

**STRESSIN VAIKUTUS
TYÖHYVINVOINTIIN, SEN
ENNALTAEHKÄISY JA HOITO
- Opinnäytetyö**

Jaana Laitinen





Diaesityksen alussa avataan stressi käsitteenä ja annetaan tietoa haitallisesta stressistä. Lisäksi puhutaan stressin oireista, työhyvinvoinnista, työstressistä ja työuupumuksesta. Ennen stressin ennaltaehkäisyyn ja hoitoon siirtymistä diaesitys käsittelee myös esihenkilön tukea ja psykologista irtautumista työasioista.

Mikä ihmeen stressi?

- **Automaattinen, tahdosta riippumaton reaktio**
- **Taustalla tarkoitus tuoda elimistömme ikään kuin valmiustilaan ja valmistaa kehomme toimimaan fyysisesti uhkaa vastaan**
- **Sympaattinen hermosto saa aivoilta viestin, jolloin sympaattinen hermosto aktivoituu**
- **Elimistömme käyttöön tulee erilaisia kemiallisia aineita, kuten esimerkiksi adrenaliinia > lisää syketaajuutta, nostaa veranpainetta ja nopeuttaa hengitystämme**
- **Elimistössä syntyy psyykinen ja fyysinen vireystila, eli niin kutsuttu taistele tai pakene –reaktio**
- **Munuaiset tuottavat esimerkiksi kortisoleja > pystyvät muuntamaan rasvaa ja proteiineja energiaksi, jota elimistö tarvitsee toimiakseen uhkatilanteissa**
- **Akuutin stressireaktion jälkeen elimistöstä poistuu stressihormonit, pulssi tasoittuu, lihakset rentoutuvat ja verenpaine palaa entiselle tasolleen**
- **Lyhytkestoinen stressi auttaa yksilöä saavuttamaan huippusuorituksen**
- **Vertaa lyhytkestoinen stressi vs. haitallinen stressi**

Haitallinen stressi



- Mikäli stressireaktio ei pääty akuuttitilanteen jälkeen ja ihminen on pitkäkestoisesti stressaantunut, elimistön stressihormonin tuotanto pysyy yllä
- Elimistö ei saavuta lepotilaa lainkaan, eikä palautumista pääse tapahtumaan
- Hormoneja säätelevä järjestelmä häiriintyy ja elimistö alkaa oireilla stressille
- Sympaattinen hermosto aktivoituu rasittavissa ja stressaavissa tilanteissa > stressaantuneen ihmisen aivojen autonomisessa järjestelmässä sympaattinen hermosto pysyy ikään kuin koko ajan valvetilassa
- Yksilö ei kykene lepäämään tehokkaasti ja syvä uni sekä palautuminen jää puolitiehen

Stressin oireet



- **Kokemuksena psykologinen, vaikka monet vaikutuksista fyysisiä**
- **Fyysisiä oireita mm. pahoinvointi, vatsakivut, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, päänsärky, huimaus, sydämentykytys, selkävaivat tai flunssakierre**
- **Tavanomaisimpia psyykkisiä oireita mm. ärtyneisyys, jännittyneisyys, levottomuus, masentuneisuus, ahdistuneisuus, muistamattomuus, päätöksenteon vaikeus sekä huono unenlaatu.**
- **Pahimmillaan stressi voi aiheuttaa masennuksen ja työuupumuksen > aiheen käsittely, tutkiminen ja ennaltaehkäisy hyvin tärkeää**
- **Stressin ennaltaehkäisy lisää sekä yksilön hyvinvointia että säästää huomattavia kustannuksia niin työnantajalta, kuin terveydenhuolloltakin**

Työhyvinvointi



- Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa **viiteen** eri luokkaan
 - **Yksilö:** vaikuttavat tekijät ovat työntekijän psykologinen pääoma, terveys ja fyysinen kunto sekä asenteet
 - **Organisaatio:** merkityksellistä on tavoitteellisuus, joustava rakenne, jatkuva kehittyminen ja toimiva ympäristö
 - **Työyhteisö:** oleelliset asiat ovat avoin vuorovaikutus ja työyhteisötaidot sekä ryhmän toimivuus ja pelisäännöt
 - **Työ itsessään:** vaikuttavat kannustearvio ja mahdollisuus oppia sekä vaikuttamismahdollisuudet
 - **Johtaminen:** tärkeimpiä työhyvinvointiin vaikuttavia asioita on osallistava ja kannustava johtaminen

Työhyvinvointi



- **Vaikka työpaikan kaikki edellä mainitut ominaisuudet tukisivat hyvää työhyvinvointia, myös työntekijällä itsellään ja hänen asenteillaan on suuri vaikutus kokonaisuuden kannalta**
- **Eri työntekijöiden kokemus työhyvinvoinnista voi vaihdella hyvinkin paljon > koko henkilöstön yhteiseen hyvinvointiin vaikuttaa suotuisasti se, mitä useampi yksilö tuntee itsensä hyvinvoivaksi työssään**
- **Jotta yrityksen tulos on mahdollisimman hyvää ja menestyksellistä, on selkeä etu, että myös työntekijät voivat mahdollisimman hyvin ja kokevat työniloa ja korkeaa työmotivaatiota**

