

Poliisityön tuoman stressin vaikutus uneen

Julius Mononen

4/2024

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Julius Mononen **Julkaisun nimi:** Poliisityön tuoman stressin vaikutus uneen

Opinnäytetyön muoto: tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Anu Haikansalo

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämän opinnäytetyön aiheena on stressin vaikutukset uneen sekä miten poliisityön luonne vaikuttaa stressiin sekä uneen. Tarkoituksena on yhdistellä jo olemassa olevaa tietoa ja tehdä niistä päätelmiä, jotka lisäävät ymmärrystä näistä asioista ja niiden välisestä vuorovaikutuksesta. Opinnäytetyön aihe käsittää siis asioita, jotka ovat tärkeitä päivittäisessä elämässä. Tämän vuoksi tästä opinnäytetyöstä voi hyötyä kuka tahansa.

Stressi on osa jokapäiväistä elämää ja sen vaikutukset voivat olla sekä positiivisia, että negatiivisia. Stressi on monesti siis hyvä asia, mutta pitkään jatkuneena voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia terveyteen. Poliisin työssä kohdataan asioita ja tilanteita, jotka voivat nostaa stressitasoja paljonkin ja työn luonne voi monesti olla stressaavaa.

Uni on elintärkeää ja se vaikuttaa elämän jokaiseen osa-alueeseen. Hyvät unet korjaavat ja palauttavat kehoa ja mieltä. Oppiminen tapahtuu myös unen aikana. Huonot unet voivat johtua monesta eri syystä ja pitkäjaksoisesti huonosti nukkuneella voi olla monia mahdollisia oireita. On mielenkiintoista, miten stressi vaikuttaa uneen ja vastavuoroisesti uni stressiin.

Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Tämän opinnäytetyön keskeinen materiaali on siis tutkimuksista ja artikkeleista tehdyt johtopäätökset.

Sivumäärä: 22

Tarkastuskuukausi ja vuosi:

Avainsanat: Stressi; Uni; Vuorotyö; Unettomuus

ABSTRACT

Authors: Julius Mononen **Title of publication:** The impact of stress resulting from police work on sleep

Type of thesis: *Research-based thesis*

Publicity: Public

Supervisor: Anu Haikansalo

Degree: Bachelor of police services

The topic of this thesis is the effects of stress on sleep and how the nature of police work affects stress and sleep. The aim is to integrate existing knowledge and draw conclusions that enhance understanding of these issues and their interaction. The subject of the thesis encompasses matters that are important in daily life. This is why anyone can benefit from this thesis.

Stress is a part of everyday life, and its effects can be both positive and negative. While stress is often beneficial, prolonged exposure can lead to various health problems. Police work involves encountering situations and circumstances that can significantly raise stress levels, and the nature of the job can often be stressful.

Sleep is essential and impacts every aspect of life. High quality sleep repairs and restores both body and mind. Learning also occurs during sleep. Poor sleep can result from various factors, and individuals experiencing prolonged poor sleep may exhibit various symptoms. It is intriguing to explore how stress affects sleep, and conversely, how sleep affects stress.

This thesis is conducted as a literature review. The primary material of this thesis consists of conclusions drawn from research studies and articles.

Pages: 22

Month and year of review:

Keywords: Stress; Sleep; Shift work; Insomnia

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 Stressi.....	6
2.1 Stressi ja sen syyt.....	6
2.2 Stressin luokittelu ja fysiologia	7
2.3 Kumulatiivinen stressi	8
3 Tutkimusmenetelmä.....	9
4 Uni	11
4.1 Uni ja sen vaikutukset.....	11
4.2 Unettomuus ja unihäiriöt.....	12
4.3 Vuorotyö ja sen vaikutukset uneen	13
4.4 Miten poliisityön eri osa-alueet voivat vaikuttaa stressiin ja uneen?	15
5 Johtopäätökset	17
LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on stressi ja vuorotyön vaikutukset uneen, sekä miten poliisin työn aiheuttama stressi vaikuttaa uneen. Poliisin työssä on enemmän stressaavia tekijöitä, kuin monessa muussa työssä. Poliisi kohtaa työssään rikosten ja onnettomuuksien uhreja ja väkivaltaa. Nämä kaikki voivat vaikuttaa stressitasoihin isollakin tavalla. Stressi on melko laaja käsite ja se vaikuttaa aika lailla kaikkiin elämän osa-alueisiin tavalla tai toisella. Stressi ja uni kulkevat käsi kädessä. Jos henkilö on stressaantunut pitkään, se vaikuttaa kehon tasapainoon ja sitä kautta unen laatuun ja toisaalta, liian vähäinen nukkuminen ja huono unen laatu vaikuttavat stressitasoihin. Nämä asiat siis vahvistavat toisiaan. On tärkeä ymmärtää, miten ja miksi näin käy.

Tietoisuus stressin ja unen hyvistä ja huonoista vaikutuksista auttaa seuraamaan omaa tilannetta – sekä myös työyhteisön tilannetta. Tämä puolestaan auttaa muuttamaan huonoja tapoja, antaen sitä kautta uusia työkaluja ennaltaehkäistä huonoja tai ei toivottuja vaikutuksia. Tarkoitukseni on myös lisätä omaa tietämystä unesta ja stressistä ja samalla tutkia/yhdistää jo olemassa olevaa tietoa. Työni on suunnattu jokaiselle poliisiorganisaatiossa työskentelevälle. Tästä työstä voi olla hyötyä kuitenkin ihan jokaiselle työpaikasta tai elämäntilanteesta riippumatta.

Aiheesta löytyy opinnäytetöitä, kuten ”Nukutko hyvin? – Unen laadun merkitys poliisityössä”, jonka on tehnyt Teemu Kilpinen ja Toni Kuisma vuonna 2019. Kuisma ja Kilpinen käsittelevät työssään sitä, miten unen laatu vaikuttaa ihmisen terveyteen, toimintakykyyn ja sitä myöten työtehtävien laatuun. Toisaalta Tanja Koljonen käsittelee vuonna 2019 julkaisemassaan opinnäytetyössä ”Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi – Työstressin erot tutkinta- ja rikostorjunta vs. valvonta- ja hälytystoiminta” poliisin työssä kokemaa henkistä ja fyysistä stressiä, sekä mikä aiheuttaa stressiä eniten. Koljonen käy läpi eroja rikostutkinnan ja kenttäpartioiden kokemassa stressissä.

Opinnäytetyössäni käsittelen näitä aiheita, mutta enemmänkin yhtenä kokonaisuutena ja niiden yhteisvaikutuksen kannalta. Asiat kuten stressi, uni ja poliisityön aiheuttama stressi kulkevat käsi kädessä, joten niitä on hyvä tutkia yhdessä. Tämä opinnäytetyö siis nivoo edellä mainittujen opinnäytetöiden aiheista osia yhdeksi kokonaisuudeksi sekä tutkii näitä aiheita ja niiden vuorovaikutusta toisiinsa, joskin jokaista aihetta vähemmän yksityiskohtaisesti. Aihealue liittyy hyvinvointiin ja työhyvinvointiin.

