

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

2021

Jemina Hyökki

SIISTI JUTTU, PAKKO SUOSTUA

– TYÖUUPUMUS SIRKUSALAN AMMATTILAISILLA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | sirkus

2021 | 15 sivua, 0 liitesivua

Jemina Hyökki

TYÖUUPUMUS SIRKUSALAN AMMATTILAISILLA

Työn tavoitteena on kartoittaa, onko sirkusalalla työuupumusta. Työssä tarkastellaan, miten työuupumus näkyy sirkusalalla työskentelevien henkilöiden arjessa. Työssä tutkitaan työuupumusta, siitä varoittavia merkkejä ja miten sitä olisi mahdollista ennaltaehkäistä. Työuupumus on kokemus uupumusasteisesta väsymyksestä, johon lepo ei auta. Työuupumuksesta voi seurata masennusta tai päihteiden ongelmallista käyttöä.

Työssä on haastateltu kolmea suomalaista sirkusalalla työskentelevää henkilöä. Lisäksi on kartoitettu työuupumusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä useista eri lähteistä. Haastattelumateriaalia on käsitelty anonyymisti aiheen arkaluontoisuuden vuoksi.

Haastatteluista havaitaan, että sirkusalalla työmäärä voi paisua alkuperäisen työnkuvan ulkopuolelle. Työnkuva saattaa olla esimerkiksi sirkusohjaaja, mutta työhön kuuluu myös välinehuolto ja esitysasujen valmistus. Lisäksi haastatteluista voi huomata toistuvana tekijänä kieltäytymisen vaikeuden, joka voi johtua kokemuksesta, että *jonkun sekin työ on tehtävä* tai *siisti juttu, pakko suostua*. Haastatteluista on poimittu osaksi tutkimusta yksittäisiä osioita ja mahdollisia ennaltaehkäisykeinoja.

Tuloksista on apua sirkusalalla toimiville tekijöille niin ennaltaehkäisynä kuin uupumuksen selättämisessäkin. Opinnäytetyölläni pyritään nostamaan sirkusalan työuupumuksen esiin, koska myös niin sanotuilla intohimoaloilla on työuupumusta, josta olisi tarvetta puhua.

ASIASANAT:

sirkustaide, työuupumus, stressi, sirkus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2021 | 15 pages, 0 pages in appendices

Jemina Hyökki

BURNOUT AMONG CIRCUS PROFESSIONALS

The aim of the work is to map whether there is burnout in the circus industry. The work examines how burnout is reflected in the daily lives of people working in the circus industry. The work examines burnout, its warning signs and how it can be prevented. Exhaustion at work is an experience of exhaustion-grade fatigue for which rest does not help. Exhaustion at work can lead to depression or problematic substance use.

Three Finnish people working in the circus industry have been interviewed. In addition, burnout and the factors affecting it have been mapped from a variety of sources. The interview material has been treated anonymously due to the sensitivity of the topic.

Interviews show that in the circus industry, the workload can swell beyond the original job description. The job description may be, for example, a circus instructor, but the work also includes equipment maintenance and the production of performance costumes. In addition, the difficulty of refusing can be noticed as a recurring factor in interviews, which may be due to the experience that *someone's work has to be done* or *thats a cool thing, I have to agree*. Individual sections of the research and possible preventive measures have been selected from the interviews.

The results will help those working in the circus industry both as a prevention and as a means of overcoming exhaustion. My thesis aims to highlight the burnout in the circus industry, because the so-called passion areas also have a burnout that needs to be talked about.

KEYWORDS:

circusarts, burnout, stress, circus

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MITÄ TYÖUUPUMUS ON?	6
3 TYÖUUPUMUS SIRKUKSEN PARISSA	10
4 UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY	13
LÄHTEET	15

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten työuupumus ilmenee sirkusalalla. Haastatteluiden avulla selvitän työuupumuksen mahdollisia syitä ja seurauksia. Koska sirkusalalla voidaan toimia erilaisissa työtehtävissä, olen kiinnostunut selvittämään, miten työuupumus ilmenee sirkusalan eri osa-alueilla. Tutkin työuupumuksen merkkejä ja selvitän ennaltaehkäisykeinoja, jotta uupumukseen voitaisi puuttua ennen kuin on liian myöhäistä. Korostan tutkimuksessani työuupumuksen henkilökohtaisuutta.