Työstressi

- **Työelämä jatkuvassa muutoksessa uusiutuvan teknologian, digitalisaation, väestön vanhenemisen ja taloudellisen epävarmuuden keskellä > luovat haasteita yksilöille, työntekijöille, työnantajille ja työterveyshuollolle**
- **Ilmenee, kun yksilön voimavarat eivät riitä työssä kohdattaviin vaatimuksiin ja odotuksiin**
- **Yksilön voimavarojen tasapainottaminen työn haastavuuden ja kuormittavuuden sekä ympäristön luomien haasteiden kanssa on hankalaa**
- **Työnantajan huolehdittava työntekijänsä terveydestä, työkyvystä ja työturvallisuudesta yhteistyössä työntekijän kanssa**
- **Työturvallisuuden täytyy kattaa yksilön toimintakyvyn ylläpitämiseen ja työympäristön haittojen vähentämiseen pyrkivät toimet, jotta työssä jaksaminen paranee ja ylikuormituksen riski pienenee**
- **Työstressinhallintaan vaikuttaa paljon enemmän työpaikan kokonaisvaltainen kehittäminen, kuin yksittäisten henkilöiden kehitystoimet**
- **Ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen tarvitaan usein myös yrityksen tukea, sillä harvoin pelkästään työntekijän omat toimet ovat riittäviä stressinhallintaan**
- **Työorganisaation puutteita voivat olla esimerkiksi työnhallintaan liittyvät asiat, palkkiot, työtavat, johtaminen, osaamisen kehittäminen tai työtiimien toiminta**
- **Kaikkein tehokkaimmaksi on havaittu kehittämishankkeet, jotka koskevat työympäristön olosuhteiden kehittämistä, työaikajärjestelyihin, työtahtiin ja määräaikoihin huomion kiinnittämistä sekä työorganisaation puutteisiin puuttumista**

Työstressi

- Lähes puolet työntekijöistä kärsii vähintään ajoittain liian voimakkaasta stressistä
- EU:n tasolla työstressin hinnaksi on arvioitu jopa 20 miljardia euroa vuodessa
- Suurin osa stressaantuneista työntekijöistä selviää 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
- Työssä suoriutumisen kannalta merkittävää riittävä palautuminen
- Kuormituksen kasaantuminen, ylikuormitus ja uupuminen lisääntyy, jollei riittävä palautumista tapahdu
- Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat henkilöt palautuvat tehokkaammin ja heillä on vähemmän stressireaktioita
- Voi pahentuessaan ja pitkittyessään johtaa esimerkiksi työuupumiseen, unettomuuteen, masennukseen, tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin > stressiä kokevan työntekijän riski sairastua masennukseen on 20–30 % korkeampi, kuin stressittömän työntekijän. Sepelvaltimotaudin riski puolestaan on 20–40 % suurempi

Työuupumus

- **Työuupumus tarkoittaa tilaa, jossa työstressi pitkittyy ja työntekijän voimavarat hiipuvat**
- **Työperäisen stressin ja työuupumuksen syntyyn vaikuttavat sekä työn että työntekijän ominaisuudet**
- **Työn kuormitus, työnhallinta, henkilöstön väliset konfliktit, fyysisesti huono työympäristö, esimiehen riittämätön tuki sekä tyytymättömyys työhön ja elämään ovat yhteydessä työntekijän vakavan stressin ja työuupumuksen syntyyn**
- **Työuupumukselle tyypillistä: kroonistunut väsymys, etääntyminen töistä sekä tunteiden - ja kognitiivisen hallinnan häiriöt (mm. muistihäiriöt, psykomotorinen hitaus, keskittymisvaikeudet ja häiriöt toiminnanohjauksessa)**
- **Vaikuttaa negatiivisesti työstä suoriutumiseen, yksilön terveyteen, työturvallisuuteen ja elämänlaatuun**
- **Riskin arvioinnissa keskeistä mieltää, 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**
- **Tärkeää tunnistaa ja huolehtia, että työn voimavarat ja vaatimukset pysyvät tasapainossa**

Esihenkilön tuki

- **Esihenkilön rooli työntekijöidensä työhyvinvoinnin kannalta kiistaton**
- **Esihenkilö vastuussa työntekijöiden hyvinvoinnista myös laillisesti**
- **Liian suuri työkuormitus käy yritykselle kalliiksi laskemalla työntekijöiden hyvinvointia ja samalla työn laatua**
- **Esihenkilö voi olla kiireinen suuren työtaakkansa alla, jolloin työtilanteiden selvittämiseen ja toiminnan suunnitteluun ei jää aikaa > jatkumoa alkavalle kiire- ja stressikierteelle, jossa aluksi yritetään selvittää yksittäisistä kiirehuipuista, sitten jatkuvasta työpaineesta ja lopulta vain ylipäätensä työpäivästä selviytymisestä**
- **Haasteita lisää jos kiireessä unohdetaan palaverien pitäminen ja henkilöstön tiedotusta vähennetään > työntekijät eivät tiedä, mitä muut työyksikössä tekevät > epätasaiseksi koettu töiden jakauma, suuren kuormituksen aiheuttama työmotivaation lasku, ihmissuhdevaikeudet ja ilmapiiriongelmat työntekijöiden keskuudessa**
- **Esihenkilön ensiarvoisen tärkeää pysähtyä seuraamaan ja arvioimaan tilanteita työpaikalla yhdessä työntekijöidensä kanssa**
- **Työssäjaksamista helpottaa, jos esihenkilö 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**

