

Hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli matkailualan työntekijöille

Mariam Mehio



Tekijä Mariam Mehio	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli matkailualan työntekijöille	Sivu- ja liitesivumäärä 61
<p>Tässä opinnäytetyössä toteutettiin hyvinvoinnin opas matkailualan työntekijöille toiminnallisen opinnäytetyön ohjeita hyödyntäen. Matkailualalla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan työtä, jonka asiakaskunta on monipuolista ja palvelut kansainvälisiä kuten esimerkiksi lentokentällä, hotellissa ja matkatoimistossa. Hyvinvoinnilla puolestaan tarkoitetaan kokonaisvaltaista hyvää oloa fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia keinoja käyttäen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda hyvinvointia edistävä opas niin pitkäaikaisille kuin uusille ja tulevillekin matkailualan työntekijöille. Pää tarkoituksena oli, että opas tarjoaisi lukijalle mahdollisimman kattavat eväät hyvinvointinsa edistämiseksi tasapainoisen arjen ja tehokkaamman työkyvyn toivossa. Lisäksi opinnäytetyön myötä haluttiin saada matkailualan työntekijät ymmärtämään, mitkä tekijät todennäköisesti toimivat osa-vaikuttajina tämän hetkiseen huonoon oloon.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehys muodostui viidestä pääluvusta, joista ensimmäisessä käsitellään hyvinvoinnin käsitettä, ajankohtaisuutta, edistämisen hyötyjä sekä merkitystä matkailualalla. Tämän jälkeen tulee itse tuotanto, joka sisältää toimintamallin mukaisesti ohjeistuksia oman hyvinvoinnin edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön aikana tehtyjen tulosten pohjalta ilmeni, että fyysiset oireet ja erityisesti väsymys ovat matkailualan työntekijöiden suurin haaste. Unenlaatuun panostamisella, liikunnan lisäämisellä, monipuolisen ravinnon varmistamisella sekä ajoittain oman ajan ottamisella hyvinvoinnin heikentynyt laatu olisi kuitenkin helposti korjattavissa.</p>	
Asiasanat Matkailuala, hyvinvointi, toimintamallit.	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Hyvinvointi käsitteenä	3
2.1	Mitä hyvinvointi on?	3
2.2	Hyvinvoinnin ajankohtaisuus	4
2.3	Hyvinvoinnin edistämisen hyödyt	6
2.4	Hyvinvointi matkailualan työssä.....	7
2.5	Hyvinvointi tässä oppaassa	8
3	Fyysinen hyvinvointi	10
3.1	Liikunta.....	10
3.2	Ravinto	13
3.3	Lepo	16
4	Psyykinen hyvinvointi	20
4.1	Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot.....	20
4.2	Stressi	22
4.3	Huumori.....	24
5	Sosiaalinen hyvinvointi.....	25
6	Suunnittelu.....	27
6.1	Aloitus	27
6.2	Opinnäytetyön aikana	28
7	Matkailualan työntekijän hyvinvointia edistävä toimintamalli.....	32
7.1	Ennen työpäivää	32
7.2	Työpäivän aikana.....	37
7.3	Työpäivän jälkeen.....	42
7.4	Vapaapäivinä	46
8	Pohdinta	50
8.1	Pohdinta tuloksista.....	50
8.2	Oma oppiminen.....	52
	Lähteet	55

1 Johdanto

Vapaa-aika on käsite, joka on nykypäivänä monelle meistä vain luksusta tai kauan odotettu kohokohta kiireisen arjen keskellä. Hektisestä arjesta on tullut normi ja työpainotteisen elämäntyylin keskellä helposti unohtuukin kiinnittää huomiota siihen, miten hyvin voi itse työssään. Arjen alkaessa tuntumaan raskaalta on hyvä keskittyä pohtimaan, mistä moinen saattaa omalla kohdalla johtua. Arjen eri osa-alueet on hyvä pyrkiä jakamaan osiin hahmottaakseen potentiaaliset ongelmakohdat. Hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi usein lukeutuvatkin muun muassa liikunnan puute, yksipuolinen ravinto, jatkuva stressi tai heikko sosiaalinen elämä. Ongelman löytäminen helpottaa huomattavasti ongelman ratkomista ja oman hyvinvoinnin edistämistä. (Tilastokeskus 2005.)

Hyvinvoinnin edistämisessä haastavinta ei ole itse ongelman löytäminen, vaan tarvittavan ajan ja keinon selvittäminen heikon kohdan parantamiseksi. Karkeasti jaettuna keinoja heikkouksista riippuen voivat olla muun muassa aikataulujen uudelleen järjestäminen siten, että aikaa riittää arjen lomassa myös kehon huollolle ja harrastuksille, monipuolisesta ja laadukkaasta ravinnosta huolehtiminen, riittävä uni sekä uudenlaisten aktiviteettien kehittäminen mielen virkistämiseksi. (Kandolin, Tilev, Lindström, Vartia & Ketola. 2009, 29–31.)

Näistä mainituista syistä halusin keskittyä opinnäytetyössäni juuri hyvinvoinnin oppaan luomiseen. Hyvinvointi on aiheena aina kiinnostanut minua, ja koenkin että aihe on nykypäivänä matkailualan työntekijöille hyvinkin tärkeä ja ajankohtainen. Mielestäni nykypäivän kiire ja arjen hektisyys vaativat entistä enemmän huomiota työn jälkeiselle palautumiselle. Koen myös, että aineellisen vaurauden sijaan hyvinvoinnin käsitteen painopiste on siirtymässä elämisen merkityksellisyyteen, sosiaaliseen menestymiseen sekä kokemuksen arvostamiseen. Nykypäivänä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yhä enemmän onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä. Käsite on kuitenkin hyvin monimuotoinen eikä hyvinvoinnin käsite kahden ihmisen kesken aina tarkoita samaa. (Tilastokeskus 2005.)

Tarkoitukseni oli luoda hyvinvoinnin opas, joka on ensisijaisesti ohjattu matkailualan työntekijöille. Matkailualalla tarkoitan tässä opinnäytetyössä työtä, jonka asiakaskunta on monipuolista ja palvelut kansainvälisiä kuten esimerkiksi työtehtävissä lentokentällä, hotellissa ja matkatoimistoissa. Tavoitteena minulla oli, että opas tarjoaisi niin pitkäaikaisille kuin uusille ja tulevillekin matkailualan työntekijöille mahdollisimman kattavat eväät hyvinvointinsa edistämiseksi tasapainoisen arjen ja tehokkaamman työkyvyn toivossa.

Työni toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämä tuntui vaihtoehdoista luontevimmalta oppaan luomiselle ja koin, että kyseinen tapa antaisi minulle parhaan mahdollisuuden tuotokseni rakentamiseen monipuolista teoriaa hyödyntäen. Itse hyvinvointina tässä oppaassa tulen käsittelemään niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin näkökulmaa. Hyvinvoinnilla tarkoitan kokonaisvaltaista hyvää oloa, ja koin näiden elementtien muodostavan kattavan ja tehokkaan yhtenäisyyden niin yleistä kuin työhyvinvointiakin ajatellen. Nämä kolme elementtiä olenkin jakanut oppaassani osiin, joiden kautta olen lähtenyt rakentamaan ohjeita matkailualan työntekijöiden hyvinvoinnin rakentamiseen. Lähteinä valitsemilleni tiedoille olen käyttänyt muun muassa aikaisempia työhyvinvointiin perustuvia tutkimuksia, lukuisia eri kotimaisia sekä kansainvälisiä artikkeleita ja hyvinvoinnin asiantuntijoiden julkaisemia kirjoja.

Opinnäytetyön rakenne koostuu ensimmäisen johdantoluvun lisäksi viidestä teoreettisesta luvusta, jotka käsittelevät ensin hyvinvoinnin trendiä yleisesti, ja tämän jälkeen aihetta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoreettista osuutta seuraa itse tuotos, joka tapauksessani on kyseinen hyvinvoinnin opas. Oppaaseen olen tiivistänyt kaikki teorian pohjalta tehdyt löydökset, jotka omien kokemusteni sekä eri lähteistä tehtyjen tietojen perusteella koin parhaiksi. Opinnäytetyöni päättävät suunnittelu sekä pohdinta, joissa pohdin niin työni kulkua kuin työn aikana löytämiäni tuloksia. Raportin loppuun olen laatinut aakkosjärjestyksessä kaikki käyttämäni lähteet.

2 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi on laaja käsite, joka sisältää monta eri tekijää elämäntyylistä ja kulttuurista riippuen. Yksilöllinen hyvinvointi kuitenkin jaetaan yleensä kolmeen eri ulottuvuuteen: terveyteen, koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun ja materiaaliseen hyvinvointiin. Näiden lisäksi osatekijöiksi voidaan usein myös lukea itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

2.1 Mitä hyvinvointi on?

Uusien arvojen ja hyvinvoinnin mittaamistapojen syntyessä perinteinen hyvinvoinnin käsite on väistymässä. Aineellisen vaurauden sijaan määritelmän painopiste on siirtymässä elämisen merkityksellisyyteen, kokemusten arvostamiseen sekä sosiaaliseen menestymiseen. Yksilön painotus kohdistuu myös enemmän kokonaisvaltaiseen hyvän olon tunteeseen kuin yhteisölliseen hyväksyntään. Olennaista on myös tiedostaa, että jokainen meistä on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. Tällä tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan sitä, että yksilön hyvinvointia määritellessä ihmisten tulisi tarjota oma subjektiivinen arvionsa. (Tilastokeskus 2005.)

Hyvinvoinnin käsitteen muuttumiseen vaikuttaa osaltaan uusi sukupolvi sekä eri sukupolvien väliset erot. Työelämään tulevalla uudella sukupolvella ei ole vastaavanlaisia niukkuuden kokemuksia kuin esimerkiksi sodan jälkeen syntyneillä vanhemmilla ikäluokilla. Työelämä koostuu suurimmalta osin alle 40-vuotiaista, jolloin rinnakkain ovat vielä sähköpostien printtaajat ja digiaikaan syntyneet. Työ on tuki nuorillekin yhä edelleen tärkeää, mutta suurimmaksi eroksi on noussut se, että nuorten mielestä itse työtäkin tärkeämpää on sen jälkeinen vapaa-aika. Nykypäivänä painopisteenä on, että töiden ohella aikaa jää myös perheelle, harrastuksille ja kavereille. (Manka, M 2016, 13.)

Hyvinvointi tarkoittaa osaltaan myös onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä. Yksilön hyvinvointi koostuu vaihtelevista elementeistä, eikä esimerkiksi kahden ihmisen hyvinvoinnin tasoa voikaan mitata samoilla määritteillä. Tällä tarkoitetaan, että se mikä jollekin takaa tasapainoisen ja hyvinvoivan arjen voi jollekin toiselle taas tuottaa suurtakin tyytymättömyyttä ja turhautumisen tunnetta elämäänsä. Hyvinvoinnin kokemus on siis eri kulttuureissa ja ikäryhmissä erilainen. Karkeasti jaettuna hyvinvointia edesauttavaa onnellisuutta suovat ystävällinen kiinnostus muita ihmisiä kohtaan, rakkauden saanti ympäröiviltä ihmisiltä sekä työ, joka tuo onnistumisen tunteita ja ehkäisee samalla tylsistymistä. (Terve 2019.)

2.2 Hyvinvoinnin ajankohtaisuus

Nykypäivänä on miltei mahdotonta olla huomaamatta hyvinvoinnin trendejä ympärillämme. Erityisesti Suomi ja Pohjoismaat ovat monissa yhteisöllisissä asioissa edelläkävijöinä, ja Suomen hyvinvointiymmärrys onkin huippuluokkaa (Sitra 2011). Hyvinvoinnin trendit ovat syntyneet jo aiemmin mainitsemista ihmisten kiinnostuksista kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan ja siitä, miten omasta hyvinvoinnista ja terveydestä koetaan nykypäivänä yhä suurempaa vastuuta. (Turun yliopisto 2016.)

Hyvinvoinnin kasvavan kiinnostuksen myötä tietynlaiset wellness- ja mindfulness-trendit ovat nousseet näkyvämpään asemaan myös mediassa sekä yritysten mainonnassa. Kuluttajille tarjotaan erilaisia palveluita ja tuotteita oman hyvinvointinsa lisäämiseen ja hyvinvoinnin käsitettä viljellään strategisessa mainonnassa useammin kuin koskaan aiemmin. (Turun yliopisto 2016.) Hyvinvoinnin ja wellness-trendin suuresta suosiosta voidaankin puhua eräänlaisena vallankumouksena. Vaikka tämä opinnäytetyö keskittyy enimmäkseen hyvinvointiin ja tämän vaikutukseen Suomessa, ilmiöllä on kuitenkin laaja kansainvälinen levinneisyys. (Vapa Media 2016.)



Kuva 1. Arla proteiini-rahka yhteistyössä musiikko Elastisen kanssa (Mariam Mehio)

Kuten kuvasta 1 ilmenee, hyvinvoinnin strateginen käyttö on levinnyt elintarvikemainontaan kuin myös muihinkin liikunnan ja normaalin arjen toimintoihin. Kuvassa esiintyvät Arla Ingmanin proteiini-rahkat ovat korkeaproteiinisia ja vähäsokerisia rahkoja, jotka ovat suunnattu erityisesti tukemaan aktiivista elämäntapaa. Hyvinvointia edustavan mainonnan lisäksi rahkojen brändilähtetillään toimii musiikkituottaja ja rap-artisti Elastinen eli Kimmo Laiho, joka on uransa lisäksi tunnettu monipuolisen kuntoilun ja

terveiden elämäntapojen puolestapuhujana. Yhteistyötä on mainostettu muun muassa TV-, printti- ja ulkomainonnassa sekä Helsingissä taannoin keväällä kiertävän Arla Protein-raitiovaunun kyljessä. (Arla 2014.)

Proteiinirahkojen lisäksi kaupallinen hyvinvointi on levinnyt laajalti muun muassa proteiinipatukoihin, lisäravinteisiin, treenivaatteisiin, aktiivisuusrannekkeisiin, kuntokeskuksiin ja erilaisiin mindfulness-aktiviteetteihin. Kuten Arla Ingmanin proteiinirahkoissa, kaupallisessa mainonnassa ilmiön painote on hyvinvointia edistävässä raaka-aineissa, terveellisissä elämäntavoissa ja aktiivisessa kuntoilussa. Hyvinvoinnin trendiä tehostetaan uusien tuotteiden ja palveluiden lanseerauksella sekä erilaisella yhteistyöllä. (Republic of Communications 2017.)

Hyvinvoinnin ilmiötä korostaa myös yleisen elintason kohoaminen, sekä arvojen ja elämäntapojen muutos pois materiaalisesta kulutuksesta. Kulutuksen painopiste on siirtynyt elämän merkityksellisyyteen, aineettomaan hyvinvointiin, erilaisten elämysten etsimiseen ja itsensä kehittämiseen. Saman aikaisesti työ- ja vapaa-aika ovat passivoituneet tarkoittaen sitä, että istumatyön määrä on huomattavasti lisääntynyt eikä arki ole yhtä aktiivista kuin aiemmin. Nopeat toimitusajat ja pitkät aukioloajat ovat kaupallisilla aloilla tärkeä kilpailutekijä, mutta ne merkitsevät työntekijöille lisääntyviä joustovaatimuksia. (Manka, M. 2016, 17.) Sosiaalinen media, digitalisointi ja televisio ovat muuttaneet arjen vuorovaikutusta ja wellness- sekä mindfulness trendit ovatkin vastapainoa muutoin passiiviseksi kehittyneelle elämäntyyliin. (Vapa Media 2016.)

Hyvinvoinnin ja erilaisten wellness- sekä mindfulness-trendien suuri suosio on tuonut mukanaan myös negatiivisia vaikutteita erityisesti markkinointiin ja sosiaaliseen mediaan. Koska kuluttajat kiinnittävät enemmän huomiota kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja näin ollen terveyden mainostaminen myy, yritykset ovat altistuneempia käyttämään hyvinvoinnin termiä vääriin tarkoituksiin. Tällä tarkoitetaan, että sanomastrategisten keinojen käyttämiseen tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota. Tämä on ongelma mainonnassa, sillä taitavasti suunniteltu tuotos pyrkii hyödyntämään ja käyttämään juuri niitä keinoja, joiden on todettu olevan tehokkaita hyvinvointiin liittyvien merkitysten ja mielikuvien myynnissä sekä luomisessa. (Turun yliopisto 2016.)

Hyvänä esimerkkinä tästä toimii vuonna 2018 esitelty tuote ”Flat Tummy Lollipops”. Flat Tummy Lollipop on luonnollisista ainesosista valmistettu tikkukaramelli, jonka väitetään edesauttavan ”litteän vatsan” saavuttamista. Kyseinen tuote on kohdistettu erityisesti nuorille naisille, ja näyttävien mainostaulujen lisäksi mainostamista on tehostettu yhdessä vaikutusvaltaisten julkisuuden henkilöiden kanssa. Tuotteen arvolupaus perustuu

vähäkaloriseen herkkuun, joka vähentäisi nälän tunnetta edesauttaen painon hallintaa. Flat Tummy Lollipops-tuote sai lanseerauksen myötä kuitenkin suuren määrän kritiikkiä ulkonäköpainoitteisiin arvoihin sekä vääristyneeseen hyvinvoinnin ja terveyden kuvaan vedoten. (ABC News 2019.)

Hyvinvoinnin trendin huonoja puolia ovat myös niiden tuomat odotukset tietynlaisesta elämäntyylistä. Terveys- ja hyvinvointipalveluiden suosion myötä voi tulla tunne, että hyvästä ulkonäöstä tulisi muodostua itseisarvo. Median ja yritysten käyttämät strategiset markkinointitavat saattavat tuoda liikaa paineita, jolloin terveys nähdään enemmän veloitteena kuin hyvinvoinnin elementtinä. Hyvinvoinnista ja tuotepalveluista kilpaillaan ja sen kuvitellaan luovan yhteisöllistä uskottavuutta. Vaikka terveyden ylläpito on kieltämättä tärkeä osa henkilökohtaista hyvinvointia tulisi kuitenkin muistaa, että kaikille terveystrendit eivät ole numero yksi ja eri ihmiset arvostavat asioita eri tavalla. (Vapa Media 2016.)

2.3 Hyvinvoinnin edistämisen hyödyt

Hyvinvoinnin edistämässä tulee ottaa huomioon sairauksien lisäksi fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Nämä eri osatekijät muodostavat kokonaisuuden, jolla on suuri merkitys siihen, miten hyvin alan työntekijä pääsee hyödyntämään suorituskykyään ja osaamistaan. Fyysistä huonovointisuutta nimenomaan työntekijöiden kesken voidaan usein mitata esimerkiksi niska- ja hartiakivuilla, psyykkistä huonovointisuutta kroonisella väsymyksellä tai stressillä ja sosiaalista huonovointisuutta kotiasioiden laiminlyönnillä. (Kandolin, Tilev, Lindström, Vartia & Ketola. 2009, 29–31.)

Terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen on alasta riippumatta hyvä investointi. Elintavoilla on suuri vaikutus erilaisiin terveysriskeihin, ja usein pienikin muutos riittää suureen parannukseen. Hyvinvoinnin edistäminen ei hyödytä työntekijää ainoastaan suorituskyvyn ja osaamisen puolesta, vaan tasapainoisella ja laadukkaalla elämänlaadulla hillitään myös mahdollisia sairauspoissaoloja ja varhaista eläköitymistä. Hyvinvointia työstäessä on myös se hyvä puoli, että jokaisella meistä on muista riippumaton mahdollisuus vaikuttaa omaan terveyteemme. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Toki työelämän ja arjen tasapainoisen hyvinvoinnin mahdollistamiseen vaikuttavat myös työnasema sekä palkkatulot. Suomen Akatemian Strateginen tutkimus-neuvoston (2019, 8) suorittaman tutkimuksen mukaan korkealla asemalla olevat ja hyvin ansaitsevat työntekijät ovat keskimäärin terveempiä ja elävät pidempään kuin työntekijät, jotka toimivat alemmissa asemissa ja ovat luokituksestaan pienituloisia. Tutkimuksen mukaan taustalla ovat usein esimerkiksi eri tavoin kuormittavat työtavat, jotka aiheuttavat

kasautuvaa kuormitusta ja epäterveelliset elämäntavat. Näihin työolosuhteisiin liittyviin hyvinvointi- ja terveysongelmiin tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota, sillä parhaimmillaan hyvinvoinnin edistäminen työpaikalla lisää voimavaroja, työkykyä, ja suunnitelmallista sekä tavoitteellista yhteistyötä. (Suomen Akatemian Strateginen tutkimus. 2019. 8.)

Työpaikkojen toimintakulttuurin, työyhteisön ja työympäristön kehittämistä voi harjoittaa tavoilla, jotka tukevat turvallista työskentelyä, mahdollistavat sosiaalisen tuen ja terveelliset valinnat, sekä edistävät yksilöiden ja työyhteisöjen terveyttä ja työkykyä. Eri työpaikkatoimijoiden keskinäinen kommunikaatio ja yhteistyö terveyden edistämässä myös lisää todistetusti hyvinvointia ja sitoutumista tavoitteisiin. Parhaat ratkaisut tarvittaviin toimenpiteisiin löytyvät ottamalla huomioon kyseisen työn vaikutukset ja vaatimukset pitämällä mielessä, että jokainen työpaikka on erilainen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, miten istumatyöläisen olisi tärkeää seisoa, kun taas paljon työnsä puolesta kävelevän tulisi istahtaa tauoillaan. Nykypäivänä työpaikoille on tarjolla myös monia organisaatioita, jotka kouluttavat ja työskentelevät maksimaalisen työhyvinvoinnin parantamiseksi. (Suomen Akatemian Strateginen tutkimus. 2019. 8.)

