

# Työstä palautuminen

Leena Lindqvist, työterveyspsykologi  
9.6.2022

[Terveystalo](#)

# Aiheet



Työstä palautuminen – mistä on kyse?



Työstä palautumisen merkitys



Työstä palautumisen keinot



Konkreettiset vinkit palautumiseen juuri sinulle

**Työstä palautuminen** = kehon ja mielen elpymistä työn aikaansaamista rasituksista

Riittävä palautuminen lisää ja ylläpitää kehon ja mielen hyvinvointia, tukee työkykyä ja työssä jaksamista, estää työstressin kasaantumista ja suojaa työuupumukselta. Riittävä palautuminen ehkäisee myös erinäisiä terveysongelmia.

# Työn rasitukset

- Työn tekeminen vie aina voimavaroja
  - Psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia
  - Kehon ja mielen vireystila nousee
  - Myös kiinnostava, motivoiva ja mielekäs työ kuluttaa voimia
- Kun työ ja työolosuhteet ovat kunnossa, voimavaroja kuluu vähemmän
  - Voimavarojen kulumista ei välttämättä huomaa
  - Palautuminen tapahtuu huomaamatta
- Joskus työ kuormittaa enemmän

# Työkuormitus

- Työkuormitus ilmenee monella tasolla
  - Tunteina
    - ärtymys, ahdistuneisuus, levottomuus, alakuloisuus, vetäytyminen, toivottomuus
  - Tiedonkäsittelyssä
    - keskittymis- ja muistivaikeudet, ajattelun kaoottisuus, päätöksenteon vaikeudet, vaikeus ottaa etäisyyttä asioihin ja nähdä eri näkökulmia
  - Fysiologiassa
    - väsymys, univaikeudet, verenpaine, erilaiset säryt, vatsavaivat, pahoinvointi, sydäntuntemukset
  - Käyttäytymisessä
    - välttäminen, aloitekyvyn lasku, tuloksettomuus, motivaation aleneminen, päihteiden käytön lisääntyminen

# Riittävä palautuminen

- Riittävä palautuminen palauttaa työssä käytetyt voimavarat
  - kehon ja mielen vireystila laskee takaisin normaalitasolle
  - kuormituseroit poistuvat
  - kokonaisjaksaminen ei jää miinukselle
- Riittävä työstä palautuminen käytännössä
  - aamulla herätessä suhtautuu päivän haasteisiin myönteisen toiveikkaasti ja uteliaasti
  - iltapäivällä tuntee itsensä päteväksi, vireäksi ja varmaksi työssä
  - työpäivän jälkeen pystyy irrottautumaan työstä ja rentoutumaan
  - nukkumaan käydessä olo on levollinen ja nukahtaminen on helppoa



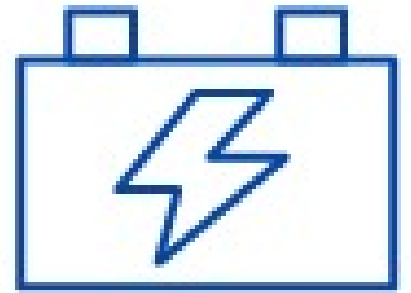
# Riittämätön palautuminen

- Riittämätön palautuminen ei palauta työssä käytettyjä voimavaroja
  - kohonnut kehon ja mielen vireystila ei pääse laskemaan
  - jaksaminen heikkenee
  - lopulta ihminen uupuu
  - tapahtuu tyypillisesti huomaamatta ja pikkuhiljaa
- Varomerkkejä riittämättömästä palautumisesta
  - työpäivän jälkeen jaksaa vain maata sohvalla ja suoriutua välttämättömistä arjen askareista
  - vapaapäivän, viikonlopun tai loman jälkeen palaa töihin jo valmiiksi kuormittuneena
  - työhön liittyvä kuormitus häiritsee jatkuvasti muuta elämää
  - ei jaksaa tehdä itselle mieluisia ja tärkeitä asioita
  - kaikki vapaa-aika menee työstä toipumiseen