Psykologinen irtautuminen

- **Tarkoittaa yksilön kykyä pitää työasiat töissä > kun työpaikan ovi sulkeutuu, työasiat jäävät toimistolle**
- **Jotta palautumista voi tapahtua, psykologinen irtautuminen työasioista täytyy tapahtua > suuri työkuormitus estäjänä**
- **Joustavat työajat lisää itsemääräämisoikeutta ja vaikuttaa positiivisesti työhyvinvointiin**
- **Hyvin tehokkaat työntekijät irtautuvat työstä paremmin, sillä he luottavat siihen, että selviävät myös stressitekijöistä tehokkaasti**
- **Työstressin yksi riskitekijä on hyvin vahva työhön sitoutuminen, jolloin työn ja vapaa-ajan raja ei ole niin selvästi havaittavissa**
- **Suomessa sairaslomia pidetään määrällisesti paljon, naisilla on enemmän sairauspoissaoloja, kuin miehillä**
- **Jo lievä työuupumus aiheuttaa aivojen tiedonkäsittelyn häiriintymistä**
- **Työstressi voi vaikuttaa negatiivisesti työn laatuun ja sillä on havaittu olevan haitallisia vaikutuksia työntekijän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen**



Seuraavissa dioissa käsitellään stressin ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Käsittelyn keskiössä ovat uni, liikunta, ravinto, luonto, sosiaaliset suhteet, elämäntapa, puhuminen ja tunteet sekä hieman sivutaan myös stressin hoidollista puolta.

Stressin ennaltaehkäisy ja hoito



- **Hallintaan lukuisia keinoja > ensisijaisesti kannattaa yrittää karsia elämästä sellaiset asiat, jotka tuottavat erityisen paljon huolta > stressi pahenee huolien vaikutuksesta ja huolia kasaantuu stressaantuneena enemmän, jolloin unenlaatu heikkenee ja elimistön palautumiskyky laskee**
- **Mahdollisuus vaikuttaa työtehtäviin ja työtehtäviä koskevaan päätöksentekoon, positiiviset työasenteet ja johdon realistiset odotukset ennaltaehkäisevät stressin syntymistä**
- **Hyvistä ongelmanratkaisutaidoista näyttää olevan hyötyä stressin ennaltaehkäisyssä**
- **Nykyiset rakenteet työympäristöissä ovat monesti työntekijälle tehottomia ja altistavat näin ollen stressin syntymiselle**
- **Työntekijän kokiessa itsensä sopivaksi työnkuvaan ja työn vaatimuksiin, työtyytyväisyys lisääntyy ja negatiivisen stressin synnyn todennäköisyys pienenee**
- **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**

Stressin ennaltaehkäisy ja hoito



- **Työpaikoilla erilaiset työtehtäviä koskevat erimielisyydet yleisin konfliktityyppi > usein huonontavat työviihtyvyyttä ja työssäjaksamista**
- **Työntekijän sukupuolella ei ole merkitystä työpaikan sisäisien konfliktien kokemiseen**
- **Vapaa-ajan parisuhteissa tapahtuvat konfliktit vaikuttavat työntekijöiden lisääntyneeseen stressin määrään, loppuun palamiseen ja jopa mahdolliseen masentumiseen**
- **Työntekijöiden sisäisiin konfliktitilanteisiin tulee puuttua ja pyrkiä vähentämään konfliktitilanteita avoimella ja aktiivisella työotteella sekä pyrkiä ratkaisemaan erimielisyydet työntekijöiden hyvinvoinnin turvaamiseksi**

Uni



- **Suomi kuuluu koko maailman huonoiten nukkuvien kansakuntien etupäähän**
- **Unen tärkeys kiistaton terveyden ja hyvinvoinnin lähtökohtana > silti suomalaisilla ei tunnu olevan aikaa nukkua riittävästi**
- **Kiireinen ja epäsäännöllinen elämänrytmi lisää unihäiriöiden määrää ja tekee huomattavia vaikutuksia 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 järkipäraseen 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 järkipäraseessä aivojen etulohkossa syntyvät päätökset**

Uni



- **Yksi tärkeimmistä tekijöistä ennaltaehkäistä negatiivisen stressin syntyä**
- **Unen laadun ja työn vaativuuden välillä tiedettävästi selvä yhteys**
- **Ihminen tarvitsee noin 7–9 tuntia yöunta, jotta riittävää palautumista voi tapahtua**
- **Pelkästään yöunen pituus ei ole ratkaisevinta palautumisen suhteen > syvä uni palauttavinta > hyvän ja riittävän palauttavan unen saamiseksi yöunen tulisi olla mahdollisimman syvää ja kestää riittävän pitkään**
- **Viimeiset hereillä olon tunnit olisi hyvä tehdä rauhallisia asioita, lopettaa työnteko hyvissä ajoin ennen yöunia, välttää sinisen valon kohteita (esimerkiksi tablettia, puhelinta tai television katsomista) sekä välttää kofeiinipitoisia juomia ilta-aikaan**
- **Unenlaatua heikentää huomattavasti työn stressitekijät > jos työpäivä on ollut stressaava, seuraavan yön unen laatu on todennäköisesti heikompaa ja havahtumisia tapahtuu useammin**
- **Työn kuormittavuuden hallinta suhteessa lyhyempään nukahtamisaikaan ja parempaan unenlaatuun**
- **Kun työn ja vapaa-ajan välillä vallitsee hyvä tasapaino, myös yöunen keskeytyksiä tulee vähemmän**
- **Työasioista irrottautumisen vaikeus ja aikataulupaineet ovat hyvin haitallisia stressin synnyn kannalta ja vaikuttavat unen laatuun > riittävä uni on tärkeä osa työntekijöiden terveyttä ja tehostaa työstä palautumista**