2.4 Hyvinvointi matkailualan työssä

Matkailualan työ kattaa monia eri työnkuvia. Tässä opinnäytetyössä käsitellään kuitenkin matkailualan töitä, joiden asiakaskunta on monipuolista ja palvelut kansainvälisiä kuten työtehtävät hotellissa, lentokentällä ja matkatoimistossa. Työn luonne voi myös olla vuorotyötä, viikonlopputyötä tai säännöllistä päivätyötä samaan aikaan viikosta toiseen, vaikka tämä onkin matkailualalla aavistuksen harvinaisempaa. Matkailualan työntekijöitä yhdistää tarve laajaan ammattitaitoon, joka koostuu kielitaidosta, palveluosaamisesta, alan tietojärjestelmien tuntemuksesta ja asiakkaan huomioivista myyntitaidoista. (Ammattinetti s.a.) Lisäksi työelämän kehitykset edellyttävät nykypäivänä jokaiselta työpaikan jäseneltä uudenlaisia osaamisia ammatillisten osaamisten ohelle. Näitä osaamisia ovat niin sanonut metataidot, joilla tarkoitetaan muun muassa sosiaalista älykkyyttä, kansainvälisyyttä, digitaalista lukutaitoa, elämänhallintataitoja ja innovatiivista yrittäjämäistä mieltä. (Manka. 2016, 25.)

Työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksen mukaan noin 72 prosenttia matkailualan työntekijöistä arvioivat terveydentilansa hyväksi. Syynä tähän on esitetty muun muassa matkailualan matalampi keski-ikä ja samaisesta syystä johtuva kiitettävä työkyky. Työterveyslaitoksen tutkimukseen on osallistunut kaiken kaikkiaan 6017 työntekijää kaupan alalta, matkailu- ja ravintola-alalta, kiinteistöpalvelualalta ja vartiointialalta, ja

alojen väliset tulokset on erotettu prosentuaalisin keinoin. Muuta huomioitavaa myös on, että kyseinen Työterveyslaitoksen tutkimus on toteutettu vuonna 2008, jolloin tulokset toimivat reaalityönten sijaan suuntaa antavina. (Kandolin, ym. 2009, 29.)

Tutkimuksen hyvistä terveydentilan tuloksista huolimatta lähes puolet matkailualan vastaajista ilmoitti kärsineensä fyysisistä oireista viimeisen kuuden kuukauden aikana. Fyysisinä oireina listattiin muun muassa niska- ja hartiakivut, pääkiput, jalkojen turvotus sekä oireilut kyynärnivelissä ja polvilla. Fyysisten oireiden lisäksi vastaajilta tiedusteltiin psyykkiseen hyvinvointiin mahdollisesti kytköksissä olevista oireista kuten vatsakivuista, ruoansulatusvaikeuksista ja päänsärystä. Matkailualan työntekijöistä vain murto-osa tiedosti kärsivänsä näistä oireista toistuvasti. (Kandolin, ym. 2009, 29.)

Psyykinen hyvinvointi oli myös olennainen osa työympäristötutkimusta. Kaikista aloista matkailualan työntekijät nousivat 35 prosentin vastaustuloksella kärkeen jatkuvaa väsymystä kysyttäessä viimeisen kuukauden aikana. Matkailualan työntekijöistä muutama, vaikkakin vain murto-osa, totesi työasioiden painavan mieltä myös vapaa-ajalla. Muita huomattavia psyykkisiä oireita matkailualalla olivat unettomuus, asioiden unohtelu hermostuneisuus ja ajatusten katkeileminen. Myös stressiä tunsivat 38 prosenttia matkailualan vastaajista melko paljon, kun se määriteltiin itsensä jännittämiseksi, levottomuudeksi ja ahdistumiseksi. (Kandolin, ym. 2009, 30.)

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikutti tutkimustulosten mukaan tunne siitä, että laiminlyö kotiasioita ansiotyön vuoksi. Tämän todettiin olevan tulosten mukaan kuitenkin suhteellisen harvinaista ja reilu enemmistö matkailualan vastaajista ilmoittikin potevansa huonoa omatuntoa melko harvoin. (Kandolin, ym. 2009, 31.)

2.5 Hyvinvointi tässä oppaassa

Tässä hyvinvoinnin oppaassa pyrin käsittelemään eri keinoja ja elementtejä, joilla erityisesti matkailualan työntekijät pystyisivät parantamaan hyvinvointiaan työelämässä sekä vapaa-ajalla. Hyvinvoinnin edesauttaminen tukee laadukasta ja tasapainoista elämänlaatua, sekä samalla lisää yksilön maksimaalista työkykyä. Hyvä henkilökohtainen hyvinvointi myös todistetusti hillitsee sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jokaista osaluuetta tulee huoltaa eri menetelmin ja tämän lisäksi on otettava huomioon, että yksikään ihminen ei ole samanlainen. Tällä tarkoitetaan, että hyvinvoinnin parantamiseen ei voida

käyttää yhtä ja samaa hyväksi todettua kaavaa, vaan eri mieltymykset ja persoonallisuudet on otettava huomioon. Tämä hyvinvoinnin opas pyrkii siis tarjoamaan kattavasti eri osa-alueisiin keinoja, joista jokainen pystyisi löytämään ja tunnistamaan ne itselle sopivat menetelmät elämäntyyliinsä ehostamiseen. (Mielenterveystalo s.a.)

3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi kulkevat kaikki käsi kädessä. Jokaisella näistä on omat vaikutuksensa ihmisen hyvinvointiin, mutta ainoastaan tasapuolisesti

tehostettuina ne pystyvät huomattavasti parantamaan elämänlaatua. Näistä fyysiseen hyvinvointiin sisältyy kehon huolto ja terveys. Kehon hyvinvointi ymmärretään laajana ilmiönä ja siihen voi vaikuttaa terveydellisten tekijöiden lisäksi muun muassa työ, elinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus. Merkittävää on kuitenkin pohtia, millä tavoin juuri oman kehon hyvinvointi ilmenee. (Terve 2009.)

Fyysinen kehon hyvinvointi mielletään usein aktiivisena liikkumisena, sairauden tai sen oireiden puuttumisena, tupakoimattomuutena ja kohtuullisena alkoholin käyttönä, säännöllisinä ruokailutottumuksina ja riittävän levon saamisena. Matkailualan työ voi usein olla luonteeltaan melko hektistä ja kiireisen rutiinin ohella kehon huolto voikin unohtua toissijaiseksi. Tällainen pitkäaikainen laiminlyönti voi johtaa kehon pitkittyneeseen ylikuormitustilaan, joka puolestaan voi saada huonon yleiskunnon lisäksi aikaan muita fyysisiä oireita kuten vatsaongelmia, elimistön puolustuskyvyn heikentymistä ja flunssaherkkyyttä. Tästä syystä hyvä fyysinen kunto ja lepo ovatkin siis merkittäviä tekijöitä kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Peltomaa. 2015, 104.)

3.1 Liikunta

Fyysistä hyvinvointia ajatellessa liikunta on monella meistä ensimmäisenä mielessä. Itse liikunnalla ja aktiivisilla elämäntavoilla on suora yhteys kehon hyvinvointiin. Liikunta onkin yksi tehokkaimmista keinoista ylläpitää toimintakykyä ja edistää terveyttä. Säännöllisellä liikunnalla ja aktiivisilla elämäntavoilla voidaan parhaassa tapauksessa ehkäistä ja hoitaa tiettyjä oireita ja sairauksia kuten esimerkiksi korkeaa verenpainetta, tukielimistön terveyttä, dementian ja Alzheimer taudin todennäköisyyttä, stressinhallintaa ja sydän- sekä verisuonisairauksia. Oikein annosteltuna liikunnalla voidaan hoitaa miltei kaikkia elimistön toimintoja. (Terveysskirjasto 2018.)

Matkailualan usein hektisessä työssä muu kehon huolto saattaa unohtua ja esimerkiksi vapaa-ajan liikunta jäädä toissijaiseksi. Liikkumattomuudesta koituukin lukuisia eri haittoja. Heikon yleiskunnon lisäksi jatkuva liikkumattomuus lisää huomattavasti riskiä altistua erilaisille elintapasairauksille kuten tyypin 2 diabetekselle, aivoverisuonien sairauksille, paksusuolensyövälle ja rintasyövälle, iskeemisille sydänsairauksille, masennukselle ja selkäsairauksille. (UKK-instituutti 2018.)

Liikunnasta puhuttaessa tärkeintä ei ole itse liikunnan muoto, vaan sen säännöllisyys. Mikäli liikunnan mahdollistaminen aikatauluun töiden ohella tuntuu hankalalta, yksi keino on muun muassa aloittaa aamut mahdollisuuksien mukaan pienellä reippailulla tai käyttäen osa lounastauosta lyhyen kävelylenkin tekemiseen. Näin lyhyeltäkin tuntuva reippailu

virikstäisi tehokkaasti niin mieltä kuin kehoa, ja säännöllisesti toteutettuna saattaisi parantaa työntekijöiden suorituskykyä. Lyhyt reippailu olisi myös positiivista vastapainoa mahdolliselle istumatyölle, kun taas seisomatyötä tekevän tulisi muistaa tauoillaan välillä istua. Olennaista kuitenkin on löytää laji, joka toisi lukuisien terveysvaikutusten ohella myös mielihyvää ja virikstäisi kehoa kokonaisvaltaisesti. (Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu 2018.)

Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia työntekijöiden fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on suoraan yhteydessä päiväaikaan väsymykseen ja huonoon unen laatuun. Fyysisesti aktiiviset työntekijät myös hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat, ja liikunnan on todettu kohentavan yleistä mielialaa ja tällä tavoin torjuvan masennusta. Eri harrastukset ovat erinomainen tapa pitää säännöllisiä liikuntatavoitteita yllä. Itse säännöllisellä terveysliikunnalla tarkoitetaan noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa 5-7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa 20-60 minuuttia kolmesti viikossa. Päivittäisen hyödylliseksi todetun liikunnan voi kuitenkin koota pienemmistäkin palasista, sillä myös esimerkiksi kolme kertaa kymmenen minuuttia päivässä tuottaa terveyden kannalta saman hyödyn kuin kerran puoli tuntia. (Terveyskirjasto 2018.) Hyötyliikuntaan huomion kiinnittäminen on ajanpuutteen vaivatessa myös erinomainen tapa saada päivään lisää liikuntaa. Työpaikalla askelia voikin pyrkiä lisäämään muun muassa valitsemalla portaat hissien sijaan, pitämällä palaverit seisten tai valitsemalla pidemmän kävelyreitit siirryessä työpisteeltä toiselle. (Työpiste 2015.)

Eri liikuntamuodoilla on erilainen vaikutus elimistön toimintoihin. Lajit, joissa kannatellaan omaa kehopainoa ja tehdään työtä painovoimaa vastaan ovat luuston kannalta vaikuttavimpia. Luusto mahdollistaa ihmisen pystyasennossa liikkumisen sekä suojaa elimiä kuten sydäntä, keuhkoja ja aivoja. Kehittyäkseen ja kasvaakseen luusto tarvitsee kuormitusta ja tästä syystä monipuolinen toiminta, väännöt ja kierrot, tärähdykset ja nopeat ja voimakkaat iskut ovatkin tärkeitä luuston tehokkaalle vahvistamiselle. Lajit, jotka tehokkaasti edesauttavat luuston kehitystä ovat muun muassa juoksulajit, pallopelit, aerobic, tanssi ja lihaskuntoharjoittelu. Lisäksi olisi hyvä pitää mielessä, että liikunta vaikuttaa kuitenkin vain niihin luiden osiin, jotka lajissa kuormittuvat ja tämän vuoksi mahdollisimman monipuolisesti luustoa kuormittava liikunta olisikin tärkeää. (Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy 2011.)

Säännöllinen liikunta vaikuttaa tehokkaasti myös lihaksistoon. Lihaksiston avulla ihminen pystyy hallitsemaan kehon eri osien liikkeitä ja liikkumaan. Terveysten näkökulmasta lihasten tehtävä on kuitenkin vielä merkittävämpi, ja eri mekanismien avulla terve lihaskudos pyrkii ehkäisemään erilaisia kroonisia rappeutumissairauksia kuten sydän- ja

verisuonitauteja. Liikunta vaikuttaa lihaksen rakenteeseen lisäämällä sen kestävyyttä, voimaa ja tehoa. Kuten luustoon, myös lihaksiston rakenteeseen ja aineenvaihduntaan erityyppiset liikuntamuodot vaikuttavat eri tavoin. Kestävyysharjoittelut kuten juoksu, jumppa ja pallopelit parantavat lihaksen hapenottokykyä, kun taas lihasvoimaharjoittelu sanan mukaisesti lisää voimaa ja kasvattaa lihaksen massaa. Lisäksi on nopeusharjoittelu, joka ei juurikaan kasvata lihassolujen kokoa, mutta vaikuttaa anaerobisen eli ilman happea tapahtuvan aineenvaihdunnan tehokkuuteen. (Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy 2011.)

Luuston ja lihaksiston lisäksi liikuntaharjoittelu on tärkeä osa sydämen terveyttä. Liikunta vaikuttaa sydämen rakenteisiin ja ominaisuuksiin, madaltaa sydämen leposykettä, laskee verenpainetta sekä kasvattaa sydänlihaksen kokoa. Tämän lisäksi aktiivinen harjoittelu tehostaa hapen käyttöä ja parantaa lihaksiston verenkiertoa. Myös sydän on lihas ja tarvitsee säännöllistä harjoitusta pysyäkseen tehokkaana. Liikkumattomuuden on todistettu lisäävän sydänsairauksien ja sydänkohtauksen riskiä puolella, ja samalla keho menettää elinvoimaisuutensa ja kyvyn toimia tehokkaasti. Jopa puoli tuntia päivittäistä kevyttä liikuntaa kuten kävelyä tehostaa fyysistä hyvinvointia merkittävästi ja lisää todennäköisyyttä pidempään ja terveeseen elämään. Ideaali vähimmäismäärä jokaiselle yksilölle on todettu olevan noin 150 minuuttia viikossa useiden terveysongelmien ehkäisemiseksi. (Heart Foundation s.a.)

Liikunnan hyötyjä on loputtomia, mutta mielestäni mielenkiintoinen ja vielä mainitsemisen arvoinen lisähyöty liikunnalle löytyy vuonna 2009 Nobelin-palkinnon voittaneesta lääketieteen tutkimustuloksesta. Nobel palkitun Elizabeth Blackburnin ja terveystieteiden tutkijan Elissa Epelin tutkimustulokset osoittivat, että ihmisellä on liikunnan avulla mahdollisuus vaikuttaa solutasolla siihen, miten vanhenemme. (Blackburn, Epel. 2017, 19.) Tutkimuksen läpimurto perustui telomeereihin. Telomeerit ovat kromosomien päissä olevia rakenteita, jotka suojaavat solun sisältämää tietoa. Telomeerit lyhenevät vähitellen ihmisen vanhetessa, ja kun telomeerit lyhenevät, sairastumisen riski kasvaa. Tutkimustuloksissa todistettiin miten muun muassa syövän, diabeteksen, sydänsairauksien ja osteoporoosin riski nousee, kun telomeerit menettävät pituuttaan. (Turun Sanomat 2017.)

Telomeerien lyheneminen on osa normaalia ikääntymistä. Jokaisella meistä on kuitenkin mahdollisuus omilla elintavoilla joko pidentää tai päinvastoin tehdä hallaa telomeereillemme. Muun muassa vähäinen liikunta, stressi, tupakointi, ylipaino ja UV-säteily voivat nopeuttaa telomeerien lyhentymistä ja samalla laskea odotettavissa olevaa elinikää. Blackburnin ja Epelin mukaan telomeerien nopeutunut lyheneminen on suoraan

yhteydessä ennenaikaiseen vanhenemiseen. Telomeereillä on siis solutasolla suora vaikutus siihen, miten samana vuonna syntyneet ihmiset voivat näyttää hyvinkin eri ikäisiltä. (Blackburn, ym. 2017, 38-39) Kuitenkin, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä säännöllinen liikunta ovat todistetusti tehokkaita keinoja telomeerien ylläpitämiseen. Liikunnan tärkeä yhteys telomeraaseihin ja vanhenemisen ehkäisemiseen perustuu siihen, että liikunnan on todettu aktivoivan telomeraasi-entsyymejä, jotka puolestaan hidastavat telomeerejä lyhentymiseltä. (New Scientist 2013.)

3.2 Ravinto

Liikunnan lisäksi myös ravinto on merkittävä tekijä fyysisestä hyvinvointia ajatellessa. Näillä kahdella on suora yhteys ja voidaankin sanoa, että liikunta on osa ravitsemusta ja ravitsemus osa liikuntaa. Liikunnan ohella oikeanlainen ravinto auttaa ehkäisemään muun muassa ylipainoa ja lisääntyviä sairauksien riskejä. Myös terveellinen ravinto parhaassa tapauksessa ehkäisee yleisiä elintapasairauksia kuten tyyppin 1 ja 2 diabetesta, allergisia sairauksia ja sydän- sekä verisuonisairauksia. Vääränlainen tai epäterveellinen ruokavalio saa ihmisen usein voimaan huonosti niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Epäterveelliset elämäntavat lisäävät uupumuksen tunnetta ja erilaisten psyykkisten oireiden kuten jatkuvan stressin tai masennuksen riskiä. (Mental Health Foundation 2018.)

Mielelle ja keholle on tärkeää, että elimistö saa tarvittavat ravintoaineet oikeanlaisesta ruoasta. Matkailualan työ, ja etenkin matkailualan vuorotyö voi välillä tuntua raskaalta ja viedä suurimman osan päivittäisestä energiasta. Tästä syystä työntekijän onkin tärkeää kiinnittää huomiota ruokavalioonsa ja varmistaa, että ravinnon lähde on ravitsevaa ja sisältää monipuolisesti elinvoimaisuutta edistäviä raaka-aineita. Hiilihydraatit, pehmeät rasvat ja proteiinit ovat kaikki tärkeitä ravintoaineita kehon ja mielen hyvinvoinnille. On kuitenkin muistettava, että muun muassa lisätyt sokerit sekä rasvaiset ja todella prosessoidut ruoat ovat kaikki elementtejä, jotka päinvastoin tekevät hallaa elimistön hyvinvoinnille. Ei siis ole yhdentekevää mistä ravintoaineet ovat peräisin. Esimerkiksi liika sokeri tarjoaa hetkellisen energiaruiskeen, mutta pidemmän päälle saa elimistön energiatasot entistä alhaisemmiksi. Todella rasvainen ja käsitelty ruoka lisää myöskin huomattavasti riskiä sairastua vakaviin sairauksiin. (Jonsson. 2017, 13-14.)

Jokainen ihminen on yksilö, ja terveellisyydestä huolimatta kaikki ravintoaineet eivät sovi kaikille. Samaa kaavaa ei voi siis sokkona soveltaa jokaiselle, ja sama ruokavalio voikin tuottaa yhdelle suurta mielihyvää ja energisyyttä arkeen, kun taas toiselle epämiellyttävää tunnetta ja huonoa oloa. Yleisiä neuvoja seuraamalla saa kuitenkin kattavan ja vähintäänkin suuntaa antavan käsityksen siitä, millä ravintoaineilla omaa terveyttä ja

hyvinvointia voisi edistää. Hyvä ja terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti hedelmiä, kasviksia, marjoja ja täysjyväviljaa. Kokonaisvaltaiseen ruokavalioon kuuluu myös siemeniä, pähkinöitä, kalaa, vähärasvaisia maitovalmisteita ja kasvirasvoja. Lisäksi ruokakolmioon sisältyy lihavalmisteita, lihaa sekä kananmunia, mutta kohtuullisessa määrin. Herkkuja ja epäterveellisiä ruokia kuten pizzaa, leivoksia ja makeisia saa nauttia, mutta vain satunnaisesti. (Peda 2015.)

Matkailualan työntekijän olisi hyvä muistaa, että terve keho jaksaa myös työssä paremmin. Työkiireiden ohella on helppo unohtaa oikeaoppiset ja monipuoliset ruokailutavat, mutta pidemmän päälle nopea ja epäterveellinen välipala kostautuu. Monipuolinen ravinto toimii ikään kuin tankkaus öljynä kropalle, joka auttaa niin kehoa kuin mieltä jaksamaan paremmin ja maksimoimaan potentiaalisen suorituskyvyn. Jos kehoon ”tankkaa” vääränlaista polttoainetta, ei kehokaan toimi parhaan kykynsä mukaan ja suorittamisesta tulee raskasta. Paremman jaksamisen eteen tulisi siis muistaa syödä säännöllisesti ja kohtuullisesti, aloittaa aamut kunnan aamiaisella, nauttia monipuolisista ruoista, välttää liian rasvan, sokerin ja suolan käyttöä sekä juoda päivittäin vähintään kaksi litraa vettä. (Mehiläinen s.a.)

Riittävä veden juonti saattaa monesta tuntua turhalta, mutta ihmisen kehosta noin 60 prosenttia ja aivoista noin 80 prosenttia on vettä. Vesi on siis meille jokaiselle elintärkeä asia ja se on välttämätöntä muun muassa kehon energiantuottamiselle, ravintoaineiden imeytymiselle ja tehokkaalle aivotoiminnalle. Ihmisen keho ei voi varastoida vettä, joten sitä tulisi juoda päivittäin keuhkojen, ihon, ulosteen ja virtsan kautta poistuneen veden tilalle. Kuivunut elimistö ei sisällä riittävästi nesteitä kehon normaalien toimintojen suorittamiseen. Jo vähäisenkin riittämätön veden saanti vaikuttaa välittömästi muun muassa väsymykseen, energianpuutteeseen, päänsärkyyn ja mielialan vaihteluun. Päivittäinen riittävä vedenjuonti voi tutkitusti lisätä aivojen suorituskykyä jopa 30 prosenttia. (Fit 2018.)

Tasapainoista ruokavaliota ajatellessa ruokakolmiossa mainittuja hiilihydraatteja tulisi syödä kohtuullisesti. Ne koostuvat sokeryksiköistä, joista tavallisimpia ovat sokeri ja maitosokeri ja yleisin tärkkelys. Hiilihydraatit muodostavat ruokavalion perustan, joista tärkeimpiä lähteitä ovat täysviljatuotteet, kasvikset, marjat, hedelmät ja peruna. Nämä luokitellaan terveellisiksi hiilihydraattien lähteiksi. Vaalea leipä, sokeri ja peruna luokitellaan nopeasti imeytyviksi hiilihydraateiksi ja niitä tulisi ruokavaliossa välttää. Hiilihydraattien tehtävä elimistössä on antaa nopeasti energiaa, säästää proteiineja energiantuoton sijaan elimistön muihin tärkeisiin osiin ja hajottaa rasvoja. Lisäksi olennaista terveelle ihmiselle olisi varmistaa, että päivittäisestä saannista suurin piirtein

200-400 grammaa tulisi hiilihydraateista, ja että määrän sijaan tärkeintä olisi keskittyä hiilihydraattien laatuun. (Ruokatieto 2019.)

