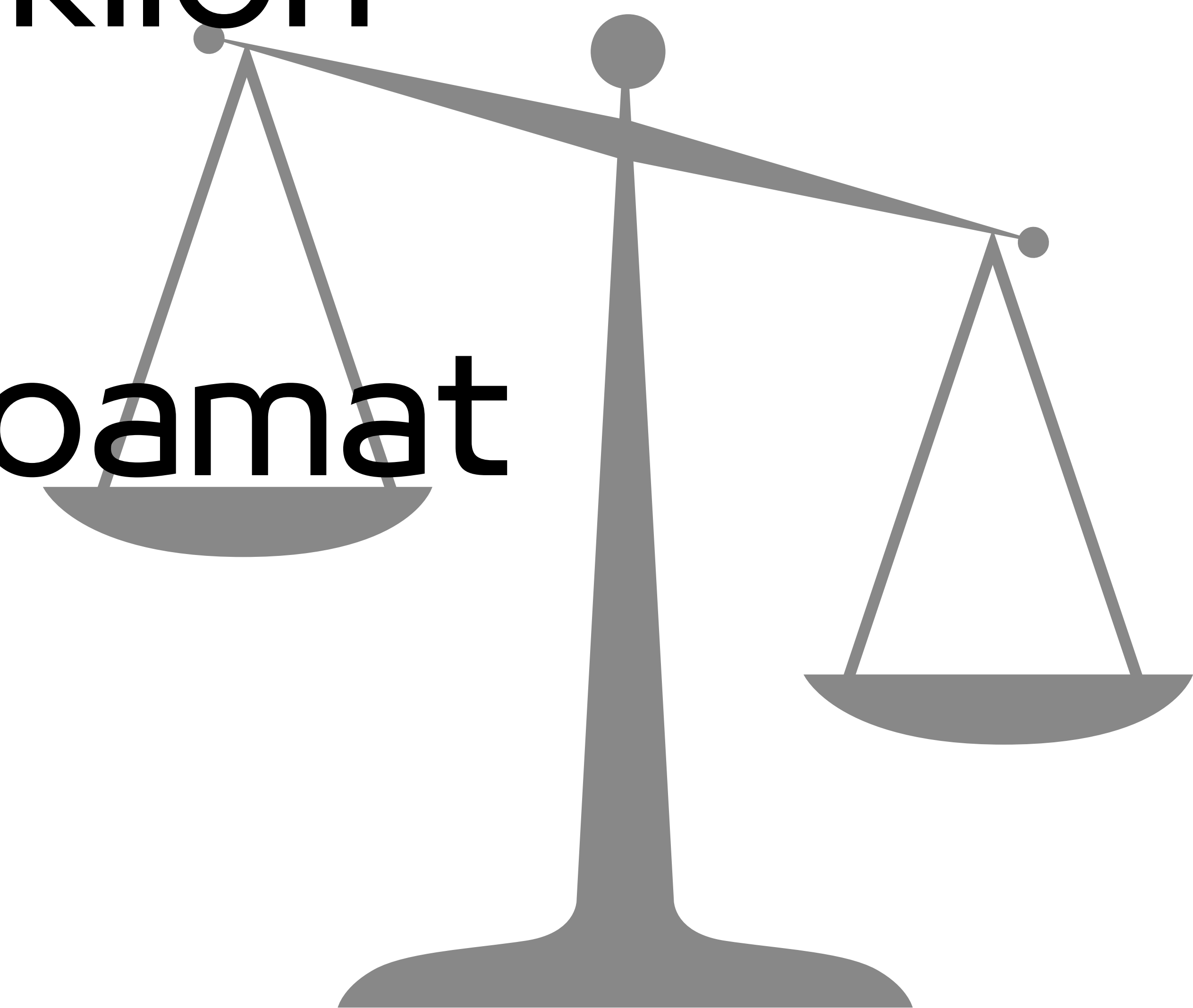
- Käy koulutuksissa
- Tee rutiininomainen juttu aivan toisella tavalla

Hyvät elintavat

- Harrasta liikuntaa säännöllisesti
- Etsi itsellesi toimiva palautuskeino
- Nuku riittävästi
- Pidä huolta omista voimavaroista

Työuupumuksen riskitekijät

- Merkittävin riskitekijä on pitkään jatkunut työstressi.
- Työstä irtaantuminen ja palautuminen heikkoa.
- Ammatillinen itsetunto heikkenee, henkilö kokee työnsä laadun olevan huonompi verrattuna omaan suoriutumiseen ennen/ työkavereiden suoritukseen. Tämä johtaa entistä suurempiin ponnisteluihin, jotka kuluttavat henkilön voimavaroja entisestään.
-  Työn vaatimukset ylittävät työn tarjoamat voimavarat