Haastattelin kolmea eri puolilla Suomea ja eri sirkusalan työtehtävissä työskentelevää henkilöä. Haastattelut ovat anonymoituja ja perustuvat henkilöiden omiin kokemuksiin työuupumuksen parissa. Haastateltavat ovat itse kokeneet uupumusta, joka määritellään uupumusasteisena väsymyksenä. Se ei helpota levossa, vaan ilmenee muun muassa kyynistymisenä työtä kohtaan. Työuupumukseen ei määrätä sairauslomaa, mutta uupumuksen seurauksista voidaan määrätä sairauslomaa tarvittaessa. Seurannaisia voivat olla muun muassa masennus ja päihteiden lisääntynyt käyttö.

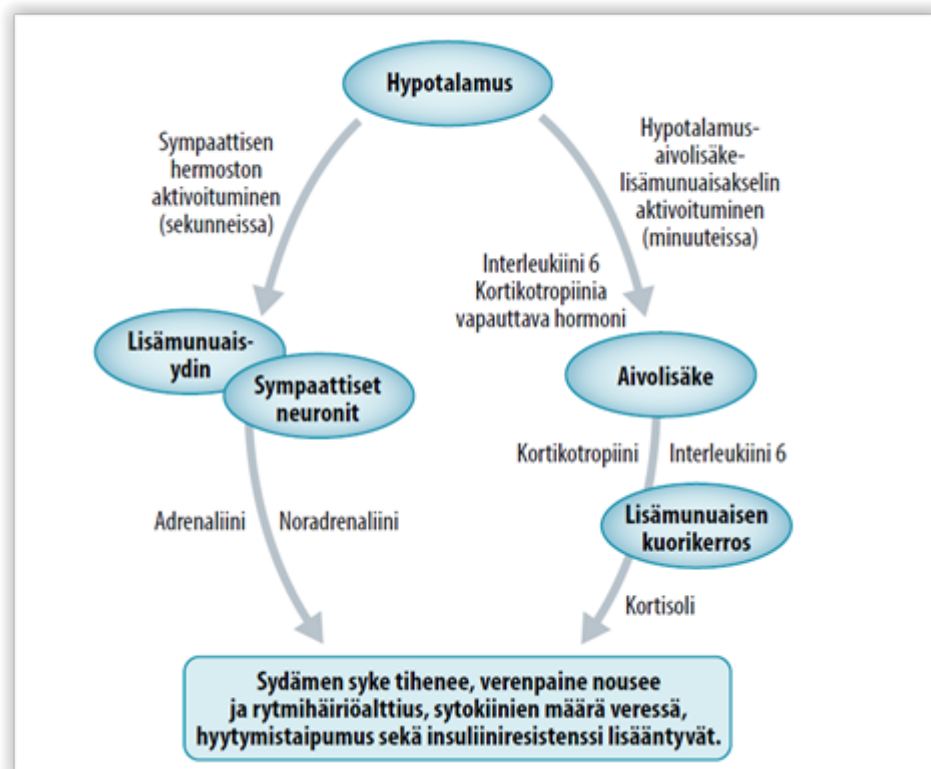
Alussa kartoitan työuupumusta yleisesti, mitä se on. Toinen luku käsittelee työuupumusta sirkusalalla ja lopussa kokoan ennaltaehkäisykeinoja. Jokaisen tulee löytää itselleen sopivat keinot työuupumuksen ennaltaehkäisyksi ja selättämiseksi.

2 MITÄ TYÖUUPUMUS ON?

Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurausta. Työuupumus ei ole sairaus, mutta se lisää riskiä sairastua masennukseen, unihäiriöihin ja päihdehäiriöihin sekä stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin tai verenpainetautiin. Työuupumus on häiriötila, jonka oireisiin kuuluu uupumusasteinen väsymys, asenteen kyynistyminen työtä kohtaan ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen. (Terveyskirjasto 2018.)

