

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

STRESSIN VAIKUTUS TYÖHYVINVOINTIIN, SEN ENNALTAEHKÄISY JA HOITO

Opinnäytetyö

TEKIJÄ Jaana Laitinen
MT20SP

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	STRESSI JA TYÖHYVINVOINTI	7
2.1	Stressi elimistössä	7
2.2	Työhyvinvointi	8
3	STRESSIN VAIKUTUS YKSILÖÖN JA TYÖHYVINVOINTIIN	9
4	STRESSIN ENNALTAEHKÄISY JA HOITO	11
4.1	Uni.....	11
4.2	Liikunta	12
4.3	Ravinto	12
4.4	Luonto	13
4.5	Sosiaaliset suhteet	13
4.6	Elämänhallinta	14
4.7	Ääneen puhuminen ja tunteet.....	14
4.8	Hoidollinen puoli	15
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	17
6.1	Suunnittelu.....	17
6.2	Toteutus.....	18
6.3	Arviointi.....	19
7	POHDINTA.....	20
7.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	20
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	20
7.3	Ammatillinen kasvu	21
7.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	22
	LÄHTEET	24

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Jaana Laitinen	
Työn nimi Stressin vaikutus työhyvinvointiin, sen ennaltaehkäisy ja hoito.	
Päiväys	10.10.2023
Sivumäärä/Liitteet	25/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Insinööritoimisto Savolainen Oy	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea henkilökunnan työssäjaksamista sekä lisätä työntekijän ja työnantajan stressitietoisuutta. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda tilaajayritykselle tutkittuun tietoon perustuva helposti ymmärrettävissä oleva tietopaketti stressin oireista, ennaltaehkäisystä ja hoidosta sekä sen haitallisista vaikutuksista yksilölle, työntekijälle ja työssäjaksamiselle. Aihe on tärkeä, koska stressi haastaa työkykyä ja hyvinvointia, lisää sairaslomariskiä ja tuo huomattavia kustannuksia niin työnantajalle, kuin yhteiskunnallekin.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä tilaajayritykselle. Kehittämistyössä tutkittiin, millaista tietoa stressin haitallisista vaikutuksista on jo olemassa. Saaduista tiedoista tehtiin tietopaketti tilaajayrityksen työhyvinvoinnin kehittämis- ja uudistamistarpeisiin. Kehittämistyössä stressin vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja työhyvinvoinnille käsiteltiin ja saatua tietoa analysoitiin ja laajennettiin prosessin edetessä tilaajayrityksen tarpeita ajatellen. Opinnäytetyön lähtökohtana oli tilaajayrityksen työhyvinvoinnin edistäminen lisäämällä tietoa haitallisen stressin vaikutuksista, sen ennaltaehkäisystä ja hoidosta.</p> <p>Haitallisen ja pitkäkestoisen stressin terveyshaitat yksilölle ja yksilön työkyvylle ovat hyvin laajat ja vaikuttavat kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan. Haitallinen stressi kuormittaa elimistöä, huonontaa unen laatua ja estää palautumista tapahtumasta. Stressi voi saada aikaiseksi jopa uusien sairauksien puhkeamista ja altistaa masennukselle, sekä työuupumiselle. Keskiössä ovat liian suuret odotukset, kiireet tai toiveet suhteessa todellisuuteen. Työperäistä stressiä pohtiessa suurimmat uhkatekijät ovat liian kiireinen työaika, esimiehen riittämätön tuki ja yrityksen liialliset vaatimukset työntekijöilleen. Kun työntekijä työuupuu, työn taso ja tehokkuus laskee, hän ei motivoitu töistään ja on usein väsynyt. Sairaslomien määrä kasvaa ja työkyvyttömyyseläkkeen riski nousee.</p>	
Avainsanat Stressi, työhyvinvointi, työuupumus, stressin ennaltaehkäisy, stressin hoito.	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Jaana Laitinen	
Title of Thesis The impact of stress on well-being at work, its prevention and treatment.	
Date 10.10.2023	Pages/Appendices 25/1
Client Organisation /Partners Insinööritoimisto Savolainen Oy	
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to support the staff's coping at work and to increase the stress awareness of employees and employers. The purpose of the thesis was to create an easy-to-understand information package for the client company based on research-based information on the symptoms, prevention and treatment of stress and its harmful effects on the individual, employee and coping at work. The topic is important because stress challenges work ability and well-being, increases the risk of sick leave and brings considerable costs to both the employer and society.</p> <p>The thesis was done as development work for the client company. The development work investigated what kind of information already exists on the harmful effects of stress. The information received was used to create an information package for the development and renewal needs of the client company's well-being at work. In the development work, the effects of stress on individual well-being and well-being at work were discussed, and the information obtained was analysed and expanded as the process progressed, taking into account the needs of the client company. The starting point of the thesis was to promote the well-being at work of the client company by increasing knowledge about the effects of harmful stress, its prevention and treatment.</p> <p>The health hazards of harmful and long-term stress on the individual and the individual's work ability are very extensive and affect comprehensive life management. Harmful stress puts a strain on the body, impairs the quality of sleep and prevents recovery. Stress can even cause the onset of new illnesses and predispose to depression and burnout. The focus is on too high expectations, hurries or hopes in relation to reality. When considering work-related stress, the biggest threats are too busy everyday work, insufficient support from the supervisor and excessive demands of the company on its employees. When an employee is burned out, the level and efficiency of work decreases, they are not motivated by their work and are often tired. The number of sick leaves increases and the risk of disability pension increases.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Stress, well-being at work, burnout, stress prevention, stress management.</p>	

1 JOHDANTO

Nykypäivän suorittavassa kiireyhteiskunnassa ihmisten kokema stressi on valitettavan yleistä, mutta sen vaikutukset yksilön tasolla ja laajemmassa mittakaavassa jäävät vähälle huomiolle. Stressi tarkoittaa tilaa, jossa yksilöön kohdistuu paljon vaatimuksia ja haasteita eikä tilanteeseen sopeutuminen ole riittävästi voimavaroja, tai voimavarat ovat ylitetty. Stressaantumisen ja stressin kokemisessa on paljon yksilöllisiä eroja. Aina stressi ei kuitenkaan ole haitallista, mutta keskeistä on, onko stressi ohimenevää vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi auttaa ihmistä suoriutumaan tehtävistään tehokkaasti, mutta pitkittyessä se lamaa ihmisen toimintakykyä, huonontaa ihmisen kokemaa hyvinvointia ja voi olla monin eri tavoin vaarallista. (Mattila 2023.)

Työuupumuksesta puhutaan, kun stressi jatkuu pitkään ja syntyy ikään kuin pitkäaikainen stressioireyhtymä. Tällaisessa stressioireyhtymässä yksilön voimavarat vähenevät pikkuhiljaa eikä loputtomat ponnistelut johda toivottuihin ratkaisuihin. Työuupunut henkilö kokee itsensä väsyneeksi, saattaa näyttäytyä kyynisenä ja hänen ammatillinen itsetuntonsa on merkittävästi alentunut. Työntekijän odotukset työstä ei täyty ja organisaation nousevat tulostavoitteet saattavat voimavarat tiukalle. Syntyy ikään kuin kierre, kun koko ajan tavoitellaan parempaa tai suurempaa. Pikkuhiljaa työntekijän voimavarat alkavat hiipua ja epäonnistumisen sekä hallitsemattomuuden kokemukset ottavat valtaa ja ihminen uupuu. Pidemmällä aikavälillä tilanne voi äityä pahaksi, jos tilanteeseen ei puututa ajoissa eikä työntekijä saa tarvitsemaansa tukea organisaatiolta ja vapaa-ajan elämänhallinnan ohjeita tehokkaaseen palautumiseen. (Nummelin 2008, 80–81.)

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä tilaajayritykselle. Kehittämistyössä tutkittiin, millaista tietoa stressin haitallisista vaikutuksista on jo olemassa. Saatua tietoa rajattiin esimerkiksi vuosilukuja rajaamalla alle kymmeneen vuoteen, tutkimusten julkaisukieli valittiin joko suomeksi tai englanniksi, tutkimusartikkeleita valittiin vain hoitotieteen luotettavista tietokannoista ja vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita suosittiin. Kirjallisuudesta käytettiin alan ammattikirjallisuutta Savonia Finna -tietopalvelun kautta. Saaduista tiedoista tehtiin tietopaketti tilaajayrityksen työhyvinvoinnin kehittämisen ja uudistamistarpeisiin. Kehittämistyössä stressin vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja työhyvinvoinnille käsiteltiin ja saatua tietoa analysoitiin ja laajennettiin prosessin edetessä tilaajayrityksen tarpeita ajatellen. Opinnäytetyön lähtökohtana oli tilaajayrityksen työhyvinvoinnin edistäminen lisäämällä tietoa haitallisen stressin vaikutuksista, sen ennaltaehkäisystä ja hoidosta.

Työhyvinvointiin on todella tärkeä kiinnittää huomiota, sillä se hyödyttää niin työntekijää, työnantaja sekä yhteiskuntaa. Yhteiskuntaa koskevat vaikutukset korostuvat kustannusten nousuna ja työkyvyttömyyden lisääntymisen näkymisenä mahdollisena työvoimapulana. Opinnäytetyö toi uusia ajatuksia yrityksen työhyvinvoinnin kartoitukseen ja arviointiin. Yritys tukee työntekijöitään tasapainoisessa työn ja vapaa-ajan yhdistämisessä, joten opinnäytetyö auttoi tilaajaa tulevaisuuden työhyvinvoinnin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Työn toimeksiantaja on Insinööritoimisto Savolainen Oy. Yritys on rakennusalan suunnittelu- ja konsultointipalveluita tarjoava yksityinen yritys, jonka toiminta on jatkunut yli 60 vuotta. Päätoimipaikka sijaitsee Iisalmissa ja sivukonttorit Kuopiossa sekä Kajaanisissa. Työntekijöinä yrityksessä on rakennusinsinöörejä, arkkitehtejä ja rakennussuunnittelijoita. Yritys työllistää vuonna 2023 yhteensä noin

30 työntekijää. (Insinööritoimisto Savolainen Oy 2023.) Toimeksiantajan edustajan kertoman mukaan yrityksessä on tapahtunut vuonna 2022 sukupolven vaihdos ja yrityksen toimitusjohtajaksi nousi Katri Savolainen. Yrityksessä tapahtuvien uudistusten myötä yritys on mukana mm. kiireneutraaliuden kampanjassa ja yrityksen johto haluaa panostaa työhyvinvointiin sekä tukea työntekijöitään tasapainoisessa työn ja vapaa-ajan yhdistämisessä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda tilaajayritykselle tutkittuun tietoon perustuva helposti ymmärrettävissä oleva tietopaketti stressin oireista, ennaltaehkäisystä ja hoidosta sekä sen haitallisista vaikutuksista yksilölle, työntekijälle ja työssäjaksamiselle. Työn keskiössä oli etsiä ja arvioida tutkittua tietoa aiheesta ja luoda sen pohjalta tietopaketti, joka antoi tilaajayritykselle lisätietoa stressin haitallisista vaikutuksista ja sen suurista terveyshaitoista niin yksilön, organisaation kuin yhteiskunnan tasolla.