Työuupumuksen ennaltaehkäisy

Jokaista jäsentä
arvostetaan ja
kunnioitetaan

Työryhmä luottaa
toisiinsa ja pelaa
joukkueena

Luodaan salliva
ilmapiiri, jossa myös
virheet hyväksytään
osaksi työntekoa

Mahdollistaa
avoimuuden
työpaikalla



**Psykologinen
turvallisuus**

Hyväksytään
jokainen yksilönä

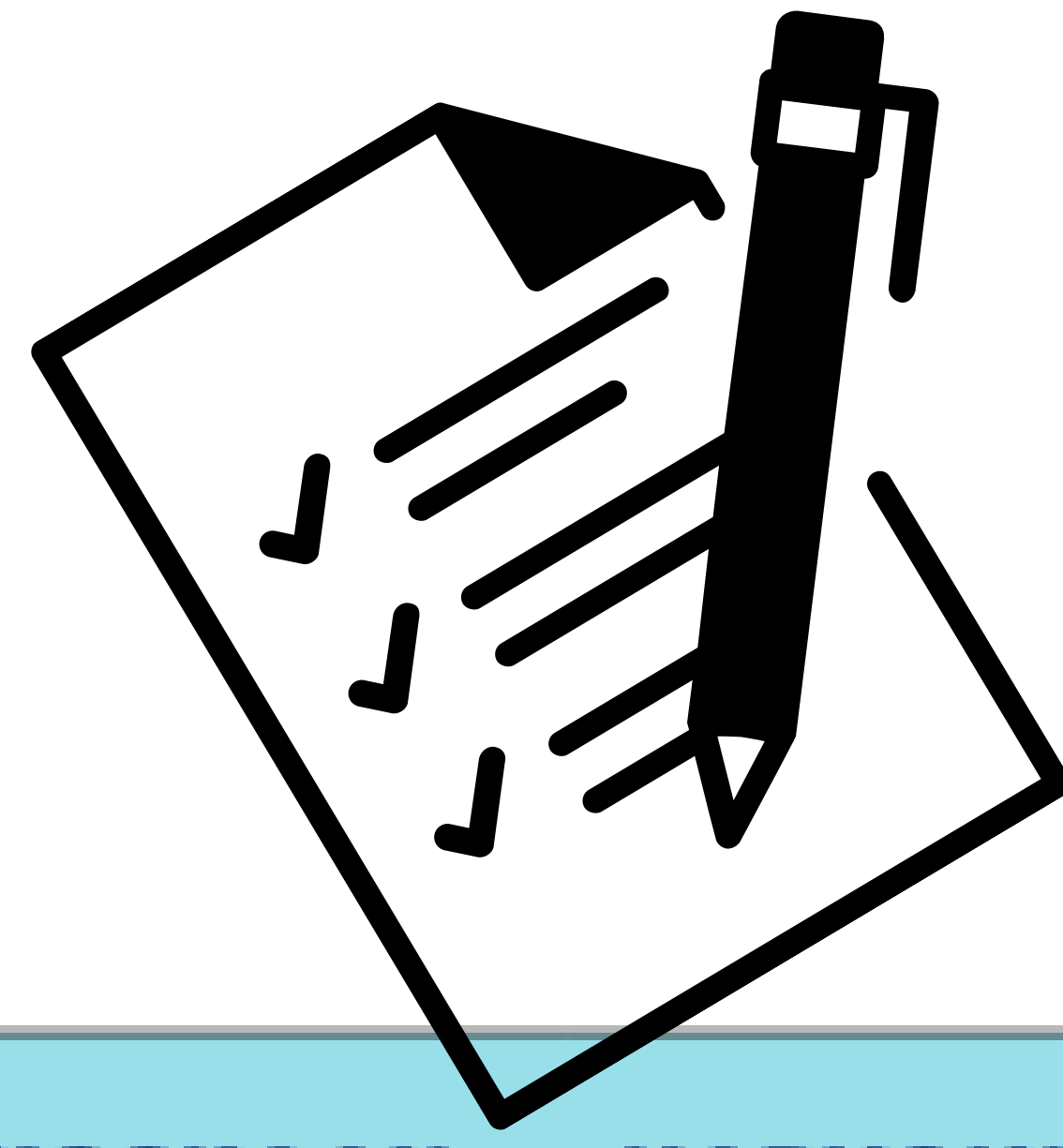
Mitä sinä tuot työpaikallasi, kun astut ovesta sisään?