Liikunta



- **Liikunta edistää kokonaisterveyttä sekä lisää voimavaroja ja jaksamista**
- **Säännöllisen liikunnan hyötyjä ovat muun muassa immuunijärjestelmän vahvistuminen, estrogeeni- ja testosteronitasojen säätely sekä suolen toiminnan tehostuminen**
- **Liiallinen raskas liikunta kasvattaa stressihormonien määrää kehossa, jolloin liikunta itse asiassa pahentaa elimistön stressitilaa > kohtuus kaikessa**
- **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**

Liikunta



- **Stressi aiheuttaa jännitystä lihaksissa, 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 > aivot saavat tehokkaammin happea ja ravinteita**
- **Liikunta myötävaikuttaa serotoniinin ja dopamiinin lisääntyneeseen tuotantoon > lisää energiaa ja kohentaa mielialaa**
- **Liikkuessa kehoon vapautuu endorfiinia, joka parantaa kykyä hallita reagoimista ja tunteita**
- **Ihminen hikoilee usein liikkuessaan > tukee elimistöä poistamalla kuona-aineita hien mukana**
- **Liikunta auttaa elimistöä poistamaan ylimääräistä rasvaa ja sokeria lihasten liikkeen avulla > sopivan rasittavan liikunnan vaikutukset stressin hallintaan ovat kiistattomat**

Ravinto

- **Fyysisen terveyden lisäksi saamamme ravintoaineet vaikuttavat käyttökseemme 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 > voisi verrata siihen, ettei kukaan halua omaa taloaan rakentaa huonoilla rakennusaineilla**
- **Hyvälaatuiset ravintoaineet tukevat solujen korjaantumista ja uusiutumista**
- **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 todettu kiistattomaksi**

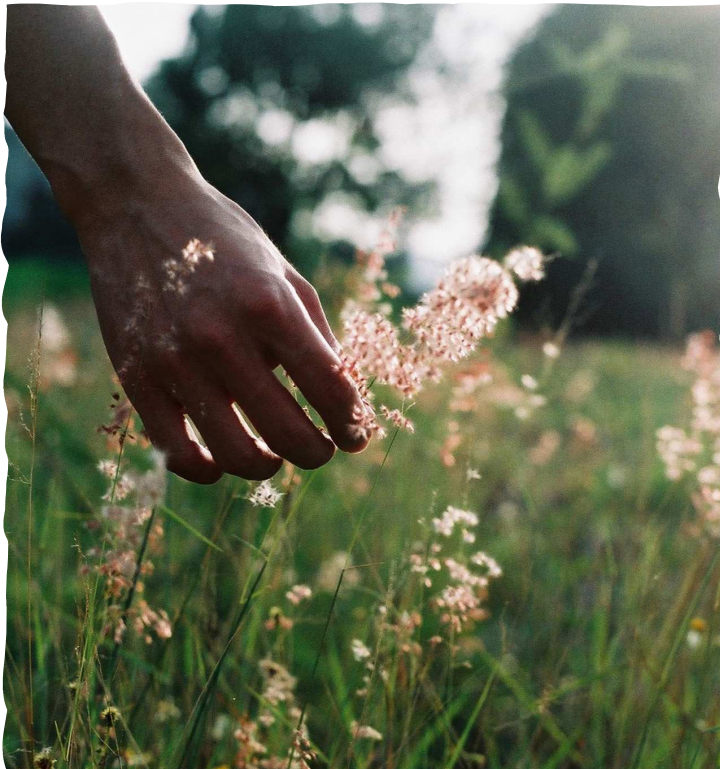


Ravinto

- **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**
- **Ravintorikkaan ruuan syönte saavuttaa tuloksia > kuitenkin syytä muistaa, että elimistön tasapainottaminen vaatii aikaa ja pysyvyyttä, joten terveiden elintapojen tulisi olla säännöllisiä**