2 STRESSI

Tässä osiossa pyrin pureutumaan aiheeseen liittyviin käsitteisiin ja niihin liittyvään kirjallisuuteen.

2.1 Stressi ja sen syyt

Stressillä voidaan viitata siihen, miten ihminen reagoi ja sopeutuu erilaisiin tilanteisiin. Stressi koetaan usein psykologisena ilmiönä, mutta stressireaktiossa kehossa tapahtuu paljon fysiologisia muutoksia. Näistä yleisimpiä ovat päänsärky, pahoinvointi, sydämentykytys, hikoilu, huimaus, tihentynyt virtsaamisen tarve, vatsa- ja selkävaivat sekä flunssakierre. Psykkisiä oireita ovat mm. jännittyneisyys, ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmät ja unen häiriöt. Vakavimmissa tapauksissa stressi voi johtaa burn-outiin tai jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. (Mattila 2022.) Edellä mainitut oireet ovat pääasiassa negatiivisia ja moni niistä liittyy pitkäkestoiseen stressiin. Pitkäkestoinen stressi voi myös alentaa vastustuskykyä (Turunen 2021).

Syitä stressille on lukemattomia ja ihmiset reagoivat tilanteisiin eri tavoin. Yleisimpiä stressin aiheuttajia ovat kiire, liiallinen vastuu, äkilliset elämänmuutokset, haasteet ihmissuhteissa, muutokset ja haasteet työelämässä, työttömyys, sekä melu ja muut ympäristön ärsykkeet. Lisäksi stressiä voi aiheuttaa äkilliset järkyttävät tapahtumat, yllättävä kriisikokemus, kuten onnettomuus tai läheisen kuolema. (Turunen 2021.)

Poliisityöhön lukeutuu suurin osa edellä mainituista stressin syistä. Erityisesti äkilliset järkyttävät tapahtumat ja yllättävät kriisikokemukset ovat sellaisia, joita ihminen ei kohtaa niin usein, kuin virassa oleva konstaapeli. Poliisityössä tällaisten järkyttävien tai yllättävien kokemusten kohtaaminen on paljon yleisempää, kuin siviiliammateissa tai muussa siviilielämässä. Poliisi voi kohdata työssään rikosten ja onnettomuuksien uhreja tai joutua väkivallan kohteeksi, tai tulla uhatuksi väkivallalla, mikä nostaa stressin määrää ja altistaa traumaalle. Edellä mainitut tilanteet ovat yleisempiä kentällä, mutta tutkinnassa stressiä voidaan kokea eri tavoin, kuten kiireen tunteella juttupaineen takia, erityisen vakavan/raa'an rikoksen tutkimisen yhteydessä tai muilla aistiärsykkeillä, kuten käsiteltäessä raakaa esitutkintamateriaalia tai jopa kohdatessa väkivallan uhkaa kuulusteluissa.

Ihmisen stressiin vaikuttaa myös se, millainen lapsuus on ollut. Lapsuuden perheolot, tapahtumat lapsuudessa tai nuoruudessa vaikuttavat. Lapsuudessa perheen sosioekonominen asema ja koulutus voivat myös altistaa stressille. Jokaisella ihmisellä yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset vaikuttavat stressin kokemukseen. Näitä yksilöllisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi temperamentti ja persoonallisuus. (Hintsa ym. 2019.)

2.2 Stressin luokittelu ja fysiologia

Stressillä on karkeasti jaoteltuna kolme eri tasoa. On olemassa hyvää, siedettävää ja haitallista stressiä. Hyvä stressi on sellaista stressiä, joka auttaa sopeutumaan vaativissa tilanteissa, jotka päättyvät hyvin. Tämä stressi on tarkoituksenmukaista ja yleensä lyhytkestoista. Siedettävä stressi vaatii enemmän ponnisteluja toivottua lopputulosta kohden, jotta kehon tasapainotila palautuisi. Haitallinen stressi on sellaista stressiä, jossa ihmisen stressinsäätely ei pysy stressin mukana ja keho on koko ajan stressissä. (Hintsala ym. 2019.)

Erityisesti lyhytkestoinen stressi voi olla hyödyllistä. Tämä ”hälytysvaihe” käynnistyy henkilön altistuessa stressitekijälle, oli se kuvitteellinen tai todellinen. Tästä selviytyäkseen keho käynnistää sisäisiä säätelymekanismeja. (NHA 2023.) Se voi lisätä keskittymiskykyä, lisätä kehon vireystilaa ja jopa parantaa kehon vastustuskykyä hetkellisesti. Stressireaktiolle on myös ominaista se, että havainnot ja ajattelu kohdentuvat ja kapenevat johonkin. (Turunen 2021.) Lyhytkestoisessa stressissä elimistö lisää valmiutta arvioida, onko tilanne uhkaava. Lisääntynyt tarkkaavaisuus on hyödyllistä esimerkiksi riskien arviointitilanteessa ja voi auttaa määrittelemään, miten mahdollisesti uhkaavasta tilanteesta voidaan selviytyä. (Hintsala ym. 2019.)

HPA-akseli (hypothalamic-pituitary-adrenal axis), eli hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseli kontrolloi pitkäkestoisia stressireaktioita. HPA-akseli aktivoituu stressin aikana ja osallistuu akuutin ja kroonisen fysiologisen että psykologisen stressin säätelyyn. (Hintsala ym. 2019.) HPA-akselin aktiivisuudella on selvästi vakiintunut vuorokausirytmä (Lo Martire ym. 2020). HPA-akseli voi muovautua lapsuuden stressitilanteiden mukaan yli- tai alireaktiiviseksi, joka vaikuttaa yksilön stressinsäätelyyn. Kun stressitilanne ratkeaa, niin HPA-akseli palaa normaalitilaan. (Hintsala ym. 2019.)

Pidempiaikaisen stressin aikana HPA-akseli edistää glukokortikoidien eritystä. Yksi merkittävä stressiin liittyvä glukokortikoidi on kortisoli. (NHA 2023.) Kortisoli on hormoni, jota elimistö tuottaa stressaavissa tilanteissa. Stressireaktiossa elimistö tuottaa kortisolia, joka yhdessä adrenaliinin kanssa auttaa tehostamaan keskittymistä ja parantamaan fyysistä suorituskkyä. Kortisoli auttaa etenkin keskittymisen parantamisessa. Kortisoli ja adrenaliini ovat vastuussa myös ihmisen ”taistele tai pakene” -toiminnosta. Kortisoli vaikuttaa hitaammin, kuin adrenaliini. Pitkittynyt tai jatkuva stressitila saa elimistön pitämään kortisolitasot korkealla, mistä voi olla ongelmia pitkän ajan jälkeen. Pitkittynyt tilanne, missä kortisolitasot ovat korkealla voi sairastuttaa ihmisen tai tehdä jopa muutoksia ihmisen aivoihin. (Langballe 2019.)