Hiilihydraattien lisäksi myös rasvoilla on tärkeä merkitys hyvinvointia edistävässä ruokavaliossa. Rasvat voidaan jakaa koviin rasvoihin eli tyydyttyneisiin rasvoihin ja pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin. Kovat rasvat ovat liiallisessa määrin huonoksi terveydelle ja voivat lisätä muun muassa sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, sappikivien ja joidenkin syöpien riskiä. Kovia rasvoja ovat esimerkiksi eläinrasvat kalaa lukuun ottamatta, kookosrasva ja maitorasva. Pehmeät rasvat sen sijaan poikkeavat kovista rasvoista ulkonäön lisäksi rasvahappokoostumukseltaan. Hyvänä nyrkkisääntönä työntekijöille on, että mitä juoksevampaa rasva on, sitä enemmän se sisältää hyvälaatuisia rasvahappoja. Pehmeät rasvat ovat kohtuullisesti kulutettuina välttämättömiä elinvoimaiselle keholle, sillä niitä tarvitaan normaalin hormonitoiminnan ylläpitoon, kasvuun, hermoston ja verisuonten kehitykseen, välittäjäaineiden tasapainoon ja rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiseen. Pehmeitä eli hyviä rasvoja saa muun muassa kalasta, siemenistä, pähkinöistä, kasviöljyistä ja avokadosta. (Sydän 2019.)

Lisäksi ravintorikkaaseen ruokavalioon tulisi lisätä proteiinin lähteitä kuten liha, kana, kananmuna tai kala, sekä runsaasti eri kasviksia ja marjoja. Lihavalmisteista ja kananmunista saadaan runsaasti kasvuun ja kudosten uusiutumiseen tarvittavaa proteiinia, ja ne sisältävät myös kaikkia välttämättömiä aminohappoja. (Ruokatieto 2019.) Kuitenkin, punainen liha ja erityisesti siitä valmistetut erilaiset prosessoidut ruoat kuten makkara sisältävät kypsennyksen aikana syntyviä karsinogeneeneja, jotka linkittyvät suolistosyövän syntyyn, ja hemirautaa, joka on eri tutkimuksissa yhdistetty sydän- ja verisuonitauteihin. Proteiini lähteistä laadukkaimpina pidetään siis kalasta ja kanasta saatavaa vaaleaa lihaa, tai vaihtoehtoisesti punaisen lihan kulutusta on suositeltu rajoittamaan korkeintaan 500 grammaan viikkoa kohden. (Turun Sanomat 2017.)

Kasvissyöjät saavat tarvittaessa aminohapot yhdistelemällä täysviljatuotteita ja palkokasveja. Proteiinin lähteinä erityisesti kalaa ja siipikarjaa kannattaa suosia, sillä niistä saatu proteiini on hyvänlaatuista ja kalan rasva on tyydyttymätöntä, pehmeää rasvaa. Kala on myös erinomainen D-vitamiinin lähde ja sitä suositellaankin käytettäväksi 2-3 kertaa viikossa. D-vitamiini on elintärkeä vitamiini, joka edesauttaa luuston hyvinvointia, vaikuttaa suotuisasti immuunipuolustusjärjestelmään ja vähentää infektiosairauksien riskiä. (Parempaa elämää s.a.)

Kasvikset, juurekset, marjat ja hedelmät sisältävät myös runsaasti erilaisia ravintoaineita. Näistä saadaan muun muassa kuitua, vitamiineja, hivenaineita ja antioksidanteja, jotka

tukevat elimistön elinvoimaisuutta ja samalle ehkäisevät sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpään sairastumista. Matkailualan työntekijänä uupumuksen tai jatkuvan väsymyksen tunne ei aina johdu hetkisestä työstä tai riittämättömästä levosta, vaan energiatasojen ollessa jatkuvasti alhaalla olisi hyvä tarkistaa, mikäli päivittäinen ravinto riittää monipuolisten ravintoaineiden saantiin. Oikeaoppisesti eri kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia noin puolisen kiloa päivässä. (Terveyskirjasto 2018.)

3.3 Lepo

Säännöllisen liikunnan ja oikeanlaisen ravinnon lisäksi myös unella ja palautumisella on tärkeä merkitys matkailualan työntekijöiden hyvinvoinnille. Taukoamaton rasitus voi kuluttaa yksilöä niin fyysisesti kuin henkisesti, ja tarvittavaa lepoa voivat huonon unenlaadun lisäksi häiritä muun muassa työperäinen stressi ja toimimattomat työaikajärjestelyt. Univaje tai riittämätön palautuminen voivat vaikuttaa töiden ohessa negatiivisesti esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, oppimiseen, suorituskykyyn, muistiin, mielialaan ja asioiden hallintaan. Jatkuvasta univajeesta kärsii myös mielikuvitus. Alhaisella energiatasolla toimiva työntekijä ei siis ainoastaan tee tahattomasti hallaa itselleen, vaan samalla minimoi oman potentiaalisen työkykynsä ja tarjottavansa työpaikkaa varten. (Työterveyslaitos 2016.)

Uni on keksitty aivoja varten ja unen tärkeys hyvinvoinnille ja jaksamiselle on useimmille meistä kantapäähän kautta opittu selvyys. Terve ihminen tarvitsee jaksakseen säännöllisesti riittävästi unta ja se onkin aivoille välttämätöntä lepo- ja huoltoaikaa, josta ei voi tinkiä. Levossa olosta huolimatta aivot toimivat myös unessa aktiivisesti. On todistettu, että hereillä olon aikana aivosolujemme väliin ja ympärille kertyy erilaisia kuona-aineita, mutta unessa ollessamme aivot hankkiutuvat eroon näistä haitallisista aineista ja huuhtelevat itseään. Tämän nestekierron on todettu poistavan muun muassa Alzheimerin tautia aiheuttavaa amyloidi-valkuaisainetta sekä monia muita haitallisia jätteitä. Tämän lisäksi aivoillamme on unen aikana tapana tankata energiaa tulevaa valveilla oloa varten. Aivojemme energiantuotanto koostuukin suurelta osin glukoosista eli sokerista, jota aivot kuluttavat enemmän kuin mikään muu elimistön osa. (Aivoliitto 2018.)

Aktiiviset elämäntavat ja terveelliset ruokailutottumukset edesauttavat laadukkaaseen uneen. Huono unenlaatu voi kuitenkin johtua muustakin kuin fyysisestä epätasapainosta ja huonosta olostä. Fyysinen hyvinvointi toki puoltaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta riittämätön ja heikko uni voivat juurtua alkuperänsä myös muista ongelmista kuten epävarmoista muutoksista arjessa tai huonontuneesta psyykkisestä tai sosiaalisesta hyvinvoinnista. Unen tärkeys arjessamme on niin suuri, että pitkäaikaisen huonon

unenlaadun syytä tulisi jokaisen pysähtyä pohtimaan tarkemmin. Jos unenlaatu on jatkuvasti riittämätöntä, pidemmän päälle tästä kärsii niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin hyvinvointi. Fyysinen hyvinvointi on useimmilla ensimmäinen alue, jossa muutoksen huomaa. Pitkäaikainen väsymys alkaa väistämättä vaikuttamaan myös mielenterveyteen ja tätä kautta lopulta myös sosiaalisten kanssakäymisten ylläpitämiseen. (Saarijärvi. 2015, 46-47.)

Unen määrän tarve on yksilöllistä. Sanotaan, että keskimäärin terve aikuinen tarvitsee unta noin 7-9 tuntia vuorokaudessa, mutta yksilöiden välillä on myös tapauksia, joissa ihminen tarvitsee unta selvästi vähemmän tai enemmän. Mitä nuorempi ihminen on, sitä suuremmaksi unen tarve yleensä katsotaan. Matkailualan työntekijöiden tulisi tunnistella omaa unen tarvettaan ja tämän perusteella pohtia, kuinka paljon unta he tarvitsevat maksimaalisen suorituskyvyn saavuttamiseksi. Luotettavin tapa hyvän unenlaadun takaamiseksi on pitää hyväksi todettu unirytmiksi vakiona päivästä toiseen, myös viikonloppuisin ja lomilla. Myös työarkina olisi hyvä ylläpitää rutiinia esimerkiksi siten, että herätyksen ollessa aamulla kello 7, nukkumaan mentäisiin viimeistään kymmeneltä. Eräiden tutkimusten mukaan nukahtamiseen menee tyypillisesti keskimäärin noin 17 minuuttia. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Mikäli unirytmisi on sekaisin ja nukahtaminen tuntuu vaikealta, nukkumistottumuksia voi pyrkiä siirtämään hiljalleen esimerkiksi kymmenisen minuuttia kerrallaan. Tällöin unettomuuden riski liian radikaalin muutoksen myötä vähenee, ja keholla olisi aikaa löytää optimaalinen rytmi arkiseen jaksamiseen. (Askel Terveysteen 2019.) Lisäksi vältä myös puhelimen, television, tietokoneen tai muun elektronisen laitteen käyttöä juuri ennen nukkumaan menoa. Näytöistä hehkuva sininen valo tutkitusti vaikeuttaa nukahtamista ja voi tällä tavoin ajatellun palautumisen sijaan lisätä työpäivän jälkeistä kuormitusta. (Lifted 2018.)

Työntekijöille väsymys on myös riski. Saarijärven (2015, 44) mukaan huomattavan väsymystilan ja alkoholin vaikutukset hermostossa ovat hyvin samanlaisia. Saarijärvi on käsitellyt teoksessaan väsymystä työelämässä ja selittänyt, miten molemmissa muun muassa reaktio- ja huomiokyky hidastuvat ja keskittymiskyky vähenee. Molemmat tilat vaikuttavat kognitiiviseen suoriutumiseen ja huonontavat tarkkaavaisuutta, muistia, reaktionopeutta ja sosiaalisia kykyjämme. Toisaalta ”selkärankaan” opitut asiat voivat onnistua hyvin väsyneenäkin. Kuitenkin, tarkkaavaisuuden, muistin ja reaktionopeuden lasku voi aiheuttaa joko pieniä virheitä tai suuriakin katastrofeja riskinhallintamenetelmistä ja muista tehtävistä riippuen. Matkailualan työn luonteen perusteella pahimmassa

tapauksessa voidaan menettää ihmishenkiä, mutta vähintäänkin väsymyksestä aiheutuvat virheet kuluttavat aikaa ja rahaa sekä lisäävät yleistä turhautumista. (Saarijärvi. 2015, 45.)

Matkailualan työntekijän olisi hyvä oppia tiedostamaan oma väsymyksen tunteensa. Nykypäivän arki ja kulttuuritason syyt eivät noudata sisäistä rytmiamme ja tavallaan kieltävät väsymyksen tunnustamisen. Sitä saatetaan pitää osittain synonyymina laiskuudelle, ikävystymiselle, välinpitämättömyydelle ja tarkkaamattomuudelle. Asiat pitää tehdä loppuun asti, eikä mielen tai kehon viesteille tule antaa periksi. Tällä tavoin tavoitellessa yhä enemmän asioita yhä nopeammassa aikataulussa ihminen on rakentanut ympärilleen jatkuvan kiireen tunteen, niin että hän ei enää pysty hallitsemaan aikaa eikä ymmärtämään, mitä hän missäkin ajassa pystyy suorittamaan. Liika väsymys on siis tärkeää oppia hallitsemaan, jotta työympäristöön kohdistettu tapakulttuuri ja käytös eivät huonone. Väsyneenä hyvänhuomenen toivotukset saattavat unohtua, toista ei jakseta huomioida tai kuunnella, ja omien päätösten takana ei välttämättä ole paras harkintakyky. (Saarijärvi. 2015, 46-50.)

Jos kuitenkin uni jää väistämättä vähäiseksi tai huomaa, että ajallisesti riittävän unen laatu ei riitä laadultaan kattamaan koko arkea, voi yrittää muutamia pieniä keinoja, joilla voi loppupeleissä olla suurikin merkitys. Useiden unitutkijoiden mukaan esimerkiksi lyhyillä torkkuilla, noin 10-20 minuuttia, voi olla hyötyä erityisesti tiedonkäsittelyn kannalta. Torkkuja ei kuitenkaan kannata venyttää pidemmäksi, sillä silloin herätessä sekavuus vie voiton saavutetusta hyödystä. Toisena tulisi muistaa välttää kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä. Kofeiini tiedetysti valvottaa, ja alkoholi sekä nikotiini heikentävät syvän unen laatua. Pidä työpäivän aikana mahdollisuuksien mukaan riittävästi taukoja, joiden aikana pystyy rentoutumaan ja pohtimaan tai ratkomaan huolia ja asioita. Herättyä nouse ylös sängystä äläkä ota jatkuvaa torkutusta tavaksi tai jää aamulla loikoilemaan sänkyyn. (Työterveyslaitos s.a.) Herääminen normaalia aikaisemmin on myös hyvä vaihtoehto, jolloin kiireen tunne pysyy loitolla eikä aamuisista herätyksistä muodostu mieleen negatiivista muistoa. Viimeisenä pyri noudattamaan säännöllistä rytmiä ruokailun, harrastusten ja työn suhteen. (Askel Terveysteen 2019.)

Lisäksi haluan mainita itse hyväksi kokemani tavan, jonka tehokkuudesta on myös tutkimuspohjaista perustaa. Hengittäminen on yksi niistä asioista, joita ei juuri tule ajatelleeksi ennen kuin huomaamme, että jokin on pielessä. Oikeanlaista hengitystä ei toki ole olemassakaan, mutta tietynlaisella tasapainoisella tai epätasapainoisella hengityksellä voi olla huomattava merkitys yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen. Kun olemme stressaantuneita ja työkiireet painavat päälle, aivomme lähettävät viestin kropallemme, joka saattaa nostaa sykettä ja verenpainetta, nopeuttaa hengitystä ja vähentää unen

tuomaa levollista tunnetta. Tämän ehkäisemiseksi syvähengitys on yksi parhaista ja yksinkertaisimmista tavoista pyrkiä tasaamaan stressaantunutta kehoa. (Healthline 2018.)

Syvähengityksellä tarkoitetaan joko vatsasta asti tai täysillä keuhkoilla suoritettua rauhallisesti toistuvaa hengitystekniikkaa, jonka tarkoituksena on tuoda keholle unen ja levon kaltainen rentoutunut tunne. Syvähengityksen aikana aivot lähettävät keholle päinvastaisen viestin, joka pyrkii tasoittamaan ja rauhoittamaan koko elimistöä ja tällä tavoin auttamaan muun muassa stressin hallintaa, traumaperäisten oireiden lieventämisessä ja lihasten kireyden vähentämisessä. Syvähengityksen etu matkailualan työntekijöille on myös siinä, että sitä voi harjoittaa huomaamattomasti miltei missä ja milloin tahansa. Joissain tapauksissa syvähengityksen tehoa pystyy lisäämään joogan tavoin rauhallisella liikehdinnällä tai esimerkiksi hiljaisella luonnon ääntä kuvaavalla musiikilla. Tällöin aistien keskitys on viety muualle edesauttaen mielen ja kehon tasapainoa. (Michigan Medicine 2018.)

4 Psyykinen hyvinvointi

Usein ajatellessamme jonkun ihmisen olevan ”terve” tai ”hyvässä terveydentilassa” mielessämme on yksilön fyysinen hyvä kunto. Ajattelemme niin sanottua näkyvää terveyttä, joka koostuu aktiivisesta arjesta, terveellisistä ruokailutottumuksista ja riittävästä levosta. Nämä elementit toki edesauttavat yksilön ja etenkin työntäyteisen arjen omaavan työntekijän hyvinvointia, mutta terveyteen sisältyy myös vahvasti mielen ja tunne-elämän tuntemukset. Jokainen yksilö on erilainen, mutta omaa psyykkistä hyvinvointia voisikin pohtia kysymällä ”Millaista on tunne-elämäni ja kuinka tyytyväinen olen?”. (Mielen Ihmeet 2017.)

Tunneälyllä on suuri vaikutus hyvinvointiimme. Ajan saatossa on todettu, että ihmiset, joilla on korkea tunneäly ovat optimistisempia, sekä heillä on suurempi empatiakyky ja parempi itsetunto. Nämä elementit edesauttavat yksilön psyykkistä hyvinvointia. Kyky tunnistaa omat tunteensa luo itsevarman ja tyytyväisen henkisen tunteen, ja tämä puolestaan rakentaa kokonaisvaltaisesti positiivisemmän kokemuksen omasta hyvinvoinnista. Tunneällyn lisäksi itsensä kannustaminen henkilökohtaiseen kasvuun mahdollistaa tunteen jatkuvasta oppimisesta. Uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen ovat tärkeitä mielen virkeänä pitämiseksi. Itsensä kehittäminen luo tunteen kyvystä oppia eteen tulevista tilanteista ja hankkimasta tiedosta, sekä voimavaroista itsensä kehittämiseen. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Psyykinen hyvinvointi rakentuu myös eri tasoista. Jokaisen meidän psyykkiseen eli henkiseen hyvinvointiimme kuuluu itsensä hyväksyminen, omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen ympäristöön nähden ja sosiaaliset taidot. Psyykinen hyvinvointi on psyykkistä terveyttä, eli kykyä tunnistaa omia sekä muiden tunnetiloja ja hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Jokainen meistä on erilainen ja eri asioilla on erilainen painoarvo itse kunkin sydämässä, mutta pyrkimys tasapainoiseen suhteeseen itsensä kanssa luo varmemman pohjan tasapainoiseen suhteeseen myös maailmankaikkeuden kanssa. Psyykinen hyvinvointi on jatkuva osa elämäämme, jota tulisi tietoisesti ylläpitää. Elämämme aikana siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, etninen alkuperä ja sosio-ekonominen asema. (Mielen Ihmeet 2017.)

4.1 Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot

Psyykinen hyvinvointi on yhtä tärkeää, tai jopa tärkeämpää kuin fyysinen hyvinvointi ja sen ylläpitämiseksi on hyvä pitää muutamia kriteerejä mielessä. Mielen rauhalle on tärkeää tiedostaa oma menneisyytensä sekä kaikki vuosien saatossa tapahtuneet osa-

alueet ja pyrkiä hyväksymään itsensä. Jokaisella meistä on elämämme aikana kertynyt niin hyviä kuin huonojakin muistoja, mutta psyykkisen hyvinvoinnin yksi peruspilareista on ottaa opiksi kaikista kokemuksistamme ja kääntää energiamme menneiden sijaan tulevan rakentamiseen. Kuten monet sananlaskut sanovat, emme pysty vaikuttamaan menneisyyteen, mutta tulevaisuuteen voimme vielä vaikuttaa. Psyykkiselle hyvinvoinnille olisikin tärkeää pyrkiä hyväksymään niin keho, mieli kuin ajatukset. Tämä taito toisi osaltaan meidät lähemmäs parempaa itsetuntoa ja ehkäisisi voimattomuuden ja kyvyttömyyden tunnetta. (Pinkola Estés. 1996, 237.)

Myös positiiviset ihmissuhteet ovat välttämättömiä henkiselle hyvinvoinnille. On tärkeää luoda ja pitää sellaisia ihmissuhteita ympärillämme, jotka nostavat tunne-elämän laatua olivat ne sitten oman perheen, läheisten ystävien tai yhteiskunnan kanssa. Tunne-elämän laatua edistää kyky olla vilpittömässä ja avoimessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja se edellyttää tämän lisäksi suurempaa avoimuutta ja empatiakykyä toisia ihmisiä kohtaan. Haaste avautua ja luottaa toisiin ihmisiin voi tuottaa hankaluuksia ja pidemmän päälle huonoa oloa ja heikentää omaa mielenterveyttä. Heikot ihmissuhteet tai sosiaaliset taidot saattavat kehittää yksilölle epäonnistumisen tunteen ja tällä tavalla johtaa myöhemmin esimerkiksi yksinäisyyden kokemiseen tai masennukseen. (The Skill Collective 2018.)

Lisäksi henkilökohtainen kasvu ja elämän merkityksellisyys tarjoavat huomattavan lisän jokaisen psyykkiselle tasapainolle. Henkilökohtainen kasvu mittaa jo aiemminkin mainittua kykyä oppia omista kokemuksista, sekä avoimuutta ja positiivista asennetta uusille haasteille ja kokemuksille. Jatkuva kehitys tuo tunteen siitä, että yksilö on jatkuvalla oppimisen matkalla. Matkailualan työntekijälle merkki siitä, että edistystä on tapahtunut antaa myös tarvittavaa itseluottamusta, motivaatiota ja itsetietoisuutta omista kyvyistä ja mahdollisuuksista kehittyä. Henkilökohtaisen kasvun puuttuminen saattaa aiheuttaa työntekijälle päinvastoin motivaation puutetta, ja oma työ voi tuntua pitkäveteiseltä sekä negatiiviselta muun arjen lomassa. (Berkeley Well-Being Institute 2018.)

Elämän merkityksellisyys voi kuulostaa monelle jokseenkin abstraktilta, mutta sillä tarkoitetaan ihmisen tarvetta löytää konkreettinen tarkoitus elämälleen. Yksilön tavoitteiden tulisi olla selkeitä, realistisia ja hyväksyttäviä, sillä niiden puuttuminen voi vahvistaa tunnetta elämän suunnan puuttumisesta tai jopa itsensä kadottamisesta. Tarkoituksen löytäminen on toisille toki tärkeämpää kuin muille, mutta jossain määrin sen tarve on jokaisen elämässä läsnä. Elämän tarkoitus on eri itse kullekin, ja siihen vaikuttavia tekijöitä voivat olla muun muassa yhteiskunnalliset näkemykset, uskonto tai henkilökohtaiset kokemukset, arvot ja tavoitteet. Henkilökohtaisen tarkoituksen ei siis tarvitse liittyä edes unelma-ammattiin tai nykyiseen työpaikkaan, mutta määrätietoisien

uurastamisen läsnäolo heijastuu usein parempaan suorituskyykyyn ja motivoituneempaan työskentelyyn. (A Lust For Life s.a.)