BAT- kysely

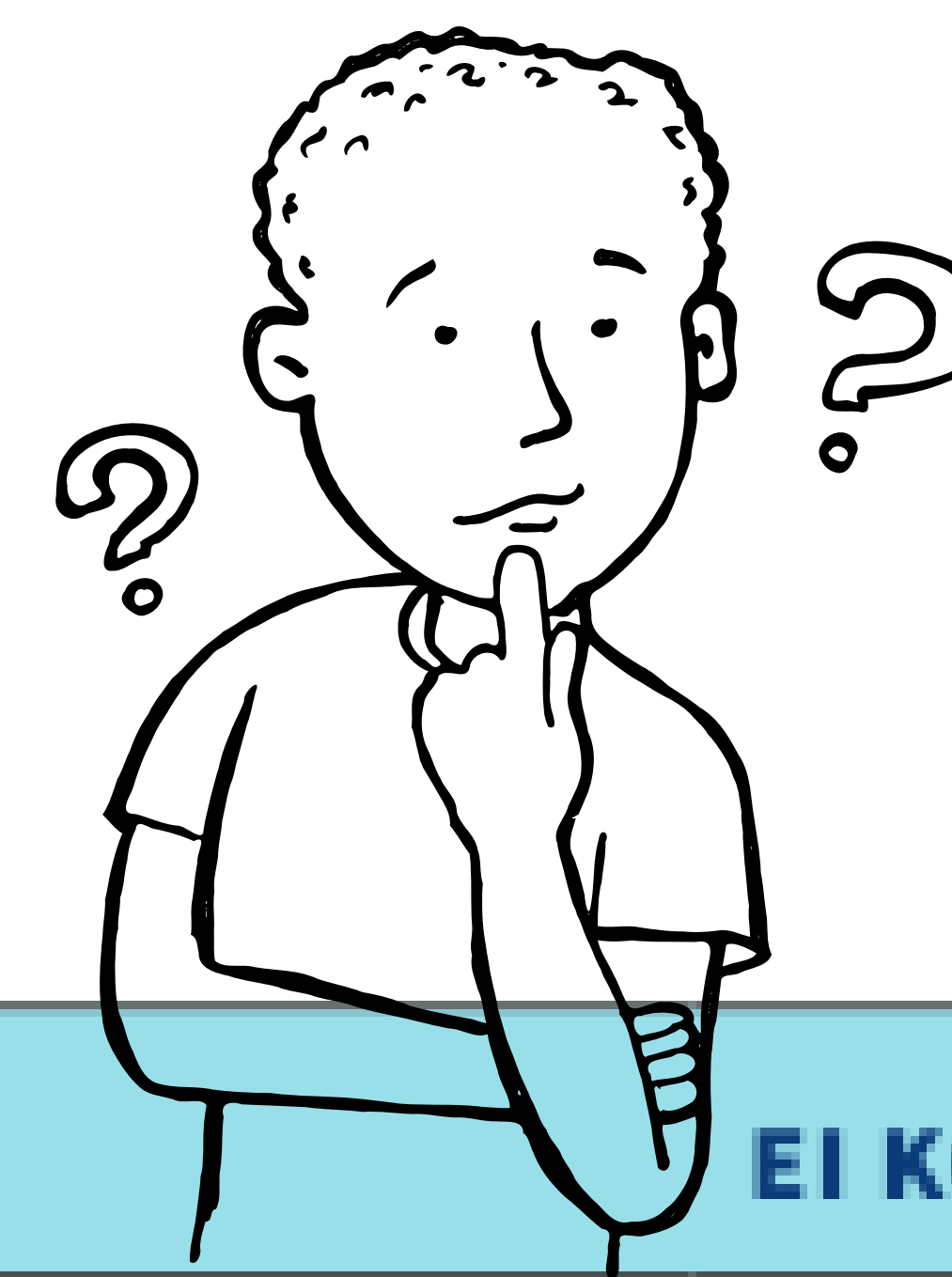


Burnout Assessment Tool eli Työuupumuksen arviointi- menetelmä

- Menetelmä on kehitetty yhteistyössä Belgiassa ja Hollannissa 40 vuoden aikana kerätyn tiedon pohjalta työuupumuksesta.
- Menetelmässä työuupumus jaetaan neljään ydinoireeseen ja tarkastellaan niitä joko erikseen tai yhdessä.
- Täysipitkä kysely koostuu yhteensä 23:sta itsearviointi kysymyksestä, lisäksi on kehitetty lyhyempiä versioita BAT -12 ja BAT- 4.
 - BAT- 23 tarjoaa mahdollisuuden myös erotella jokainen neljästä ydinoireesta ja keskittyä niihin yksilöllisemmin.
 - BAT -12 käsittelee ydinoireiden erot suppeammin ja on soveltuva koko työryhmää tarkasteltaessa.
 - BAT- 4 käsittelee työuupumusta suppeammin ja soveltuu parhaiten työuupumuksen arviointiin yleisellä väestö tai yritys tasolla.



BAT -23



YDINOIREET	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	AINA
------------	------------	---------	--------	-------	------

KROONINEN VÄSYMYS

1. Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi työssäni* [⌘]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kaikki, mitä teen työssäni, vaatii ponnistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En juurikaan palaudu työpäivän jälkeen*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tunnen itseni fyysisesti uupuneeksi työssäni*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Herättyäni minulla ei ole voimia uuteen työpäivään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haluaisin olla aktiivinen työssäni, mutten onnistu siinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Väsyn nopeammin, kun joudun ponnistelemaan työssäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Työpäivän jälkeen tunnen itseni henkisesti väsyneeksi ja voimattomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HENKINEN ETÄÄNTYMINEN TYÖSTÄ

9. En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni* [⌘]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Työssäni en ajattele paljoakaan ja toimin kuin automaattiohjauksella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Työni on hyvin vastenmielistä*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Työni ei herätä kiinnostustani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Olen kyyninen sen suhteen, mitä työni merkitsee muille*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

YDINOIREET	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	AINA
------------	------------	---------	--------	-------	------

KOGNITIIVISEN TOIMINNAN HÄIRIÖT

14. Minun on vaikea pysyä tarkkaavaisena työssäni* [⌘]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Työtä tehdessäni minun on vaikea ajatella selkeästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Unohtelen asioita ja olen hajamielinen työskennellessäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kun työskentelen, en pysty keskittymään hyvin*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Teen virheitä työssäni, koska en pysty ajattelemaan selkeästi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TUNTEIDEN HALLINNAN HÄIRIÖT

19. En pysty hallitsemaan tunteitani työssäni* [⌘]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. En tunnista itseäni siitä, kuinka työssäni reagoin tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ärsyynnyn, kun asiat eivät mene haluamallani tavalla työssäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tulen vihaiseksi tai surulliseksi työssäni tietämättä syytä miksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Työssäni saatan tahattomasti ylireagoida tunteillani*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Huom. * = BAT-12 ja [⌘] = BAT-4

Testaa
omat
pisteesi!