Tavoitteena oli tukea henkilökunnan työssäjaksamista sekä lisätä työntekijän ja työnantajan stressitietoisuutta valmistuneen tietopaketin muodossa.

2 STRESSI JA TYÖHYVINVOINTI

Stressin syntyyn vaikuttavat niin työn, kuin työntekijänkin ominaisuudet. Työuupumus tarkoittaa tilaa, jossa työstressi pitkittyy ja työntekijän voimavarat hiipuvat. Työuupumukselle tyypillistä on kroonistunut väsymys, etäännyminen töistä sekä tunteiden - ja kognitiivisen hallinnan häiriöt. Kognitiivisiin hallinnan häiriöihin lukeutuu muun muassa muistihäiriöt, psykomotorinen hitaus, keskittymisvaikeudet ja häiriöt toiminnanohjauksessa. Työuupumus puolestaan vaikuttaa negatiivisesti työstä suoriutumiseen, yksilön terveyteen, työturvallisuuteen ja elämänlaatuun. Työuupumuksen riskin arvioinnissa on keskeistä miettiä, kuinka paljon omaa henkilökohtaista panosta työlle antaa ja kuinka paljon saa takaisin esimerkiksi positiivista palautetta, palkkaa, onnistumisia jne. Panostusten jatkuvasti ylittäessä vastineet, työuupumuksen riski kasvaa. On siis tärkeä tunnistaa ja huolehtia, että työn voimavarat ja vaatimukset pysyvät tasapainossa. (Työterveyslaitos.)

Esihenkilön rooli työntekijöidensä työhyvinvoinnin kannalta on kiistaton. Esihenkilö on vastuussa työntekijöiden hyvinvoinnista myös laillisesti. Liian suuri työkuormitus käy yritykselle kalliiksi laskeamalla työntekijöiden hyvinvointia ja samalla työn laatua. Esihenkilö on usein kiireinen suuren työtaakkansa alla, jolloin työtilanteiden selvittämiseen ja toiminnan suunnitteluun ei jää aikaa. Tämä on yleensä jatkumoa alkavalle kiire- ja stressikierteelle, jossa aluksi yritetään selvittää yksittäisistä kiirehuipuista, sitten jatkuvasta työpaineesta ja lopulta vain ylipäättänsä työpäivästä selviytymisestä. Haasteita lisää se, jos kiireessä unohdetaan palavereiden pitäminen ja henkilöstön tiedotusta vähennetään, jolloin työntekijät eivät tiedä, mitä muut työyksikössä tekevät. Tästä seuraa helposti epätaiseksi koettu töiden jakauma, suuren kuormituksen aiheuttama työmotivaation lasku, ihmissuhde- vaikeudet ja ilmapiiriongelmat työntekijöiden keskuudessa. Esihenkilön olisi ensiarvoisen tärkeää pysähtyä seuraamaan ja arvioimaan tilanteita työpaikalla yhdessä työntekijöidensä kanssa. Työssäjaksamista helpottaa, jos esimies tuntee työntekijänsä ja on heistä kiinnostunut, seuraa tilannetta systemaattisesti, havainnoi ilmapiiriä ja työtyytyväisyyttä sekä puuttuu koettuihin ongelmiin ajoissa. Myös mahdollisista muutoksista on tärkeä ilmoittaa ajoissa ja kuulla työntekijöitä muutosten tuomista ajatuksista ja tunteista. (Räisänen 2012, 176–191.)

2.1 Stressi elimistössä

Stressi on automaattinen, tahdosta riippumaton reaktio tilanteisiin, joissa ihminen kokee tulleen uhatuksi. Stressin synnyn taustalla on tarkoitus tuoda elimistömme ikään kuin valmiustilaan ja valmistaa kehomme toimimaan fyysisesti uhkaa vastaan. Ensimmäiseksi sympaattinen hermosto saa aivoilta viestin, joka saa aikaan sympaattisen hermoston aktivoitumisen. Näiden viestien ansiosta elimistömme käyttöön tulee erilaisia kemiallisia aineita, kuten esimerkiksi adrenaliinia. Adrenaliini lisää syketaajuutta, nostaa veranpainetta ja nopeuttaa hengitystämme. Tämä reaktio saa elimistössä aikaiseksi psyykkisen ja fyysisen vireystilan, eli niin kutsutun taistele tai pakene -reaktion ongelman ratkaisemiseksi. Lisäksi munuaiset tuottavat esimerkiksi kortisoleja, jotka pystyvät muuntamaan rasvaa ja proteiineja energiaksi, jota elimistö tarvitsee toimiakseen uhkatilanteessa. (Manka 2015.)

Akuutin stressireaktion jälkeen elimistöstä poistuu niin kutsutut stressihormonit, pulssi tasoittuu, lihakset rentoutuvat ja verenpaine palaa entiselle tasolle. Lyhytkestoinen stressi auttaa yksilöä saavuttamaan huippusuorituksen. Mikäli stressireaktio ei pääty akuuttitilanteen jälkeen ja ihminen on

pitkäkestoisesti stressaantunut, elimistön stressihormonin tuotanto pysyy yllä. Tällöin elimistö ei saavuta lepotilaa lainkaan, eikä palautumista pääse tapahtumaan. Näin hormoneja säätelevä järjestelmä häiriintyy ja elimistö alkaa oireilla stressille. (Manka 2015.)

Stressaantuneen ihmisen aivojen autonomisessa järjestelmässä sympaattinen hermosto pysyy ikään kuin koko ajan valvetilassa, sillä sympaattinen hermosto aktivoituu juuri rasittavissa ja stressaavissa tilanteissa. Kun stressitila pitkittyy, yksilö ei kykene lepäämään tehokkaasti ja syvä uni sekä palautuminen jää puolitiehen. Näin syntyy helposti kierre, joka ruokkii itse itseään stressaavan arjen ympärillä. (Kähkönen 2021.)

Stressi kokemuksena on psykologinen, vaikka monet sen vaikutuksista ovat fyysisiä. Erilaisia fyysisiä stressin oireita voivat olla esimerkiksi pahoinvointi, vatsakivut, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, päänsärky, huimaus, sydämentykytys, selkävaivat tai flunssakierre. Tavanomaisimpia stressin psyykkisiä oireita ovat muun muassa ärtyneisyys, jännittyneisyys, levottomuus, masentuneisuus, ahdistuneisuus, muistamattomuus, päätöksenteon vaikeus sekä huono unenlaatu. Pahimmillaan stressi voi aiheuttaa masennuksen ja työuupumuksen, joten aiheen käsittely, tutkiminen ja ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. Stressin ennaltaehkäisy lisää sekä yksilön hyvinvointia että säästää huomattavia kustannuksia niin työnantajalta, kuin terveydenhuolloltakin. (Mattila 2023.)

2.2 Työhyvinvointi

Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa viiteen eri luokkaan. Nämä luokat ovat yksilö, organisaatio, työyhteisö, työ ja johtaminen. Yksilöön vaikuttavat tekijät ovat työntekijän psykologinen pääoma, terveys ja fyysinen kunto sekä asenteet. Organisaation kannalta merkityksellistä on tavoitteellisuus, joustava rakenne, jatkuva kehittyminen ja toimiva ympäristö, kun taas työyhteisön kannalta oleelliset asiat ovat avoin vuorovaikutus ja työyhteisötaidot sekä ryhmän toimivuus ja pelisäännöt. Itse työssä vaikuttavat kannustearvio ja mahdollisuus oppia sekä vaikuttamismahdollisuudet. Johdon kannalta tärkeimpiä työhyvinvointiin vaikuttavia asioita on osallistava ja kannustava johtaminen. Nämä kaikki viisi eri kategoriaa luovat toisiaan täydentävän kokonaisuuden, josta voidaan määrittellä työhyvinvointia edistävät tekijät. Vaikka työpaikan kaikki ominaisuudet tukisivat hyvää työhyvinvointia, myös työntekijällä itsellään ja hänen asenteillaan on suuri vaikutus kokonaisuuden kannalta. Näin ollen eri työntekijöiden kokemus työhyvinvoinnista voi vaihdella hyvinkin paljon. Koko henkilöstön yhteiseen hyvinvointiin vaikuttaa suotuisasti se, mitä useampi yksilö tuntee itsensä hyvinvoivaksi työssään. (Manka 2015.)

Stressinhallintaan vaikuttaa paljon enemmän työpaikan kokonaisvaltainen kehittäminen, kuin yksittäisten henkilöiden kehitystoimet. Työstressin vähentämiseen ja välttämiseen tarvitaan usein myös yrityksen tukea, sillä harvoin pelkästään työntekijän omat toimet ovat riittäviä stressinhallintaan. Kaikkein tehokkaimmaksi on havaittu kehittämishankkeet, jotka koskevat työympäristön olosuhteiden kehittämistä, työaikajärjestelyihin, työtahtiin ja määräaikoihin huomion kiinnittämistä sekä työorganisaation puutteisiin puuttumisesta. Työorganisaation puutteita voivat olla esimerkiksi työnhallintaan liittyvät asiat, palkkiot, työtavat, johtaminen, osaamisen kehittäminen tai työtiimien toiminta. Jotta yrityksen tulos on mahdollisimman hyvää ja menestyksellistä, on selkeä etu, että myös työntekijät voivat mahdollisimman hyvin ja kokevat työniloa ja korkeaa työmotivaatiota. (Manka 2015.)