4.2 Stressi

Stressillä tarkoitetaan yleensä vuorovaikutusta ympäristön ja yksilön välillä, sekä siihen kuuluvia tuntemuksia ja tekijöitä. Se kuuluu elämään ja joissakin määrin stressi voi parhaimmillaan olla myönteistä. Positiivista stressiä on silloin, kun se auttaa tavoitteiden saavuttamisessa, valmistaa huippusuoritukseen tai lisää tarkkaavaisuutta sekä suoritus- ja keskittymiskykyä. Hyvänlaatuisen stressin tulisi kuitenkin olla vain väliaikaista, ja pitkään jatkuvana se kääntyykin jo haitalliseksi. Liiallinen paine sotkee ihmisen elimistön palautumisjärjestelmän ja voi matkailualan työntekijöitä ajatellen johtaa esimerkiksi uupumukseen. Jokaisen olisikin tärkeää oppia tunnistamaan itsessään liiallisen stressin oireet ja sen, milloin positiivinen stressi on muuttumassa negatiiviseksi. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Stressin oireet voivat ilmetä muun muassa havahtumalla tilanteeseen, josta ei selviä tavanomaisilla keinoilla. Tällöin keho pyrkii lähettämään viestin, jonka tarkoituksena on kerätä voimavaroja kokonaisvaltaiseen käyttöön. Kehon vireystila ja verenpaine kohoavat, hengitys kiihtyy, sydämen lyöntitiheys nousee ja lihasjännitys lisääntyy. Jatkunut stressi aiheuttaa usein sen, että ihminen on touhukas ja keskittynyt haasteesta selviytymiseen eikä välttämättä edes muista tai havaitse muita ympärillä olevia asioita. Stressaantuneena ihmisillä on myös tapana suosia enimmäkseen pienimuotoisia ja rutiininomaisia toimintoja, kun taas erityistä panostusta vaativat toiminnot tahtovat jäädä sivuun. Pitkään jatkunut, haitalliseksi koettu stressi kuluttaa ahkerasti voimavaroja ja voikin aiheuttaa muun muassa tunteiden hallinnan pettämistä kuten itkuun purskahtamista tai kohtuuttomia raivokohtauksia. Tämä on usein tulos siitä, että elimistö on ollut pitkään aktivoitunut, joka puolestaan laukaisee monia oireita kehossa. Haitallisen stressin aikana havaittavia oireita voivatkin olla muun muassa huomattava paineen tunne rinnassa, hengenahdistus sekä ruoansulatusongelmat. (Mehiläinen s.a.)

Lähes jokaisella työssäkäyvällä on varmasti kokemusta myös siitä, miten stressi saattaa liiallisena vaikeuttaa unta. Stressistä johtuva ahdistava tunne voi aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja katkonaista tai lyhyttä unta. Ilimiö on sinänsä ristiriitainen, sillä haitallinen stressi syö jatkuvasti energiaa ja muu toiminta jää usein taka-alalle, mutta samanaikaisesti uni ja akkujen lataaminen tuottavat hankaluuksia. Haastavaa stressissä on myös se, että työntekijä ei useimmiten havaitse itse oireitaan, koska on niin keskittynyt selviämiseen. Nykypäivänä kiireinen arki on monelle normi eikä rajaa ahkeran

työstämisen ja ylikuormittavan kiireen välillä aina huomaa. Oma tuntemus riittävästä levosta ei siis ole tae fyysisestä palautumisesta, koska työntekijä on voinut tottua fyysiseen stressitilaan. Omien tuntemuksien lisäksi olisikin ihanteellista hyödyntää menetelmiä, joiden avulla pystyisi seuraamaan kuormituksen ja siitä palautumisen näkymistä fysiologisella tasolla. (Peltomaa. 2015, 81-89.)

Monelle meistä stressin aiheuttajat liittyvät työhön. Työstressin aiheuttajiin lukeutuvat muun muassa hallinnan ja merkityksellisyyden puute, ihmissuhdeongelmat, kohtuuttomat vaatimukset, epäoikeudenmukaisuus, epämääräinen työnjako tai syyllisyys tekemättömistä töistä. Myös jatkuva kiire on yleinen syy työntekijöiden kuormitukselle. Yhdistelmänä kiire ja melu, suuri vastuu ja äkilliset elämänmuutokset voivat viedä elimistön kovillekin stressikierroksille. Juuri näistä elementeistä aiheutuukin jo aiemmin mainittujen fyysisten oireiden lisäksi muitakin häiriöitä kuten päänsärkyä, pahoinvointia, flunssakierteitä sekä muistiongelmia. Pahimmassa tapauksessa vakavan stressitilan seurauksena voivat tulla työuupumus ja masennus. Tästä syystä matkailualan työntekijöiden tulisikin pitää huolta siitä, että omat työpäivät täyttäisivät kohtuullisen työajan kriteerit, ja että kesto ja intensiteetti mahdollistaisivat sekä henkisen että ruumiillisen palautumisen ennen seuraavaa työpäivää. (Lääkärikeskus Aava 2018.)

Vuorotyö, työpaikan vaihtaminen, työtehtävien vaativuustason kohoaminen ja uudelle työalalle siirtyminen ovat kaikki elementtejä, jotka voivat heikentää työntekijän palautumista. Työntekijöiden hyvinvoinnille olennaista olisikin omata tarpeen tullen muutamia keinoja stressinhallintaan. Stressitasojen noustessa haitalliseksi, huolista puhuminen esimerkiksi työkavereiden tai läheisten kanssa voi lievittää ahdistuneisuuden tunnetta. Huolien jakaminen ja yhdessä eri vaihtoehtojen pohtiminen voi keventää taakkaa huomattavasti ja ehkäistä joutumista murehtimisen tielle. Akkujen lataaminen ja oman ajan ottaminen ovat myös välttämättömiä keinoja, mikäli voimakas stressi painaa päälle ja huomaa, että ei esimerkiksi muista enää niitä asioita, jotka tekevät hyvää ja ilahduttavat. Työntekijöiden on hyvä muistaa aina tarvittaessa toteuttaa asioita, jotka tukevat onnellisuuden tunnetta. Ajoittainen lomailu ja irtiotto toimivat tasapainoittavana vastapainona muutoin työntäyteiselle arjelle, ja auttavat vahvistamaan henkistä hyvinvointia sekä tuomaan mielekkyyttä elämään. Hyvä tapa stressin lieventämiselle on myös siirtää mahdolliset tapaamiset ja askareet aamuun. Työaikojen salliessa pienetkin pois alta saadut askareet voivat helpottaa loppupäivää ja omaa mielen rauhaa huomattavasti. Lisäksi kuten aiemminkin mainittu, säännöllinen liikunta ja terveelliset elämäntavat ehkäisevät päiväväsymystä, lievittävät masennusta ja ahdistusta ja auttavat sietämään stressaavia ajanjaksoja. (Lääkärikeskus Aava 2018.)

4.3 Huumori

Huumorintaju on ihmiselle tärkeä selviytymiskeino. Kun olosuhteet ja elämäntilanteet vaihtelevat, nauru on fyysisten, psyykkisten ja monien muiden keinojen ohella se, joka antaa viisautta ottaa askel taaksepäin, voimaa kohdata asioita ja kykyä pohtia elämän kummallisuuksia. Naurun voima on myös siinä, että se on tarttuvaa ja pystyy lisäämään myönteistä vuorovaikutusta. Huumorista johtuva nauru on fyysistä ja se vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Se lisää energiaa, vähentää kipua, vahvistaa immuunijärjestelmää ja suojaa stressiltä. Huumori on periaatteessa siis ilmainen lääke useaan vaivaan. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Sanonta "nauru pidentää ikää" ei ole vain hyvän mielen loru, vaan sillä on juuret hyvinvointia edistävässä tekijöissä. Nykypäivänä on olemassa jopa erilaisia terapia- ja joogatunteja, joissa pääasia on pyrkiä nauramaan. Kunnon naurun vaikutusten on todettu kestävän noin puolesta tunnista tuntiin, ja sen uskotaan tuovan onnellisuutta ihmisten elämään rentouttamalla mieltä ja vähentämällä kehon jännitystä. Vaikka erilaiset naurun voimaa hyödyntävät terapiat voivat tuntua hassulta ja monelle kiireestä kärsivälle matkailualan työntekijälle turhalta, nauraminen lisää myös kehon endorfiinien, eli hormonien tuotantoa, jotka lisäävät hyvän olon tunnetta. Tämän ohella naurun hyöty piilee myös siinä, että se muun muassa ehostaa sydämen verenkiertoa ja auttaa muiden suojaavien tekijöiden ohella torjumaan sydänsairauksia, sekä toimii hyvänä harjoituksena vastalihaksille ja hartioille. (Verywell Mind 2019.)

Huumori on siis elementti, joka matkailualalla työskentelevän olisi hyvä pitää arjessaan ja työssään mahdollisuuksien mukaan mukana. Huumori ja kyky osata nauraa itselleen parantaa huomattavasti suhtautumista haastaviinkin tilanteisiin ja vähentää samalla osaltaan tunnetta alisuorittamisesta ja ahdistuneisuudesta. Oikein viljelty huumori toki todistetusti parantaa myös ihmissuhteita, jota voisikin hyödyntää hyvän tilannetajun mukaan niin asiakkaiden kuin työkavereiden kesken. Positiivinen vuorovaikutus työyhteisön kanssa huokuu hyvänä olona läpi asiakaspalvelutilanteissa, kun taas ahdistunut olo heijastuu ulospäin tyyneänä asiakaspalveluna, tiuskimisena ja sisäänpäin kääntymisenä (Mehiläinen s.a.). Tärkeintä kuitenkin on huumorin ja naurun tuoma voimavara, joka oikein hyödynnettynä parantaa työilmapiiriä, asiakaspalvelutaitoja, oppimista ja suorituskykyä omassa työssä. (Forbes 2013.)

5 Sosiaalinen hyvinvointi

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kulkevat kaikki käsi kädessä. Fyysisen ja psyykkisen ero on selkeä, mutta psyykkisen ja sosiaalisen ero voi osalle olla vielä jokseenkin epävarma. Sosiaalista hyvinvointia kuitenkin luodaan läpi elämän ja sen peruspilareita ovat toimeen tuleminen muiden ihmisten, koko ympäristön ja oman itsensä kanssa. Sosiaalista hyvinvointia ajatellessa voisimmekin pyrkiä kysymään itseltämme ”Millainen ihmissuhdeverkosto minulla on, ja miten hoidan sitä?”. (MTV Uutiset 2013.)

Hyvä sosiaalinen ympäristö edesauttaa hyvinvointia. Tunnusmerkkejä tasapainoisesta sosiaalisesta ympäristöstä ovat muun muassa turvallisuus, huolenpito, yksilöllisyyden hyväksyminen, asioiden pysyvyys, kunnioittava ja avoin vuorovaikutus ja toisten arvostaminen teoissa ja sanoissa. Jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana pulmia ja haasteita, joista kuitenkin myönteinen ajattelu auttaa pääsemään eteenpäin. Myönteinen ajattelutapa ja asioista selviäminen lisää myös yksilön itsetuntoa, joka osaltaan kehittyy ja kasvaa läpi elämän. Hyvä itsetunto näkyy oman merkityksen ja tärkeyden ymmärtämisenä sekä siten, että luottaa omiin kykyihinsä ja hyväksyy itsensä juuri sellaisena kuin on. (Opetushallitus 2019.)

Itsetuntoa ajatellaan usein luonteenpiirteeksi, mikä tarkoittaisi sitä, että se olisi vakaa ja pysyvä ominaisuus. Itsetunto on tosiasiaa kuitenkin tulosta ihmisenä olemisesta muiden ihmisten joukossa. Se koostuukin useista itseen kohdistuvista ajatuksista omaan ulkomuotoon, uskomuksiin, tunteisiin ja käytökseen pohjautuen. Käsitys siitä kuinka tärkeä on muille ihmisille ja rakastetaanko minua on merkittävä tekijä vahvan itsetunnon rakentamiselle. Omalla itsetunnolla on myös suuri rooli motivaatiossa ja menestymisessä koko elämän ajan aivan nuoruuden kouluajoista lähtien. Hartaasti työstetty positiivinen asenne ja näkemys haasteita kohtaan onkin valtava etu tavoitteiden saavuttamisessa elämän jokaisella osa-alueella. Päinvastaisesti huono itsetunto voi pidätellä yksilöä unelmiensa toteuttamisessa ja olla menestymisen tiellä. Huono itsetunto johtaa usein siihen, että ei usko omiin kykyihinsä, joka puolestaan heikentää mahdollisuuksia onnistumiseen. Huono itsetunto heijastuu usein sanojen ja tekojen myötä läpi niin työnantajalle kuin muullekin ympäristölle. (Verywell Mind 2019.)

Monelle meistä koti edustaa turvallisuutta ja perhe onkin elämänalueista tärkein. Perhe-elämän merkitystä korostetaan entisestään ja sen koetaan olevan yksi isoista sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöistä. Tutussa ja turvallisessa ympäristössä on hyvä kartuttaa selviytymistä elämän laskuissa ja nousuissa, yleistä optimismia ja omaa itsetuntotiliä. Sosiaalista hyvinvointia edistävää itsetuntotiliä voi pyrkiä itse edistämään muun muassa

hemmottelulla, kehumisella ja haasteilla. Itsensä hemmottelun kategoria on laaja, ja siihen lasketaan kaikki poikkeuksellisen pitkistä suihkusta arvokkaaseen kasvohoitoon asti. Silloin tällöin toteutettu hemmottelu on itsensä hellimistä ja oman tärkeyden tunnustamista. Ajoittainen hemmottelu voi parhaimmassa tapauksessa jopa parantaa stressinsietokykyä ja vähentää painostavaa uupumuksen tunnetta. (Opetushallitus 2019.)

Lisäksi kehuminen ja erilaiset haasteet voivat edesauttaa matkailualan työntekijöiden sosiaalista hyvinvointia. Kehuminen ja myönteisen palautteen antaminen itselle esimerkiksi päivän päätteeksi juuri ennen nukahtamista silloinkin, kun kaikki asiat eivät ole sujuneet odotusten mukaisesti on erinomainen ajatus. Vastoinkäymisistä huolimatta ylpeys omasta osaamisestaan ja kehityksestään auttaa pitämään huonon itsetunnon ja alhaisen luottamuksen loitolla, ja parantaa myönteisen palautteen vaikutusta omaan työstämiseen. Erilaiset haasteet puolestaan tuovat työntekijöiden psyykeen kaipaamaa mielekästä ponnistelua ja tekemistä. Haasteiden tuoma vaihtelu pitää mielen virkeänä ja luo muun muassa oppimista, ylpeyttä osaamisesta ja taitojen lisääntymistä. Haasteiden tuoma tietynlainen vastuu lisää myös tärkeää vapauden tunnetta, jolloin työntekijälle tulee tunne, että hän voi tietyissä määrin päättää itse asioistaan. (Opetushallitus 2019.)

6 Suunnittelu

Tässä luvussa tulen käsittelemään opinnäytetyöni suunnittelun vaiheita ja niiden etenemistä. Tulen käymään läpi vaiheita ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista, sekä vaiheita ja muutoksia itse opinnäytetyön toteuttamisen aikana. Aloitin työni elokuun puolessa välissä ja alkuperäinen suunnitelmani oli toteuttaa projektini seuraavaan helmikuuhun mennessä, jolloin aikaa projektilleni olisi ollut noin kuusi kuukautta. Tiesinkin jo edeltävien kesäkuukausien aikana, että seuraavalla syyslukukaudella haluaisin aloittaa mahdollisen työharjoittelun sijaan opinnäytetyöni työstämisen. Syynä tähän oli henkilökohtainen tunne siitä, että olisin valmis kyseiseen isoon projektiin ja myös intohimo keksimääni aihetta kohtaan. Syyslukukauden alettua olin heti yhteydessä opinto-ohjaajaani ja hänen opastuksellaan pääsin onnistuneesti aloittamaan projektini työstämisen.

6.1 Aloitus

Hyvinvointi oli aiheena minulle itsestään selvä. Noin vuosi ennen opinnäytetyöni aloittamista sain idean hyvinvoinnin aiheesta, jonka jälkeen pyrin pohtimaan eri suuntauksia, joilla voisin lähteä toteuttamaan kyseistä aihetta. Pohdin tarkempia suuntauksia aiheelle omista näkökulmistani, kävin lyhyitä keskusteluita muutamien läheisten kanssa, sekä tutkin theseus-sivuilta jo aiemmin toteutettuja opinnäytetöitä. Näiden pohjalta minusta tuntui luontevimmalta lähteä toteuttamaan hyvinvoinnin opasta matkailualan työntekijät mielessä pitäen.

Hyvinvoinnin oppaan idean keksin projektin aloitusta edeltävän kesäloman aikana eli noin kaksi kuukautta ennen itse opinnäytetyön aloittamista. Idea sai alkunsa siitä, että myös itse tulevana matkailualan työntekijänä koin, että hyvinvoinnin edistäminen on tänä päivänä yksi tärkeimmistä elementeistä niin omalle jaksamiselle kuin työssä suorittamisellekin. Halusin luoda teoksen, josta olisi toimenkuvasta huolimatta hyötyä totta kai kaikille matkailualan työntekijöille, mutta tämän lisäksi myös minulle itselleni. Tämä opinnäytetyö ei siis ole ainoastaan ollut opettavainen kokemus itse tehtävänantonsa puolesta, vaan koen, että olen oppinut matkan varrella hyvinvoinnista myös henkilökohtaisella tasolla. Hyvinvointi on toki aina kiinnostanut minua ja luulinkin tietäväni aiheesta suhteellisen paljon jo etukäteen, mutta projektini edetessä ja lähteitä lukiessani yllätyin itsekkin, kuinka paljon opittavaa minulla vielä oli.

Aloitin toiminnallisen opinnäytetyöni työstämisen tutkimalla eri teosten, artikkeleiden, uutisten ja mahdollisten aiempien tutkimusten tarjontaa ensimmäiset pari viikkoa. Tiesin

hyvinvoinnin olevan aiheena melko laaja, ja halusinkin aloittaa projektini tutustumalla eri lähteisiin ja samalla kirjata muistiin mahdollisia ideoita, joita voisin hyödyntää opinnäytetyössäni. Koin tämän todella hyödylliseksi ja sainkin useiden lähteiden avulla koottua mieleeni kattavan listan asioista, joita halusin hyvinvoinnin oppaani sisältävän. Ennen varsinaista kirjoitustyötä kävin myös löytämäni materiaalit läpi opinnäytetyön ohjeista sekä Haaga-Helion tarjoamista säännöksistä raportointiin liittyen. Tämä jälkeen aloin pikkuhiljaa hahmottelemaan opinnäytetyöni rakennetta ja kirjaamaan muistiinpanojani tyhjälle kanvaasille, jolle myöhemmin tulisin kirjoittamaan itse opinnäytetyöni. Huomasin, että alun mahdolliset epäröinnit kaikkosivat itsestään päästyäni vauhtiin ja samalla sain jatkuvasti lisää uusia ideoita työni toteuttamiseen.

Lähteistä minuun vaikutti eniten Elizabeth Blackburnin ja Elissa Epelin vuonna 2017 julkaisema teos ”Pitkän ja hyvän elämän biologia. Telomeerit ja terveys”. Teoksessa mainitut telomeerit olivat minulla uusi käsite ja päädyinkin lukemaan kyseisestä aiheesta paljon niin itse teoksen kautta kuin muistakin lähteistä. Teoksen suuri vaikutus näkyi siinä, että ymmärrettyäni miten arkiset valinnat ja eri elämäntavat vaikuttavat hyvinvointiimme geneettisellä tasolla, pystyin ihan eri tavoin asennoitumaan myös oppaani sisällön luomiseen. Pysin valitsemaan oppaaseeni neuvoja, jotka tukisivat kokonaisvaltaista hyvinvointia toki tänä päivänä, mutta myös pidempiaikaisesti tulevaisuudessa.

Tämän lisäksi koin Marja-Liisa Mankan vuonna 2016 julkaistun ”Työhyvinvointi” nimisen teoksen avartavaksi kokemukseksi. Teos oli selkeä ja helppo ymmärtää, sekä se tarjosi minulle lukijana kokonaisvaltaisen käsityksen työolosuhteista ja työhyvinvointiin vaadittavista elementeistä. Mankan teos sisältää myös runsaasti asiantuntevaa tietoa, josta sai eri tavalla ajatuksia herättävää tietoa irti kuin esimerkiksi eri verkostojen kautta löydetyistä artikkeleista tai uutisista. Koin kuitenkin myös käyttämäni artikkelit hyödyllisiksi niiden tarjoamien monipuolisten tietojen vuoksi sekä siksi, että tiedot olivat helposti löydettävissä ja tarjosivat jatkuvasti lisää ideoita hyvinvoinnin oppaani luomiselle.

6.2 Opinnäytetyön aikana

Työstämisen aloitin parin viikon tutkiskelun jälkeen luonnollisesti teorialla. Lähdin etenemään työssäni kertomalla hyvinvoinnin käsitteestä yleisesti ja siitä, miksi hyvinvointi on aiheena tällä hetkellä ajankohtainen. Koen, että ensimmäisen pääluvun teorian työstäminen sujui melko vaivattomasti. Osasyyn tähän oli, kuten aiemminkin mainitsin, että tiesin aiheesta jo etukäteen ja sain ajatuksiani sujuvasti kirjoitettua auki. Hyvinvointi on myös todella näkyvä ilmiö nykypäivänä, joten esimerkkejä sen esiintymisestä ei ollut turhan vaikea etsiä. Ainut pienimuotoinen haaste oli, että olisin toivonut löytäväni

ensimmäiseen päälukuun enemmän hyödyllisiä lähteitä kirjoista. Huomasin kuitenkin pian, että suurin osa monipuolisista ja ajankohtaisista lähteistä löytyi verkosta eri artikkeleita käyttäen.

Ensimmäisen pääluvun kirjoitin puhtaaksi ensimmäisen kuukauden aikana ja tämän jälkeen tarkoitukseni oli edetä itse oppaan luomiseen. Tiesin alusta asti, että halusin jakaa hyvinvoinnin aiheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvoinnin osaan. Idea tähän tuli siitä, että mielestäni nämä kolme osa-aluetta kattavat hyvin käsiteltyinä lähes koko hyvinvoinnin käsitteen. Tarkoitukseni oli lähteä avaamaan jokaista osa-aluetta yksitellen, sekä listata jokaisen kohdan alapuolelle asioita, jotka tulisi mielestäni ottaa huomioon hyvinvoinnin edistämiseksi. Alkuperäinen ajatukseni siis oli, että tekstiä lukiessaan lukija saisi kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, mistä tekijöistä hyvä olo koostuu ja mahdollisesti samalla tunnistaa omat heikot kohdat oppaasta. Tiedostin kuitenkin jo tässä vaiheessa, että en ollut aivan varma millainen itse oppaan rakenteen tulisi olla. Olin aiemmin käynyt läpi muutamia aiempia opinnäytetöitä, joihin heijastaen yritinkin pyrkiä luomaan omaani.