Miten tulkita tulos?

Vastausvaihtoehdoista saa eri määrän pisteitä:

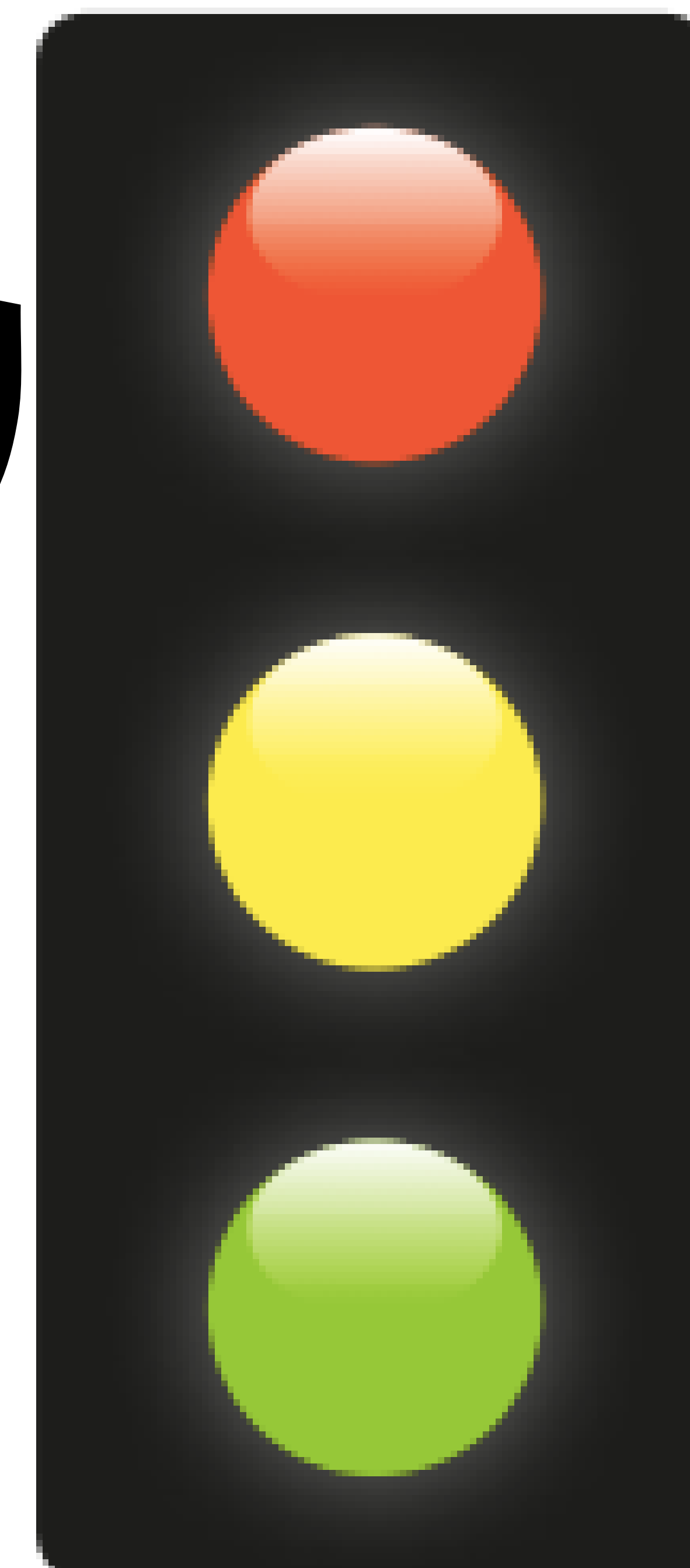
- Ei koskaan**= 1 piste
- Harvoin**= 2 pistettä
- Joskus**= 3 pistettä
- Usein**= 4 pistettä
- Aina**= 5 pistettä

Laske kaikkien kysymysten pisteesi yhteen ja jaa tulos kysymysten lukumäärällä.



Kuva 12. Työuupumuksen liikennevalomalli ja työuupumuksen riskiä koskevat raja-arvot BAT-23:n ja BAT-12:n mukaan

Tulkitse vastauksesi liikennevaloista!



Todennäköinen työuupumus

BAT-23: 3,02–5
BAT-12: 3,04–5

Tällä alueella kärsitään työuupumuksesta. Työuupumusoireet todennäköisesti haittaavat työtä, muun elämän laatua ja hyvinvointia.

Kohonnut riski työuupua

BAT-23: 2,59–3,01
BAT-12: 2,54–3,03

Tällä alueella koetaan työuupumusoireita, jotka merkitsevät kohonnutta riskiä työuupumukselle myöhemmin, jollei nykytilannetta saada muutettua.