3 STRESSIN VAIKUTUS YKSILÖÖN JA TYÖHYVINVOINTIIN

Työelämä on jatkuvassa muutoksessa uusiutuvan teknologian, digitalisaation, väestön vanhenemisen ja taloudellisen epävarmuuden keskellä. Nämä muutokset luovat haasteita yksilöille, työntekijöille, työnantajille ja työterveyshuollolle. Yksilön voimavarojen tasapainottaminen työn haastavuuden ja kuormittavuuden sekä ympäristön luomien haasteiden kanssa on hankalaa. Työnantajan on huolehdittava työntekijänsä terveydestä, työkyvystä ja työturvallisuudesta yhteistyössä työntekijän kanssa. Työntekijälle on annettava tietoa, neuvoja ja ohjausta edellä mainituista asioista. On huolehdittava, että työturvallisuus kattaa yksilön toimintakyvyn ylläpitämiseen ja työympäristön haittojen vähentämiseen pyrkivät toimet, jotta työssä jaksaminen paranee ja ylikuormituksen riski pienee. (Uusitalo 2017.)

Tutkimukset osittavat, että lähes puolet työntekijöistä kärsii vähintään ajoittain liian voimakkaasta stressistä. Suurin osa näistä työntekijöistä selviää tästä olotilasta vain sinnittelemällä seuraavaan lomaan saakka, jolloin palautumisen toivotaan tapahtuvan. Tunnetasolla liian voimakas stressi tuntuu aluksi ahdistuksena, toivottomuutena ja avuttomuutena, jonka jälkeen seuraa itsesyytöksiä, häpeää ja hätäntymisen tuskaa. Kun stressi äityy liian suureksi, ihminen kokee menettävänsä tilanteen hallinnan. Paniikin tuntemusten edetessä avuttomuuden jatkumoksi syntyy haitallista stressiä, joka johtaa helposti työuupumuksen tielle. (Räisänen 2021, 28–29.)

Työntekijän työssä suoriutumisen kannalta merkittävää on riittävä palautuminen. Kuormituksen kasaantuminen, ylikuormitus ja uupuminen lisääntyy, jollei riittävää palautumista tapahdu. Elintapojen on todettu olevan yhteydessä yksilön stressiherkkyyteen sekä kykyyn palautua. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat henkilöt palautuvat tehokkaammin ja heillä on vähemmän stressireaktioita sykemitusten vuorokausiseurannoissa. Fyysisesti ja henkisesti vaativissa ammateissa fysiologisten mittausten tekeminen työntekijöille olisi hyödyllistä heille itselleen ja työnantajalle. Lisäksi suositellaan fysiologisten mittausten väliaikaistarkastuksia, joilla voitaisiin ehkäistä sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä ennaltaehkäisyn keinoin. (Uusitalo 2017.)

Työn kuormitus, työnhallinta, henkilöstön väliset konfliktit, fyysisesti huono työympäristö, esimiehen riittämätön tuki sekä tyytymättömyys työhön ja elämään ovat yhteydessä työntekijän vakavan stressin syntyyn. (Hoshino, Shirato, Kutsuna, Uemura & Chishima 2023.) Noin 22 % työntekijöistä kärsii työstressistä joka vuosi ja EU:n tasolla työstressin hinnaksi on arvioitu jopa 20 miljardia euroa. Työstressi ilmenee, kun yksilön voimavarat eivät riitä työssä kohdattaviin vaatimuksiin ja odotuksiin. Työstressi riippuu työn omaisuuksien lisäksi myös työntekijän ominaisuuksista ja on näin ollen hyvin yksilöllinen kokemus. Työstressi voi pahentuessaan ja pitkittyessään johtaa esimerkiksi työuupumiseen, unettomuuteen, masennukseen, tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Esimerkkinä stressiä kokevan työntekijän riski sairastua masennukseen on 20–30 % korkeampi, kuin stressittömän työntekijän. Sepelvaltimotaudin riski puolestaan on 20–40 % suurempi. (Juvani 2019.)

Psykologinen irtautuminen työstä tarkoittaa yksilön kykyä pitää työasiat töissä, eikä miettiä ja muurehtia niitä vapaa-ajalla. Jotta palautumista voi tapahtua, psykologinen irtautuminen työasioista täy-

tyy tapahtua. Suuri työkuormitus estää psykologista irtautumista. Joustavat työajat sekä autonominen työvuorosuunnittelu lisää itsemääräämisoikeutta ja vaikuttaa positiivisesti työhyvinvointiin. Hyvin tehokkaat työntekijät irtautuvat työstä paremmin, sillä he luottavat siihen, että selviävät myös stressitekijöistä tehokkaasti. (Clauss, Hoppe, Schacler & O`Shea 2021.)

Työstressin yksi riskitekijä on hyvin vahva työhön sitoutuminen, jolloin työn ja vapaa-ajan raja ei ole niin selvästi havaittavissa. Kansainvälisesti katsottuna Suomessa sairaslomia pidetään määrällisesti paljon, joista naisilla on enemmän sairauspoissaoloja, kuin miehillä. Jo lievä työuupumus aiheuttaa aivojen tiedonkäsittelyn häiriintymistä. Työkyvyn ylläpitämisen uhkatekijöitä on seurattu niin kutsutulla poissaoloseurannalla. Tämä yksilön kognitiivisiin voimavaroihin pohjautuva kysely ennustaa tehokkaasti tulevia sairauspoissaolojaksoja sekä poissaoloriskiä. Poissaoloseurannan tulosten perusteella voidaan käydä työkykyneuvotteluita, jossa yhteensovitetaan kognitiivinen toimintakyky ja työtehtävät. Tehdyn tutkimuksen aikana sairauspoissaolojen määrä väheni uhka- ja uupumusryhmässä olvien työntekijöiden osalta ja työkykyä saatiin ylläpidettyä tehokkaammin. (Ahveninen, Arola & Ollikainen 2019.)

Työstressi voi vaikuttaa negatiivisesti työn laatuun ja sillä voi olla haitallisia vaikutuksia työntekijän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisillä tietoisuusharjoituksilla, eli niin kutsutuilla mindfulness -harjoitteilla on tutkittu olevan yhteys stressin ja työuupumisen vähenemiseen. Mindfulness -harjoitteet auttavat itsetietoisuuden lisääntymisen, positiivisen ajattelun ja tunnesäätelyn vuoksi stressin hallinnassa. Näiden tietoisuusharjoitusten on tutkitusti todettu vähentävän merkittävästi työperäistä stressiä ja uupumusta, parantavan työuupumuksen riskitekijöitä ja lisäävän itsemyötätuntoa sekä tyytyväisyyttä työssä. Voidaan siis todeta, että mindfulness -harjoitteilla on mahdollista vähentää stressiä ja työuupumusta sekä lisätä joustavuutta, itsemyötätuntoa ja edesauttaa tunteiden säätelyä. (Green & Kinchen 2021.)

4 STRESSIN ENNALTAEHKÄISY JA HOITO

Stressinhallintaan on olemassa lukuisia keinoja, mutta aluksi kannattaa yrittää karsia mahdollisimman tehokkaasti elämästä sellaiset asiat, jotka tuottavat erityisen paljon huolta. Stressi pahenee huolien vaikutuksesta ja huolia kasaantuu stressaantuneena enemmän, jolloin unenlaatu heikkenee ja elimistön palautumiskyky laskee. Stressaantuneesta olotilasta ja stressitekijöistä kannattaa puhua ääneen ja käsitellä asioita jonkun luotettavan ihmisen kanssa tai työterveyshuollossa. On olemassa erilaisia mielenhallintakeinoja ja rentoutumistekniikoita, joita voi kokeilla oman tarpeen mukaan. (Kähkönen 2021.)

Mahdollisuus vaikuttaa työtehtäviin ja työtehtäviä koskevaan päätöksentekoon, positiiviset työasenteet ja johdon realistiset odotukset ennaltaehkäisevät stressin syntymistä. Myös hyvistä ongelmanratkaisutaidoista näyttää olevan hyötyä stressin ennaltaehkäisyssä. Nykyiset rakenteet työympäristöissä ovat monesti työntekijälle tehottomia, ja altistavat näin ollen stressin syntymiselle. Yksilön kokiessa positiivista elämän merkityksen tunnetta ja itsemyötätuntoista kohtaamista itsensä kanssa, myös stressin määrä vähenee. (Clouston 2019.) Työntekijän kokiessa itsensä sopivaksi työnkuvaan ja työn vaatimukseen, työtyytyväisyys lisääntyy ja negatiivisen stressin synnyn todennäköisyys pienee. Henkilökohtainen voimakkaan työpaineen kokemus vaikuttaa työtyytyväisyyteen negatiivisesti ja lisää stressiä sekä sen välittömiä vaikutuksia työntekijässä. Kun työn vaatimukset ovat hieman matalammat, työtyytyväisyys kasvaa ja stressin määrä vähenee. (Zoupanou & Rydstedt 2019.)

Työpaikoilla erilaiset työtehtäviä koskevat erimielisyydet ovat yleisin konfliktityyppi ja usein ne huonontavat työviihtyvyyttä ja työssäjaksamista. Työntekijän sukupuolella ei ole merkitystä työpaikan sisäisten konfliktien kokemiseen. Vapaa-ajan parisuhteissa tapahtuvat konfliktit puolestaan vaikuttavat työntekijöiden lisääntyneeseen stressin määrään, loppuun palamiseen ja mahdolliseen masentumiseen. Näin ollen työntekijöiden sisäisiin konfliktitilanteisiin tulee puuttua ja pyrkiä vähentämään konfliktitilanteita avoimella ja aktiivisella työotteella sekä pyrkiä ratkaisemaan erimielisyydet työntekijöiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. (Restrepo & Lemos 2021.)