Adrenaliini on hormoni, joka toimii myös välittäjäaineena (Sabater 2022). Keho erittää adrenaliinia lisää stressireaktion aikana (Mielenterveystalo.fi). Adrenaliini valmistaa kehon taistelemaan tai pakenemaan aivojen kokiessa uhan tunnetta. Adrenaliini auttaa fyysistä suorituskkyä nostamalla sy-

dämen sykettä, verenpainetta ja keuhkojen ilmanpitokykyä. Adrenaliini vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Liiallinen ja jatkuva adrenaliini kehossa voi aiheuttaa esimerkiksi lihaskipuja, päänsärkyä, huimausta, jatkuvaa väsymystä ja uniongelmia. (Sabater 2022.)

2.3 Kumulatiivinen stressi

Kumulatiivinen stressi viittaa stressin kertymiseen ja pitkäaikaiseen vaikutukseen. Se syntyy, kun henkilö altistuu jatkuvasti stressitekijöille, ilman selkeää päätepistettä, mikä voi johtaa lopulta burnoutiin. Stressin kumulatiivisuus voi johtua stressitilanteiden jatkuvuudesta, toistuvuudesta tai purkamattomuudesta. (Aaltonen 2019, 10.)

Ihminen voi kestä lyhytaikaista stressiä, jos hän tietää sen loppuvan pian, mutta kumulatiivinen stressi, joka jatkuu ilman näköpiirissä olevaa selkeää loppua, voi olla haitallisempaa ja johtaa lopulta uupumukseen. Ammateissa altistuminen työstä johtuvalle kumulatiiviselle stressille vaihtelee työympäristön mukaan. Stressi voi johtua työnkuvasta, äkillisistä tapahtumista tai työhön liittyvästä psykososiaalisesta kuormituksesta. (Saari 2000, 276.) Poliisin kenttätyö sisältää esimerkiksi äkillisiä tapahtumia ja kriisitilanteita, jotka aiheuttavat stressiä ja kuormitusta. Nämä kriisitilanteet voivat lisätä paljon stressiä yhdellä kerralla, varsinkin jos kriisitilanteen kokenut henkilö on jo valmiiksi stressaantunut.

Stressin vähentämiseksi työoloja ja organisaation toimintatapoja voidaan parantaa, ja työntekijöiden sosiaalisia ja yksilöllisiä voimavaroja voidaan vahvistaa. Johtoportaan ja esimiesten rooli on tärkeä stressin vähentämisessä ja ehkäisemisessä. Poikkeamia havaitessaan he voivat pyrkiä tekemään muutoksia organisaatiossa, muuttaa johtamistapaansa ja tukea työntekijöitä selviytymään stressistä. Työyhteisön on tärkeää kiinnittää huomiota kumulatiivisen stressin hallintaan ja luoda sopivia käytänteitä sen käsittelemiseksi, esimerkiksi tarjoamalla työnohjausta ja edistämällä avointa keskustelukulttuuria. (Aaltonen 2019, 11.)

On myös tärkeää, että erityisesti esimiehillä on pelisilmää ja tarkkaavaisuutta huomata työntekijöissä merkkejä uupumuksesta ja liiallisesta stressaamisesta. Tähän auttaa se, että esimies tuntee työntekijänsä hyvin. Haluan kuitenkin korostaa, että työyhteisön toimivuuden ja stressaamisen huomaaminen ei ole ainoastaan esimiehen tehtävä. Työyhteisö on mielestäni isommassa roolissa, kuin esimies. Tämä on siksi, että esimies on ns. yhden portaan ylempänä, eikä tämän vuoksi ole niin paljon ruohonjuuritasolla huomaamassa näitä asioita. Esimiehen tulisi korostaa avoimen keskustelukulttuurin tärkeyttä ja olla esimerkkinä muille, jotta koko työyhteisö seuraisi.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on metodina sellainen, joka muokkaa ja arvioi olemassa olevia teorioita ja voi myös muodostaa uusia teorioita. Kirjallisuuskatsaus pyrkii rakentamaan kokonaiskuvaa tutkittavasta aiheesta. Sillä voidaan myös tunnistaa ongelmia ja kuvata teorioiden historiallista kehitystä. (Salminen 2011, 3.)

Yksi yleisesti käytetyistä kirjallisuuskatsauksen muodoista on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tämä lähestymistapa tarjoaa yleiskatsauksen ilman tiukkoja tai tarkkoja metodistisia sääntöjä. Aineistot ovat laajoja, ja niiden valinnassa ei ole tiukkoja rajoituksia. Vaikka tutkittava ilmiö kuvataan laajalajaisesti, tutkimuskysymykset voivat olla väljempiä verrattuna systemaattisiin katsauksiin tai meta-analyyseihin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimii itsenäisenä metodina, mutta se voi myös antaa uusia näkökulmia systemaattiselle kirjallisuuskatsaukselle. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on kaksi erilaista orientaatiota: narratiivinen ja integroiva katsaus. (Salminen 2011, 6.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tarjoaa laajan yleiskatsauksen aiheesta ilman tiukkoja metodisia sääntöjä. Sen tavoitteena on kuvata aiheen historiaa ja kehityskulkua tai tarjota laaja kuva käsiteltävästä ilmiöstä. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii lopputulokseen, joka on helppolukuinen. Narratiivinen lähestymistapa järjestää tietoa kuin tapahtumien maisemaa, luoden jatkuvan kerronnan. Tämän tyyppinen katsaus voi olla toimituksellinen, kommentoiva tai yleiskatsaus. (Salminen 2011, 7.)

Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tehty analyysi on yleensä kuvaileva synteesi, joka tiivistää aiemmat tutkimukset ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Vaikka tällainen katsaus ei ole läpikäynyt systemaattista seulaa, se voi tarjota yhteenvedon aiemmista tutkimuksista. Narratiivinen katsaus auttaa ajantasaistamaan tietoa, mutta sen analyttinen tulos ei välttämättä ole kovin syvä. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen luonne on joskus jopa kriittinen. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kriittisyys kuuluu katsauksen oletusarvoon. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus auttaa siis ajantasaistamaan jo olemassa olevaa tutkimustietoa, mutta tulos ei ole välttämättä erityisen analyttinen. (Salminen 2011, 7.)

Päätin valita kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmäksi sen vuoksi, että opinnäytetyöni aihe on sellainen, jonka aiheista löytyy jo paljon olemassa olevaa aikaisempaa tutkimusta. Arvioin, että tutkimusaineistoa on tarpeeksi, jotta voisin tuottaa määriteltyihin tutkimuskysymyksiin perustuvan kirjallisuuskatsauksen. Tämän vuoksi oli luontevaa valita kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmäksi. Aihetta oli todellakin tarve kaventaa.