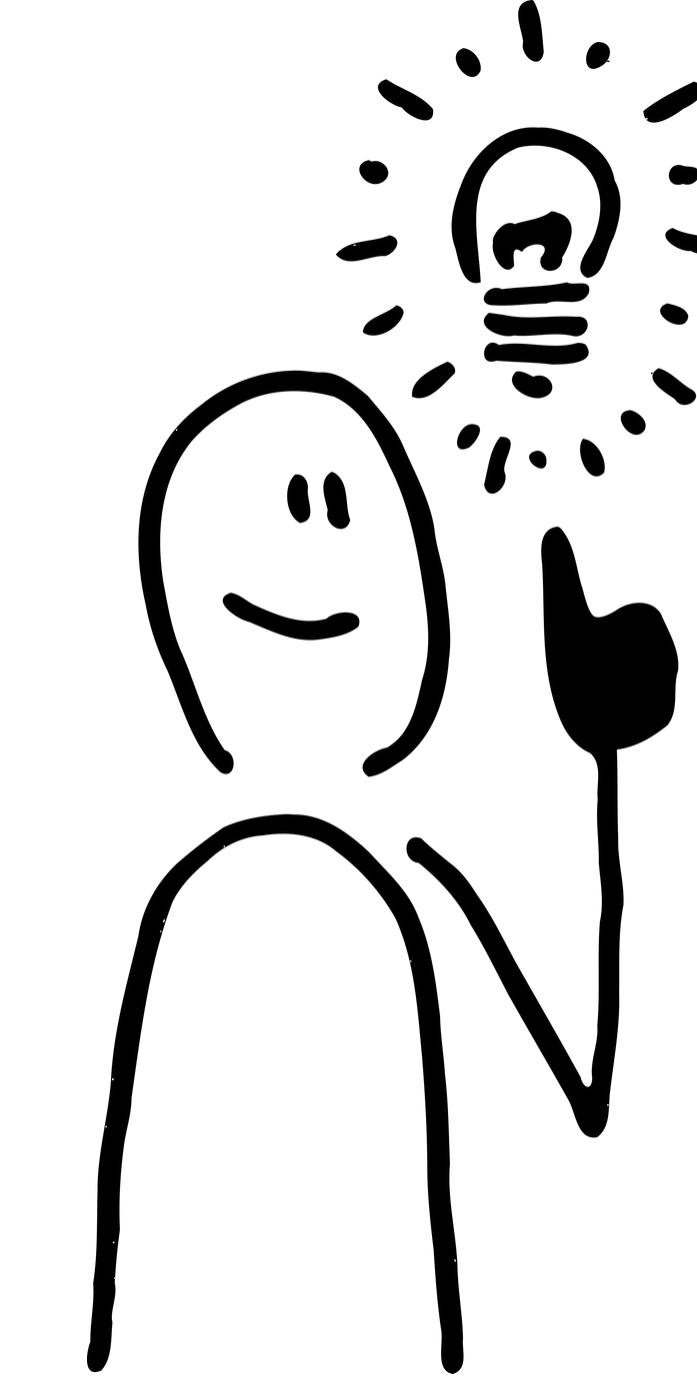
Ei työuupumusoireita

BAT-23: 1–2,58
BAT-12: 1–2,53

Tällä alueella ei koeta työuupumusoireita. Silti työssä voi kokea stressiin liittyviä oireita, kuten väsymystä.

Voit halutessasi myös laskea jokaisen ydinoireen pisteet erikseen ja verrata liikennevaloon. Muista jakaa pisteet kysymysten lukumäärällä!

VINKKI!



Krooninen väsymys

Kysymykset 1-8

Henkinen etääntyminen/ kyynistyminen

Kysymykset 9-13

Kognitiivisen toiminnan häiriöt

Kysymykset 14-18

Tunnehallinnan häiriöt

Kysymykset 19-23

Katso pisteet BAT- 23 kohdasta, koska BAT-12 ei sisällä kaikkia kysymyksiä

Miten toimia?



Arvoni on punaisella alueella:

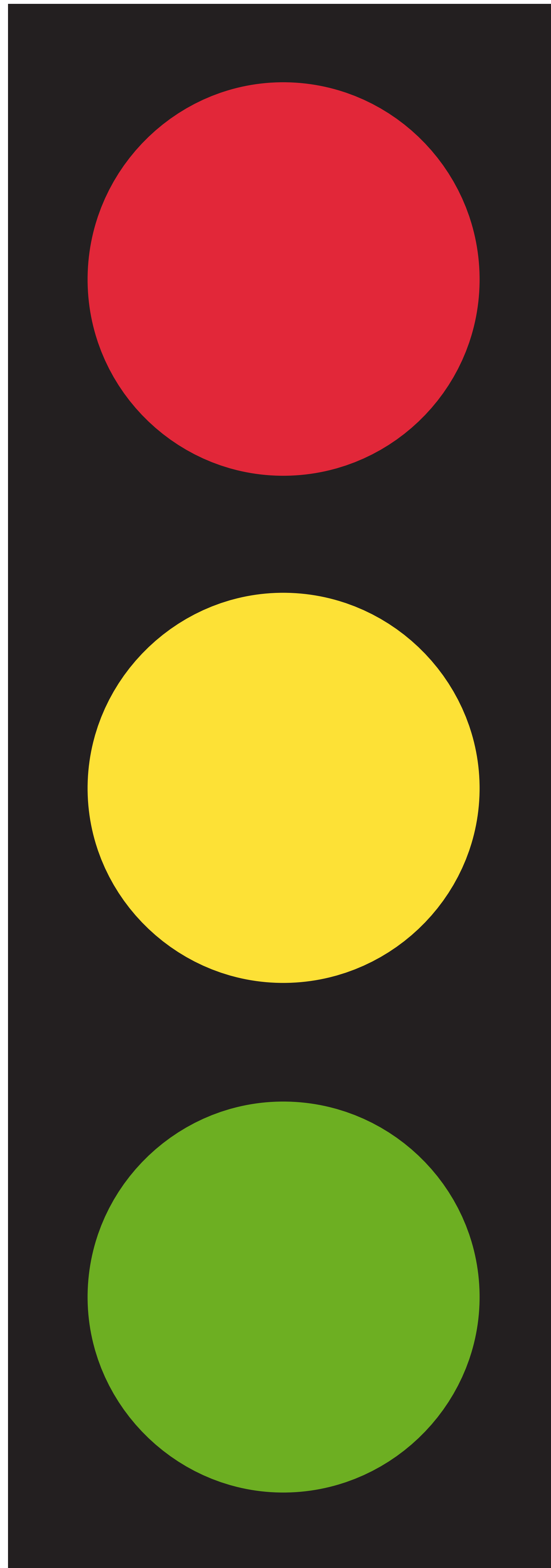
Sinulla todennäköisesti on työuupumus. Hakeudu työterveyden arvioon ja keskustele asiasta myös esihenkilösi kanssa.