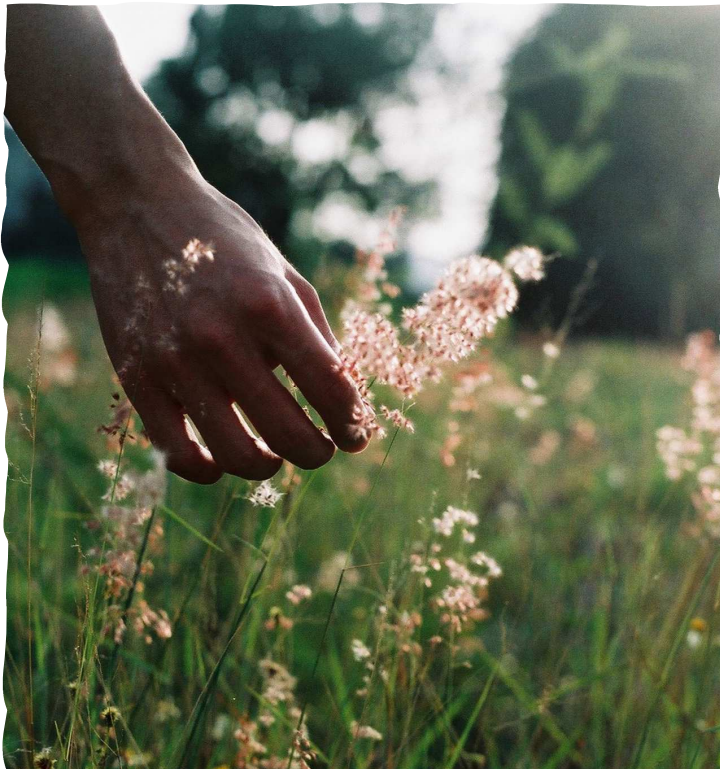


Luonto



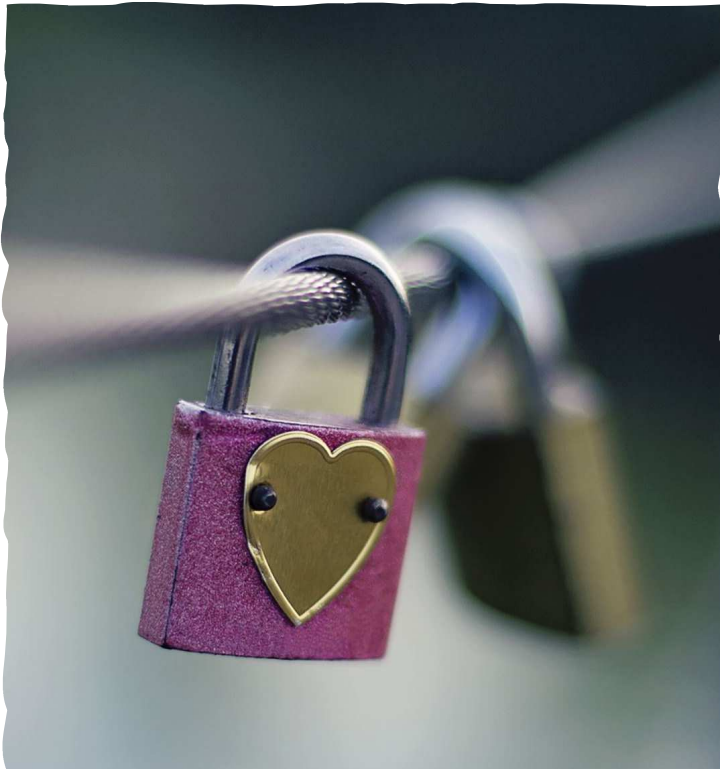
- **Etenkin toimistotyöntekijöillä stressi ja henkinen väsymys merkittäviä terveysuhkia työntekijöiden keskuudessa > fyysinen aktiivisuus hyvin alhaista, eikä raitista ulkoilmaa tai joskus edes luonnon valoa ole saatavilla toimistohuoneeseen**
- **Ulkoilman ja luonnonläheisyyden todettu vähentävän stressiä 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**
- **Pienet tauot ulkoilmassa työpäivän aikana ennaltaehkäisevät ja hoitavat stressiä**
- **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**

Luonto



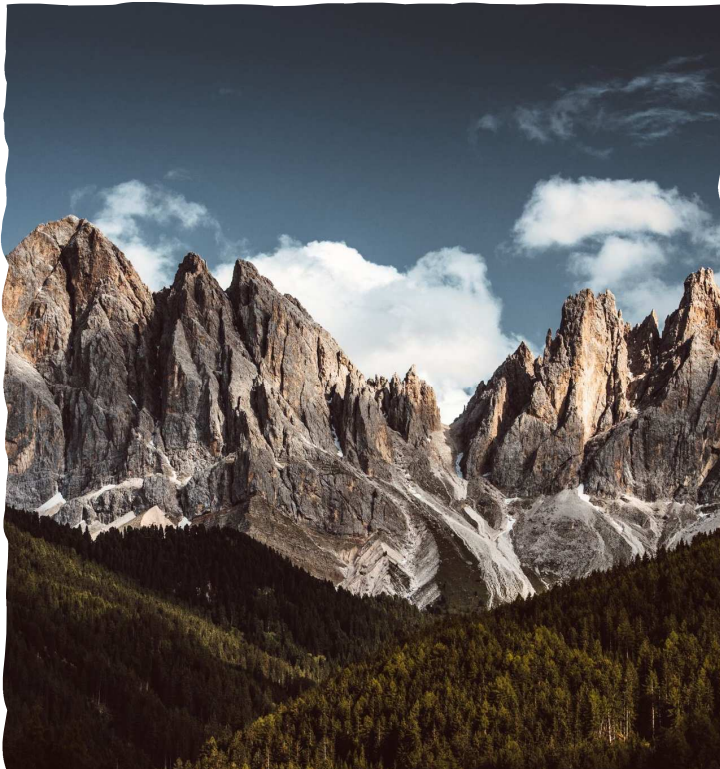
- **Työn aiheuttamien stressitilanteiden jälkeen luonnossa käyminen, sen katselu tai kävely rentouttaa todennettujen fysiologisten muutosten mukaan noin 4–7 minuutin kuluttua**
- **Fysiologisia vaikutuksia mm. hengityksen rauhoittuminen ja verenpaineen lasku, jonka jälkeen oma ajatusmaailma muuttuu ja uusille ideoille tulee tilaa**
- **Keskittymiskyky paranee ja tarkkaavaisuus palaa entiselle tasolleen**
- **Esimerkiksi syöpää ehkäisevien proteiinien määrä veressä on suurempi ihmisillä, jotka liikkuvat metsässä, kuin kaupungilla**
- **Noin viiden minuutin oleskelu luonnossa tuo positiivisia terveysvaikutuksia**
- **Vihreyden lisäksi tulokset tehostuvat, jos luonnon ympäristössä vesistö > varsinkin mielenterveysongelmista kärsivillä luonto kohentaa huomattavasti mielialaa**