Stressi tarkoittaa sitä, että ihminen kohtaa enemmän vaatimuksia, mitä hän pystyy sietämään. Stressatessa ihmisen voimavarat ovat tiukilla tai ylittyvät. Työstressi on stressiä, joka syntyy työstä. Työstressi koostuu työyhteisön ja työolosuhteiden luomista paineista. Yksilöt kokevat työstressin eri tavoin. M. Kivimäen, J. V. Lindholmin ja K. Raijulan mukaan (2019, 135(5):433–8) työntekijöitä voivat rasittaa nopeasti muuttuva työelämä, kiihtyvä kilpailu ja siitä seuraavat suorituspainet. Lisääntyvä tietotekniikan käyttö ja lyhyet työsuhteet kuormittavat työntekijää työn määrän kasvamisen lisäksi. Stressiä työntekijöille ja johtajille voivat aiheuttaa myös organisaatiomuutokset, henkilöstösupistukset sekä oman ammatillisen osaamisen ylläpitäminen muutoksessa. (Kivimäki ym. , 135(5):433–8)

Stressin syy voi olla mikä tahansa. Yleisiä syitä ovat kiire, työ tai työttömyys, liiallinen vastuu, perheongelmat tai äkillinen elämänmuutos. Kuvassa 1 voi huomata muutokset, joita tapahtuu ihmisen kohdatessa stressiä (Kivimäki ym. 2019, 135(5):433–8). Kuvassa on esillä, kuinka muutokset vaikuttavat ihmisen toimintaan: päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Stressi aiheuttaa myös psyykkistä oireilua, jota voi olla esimerkiksi jännittyneisyys, ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus ja aggressiot, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. Vakavassa stressitilassa voi seurata työuupumusta ja masennusta, päihteiden väärinkäyttöä. Stressi saattaa vaikuttaa myös sosiaaliseen elämään tuoden mukanaan perhe- ja parisuhdeongelmia tai eristäytymistä. (Terveyskirjasto 2018.)



Kuten kuvasta 1 voidaan huomata, työuupumuksen oireet ovat selitettävissä tieteellisesti. Hypotalamus on aivojen osa, joka aktivoi sympaattisen hermoston sekunneissa ja aivolisäke-lisämunnuaisakselin minuuteissa. Sympaattisen hermoston aktivoituminen tuottaa adrenaliinia ja noradrenaliinia sekä aivolisäke ja lisämunnaisen kuorikerros tuottavat kortikotropiinia, interleukiini 6:ta ja kortisolia. Adrenaliini, noradrenaliini, kortikotropiini, interleukiini 6 ja kortisoli aiheuttavat sydämen sykkeen tihenemisen, verenpaineen nousun, rytmihäiriöalttiuden lisäksi sytokiinien määrä veressä lisääntyy, kuten myös hyytymistäipumus ja insuliiniresistenssi lisääntyy. (Kivimäki ym. 2019, 135(5):433–8.)

Adrenaliini, noradrenaliini, kortikotropiini, interleukiini 6 ja kortisoli ovat aivojen välittäjäaineita, jotka ovat pienissä määrin hyväksi ja tarpeellisia, mutta stressa- tessa näiden tuotanto kasvaa. Adrenaliini on hormoni, jonka tarkoituksena on aiheuttaa taistele ja pakene -reaktio. Adrenaliini mahdollistaa koko fyysisen potentiaal- in käytön. (Askel terveyteen 2018.) Noadrenaliini vaikuttaa hermostoon, samankaltaisesti kuin adrenaliini. Noadrenaliini on ennen aktivoitunut fyysisen uhan

takia, mutta nykyään myös muu stressi aiheuttaa noadrenaliinin tuotantoa. Noadrenaliini, norepinefriini ja noadrenaliini ovat sama hormoni eri termein (Mielen ihmeet 2018.)

Kortisoli ja kortikotropiini vaikuttavat toisiinsa, jos kortisolikortikotropiini laskee ja päinvastoin (Askel terveyteen 2020). Kortisoli muun muassa tuhoaa tulehduksia (Vapaatalo 127(23):2537-41). Labolariokäsikirjan (2021) mukaan ”IL-6:n käyttö ei ole vakiintunut, mutta sen määrittäystä voidaan käyttää immuunijärjestelmän aktivoitumisen merkkiaineena mm. tulehduksissa, infektioissa, autoimmuunitau-deissa, sydän- ja verisuonitau-deissa sekä leukemiossa.”