Tutkimukseni koostuu pääosin aihetta käsittelevistä tutkimuksista, kirjallisuudesta, sähköisistä artikkeleista ja opinnäytetöistä. Materiaalia on niin stressistä ja sen fysiologiasta, unesta, unettomuudesta, vuorotyöstä ja poliisin töistä. Tiedonhaussa käytin pääosin Google Scholaria sekä Pubmediä. Tarkoituksena on kerätä ja käsitellä tietoa poliisin työn stressaavista tekijöistä, stressistä ja unesta sekä niiden vuorovaikutuksesta.

Tutkimuskysymykset

1. Mitä yhteyksiä stressillä ja vuorotyöllä on uneen?
2. Millaisia stressitekijöitä poliisi kohtaa työssään ja miten se vaikuttaa hänen unensaantiinsa ja unenlaatuunsa?

4 UNI

4.1 Uni ja sen vaikutukset

Uni on yksi tärkeimmistä ihmisen elämänlaatuun vaikuttavista asioista (Hublin yms. 2001, 392). Hyvin levännyt ihminen on yleensä paljon motivoituneempi ja aikaansaavampi (Työterveyslaitos). Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, sekä tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Sydämen syke hidastuu, verenpaine laskee ja ainoastaan aivot työskentelevät käsitellessään päivän tapahtumia ja ladatessaan omia energiavarastojaan. Unen eri vaihteita ovat torkeuni, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni. Unen aikana nämä vaiheet vaihtuvat sykleittäin. Torkeuni on valveen ja unen rajalla tapahtuva torkkuminen. Tätä vaihetta ei yleensä koeta uneksi. (Partinen 2019.) Torkeunen aikana ajatus lähtee harhailemaan, lihakset alkavat rentoutumaan ja saattavat nytkähdellä. Torkeunta esiintyy vain unen alkuvaiheessa ja sen kesto on keskimäärin noin 5 prosenttia aikuisen ihmisen yönestä. (Unitieto.)

Torkeunen jälkeen uni syvenee kevyeen uneen, jolloin sydämen syke hidastuu, ruumiinlämpö laskee ja lihakset veltostuvat. Elimistön palautumisprosessi alkaa tässä vaiheessa ja nukkuja ei enää reagoi ympäristön ääniin. Kevyttä unta on keskimääräisesti noin puolet yön kestosta. (Unitieto.)

Syvä uni on erittäin tärkeää fyysisen levon kannalta. Syvän unen aikana keho täyttää solujen energiavarastoja ja korjaa valveen aikaisen rasituksen vaurioita. Aivot ja elimistö nukkuvat täysin. (Partinen 2019.) Syvässä unessa nukkuja on vaikeampi herättää äänen tai jopa kosketuksen avulla. Syvässä unessa keho on täysin rentoutunut, hengitys syvää ja sydämen syke on matalimmillaan. (Unitieto.) Syvä uni on yksi unen tärkeimmistä vaihteista, koska sen aikana keho ja mieli ovat täydessä levossa ja palautuvat ja kehittyvät. Terveen aikuisen syvän unen määrä on noin 20 prosenttia yönestä (Unitieto).

REM-uni, eli Rapid Eye Movement-uni on saanut nimensä luomien alla tapahtuvista silmien nopeista liikkeistä (Unitieto). REM-unen aikana hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Aivojen toiminta on myös vilkasta. REM-unessa tapahtuu oppimista ja mieleen painamista. (Partinen 2019.) REM-uni edistää kognitiivisia toimintoja ja luovuutta sekä on tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. REM-unen määrä terveellä aikuisella on noin 20 prosenttia yönestä, mutta sen määrä vaihtelee yksilöllisesti. (Unitieto.)

Uni edistää oppimista ja asioiden mieleen painamista. Hyvä uni vahvistaa myös vastustuskykyä. Laadukas uni siis suojelee terveyttä. (Sydänliitto.) Uni vaikuttaa psyykkisen toimintakyvyn kolmeen osa-alueeseen. Nämä ovat toiminta, ajattelu ja tunteet (Härmä & Sallinen 2006).

Unen saaminen ja unen eri vaiheet ovat tärkeitä palautumiselle. Jos niissä esiintyy häiriöitä pitkällä aikavälillä, niin palautuminen töistä ja päivittäisistä askarista huononee ja psyykinen sekä fyysinen

hyvinvointi kärsii. Pitkään huonosti nukkuneen henkilön stressitasot nousevat ja stressin sietokyky laskee.

4.2 Unettomuus ja unihäiriöt

Hyvien yöunien saaminen ei ole itsestäänselvyys, koska monilla työasiat tai yksityiselämän ongelmat aiheuttavat stressiä, joka voi heikentää unen laatua (Työterveyslaitos). Tilapäinen unettomuus on kuitenkin normaalia ja jokaiselle tuttu asia joissain määrin (Sydänliitto). Jos ihminen ei nuku tarpeeksi, niin tulee univaje. Univajeen oireita ovat muun muassa tarkkaavaisuuden huononeminen, keskittymis- ja huomiokyvyn heikentyminen, reaktioiden hidastuminen ja ärtymisen kasvaminen. Univaje voi myös vilkastuttaa kilpirauhastoimintaa, mikä kuluttaa solujen energiaa ja heikentää samalla elimistön kykyä pilkkoa sokereita solujen aineenvaihdunnallisiin tarpeisiin. (Partonen 2023.) Yksi uneton yö tai 3–4 h univaje, joka on kestänyt viikon, vastaavat kummatkin noin promillen humaltilaa vaikutukseltaan keskittymis- ja huomiokykyyn (Härmä & Sallinen 2006).

Mitä useampaan asiaan ihminen joutuu keskittymään, sitä herkemmin univajeen vaikutukset näkyvät toiminnassa (Työterveyslaitos). Univajeesta seuraava askel on univelka, joka tulee toistuvista univajeista. Univelka nostaa syketasoa, verenpainetta ja altistaa ylipainon kertymiselle, joten aivot, sydän ja verisuonet rasittuvat. (Partonen 2023.)

Stressiä käsittelevässä kappaleessa kerroin stressin laukaisemista fysiologisista reaktioista. Nämä reaktiot sisältävät molekyyllitasoisen, hormonaalisen ja neurokemiallisen muutoksen, sekä käyttäytymismuutoksia, joiden tarkoitus on hallita ulkoisia haasteita ja ylläpitää kehon sisäistä tasapainoa. HPA-akselin toiminnan säätely on tärkeää näissä prosesseissa ja voi vaikuttaa unen toimintaan syvästi.