4.1 Uni

Suomi kuuluu koko maailman huonoiten nukkuvien kansakuntien etupäähän. Unen tärkeys on kiistan terveyden ja hyvinvoinnin lähtökohtana, mutta silti suomalaisilla ei tunnu olevan aikaa nukkua riittävästi. Nykyinen ympärillämme vallitseva kiireinen ja epäsäännöllinen elämänrytmi lisää unihäiriöiden määrää ja tekee huomattavia vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Liian vähäinen uni altistaa keskittymis- ja suorituskyvyn heikkenemisen lisäksi useille terveyshaitoille. Kun ihminen nukkuu liian vähän, elimistö tulkitsee univajeen stressitilaksi. Vaikka ei olisi stressaantunut, elimistössä käynnistyvät stressin laajat haittavaikutukset. Jatkuva univaje rasittaa aivoja sekä koko muuta kehoa ja vaikuttaa esimerkiksi järkipäiseen ajatteluun ja tunteisiin. Aivoissa viestit eivät kulje normaaliin tapaan ja hyvien päätösten tekeminen hankaloituu. Väsyneenä tai stressaantuneena saapuvat viestit kulkevat aivojen sellaisille osa-alueille, joissa syntyvät ratkaisut ovat erilaisia, kuin järkipäisessä aivojen etulohkossa syntyvät päätökset. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 94–97.)

Uni on yksi tärkeimmistä tekijöistä ennaltaehkäistä negatiivisen stressin syntyä. Unen laadun ja suuren työn vaativuuden välillä on tiedettävästi selvä yhteys. Ihminen tarvitsee noin 7–9 tuntia yöunta,

jotta riittävää palautumista voi tapahtua. Pelkästään yöunen pituus ei ole ratkaisevinta palautumisen suhteen, sillä juuri syvä uni on palauttavinta. Näin ollen hyvän ja riittävän palauttavan unen saamiseksi yöunen tulisi olla mahdollisimman syvää ja kestää riittävän pitkään. Palauttavaa yöunta tukee säännöllinen nukkumarytmi. Viimeiset hereillä olon tunnit olisi hyvä tehdä rauhallisia asioita, lopettaa työnteko hyvissä ajoin ennen yöunia, välttää sinisen valon kohteita, eli esimerkiksi tablettia, puhelinta tai television katsomista sekä välttää kofeiinipitoisia juomia ilta-aikaan. (Manka 2015.)

Unenlaatua heikentää huomattavasti työn stressitekijät. Jos työpäivä on ollut stressaava, seuraavan yön unen laatu on todennäköisesti heikompaa ja havahtumisia tapahtuu useammin. Työn kuormittavuuden hallinta on puolestaan suhteessa lyhyempään nukahtamisaikaan ja parempaan unenlaatuun. Kun työn ja vapaa-ajan välillä vallitsee hyvä tasapaino, myös yöunen keskeytyksiä tulee vähemmän. Irrottautuminen työasioista ja aikataulupaineet ovat hyvin haitallisia stressin synnyn kannalta ja vaikuttavat näin ollen myös unen laatuun. Riittävä uni on tärkeä osa työntekijöiden terveyttä ja tehostaa työstä palautumista. (Gerhardt ym. 2020.)

4.2 Liikunta

Liikunta on hyväksi sekä keholle että mielelle. Liikunta edistää kokonaisterveyttä sekä lisää voimavaroja ja jaksamista. Säännöllisen liikunnan hyötyjä ovat muun muassa immuunijärjestelmän vahvistuminen, estrogeeni- ja testosteronitasojen säätely ja suolen toiminnan tehostuminen. On kuitenkin hyvä muistaa, että kohtuus kaikessa. Liiallinen raskas liikunta kasvattaa stressihormonien määrää kehossa, jolloin liikunta itse asiassa vain pahentaa elimistön stressitilaa. Stressaantuneena kevyt liikunta sopii paremmin, kuin liian raskas liikunta. Voimakas harjoittelu lisää adrenaliinin ja kortisolin eritystä, jolloin voimakas hormoniryöppy pahentaa elimistön stressitilannetta. Säännöllisellä liian voimakkaalla treenaamisella ja kiireisellä elämäntyyliä liikunta alkaakin verottaa terveyttä eikä päinvastoin. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 110–111.)

Stressi aiheuttaa jännitystä lihaksissa, jolloin lihas kiristyy ja lihaksen hapensaanti ja aineenvaihdunta hidastuvat. Kuona-aineet eivät pääse tehokkaasti poistumaan ja lihakset kipeytyvät helpommin. Kaikista herkimmin stressiin reagoivat niska- ja hartiaseudun lihakset sekä selän ja pallean alueen lihakset. Liikunta tukee aivotoimintaa ja lisää aivojen verisuonistoa sekä tehostaa verenkiertoa. Näin aivot saavat tehokkaammin happea ja ravinteita. Liikunta myötävaikuttaa serotoniinin ja dopamiinin lisääntyneeseen tuotantoon, mikä puolestaan lisää energiaa ja kohentaa mielialaa. Lisäksi liikkuessa kehoon vapautuu endorfiinia, joka parantaa kykyä hallita reagoimista ja tunteita. Usein ihminen hikoilee liikkuessaan, mikä tukee elimistöä poistamalla kuona-aineita hien mukana. Liikunta auttaa elimistöä poistamaan ylimääräistä rasvaa ja sokeria lihasten liikkeen avulla. Näin ollen sopivan rasittavan liikunnan vaikutukset stressin hallintaan ovat kiistattomat. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 112–113.)

4.3 Ravinto

Fyysisen terveyden lisäksi saamamme ravintoaineet vaikuttavat käytökseemme ja siihen, millaiset ajatukset ja tunteet saavat päässämme enemmän valtaa. Elimistö saa ravinnosta tarvittavat aineet ja energian, jolla keho pystyy toimimaan ja solut uusiutumaan tai korjautumaan. Huonoja ravintoaineita valitsemalla keholle valitaan ikään kuin huonot rakennusaineet. Tätä voisi puolestaan verrata

siihen, ettei kukaan halua omaa taloaankaan rakentaa huonoilla rakennusaineilla. Hyvälaatuiset ravintoaineet tukevat solujen korjaantumista ja uusiutumista. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 38.)

Stressi ja yksipuoleinen ravinto nopeuttaa kudosten hajoamista ja uutta solutuotantoa tarvitaan koko ajan lisää. Ruoka-aineet vaikuttavat stressihormonien toimintaan siten, että ne toimivat niillä ravinteilla, joilla niitä ruokitaan. Kova rasva, sokeri ja ravintoköyhä ruokavalio saavat aikaan hormonaalisia ja kemiallisia muutoksia, jotka vaikuttavat stressin muodostumiseen. Ravinnerikkaan ruuan oloa parantava vaikutus on todettu kiistattomaksi. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 39.)

Ateriarytmi, ruuan laatu ja määrä ovat avainasemassa terveellisissä elintapavalinnoissa ja stressin ennaltaehkäisyssä sekä sokeritasapainon säilymisessä. Stressaantuneen ihmisen elimistö käyttää suuren osan energiastaan selviytyäkseen stressistä, jolloin monet muut elintoiminnot jäävät vähemmälle energialle ja esimerkiksi ruuansulatus toimii vähemmän tehokkaasti. Ravinnolla voi vahvistaa elimistön kykyä vastustaa stressiä ja ravintorikkaan ruuan syönti saavuttaa tuloksia. On kuitenkin syytä muistaa, että elimistön tasapainottaminen vaatii aikaa ja pysyvyyttä, joten terveiden elintapojen tulisi olla säännöllisiä. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 39–41.)

4.4 Luonto

Etenkin toimistotyöntekijöillä stressi ja henkinen väsymys ovat merkittäviä terveysuhkia työntekijöiden keskuudessa. Fyysinen aktiivisuus on hyvin alhaista, eikä raitista ulkoilmaa tai joskus edes luonnon valoa ole saatavilla toimistohuoneeseen. Ulkoilman ja luonnonläheisyyden on todettu vähentävän stressiä ja henkistä kuormitusta. Ne henkilöt, jotka pääsevät työpäivän aikana käymään ulkona, palautuvat tehokkaammin, mieliala pysyy korkeammalla, verenpaine laskee ja niin sanotun stressihormonin, kortisolin, määrä vähenee. Voidaan todeta, että pienet tauot ulkoilmassa työpäivän aikana ennaltaehkäisevät ja hoitavat stressiä. (Calogiur ym. 2016.) Lisäksi niin kutsutut mikroelpymishetket ovat tehokkaita. Jos työpaikalla ei ole kaunista maisemaa ikkunassa tai pihapiirissä, tarkoitukseen sopii myös ajatuksissa omaan suosikkipaikkaansa palaaminen ja työpäivän pieni tauotus. Tällainen pieni tauko työpäivän keskellä palauttaa, selkiyttää ajatuksia, parantaa keskittymiskykyä ja mielialaa sekä auttaa huolista irtautumisessa. (Manka 2015.)

Työn aiheuttamien stressitilanteiden jälkeen luonnossa käyminen, sen katselu tai kävely rentouttaa todennettujen fysiologisten muutosten mukaan noin 4–7 minuutin kuluttua. Fysiologisia vaikutuksia ovat muun muassa hengityksen rauhoittuminen ja verenpaineen lasku, jonka jälkeen oma ajatusmaailma muuttuu ja uusille ideoille tulee tilaa. Lopuksi keskittymiskyky paranee ja tarkkaavaisuus palaa entiselle tasolleen. Lisäksi on voitu osoittaa, että esimerkiksi syöpää ehkäisevien proteiinien määrä veressä on suurempi ihmisillä, jotka liikkuvat metsässä, kuin kaupungilla. Voidaan siis todeta, että noin viiden minuutin oleskelu luonnossa tuo positiivisia terveysvaikutuksia. Vihreyden lisäksi tulokset tehostuvat, jos luonnon ympäristössä on myös vesi omana elementtinään. Tutkimuksissa on todettu, että varsinkin mielenterveysongelmista kärsivillä luonto kohentaa huomattavasti mielialaa. (Manka 2015.)