Uupumusasteinen väsymys ei helpota levossa, jonka seurauksena uupuneella on suurempi riski loukkaantumisiin. Työuupumus kehittyy ajan kuluessa, kun työntekijän voimavarat hupenevat ja stressioireet lisääntyvät. Työuupumukseen johtava kuormituksen määrä on yksilöllinen ja sen takia uupumukseen johtavaa kuormitusta on mahdotonta määrittää. Opinnäytetyössäni haastateltavat kertovat omista kokemuksistaan uupumuksen parissa, ja kolme haastateltua on itse määritellyt kokeneensa työuupumusta. (Terveyskirjasto 2018.)

Työuupumuksen arviointimenetelmä (MBI-GS) ja Bergen Burnout Indicator (BBI-15) on suunniteltu alun perin ryhmille, mutta niitä käytetään myös yksittäisten henkilöiden työuupumuksen määrittämisessä yhdessä haastattelun kanssa. Työuupumukseen ei määrätä sairauslomaa, mutta sen johdannaisiin, kuten unihäiriöihin ja masennukseen, voi tarvittaessa saada sairauslomaa. (Terveyskirjasto 2018.)

Kyynistyminen työtään kohtaan tarkoittaa, että työntekijä menettää mielenkiintonsa työhön. Kyynistynyt työntekijä epäilee työnsä merkitystä. Kyynisyys voi ilmetä mekaanisena suhtautumisena asiakkaisiin tai huonontuneena suhteena työhön ja sen merkitykseen. Työhön kyynistyminen on elimistön puolustusmekanismi työuupumukseen. Itsetunnon laskiessa työntekijä kokee olevansa huonompi työssään verraten kolleegoihin tai omaan aiempaan itseensä. Työntekijä alkaa kokea riittämättömyyden tunnetta. (Terveyskirjasto 2018.)

Stressin vähentämiseen voidaan käyttää erilaisia stressin hallintakeinoja. Stressin hallintakeinot ovat yksilöllisiä ja jokaisen tulee löytää itselleen sopivat keinot stressin hallintaan. Stressitilaa voi helpottaa tasapainoisella elämäntavalla, liikuen oman jaksamisensa mukaan ja syömällä itselleen sopivalla tavalla terveellisesti ja monipuolisesti. Terveellisistä elämäntavoista ei kuitenkaan saa ottaa liiästä stressiä tai alkaa suorittamaan palautumista, tällöin terveelliset elämän tavat eivät tuota toivottua lopputulosta. Työuupuneen tulee oppia kuuntelemaan itseään päästäkseen uupumuksesta yli. Työuupumuksen aiheuttamaan oireiluun, kuten unihäiriöihin, voi ja kannattaa pyytää apua sekä tarvittaessa sairauslomaa, jotta pääsee palautumaan ilman työstressiä. (YTHS 2021.)

Työuupumuksesta voi päästä eroon ja siihen on mahdollista saada Kelan tarjoama psykoterapiaa. Psykoterapialla voidaan myös ennaltaehkäistä työuupumuksen uusiutumista. Uupuneen kannattaa kiinnittää huomiota konkreettisiin keinoihin ja vähentää murehtimista. Murehtiminen ei edesauta uupumuksen kanssa vaan syö voimavaroja pahentaen uupumustilaa. Työuupumuksen muutos lähtee itsestä ja tarpeesta jaksaa paremmin. Uupumuksen selättämisessä vastuu on uupuneella. (Haakala 2000.)

3 TYÖUUPUMUS SIRKUKSEN PARISSA

Sirkusinfon ja Suomen Nuorisosirkusliiton vuonna 2017 tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa työskentelee noin 1 243 sirkusalan ammattilaista. Tutkimuksesta ei nähdä mahdollisia päällekkäisyyksiä, joten kyseessä on suuntaa antava lukema. Tutkimuksen mukaan 8 % vastanneista on kokoaikaisessa työsuhteessa ja loput 92 % vastanneista on osa-aikaisessa, määräaikaisessa tai muussa epätyypillisessä työsuhteessa. 62 % vastanneista on kertonut toimivansa freelance-reinä. Tutkimussa on kartoitettu, että lähes puolet vastaajista on tehnyt palkatonta työtä sirkusalalla, noin kolmannes vastaajista on kokenut työttömyyttä ja lähes puolet kertoi työllistyneensä myös sirkusalan ulkopuolella. (Sirkusinfo 2019.)