Uni-valve-sykli on vielä monimutkaisempi, miltä se kuulostaa. Sen säätelyyn liittyy laajalle levinnyt hermoverkko, hermo- ja ei-hermo-soluvälitteisiä modulaattoreita sekä useita välittäjäainejärjestelmiä. Näistä monet samat hermoradat, välittäjäaineet ja neuromodulaattorit vaikuttavat stressiin ja voivat osallistua stressin vaikutuksiin uneen. (Lo Martire ym. 2020.)

Vuorotyöntekijät kohtaavat usein unen häiriöitä, mikä vaikuttaa terveyteen negatiivisesti. Näitä ovat esimerkiksi lyhentynyt unen kesto, häiriintyneet unirytmit ja unen laadun huononeminen. Yövuoroja tekevät ihmiset kärsivät näistä häiriöistä vielä useammin. Jatkuvasti esiintyvät unihäiriöt vuorotyöntekijöillä johtivat Shift Work Sleep Disorderin, eli SWSD:n tunnustamiseen erillisenä kansainvälisten unihäiriöiden kategoriana. Se liittyy uni-valverytmin vääristymiseen epäsäännöllisten työaikojen vuoksi. Oireina pidetään unettomuutta ja liiallista uneliaisuutta päiväsaikaan. (Vogel ym. 2012.) Unettomuusoireet melkein kaksinkertaistavat kuolemaan johtavan työtapaturman riskin (Härmä & Sallinen 2006).

Muita syitä unettomuudelle on esimerkiksi liiallinen alkoholinkäyttö, kofeiinin- ja nikotiinin käyttö. Kaikki näistä heikentävät tavalla tai toisella unen laatua tai unen pituutta. Erityisesti vuorotyöntekijät harjoittavat todennäköisemmin käyttäytymistä, kuten liiallista juomista, tupakoimista tai kofeiinin kulutusta (Shu-Fen yms. 2011.)

Monet luulevat, että alkoholinkäyttö varsinkin ennen nukkumaanmenoa parantaa unta. Tätä kutsutaan yömyssyksi. Yömyssy voi rentouttaa ja sitä kautta helpottaa nukahtamista, mutta alkoholi heikentää unen laatua ja unen palauttavuutta. Alkoholi vaikuttaa aivotoimintaan ja se heikentää unen laatua jopa erittäin pienissä määrissä nautittuna. Nukkuminen muuttuu pinnalliseksi, joten syvä uni ja REM-uni vähenee. Kuten aiemmin on mainittu, nämä kaksi unen vaihetta ovat erittäin tärkeitä palautumisen kannalta. (Coronaria 2022.)

Kofeiinin nauttiminen salpaa adenosinireseptoreita aivoissa. Adenosinireseptorit vastaanottavat adosiniinia, joka vaimentaa valveilla olon aikana hiljattain aivojen aktiivisuutta vireyden kannalta keskeisillä alueilla. Tämän seurauksena aivot ovat normaalia aktiivisempina ja tämä vaikutus voi kestää iltaan tai jopa yöhön asti riippuen siitä, milloin kofeiinia on nauttinut. Kofeiinin vaikutus on kuitenkin yksilöllistä, joten kofeiinin määrä ja milloin sitä on nauttinut vaikuttaa yksilöihin eri tavoin. (Työterveyslaitos 2016.)

4.3 Vuorotyö ja sen vaikutukset uneen

Vuorotyö on määritelty Työaikalain 3:6 §:ssä seuraavanlaisesti: ”Säännöllinen työaika saadaan järjestää vuorotyöksi. Vuorotyössä vuorojen on vaihduttava säännöllisesti ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika.”

Vuorotyö aiheuttaa haasteita ihmisen fysiologisten toimintojen sopeutumiselle työ- ja nukkumisaikojen muutosten jälkeen. Vuorotyössä erityisesti yövuorot ovat sellaisia, jotka aiheuttavat enemmän sopeutumisvaikeuksia. Tätä voidaan verrata aikavyöhykkeiden yli matkustaviin. Fysiologiset toiminnot sopeutuvat eri tahtiin ja ovat sekaisin jonkin aikaa. On myös tutkittu, että yhden - kolmen viikon pituisen tasaisen yövuoroputken jälkeen ihminen tarvitsee keskimäärin ainakin viikon palauttaakseen sirkadiaanisen rytmensä (vuorokausirytmensä) normaaliin. (LaDou 1982, 526.) Äkillinen- ja krooninen stressi sekaantuu sirkadiaanisen rytmin toimintaan (Lo Martire ym. 2020).

Tutkimukset osoittavat, että vuorotyöläisillä on isompi riski uniongelmillä. Vuorotyöläiset saavat erityisesti REM-unta vähemmän (Kantermann ym. 2010, 96). Niin kuin aiemmin on mainittu, REM-uni

on tärkeää kognitiivisille toiminnoille ja psyykkiselle hyvinvoinnille. REM-unen väheneminen siis heikentää näitä kahta.

Nykyään moni ammatti on sellainen, jossa työajat ovat epämääräisiä. Noin kolmasosa työntekijöistä tekee vuorotyötä, jaksotyötä tai muuta päivätyöstä poikkeavaa työmuotoa. (Työterveyslaitos.) Poliisiorganisaatiossa erityisesti kentällä tehdään vuorotyötä. Vuorotyössä työajat ovat epäsäännöllisiä. Vuorotyö voi altistaa työntekijän erilaisille terveyshaitoille. Vuorotyöstä aiheutuvat terveyteen vaikuttavat haitat liittyvät elimistön biologisten vuorokausirytmien häiriintymiseen (Härmä ym. 2019, 11). (Kecklund & Axelsson 2016).

Kuormituksen ja palautumisen rytmi on tärkeää ihmiselle, koska taukoamaton kuormitus ilman palautumisajanjaksoa kuluttaa liikaa ihmisen voimavaroja. Lepo ja palautuminen voivat häiriintyä esimerkiksi toimimattomista työaikajärjestelyistä tai työperäisestä stressistä. (Työterveyslaitos.) Vuorokausirytmien häiriöiden seurauksia ovat mm. unen häiriöt, heikentynyt valppaus, yleinen huonovointisuus ja henkisen tehokkuuden heikkeneminen. Vuorotyöntekijät, jotka nukkuvat päivällä kokevat kortisolien erityksen lisääntymistä, minkä seurauksena uni ei ole niin palauttavaa ja unta on myös keskimäärin 1–4 tuntia vähemmän kuin yöllä nukkujalla. (Shu-Fen yms. 2011.)

Melatoniini on ihmiselle luontainen hormoni, joka aiheuttaa väsymyksen tunteen. Melatoniini rytmittää sisäistä kelloamme ja vuorokausirytmiamme. Aivoissa sijaitseva käpyrauhanen tuottaa melatoniinia, jolla on lievästi väsyttävä vaikutus. Ihmisen luonnollinen melatoniinin erityks alkua illalla ja on suurimmillaan yöllä. Aamuisin melatoniinin erityks on hyvin vähäistä ja päivällä sitä ei erity ollenkaan. (Partinen 2024.) Epämääräiset työajat vaikuttavat ihmisen nukkumisaikoihin ja tätä myöten melatoniinin eritykseen ja unenlaatuun.