Sosiaaliset suhteet



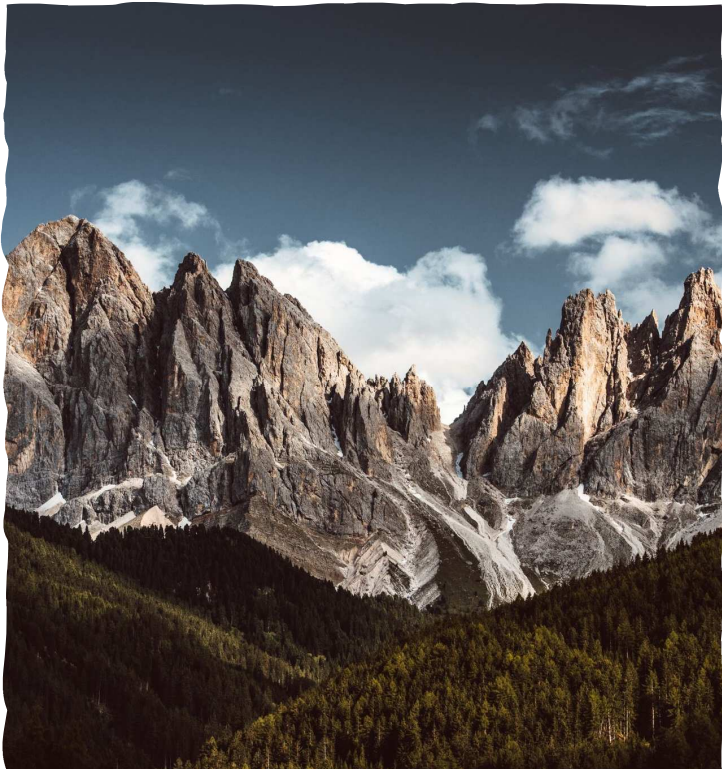
- **Stressaantunut tai uupunut ihminen ei yleensä tunne kaipaavansa läheisyyttä, koska hänen voimavaransa ovat vähentyneet eikä hän välttämättä näe läheisyyttä tärkeänä**
- **Kun toipuminen alkaa, stressaantunut ihminen tajuaa läheisyyden merkityksen ja alkaa mahdollisesti kaivata lohdutusta, tukea ja turvaa > ihminen on tällöin luopunut ajatuksesta, jossa täytyy pärjätä yksin ja toipumisprosessi on lähtenyt käyntiin**
- **Parisuhteessa elävät ihmiset ovat keskimääräisesti onnellisempia, kuin yksineläjät**
- **Stressinhallintaan ja siitä toipumiseen olennaisena osana toimivat ihmissuhteet, jotka auttavat stressaantunutta olemalla aidosti läsnä ja kiinnostuneita stressaantuneen ihmisen elämästä**
- **Myötätunnon kokemus ja omien tunteiden vakavasti ottaminen läheisten toimesta keskeisessä roolissa myötävaikuttamassa stressin synnyn ennaltaehkäisyyn ja hoitoon**
- **Yksi ihmisen perustarpeista on tulla kuulluksi > ihminen tarvitsee empatiaa toipuakseen stressin aiheuttamista tunnemyrskyistä**

Elämänhallinta




- **Elämään kuuluu niin myötätuulet, kuin vastatuuletkin. Välillä 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**
- **Vaikka asiat eivät aina mene toivotulla tavalla, omalla päämäärätietoisella toiminnalla mahdollista vaikuttaa asioihin ja siihen suuntaan, mihin elämän toivoisi olevan menossa**
- **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**
- **Ihmisen ollessa tavoitettaan lähempänä itseluottamus lisääntyy ja stressi lievenee > stressin hallitsemiseksi tärkeää, että tavoitteet sekä työpaikalla, että vapaa- ajalla ovat kohtuullisia ja saavutettavissa olevia**
- **Tavoitteet 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**