Haastattelin opinnäytetyöhöni kolmea suomalaista sirkusalalla työskentelevää henkilöä maaliskuussa 2021. Haastattelut on toteutettu anonymisti aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi. Haastateltavat työskentelevät erilaisissa tehtävissä sirkuksen parissa. Haastateltavat henkilöt ovat kertoneet omista kokemuksistaan työuupumuksen äärellä. Jokaisella haastatellulla on tai on ollut kokemuksia työuupumuksesta sirkusalalla työskennellessä.

Haastatteluissa yhtenäiseksi piirteeksi nousivat sirkusalan luomat paineet. Paineita voidaan ottaa pienistäkin asioista, jotka paisuvat ajan saatossa suuremmiksi. Kaksi ensimmäisenä haastateltua henkilöä toimivat yhdistysmuotoisissa sirkuskouluissa. Molemmilla on ohjaustyön lisäksi yhdistyksen toimistotyötä. Henkilö 1 kertoi tekevänsä palkatonta vapaaehtoistyötä yhdistyksen hallituksessa, mutta kokee sen olevan tavallaan pakollista: jos haluaa pitää mahdollisuuden ohjata yhdistyksessä, ”jonkun sekin työ on tehtävä”. Yhdistysmuotoisissa sirkuskouluissa työnkuva voi laajentua helposti ohjaustyöstä myös muihin työtehtäviin, kuten välinehuoltoon, ilmoittautumisjärjestelyihin, esitysten suunnitteluun ja toteutukseen (muun muassa pukuompelut/-hankinnat, aikataulut, mahdollinen lavastus) sekä hallitukseen ja hallituksen hoitamiin asioihin, kuten koko kausirakenteen suunnitteluun ja laskutukseen sekä muihin toimistotöihin. Toimistotyöhön ei välttämättä ole koulutusta, vaikka niitä joutuisikin tekemään.

Kaikilla kolmella haastateltavalla on ollut useita työtehtäviä päällekkäin. Kaikki heistä ovat tehneet uupumuksen aikaan myös ohjaustyötä. Ohjaustyön lisäksi kaksi kolmesta on opiskellut ja yksi esiintynyt sekä valmistellut esitystä. Kaikilla kolmella on ollut ennen uupumusta tai sen aikana henkilökohtaisessa elämässä myös rankkoja kokemuksia, kuten loukkaantumisia. Luvussa 2 on mainittu kasvavasta loukkaantumisherkkyydestä.

Kahdella ensimmäisellä yhdistysmuotoisessa sirkuskoulussa ohjaavalla on ollut kokemus riittämättömyydestä ja siitä, ettei pysty pysymään kehityksessä mukana. Heidän kokemuksensa mukaan tulisi osata hyvät pohjataidot kaikilla välineillä, mutta ajan saatossa se ei enää riitä, kun ryhmän taso kehittyy itseä nopeammin. Ohjaustyön tekijällä on ohjaamisen lisäksi myös muita tehtäviä, joten aika ei riitä kaikissa lajeissa jatkuvaan uuden oppimiseen. Perusryhmissä, joissa lapsille opetetaan kaikkia lajeja, ei riitä, että osaa ”kaiken” yhdessä lajissa.