Useimmat unihäiriötekijät erityisesti yövuorossa työskenteleville ovat ympäristötekijöitä, kuten valo, melu ja lämpötila. Kännykän aiheuttamat häiriöt ovat myös sellaisia, jotka voivat haitata unen saamista ja unen laatua. Nämä voivat johtaa univajeeseen, joka vaikuttaa suoraan unen laatuun ja lisää väsymystä. Jos univaje kertyy ajan myötä, niin se voi johtaa krooniseen väsymykseen. (Shu-Fen yms. 2011.) Edellä mainittujen häiriötekijöiden minimointi voi vähentää päivällä nukkujan unihäiriöille altistumista.

Vuorotyöntekijöiden työ- ja lepoaikojen mukauttaminen voisi auttaa vähentämään uneliaisuutta. Lyhyiden päiväunien ottaminen ennen työvuoron alkua voi myös auttaa lisäämään vireystilaa, jotta töissä on pienempi mahdollisuus tapaturmille. (Shu-Fen yms. 2011.)

Tavallisen vuorotyöntekijän unirytmii eroaa epäsäännöllisten vuorojen vuorotyöntekijästä paljon. Epäsäännöllisten vuorojen vuorotyöntekijän unirytmii on epätasainen ja nukkumisajat ovat keskimäärin lyhyempiä, kuin tavallisella vuorotyöntekijällä.

4.4 Miten poliisityön eri osa-alueet voivat vaikuttaa stressiin ja uneen?

Poliisin kenttätöissä keikat hoidetaan yleensä alusta loppuun yhdellä kerralla, joten työasiat eivät jää painamaan mieleen työpäivän jälkeen, ellei kyseessä ole ollut jokin järkyttävä tapahtuma tai muu asia, johon liittyy henkisen kuormituksen lisätekijä. Näitä voivat olla esimerkiksi väkivaltatilanteet, perheväkivalta, lapsiin kohdistuvat tapaukset ja liikenneonnettomuudet. Kentällä tilanteet koetaan yleensä henkilökohtaisesti paikan päällä, joten tietyt tapaukset voivat jäädä stressaamaan ja mennä ”ihon alle” riippuen tilanteen vakavuudesta ja muista tekijöistä. (Paloniemi 2020, 34.)

Järkyttävät aistiärsykkeet kuuluvat laaja-alaisesti poliisitehtäviin. Moni erilainen järkyttävä aistiärsyke voi vaikuttaa poliisin mieleen, mutta näistä yleisiä ovat kuolleiden, pahoinpideltyjen ja onnettomuuksissa loukkaantuneiden näkeminen tai itsemurhan tehneen yksilön kohtaaminen. Tutkinnassa nämä aistiärsykkeet ilmenevät kuvina, ääninä, videoina ja kertomuksina. (Kaunisto ym. 2021, 360.)

Kentällä kohdataan väkivaltaa ja sen uhkaa useammin kuin rikostutkinnassa. Rikostutkinnassa yksi isoimmista stressitekijöistä on työn määrä ja sen tietyntyylinen keskeneräisyys. Voi käydä niin, että töitä ajattelee tai jopa tekee vapaa-ajalla. (Paloniemi 2020, 36.) Tutkittavat tapaukset jäävät työpöydälle odottamaan seuraavaa päivää, kun taas kentällä ”työpöytä” on yleensä tyhjä vuoroa aloittaessa.

Rikostutkinnassa myös isommat ja vakavammat jutut voivat aiheuttaa enemmän stressiä ja erityisesti lapsiin kohdistuvat tapaukset voivat olla henkisesti raskaita. Lapsiin kohdistuvat tapaukset ovat sellaisia, että ne vaikuttavat poliisin henkiseen hyvinvointiin keskimäärin enemmän, kuin muut tapaukset riippumatta siitä, mikä työnkuva organisaatiossa on. (Paloniemi 2020, 35.) Lapsirikostutkijoilla näille tapauksille altistuminen on jokapäiväistä.

Kenttätöissä stressitekijät ovat yleensä voimakkaampia, mutta myös hetkellisiä, kun taas rikostutkinnassa stressitekijät ovat pitempiaikaisia ja jopa jatkuvia. Rikostutkinnan stressi on siis enemmän kumulatiivista, kun taas kentällä traumaalle altistuminen on yleisempää. On tärkeää, että nämä asiat tiedostetaan, jotta niihin voidaan varautua ja niitä voidaan ennaltaehkäistä/hoitaa. Purkukeskustelut ovat tärkeässä roolissa poliisien psyykkisen terveyden ylläpitämisessä.

Poliisityössä koettujen stressaavien tilanteiden ja asioiden seurauksena on yleistä, että alkoholin käyttö lisääntyy (Kerola 2003). Alkoholin lisääntynyt käyttö vaikuttaa unen määrään ja laatuun erityisen merkittävästi.

Vasta työharjoittelun käyneenä oma kokemukseni poliisityön stressaavuudesta on melko vähäistä. Huomasin kuitenkin omalta osaltani sen, että pidin itse tutkintaa stressaavampana osa-alueena, kuin

kentällä työskentelyä. Tutkinnassa asiat ovat enemmän muista ihmisistä riippuvaisia. Tästä esimerkkinä lääkärinlausunnon tilaus, kuulusteluihin kutsuminen yms. Kentällä stressaavat tilanteet saattoivat olla jännittävämpiä, mutta niiden jälkeen olo tasaantui nopeaa. Voisin siis sanoa, että Paloniemen tutkimus on oikeilla jäljillä ainakin omalla kohdalla. Tämä stressin tuntemus kuitenkin vaihtelee ihmisen mukaan.

Mielestäni palvelupäivystyksessä on vähiten stressaavia tekijöitä, koska siellä väkivallan uhka on todella vähäistä, työ on tasaista päivätyötä ja äkillisten kriisitilanteiden sattuminen erittäin harvinaista. Työt jäävät harvoin painamaan vapaa-ajalle, koska yleensä ne ovat tehty päivän päätteeksi ja seuraavana päivänä työt aloitetaan puhtaalta pöydältä.

Oman kokemukseni mukaan liikennevalvonnassa on vähemmän stressaavia tekijöitä, kuin esimerkiksi kentällä. Liikennevalvonnassa on pienempi mahdollisuus kohdata vaaratilanteita tai esimerkiksi väkivaltaa. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö liikennevalvonnassa voisi kohdata näitä asioita, mutta niiden riski on huomattavasti vähäisempi.

