

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Susipolku, R. (2023) Miten voimme vahvistaa omaa hyvinvointiamme vuorovaikutuskuormituksessa? Osa 3. TAMK-blogi, 23.5.2023.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/miten-voimme-vahvistaa-omaa-hyvinvointiamme-vuorovaikutuskuormituksessa-osa-3/>

Miten voimme vahvistaa omaa hyvinvointiamme vuorovaikutuskuormituksessa? Osa 3

23.5.2023 — Arja Hautala



Miksi työn kuorma ei helpota? Mitä teen väärin? Oletko yrittänyt vahvistaa jaksamistasi hakemalla tietoa hyvinvoinnin vahvistamiseen kirjallisuudesta? Ihmiset ovat usein tietoisia kuormituksen säätelyn ja hyvinvoinnin tukemisen keinoista.

Näissä blogiteksteissä kerron yhden opettajille suunnattuihin pienryhmiin osallistuneen kokemuksista oman hyvinvoinnin vahvistamisesta.

Ei kuitenkaan auta, vaikka olisi lukenut kokonaisen opaskirjan vagus-hermoston toiminnasta, jos itselleen toimivia keinoja ei ota käyttöön arjessa. Pelkkä tieto ei auta, kuvailee Iida omia pohdintojaan opettajille suunnattujen pienryhmien pohjalta.

Pystymme vaikuttamaan palautumiseemme ymmärtämällä ja säätelemällä stressin hyvinvointiriskejä sekä käyttämällä arjessa päivittäin itselleen sopivia keinoja palautumisen vahvistamiseksi. Nämä hyvinvointirisakit liittyvät läheisesti kehoon ja aivoihin, joten pelkästään keskustelu tai lukeminen eivät yleensä auta. Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoimassa ESR-rahoitteisessa Kestävä Aivoterveys -hankkeessa pilotoitiin opettajilla aivoterveysnäkökulmasta hyvinvointia ja jaksamista vahvistavat pienryhmät.

Pienryhmissä tärkeäksi nousi peilisolujen toiminnan ymmärtäminen, koska se tarjosi vastauksia monelle siitä, miksi työn kuorma ei tunnu helpottavan. Palaset loksahivat paikoilleen, kun Iida tunnisti, että oppilaiden kanssa tapahtuva vuorovaikutus tuottaa peilisolukuormaa päivittäin ja runsaasti.

Kyse ei ollutkaan osaamisestani tai siitä, että oma työ ei ollut hallinnassa. Ymmärrys peilisolujen toiminnasta auttoi jaksamaan paremmin, kertoo Iida.

Hän nostaa esille myös itsemyötätunnon harjoittamisen merkityksen oman kuormituksen ymmärtämisessä ja säätelemisessä.

Peilisolujen merkitys palautumisessa

Peilisolujen toiminta vaikuttaa meihin kaikkiin, joten tunteet tarttuvat herkästi ihmisestä toiseen. Vuorovaikutustyössä tapahtuu väistämättä väsymistä. Tärkeää on oppia katkaisemaan tiedostamaton peilaus ja näin vaikuttamaan tunteiden ja kokemusten tarttumiseen sekä omien rajojen vahvistumiseen. Peilisolujen toiminnan kautta syntyvä kuormitus korostaa myös yksilön ja työyhteisön palautumisen keinoja, jotka tuottavat vastapainoa sosiaaliselle kuormitukselle. Monelle vuorovaikutustyötä tekeväälle yksin tai hiljaisuudessa oleminen on tärkeä osa palautumista.

Peilisolut mahdollistavat omien kehoreaktioiden tietoisien säätelyn kautta myös itseään vahvistavien myönteisempien vuorovaikutuskehien syntymisen asiakkaiden, työyhteisön ja omien läheisten kanssa. Omasta hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta siis myös muiden ihmisten vuoksi, sillä voidessamme hyvin olemme levollisempia ja suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin. Ympärillä olevien ihmisten peilisolut reagoivat myötätuntoiseen ja arvostavaan asenteeseen sekä tekoihin. Myönteisten vuorovaikutuskehien syntymisen kautta näissä piilee valtavasti potentiaalia ihmisten jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta (Susipolku, 2023) sekä työyhteisöissä että henkilökohtaisen elämän ihmissuhteissa.

Aikaisemmin TAMK-blogissa julkaistut kirjoitukset:

[Mitä voimme tehdä oman hyvinvoinnin hyväksi? Osa 1](#)

[Miten omaa palautumista voi tukea: rajoja ja rauhaa Osa 2](#)

Hankkeen verkkosivut: <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/>

Lähteet:

Susipolku R, 2023, Miksi organisaatiossa pitää puhua aivoterveydestä? TAMK Journal, Verkkosivu, viitattu 25.4.2023: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tamkjournal/miksi-organisaatioissa-pitaa-puhua-aivoterveydesta-riikkaelina-susipolku/>

Kirjoittaja

Riikkaelina Susipolku, Kestävä Aivoterveys -hankkeen asiantuntija, psykologi,
sosionomikoulutuksen lehtori

riikkaelina.susipolku@tuni.fi

[ORCID-tunnus: https://orcid.org/0009-0006-9823-4519](https://orcid.org/0009-0006-9823-4519)

Kuva: Pixabay