Arvoni on keltaisella alueella:

Saatat kärsiä työstressistä. Tarkastele lähempää omia toimintatapoja ja keskustele asiasta esihenkilösi tai työterveyshoitajan kanssa.

Arvoni on vihreällä alueella:

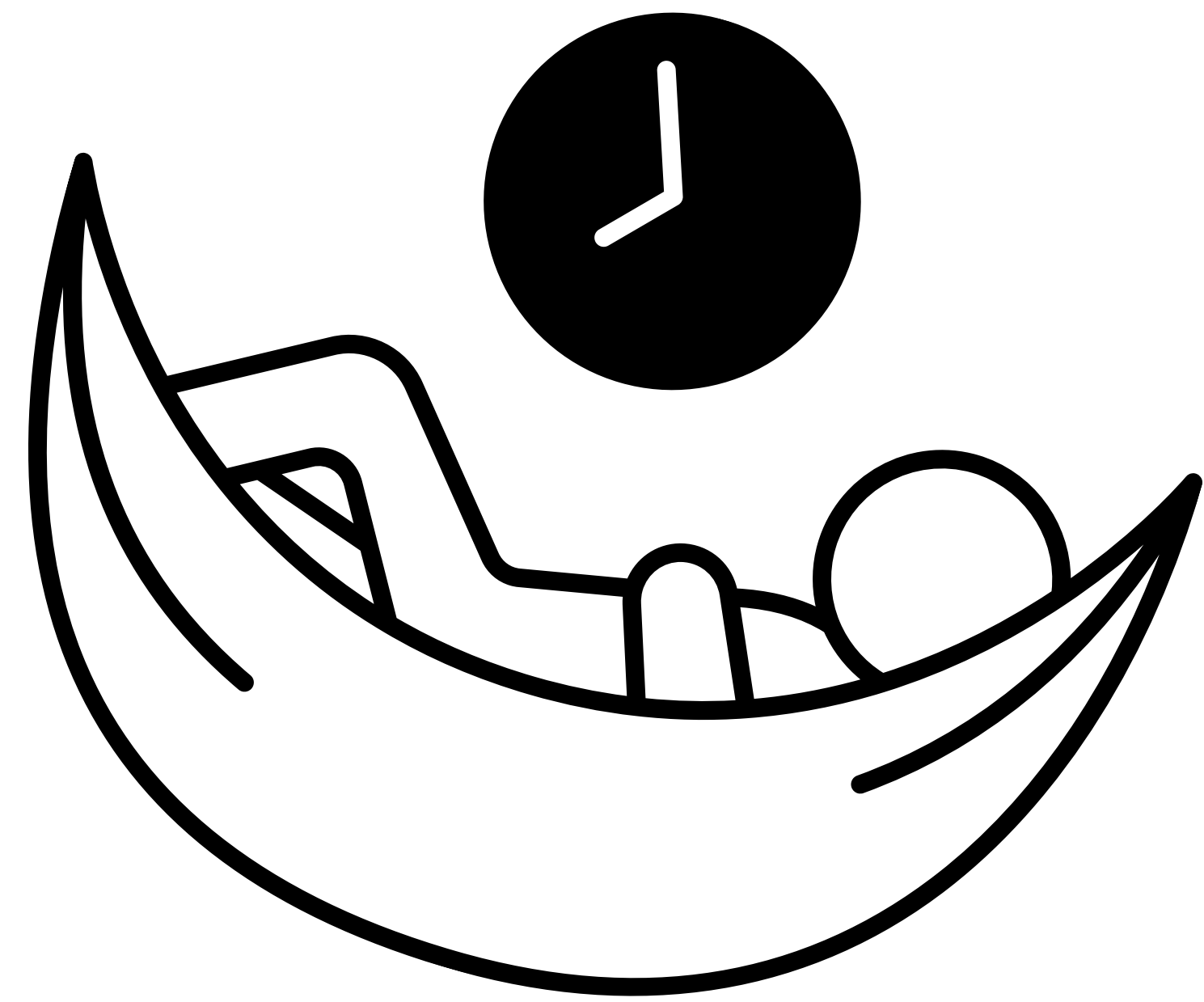
Hienoa, jatka samaan malliin ja muista jatkossakin huolehtia hyvästä palautumisesta ja voimavaroistasi.