Kenttävalvonnassa ollaan paljon huumeiden käyttäjien ja huumeiden myyjien kanssa tekemisissä. Kotietsintöjä tehdään paljon ja henkilöitä tarkastetaan jatkuvasti. Huumeet tekevät ihmisistä enemmän arvaamattomia, mitä jo ovat. Tämä arvaamattomuus on stressaavaa, varsinkin kun on toisen ihmisen talon sisällä. Kaikkien näiden mielipiteideni kanssa täytyy kuitenkin muistaa, että puhun omista kokemuksistani, jotka ovat melko vähäisiä. Niin kuin monesti on jo käyty läpi, ihmiset kokevat stressiä eri asioista.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Stressiä koetaan päivittäin ainakin jollain tasolla. Stressin vaikutukset voivat olla positiivisia, että negatiivisia. Stressin perimmäinen tarkoitus on valmistella meitä hankaliin tilanteisiin, jotta olisimme mahdollisimman virkeitä, valmiita ja keskittyneitä näissä tilanteissa. Stressi on siis kehon luonnollinen reaktio meitä vaarantaviin tilanteisiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jokainen tilanne, missä stressitasot nousevat olisivat meille erityisen vaarallisia. Pitkäaikainen stressi kertoo meille, että jokin on pielessä. Moni asia vaikuttaa uneen ja sen laatuun, mutta stressi on yksi isoimmista vaikuttajista. Jos ihminen stressaa huomista päivää ennen nukkumaanmenoa, niin nukahtaminen ja unenlaatu voivat kärsiä. Stressiä ei kannata kuitenkaan luokitella ainoastaan huonoksi asiaksi. Lyhytaikaisen stressin tarkoitus on valmistella meitä hankaliin tilanteisiin, jotta olisimme mahdollisimman valmiina selviytymään niistä.

Stressin tyypillisimpiä fyysisiä oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, sydämentykytys, hikoilu, huimaus, tihtynyt virtsaamisen tarve, vatsa- ja selkävaivat sekä flunssakierre. Psykkisiä oireita ovat mm. jännittyneisyys, ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmien ja unen häiriöt. Vakavimmissa tapauksissa stressi voi johtaa burn-outiin tai jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Uniongelmat ovat mainittu erikseen, mutta moni fyysisistä, että psyykkisistä oireista vaikuttavat myös uneen.

Kortisoli ja adrenaliini ovat kehon luontaisia hormoneja, joita erittyy stressireaktiossa. Ne virkistävät ja herättelevät kehoa ja mieltä sekä valmistelevat niitä toimimaan oikeastaan ”ylikerroksilla”. Näiden hormonien jatkuva tai liiallinen erittyminen aiheuttaa erilaisia ongelmia, kuten sairastuminen, lihaskivut, päänsärky, huimaus, uniongelmat ja jopa aivojen muutokset.

Kumulatiivista stressiä tulisi yrittää välttää ja vähentää. Kumulatiivinen stressi johtuu usein jatkuvasta purkamattomasta stressistä. Tämän seurauksena kehon stressitila on jatkuvaa ja keho sekä mieli uupuvat. Kumulatiivisen stressin ehkäisy työpaikalla on isossa roolissa työstä johtuvaa stressiä vastaan. Esimiesten tulisi parantaa työoloja ja tehdä tarvittavia muutoksia organisaatiotasolla. Esimiesten tulisi tuntea työntekijänsä tarpeeksi hyvin, jotta heillä olisi mahdollisuus huomata stressin merkkejä. Työolojen parantaminen on kuitenkin koko työyhteisön yhteinen tehtävä. Työnohjauksen lisääminen ja avoimen keskustelukulttuurin vahvistaminen ovat tärkeitä työkaluja työyhteisön hyvinvoinnin varmistamisessa.

Unella on neljä eri vaihetta, jotka ovat torkeuni, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni. Kaikilla unen vaiheilla on oma tarkoituksensa ja jokainen niistä on tärkeä osa unta. Syvä uni ja REM-uni ovat kuitenkin vaihteita, jotka palauttavat, korjaavat ja kehittävät eniten. Jos unen laatu kärsii, niin uni on katkonaista ja unen eri vaiheet eivät pääse tekemään korjaavaa ja palauttavaa tehtäväänsä. Huono uni ei auta

stressitasoihin positiivisesti ja tämä voi olla itseään vahvistava tekijä. Itseään vahvistavalla tekijällä tarkoitan sitä, että tiedämme unen vaikuttavan stressiin ja tiedämme myös, että stressi vaikuttavaa uneen. Kun uni tai stressi on pidemmän aikaa huonolla tasolla, tällä voi olla terveydelle todella huonoja vaikutuksia. Tämän vuoksi laadukkaan unen saanti on erittäin tärkeää. Hyvät unet palauttavat, korjaavat ja kehittävät sekä kehoa, että mieltä.

Poliisin kenttätyö on vuorotyötä. Vuorotyö vaikuttaa uneen ja erityisesti unirytmiiin. Ihmisen keho toimii koneen lailla ja sillä on oma sisäinen kello, jonka toiminta häiriintyy vuorotöiden takia. Yötyöt vaikuttavat sisäisen kellon rytmiin eniten. Sisäinen kello vaikuttaa esimerkiksi melatoniinin tuotantoon. Melatoniini on luontainen hormoni, jonka tarkoitus on aiheuttaa väsymyksen tunnetta ja auttaa nukkumaan.

Vuorotyöläisellä pitkän ja laadukkaan unen saaminen on vaikeampaa, koska uniajat ovat monesti silloin, kun on valoisaa. Tällöin on tärkeää yrittää minimoida ympäristötekijöiden vaikutusta uneen. Vuorotyöläiset käyttävät useammin alkoholia, nikotiinia ja kofeiinia. Nämä aineet huonontavat unen laatua. Alkoholin, kofeiinin ja nikotiinin käytön vähentämisellä voi olla isoja positiivisia vaikutuksia unen laatuun.

Poliisin työssä on lukuisia eri stressitekijöitä. Poliisi kohtaa työssään väkivaltaa, väkivallan uhreja ja sen uhkaa, onnettomuuksissa loukkaantuneita, kuolleita. Poliisi kohtaa työssään niin sanottua elämän varjopuolta, mikä voi vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin varsinkin pitkällä aikavälillä. Tämän vuoksi stressitasot voivat kasvaa ja stressi huonontaa unen laatua ja vaikeuttaa nukahdamista.

Poliisin työssä kohtaamien vaaratilanteiden vuoksi on myös äärimmäisen tärkeää, että vuorossa olevat konstaapelit ovat nukkuneet hyvin ja mahdollisimman toimintakykyisiä. Nukkumaton yö tai viikon mittainen 3–4 h univaje altistavat promillen humalatilaa vastaaville vaikutuksille. Poliisin työssä ajetaan myös paljon autolla, joten huonot unet ovat myös vaaratekijä muille tielläliikkuville.

