



Työuupumisen merkkejä näkyvissä – mitä tehdä?

Leena Koivu

Mitä tehdä silloin, kun työ uuvuttaa

Tuntuuko, että et saa töissä työniloa etkä tyydytystä työstä?
Tuntuuko, että on vaan pakko painaa pitkää päivää eikä vapaa-ajalla jaksu muuta kuin maata?

Vaikka tämä tuntuu raskaalta, riittämättömyyden tunteesta, kiireen tunteesta ja jaksamisen puutteesta voi päästä irti.

Tässä kirjasessa annan konkreettisia vinkkejä, joilla omaa uupumustaan voi ehkäistä silloin, kun sen merkit ovat näkyvissä.

Valmentajana missioni on ihmisen sisäisen sekä ihmisten välisen sovun lisääminen elämään ja työelämään. Sopusuuntaa antaa tilaa jaksamiselle ja hyvinvoinnille.



Pysähtyminen vie eteenpäin.

Leena

Sisällys

Milloin on syytä pysähtyä?	3
Hyödynnä kehon tuottamat hormonit jaksamiseen	4
Endorfiini auttaa jaksamaan	4
Dopamiini piristää	5
Serotoniini on tyytyväisyyshormoni	5
Oksitosiini tekee meistä sosiaalisia	6
Kortisoli nostaa hyvää ja huonoa stressiä	6
Palastele muutos kolmeen osaan	7
Harjoittelulla mestariksi	8

Milloin on syytä pysähtyä?

Uupumus on rankkaa. Silloin tuntee itsensä olosuhteiden uhriksi. Tuntuu, ettei voi vaikuttaa omaan elämäänsä.

Asiat tuntuvat silloin kestäättömiltä, tylsiltä tai pelottavilta. Kaikki tekemiset ja tunteet tuntuvat niin isoilta, ettei jaksaa. Kun isot tunteet ovat myrskynneet, lakkaa tuntumasta enää mitään.

Joskus on mahdollista, että vanha vauhti pysyy yllä. Silloin ei ymmärrä pysäyttää sitä, vaikka tunteet yrittävät viestittää uupumusta.

Kun tuntee itsensä uupuneeksi, ensimmäiseksi on tarpeen pysähtyä ja antaa itselleen lupa levätä. Vasta sen jälkeen saa voimia lähteä muuttamaan omaa toimintaa.

Pysähtyminen on todellinen rohkeuden teko. Se saa aikaan uudenlaisen toiminnan, jonka avulla jaksaa työssään paremmin.

Kun pysähtyy, uskaltaa tuntea myös väsymystä, joka vaatii lepoa. Lepo on luonnollinen tapa kerätä ja saada voimia.

Hyödynnä kehon tuottamat hormonit jaksamiseen

Väsymys ja harmitus töissä syntyvät niistä ajatuksista, joita ajattelet. Nämä ajatukset synnyttävät tunteita ja tästä prosessista kehosi saa osuutensa mm. hormonien välityksellä.

Hormonien tuotannon tasapainolla on merkittävä osa hyvin- tai pahoinvointiamme. Omalla toiminnallasi voit tietoisesti vaikuttaa mielihyvän- tai stressihormonien tuottamiseen.

Endorfiini auttaa jaksamaan

Endorfiini on kehon oma mielihyvää tuottava hormoni ja se toimii sen lisäksi kivunlievittäjänä, morfiinin tapaan. Liian vähäinen endorfiinimäärä voi tehdä sinusta väsyneen ja makeanhimoisen.

Endorfiinin tuotannon kehossa voit käynnistää itse esimerkiksi nauramalla makeasti tai liikkumalla. Elimistö tuottaa endorfiineja myös unen aikana. Hyvä uni on yksi tärkeimmistä jaksamisen edellytyksistä.

Miten voit varmistaa hyvän ja riittävän unen saannin?

Endorfiini saa jaksamaan joskus liiankin hyvin. Se voi saada unohtamaan elimistön antamat varoitukset pitkään jatkuneessa stressaavassa työtilanteessa, jolloin ei huomaa olevansa uupumuksen partaalla. Jos olet pitkään jatkanut

tehokasta puurtamista, pysähdy silloin hetkeksi kuuntelemaan tunteitasi.

Dopamiini piristää

Dopamiini on toimintahormoni, joka parantaa aivojen kykyä keskittyä käsillä olevaan tehtävään ja auttaa ihmistä toimimaan järjestelmällisesti ja organisoidusti.

Dopamiinia erittyy, kun koet jotain miellyttävää tai uutta. Kun saavutat asetetun tavoitteen, erittyy dopamiinia. Jos teet tekemisten listaa ja saat yliviivattua sieltä tekemisiä, saat dopamiinia ja tunnet mielihyvää.

Serotoniini on tyytyväisyshormoni

Serotoniini tasoittaa tunteiden huippuja: aggressiota, pelkoa ja ahdistusta. Serotoniinin vaje voi ilmetä alakulona, apatiana, masennuksena ja kroonisena väsymyksenä.

Serotoniinia saat hyvästä ruokavaliosta (mm. rasvaiset kalat, pähkinät, kananmuna, tumma suklaa), liikunnasta ja valosta.