4.5 Sosiaaliset suhteet

Stressaantunut tai uupunut ihminen ei yleensä tunne kaipaavansa läheisyyttä, koska hänen voimavarojensa ovat vähentyneet eikä hän välttämättä näe läheisyyttä tärkeänä. Kuitenkin, kun toipuminen

alkaa, stressaantunut ihminen tajuaa läheisyyden merkityksen ja alkaa mahdollisesti kaivata lohdutusta, tukea ja turvaa. Ajatellaan, että ihminen on tällöin luopunut ajatuksesta, jossa täytyy pärjätä yksin ja toipumisprosessi on lähtenyt käyntiin. (Mattila 2021, 173.)

Tehdyssä vertailussa on todettu, että parisuhteessa elävät ihmiset ovat keskimääräisesti onnellisempia, kuin yksineläjät. Stressinhallintaan ja siitä toipumiseen olennaisena osana on toimivat ihmissuhteet, jotka auttavat olemalla aidosti läsnä ja kiinnostuneita stressaantuneen ihmisen elämästä. Myötätunnon kokemus ja omien tunteiden vakavasti ottaminen läheisten toimesta ovat keskeisessä roolissa myötävaikuttamassa stressin synnyn ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Yksi ihmisen perustarpeista on tulla kuulluksi, joten ihminen tarvitsee empatiaa toipuakseen stressin aiheuttamista tunnemyrskyistä. (Mattila 2021, 173–174.)

4.6 Elämänhallinta

Elämään kuuluu niin myötätuulet, kuin vastatuuletkin. Väliillä elämä sujuu mallikkaasti ja olo on oikein tasapainoinen ja hyvä. Toisinaan taas matka voi pysähtyä ja eteen tulla yllättäviä, isojakin haasteita tai stressitekijöitä. Kaikkeen ei voi vaikuttaa, mutta yksi tärkeä osa stressinhallintaa on elämänhallinnantunne. On tärkeää tiedostaa, että vaikka asiat eivät aina mene toivotulla tavalla, omalla päämäärätietoisella toiminnalla on mahdollista vaikuttaa asioihin ja siihen suuntaan, mihin elämän toivoisi olevan menossa. (Takala 2020, 152–153.)

Ihminen asettaa elämässään usein tavoitteita, odotuksia ja toiveita. Yleensä nämä tavoitteet ovat melko korkealla ja mitä kauempana ihminen kokee olevansa saavuttamistaan tavoitteista, sitä suurempaa stressiä hän kokee. Puolestaan ihmisen ollessa tavoitettaan lähempänä, itseluottamus lisääntyy ja stressi lievenee. Stressin hallitsemiseksi on siis tärkeää, että tavoitteet sekä työpaikalla, että vapaa-ajalla ovat kohtuullisia ja saavutettavissa olevia. Tavoitteet on hyvä suhteuttaa omiin kykyihin ja voimavaroihin. Myöskään liian matalat tavoitteet eivät ole hyväksi, sillä positiivinen stressi ei pääse syntymään ja elämä koetaan köyhempänä, kuin realistisiin tavoitteisiin pyrkimällä. (Takala 2020, 154–155.)

Korkeisiin tavoitteisiin suuntaaminen kannattaa aloittaa määrätietoisesti osatavoitteita saavuttamalla. Osatavoitteiden saavuttaminen tuo iloa, palkitsee ja motivoi jatkamaan. Toisaalta osatavoitteiden saavuttaminen saattaa aikaansaada sen, että alkuperäistä tavoitetta ei olekaan enää tarve saavuttaa, vaan matkalla on hyvä pysähtyä. Elämän eri osa-alueet tarjoavat vaihtelevia olosuhteita; toisilla elämän osa-alueilla voi olla hyvinkin tasaista ja seesteistä samaan aikaan kun toisilla osa-alueilla reilusti stressaavaa. Stressikuormaa olisi hyvä tasoittaa nauttimalla toisista osa-alueista silloin, kun toisten osa-alueiden kuormitus kasvaa suureksi. Huomaa hyvä lähtöisyys tukee tervettä stressinsäätelyä. (Takala 2020, 156–157.)

4.7 Ääneen puhuminen ja tunteet

Kun tuntuu että stressi ottaa liikaa valtaa, puhuminen auttaa ja vähentää henkistä painetta. Haasteen puhumiselle luo se, että puhuminen tulisi aloittaa ennen kuin tilanne on äitynyt liian pahaksi ja sanat ja tunteet eivät enää ikään kuin tule suusta ulos. Puhumisen tärkein lähtökohta on avoimuus ja läsnä oleva kuuntelu. Aiheesta kiittäminen ja hyvän huomaaminen vähentävät tutkitusti koetun

stressin määrää. Stressiä lisäävä käytösmalli ongelmien kieltämisellä, ikään kuin ”maton alle lakaisemalla” on hyvin haitallista ja siitä tulisi opetella eroon ratkaisukeskeisellä keskustelulla toisten ihmisten tai ammattiauttajan kanssa. Ammattiauttajaksi lukeutuu esimerkiksi lääkäri, psykologi, psykologinen sairaanhoitaja tai pappi. Lisäksi on syytä muistaa, että keskustelun ei aina tarvitse olla stereotyyppinen terapiaistunto, vaan esimerkiksi hyvä puhelinkeskustelu ystävän kanssa auttaa jo paljon. (Takala 2020, 64)

Itku auttaa, nauru parantaa. Ihmisillä on aivoissa pieni keskus, joka aktivoituu nauraessa. Nauru lisää mielihyvähormoneiden, eli endorfiinien, määrää ja kivuntuntemus vähenee. Itku on elintoiminoiltaan lähellä naurua ja itkun avulla voidaankin tehokkaasti purkaa ahdistusta ja surua sekä lievittää kipua tai viestittää muita avun tarpeesta. Tutkimusten mukaan naiset itkevät miehiä enemmän lievittääkseen stressiä. On olemassa myös niin kutsuttu nauruhoito, joka päivittäisellä 15 minuutin harjoittelulla lihakset muuttuvat rennoimmiksi, maailma tuntuu paremmalta paikalta ja kivut vähenevät. Naurujoogassa on mahdollista opetella nauruhoitoa ja hengitysharjoituksia, jotka tukevat stressin säätelyssä. (Takala 2020, 65–67.)

4.8 Hoidollinen puoli

On voitu osoittaa, että lääkäreiden tulisi hoitaa somaattisten sairauksien lisäksi myös työstressiä. Tähän voidaan vaikuttaa niin yksilö- kuin työpaikkatasollakin. Kaikkein tehokkainta työstressin hoitoa on yksilöllinen kognitiivinen terapia yhdistettynä työn kuormittavuuden hallintaan. (Juvani 2019.) Kroonistuneen stressin hoidossa keskeisimmät asiat ovat riittävä lepo ja tehokkaampi palautuminen. Stressaavien tekijöiden, eli niin sanottujen stressitekijöiden sekä elämäntapojen ja työolosuhteiden läpikäynti on välttämätöntä stressin purkamisessa. Lyhytaikaisia stressin hallitsemisen keinoja ovat esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset, joiden teho kasvaa säännöllisesti niitä käytettäessä esimerkiksi aina ennen esiintymistä. (Puhti 2023.)

Stressin laukaiseminen ja sen vähentäminen vaatii lähes aina omien ajatusten ja toimintamallien pohtimista ja itsetuntemuksen lisäämistä. Kun itsetuntemus paranee, myös itseluottamus kasvaa ja stressikin vähenee. Lepo, läheisten tuki, terapiapalvelut ja elämänmuutokset stressin hoidollisina keinoina vaatii aikaa, jotta toivottuun hoitovasteeseen voidaan päästä. Stressin hoidossa vaaditaan siis pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. (Puhti 2023.)

Stressiä aiheuttavat tilanteet tulisi aina käydä läpi ja joskus näiden tilanteiden läpikäynti vaatii ammattiauttajan apua. Ammattiauttaja voi olla esimerkiksi lääkäri, terapeutti tai mielenterveystyötä tekevä sairaanhoitaja. Tärkeintä kuitenkin on, että yksin omien stressaavien ajatuksien kanssa ei kannata jäädä. Stressi edesauttaa ihmissuhdeongelmien syntyä ja lisää vuorovaikutusongelmia muiden ihmisten kanssa, joka puolestaan voi johtaa parisuhde- tai perhesuhdeongelmiin. (Puhti 2023.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda tilaajayritykselle tutkittuun tietoon perustuva helposti ymmärrettävissä oleva tietopaketti stressin oireista, ennaltaehkäisystä ja hoidosta sekä sen haitallisista vaikutuksista yksilölle, työntekijälle ja työssäjaksamiselle. Työn keskiössä oli etsiä ja arvioida tutkittua tietoa aiheesta ja luoda sen pohjalta tietopaketti, joka antoi tilaajayritykselle lisätietoa stressin haitallisista vaikutuksista ja sen suurista terveyshaitoista niin yksilön, organisaation kuin yhteiskunnan tasolla.