Poliisin työssä ollaan tietyllä tasolla vastuussa muiden ihmisten turvallisuudesta ja oikeusturvasta. Poliisissa myös koko organisaation maine on tietyissä määrin jokaisen yksilön harteilla. Nämä ovat yhteiskunnan kokonaisturvallisuuden kannalta erittäin merkittäviä asioita. Poliisi-instituutio nauttii Suomessa verrattain korkeaa luottamusta ja olisi tärkeää säilyttää tällainen luottamustaso jatkossakin. Tämän vuoksi on tärkeää pyrkiä ylläpitämään hyvää työyhteisöä ja puuttumaan sen ongelmiin, mukaan lukien tässä opinnäytetyössä käsitellyt riskitekijät. Henkilöstö on koko poliisiorganisaation suurin voimavara ja ilman henkilöstön hyvinvointia ei ole luotettavaa poliisiorganisaatiota.

Mielestäni tämä työ voi hyödyttää muidenkin alojen työntekijöitä. Varsinkin alat, joissa tehdään vuorotyötä ja kohdataan äkillisiä kriisitilanteita. Näitä voivat olla esimerkiksi vartijat, rajavartijat, hoitajat,

ensihoitajat, palomiehet. Erityisesti tietoisuus näistä riskitekijöistä ja niiden vaikutuksista voi auttaa muitakin työyhteisöjä huomaamaan ongelmat ajoissa ja puuttumaan niihin tai jopa ennaltaehkäisemään niitä kokonaan. Hyvällä työpaikkakulttuurilla ja esimiesten näyttämällä esimerkillä voidaan parantaa työntekijöiden hyvinvointia.

Kun olin harjoittelussa, niin itselleni kertyi pieni määrä kokemusta poliisin työstä ja sen stressaavista tekijöistä. Kenttätyön puolella ihmisiä kohdataan enemmän naamatusten, joten se tekee tilanteista heti hieman henkilökohtaisempia. Varsinkin jotkin asiakkaat, jotka ovat paljon poliisin kanssa tekemisissä tunnistavat konstaapeleita. Tietyissä tilanteissa tämäkin voi olla stressaavaa, koska poliisin työssä voi joutua maalittamisen kohteeksi. Maalittaminen on sitä, että tietyn henkilön perhettä ja läheisiä häiritään/uhkaillaan yleensä sosiaalisessa mediassa, mutta tässä tapauksessa se voi olla myös oikeassa elämässä. Jatkuva vaaran tunne itselle ja läheisille on varmasti yksi stressaavimmista asioista, mitä poliisi voi kokea.

LÄHTEET

Aaltonen, O. 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö

Blek-Vehkaluoto, M. 2023: Unen merkitys sydänterveydelle. Luettavissa:

<https://sydan.fi/fakta/unen-merkitys-sydanterveydelle/>

Hintsa, T. Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Luettavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>

Hublin, C. Kaprio, J. Partinen, M. & Koskenvuo, M. 2001: Insufficient Sleep – A Population-Based Study in Adults. SLEEP, Vol. 24, No. 4, 2001.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2006: Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 2006;122(14):1705–6. Luettavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95868> Luettu 14.3.2023

Järnefelt, H. 2016: Kuinka kauan kahvi valvottaa? Työterveyslaitos. Luettavissa:

<https://www.ttl.fi/tyopiste/kuinka-kauan-kahvi-valvottaa>

Kaunisto, J. Hyyti, J. Koskelainen, M. & Nieminen, A. 2021: Poliisityön psykologia. Vaasa, Grano Oy

LaDou, J. 1982: Health Effects of Shift Work. West J Med 1982 Dec; 137:525-530.

Langballe, A. 2019: Mitä stressihormoni kortisoli tekee elimistössä? Luettavissa:

<https://kuntoplus.fi/terveys/stressi/liiallinen-kortisolin-eritys-aiheuttaa-tuhoa-elimistossa>

Lo Martire, V. Caruso, D. Palagini, L. Zoccoli, G. & Bastianini, S. 2019: Stress & sleep: A relationship lasting a lifetime. Volume 117, October 2020, Pages 65-77 <https://doi.org/10.1016/j.neubio-rev.2019.08.024>

Mattila, A. 2022: Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mitä jokaisen tulisi ymmärtää stressistä? Artikkel. Luettavissa:

<https://nha.fi/blogi/stressi-ja-stressinhallinta-kaikki-mita-sinun-tulee-tietaa-stressista/> Luettu 15.3.2024.

Niu, S. Chung, M. Chen, C. Hegney, D. O'Brien, A. & Chou, K. 2011: The Effects of Shift Rotation on Employee Cortisol Profile, Sleep Quality, Fatigue, and Attention Level A Systematic Review. Journal of Nursing Research 19(1):p 68-81, March 2011. DOI: 10.1097/JNR.0b013e31820c1879

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008: Unen merkitys sairauksien synnyssä. Duodecim 2008; 124:695–701. Luettavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo97135.pdf>

Partinen, E. 2021, päivitetty 2024. Melatoniini – hyödyt, annostus ja yleistietoa. Terveystalo tietopaketti. Luettavissa:

<https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/melatoniini#Melatoniinin+k%C3%A4ytt%C3%B6+unetomuuden+hoidossa>

Partinen, M. 2019. Mitä uni on? Uniliitto. Luettavissa:

<https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>

Partonen, T. 2023: Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

Pisarakin alkoholia vaikuttaa haitallisesti nukkumiseen, 2022. Coronaria. Luettavissa:

<https://www.coronaria.fi/uniklinikka/artikkelit/pisarakin-alkoholia-vaikuttaa-haitallisesti-nukkumiseen/>

Saari, S. 2003: Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen. 3., uudistettu laitos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava 2003.

Sabater, V. 2022 Adrenaliinin vapautuminen: aktivoiva stressi- ja päänsärkyhormoni. Luettavissa:

<https://askelterveyteen.com/adrenaliinin-vapautuminen-aktivoiva-stressi-ja-paansarkyhormoni/>

Salminen, A. 2011: Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintoteollisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.

Tietoa stressistä. Mielenterveystalo. Luettavissa:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/tietoa-stressista> Luettu 17.3.2024

Turunen, T. 2021, päivitetty 2023: Stressi – syyt, oireet ja stressinhallinta. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa:

<https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/stressi#Stressin+syyt+%E2%80%93+mist%C3%A4+stressi+johtuu%3F>

Uni ja palautuminen. Työterveyslaitos. Luettavissa:

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen> Luettu 17.3.2024

Vogel, M. Braungardt, T. Meyer, W. & Schneider, W. 2012: The effects of shift work on physical and mental health. *Biological Psychiatry* Volume 119, pages 1121-1132. <https://doi.org/10.1007/s00702-012-0800-4>