# Ihmisen hyvinvointia voidaan verrata akkuun

- Voidaksemme hyvin akkumme tarvitsee latausta ja kulutusta
- Se kestää hyvin tilapäisiä kuormitushuippuja, kun saa välillä palautua
- Huonoon kuntoon päässyttä akkua on vaikea saada elpymään
- Monet positiivisetkin asiat muuttuvat kuluttaviksi, jos elämässä on tekemistä ja vaatimuksia liikaa
  
- Lataavat asiat: on mukava tehdä, haluan tehdä, tuottaa iloa ja innostusta
- Kuluttavat asiat: pitää, on pakko, velvollisuus hoitaa





**Missä kunnossa sinun akkusi on ?  
Onko palautumisesi riittävää?**

# Mikä sitten palauttaa?

- Hyvälaatuinen ja riittävä uni on palautumisen peruspilari
  - Palauttaa rasituksesta
  - Puhdistaa kuona-aineet pois aivoista
  - Välttämätön aivojen huoltotauko
- Tärkeää huomata, että hyvä palautuminen ei ole pelkkää unta ja lepoa, vaan se on myös mielekästä tekemistä ja itsensä toteuttamista

# Työstä irrottautuminen

Toteutuu, kun pystyy irrottautumaan psyykkisesti työstä ja irrottamaan työasiat mielestä.

- Selkeät rajat työn ja muun elämän välillä, työ ei valu vapaa-ajalle
- Mielekkäät vapaa-ajan toiminnot
- Vastapaino työlle

*Miten sinä pääset irti työstä ja työasioista?*



# Työstä irrottautuminen

Liisa Uusitalo-Arola: **Tee Jotain Ihan Muuta**

*“Jokin Ihan Muu on sitä tekemistä, joka tarjoaa parhaan vastapainon sille mitä teet työksesi.*

*Jokin Ihan Muu on myös tekemistä, jota teet vain ja ainoastaan siksi, että haluat. Intohimon kohde, asia jota ilman elämäsi olisi köyhempää.”*

Blogiartikkelissa: “Näin otat haltuun palautumisen 4 kulmakiveä ja löydät elämäsi tasapainon”



# Rentoutuminen ja lepo

Lepoa, unta, matalatempoista tekemistä

→ kierrokset alas kehosta ja mielestä

- Riittävä ja palauttava uni
- Vähän ponnisteluja vaativat asiat
- Tv, musiikki, lukeminen

*Osaatko ja uskallatko olla jouten?*



# Hallinnan tunne ja omaehtoisuus

Hallinnan tunne vapaa-ajasta täydentää voimavaroja. Tärkeää etenkin perheen ja työn tasapainottelussa.

- Mikä olisi pienikin asia, mihin voit itse vaikuttaa ja mitä voit hallita?
- Henkilökohtaisen vapaa-ajan tärkeys – pelisäännöt läheisten kanssa
- Työpäivän ja vapaa-ajan tauottamisen merkitys entistä tärkeämpää