Lähetin ensimmäisen osan opinnäytetyöstäni noin kaksi kuukautta aloittamisen jälkeen. Kysyin samalla mielipidettä ja mahdollisia ehdotuksia sen hetkisestä tuotoksestani ja tässä vaiheessa uskoin, että minulla oli kasassa jo teoria sekä itse opas. Sain kuitenkin ensimmäisen palautuksen yhteydessä kuulla, että alun perin ajatteleman opas ei täysin vastannut toiminnallisen opinnäytetyön ”oppaan” kriteerejä. Sain myös kuulla, että tähän mennessä koko kirjoittamani teksti luettiin enemmänkin teoriaksi. Ymmärsin siis tarvitsevani asian kanssa hieman opastusta ja pyysinkin oman ohjaajani kanssa tapaamista. Ensimmäinen tapaaminen oli noin kaksi kuukautta opinnäytetyöni aloittamisen jälkeen. Tapaamisen aikana kävimme vielä läpi työhöni liittyviä yksittäisiä asioita, sekä tarkemmin oppaaseen vaadittua rakennetta. Sain hyviä neuvoja ja malliesimerkkejä, joiden pohjalta koin saavani selkeämmän kuvan siitä mitä haetaan.

Aloitin tapaamisen jälkeen siis uuden opas-osion työstämisen. Kävin ohjaajani ehdottamia malliesimerkkejä läpi ja yritin samalla hahmotella oppaani rakennetta. Listasin myös ideoita ylös, jotka tuntuivat minulle tärkeiltä hyvinvoinnin edistämistä varten. Päätin jakaa oppaani rakenteen neljään osaan; ennen työpäivää, työpäivän aikana, työpäivän jälkeen ja vapaapäivinä. Tämä tuntui luontevalta tavalta aloittaa ideoideni purkaminen. Kuvittelin, että matkailualan työntekijä saisi ideoita oman hyvinvointinsa edistämiseen heti heräämisestä nukkumaan menoon ja vapaapäiviin saakka. Mainitsin jokaisen kohdan alla asioita, jotka ovat oman kokemukseni sekä luomani teorian perusteella välttämättömiä hyvän terveyden ja hyvinvoinnin takaamiseksi.

Toisen oppaasta tehdyn versioni jälkeen lähetin sovituksen ohjeistuksen mukaisesti myös tämän ohjaajalleni, joka arvioi tällä kertaa pelkän opas-osion. Lähetin toisen versioni viikko ensimmäisen tapaamisen jälkeen ja tarkoituksena oli, että ohjaajani tarkistaisi olenko päässyt ensimmäisen tapaamisemme jälkeen oikeille raiteille oppaani luomisessa. Tällä kertaa oppaan rakenne oli kunnossa, mutta sisällössä oli vielä korjattavaa. Oppaassani oli aavistuksen liian yleistä kerrontaa ja tätä tuli muuttaa vielä nykyistäkin enemmän konkreettiseksi ohjeistukseksi. Lisäksi sain neuvoksi kiinnittää huomiota siihen, että oppaassa mainitsemani tiedot pohjautuisivat jo aiemmin luomaani teoriaan, ja että tekstistäni nousisi vielä paremmin esille, miten juuri matkailualan työntekijät voisivat hyödyntää opasta.

Minun piti siis vielä kolmannen kerran parannella oppaani rakennetta ja tätä varten sovin vielä toisen tapaamisen omaohjaajani kanssa. Tapaaminen siirtyi joululomien ja muiden pyhäpäivien vuoksi noin parin viikon päähän ja tämän aikana kysyin vieläkin tarkempia ohjeita siihen, miten saisin muunneltua hyvinvoinnin oppaani vastaamaan vaadittuja tehtävänantoja. Ohjaajani antoi neuvoksi nostaa laaditut neuvot selkeämmin esille esimerkiksi numerointia käyttäen. Toimin siis juuri kyseisellä tavalla ja koin, että viimeisen tapaamisemme aikana viimein ymmärsin mitä oppaan rakenteelta todella vaaditaan.

Alkuperäisen aikataulun puolesta opinnäytetyöni valmistumisaika sijoittui ensi helmikuulle, jolloin aikaa kaiken kaikkiaan olisi ollut noin kuusi kuukautta. Ideana siis oli, että olisin saanut työstää jokaista osaa ennen erillisiä palautuksia noin kahden kuukauden ajan. Huomasin kuitenkin pian, että työstämiseni edistyi odotettua nopeampaan tahtiin. Tiesin, että otin projektini vakavasti ja motivaatiota löytyi, mutta alkuperäinen arvio pohjautui luultavimmin kokemuksen puutteesta johtuvaan tietämättömyyteen ja siihen, että en ollut ikinä ennen työstänyt näin isoa projektia yksin. Päätin antaa siis itselleni aikataulun puolesta reilusti aikaa, jotta työn laatu ei ainakaan kärsisi ajanpuutteesta.

Opinnäytetyöni ensimmäisen osion palautin alkuperäisen aikatauluni mukaisesti kahden kuukauden kuluttua. Olin kuitenkin siinä ajassa tehnyt miltei puolet koko opinnäytetyöstäni, ja aloinkin pohtia alkuperäisen aikataulun muuttamista. Kysyin tästä myös ohjaajaltani, jonka mukaan aikataulun muuttaminen sopi hyvin. Yhdessä sovimme, että tarvetta konkreettiselle päivämäärien muuttamiselle ei ole, mutta voin silti palauttaa työni sitä mukaa, kun se valmistuu. Opinnäytetyö on tarkoitus palauttaa kolmessa osassa ja huomasin, että aikaa minulla meni yhteen osioon ahkerasti työstettynä noin kuukauden verran. Lisäaikaa minulta kuitenkin vaati hieman jo aiemminkin mainitsemani opas-osion epävarmuus, jonka vuoksi jouduin tekemään oppaani vielä muutaman kerran uudestaan.

Lisäksi annoin hyvinvoinnin oppaani ystävälleni luettavaksi. Ystäväni toiminimike on hotellin suoravarausjärjestelmän asiantuntija ja hän on työskennellyt alalla noin viisitoista vuotta. Pyysin ystävääni lukemaan oppaani ajatuksella läpi pohtien samalla, mikäli hän kokee sen itselleen hyödylliseksi tai vaihtoehtoisesti havaitsee siinä puutteita. Ystäväni palautteen perusteella oppaani toteutti tarkoituksensa. Hän koki mainitsemani elementit hyödyllisiksi tunnistaen niistä omat heikot kohtansa, mutta oppi niistä samalla uutta. Hän kertoi tunnistavansa itsensä muun muassa henkilöstä, joka torkuttaa aamuisin useaan kertaan herätyskelloa ja sanoi oppaani jälkeen pyrkivänsä lopettamaan huonoksi todetun tapansa. Ystäväni mainitsi myös, että puutteita hän ei työstä lukemisen jälkeen keksinyt.

7 Matkailualan työntekijän hyvinvointia edistävä toimintamalli

Tässä luvussa on kuvattu elementtejä, joiden pyrkimyksenä on edistää erityisesti matkailualan työntekijöiden hyvinvointia niin työssä kuin vapaa-ajalla. Hyvinvoinnin jatkuva ja tietoinen edistäminen on toimialasta riippumatta jokaiselle matkailualan työntekijälle tärkeää ottaa huomioon, ja oikein toteutettuna se parhaimmassa tapauksessa parantaa suorituskykyä ja asiakastyytyvyyttä, vähentää sairaspotensiaaleja ja edistää työilmapiiriä. Hyvinvoinnin edistäminen käsittää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin määrätietoisesta työstämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

7.1 Ennen työpäivää

Matkailualalla työ on useimmiten hektistä ja vuorotyöt ovat enemmänkin normi kuin poikkeus. Tästä syystä riittävä lepo ja tehokas palautuminen ovat tärkeitä energiatasojen ylläpitämiseksi sekä uuden ahkeran työpäivän varmistamiseksi. Oli kyseessä sitten aamu-, ilta- tai yövuoro, työpäivää edeltävä aika kannattaa aina käyttää hyödyllisesti ja ajatuksen kanssa, jotta maksimaalinen työteho toteutuisi. Myös mielipiteet siitä, onko hyvinvoinnin osa-alueista fyysinen, psyykinen vai sosiaalinen tärkein vaihtelevat, mutta olennaisinta on muistaa, että hyvinvointi on hyvin henkilökohtainen käsite eikä toiselle sopiva rutiini välttämättä tue omaa hyvää oloa. Juuri itselle oikea tasapaino löytyykin ajan kanssa johdonmukaisella työstämisellä. (Terve 2019.)

Lopeta herätyskellon torkutus. Herätyskellon torkutus on yleistyvä tapa, joka juontaa juurensa osittain nykypäivän hektisestä arjen menosta ja laiminlyödyistä hyvinvointia edistävästä elämäntavoista. Torkutuksesta tulee kuitenkin helposti tapa ja usein toistettuna keho ei välttämättä enää tiedosta, kuinka herätyskellon herätykseen tulisi reagoida. Torkutus on haitaksi hyvinvoinnille siinä vaiheessa, kun se tekee unen irti päästämisestä hankalampaa ja saa pitkitettynä olon entistä tokkuraisemmaksi. Negatiivisen tavasta tekee lisäksi se, että torkutus lisää riskiä töistä myöhästymiselle ja väkisinkin aiheuttaa aamuisen kiireen tunteen. Mikäli torkutus on ongelma, paras tapa olisikin pyrkiä nousemaan heti ensimmäisellä kerralla ylös sekä siirtää herätyskello illalla sellaiseen paikkaan, jonne ei ylety ilman että nousee pois sängystä. (Independent 2019.)

1. Siirrä herätyskello käden ulottumattomille.

2. Lopeta torkutus.

3. Nouse heti ylös herätyskellon soidessa.

Matkailualan työntekijänä toimi siis niin, että illalla ennen nukkumaanmenoa siirrä herätyskello esimerkiksi huoneen toiselle puolelle. Tällöin herätyskello ei ole aamulla käden ulottuvissa ja jatkuva torkuttaminen ei ole mahdollista. Herätyskellon soidessa nouse heti ylös sammuttamaan torkutus, ja varmista ettet mene takaisin sänkyyn lepäämään, jolloin uudelleen nukahtamisen riski lisääntyy. Tällä tavoin säännöllisesti toteutettuna kerralla heräämisestä tulee tapa ja jatkuvasta torkuttamisen kierteestä pääsee hiljalleen eroon. (Independent 2019.)

Herää normaalia aikaisemmin. Aikaisin herääminen ei ole tarkasta kellonajasta kiinni, vaan siitä että herätessä on tarpeeksi aikaa valmistautua työpäivään rauhassa eikä tarvetta hohumiseen ole. Jokapäiväinen kiire luo mieleen negatiivisen muiston ja työpäivään herääminen alkaa pidemmän päälle tuntumaan vaikealta. Herätyksen aikaistaminen tunnilla, tai edes puolella tunnilla mahdollistaa osaltaan paremman unen ja myös virkeämmän aloituksen työpäivään. Aikaisemmin herääminen tarkoittaa myös sitä, että päivään saa enemmän minuutteja, jolloin kiireistä aikataulua on helpompi työstää ja hallita. (Askel TerveYTEEN 2019.)

1. Aseta herätyskello puolisen tuntia normaalia aikaisemmaksi.

2. Käytä ylimääräinen aika tarpeellisten askareiden toteuttamiseen.

Laita siis herätyskello ennen nukkumaanmenoa soittamaan noin puolisen tuntia aikaisemmin kuin yleensä. Tapa voi aluksi vaatia hieman totuttelua, mutta pidemmän päälle kyseinen käytäntö helpottaa arkea tarjoamalla mahdollisuuden valmistautua työpäivään ajan kanssa. Käytä ylimääräinen aika suunniteltujen askareiden toteuttamiseen ennen töihin lähtöä ja varmista, että aikaa työmatkalle jää myös hyvin. Tällä tavoin kiireen tunne pysyy loitolla eikä työpäivään valmistautumisesta jää mieleen negatiivista muistoa. (Askel TerveYTEEN 2019.)

Syö parempi aamiainen. Kuten Jonsson (2017, 13-14) on teoksessaan osittain maininnut, ei ole yhdentekevää mistä elimistölle välttämättömät ravintoaineet ovat peräisin. Erilaiset herkkyydet, allergiat ja mieltymykset on otettava huomioon, mutta muutoin matkailualan työntekijän tulisi huolehtia nauttivansa aamupalan aikana muun muassa marjoja, kuituja, pehmeitä rasvoja ja mineraaleja. Aamiainen on päivän tärkein ateria ja kattava sekä monipuolinen aamuinen ravinto takaakin osaltaan sen, että päivä lähtee energisesti käyntiin ja työaskareet hoituisivat vaivattomammin.

1. Syö kattava ja moniravinteinen aamiainen.

2. Varmista aamiaisella saadut laadukkaat hiilihydraatit, proteiinit, pehmeät rasvat, kuidut ja vitamiinit.

Matkailualan työntekijän jaksamista ajatellen tulisikin varmistaa, että aamiainen sisältää esimerkiksi kaurapuuroa ripauksella kasvipiperäistä margariinia ja marjoja, ruisleipää tuoreilla salaatinlehdillä, tomaatilla ja kurkulla sekä lasillisen maitoa tai hedelmän omia sokereita sisältävää tuoremehua. Variaatioita eri mieltymyksiä noudattaen on useita, mutta tärkeää on nauttia kunnon aamiainen ja varmistaa, että aamiaisesta saadut ravintoaineet pysyvät monipuolisina. Jokaisella aamiaisella ei myöskään tarvitse syödä samanlaista annosta, vaan lautaselta löytyviä ravintoaineita voi muun muassa sesongin mukaan vaihdella, jolloin esimerkiksi kesäisin saisi nauttia tuoreita kotimaisia marjoja. (Terve 2005.)

Aloita aamu kävelyllä. Kuten aiemminkin mainittu, liikunta on hyödyllistä miltei mihin päivän aikaan tahansa, mutta erityisesti aamuisin harrastettuna se parantaa mielen kapasiteettia ja lisää aineenvaihduntaa. Aina aamuinen liikunta esimerkiksi kävelylenkin muodossa ei ole mahdollista, ja Suomessa sääolosuhteet eivät aina salli virkistävää ulkoilman reippailua. Mahdollisuuksien mukaan toteutettuna tämä tapa kuitenkin herättää tehokkaasti, varmistaa päivittäisen liikunnan saannin ja parantaa rutiininomaisesti toteutettuna myös unenlaatua. Aamuinen reippailu ei siis ainoastaan herätä päivään itse toiminnallaan, vaan pidemmän päälle helpottaa heräämistä myös paremman unen myötä. Vaihtoehtoisina liikuntamuotoina kävelyllä voi harkita esimerkiksi rauhallista joogaa tai kesällä aamu-uintia. (Terveyskirjasto 2018.)

1. Toteuta aamuisin pienimuotoinen reippailu esimerkiksi reipas kävelylenkki.

2. Varmista, että reippailun kesto on noin 15-30 minuuttia.

3. Mukauta aktiviteetin laatu sääolosuhteisiin.

Todella aikainen työvuoron ajankohta ei toki aamuista kävelylenkkiä salli. Muussa tapauksessa toimi kuitenkin siten, että herättyäsi ajoissa ja kattavan aamupalan syötyäsi toteuta kotikulmilla pienimuotoinen, mutta reipas kävelylenkki. Pukeudu sääolosuhteiden mukaisesti ja katso, että kävelylenkin kestoksi tulisi vähintään vartista noin puolisen tuntia. Kesäisin kävelylenkin voi vaihtaa mahdollisuuksien mukaan aamu-uintiin, ja syksyn rankkasateilla tai talven kovimmilla pakkasilla esimerkiksi aamu-joogaan. Matkailualan

työntekijälle aamuisen liikunnan hivuttaminen arkeen on todella hyödyllinen ja tehokas keino nostaa viikoittaisia aktiivisuustasoja ja ylläpitää elinvoimaista elimistöä. (Terveyskirjasto 2018.)

Siirrä tapaamiset ja askareet aamuun. Joskus vapaa-ajan määrä saattaa jäädä mitättömäksi ja tunne siitä, että työ on ottanut elämässä vallan voi olla vahvasti läsnä. Arjen kiireet painavat päälle eikä lähipiirin tapaamisille tai mieluisalle tekemiselle jää töiden jälkeen aikaa. Keino tähän olisikin siirtää asioiden tekeminen työpäivän jälkeisen ajan sijaan heti aamuun. Aamu voi olla monelle aikaa, jolloin normaalia vauhdikkaampi tekeminen ei tunnu luontevalta, mutta tarpeen tullen lyhytkin irtiotto arjesta voi piristää työviikkoa huomattavasti. Kahvihetki lähimmäisten kanssa tai elokuvissa käynti ennen työpäivää voi lievittää stressin ja ahdistuneisuuden tunnetta suuresti, ja auttaa samalla vahvistamaan henkistä hyvinvointia tuomalla mielekkyyttä muutoin työntäyteiseen arkeen. (Lääkärikeskus Aava 2018.)

1. Toteuta ennen työpäivää mahdollisuuksien mukaan tehtävälistalla olevat askareet.

2. Suorita joko välttämättömät tehtävät kuten tapaamiset tai pankissa käynti, tai virkistä mieltä menemällä esimerkiksi elokuvaan tai kahville.

Mikäli työpäivä alkaa siis siten, että aamulla jää ylimääräistä aikaa palautta muutamat tehtävälistalla olevat askareet mieleesi ja ajoita niiden toteutus ennen työpäivän alkua. Aamuisin ei toki ole tarvetta uurastaa hiki hatussa, mutta pienetkin askareet, jotka on saatu hoidettua pois päiväjärjestyksestä helpottavat loppuviikkoa ja omaa mielen rauhaa huomattavasti. Matkailualalla työpäivät voivat olla kiireisiä ja työtehtävät vaatia nopeaa ajattelukykyä, ja tästä syystä työpäivään onkin mukavampi keskittyä, kun tietää että kotona ei odota suurta määrää eri tehtäviä. Suorita joko välttämättömät tehtävät alta pois kuten erinäiset tapaamiset ja pankissa käynti, tai lisää viikkoosi mielekkyyttä menemällä vaikka elokuvaan tai kahville läheisen ystävän kanssa ennen työpäivää. (Lääkärikeskus Aava 2018.)

Pidä tarvittaessa päiväunet. Terve aikuinen tarvitsee keskimäärin noin 7-9 tuntia unta vuorokaudessa. Aina tämä ei kuitenkaan toteudu eri syistä, kuten stressistä, nukahtamisongelmista tai yksinkertaisesti ajan puutteesta johtuen. Saarijärven (2015, 44-50) teoksen pohjalta tehdyt löydökset kuitenkin osoittavat, että huomattavalla väsymystilalla on suuri vaikutus muun muassa reaktio- ja huomiokyvyn hidastumiseen, keskittymiskyvyn vähenemiseen, kognitiiviseen suoriutumiseen sekä muistin,

reaktionopeuden ja sosiaalisten kykyjen huonontumiseen. Tästä syystä lyhyet, maksimissaan 10-20 minuutin päiväunet ovat matkailualan työntekijälle erinomainen vaihtoehto ennen työpäivää, mikäli edellisenä yönä on nukkunut liian vähän ja tuntuu, että väsymys painaa väkisinkin päälle. Yövuoron tapauksessa, jolloin normaaliin yöaikaan saadut unet eivät onnistu, on tarpeen ottaa pidemmät, noin 1-2 tunnin päiväunet ennen töihin lähtöä. Tällä tavoin liika väsymystä pystytään hallitsemaan paremmin, jolloin myöskään työympäristöön kohdistettu tapakulttuuri ja käytös eivät huonone.

1. Aamuvuoron jälkeen tai ennen iltavuoroa ota tarvittaessa lyhyet 10-20 minuutin päiväunet.

2. Varmista, että päiväunien kesto ei veny pidemmäksi entistä tokkuraisemman tunteen välttämiseksi.

3. Ennen yövuoroa pidennä päiväunet noin 1-2 tunnin mittaisiksi.

Työaikojen rasituksen tunne kropassa vaatii lyhyen hetken lepoon ja sopiva ajankohta riippuukin suuresti siitä, onko matkailualan työntekijällä aamu-, ilta- vai yövuoro. Aamuvuoron jälkeen ota mahdollisuuden tulla lyhyet 10-20 minuutin päiväunet arjen keskellä, jonka aikana pystyt tankkaamaan kehoa lyhyessä ajassa riittävästi loppupäivään saakka. Väsymyksen painaessa päälle voit käyttää samaa lyhyiden päiväunien taktiikkaa myös ennen iltavuoroa. Pidä kuitenkin huoli, että päiväunien kesto ei veny ohjeistettua aikaa pidemmäksi, jolloin lyhyen levon energisoiva vaikutus muuttuu päinvastoin entistä tokkuraisemmaksi tunteeksi. Yövuoroon valmistautuessa pidennä päiväunien kestoja noin 1-2 tuntiin ennen töihin lähtöä. Yöaikaan työskentely on kropalle jokseenkin luonnotonta. Hieman pidempien päiväunien avulla varmistetaan kuitenkin riittävä levon saanti ja terveen päivärytmin säilyminen. (Työterveyslaitos s.a.)

Ota positiivinen asenne. Työssäkäyvät ovat yleisesti ottaen tottuneet vihaamaan aamuja. Aamulla heräämistä helpottaa kuitenkin huomattavasti, jos negatiivisen asenteen ja valittamisen sijaan energia kohdistettaisiin myönteisiin asioihin. Olet etuoikeutettu heräämään terveenä ja olemaan vielä työkunnossa. Kiitollisuuden aiheita tarjoaa myös työpaikka, jonka avulla pystyt elättämään itsesi. Aamuihin heräämistä ei siis kannata ajatella asiana, joka on pakko tehdä, vaan ennen töihin menemistä kannattaakin oppia arvostamaan kaikkea sitä, jonka työssäkäynti elämässä mahdollistaa. (Askel Terveysteen 2019.)

Mieli on voimakas vaikuttaja jokaisen elämässä, ja matkailualan työntekijänäkin ajatukset ja tietoisuus työntäyteisestä tulevasta viikosta voivat toimia omia energiavarastoja vastaan.