Sirkusalan työuupumus voi johtua monesta asiasta, mutta haastatteluissa nousivat esiin tunnollisuus ja vaikeus kieltäytyä eri työtehtävistä. Vaikeus kieltäytyä voi johtua kovasta palosta kaikkeen tekemiseen tai esimerkiksi siitä, että sirkuspiirit ovat pienet, joten voidaan kokea pelkoa kieltäytyä. Pelko kieltäytymiseen voi tulla henkilö 3:n sanoin siitä, että *jos nyt kieltäydyin, löydetään joku muu, jota varmaan pyydetään seuraavallakin kerralla*. Henkilö 2 kertoi uupumuksen syyksi muun muassa työn yksinäisyyden, joka toistui myös muissa haastatteluissa. Henkilö 2 kertoi havainneen itsetunnon laskua työssä, jonka kokee olleen osa syy uupumukseen. Luvussa 2 kuitenkin todetaan itsetunnon laskun olevan seurausta työuupumuksesta. Henkilön 2 kokemus itsetunnon laskusta voi olla jo ensimmäinen askel työuupumuksessa.

Haastatteluita tehdessäni huomasin ennaltaehkäisyn tärkeyden. Vain yksi kolmesta kokee päässeensä yli uupumuksesta. Henkilöt 2 ja 3 käyvät terapiassa ja ovat kokeneet sen auttavan uupumusoireisiin. Kuten aiemmin tässä luvussa mainitsin, haastateltavilla on ollut henkilökohtaisessa elämässä muutoksia, joiden käsittelyyn he ovat saattaneet löytää apua terapiasta. Terapiaa varten voi saada Kelan korvausta. Päästäkseen uupumuksesta yli uupuneen täytyy myöntää itselleen, että tarvitsee palauttavaa tekemistä. Palauttavaa toimintaa voi olla lähes

mikä vain, jonka henkilö kokee itselleen sopivaksi. Palauttavan toiminnan tarkoitus on yksinkertaisuudessaan laskea stressitasoja, mikä lisää toimintakykyä. Tärkeintä on löytää itselleen sopiva palautumisen muoto. Mielen palautuminen ja stressitasojen laskeminen voi olla esimerkiksi liikkumista luonnossa tai kirjan lukemista kotona sohvan nurkassa.

Palauttavan tekemisen löytäminen voi olla vaikeaa, etenkin pitkälle edenneessä uupumuksessa, jossa uupunut kokee työn itseään tärkeämmäksi, jolloin työnteko menee kaiken muun edelle. Työnteon ei pitäisi mennä oman terveyden edelle, mutta työuupumuksesta kärsivällä niin on käynyt syystä tai toisesta. Kuten luvussa 2 mainittiin, uupuneen täytyy itse haluta muutosta elämäänsä, jotta hän voi päästä uupumuksesta eroon. Usein myös työnantaja ja työterveyspalvelut voivat olla mukana uupumuksen selättämisessä, mutta tällöinkin uupuneen täytyy pystyä hakemaan tai vastaanottamaan apua. (Terveyskirjasto 2018.)

4 UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISYKEINOJA

Tehdässäni haastatteluja huomasin ennaltaehkäisyn tärkeyden, kun yksi kolmesta koki päässeensä yli uupumuksesta. Ennaltaehkäisyn lisäksi uupuneen on tärkeä löytää keinoja estää työuupumuksen uusiutuminen. Henkilö 3 on kokenut päässeensä yli uupumuksesta ja jakoi keinojaan uupumuksen selättämiseksi. Hänelle isoin muutos oli oppia pitämään lomaa ja vapaapäiviä, oppia sanomaan ei työtehtäville, joille ei ole aikaa. Mielestäni tämä on kaikille sirkusalalla työskenteleville hyvä ohje, koska sirkusalalla voi olla vaikeaa pitää viikonloput vapaana tai pystyä pitämään lomaa. Loman voi asettaa itselleen sopivaan aikaan ja viikon vapaat voi pitää minä päivänä vain, kunhan niitä olisi alkuun edes muutama ja loman merkityksen kasvettua niitä voi lisätä. Kuten aiemminkin sanottu, työn ei pitäisi mennä oman terveyden edelle. Henkilö 3 kertoi oppineensa, että *sirkusta on vielä huomennakin* viitaten siihen, että jokaiseen projektiin ei tarvitse suostua, koska sirkusta on vielä tulevinakin päivinä ja viikkoina.