Elämänhallinta



- **Korkeisiin tavoitteisiin suuntaaminen kannattaa aloittaa määrätietoisesti osatavoitteita saavuttamalla > osatavoitteiden saavuttaminen tuo iloa, palkitsee ja motivoi jatkamaan**
- **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 hyvä tasoittaa nauttimalla toisista osa-alueista silloin, kun toisten osa-alueiden kuormitus kasvaa suureksi > huomaa hyvä -lähtöisyys tukee tervettä stressinsäätelyä**

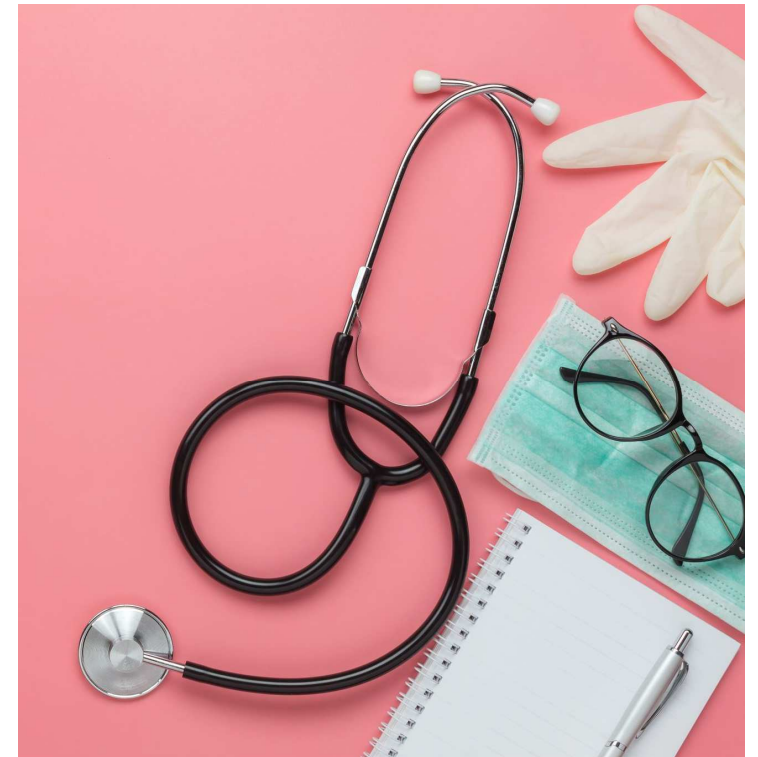


Ääneen puhuminen ja tunteet

- Kun tuntuu että stressi ottaa liikaa valtaa, puhuminen auttaa ja vähentää henkistä painetta
- Puhuminen tulisi aloittaa ennen kuin tilanne on äitynyt liian pahaksi ja sanat ja tunteet eivät enää ikään kuin tule suusta ulos
- Keskustelun tärkein lähtökohta avoimuus ja läsnä oleva kuuntelu
- Kiittäminen ja hyvän huomaaminen vähentävät tutkitusti koetun stressin määrää
- Stressiä lisäävä käytös malli ongelmien kieltämisellä, ikään kuin "maton alle lakaisemalla" on haitallista ja siitä tulisi opetella eroon ratkaisukeskeisellä keskustelulla toisten ihmisten tai ammattiauttajan kanssa
- Keskustelun ei aina tarvitse olla stereotyyppinen terapiaistunto > esimerkiksi hyvä puhelinkeskustelu ystävän kanssa auttaa jo paljon
- Itku auttaa, nauru parantaa > ihmisillä on aivoissa pieni keskus, joka aktivoituu nauraessa. Nauru lisää mielihyvähormoneiden, eli endorfiinien, määrää ja kivuntuntemus vähenee
- Itku on elintoiminnoiltaan lähellä naurua ja itkun avulla voidaankin tehokkaasti purkaa ahdistusta ja surua sekä lievittää kipua tai viestittää muita avun tarpeesta
- Naiset itkevät miehiä enemmän lievittääkseen stressiä