1. Vältä negatiivisten ajatusten pohtimista muun muassa aamuisin ja työpäivien aikana.

2. Keskitä ajatukset positiivisiin asioihin ja syihin, joista on mahdollisuus olla kiitollinen.

3. Ota positiivisten asioiden pohtiminen ja sisältäminen arkeen tavaksi.

Aamulla herätessä keskity siis negatiivisten vaikuttajien sijaan positiivisiin asioihin, jotka tuovat iloa elämääsi niin työssä kuin vapaa-ajalla. Asioita, joista tulisi olla kiitollinen ovat muun muassa aiemminkin mainitut oma terveys, hyvä työpaikka ja työkyky, sekä ympäröivä tukiverkosto. Keskitä ajatukset näihin seikkoihin heti aamusta ja opi ottamaan positiivinen asenne päivittäiseksi tavaksi. Ajan saatossa saatat huomata, miten paljon kevyemmältä arki tuntuu, kun asiat, jotka voisivat olla paremmin eivät ole koko ajan varjostamassa mieltä. (Askel TerveYTEEN 2019.)

7.2 Työpäivän aikana

Työpäivät ovat usein kiireisiä, eikä työpäivän aikana oma hyvinvointi ole aina ensimmäisenä mielessä. Viime vuosien aikana työelämän luonne on muuttunut paljon ja digitalisaatio sekä jatkuvasti uusiutuvat trendit ovat asettaneet työtehokkuuden vaatimukset uudelle tasolle. Työhyvinvointi on kuitenkin elintärkeä elementti niin työntekijöiden omalle hyvinvoinnille, kuin palvelun sujuvuudellekin. Itse työhyvinvointi syntyy hyvällä yhteistyöllä, kokemuksella työn hallinnasta, ergonomisilla puitteilla sekä mahdollisuudella osallistua ja vaikuttaa työoloihin. Näiden lisäksi työaikojen on tarjottava riittävä mahdollisuus työstä palautumiseen, jolloin stressi, murheet ja väsymys pysyvät helpommin loitolla. (Mehiläinen s.a.)

Harrasta hyötyliikuntaa työpäivän aikana. Aiempienkin löydösten osalta on tullut selväksi, miten tärkeä osa liikunta on hyvinvointiamme. Säännöllinen liikunta ehkäisee lukuisia sairauksia ja oireita niin henkisesti kuin fyysisesti, kun taas sen puute on suoraan yhteydessä päiväaikaiseen väsymykseen ja huonoon unen laatuun. (Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu 2018.) Matkailualan työntekijöiden haasteeksi muodostuu usein kuitenkin ajanpuute. Oma terveys ja hyvinvointi eivät kuitenkaan ole siitä kiinni ehtiikö viikoittain rehkimään tuntikausia lenkillä, vaan kevyttä

liikuntaa voi pyrkiä hivuttamaan kiireiseen aikatauluun myös työpäivien aikana. (Työpiste 2015.)

1. Käytä osa työpäivän tauosta lyhyen kävelylenkin tekemiseen.

2. Valitse portaat hissien sijaan, pidä palaverit seisten tai valitse pidempi kävelyreitti siirtyessä työpisteeltä toiselle.

3. Kiinnitä myös huomiota päivittäiseen seisomisen ja istumisen määrään.

Seisomatyössä muista istua alas, kun taas istumatöissä nousta seisomaan tauoilla.

Töissä ollessa käytä osa tauosta pienen kävelylenkin tekemiseen. Lyhytkin happihypely ulkona piristää mieltä kummasti ja antaa rutiininomaisesti toteutettuna lisäpuhtia työpäiviin. Matkailualan töiden toimikuvasta riippumatta lisää liikuntaa arkeen myös suosimalla portaita hissien sijaan, pitämällä palaverit seisten tai valitsemalla pidemmän kävelyreitit siirtyessä työpisteeltä toiselle. Työntekijänä on lisäksi hyvä kiinnittää huomiota istumisen ja seisomisen väliseen tasapainoon, jolloin seisomatyötä tekevän olisi tärkeää välillä istahtaa, kun taas istumatyötä tekevän nousta aika ajoin seisomaan. Jopa parin minuutin mittaiset istumisen tai seisomisen keskeytykset vaikuttavat suotuisasti elimistön vireyteen ja toimintaan. (Työpiste 2015.)

Pidä huolta nesteytyksestä. Lähes kaikki tietävät, että vettä tulisi juoda noin kaksi litraa päivittäin, mutta valitettavan usein nesteytyksestä huolehtiminen jää päiväjärjestyksessä kuitenkin toissijaiseksi. Ihmisen kehosta noin 60 prosenttia ja aivoista noin 80 prosenttia on vettä. Veden merkitys elintoiminnoille ja kehon hyvinvoinnille on siis valtava, eikä sen vaikutusta hyvään oloon tulisi laiminlyödä. Riittävää vedenjuontia voikin pyrkiä parantamaan panostamalla omaan vesipulloon, jota pitää päivittäin mukana töissä. Nykypäivänä trendeinä on myös erilaisia makuvesiä, jotka toteutuvat lisäämällä veden joukkoon esimerkiksi sitruunan viipaleita, minttua tai tuoretta kurkkua. Tällä tavoin veden juontiin voi saada uutta puhtia ja samalla varmistaa, että elimistön nestetasapaino pysyy kunnossa. Riittävä vedenjuonti työpäivän aikana ehkäisee myös mahdollista väsymystä, päänsärkyä ja mielialan vaihtelua, sekä tutkitusti lisää aivojen suorituskykyä jopa 30 prosenttia. (Fit 2018.)

1. Juo heti aamusta lasillinen vettä.

2. Panosta juomapulloon ja pidä sitä työpäivien aikana mukana.

3. Tuo vaihtelua vedenjuontiin lisäämällä veteen esimerkiksi sitruunaviipaleita tai mintunlehtiä.

Vedenjuonti voi työpäivän aikana unohtua ja riittävää veden saantia voikin olla vaikea kontrolloida. Matkailualalla asiakkaiden kanssa vuorovaikutuksessa työskentelevien voi olla myös haasteellista hakea lasiin lisää vettä riittävän usein, jotta päivittäinen suositusannos toteutuisi. Aloita vedensaannin varmistaminen siis heti aamulla ja aloita aamut juomalla lasillinen vettä. Panosta myös juomapulloon, jota pystyt pitämään töissä työskentelytilan lähetyvillä, mikäli vesilasin täyttäminen ei työajan aikana ole mahdollista. Juomapullo on myös siitä kätevä tapa, että tämän avulla on helpompi pitää kirjaa kuinka paljon vettä on päivän aikana tullut juotua. Halutessasi voit luoda vedensaantiin vaihtelua lisäämällä aamulla juomapulloon veden sekaan esimerkiksi sitruunaviipaleita ja mintunlehtiä tuomaan lisää makua. (Fit 2018.)

Pidä lounas ja välipalat terveellisinä. Kiireisenä ja nälkäisenä on helppo tehdä epäterveellisiä valintoja. Monipuoliset ja laadukkaat ravintoaineet tukevat elimistön pitkäaikaista elinvoimaisuutta ja samalla ehkäisevät monia sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja ja syöpää. Monipuolinen ravinto toimii ikään kuin tankkaus öljynä kropalle, joka auttaa niin kehoa kuin mieltä jaksamaan paremmin ja maksimoimaan potentiaalisen suorituskykynsä. Matkailualan työntekijöiden jatkuva väsymys ei siis aina johdu kiireisestä aikataulusta ja riittämättömästä levosta, vaan usein syy saattaa piiläytyä myös varsin heikoissa ruokailutottumuksissa. Tärkeää olisi varmistaa, että lounaan aikana lautaselta löytyy runsaasti värikkäitä kasviksia, hiilihydraattien lähteenä täysjyvävalmisteita sekä lisänä laadukkaita proteiininlähteitä kuten kalaa, kanaa tai kasvissyöjillä erilaisia soijavalmisteita. Välipaloilla voi pyrkiä täydentämään lounasta esimerkiksi omenalla, marjoilla, pähkinöillä tai terveellisellä smoothiella. Paremman jaksamisen eteen tulisi näiden ohella muistaa syödä säännöllisesti ja kohtuullisesti, sekä välttää liian rasvan, sokerin ja suolan käyttöä. (Mehiläinen s.a.)

1. Valmista seuraavan päivän lounas etukäteen ennen seuraavaa työpäivää.

2. Varmista terveellinen, monipuolinen lounas ja pakkaa se lounasrasioihin mukaan töihin.

3. Lisää lounaaseen muun muassa runsaasti eri kasviksia, sekä proteiineja ja hiilihydraatteja.

4. Ota välipalaksi suklaapatukan sijaan esimerkiksi viipaloituja hedelmiä tai pähkinöitä.

Matkailualan työajat huomioon ottaen, kun pääset töistä kotiin tai ennen töitä, valmista seuraavan työpäivän lounas ja välipalat valmiiksi erillisiin lounasrasioihin. Lounasrasiat on helppo ottaa työpaikalle mukaan ja itsevalmistetut ateriat ovat aina terveellisempi vaihtoehto, kuin työaikana nautitut valmisruoat. Laita lounasrasioihin runsaasti eri kasviksia, sekä varmista että lounas sisältää myös laadukkaita proteiinin ja hiilihydraatin lähteitä. Lounaan sisältöä voi toki päivittäin vaihdella kiinteästä ruoasta esimerkiksi keittoihin ja salaatteihin ja välipalaksi voi ottaa mukaan muun muassa viipaloituja hedelmiä tai pähkinöitä. Vältä lisäksi liiallista punaisen lihan kulutusta, kovia rasvoja kuten kermaa ja rasvaisia juustoja, sekä todella sokeri- tai suolapitoisia ruokia. (Mehiläinen s.a.)

Ole vuorovaikutuksessa työyhteisön kanssa. Työntekijöiden välinen luonteva vuorovaikutus ei välttämättä synny itsestään. Tärkeässä roolissa on työyhteisön kesken luotu ja sovittu työskulttuuri, joka tarjoaa pohjan avoimelle ja hyvälle työilmapiirille. Matkailualan työt ovat luonteeltaan usein kiireisiä eivätkä tiukat aikataulut tahdo aina jättää tilaa toisten kohtaamiselle ja vuorovaikutukselle. Tämä on toki haitallista hyvän työilmapiirin luomiselle, mutta johtaa myös siihen, että tiimikavereiden auttaminen saattaa kiireen lomassa jäädä jalkoihin. Hyvä asia ongelmassa on kuitenkin se, että siihen on helppo vaikuttaa pienin elein. Työilmapiirin laatua voi aina kehittää pyrkimällä tietoisesti olemaan enemmän vuorovaikutuksessa esimerkiksi keskustelemalla, tarjoamalla apua ja vaihtamalla kuulumisia työyhteisön kanssa. Aidon ja positiivisen työilmapiirin työstäminen on tärkeää myös siinä mielessä, että työntekijöiden hyvä olo huokuu lähes aina läpi asiakaspalvelutilanteissa, kun taas ahdistunut olotila näkyy ulospäin työkeänä asiakaspalveluna, tiuskimisena, haluttomuutena auttaa ja sisäänpäin kääntymisenä. (Mehiläinen s.a.)

1. Muista tervehtiä työntekijöitä töihin tullessasi.

2. Panosta työntekijöiden väliseen kommunikointiin työasioihin liittyen.

3. Ota muut huomioon työpaikalla toimiessasi.

4. Osallistu mahdollisuuksien mukaan työaikojen ulkopuolella tapahtuviin virkistyspäiviin ja muihin tapahtumiin.

Aloita työyhteisön vuorovaikutuksen parantaminen tervehtimällä muita työntekijöitä töihin tullessasi. Jokainen ymmärtää, että välillä työpäivät ovat kiireisiä ja asiakkaat menevät työntekijöiden välisen rupattelun edelle, mutta tässäkin tilanteessa pienillä eleillä on suuri merkitys. Kommunikoiki työasioista tehokkaasti, jolloin työajalla tapahtuvat asiat ovat kaikkien tiedossa eikä tilaa aikaa vieville sekaannuksille tule. Opettele myös toimimaan työpaikallasi muut huomioiden, tarkoittaen muun muassa, että pidät työtilat omalta osaltasi siisteinä. Erilaiset virkistyspäivät ja työntekijöiden väliset tapahtumat ovat myös erinomainen tilaisuus tutustua työntekijöihin ja rakentaa myönteistä työyhteisöä. Hyvinvoiva työilmapiiri näkyy ulospäin toimivana asiakaspalveluna myös asiakkaille. (Mehiläinen s.a.)

Harjoita syvähengitystä. Stressin ja ahdistuneisuuden tunteen painaessa päälle, oikeanlainen hengitystekniikka on yksi yksinkertaisimmista, mutta tehokkaimmista tavoista tasata ylikuormittunutta mieltä. Syvähengityksellä tarkoitetaan joko vatsasta asti tai täysillä keuhkoilla suoritettua rauhallisesti toistuvaa hengitystekniikkaa, jonka tarkoituksena on tasoittaa sykettä, ja tuoda keholle unen ja levon kaltainen rentoutunut tunne. Työpäivän aikana pyri siis tarpeen tullen kiinnittämään erityistä huomiota tapaan, jolla hengität ja harjoittamaan syvähengitystä vähintään viisi minuuttia päivässä. Tämä auttaa viemään aistien keskityksen muualle edesauttaen mielen ja kehon tasapainoa. Syvähengityksen etu matkailualan työntekijöille on myös siinä, että sitä voi harjoittaa huomaamattomasti miltei missä ja milloin tahansa, jolloin myös asiakaskunnan näkyvillä työskentelevät pystyvät huomaamattomasti pyrkiä alentamaan stressitasojaan. (Michigan Medicine 2018.)

1. Opettele oikeaoppinen syvähengityksen tekniikka.

2. Harjoita syvähengitystä aina, kun tuntuu että stressi tai ahdistus alkaa painaa päälle.

3. Toista muutaman minuutin jaksoissa ja niin usein kuin tarpeen.

Työpäivän aikana, kun huomaat että stressi painaa päälle, keskity mielesi syvähengitykseen. Kuten sanottu, syvähengitystä voi harrastaa missä ja milloin tahansa, ja tehokkainta olisikin pyrkiä harjoittamaan tapaa aina silloin kun huomaa ahdistuneisuuden tunteen hiipivän mieleen. Pyri aloittamaan hengitys vatsasta asti ja täysillä keuhkoilla, ja päästä hengitys hitaasti ulos. Toista sama muutaman minuutin jaksoissa tai kunnes tunnet, että kehosi alkaa tasaantumaan. Syvähengityksen hyvä puoli on myös siinä, että haittavaikutuksia ei ole ja tapaa voikin harjoittaa päivän aikaan niin

usein kuin on tarpeen. Muista ottaa syvähengitys päivittäiseksi tavaksi, mikäli siltä tuntuu. Syvähengityksen voi lisäksi ottaa tavaksi myös vapaa-ajalla, jolloin hyödyt ulottuvat myös työajan ulkopuolelle. (Michigan Medicine 2018.)

7.3 Työpäivän jälkeen

Työpäivän aikana altistumme monenlaiselle rasitukselle ja kehon lisäksi myös aivot tarvitsevat palautumista paljon ajatustyötä sisältäneen päivän jälkeen. Palautumisen keinot riippuvat osittain edeltävän työpäivän ajankohdasta, mutta tärkeintä on huolehtia siitä, että keho saa riittävästi lepoa ja mieli saa hetkeksi vaihtelua. Lepo ja omavalintainen mieluisa tekeminen virkistävät elimistöä kokonaisvaltaisesti ja työpäivien välissä tällä onkin valtava merkitys pitkäaikaisen hyvinvoinnin kannalta. Oman ajan ottaminen vaikuttaa merkittävästi jaksamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla. Työn ja vapaa-ajan tasapainoisella yhdistelmällä rakennetaankin myös merkityksellisyyttä, onnellisuuden lähteitä ja tukipilareita, jotka auttavat jaksamaan elämän kiireisinä aikoina. (Lifted 2018.)

Huolehdi työn ja vapaa-ajan vastapainosta. Hyvinvoiva arki syntyy haastavan ja palkitsevan työn sekä levon ja palautumisen tasapainosta. Levolla ja palautumisella tarkoitetaan irtiotta töistä itselle mieluisan puuhan parissa. Joillekin käsitys mieluisasta puuhasta on liikunta, joillekin elokuvien katsominen ja joillekin taas esimerkiksi piirtäminen. Joka tapauksessa työpäivän jälkeen olisi tärkeää saada ajatukset hetkeksi muualle ja pitää huolta myös omista kiinnostuksen kohteista. Työ on toki tärkeä osa jokaisen arkea, mutta työelämä ei kuitenkaan missään vaiheessa saisi vallata koko elämää. Tärkeää olisikin muistaa, että aikana jolloin ei ole töissä palauttaisi mieleen asioita, jotka tekevät onnelliseksi. Mielekästä tekemistä ei tarvitse keksiä viikon jokaiselle päivälle, mutta pidemmän päälle yksitoikkoinen arki alkaa näkymään tyytymättömyytenä myös työpaikalla ja työskentelytavoissa, joka puolestaan laskee niin omaa työhyvinvointia, että asiakastyytyväisyyden tasoa. Ajoittainen hemmottelu voi myös parhaimmassa tapauksessa parantaa stressinsietokykyä ja vähentää painostavaa uupumuksen tunnetta. (Opetushallitus 2019.)

1. Toteuta työaikojen ulkopuolella aktiviteetteja, jotka auttavat irtautumaan töistä.

2. Jätä aikaa harrastuksille ja näe sinulle tärkeitä ihmisiä.

Työaikojen ulkopuolella matkailualan työntekijänä olisi tärkeä toteuttaa aktiviteetteja, jotka auttavat irtautumaan hetkeksi töistä. Ennen töitä, töiden jälkeen tai vapaa-ajalla mene elokuviin, jätä aikaa harrastuksille, näe ystäviäsi ja perhettäsi, tai valmista esimerkiksi

ruokaa, josta olet kauan haaveillut. Joka tapauksessa valitse joka viikolle päivä, jolloin tulet ottamaan aikaa itsellesi ja suorittamaan aktiviteetin, joka tekee sinut onnelliseksi. Tällä tavoin varmistat, että oma aika ei unohdu toissijaiseksi ja työn paineet eivät kasaudu liiallisena harteille. (Opetushallitus 2019.)

Valmista seuraavan päivän lounas ja välipalat etukäteen. Kuten aiemminkin mainittu, terveellinen ruokavalio ja säännölliset ruokailutottumukset ovat iso osa hyvinvointia. Kiireen keskellä ja nälkäisenä kun verensokerit ovat alhaisina, epäterveellinen suklaapatukka tai pikaruokat voivat usein olla houkuttelevimpia kuin kevyet hedelmät ja salaattit. Paljon rasvaa, hiilihydraatteja ja ylimääräisiä sokereita sisältävät vaihtoedot toki nostavat energiatasot hetkellisesti taas korkealle, mutta pidemmän päälle ne kääntävät elimistön energiatasot laskuun. Elimistö tarvitsee erilaisia vitamiineja ja hivenaineita, hyviä rasvoja, terveellisiä viljoja ja proteiinia jaksakseen. Matkailualan työntekijälle hyvä ehdotus tämän varmistamiseksi olisikin käyttää pieni osa työpäivän jälkeisestä ajasta seuraavan päivän lounaan ja välipalojen valmistamiseen. Annokset voi koota lounasrasioihin ja varmistaa, että ne sisältävät runsaasti erilaisia kasviksia kuten paprikaa, pavunversoja, porkkanaa tai vaihtoehtoisesti tuoresalaattia, sekä täysjyväpohjaisia hiilihydraatteja ja proteiineja kuten kalaa, kanaa tai tummaa soijarouhetta. Välipalaksi erinomaisia vaihtoehtoja ovat erilaiset hedelmät, pähkinät ja vihersmoothiet. (Jonsson. 2017, 13-14.)

1. Työpäivien ulkopuolella käytä osa ajasta seuraavan päivän lounaan ja välipalojen valmistamiseen.

2. Kokoa annokset lounasrasioihin ja varmista, että annokset sisältävät muun muassa erilaisia kasviksia, kalaa, kanaa, hedelmiä tai pähkinöitä.

Luo iltarutiinit. Keholla ja mielellä on kyky muistaa arjen rutiinit. Jos laitat herätyksen joka päivä samaan aikaan, todennäköisesti heräät samaan aikaan myös päivinä, jolloin herätystä ei ole. Tätä voi kuitenkin hyödyntää sujuvan arjen ja riittävän unen takaamiseksi. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen on välttämätöntä hyvän olon varmistamiseksi, mutta laadukas ja riittävä uni on se tekijä, joka sitoo kaikki nämä elementit onnistuneesti yhteen. Iltaisin tulisikin luoda rutiini, joka helpottaa nukahtamista ja parantaa osaltaan unen laatua. Luotettavin tapa hyvän unenlaadun takaamiseksi on pitää hyväksi todettu unirytmä vakiona päivästä toiseen. Herätyksen ollessa aamulla kello 7, nukkumaan tulisi mennä päivittäin viimeistään kymmeneltä. Lisäksi erilaiset rauhoittavat aktiviteetit kuten saunassa tai kuumassa suihkussa käyminen, mukavan oloasun päälle

pukeminen, kofeiinittoman teen nauttiminen ja kirjan lukeminen ovat tehokkaita tapoja rahoittaa ympäristö ennen nukkumaan menoa. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

1. Pyri luomaan itsellesi iltaan sisältyvät rutiinit.

2. Rentoudu ennen nukkumaan menoa esimerkiksi käymällä kuumassa suihkussa tai lukemalla mieluista kirjaa.

3. Mene päivittäin samoihin aikoihin nukkumaan.

Matkailualalla työvuorot voivat vaihdella aamuvuoroista ilta- ja yövuoroihin, mutta tietynlaiset omat rutiinit voivat helpottaa sujuvan päivärytmin säilymistä. Luo itsellesi siis omat työpäivän jälkeiset rutiinit paremman unen takaamiseksi. Työpäivän jälkeen rentoudu käymällä esimerkiksi kuumassa suihkussa, vaihtamalla mukava oloasu päälle ja lukemalla hetken mieluista kirjaa. Mene myös aina samoihin aikoihin nukkumaan ja varmista, että aikaa jää riittävälle unelle ennen herätystä. Tällä tavoin keho tottuu pikkuhiljaa tietynlaiseen aikatauluun ja unen päästä kiinni saaminen helpottuu samanaikaisesti. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Vältä elektronisten laitteiden käyttöä ennen nukkumaan menoa. Puhelimen, tietokoneen, television ja muiden elektronisten laitteiden käyttö juuri ennen nukkumaan menoa tutkitusti valvottavat iltaisin ja heikentävät unen laatua. Näytöistä hehkuva sininen valo vaikeuttaa nukahtamista ja voi tällä tavoin ajatellun palautumisen sijaan lisätä työpäivän jälkeistä kuormitusta. Elektronisten laitteiden käyttö voidaan toki kokea miellyttäväksi aktiviteetiksi, mutta työntekijöiden tulisi myös tunnistaa huonot palautumiskeinot. Huonoilla palautumiskeinoilla tarkoitetaan aktiviteetteja, jotka mielen tasaamisen ja rauhoittamisen sijaan toimivat ärsykkeinä niin silmille kuin aivoille, ja tällä tavoin päinvastoin lisäävät mielen kuormitusta. Hyviä palautumiskeinoja iltaisin ovat muun muassa jo aiemminkin mainitut keinot kuten kirjan lukeminen, kevyen liikunnan harrastaminen, kuuman suihkun ottaminen tai saunominen. (Lifted 2018.)