Tavoitteena oli tukea henkilökunnan työssäjaksamista sekä lisätä työntekijän ja työnantajan stressitietoisuutta valmistuneen tietopaketin muodossa.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

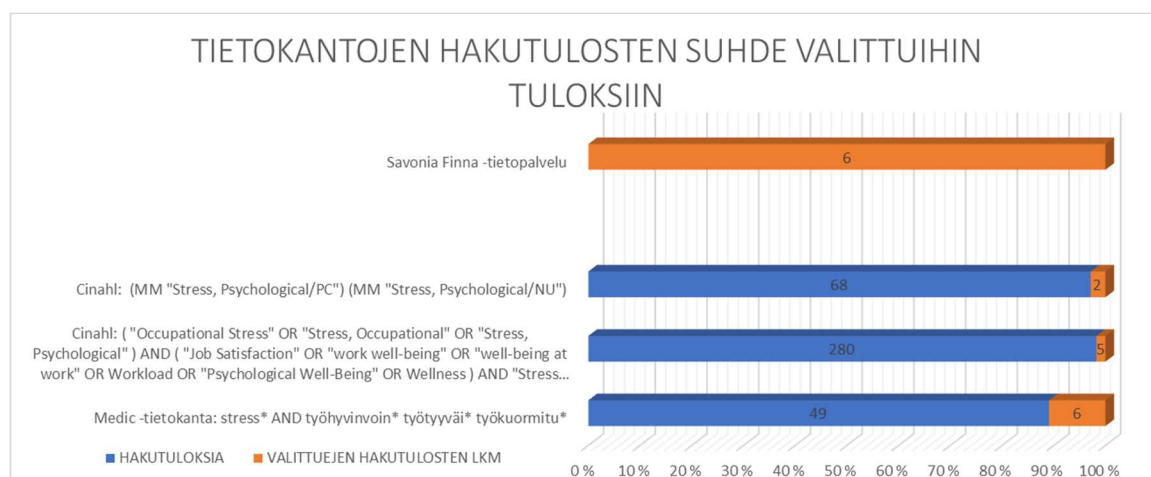
6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä tilaajayritykselle. Työelämän kehittämistyössä etsitään ja sovelletaan tutkittua tietoa työelämän kehittämis- ja uudistustarpeisiin. Opinnäytetyön muodossa tehtävä kehittäminen tuo luotettavaa tietoa aiheesta, jota voidaan käyttää työelämän käytännön ympäristössä hyödyksi. Kehittämistyössä yhdistyy sekä työelämän kehittämistoiminta että tutkimuksellinen työote. Kehittäminen lähtee liikkeelle lähdetekstien etsimisestä, niihin paneutumisesta ja tutkimusten rajaamisesta kohti saatujen tietojen yhdistämistä ja sitä kautta konkreettiseen kehitystoimintaan. Käytetyn tietomateriaalin osalta huomiointiin, että se vastaa tilaajayrityksen tarpeita ja lähtökoh- tana on käytännön ongelmat, joihin haetaan kehittämistyöllä vastauksia. Tutkimuksellisten periaat- teiden hyödyntäminen on kehittämistyön pääpainona. Lisäksi kehittämistyötä tehdessä selvisi, millai- sesta näkökulmasta tutkimuksia on tehty ja millaisia menetelmiä on käytetty. (Toikko & Rantanen 2009.)

Työn suunnitteluvaihe aloitettiin keväällä 2023 aineistoa keräämällä ja siihen tutustumalla. Opinnäy- tetyössä käytettiin tutkittuun tietoon pohjautuvia, vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita Medic- ja Cinahl-tietokannoista. Lisäksi alan ammattikirjallisuutta käytettiin luotettavina lähteinä Savonia Finna-kirjastopalvelun kautta. Internetlähteistä käytettiin vain luotettavia sivustoja, kuten erilaisia lääkärilehden julkaisuja ja Työterveyslaitoksen internetsivustoa.

Medic -tietokannassa käytettiin hakusanaa stress* AND työhyvinvoin* työtyytyväi* työkuormitu* ja tutkimukset rajattiin alkaen 2013 – vuodesta eteenpäin. Osumia tuli yhteensä 49 (kpl). Cinahl:ssa hakusanana käytettiin ("Occupational Stress" OR "Stress, Occupational" OR "Stress, Psychological") AND ("Job Satisfaction" OR "work well-being" OR "well-being at work" OR Workload OR "Psycholo- gical Well-Being" OR Wellness) AND "Stress Management". Rajauksena vuosiluku alkaen 2013 eteenpäin, englannin kieli ja tutkimusartikkelit. Osumia tuli yhteensä 280 (kpl). Lisäksi Cinahl:ssa käytettiin hakusanaa (MM "Stress, Psychological/PC") (MM "Stress, Psychological/NU") ja tehtiin sa- mat rajaukset, kuin ylemmässäkin. Tuloksia tuli 68 (kpl). Haun tulokset käytiin aluksi pintapuoleisesti läpi ja karsittiin opinnäytetyöhön sopimattomat tutkimukset. Tutkimukset ovat sekä kotimaisia, että kansainvälisiä tutkimuksia ja ne ovat tutkimusartikkeleita tai vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita.

TAULUKKO 1. Tietokantojen hakutulosten suhde valittuihin tuloksiin (Laitinen 2023)



Medic- tietokannasta valikoitui yhteensä 6 (kpl) kehittämistyön tarpeisiin sopivaa tutkimusartikkelia ja Cinahl -tietokannasta yhteensä 7 (kpl), eli yhteensä 13 (kpl) tutkimusartikkelia. Lisäksi alan kirjallisuutta tutkittiin Savonia Finna -tietopalvelun kautta. 6 (kpl) kirjaa luettiin ja saatua tietoa käytettiin opinnäytetyön lähdeteksteissä. Muut opinnäytetyössä käytetyt lähteet olivat esimerkiksi laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja, toimeksiantajan internetsivut, opinnäytetyökäsikirja, TENK ja työterveyslaitoksen internetsivut.

6.2 Toteutus

Aineiston analysointi oli monivaiheinen prosessi, joka alkoi aineistoa keräämällä ja siihen tutustumalla. Kerätystä aineistosta luotiin kokonaiskuva, jota lähdettiin tutkimaan ja työstämään. Seuraava vaihe oli aineiston analysointi, jolloin aineistoa tutkittiin huolellisesti ja sitä eriteltiin sekä pohdittiin kehittämistyön tavoitteiden mukaisesti. Aineistosta oli mahdollista tehdä myös erilaisia tulkintoja opinnäytetyön tavoitetta silmällä pitäen. (Günther, Hasanen & Junnila 2021.)

Hakukoneista saatuja tutkimusartikkeleita vertailtiin, niistä tehtiin yhteenvetoja ja tutkittiin alan kirjallisuutta. Opinnäytetyötä lähdettiin laajentamaan kappale ja aihealue kerrallaan tutkittua tietoa tutkien, arvioiden ja kirjoittaen. Pikkuhiljaa syntyi tutkimuksiin perustuva tietokokonaisuus, joka vastasi opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Tietoja jäsenellessä käytettiin mind map – tyyllisiä vaipaia ajatuskarttoja, keskeisten asioiden luettelointia, tutkimusartikkeleiden jakamista aihepiireittäin ja omien suunnitelmien ja ajatusten ylös kirjaamista. Tekstien keskeisempiä asioita kirjoitettiin ylös ja mietittiin, sopivatko ne opinnäytetyön tarkoitukseen. Lisäksi tilaajaedustajaa haastateltiin tarvittavien tietojen saamiseksi sekä opinnäytetyön eteenpäinviemiseksi. Tilaajayrityksen toiveesta syntyi kehittämistyön tuotos, tietopaketti, joka luotiin tilaajayrityksen toiveiden mukaisesti helposti lähestyttäväksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi (LIITE 1). Tietopaketin avulla jokainen työntekijä voi arvioida omaa henkilökohtaista stressitasoaan, sen vaikutuksia hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen sekä mahdollisia keinoja stressin leivittämiseksi ja hoitamiseksi. Lisäksi yritysjohton toivottiin saavan lisää tietoa stressin haitallisista vaikutuksista työntekijöihin ja keinoja vähentää työperäistä stressin syntyä sekä käyttää saatuja tietoja työhyvinvoinnin suunnittelussa ja arvioinnissa. Aikaa opinnäytetyön tekemiseen varattiin noin puoli vuotta, eikä kustannuksia juuri syntynyt. Välineinä hyödynnettiin tutkimusartikkeleita ja alan kirjallisuutta.

Tutkimusten luotettavuutta arvioitiin koko ajan prosessin edetessä ja käytettiin vain luotettavia lähteitä. Opinnäytetyöhön valitut tutkimusartikkelit ja ammattikirjallisuus rajattiin vastaamaan tilaajayritykselle yhdessä pohdittua tarkoitusta ja tavoitetta. Tietopaketti luotiin kehittämistyössä saatujen tietojen pohjalta mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja – ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Tietopaketista tehtiin visuaalisesti kutsuva ja mielenkiintoinen, jotta kuulijoiden mielenkiinto esitystä kohtaan säilyisi mahdollisimman hyvänä. Kehittämistyön tuotos on tarkoitus esitellä yritykselle yrityksen tiloissa marraskuussa 2023 yrityksen päätoimipisteellä Iisalmessa. Esitelmään liittyy teams-yhteyden kautta myös Kuopion ja Kajaanin konttorit. Tuotos esitellään innostavasti ja pelkkää luenointia pyritään välttämään. Kuulijoita on tarkoitus osallistaa mukaan keskusteluun ja pohtia aihealuetta yhdessä.

6.3 Arviointi

Aineiston laadun arvioinnissa hyödynnettiin Hawker-laadunarviointistruktuuria. Hoitoalalla tehtävät tutkimukset lisääntyvät, joten tietoa on enemmän ja enemmän saatavilla. Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkitun tiedon osalta 10 vuoden ikärajaa, joka tarkoittaa sitä, että yli 10 vuotta vanhoja tutkimuksia ei käytetty lähdetekstissä tutkimusartikkeleina. Tämä lisää opinnäytetyön luotettavuutta, sillä opinnäytetyössä ei ole käytetty vanhentunutta tietoa. Tutkimusten tulokset vastasivat toisiaan, eikä suuria ristiriitoja tutkitun tiedon tuloksissa ilmentynyt. Hakukoneina käytettiin hyväksytyjä hoitotieteen ja lääketieteen tietokantoja, joihin tarvitaan käyttäjätunnukset. Tutkimusartikkeleita vertailtiin ja pohdittiin, vastaako tutkimukset tutkimuskysymyksiin. Laadunarvioinnissa vertailuun nousi tutkimusartikkeleiden tiivistelmät, otsikointi, tutkimusten tavoitteet, käytetyt menetelmät, tutkimusetiikka ja tutkimusten tulokset.