Työstä palautuminen

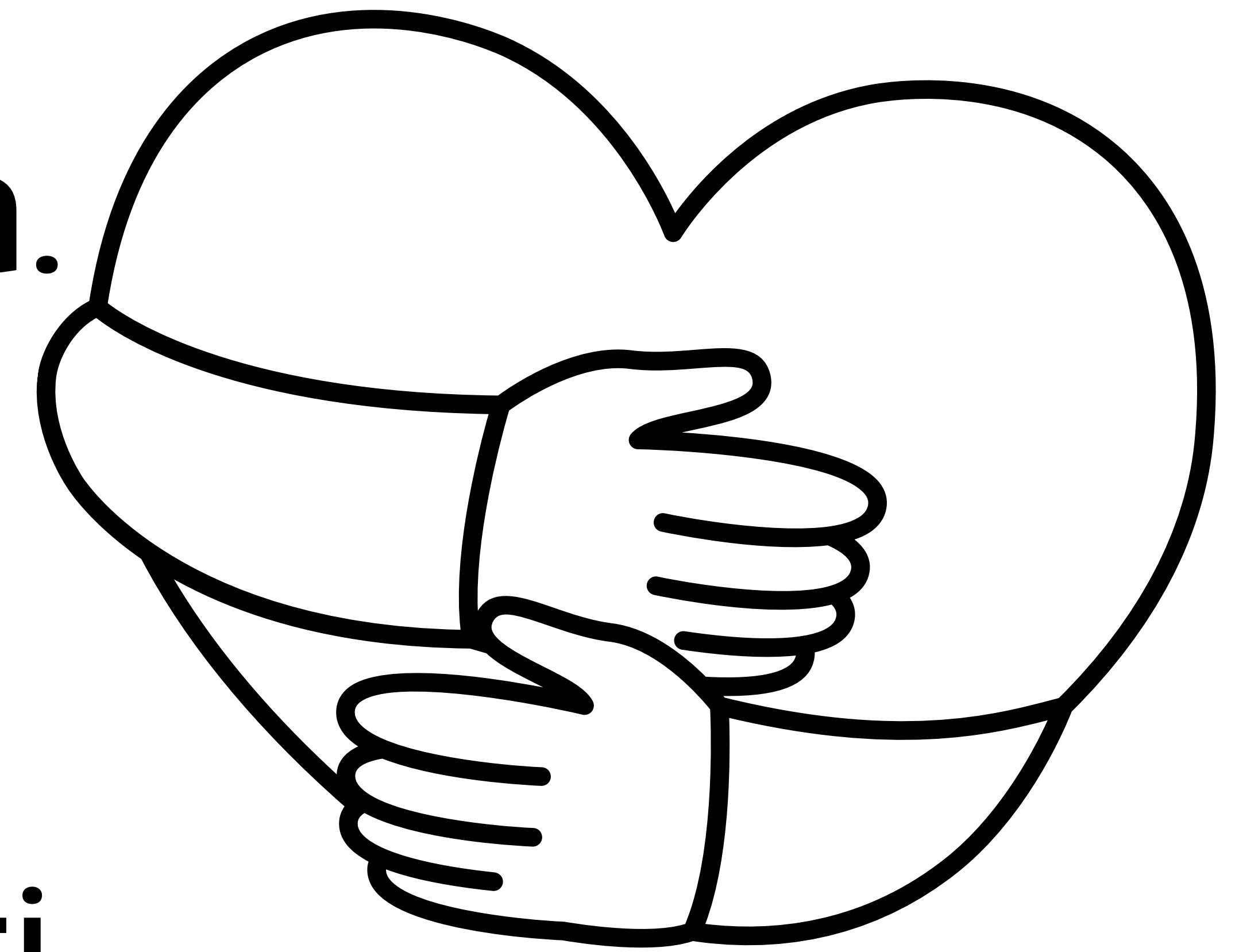
Muista pitää huolta hyvästä palautumisesta vuodens jokaisena päivänä.

Harjoittele rentoutumista.



Kehu itseäsi ja omia saavutuksia.

Tee itsellesi merkityksellisiä asioita.



Vietä aikaa läheistesi kanssa.

