

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Susipolku, R. (2023) Mitä voimme tehdä oman hyvinvoinnin hyväksi? Osa 1. TAMK-blogi, 11.4.2023.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/mita-voimme-tehda-oman-hyvinvoinnin-hyvaksi-osa-1/>

Mitä voimme tehdä oman hyvinvoinnin hyväksi? Osa 1

11.4.2023 — Kukka-Maaria Korko



Työuran alkuvaiheessa kuormitus laitetaan usein kokemattomuuden piikkiin. Monelle tulee yllätyksenä, että työkokemuksen karttuessa kuormitus ei ehkä helpota. Saatamme miettiä, onko vika itsessä, kuinka pitkään tällaista jaksaa tai onko tässä mitään järkeä.

Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoimassa ESR-rahoitteisessa Kestävä aivoterveys -hankkeessa tavoitteenamme on rakentaa aivoterveyttä ja työhyvinvointia edistäviä toimintatapoja ja työvälineitä. Hankkeessa pilotoimme Teams-toteutuksina opettajille suunnattuja psykologin vetämiä pienryhmiä, joiden tarkoituksena oli keskittyä omiin keinoihin aivoterveystieteen näkökulmasta. Stressin säätelyä lähestyttiin kehollisten keinojen, itsemystämisen, myötätuntostressin säätelyn, tunteiden, sisäisen puheen ja mielikuvien hyödyntämisen kautta.

Tarkoitukseni on tuoda esille, miten arjessa tapahtuvilla aivojen ja autonomisen hermoston palautumista tukevilla yksinkertaisilla toimintatavoilla on vaikutusta hyvinvointiin. Muutokset kohti hyvinvoinnin vahvistumista ovat mahdollisia tavallisessa arjessa. Ne edellyttävät usein pysähtymistä ja pohdintaa turvallisessa ympäristössä, jotta omien ajatus- ja toimintamallien haastaminen uusista näkökulmista mahdollistuu.

Tapaus Iida

Näissä blogiteksteissäni kerron yhden ryhmään osallistuneen opettajan keskeisimmistä oivalluksista pienryhmäprosessista. Kutsun tätä ensimmäistä opettajaa Iidaksi. Iida kuvaa alkutilannetta näin: ”Meitä oli sellainen sekalainen joukko opettajia ruuduilla, huojuttiin väsymyksen ja burnoutin huihteilla ja ihmeteltiin, että miten tämä työelämä voi olla näin väsyttävää”. Kun puoli vuotta on kulunut pienryhmäprosessin päättymisestä, hän lomalle jäädessään kirjoittaa olevansa vähiten väsynyt koko 32 työvuotensa aikana. Asiaa vahvistaa myös Ouran tarjoama data hänelle.

Aivojen ja autonomisen hermoston toimintaa käytiin pienryhmässä läpi konkreettisten asioiden ja arjen kautta. Ymmärrys aivojen toiminnasta motivoi ihmisiä tekemään muutoksia arjessaan. Iida kertoo ymmärtäneensä sen tuskastuttavan ilmiön, ettei palauttavaa aikaa voi vain suorittaa. Vaikka kuinka yrittäisi, eivät viikonloput tai lomat tähän riitä, vaan sitä tarvitaan joka päivä. Hän oivalsi, että palauttavan ajan tunnistaa siitä, että se oikeasti parantaa elämisen laatua ja mielialaa sekä tuntuu kivalta.

Yhden välitehtävän avulla pienryhmäläiset lähtivät miettimään, mitä he tarvitsevat enemmän ja mitä vähemmän arkeen palautuakseen. Iidaa tämä auttoi kääntämään keskittymisen pois siitä valtavasta määrästä asioista, mihin ei pysty vaikuttamaan ja keskittymään niihin, jotka ovat hänen vallassaan. Tämä vahvistaa elämänhallinnan kokemusta, mikä puolestaan lisää turvallisuuden kokemusta. Näin autonomisen hermoston reaktiot tasapainottuvat, mikä tukee puolestaan palautumista.

Iida otsikoi tehtävänsä ”Hyvän mielen vuosi” keräten siihen omaa terveyttä ja hyvää mieltä vahvistavia asioita. Esimerkiksi avanto tekee hänen päivästänsä aivan erilaisen: kuulaamman, rennomman ja virkeämmän. Yksi pienryhmissä esiin tulleista asioista oli liian pitkät ruokavälit. Tämä lisää riskiä työpäivän jälkeen alivireyteen putoamisesta, mikä estää palautumisen. ”Vieläkin naurattaa oivallus välipalan syömisestä: sen voi syödä työpäivän lopuksi ennen kotiinlähtöä. Tämä muutos oli järkyttävän helppo ja yksinkertainen. Todella toimiva, kunhan sen tajuaa.”, Iida kirjoittaa. Hyvinvointia vahvistavia keinoja on paljon: jokaisen on tärkeää löytää omansa.

Kirjoittaja: Riikkaelina Susipolku, Kestävä Aivoterveyshankkeen asiantuntija, psykologi, sosionomikoulutuksen lehtori, riikkaelina.susipolku@tuni.fi

(ORCID-tunnus: <https://orcid.org/0009-0006-9823-4519>)

Kuva: Riikkaelinan kuvapankki, kuva on otettu Suolijärvellä