Opinnäytetyön viimeisenä vaiheena on tuotoksen ja työskentelyn arviointi. Opinnäytetyössä sitouduttiin hyvään ammattietiikkaan ja sitä noudatettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiivis yhteistyö tilaajayrityksen vastaavan toimihenkilön kanssa vaikutti suotuisasti opinnäytetyön valmistumiseen ja työn tavoitteiden täyttymiseen. Tilaajayrityksen vastaava työntekijä on nähnyt kootun tietopakettin ja kommentoinut sitä mahdollisten muutostoioiden muodossa. Tilaajayritys piti tietopakettia tarkoituksiin vastaavana ja toimivana kokonaisuutena, joka antoi heille paljon uutta tietoa selkeästi esitettynä. Tilaajayritys koki opinnäytetyön ja siihen liittyvän kehittämistyön tuotoksen tärkeänä herätteenä yritykselle. Stressin vaikutuksista tuli paljon uutta ja tärkeää tietoa, mitä yrityksellä ei vielä ennen tätä ollut ja sen lisäksi jo olemassa olevaa tietoa muistuteltiin mieleen ja konkretisoitiin työhyvinvoinnin ja haitallisen stressin ennaltaehkäisyn tärkeys. Haitallisen stressin laajat terveysvaikutukset ja vaikutukset työhyvinvointiin yllättivät kuitenkin laajuudellaan ja vakavuudellaan, sekä työkaluja stressin ennaltaehkäisyyn ja purkamiseen saatiin lisää. Toimeksiantaja arvioi, että opinnäytetyö oli heille tärkeä muistutus siitä, kuinka ihmiset tekevät tätä työtä ja on ensiarvoisen tärkeää huolehtia työntekijöiden hyvinvoinnista. Hyvin jaksavat työntekijät luovat onnistuneen pohjan menestyvälle yritystoiminnalle. Tilaajayritys aikoo käyttää opinnäytetyössä saatuja tietoja hyväkseen yrityksen työhyvinvoinnin kartoituksessa, arvioinnissa ja sen eteenpäin viemisessä.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Tuloksia tarkastellessa kerätyn aineiston tuomat tutkimustulokset ja omat näkemykset aiheesta kävelevät kiistatta käsikädessä. Pitkäkestoinen stressi on haitallista, mutta se, kuinka haitallista ja mihin kaikkeen se vaikuttaa, oli yllättävää. Tietoa kerätessä ajatusten suunta oli oikea, mutta tiedon karttuessa stressin vaikutukset yksilön hyvinvointiin ja työhyvinvointiin olivat ehdottomasti suuremmat, mitä ajateltiin.

Aiheesta on tehty paljon tutkimuksia ja hyvä niin. Asia on tärkeä ja sen kuuluisi saada lisähuomiota niin yksilön, työnantajan ja terveydenhuollonkin näkökulmasta. Varhainen puuttuminen ja tuen saaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta lisäongelmilta voitaisiin välttyä. Tutkimukset osoittivat, että terveydenhuollon tulisi puuttua somaattisen sairauksien lisäksi stressiin voimakkaammin ja tarjota asiakkaille/potilaille enemmän tukea ja ohjausta stressin ennaltaehkäisyyn ja hoidon keinoista. Kaikkein tehokkainta työstressin hoitoa näyttää olevan kognitiivinen terapia yhdistettynä työn kuormittavuuden hallintaan. (Juvani 2019.)

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin kootun tietopaketin tukevan henkilökunnan työssäjaksamista ja lisäävän työntekijän ja työnantajan stressitietoisuutta. Saatuja tietoja arvioiden pystyttiin luomaan selkeä kokonaisuus, joka tuki opinnäytetyön tavoitetta ja sen täyttymistä. Tilaajayritys on ollut tyytyväinen tekemäämme yhteistyöhön ja kokenut, että opinnäytetyön merkitys heidän yrityksellensä on suuri. Suunnitteluala on hyvin stressiherkkä ala, sillä työt jakautuvat hyvin epätasaisesti. Välillä voi olla hyvinkin rauhallista ja töitä jopa liiankin vähän, mutta toisaalta seuraavassa hetkessä töitä saattaa olla aivan yli oman jaksamisen. Suunnitteluala joutuu työskentelemään jatkuvan paineen alla, joten opinnäytetyön merkitys yrityksen työhyvinvoinnin arvioinnissa on merkittävä. Henkilökohtaiseen paineensietokykyyn kiinnitetään valmistuneen tietopaketin esittelytilaisuudessa huomiota ja aiheesta käydään avointa keskustelua ja pohdintaa.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä huomioitiin työn eettiset näkökulmat. Teoriatieto etsittiin laadukkaista lähteistä, joten teoriaperusta muodostuu laadukkaaseen ja eettisesti kestävään tutkimusetiikkaan. Työtä tehdessä tutustuttiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin ja toimittiin näiden ohjeiden mukaan.

Eettisyys on ollut tärkeä osa opinnäytetyöprosessia koko työn tekemisen ajan. Tiedonhankinta toteutettiin eettisesti kestäväillä menetelmillä ja työssä käytettiin vain asianmukaista alan ammattikirjallisuutta ja tutkimuslähteitä. Työtä tehdessä toimittiin vilpittömästi ja rehellisesti alkuperäisiä tutkijoita ajatellen sekä heidän tekemää työtään arvostaen. Tutkimuseettisiin periaatteisiin ajatellaan kuuluvan avoimuus, rehellisyys, huolellisuus, puolueettomuus sekä tarkkuus työtä tehdessä. (TENK 2023.)

Hyvän tieteellisen toimintatavan vastainen toiminta tekee vahinkoa tieteellisen toiminnan laatuun, uskottavuuteen, tekijöille sekä yhteistyölle. Vilppiin kuuluu sepittäminen, plagiointi ja vääristely. (TENK 2023.) Opinnäytetyötä tehdessä otettiin nämä asiat huomioon, ja ne kulkivat mukana koko

prosessin ajan. Opinnäytetyö on käynyt plagioinnintunnistusjärjestelmässä ennen sen lopullista arviointia ja hyväksymistä.

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tutkimusetiikkaa ja laadukasta tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan. Tiivistä yhteistyötä tehtiin työn toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöprosessin edetessä. Työssä käytettiin vain laadukkaita lähteitä, ei plagioitu tekstiä tai tuloksia, vaan ne avattiin omin sanoin ja kirjoitustyyli on helposti tulkittavissa olevaa. Tutkimusartikkelit valittiin hoitotieteen ja lääketieteen tietokannoista (Medic ja Cinahl), sekä Savonia Finna -kirjapalvelusta. Hakusanojen valinnassa pyydettiin apua Savonia informaatiolta, jotta hakusanat olisivat mahdollisimman luotettavia ja vastaisivat tutkimuskysymykseen. Hakutuloksille tehtiin rajauksia esimerkiksi vuosilukuihin ja tutkimuskieliin, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Valitut lähteet olivat joko tutkimusartikkeleita tai vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, joka lisää lähdetekstien luotettavuutta.

Työtä tehtiin puolueettomasti ja henkilökohtaiset mielipiteet pidettiin erillään ammatillisista näyttöön perustuvista tiedoista. Työssä käytettiin asianmukaista alan tutkimustietoa, kirjallisuutta ja ammattikirjallisuutta lähdeviitteinä. Työtä tehdessä oli tiedossa, että tämä opinnäytetyö käy plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen kuin sen voi lähettää arvioitavaksi.

7.3 Ammatillinen kasvu

Omaa ammatillista kasvua pohtiessa työ antoi yllättävän paljon uutta ja tärkeää tietoa koskien stressiä ja sen valtavan laajoja vaikutuksia sekä yksilön tasolla, kuin suuremmassakin mittakaavassa.

Työhön ja kirjallisuuteen paneutuessa uutta tietoa tuli koko ajan lisää ja silmät ikään kuin avautuivat siitä, kuinka tärkeää stressaantunut ihminen onkaan ottaa vakavasti ja kohdata ammatillisesti oikein.

Aiheesta tehdyt tutkimukset ja saadut tutkimustulokset herättivät todella paljon ajatuksia ja tunteita. Ensimmäisiä ajatuksia oli esimerkiksi se, kuinka opinnäytetyöstä saatua tietoa pystyy hyvin hyödyntämään tulevaisuuden kenttätyössä ja olemaan ammattitaitoisempi hoitaja, kun ymmärtää stressin syntyyn vaikuttavat riskitekijät ja osaa ohjata, neuvoa ja auttaa stressaantunutta potilasta/asiakasta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressin valtavan laajalle leviävät haitat tulivat yllätyksenä ja pakottivat miettimään stressiä kokonaisvaltaisesti aivan uudessa valossa. Omaa ammatillisuutta pohiessani koen, että jatkossa esimerkiksi vastaanottotyötä tekevänä sairaanhoitajana tulen huomiomaan myös stressin ja ottamaan sen puheeksi. Jos huoleni herää potilaan stressitasoista, en aio jättää asiaa sikseen vaan haluan antaa potilaille lisää stressitietosuutta ja pohtia aihetta yhdessä potilaan kanssa sekä tarjota hänelle eri vaihtoehtoja haitallisen stressin synnyn ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Opinnäytetyö tehtiin yhden henkilön toimesta, joten työtä yhdelle ihmiselle kertyi paljon. Työn tekeminen aloitettiin keväällä keräten aineistoa ja tehden aihekuvauksen ja suunnitelman. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen lisää aineistoa kerättiin ja siihen tutustuttiin rauhassa. Opinnäytetyön tekemiseksi varattiin aikaa lähes joka arkipäivä ja kuin huomaamatta, työ eteni kohti viimeisiä silauksia. Työn tekeminen on vaatinut aikaa ja uhrauksia sekä poistumista totutulta mukavuusalueelta, mutta se on ollut sen arvoista.

Valmistunut kehitystyön tietopaketti valmistui nopeammin, kun tarvittavat tiedot oli jo kerätty valmiiksi opinnäytetyöhön. Haastetta loi eniten tiedon rajaaminen ja tiivistettyjen dioiden luominen, kun

tärkeää ja oleellista tietoa on niin paljon. Visuaalisen puolen hiomiseen varattiin myös melko paljon aikaa, jotta työ olisi visuaalisesti kutsuva ja mielenkiintoinen. Tietopaketti tuki opinnäytetyötä ja siitä tuli hyvin kattava.