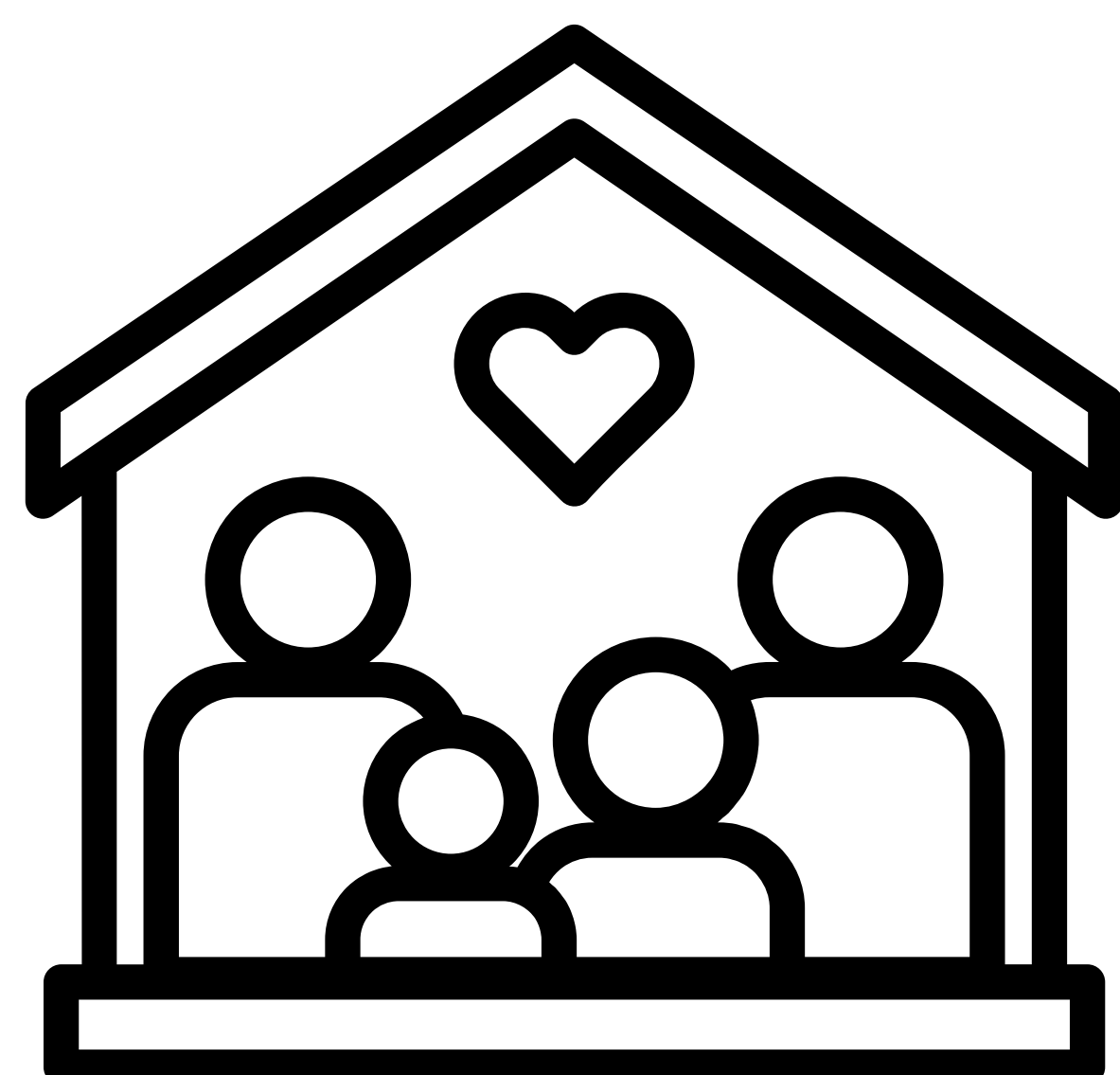
Harrasta liikuntaa ja nuku riittävästi.



Huolehdi omasta hyvinvoinnista ja tunnista ajoissa toimintakykysi heikkeneminen.

Kun olet vapaalla, ole vapaalla.

Älä mieti työasioita tai lue työsähköposteja.



Ydinasia

Hälytysmerkkejä mahdollisesta työuupumuksesta tai sen riskistä, kun elämän muut osa-alueet ovat kunnossa:

Muisti- ja keskittymisvaikeuksien esiintyminen

Jatkuva väsymys

Vaikeudet selviytyä työstä

Jaksamattomuus vapaa-ajan viettämiseen

Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista

Uniongelmat

Jatkuvat huoliajatuksset liittyen töihin

Runsaat sairaspöissaolat



Tunnista oireet varhaisessa vaiheessa itselläsi ja tarvittaessa työkaverilla. Tuo huolesi esille esihenkilölle tai työterveydessä.

Hae apua ajoissa!

Lähteet

Kuvien lähde: Canva sovellus.

- Eliacin, J., Flanagan, M., Monroe-DeVita, M., Wasmuth, S., Salyers, M. & Rollins, A. 2018. Social capital and burnout among mental healthcare providers. Journal of Mental Health. Vaatii kirjautumisen. Viitattu 18.10.2023. <https://web-s-ebshost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4d7540ce-b69e-40a6-9d01-07d72291486b%40redis>
- Hakanen, J. & Kaltianen J. 2022. Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT)- menetelmällä. Viitattu 18.10.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-050-8>
- Juvani, A. 2019. Työstressin vaikutus työuriin. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/21/duo15224>
- Kivimäki, M., Lindbohm, J. & Reijula, K. 2019. Työstressi ja sairastavuus. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen. Viitattu 19.10.2023. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo14794.pdf>
- Laitinen, J., Selander, K., Toivanen, M., Yli-Kaitala, K., Nevanperä, N. & Korhonen, E. 2023. Työyhteisön psykologinen turvallisuus tukee työstä palautumista ja vähentää työn kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia sosiaali- ja terveysalalla. Tutkiva hoitotyö vol 21. no 2. Vaatii kirjautumisen. Viitattu 28.10.2023. <https://turkuamk-emagz-fi.ezproxy.turkuamk.fi/reader/issue/10228/347296/3>
- Mack, B. 2022. Addressing Social Workers' Stress, Burnout and Resiliency: A Qualitative Study with Supervisors. Allied Health. Vaatii kirjautumisen. Viitattu 19.10.2023. <https://web-s-ebshost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=e95af0cc-4cc6-4e7a-82da-1853e5693bc4%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=155460138&db=ccm>
- Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Stressi ja työuupumus. n.d. Työterveyslaitos. Viitattu 28.10.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. 2022. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>