Jokaisen myös muilla kuin sirkusalalla on hyvä löytää itselleen sopivia palautumiskeinoja. Kuten sanottu palautumiskeinot voivat olla mitä vain, tärkeintä olisi, että se on jotain muuta kuin työ tai työhön liittyvät tehtävät. Sirkusalan työ voi laajentua helposti vapaa-aikaan, henkilö 3 antoikin tähän vinkin kirjoittaa kaikki ajatukset heti ylös, jotta niitä ei jää pyörittelemään pitkäksi aikaa. Esimerkiksi jos keksii loma-aamuna huippuhyvän esitysidean tai tunnille loistavan harjoitteen, kannattaa kirjoittaa se ylös, jatkaa lomaa ja palata muistiinpanoihin vasta työpäivänä.

Ennaltaehkäisykeinona voidaan käyttää myös paineenhallinnan kehittämistä. Paineenhallintaa voi kehittää esimerkiksi altistamalla erilaiselle paineelle kuin mihin on tottunut. Työuupumuksesta kärsivän on hyvä miettiä syy-seuraussuhdetta esimerkiksi terapeutin avustuksella, jotta pohdinta ei käänny pelkkään murehdintaan. Syy-seuraussuhteen miettimisen kautta voi löytää uusia puolia itsestään ja löytää uupumukselle altistavan piirteen, jota voi alkaa työstämään osana uupumuksen uusiutumisen ehkäisyä.

Korostaisin vielä sitä, että ennaltaehkäisykeinot ovat yksilöllisiä. Jokainen tarvitsee erilaisia keinoja ehkäistä työuupumusta ja lisätä palautumista. Itselleen sopivia keinoja voi miettiä esimerkiksi näiden kehittelemieni apukysymysten kautta:

- Mikä minua stressaa?
- Miten stressi näkyy minussa?
- Miten rentoudun?
- Mistä pidän?
- Miten nukun ja palaudun?
- Miten sosiaaliset suhteet näkyvät elämässäni?

Jos kärsii työuupumuksesta on hyvä tiedostaa, että ratkaisukeinoja on olemassa, kun tiedostaa ongelmat. Uupuneen tulee pyrkiä tiedostamaan stressin ensimmäiset oireet ennen uupumusta tai uupumusjaksoa ja olemaan tietoinen itsestä ja ympäröivistä asioista. On hyvä tiedostaa, että työuupumukseen on helpoin puuttua jo ennen ongelman pahentumista.

LÄHTEET

Askel terveyteen 2018. Adrenaliinin vapautuminen: aktivoiva stressi ja päänsärkyhormoni. Viitattu 30.7.2021 <https://askelterveyteen.com/adrenaliinin-vapautuminen-aktivoiva-stressi-ja-paansarkyhormoni>

Askel terveyteen 2020. Kortikotropiini ominaisuudet ja vaikutukset. Viitattu: 30.7.2021 <https://askelterveyteen.com/kortikotropiini-ominaisuudet-ja-vaikutukset>

Haakala, S. 2000. Näin hoidan työuupumusta. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu: 15.7.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo91587>

Kivimäki, M.; Lindbohm, J. V. & Reijula, K. 2019. Työstressi ja sairastavuus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135(5):433–8. Viitattu 13.7.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14794>

Laboratoriokäsikirja 2021. Interleukiini 6. Viitattu: 30.7.2021 <https://vita.fi/laboratoriokasikirja/tutkimus/1944>

Mielen ihmeet 2018. Krooninen ahdistus ja sen yhteys noradrenaliiniin. Viitattu: 30.7.2021 <https://mielenihmeet.fi/krooninen-ahdistus-ja-sen-yhteys-noradrenaliiniin>

Sirkusinfo 2019. Selvitys sirkusalan ammattilaisten määrästä ja toimenkuvista vuonna 2017. Viitattu 5.10.2021 <https://sirkusinfo.fi/2019/02/selvitys-sirkusammattilaisten-maarasta-ja-toimenkuvista-vuonna-2017/>

Terveyskirjasto 2018. Työuupumus (Burnout). Viitattu: 13.7.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Vapaatalo, H. 2011. Aito ihmelääke. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 127(23):2537–41. Viitattu: 30.7.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99937>

YTHS 2021. Stressinhallinta. Viitattu: 15.7.2021 <https://www.yths.fi/terveys-tieto/mielenterveys/stressinhallinta>