7.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Stressi, sen vaikutukset ja kustannukset työnantajille sekä yhteiskunnalle ovat valtavat. Opinnäytetyössä tutkittiin aihetta ja nostettiin esille vielä tänäkin päivänä valitettavan vaiettuja psyykkisiä oireita. Fyysiset oireet saavat huomion, niitä lääkitään ja niistä kehdataan puhua helpommin ääneen. Stressi ja sen aiheuttamat psyykkiset oireet jäävät helposti taka-alalle. Stressin ja sen tuomien laajojen terveysuhkien tunnistaminen on haastavaa, eikä stressistä puhuminen ääneen kotona, saati työpaikalla ole helppoa. Käsitys heikosta ihmisestä täytyy pitää piilossa ihmisen toimiessa lauman mukana. Opinnäytetyö mursi tällaista muuria ja toi stressin vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja työhyvinvointiin paremmin esille.

Pystyn hyödyntämään opinnäytetyössä saatuja tietoja tulevassa hoitajan ammatissa ja aion viedä tietoisuuttani mahdollisimman laajalle eteenpäin kollegoille ja muille sosiaali- ja terveysalan työntekijöille. Alaan liittyvän kuormituksen ja potilaiden stressin tunnistamisen, ennaltaehkäisyn ja hoidon näkökulmasta opinnäytetyön merkitys on suuri, sillä psyykkiset ongelmat lisääntyvät ja tietoisuutta tarvitaan lisää. On esiarvoisen tärkeää, että valmistuvat hoitajat tunnistavat stressin ja sen riskitekijät, osaavat tarjota apua asiakkaalle oikeilla keinoilla sekä tiedostavat pitkittyneen stressin laajat vaikutukset sekä yksilölle että yhteiskunnalle.

Jatkossa voitaisiin tutkia hoitohenkilökunnan toimia ja reagointia stressaantuneen potilaan hoidossa. Tuleeko vastaanotoilla stressi puheeksi? Tehdäänkö asialle jotain ja kuinka potilaat aiheen käsittelyn tai käsittelemättömyyden kokevat? Kuinka stressaantunut potilas tulisi kohdata ja kuinka häntä voi auttaa? Saatuja tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää kehittäessä terveyspalveluiden laatua ja potilaiden kuulluksi tulemisen tunnetta. Samalla säästettäisiin yhteiskunnan ja työnantajan varoja, kun hoitohenkilökunnan toiminta olisi ennakoivaa ja varhaisen puuttumisen mallia tukevaa.

Opinnäytetyö antoi tilaajayritykselle lisää tietoa stressistä ja sen vaikutuksista työhyvinvointiin sekä auttoi hahmottamaan stressaantuneiden työntekijöiden sairauslomien suurentunutta riskiä paremmin. Tilaajayritys pystyy käyttämään saatuja tietoja hyödykseen työntekijöidensä työhyvinvointia arvioidessa ja mahdollisia työhyvinvointia lisääviä toimia laatiessa. Tilaajayrityksen edustajan mukaan yritys aikoo käyttää saatuja tietoja sekä arkisen, viikoittaisen työskentelyn arviointiin sekä erilaisiin työhyvinvointia tukeviin toimintoihin esimerkiksi TYHY-päivien muodossa.

Liiallinen stressi voi aiheuttaa jopa somaattisia sairauksia, mm. tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Myös masennukseen sairastumisen riski on merkittävästi kohonnut. Elämänlaatu alenee merkittävästi ja elämänhallinnan tunne katoaa. Ihminen voi eristäytyä sosiaalisesta ympäristöstään ja kokea voimakasta väsymystä ja aloittekyvyttömyyttä. Stressaantuneen ihmisen unen laatu on merkittävästi alentunut, eikä uni ole palauttavaa. Työhyvinvoinnin puolesta pitkittynyt, haitallinen stressi puolestaan näkyy alentuneena työmotivaationa, työn laadun laskuna, suurentuneena sairaslomariskinä ja jopa työkyvyttömyyseläkkeenä. Työssä uupunut ihminen kokee itsensä väsyneeksi ja hänen ammatillinen itsetuntonsa on alentunut. Odotukset

työstä eivät täyty, jolloin syntyy kierre, jossa työ ottaa jatkuvasti enemmän kuin antaa ja ihminen uupuu.

Stressin ennaltaehkäisyyn ja hoitoon on käytettävissä lukuisia tutkitusti tehokkaita keinoja. Keskeisinä työstressin ennaltaehkäisyn keinoina nousee esille esihenkilön riittävä tuki ja työn kuormituksen ja vaativuuden pitäminen inhimillisenä. Työn tulee olla sopivassa suhteessa vaativaa, jotta se motivoi, mutta ei liian kiireistä ja kuormittavaa. Henkilöstön mukaan ottaminen ja tiedottaminen työasioissa koetaan tehokkaana stressin ennaltaehkäisyn keinona. Stressin ennaltaehkäisyn ja hoidon tärkeimpinä kulmakivinä ovat terveelliset elintavat, selkeät rytmit ja sosiaalinen verkosto, jolle voi puhua omista ajatuksista ja tunteista. Tärkeimmiksi kriteereiksi nousee riittävä ja palauttava uni, sopivan tehokas liikunta, terveelliset ruokailutottumukset, luonnon läheisyys tai sen käyttämisen mahdollisuus rentoutusmielessä, laadukkaat ja läheiset sosiaaliset suhteet, ajatusten ja tunteiden ääneen sanoitus sekä positiivinen elämänhallinnantunne.

Opinnäytetyössä tutkittiin stressin vaikutuksia, sen ennaltaehkäisyä ja keinoja, joilla syntynyttä stressiä voi lievittää. Yhteenvetona voidaan todeta, että yksilön kokemaan stressiin ja työstressiin on todella tärkeä kiinnittää huomiota, sillä se hyödyttää niin yksilöä, työnantaa kuin yhteiskuntaakin.

LÄHTEET

- Ahveninen, Heini, Arola, Heikki & Ollikainen, Jyrki 2019. Kysely tunnistaa sairauspoissaoloriskin tietotyössä. *Lääkärilehti* 19, 1198–1207. Viitattu 13.4.2023.
- Asikainen, Merja & Tuomilehto, Henri 2016. Ravinto uni liikunta, tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Helsinki: Readme.fi.
- Calogiuri, Giovanna, Evensen, Katinka, Weydahl, Andi, Andersson, Kim, Patil, Grete, Ihlebæk, Camilla & Raanaas, Ruth 2016. Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work* 53 (1), 99–111. Viitattu 22.5.2023.
- Clauss, Elisa, Hoppe, Annekatrin, Schacler, Vivian & O`Shea, Deirde 2021. Occupational self-efficacy and work engagement as moderators in the stressor-detachment model. *Biomedical* 35 (1), 74–92. Viitattu 13.4.2023.
- Clouston, Teena J. 2019. Pearls of wisdom: using the single case study or 'gem' to identify strategies for mediating stress and work-life imbalance in healthcare staff. *Journal of Research in Nursing* 24 (1/2), 61–72. Viitattu 22.5.2023.
- Gerhardt, Christin, Kottwitz, Maria, Undine, Lüdin, Tarsia Jana, Gabriel, Dominique & Elfering, Achim 2020. Work and sleep quality in railway employees: an actigraphy study. *Ergonomics* 63 (1), 13–30. Viitattu 22.5.2023.
- Günther, Kirsi, Hasanen, Kirsi & Junnila, Kirsi 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>. Viitattu 17.5.2023.
- Green, Alyssa & Kinchen, Elizabeth 2021. The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses. *Journal of Holistic Nursing* 39 (4), 356–368. Viitattu 12.9.2023.
- Hoshino, Aiko, Shirato, Aki, Kutsuna, Ichiro, Uemura, Jun-ichi & Chishima, Makoto 2023. Gender differences in psychosocial factors related to severe stress in a construction company in Japan. *Work* 74 (4), 1497–1506. Viitattu 22.5.2023.
- Insinööratoimisto Savolainen Oy 2023. Yritys. Verkkojulkaisu. <https://www.inststo-savolainen.fi/>. Viitattu 14.4.2023.
- Juvani, Anne 2019. Työstressin vaikutus työuuriin. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135 (21), 2057–64. Viitattu 13.4.2023.
- Kähkönen, Essi 2021. Aivoliitto. Aivot ja keho hälytystilassa – pitkittyneen stressin terveyshaitat. Verkkojulkaisu. Päivitetty 9.12.2021. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#4ba068a1>. Viitattu 14.4.2023.
- Manka, Marja-Liisa 2015. Stressikirja, Mistä virtaa? E-kirja. Talentum. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.savonia.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:SIS\(\(c4\)LLYS\(\(20\)/piste:b20](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.savonia.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:SIS((c4)LLYS((20)/piste:b20). Viitattu 16.5.2023.
- Mattila, Antti 2023. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Viitattu 13.4.2023.
- Mattila, Juhani 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Nummelin, Tarja 2008. Stressi haastaa työkyvyn, Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Juva: WSOY.
- Puhti 2023. Stressi – Oireet, seuraukset, hoito ja stressinhallinta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 28.2.2023. <https://www.puhti.fi/tietopaketti/stressi/>. Viitattu 12.9.2023.

- Uusitalo, Arja 2017. Työntekijän kuormittumisen ja palautumisen mittaaminen työterveyshuollossa. Lääkärilehti 49, 2893–2897. Viitattu 13.4.2023.
- Restrepo, Julia & Lemos, Mariantonia, 2021. Addressing psychosocial work-related stress interventions: A systematic review. *Work* 70 (1), 53–62. Viitattu 22.5.2023.
- Räisänen, Kirsi 2012. Työstressirokotus. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Takala, Heikki 2020. Kuinka stressi kesytetään. Lahti: Meditak Oy.
- TENK 2023. Tutkimuseettiset ohjeet. Verkkojulkaisu. <https://tenk.fi/fi>. Viitattu 13.4.2023.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Päivitetty 27.5.2022. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>. Viitattu 25.9.2023.
- Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>. Viitattu 30.5.2023.
- Zoupanou, Zoi & Rydstedt, Leif W 2019. The mediating and moderating role of affective rumination between work interruptions and well-being. *Work*, 62 (4), 553–561. Viitattu 22.5.2023.