1. Vältä elektronisten laitteiden käyttöä juuri ennen nukkumaan menoa.

2. Vaihda television katselu esimerkiksi kirjaan ja lopeta turha kännykän selaaminen iltaisin.

Mikäli elektronisten laitteiden käyttö on syystä tai toisesta välttämätöntä iltaisin, pyri tekemään se hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Television katselemisen sijasta lue mieluummin esimerkiksi kirjaa tai mieluista lehteä. Aseta kännykkä sivuun hetki ennen

sänkyyn menemistä ja varmista, että et jää selaamaan kännykän antia ajankuluksi. Uni on matkailualan luonteen jaksamiselle välttämätöntä ja ylipäättään olisikin hyvä tiedostaa muistisääntönä, että kaikenlainen elektroniikka lukeutuu huonoksi palautumiskeinoksi, ja sen käyttö tulisi rajoittaa aikaan reilusti ennen tarvetta nukkumiselle. (Lifted 2018.)

Siirrä nukkumistottumuksia hitaasti. Erityisesti vuorotyössä nukkumistottumukset voivat mennä helposti sekaisin. Yövuoron jälkeen päivät menisivät helposti nukkuessa ja illalla puolestaan riittäisi energiaa. Myös säännöllisessä päivätyössä unirytmii voi venyä huomaamatta epäterveelliseksi, jos iltaisin on tapana jämähtää eri puuhien pariin ja venyttää samalla nukkumaanmenon ajankohtaa. Tähän on kuitenkin yksinkertainen, vaikkakin kärsivällisyyttä vaativa ratkaisu. Nukkumistottumusten ollessa sekaisin itselle sopivaa rytmiä voi pyrkiä palauttamaan siirtämällä nukkumaanmenon sekä heräämisen ajankohtaa aina muutamalla minuutilla kerrallaan. Monella on kokemusta siitä, miten unirytmii on pyritty palauttamaan liian runsaalla kädellä, jolloin parikin tuntia aikaistettu nukkumaanmenon yritys tuottaa unettomuudellaan turhautumista. Parasta onkin herätä kymmenen minuuttia ennen normaalia heräämisaikaa, ja samaten mennä illalla kymmenisen minuuttia aikaisemmin nukkumaan. Tämä tulisi toteuttaa päivä toisensa jälkeen jatkuvasti rytmiä muuttaen siihen asti, kunnes omaa elimistöä tukeva kellonaika on tavoitettu. (Askel TerveYTEEN 2019.)

1. Pyri aikaistamaan nukkumistottumuksia vähitellen noin kymmenen minuuttia kerrallaan.

2. Muuta nukkumistottumuksia niin kauan, kunnes omalle keholle sopiva unirytmii löytyy.

3. Pidä ideaalista unirytmistä kiinni.

Jos herätys on esimerkiksi kuuden aikaan aamulla, mutta nukkumaan meno kymmenen aikaan edellisenä iltana tuntuu liian aikaiselta ja mahdottomalta, pyri aikaistamaan illan aikataulua noin kymmenisen minuuttia kerrallaan. Esimerkiksi jos huomaat saavasi unen päästä kiinni vasta kello yhdentoista aikaan illalla, siirrä nukkumaanmeno-aikaa tavalla, jolloin olisit sängyssä viimeistään kymmentä vaille yksitoista. Kokeile miltä aikaistaminen tuntuu, ja tarvittaessa pidä sama aika muutaman päivän. Kehon tottuessa uuteen aikaan siirrä aikaa taas aavistuksen eteenpäin, jolloin suunniteltu nukkumaan meno olisi kaksikymmentä minuuttia vaille yksitoista. Toista sama kaava päivittäin tai tarpeen mukaan niin kauan, kunnes huomaat, että ideaali aikataulu oman kehon jaksamiselle on saavutettu. (Askel TerveYTEEN 2019.)

7.4 Vapaapäivinä

Vapaa-aika virkistää. Työn lomassa jokaisella työntekijällä on oikeus viikoittaisiin lepopäiviin. Tämän vapaa-ajan ja erityisesti vapaapäivien merkitys hyvinvoinnille on niiden tavassa edesauttaa psyykkiseen palautumiseen. Virkistäviin keinoihin tai harrastuksiin ei kuitenkaan aina käytetä riittävästi aikaa, mutta niiden merkitys hyvinvoinnille on sitäkin suurempi. Vapaaapäivien ja työn jälkeisen vapaa-ajan erona on se, että samalla kun työpäivien jälkeisenä aikana pyritään valmistamaan kehoa seuraavaan päivään, vapaapäivinä keskitytään enemmänkin pidempiaikaiseen irtiottoon. Vapaaapäivien palautumistapojen tulisi keskittyä työpäivän jälkeistä vapaa-aikaakin enemmän psyykkisen puolen hyvinvointiin. Vapaaapäivien aktiivisuus kohottaa mielialaa, ja hyvän olon vallitessa yksilö jaksaa suorittaa monenlaisia asioita. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Pidä kiinni harrastuksista. Kynnys aloittaa harrastus tai lähteä harrastuksen pariin voi ajoittain olla korkea. Edes tunti mielihyvää tuottavan harrastuksen parissa tehostaa rentoutuneisuuden tunnetta tehokkaasti. Ajatukset siirtyvät muualle, kiireet unohtuvat hetkeksi ja mieli saa uutta haastetta ja virikettä ympärilleen. Harrastusten myötä muutoin rutiininomaisesti työskentelevä työntekijä saa mahdollisuuden käyttää lahjakkuuksia ja taitoja, jotka lisäävät kokemusta elämän mielekkyydestä. Harrastukset eivät myöskään ole ainoastaan nuorten aktiviteetti, vaan harrastusten merkitys päinvastoin kasvaa entisestään vanhetessa. Erilainen rytmi ja vaihtelu tuovat tarvittavaa vaihtelua elämään ja pitävät niin mielen kuin kehon vetreinä. Tila ja aika harrastuksille ei kuitenkaan järjesty itsestään, vaan niiden toteuttamiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Loistavan mahdollisuuden irtiottoon harrastuksien kautta tarjoavatkin muun muassa lajit kuten tanssi, käsityökerhot, uuden kielen opiskelu, valokuvaus sekä leivonta ja ruoanlaitto. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

1. Aloita uusi harrastus tai pidä kiinni jo olemassa olevista harrastuksista.

2. Valitse sellainen harrastus, joka tuo elämään mielihyvää, vie ajatukset muualle ja auttaa palautumaan töistä.

3. Heittäydy harrastuksen pariin täysin ja anna itsellesi lupa unohtaa hetkeksi mieltä painavat asiat.

Aloita uusi harrastus, ole rohkea ja heittäydy unelmiesi pariin. Mieluisan harrastuksen lisääminen arkeen ei toki täydy tuntua unelmien täyttymykseltä, mutta valitse itsellesi

sellainen vapaa-ajan aktiviteetti, josta olet aina haaveillut. Varmista, että aikaa kyseiselle aktiviteetille on vähintään kerran viikossa, ja että heittäydyt siihen täysillä mukaan. Anna itsesi unohtaa työ hetkeksi ja muistuta itseäsi, että elämässä pitää olla muutakin sisältöä kuin työ, vaikka matkailualan ura olisikin unelma itsessään. Harrastukset ja eri positiivista tunnetta edistävät aktiviteetit tarjoavat lisäksi onnistumisen tunteita, jotka puolestaan parantavat suorituskykyä myös itse työpaikalla. (Suomen Mielenterveys ry s.a.)

Hoida kotiaskareet vapaapäivinä. Vapaapäivinä kotiaskareiden hoitaminen saattaa olla viimeisenä mielessä. Kuitenkin työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksen mukaan sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa tutkimustulosten perusteella osittain tunne siitä, että laiminlyö kotiasioita ansiotyön vuoksi. Monella onkin kokemusta siitä, miten sotkuinen koti vaikuttaa myös mieleen luomalla huonon itsetunnon tai epäonnistumisen tunteen. Tässäkin asiassa tietynlainen rutiinien luominen voi olla hyvä ratkaisu. Kotiaskareiden kuten siivoamisen, lakanoiden vaihdon ja pyykkien pesun voi hyvällä omallatunnolla ajoittaa vapaapäiville suoritettaviksi, jolloin stressiä töihin ehtimisestä tai nukkumaanmenosta ei ole. Kotiaskareiden hoitaminen on fyysistä puuhaa, mutta ahkerasti toteutettuna se voi joissain tapauksissa käydä jopa hyötyliikunnasta, joka puolestaan toimii myös hyvänä palautumiskeinona. Siistillä ja miellyttävällä ympäristöllä on positiivinen vaikutus mieleen ja hyvään oloon, jonka vuoksi välillä pakoltakin tuntuva askare kannattaa kuitenkin säännöllisesti mahdollistaa aikatauluun. (Kandolin, ym. 2009, 31.)

1. Unohda aikatauluttaminen, mutta ennakoi vapaapäivien aktiviteetit siten, että kotiaskareiden hoitamiseen jää hyvin aikaa.

2. Pyri olemaan järjestelmällinen kiireen välttämiseksi.

Vapaapäivinä tarkka aikatauluttaminen ei ole tarpeen. Ennakoi kuitenkin vapaapäivien aktiviteetit ja tehtävät siten, että aikaa kotiaskareiden hoitamiseen jää hyvin eikä tarvetta kiireelle tai stressille tule. Pyri olemaan järjestelmällinen ja hoida mahdollinen siivous siis hyvällä aikataululla. Kotiaskareiden hoitamisen voi suorittaa kerralla tai osissa, mutta tärkeintä on varmistaa, että kaikki mieltä painavat askareet tulevat hoidettua. Säännöllisesti toteutettuna siivottavaa ei myöskään aiheudu suuria määriä kerralla, jolloin kotiaskareiden ja niistä aiheutuvan stressin kontrolloiminenkin on helpompaa. (Kandolin, ym. 2009, 31.)

Anna itsellesi lupa lomailuun. Lomalla on kokonaisvaltaisesti hyvää tekevä vaikutus. Loma on mahdollisuus pysähtyä vaikuttaen samalla positiivisesti niin henkiseen kuin

fyysiseen hyvinvointiin. Se lieventää stressiä, joka puolestaan ehkäisee lukuisia eri terveysongelmia ja auttaa tasaamaan kiireen kuormittamat ajatukset. Matkailualan työntekijöille paras vinkki olisi suunnitella aktiviteetteja ja ohjelmaa, jotka mahdollistaisivat aktiivisen ja fyysisesti miellyttävän loman. Aktiviteetit voi toteuttaa yksin tai porukalla, mutta tärkeintä olisi keskittyä tehokkaaseen irtiottoon töistä. Lomailu on siis ehdottomasti myönteinen asia ja se kannattaakin tehdä hyvällä omallatunnolla. Loman ajankohdalla tai sillä, onko loma kotikaupungissa vai ulkomailla ei ole palautumisen vaikutukseen merkitystä, mutta olennaisempaa on keskittyä työnteosta eroavaan tekemiseen. Lomalla on todettu olevan tarpeellinen, mutta loppupeleissä melko lyhykestoinen vaikutus väsymyksen ehkäisemiseen. Tämän vuoksi lomat kannattaisikin lisäksi suunnitella siten, että yhden pidemmän loman sijaan sallitut lomapäivät jakaisi vuosittain useampaan lyhyempään jaksoon. (Duodecim 2012.)

1. Ota hyvällä omallatunnolla lomaa.

2. Jaa lomapäivät 2-3 osaan yhden pitkän loman sijaan.

3. Suunnittele lomalle mieltä tasaavia aktiviteetteja ja mieltä virkistäviä uusia kokemuksia.

4. Uskalla loman aikana toteuttaa haaveitasi.

Ota siis hyvällä omallatunnolla itsellesi lomaa. Jaa lomapäivät töistä noin 2-3 jaksoon, jolloin tehokas vaikutus näkyy hyvinvoinnissa ja työnteossa tasaisin välein. Loman ajaksi erityisesti matkailualan usein hektisten ja haastavien työolojen vastapainoksi suunnittele mieltä tasaavia aktiviteetteja. Toki rauhallinen tekeminen ja rentoutuminen ovat myös loistavia ja tarpeellisiakin keinoja palautumiselle, mutta vaihteleva tekeminen ja uusien kokemusten kerääminen lomailun aikana tehostavat huomattavasti irtioton positiivisia vaikutuksia. Suunnittele itsellesi esimerkiksi rentouttava kylpyläpäivä kotikaupungissasi, varatkaa normaalia hienompi ravintolailallinen ystäväporukalla tai tee varaa lennot kauan haluamaasi lomakohteeseen. Vaihtoehtoja on useita, mutta älä jarruttele, vaan uskalla toteuttaa loman aikana haaveitasi. (Duodecim 2012.)

Tutustu mindfulness-harjoituksiin. Mindfulness-harjoitukset ovat osa hyvinvoinnin trendiä, joissa huomio kiinnitetään siihen, mitä juuri nyt tapahtuu mielessä ja kehossa. Harjoitusten tavoitteena on tulla aiempaakin tietoisemmaksi itsestään ja siitä, miten voi. Matkailualan työntekijälle harjoituksen muotoja voivat olla esimerkiksi silmien sulkeminen tai ikkunasta ulos katsominen minuutin ajan, sekä kuulostella mitä kehossa tapahtuu tai

kuunnella samalla omaa hengitystään. Mindfulness-harjoitukset ovat erinomainen keino oman kehon tiedusteluun ja harjoitusten aikana saattaa huomata, mikäli joku kohta kehossa on jännittynyt tai hengitys on pinnallista. Mindfulnessin vaikutukset ovat myös tieteellisesti tutkittuja. Tulokset ovat osoittaneet, miten mindfulness vähentää stressiä, parantaa vuorovaikutusta ja auttaa keskittymään. Parhaan lopputuloksen takaamiseksi harjoituksia tulisi suorittaa säännöllisesti 5-30 minuutin ajan, ja niitä onkin helppo suorittaa huomaamatta esimerkiksi työmatkan ajan. (Mehiläinen s.a.)

1. Suorita mindfulness-harjoituksia säännöllisesti.

2. Tiedustele omaa kehoa ja tunteita harjoitusten avulla.

3. Sulje silmät ja anna kehon viestittämien ajatusten tulla mieleesi tai ota itsellesi hetki ja katso ikkunasta ulos. Pohdi omia mielteitäsi.

4. Toteuta mindfulness-harjoituksia noin 5-30 minuuttia kerrallaan ja toteuta aina tarvittaessa.

Suorita mindfulness-harjoituksia aktiivisesti. Työmatkallasi sulje hetkeksi silmät ja anna kehon viestittämien ajatusten tulla mieleesi. Mitä tunnet? Pyri tiedustelemaan kehosi eri tunteita ja ymmärtämään niiden takana piilevät syyt. Mikäli huomaat esimerkiksi hartiasi olevan korvissa ja hengityksen hiipuvaa ja pinnallista, palaa ajassa taaksepäin ja mieti mistä jännittynyt tila kehossa voisi johtua. Pidä silmät suljettuina tai katso esimerkiksi ulos ikkunasta säännöllisin välein mahdollisuuksien mukaan noin 5-30 minuuttia kerrallaan. Keskittyminen voi herpaantua aluksi herkästikin, mutta ajan kanssa keho tottuu tapaan ja opit tulkitsemaan eri tiloja kehossa jatkuvasti paremmin. (Mehiläinen s.a.)

8 Pohdinta

Tässä luvussa käsittelen pohdintaa työni aikana tehtyjen löydöksiä, tietoperustan ja omien aatteideni välillä. Tulen käsittelemään tietoperustaan pohjautuen, miksi valitsin juuri kyseiset opas-osiossa mainitsemani elementit työhöni ja miksi koen ne matkailualan työntekijöitä ajatellen hyödyllisiksi. Lopuksi tarkastelen oppimistani ja ammatillista kehittymistäni opinnäytetyöprosessin aikana.

8.1 Pohdinta tuloksista

Tietoperustan työstämisen aikana koin aiemmin toteutetun työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksen hyödylliseksi. Tutkimus käsitteli hyvinvointia eri toimialoilla ja sainkin teoksesta paljon suuntaa antavia tietoja selville. Lukemieni tietojen perusteella pystyin päättämään jokseenkin myös tämän hetkisiä ongelmia erityisesti matkailualan työssä. Tutkimus oli toteutettu tuhansille työntekijöille ympäri Suomea, ja eri toimialojen vastaukset oli erotettu prosentuaalisin keinoin.

Tutkimuksesta minulle selvisi, että suurin hyvinvointia huonontava tekijä matkailualalla oli väsymys. Kaikista aloista matkailuala nousi 35% tuloksella kärkeen jatkuvaa väsymystä ja uupumusta kysyttäessä. Lähes puolet kärsivät myös muista fyysisistä oireista kuten niskahartiakivuista, pääkivuista ja jalkojen turvotuksesta. Matkailualan vastaajista tutkimuksen mukaan vain murto-osa kärsi psyykkiseen hyvinvointiin mahdollisesti kytköksissä olevista oireista kuten vatsakivuista, ruoansulatusvaikeuksista ja päänsäryistä. Unettomuutta, asioiden unohtelua ja hermotusteisuutta esiintyi vastanneista muutamilla, ja kotiasioiden laiminlyönnin tunne tunnistettiin myös oireeksi, vaikkakin vain murto-osa ilmoitti kärsivänsä kyseisestä ongelmasta. (Kandolin, ym. 2009, 29-31.)

Itse koin työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksen tulokset melko loogisiksi. Matkailualla työ on säännöllistä päivätyötäkin useammin vuorotyötä, sekä työajat voivat olla viikoittain toisistaan hyvinkin poikkeavat. Ei siis ole mielestäni yllätys, että väsymys nousi matkailualalla työskentelevien kesken suurimmaksi hyvinvointia häiritseväksi ongelmaksi. Matkailualalla työnkuva voi usein myös olla joko päivittäistä istumatyötä tai päinvastoin jatkuvaa seisomatyötä, jolloin tutkimuksessa esille nousseet fyysiset oireet kuten jalkojen turvotus ja hartiakivut eivät myöskään tulleet täytenä yllätyksenä. Uutena ongelmana minulle kuitenkin tuli kotiasioiden laiminlyönnin tunnen, josta olin ennen opinnäytetyön projektiani kuullut työntekijöiltä melko vähän. Myös tutkimuksen perusteella vastanneista vain murto-osa tunnisti kyseisen oireen omakseen, mutta ongelma oli silti mainittu, ja tällöin halusin ongelmaan myös osaltani puuttua. (Ammattinetti s.a.)

Kyseisten tutkimustulosten sekä muiden eri lähteistä löytämieni tietojen perusteella lähdin rakentamaan hyvinvoinnin opastani. Halusin tuoda oppaassani esille millä tavoin matkailualan työntekijät voisivat lisätä energiatasojaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyen. Tietoperustaa työstäessäni koin, että uni on yksi hyvinvoinnin tärkeimmistä tukipilareista ja moni lisäämäni elementti pyrkiikin parantamaan unen määrää ja laatua. Lisäksi liikunta oli aiheista sellainen, jolla koin olevan suurenmoinen merkitys työntekijöiden aktiivisuustasoon ja suorituskykyyn. Tämän vuoksi en ainoastaan maininnut työssäni hyödyllisiä urheilulajeja, vaan mainitsin oppaassani esimerkkejä, joita hyödyntäen liikuntaa saisi vähitellen hivutettua myös työpäivien ja kiireisen arjen keskelle. Aktiivisemmat elämäntavat parantavat myös liikkuvuutta, joka puolestaan ehkäisee erilaisia fyysisiä oireiluja kuten niska-hartiakipuja, selkäkipuja ja jalkojen turvotusta. (Työterveyslaitos 2016.)

Lisäksi kuten tietoperustassa havaitsinkin, ei ole yhdentekevää mistä päivittäinen ravintomme on peräisin. Nostin esille, miten muun muassa eri vitamiinit ja hivenaineet, pehmeät rasvat, laadukkaat proteiininlähteet ja täysjyvätuotteet ovat välttämättömiä elinvoimaiselle keholle, kun taas liiallista suolan ja sokerin käyttöä, sekä kovia rasvoja tulisi ravinnossa välttää. Tämän vuoksi listasin oppaassani ehdotuksena myös, miten seuraavan työpäivän aikaiset lounaat ja välipalat voisi valmistaa jo edeltävän iltana. Näissä aterioissa huomion tulisi kiinnittyä ravinnon laatuun ja siihen, että ne sisältäisivät monipuolisesti eri ravintoaineita. Tämä siksi, että nälkäisenä verensokerit ovat alhaisina ja tällöin epäterveellinen suklaapatukka tai pikaruokat voivat usein olla houkuttelevimpia kuin kevyet hedelmät ja salaattit. Myös paremman aamiaisen valmistamiseen kiinnitin huomiota, sillä omien kokemuksieni sekä löytämieni lähteiden perusteella kattavalla aamiaisella on huomattava vaikutus tulevan päivän aikana jaksamiseen. (Jonsson. 2017, 13-14.)