Serotoniini saa aikaan ylpeyden ja statuksen tunteita, jotka nostavat itsevarmuuden tasoa.

Oksitosiini tekee meistä sosiaalisia

Oksitosiini vahvistaa ihmisten välistä kiintymystä ja luottamusta toisiinsa. Se lisää myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan.

Oksitosiinin tuotanto käynnistyy kosketuksesta, koskettamalla muita, halailemalla ja hellimällä. Siihen vaikuttaa myös lämpö, joten pitkä, lämmin halaus voi tehdä ihmeitä.

Kortisoli nostaa hyvää ja huonoa stressiä

Kortisolia kutsutaan stressihormoniksi, koska henkinen, psyykkinen ja fyysinen rasitus nostavat kortisolin tuotantoa.

Hyvä määrä stressiä ja kortisolia saa mielen keskittymään ja kehon reagoimaan tilanteisiin, jotka ovat haastavia.

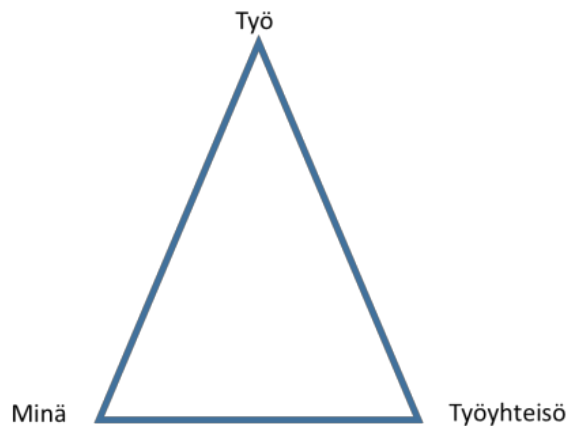
Kun keho valmistautuu haastavaan, ponnistusta vaativaan tilanteeseen, solut keskittyvät vain elämän ylläpitämiseen. Muut toiminnot lakkaavat. Siksi keho ei kestä pitkittynyttä stressiä ja jatkuvaa pakene tai taistele -tilassa oloa.

Jos työssäsi kortisolia tihkuu keskeytyksettä jatkuvan stressin takia, syntyy siitä keholle vahingollinen tilanne, johon kehosi reagoi uupumalla tai sairastumalla.

Miten toimimalla voisit saada aikaan mielihyvän hormonien tuottamista?

Palastele muutos kolmeen osaan

Voit tutkia työssä jaksamista kolmesta kulmasta:



1. Ensimmäinen näkökulma on työ: (työ, ympäristö, johtaminen, muut ihmiset). Näihin asioihin et välttämättä voi vaikuttaa, mutta voit muuttaa ajatteluasi ja asennettasi asioihin.

On turhaa erittää kortisolia asioiden takia, joihin ei voi vaikuttaa ja joista ei voi päättää. Keskitä kaikki voimasi omaan vastuualueeseesi.

2. Toinen näkökulma on minä: Omat tapasi ja rutiinisi toimia työssä. Toimitko parhaalla mahdollisella tavalla työrutiineissasi ja prosesseissasi?

Omia toimintatapojaan voi muuttaa itselleen helpommaksi ja tehokkaammiksi. Toimintatapojen muuttaminen tarkoittaa myös ajatusten muuttamista työstä ja toimintatavoista. Tyytyväisyys saa aikaan mielihyvähormonien erittymisen.

3. Kolmas näkökulma on työyhteisö: Vuorovaikutus työyhteisössä (työtoverit ja asiakkaat). Hyvällä vuorovaikutuksella omassa yhteisössäsi saat aikaan työn sujuvuuden tunteen. Omaa vuorovaikutustasi muuttamalla saat aikaan muutoksen toisessa ihmisessä.

Arvostava vuorovaikutus ja positiiviset ajatukset toisista ihmisistä ja *itsestä* auttavat saamaan parempia tuloksia aikaan.

Harjoittelulla mestariksi

Opittu uusi ajattelu tai toiminta muuttuvat automaattiseksi vasta kun niitä on harjoitellut tarpeeksi pitkään. Sääntönä pidetään 21 päivän harjoittelua. Sinä aikana olet pystynyt rakentamaan aivoihisi uuden hermoratojen yhteyden, joka toimii jatkossa ”moottoritienä” uudelle toiminnalle.

Uudet, voimaa tuovat ajatukset tuottavat mielihyvää tuottavia tunteita ja antavat keholle sitä kemiaa, josta taas tulee hyvä mieli.

Iso muutos voi lähteä liikkeelle pienestä ajatuksen ja toiminnan muuttamisesta.

Jos haluat yksityiskohtaisia keinoja ja apua hyvinvoinnin harjoitteluun, saat niitä Vapaudu väsymyksestä verkkokursseilta.

Kun uupumuksen merkkeihin kiinnittää huomiota ajoissa, voi uupumus kääntyä innostukseksi työstä.

**Jos olet huomannut itsessäsi uupumisen merkkejä, pysähdy!
Jos sinulla on kysymyksiä tai haasteita, laita minulle sähköpostia: leena.koivu@fortevalmennus.fi**



VOIMAA VALMENNUKSESTA

leena.koivu@fortevalmennus.fi

040-760 5112

|