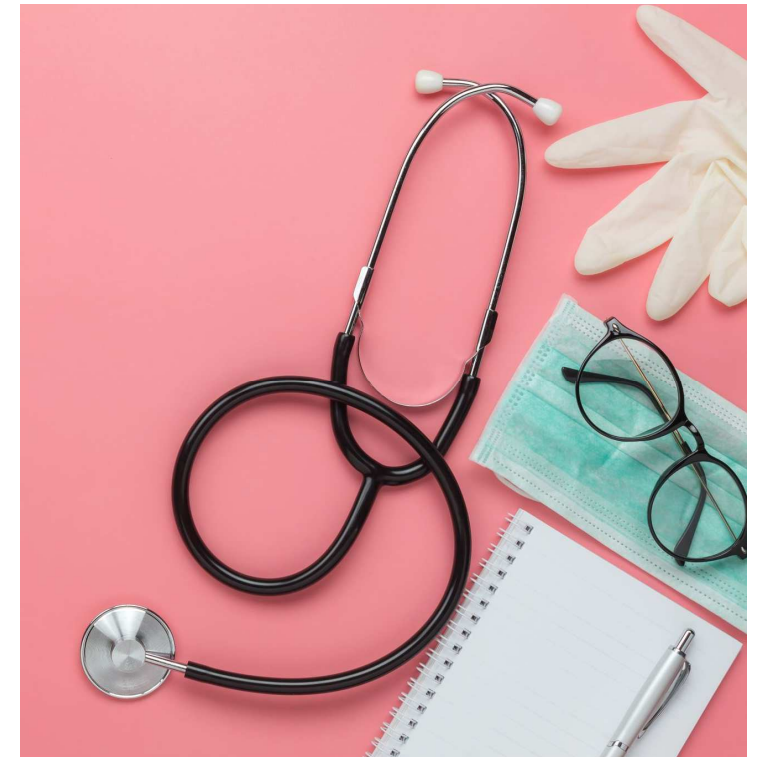
Hoidollinen puoli

- **Lääkäreiden tulisi hoitaa somaattisten sairauksien lisäksi myös työstressiä**
- **Kaikkein tehokkainta työstressin hoitoa on yksilöllinen kognitiivinen terapia yhdistettynä työn kuormittavuuden hallintaan**
- **Kroonistuneen stressin hoidossa keskeisimmät asiat ovat riittävä lepo ja tehokkaampi palautuminen**
- **Stressaavien tekijöiden, eli niin sanottujen stressitekijöiden sekä elämäntapojen ja työolosuhteiden läpikäynti välttämätöntä stressin purkamisessa**
- **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 pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä**



Hoidollinen puoli

- **Stressiä aiheuttavat tilanteet tulisi aina käydä läpi ja joskus se vaatii ammattiauttajan apua (esimerkiksi lääkäri, terapeutti tai mielenterveystyötä tekevä sairaanhoitaja)**
- **Stressi edesauttaa ihmissuhdeongelmien syntymistä ja vuorovaikutusongelmia muiden ihmisten kanssa > voi johtaa parisuhde- tai perhesuhdeongelmiin**
- **Yksin omien stressaavien ajatusten kanssa ei kannata jäädä**
- **Joskus myös lääkehoito tulee kysymykseen oireenmukaisena hoitona**



Yhteenveto/kertaus

Terveydenhuolto:

- Somaattisen sairauksien lisäksi tulisi ehdottomasti puuttua myös stressiin
- Varhainen puuttuminen/ ennaltaehkäisy ja tuen tarjoaminen ensiarvoisen tärkeää

Huonolaatuinen stressi

Työnantaja:

- Työntekijän lisääntyneet sairauslomat
- Työnaadun heikkeneminen
- Alentunut työmotivaatio
- Työkyvyttömyyseläke

Yksilö:

- Unihäiriöt ja jatkuva väsymys
- Elämänlaadun heikkeneminen
- Sairauksia: mm. diabetes 2, sydän – ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- Masennus
- Aloitekyvyttömyys
- Alentunut itsetunto
- Eristäytyminen sosiaalisesta ympäristöstä

Yhteenveto/kertaus

Hoito ja ennaltaehkäisy:

- Riittävä ja palauttava uni
- Sopivan tehokas liikunta
- Terveelliset ruokailutottumukset
- Luonnon läheisyys rentoutusmielessä
- Läheiset sosiaaliset suhteet
- Ajatusten ja tunteiden ääneensanoitus
- Positiivinen elämäntunne

Terveydenhuolto:

- Kognitiivinen terapia tehokkainta (yhdistettynä työn kuormittavuuden hallintaan)
- Ennaltaehkäisevä hoito

Työpaikka:

- Motivointi: mm. Palkkiot, työtehtävät
- Henkilöstön mukaan ottaminen ja tiedottaminen
- Esimiehen tuki
- Työn kuormituksen ja vaatavuuden pitäminen inhimillisenä
- Yhteisöllisyys

Stressin hoito ja ennaltaehkäisy

Yhteenvetona voidaan todeta, että yksilön kokemaan stressiin ja työstressiin on todella tärkeä kiinnittää huomiota, sillä se hyödyttää niin yksilöä, työnantaa kuin yhteiskuntaakin hyvin merkittävästi

Lähteet

- Ahveninen, Heini, Arola, Heikki & Ollikainen, Jyrki 2019. Kysely tunnistaa sairauspoissaoloriskin tietotyössä. Lääkärilehti 19, 1198–1207. Viitattu 24.9.2023.
- 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 21.9.2023.
- Juvani, Anne 2019. Työstressin vaikutus työuuriin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135 (21), 2057–64. Viitattu 22.9.2023.
- 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 21.9.2023.
- 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 21.9.2023.
- Mattila, Antti 2023. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Viitattu 21.9.2023.
- Mattila, Juhani 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Puhti 2023. Stressi – Oireet, seuraukset, hoito ja stressinhallinta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 28.2.2023. <https://www.puhti.fi/tietopaketit/stressi/>. Viitattu 27.9.2023.
- Räisänen, Kirsi 2012. Työstressirokotus. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Takala, Heikki 2020. Kuinka stressi kesytetään. Lahti: Meditak Oy.
- Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>. Viitattu 22.9.2023.
- Uusitalo, Arja 2017. Työntekijän kuormittumisen ja palautumisen mittaaminen työterveyshuollossa. Lääkärilehti 49, 2893–2897. Viitattu 21.9.2023.
- 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 22.9.2023.