Mahdollisten psyykkisten oireiden, kuten stressin ehkäisemiseksi lisäsin hyvinvoinnin oppaaseeni itseänikin suuresti kiinnostavat syvähengitys- sekä mindfulness-harjoitukset. Syvähengitys on erinomainen tapa matkailualan työntekijöille lieventämään stressiä ja ahdistuneisuuden tunnetta. Syvähengityksellä pyrkimys on rauhallisen ja tasaisen hengityksen avulla tasoittaa sykettä ja tuoda keholle levon kaltainen rentoutunut tunne. Erinomaisen tavasta tekee matkailualan työntekijöille toki todetun tehokkuuden lisäksi se, että syvähengitystä voi harjoittaa miltei missä ja milloin tahansa, jolloin asiakaskunnan näkyvillä työskentelykään ei ole työntekijälle este. (Michigan Medicine 2018.) Mindfulness-harjoitukset puolestaan ovat osa hyvinvoinnin trendiä, jossa huomio kiinnitetään siihen, mitä juuri nyt tapahtuu niin mielessä kuin kehossa. Päätin lisätä

kyseisen harjoituksen oppaaseeni sen ajankohtaisuuden vuoksi sekä siksi, että koen sillä olevan suuri hyöty psyykkiseen hyvinvointiin. Harjoitusten tavoitteena on tulla aiempaakin tietoisemmaksi itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan keskeyttämällä tekemisensä esimerkiksi sulkemalla silmät tai katsomalla ikkunasta ulos muutaman minuutin ajan. (Mehiläinen s.a.)

Lisäksi sosiaalista hyvinvointia ei tulisi laiminlyödä. Työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksen mukaan muutama vastanneista ilmoitti kärsivänsä työstä johtuvasta kotiasioiden laiminlyömisestä tunteesta. Tämän vuoksi otinkin kyseisen elementin esille myös oppaassani mainiten, miten kyseistä ongelmaa voisi pyrkiä ehkäisemään ajoittamalla kotiaskareiden hoitamisen vapaapäiville. Työviikot ovat usein kiireisiä eikä aikaa kodin ylläpidolle tahtoisi riittää. Kodin ja oman ympäristön siisteydellä on kuitenkin suora vaikutus omaan sosiaaliseen hyvinvointiin, jonka vuoksi koin, että kyseistä askareita ei tulisikaan laiminlyödä. Kandolin, ym. 2009, 31.)

Tämän ohella nostin oppaassani vielä esille, miten sosiaaliselle hyvinvoinnille tärkeää olisi huolehtia työn ja vapaa-ajan tasapainosta muun muassa varmistamalla ajoittainen irtiotto töistä mieluisan puuhan parissa, pitämällä kiinni harrastuksista ja panostamalla vuorovaikutukseen työyhteisön kanssa. Koin nämä elementit tärkeiksi siksi, että tietoperustaa työstäessäni ymmärsin miten ehdotonta mielekkäiden aktiviteettien ylläpitäminen on jokaisen sosiaaliselle hyvinvoinnille. Työ on toki tärkeä osa jokaisen arkea, mutta tärkeämpää omalle hyvinvoinnille olisikin muistaa palauttaa mieleen asioita, jotka tekevät onnelliseksi. (Opetushallitus 2019.)

8.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyöni prosessin aikana koen, että olen oppinut valtavasti uutta. Sitä mukaa mitä tietoperusta sekä toiminnallinen osuus valmistuivat, myös oma osaamiseni kasvoi. Tiesin toki jo entuudestaan paljon asioita ja se osaltaan helpottikin opinnäytetyöni etenemistä, mutta monesta minulle tutusta asiasta lukeminen antoi lisää itsevarmuutta ja motivaatiota niiden säännölliseen toteuttamiseen. Olen muun muassa lisännyt päivittäiset lyhyet kävelylenkit arkeeni ja kiinnitän nykyään tarkemmin huomiota siihen, mitä syön. Olen alkanut pitämään huolen siitä, että lautaseltani löytyy aina värikkäitä vihanneksia, laadukkaita proteiininlähteitä, täysjyväviljaa, sekä tulevan työharjoitteluni aikana aion ottaa käyttöön mainitsemani ohjeen ja valmistaa lounaat ja välipalat edeltävänä iltana. Olen myös pyrkinyt välttämään kovia rasvoja sisältäviä tuotteita ja vähentänyt ylimääräiset sokerit, herkut ja pikaruokat minimiin. Lisäksi liikunnan terveydellisistä asioista lukeminen toimi todellisena herättäjänä ja näenkin liikunnan projektini jälkeen enemmän

etuoikeutena kuin pakollisena velvoitteena. Olen aina ollut aktiivinen persoona, mutta luettuani liikunnan merkityksestä aloitin myös tanssin uutena harrastuksena.

Olenkin huomannut, että voin niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti paremmin kuin pitkiin aikoihin. Fyysisesti liikunnan ja ravinnon parantamisen myötä olen saanut valtavasti lisää energiaa päivääni. Huomaan, että aiemmat selkäkipuni ovat aktiivisemmän elämäntyylin myötä hävinneet, ryhtini on parantunut ja jaksan toteuttaa huomattavasti enemmän asioita päivän aikana kuin ennen. Psyykkisesti huomaan, että osaan lähestyä ongelmia elämässäni eri tavalla. Olen ennenkin osannut tunnistaa stressin oireet käyttäytymisessäni, mutta projektin jälkeen olen oppinut puuttumaan asiaan eri näkökulmasta. Ennen olen pyrkinyt ainoastaan selviytymään stressaavan ajan yli ja ajatellut ajan parantavan tilanteen, mutta nykyään tiedän puuttua heti stressiä aiheuttavaan ongelmaan muun muassa syvähengitystä käyttäen sekä pitämällä huolta riittävästä unesta. Lisäksi olen oppinut, että fyysinen ja psyykinen hyvä olo ovat avain elementtejä hyvään sosiaaliseen hyvinvointiin.

Omien kokemuksieni lisäksi kuten jo suunnittelun osiossa mainitsinkin, annoin oppaani ystävälleni luettavaksi. Ystäväni on työskennellyt useita vuosia matkailualalla ja työskentelystä juurtavat hyvinvointiin liittyvät ongelmat olivat tulleet hänelle tutuiksi. Sain ystävältäni positiivista palautetta oppaaseeni liittyen ja hänen mukaansa oppaassa mainitsemani elementit olivat myös hänelle hyödyksi. Hän mainitsi tunnistavansa omat heikkoutensa oppaastani ja ymmärtävänsä paremmin, mihin asioihin hänen tulisi kiinnittää enemmän huomiota hyvinvointinsa parantamiseksi. Erityisesti väsymys ja aamuisin herääminen olivat hänen mukaansa haaste, ja oppaani lukemisen jälkeen hän sanoikin pyrkivänsä noudattamaan lukemiaan ohjeita ja lopettamaan esimerkiksi aamuisin herätyskellon jatkuvan torkuttamisen. Kaikki nämä tekijät vakuuttivat minut siitä, että olen onnistunut valitsemaan oppaaseeni tehokkaasti hyvinvointia edistäviä elementtejä.

Itse opinnäytetyön projektin aikana opin ensisijaisesti ajanhallintaa ja kärsivällisyyttä. Projektin alussa tiesin suurin piirtein minkälaisen lopputuloksen haluan, mutta en ollut varma, missä ajassa pystyisin tämän toteuttamaan. Opinnäytetyö on isoin projekti, jonka olen ikinä toteuttanut yksin ja tämän vuoksi varasin itselleni alun perin ruhtinaallisesti aikaa. Ennen itse kirjoitustyön aloittamista laskin itselleni aikataulun, jossa määritin kuinka paljon minun tulisi saada päivittäin aikaiseksi, jotta työni edistyisi alkuperäisen aikataulun mukaisesti. Huomasin kuitenkin pian pystyväni etenemään opinnäytetyössäni suhteellisen nopeaan tahtiin ja tästä syystä alkuperäinen opinnäytetyön valmistumispäiväni aikaistuikin reilusti. Kärsivällisyyttä projektin aikana opin siksi, että opinnäytetyö on kokonaisuutena niin iso ja aikaa vievä työ. Alussa vaati kärsivällisyyttä siirtää muut asiat myöhemmälle ja

laittaa opinnäytetyön työstäminen etusijalle. Myös tämä järjestely alkoi projektin edettyä tuntumaan luontevammalta, ja opinnäytetyön työstäminen päivittäin alkoi tuntumaan miltei rutiinilta.

Opinnäytetyön aikana opin myös monipuolisemmin eri lähteiden käyttöä. Etsin materiaalia eri aihealueista muun muassa kirjaston kirjoista, uutisista ja eri artikkeleista. Lisäksi pyrin suomalaisten lähteiden lisäksi löytämään hyviä kansainvälisiä lähteitä. Lähteistä opin, että erilaiset artikkelit olivat tehokkain tapa löytää ajankohtaisimpia lähteitä, mutta kirjoista pidin itse eniten niiden kattavimman aihekäsitteilyn vuoksi. Raportointia ajatellen koen, että tietynlaiset kriteerit juuri esimerkiksi oppaan luomiselle ovat minulle nyt selkeämmät. Alussa huomasin olevani hieman epävarma toiminnallisen opinnäytetyön oppaan rakenteesta, mutta jälkepäin ajatellessani minusta tuntuu, että käsitykseni vaaditusta kokonaiskuvasta on huomattavasti selkeämpi. Luulenkin nyt, että mikäli minun tulisi tulevaisuudessa toteuttaa jostakin aiheesta opas, kykenisin aloittamaan tämän työstämisen itsevarmasti ja olisin selvästi tietoisempi siitä, millainen oppaan rakenteen tulisi olla ja mitä sen tulisi sisältää.

Lähteet

ABC News 2019. Our pursuit of looking healthy is actually making us sick, surgeon Nikki Stamp warns. Luettavissa: <https://www.abc.net.au/news/2019-09-06/heart-surgeon-nikki-stamp-slams-wellness-industry-and-instagram/11477368>. Luettu: 20.9.2019

Aivoliitto 2018. Uni on aivojen aikaa. Luettavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>. Luettu: 14.10.2019

Ammattinetti s.a. Matkailuvirkalija. Luettavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/339_ammatti. Luettu: 24.9.2019

Arla 2014. Arla Ingman ja Elastinen brändiyhteistyöhön. Luettavissa: <https://www.arla.fi/yrittys/medialle/2014/news/arla-ingman-ja-elastinen-braendiyhteistyoehoen-76697/>. Luettu: 18.9.2019

Askel Terveysteen 2019. Aikaisin herääminen hyödyttää monella tavalla. Luettavissa: <https://askelterveyteen.com/aikaisin-heraaminen-hyodyttaa-monella-tavalla/>. Luettu: 12.12.2019

Berkeley Well-Being Institute 2018. Personal Growth. Luettavissa: <https://www.berkeleywellbeing.com/personal-growth.html>. Luettu: 29.10.2019

Blackburn, E. Epel, E. 2017. Pitkän ja hyvän elämän biologia. Telomeerit ja terveys. Aula & Co. Helsinki.

Duodecim 2012. Kesäloma ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2012/13/duo10363>. Luettu: 19.11.2019

Fit 2018. Vesi tukee aivojen suorituskykyä ja hyvinvointia! Luettavissa: <https://www.fit.fi/elina-ja-merita/2018/10/31/vesi-ja-aivojen-suorituskyky-ja-hyvinvointi/>. Luettu: 10.10.2019

Forbes 2013. 10 Reasons Why Humor Is a Key to Success at Work. Luettavissa: <https://www.forbes.com/sites/jacquelynsmith/2013/05/03/10-reasons-why-humor-is-a-key-to-success-at-work/#1b5175f55c90>. Luettu: 11.11.2019

- Healthline 2018. What is Diaphragmatic Breathing? Luettavissa:
<https://www.healthline.com/health/diaphragmatic-breathing#benefits>. Luettu: 24.10.2019
- Heart Foundation s.a. The benefits of exercise. Luettavissa:
<https://www.heartfoundation.org.nz/wellbeing/exercise>. Luettu: 5.10.2019
- Independent 2019. Could Hitting the Snooze Button Be Bad for Your Health? Luettavissa:
<https://www.independent.co.uk/life-style/could-hitting-the-snooze-button-be-bad-for-your-health-a8925116.html>. Luettu: 13.11.2019
- Jonsson, D. 2017. Vatsan viisus ja suoliston salat. Balto Print. Painettu EU:ssa.
- Kandolin, I. Tilev, K. Lindström, K. Vartia, M. & Ketola, R. 2009. Palvelualojen työolot ja hyvinvointi. Printman. Helsinki.
- Lifted 2018. 5 vinkkiä työpäivän jälkeiseen palautumiseen: Näin maksimoit tehokkuutesi töissä ja vapaa-ajalla. Luettavissa: <https://lifted.fi/blogi/palautuminen/tyopaivan-jalkeinen-palautuminen/>. Luettu: 15.11.2019
- A Lust for Life s.a. Finding Meaning and Purpose for Your Own Wellbeing. Luettavissa:
<https://www.alustforlife.com/soul/finding-meaning/finding-meaning-and-purpose-for-your-own-well-being>. Luettu: 29.10.2019
- Lääkärikeskus Aava 2018. Pitkittyneet stressin vaikutukset ovat fyysisiä. Luettavissa:
<https://www.aava.fi/artikkeli/pitkittyneen-stressin-vaikutukset-ovat-fyysisia>. Luettu: 1.11.2019
- Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Talentum Pro. Helsinki.
- Mehiläinen s.a. Kehon ja mielen hyvinvointi. Luettavissa:
<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>. Luettu: 1.10.2019
- Mehiläinen s.a. Liikunta ja ravinto edistävät jaksamista. Luettavissa:
<https://www.mehilainen.fi/mehilaisen-blogi/liikunta-ja-ravinto-edistavat-jaksamista>. Luettu: 11.10.2019

Mehiläinen s.a. Mindfulness ja rentoutusharjoitus. Luettavissa:
<https://www.mehilainen.fi/yrityksille/tyohyvinvointi/tyontekijan-hyvinvointi/mindfulness>.
Luettu: 19.11.2019

Mehiläinen s.a. Työntekijän hyvinvointi. Luettavissa:
<https://www.mehilainen.fi/yrityksille/tyohyvinvointi/tyontekijan-hyvinvointi>. Luettu:
13.11.2019

Mehiläinen s.a. Tunnista haitallinen stressi. Luettavissa:
<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/tunnista-haitallinen-stressi>. Luettu: 19.12.2019

Mental Health Foundation 2018. Diet and mental health. Luettavissa:
<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health>. Luettu: 8.10.2019

Michigan Medicine 2018. Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation.
Luettavissa: <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255>. Luettu: 24.10.2019

Mielen Ihmeet 2017. Psykkisen hyvinvoinnin eri tasot. Luettavissa:
<https://mielenihmeet.fi/psykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>. Luettu: 25.10.2019

Mielenterveystalo s.a. Arjen hyvinvointi. Luettavissa:
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx. Luettu: 20.12.2019

MTV Uutiset 2013. Henkinen vs. fyysinen: Mistä kokonaisvaltainen hyvinvointi todella koostuu? Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/henkinen-vs-fyysinen-mista-kokonaisvaltainen-hyvinvointi-todella-koostuu/3193254#gs.fk4bzs>. Luettu: 11.11.2019

New Scientist 2013. Healthy living can turn our cells' clock back. Luettavissa:
<https://www.newscientist.com/article/1989324-healthy-living-can-turn-our-cells-clock-back/>. Luettu: 7.10.2019

Opetushallitus 2019. Kouluikäisten terveyden polku. Luettavissa:
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>. Luettu: 6.11.2019

Parempaa elämää s.a. Luusto tarvitsee D-vitamiinia. Luettavissa:
<https://www.parempaaelamaa.fi/uutisarkisto/luusto-tarvitsee-d-vitamiinia>. Luettu:
13.10.2019

Peda 2015. Ruoan merkitys hyvinvoinnille. Luettavissa:
<https://peda.net/karkola/ky/aineet/kotitalous/Kotitalous-lv15-16/ruoan-merkitys-hyvinvoinnille>. Luettu: 10.10.2019

Peltomaa, H. 2015. Stressi. Palautuminen ja hyvinvointi. Hansaprint. Vantaa.

Pinkola Estés, C. 1996. Women Who Run with the Wolves. Ballantine Books. Kanada.

Republic of Communications 2017. Hyvinvoinnin trendit 2017 – nämä näkyvät Suomessa. Luettavissa: <https://news.cision.com/fi/republic-of-communications/r/hyvinvoinnin-trendit-2017---nama-nakyvat-suomessa,c2154092>. Luettu: 19.9.2019

Ruokatieto 2019. Hiilihydraatit. Luettavissa:
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>. Luettu: 11.10.2019

Ruokatieto 2019. Liha, kala ja kananmuna. Luettavissa:
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/ruoka-aineryhmat/liha-kala-ja-kananmuna>. Luettu: 13.10.2019

Saarijärvi, P. 2015. Väsymys työelämässä – riskit ja hallinta. Neirokustannus. Viro.

Sitra 2011. Hyvinvointi nyky-yhteiskunnassa. Luettavissa:
<https://www.sitra.fi/blogit/hyvinvointi-nyky-yhteiskunnassa/>. Luettu: 16.9.2019

The Skill Collective 2018. Why Positive Relationships and Being Socially Connected Matter for Your Health + Wellbeing. Luettavissa: <https://theskillcollective.com/blog/social-relationships-health-wellbeing>. Luettu: 28.10.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Terveyden edistäminen. Luettavissa:
<https://stm.fi/terveyden-edistaminen>. Luettu: 23.9.2019

Suomen Akatemian Strateginen tutkimus 2019. Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen vaatii uusia vaikuttavia keinoja. Luettavissa:
https://www.aka.fi/globalassets/33stn/materiaaleja/politiikkasuositukset/19_03_hyvinvoinnin_ja_osallisuuden_edistaminen.pdf. Luettu: 23.9.2019

Suomen Mielenterveys ry s.a. Huumori vahvistaa. Luettavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/huumori-vahvistaa>. Luettu: 4.11.2019

Suomen Mielenterveys ry s.a. Kuinka paljon unta on tarpeeksi? Luettavissa:
<https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/kuinka-paljon-unta-tarpeeksi>. Luettu: 24.10.2019

Suomen Mielenterveys ry s.a. Psyykinen hyvinvointi on menestystekijä. Luettavissa:
<https://mieli.fi/fi/vaikuttaminen/vaikuttaminen-mielenterveyteen>. Luettu: 27.10.2019

Suomen Mielenterveys ry s.a. Stressi kuuluu elämään. Luettavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-elamaan>. Luettu: 31.10.2019

Suomen Mielenterveys ry s.a. Vapaa-aika virkistää. Luettavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkistaa>. Luettu: 18.11.2019

Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain.
Luettavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/liikunnan-vaikutukset-elinjarjestelmittain/>. Luettu: 4.10.2019

Sydän 2019. Rasvan laatu ratkaisee. Luettavissa: <https://sydan.fi/fact/rasvan-laatu-ratkaisee/>. Luettu: 12.10.2019

Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu 2018. Säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://sydan.fi/fact/saannollisen-liikunnan-terveysvaikutukset/>. Luettu: 4.10.2019

Terve 2019. Onnellisuus on hyvinvoinnin kruunu. Luettavissa:
<https://www.terve.fi/artikkelit/onnellisuus-on-hyvinvoinnin-kruunu>. Luettu: 16.9.2019

Terve 2009. Mitkä asiat kehossa vaikuttavat hyvinvointiin? Luettavissa:
<https://www.terve.fi/artikkelit/mitka-asiat-kehossa-vaikuttavat-hyvinvointiin>. Luettu: 1.10.2019

Terve 2005. Missä on ravintokuitua? Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/missa-on-ravintokuitua>. Luettu: 20.12.2019

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Keskeisiä käsitteitä. Luettavissa:
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Luettu:
10.9.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mielen terveyden edistäminen. Luettavissa:
<https://thl.fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>. Luettu: 20.12.2019

Terveyskirjasto 2018. Terveellinen ruoka. Luettavissa:
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935. Luettu:
13.10.2019

Terveyskirjasto 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa:
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Luettu:
3.10.2019

Tilastokeskus 2015. Mitä on hyvinvointi? Luettavissa:
https://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html. Luettu: 12.9.2019

Turun Sanomat 2017. Kirja: Vanhenemiseen voi vaikuttaa telomeerejä hoitamalla.
Luettavissa: <http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/kirja-vanhenemiseen-voi-vaikuttaa-telomeereja-hoitamalla/>. Luettu: 7.10.2019

Turun Sanomat 2017. Punainen liha on terveysriski. Luettavissa:
<http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/punainen-liha-terveysriski/>. Luettu: 13.10.2019

Turun Sanomat 2015. Ravinnon merkitys on tärkeämpää kuin uskotkaan. Luettavissa:
<http://hyvinvointi.ts.fi/treenisykkeella/ravinnon-merkitys-on-tarkeempaa-kuin-uskotkaan/>.
Luettu: 8.10.2019

Turun yliopisto 2016. Wellness-trendin hyödyntäminen elintarvikemarkinassa.
Luettavissa: <https://www.utupub.fi/handle/10024/124187>. Luettu: 18.9.2019

Työpiste 2015. Näin työpäivään saa ujutettua lisää liikettä. Luettavissa:
<https://www.ttl.fi/tyopiste/nain-tyopaivaan-saa-ujutettua-lisaa-liiketta/>. Luettu: 14.11.2019

Työterveyslaitos 2016. Uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>. Luettu: 14.10.2019

UKK-instituutti 2018. Tehyn kuntoutusalan opintopäivät. Liikkumattomuuden haitat ja miten niitä voi ehkäistä kustannusvaikuttavasti. Luettavissa:
https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/luentomateriaali/2018/liikkumattomuuden_haitat_painavi_kolu_id_14118.pdf. Luettu: 3.10.2019

Vapa Media 2016. Fitness-hypetys myy – mutta mitä tulee tilalle? Luettavissa:
<https://www.vapamedia.fi/artikkeli/fitness-hypetys-myy-mutta-mita-tulee-tilalle/>. Luettu: 18.9.2019

Verywell Mind 2019. The Health Benefits of Laughter. Luettavissa:
<https://www.verywellmind.com/the-stress-management-and-health-benefits-of-laughter-3145084>. Luettu: 4.11.2019

Verywell Mind 2019. Signs of Healthy and Low Self-Esteem. Luettavissa:
<https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>. Luettu: 6.11.2019