# Taidon hallinnan kokemukset

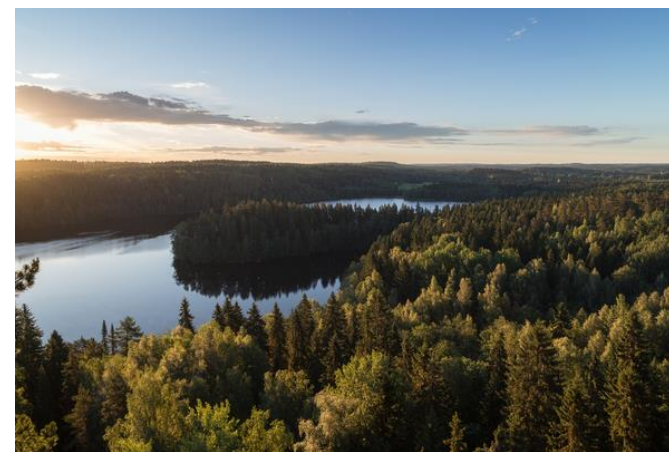
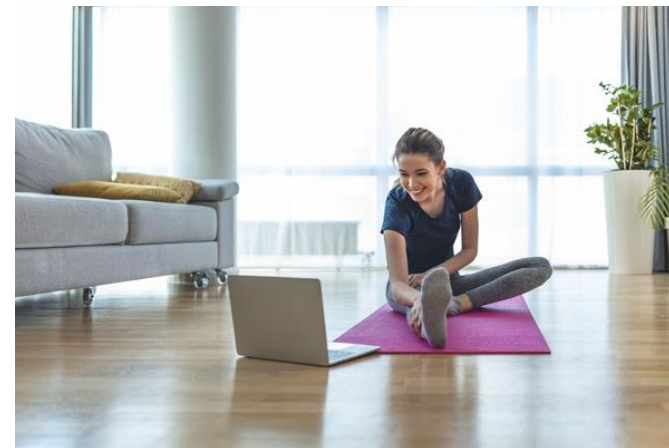
Vapaa-ajan toimintoja, jotka tuottavat haasteita ja oppimisen kokemuksia.

- Harrastukset
- Liikunta
- Käsillä tekeminen
- Vapaa-ajan projektit



# Muita palautumisen keinoja

- Vaihtelu
- Elämykset
- Myönteiset tunnekokemukset
- Nauraminen
- Hiljentyminen ja hidastaminen
- Tietoinen läsnäolo
- Palauttava liike
- Lihasten rentouttaminen
- Kosketus
- Luonnossa oleilu
- Aikatauluttomuus
- Tavoitteeton tekeminen





# Huolehdi riittävästä palautumisesta

- Palautuminen on tärkeää
  - Työpäivän jälkeen
  - Vapaapäivinä
  - Lomilla
  - Myös ja ennen kaikkea työpäivän aikana!
- Palautumista ei voi tehdä varastoon, eivätkä loman aikana kerätyt voimavarat sellaisenaan kanna pitkälle. Palautuminen arjessa on äärimmäisen tärkeää.
- Akkuakin pitää ladata säännöllisesti ja se latautuu nopeammin täyteen tai hyvään tilaan, kun se ei pääse kokonaan tyhjenemään välissä.



**Miten sinä palaudut arjessa?**

**Onko rentoutuminen sinulle osa arkea vai vasta odotettu palkinto ponnistelujen jälkeen?**

# Palautuminen osaksi arkea



- Pidä kiinni työpäivän aikaisista tauoista (lounastauko, kahvitauot)
  - minkälainen tauko virkistää sinua ja antaa voimavaroja?
  - minkälainen tauko ei virkistä?
- Ota tavaksi pitää työpäivän aikana pieniä taukoja ja hengähdyshetkiä eli mikrotaukoja
  - nouse ylös tuolista, katsele ulos ikkunasta, keskity hengitykseen, liikuskele vähän, poistu hetkeksi työpisteeltä, kuuntele musiikkia, tee mielikuvamatka, tee rentoutusharjoitus...
  - pienet, jopa alle minuutin kestoiset tauot tukevat palautumista selvästi
  - kun palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana, ei kaikkea kuormitusta tarvitse purkaa vapaa-ajalla
  - mitä kiireisempi työtahti ja kuormittavampi työ, sitä tärkeämpiä mikrotauot ovat

# Palautuminen osaksi arkea

- Tee työpäivien ulkopuolella sinulle mielekkäitä asioita ja *jotain ihan muuta*
- Huolehdi riittävästä unesta ja levosta
- Arvosta omaa jaksamistasi



*Palautuminen ei vaadi suuria tekoja tai muutoksia,  
vaan lähtee pienistä valinnoista ja yksittäisistä arjen hetkistä.*

**Minkä pienen teon voisit tehdä oman palautumisesi ja hyvinvointisi tukemiseksi jo tänään?**

# Terveystalo

Kohti parempaa.

terveystalo.com  
#terveystalo

