

Stressinhallinta

Animaatiossa ihminen ja kissa keskusteleivat stressinhallinnasta.

Ihminen: Stressinhallinnan ongelmat ovat terveydenhuollon työkentällä tavallisia ja ne eivät aina johdu työntekijästä.

Kissa: Tavallinen syy työperäiseen uupumukseen ei ole se, että te ihmiset joudutte painimaan liiallisen työmäärän kanssa ...

... vaan että työnne vaativat teiltä usein runsaasti erilaisia taitoja myös oman ammattitaidon ydinkentän ulkopuolelta.

Epämukavuusalueella työskentely tekee teille hyvää, mutta liiallisena ilmiönä se on energiasyöppö, sillä joudutte koko ajan ponnistelemaan.

Toisia työelämän hoitohenkilökunnan uuvuttavia ongelmia ovat epäselvät odotukset ja alituiset keskeytykset.

Ihminen: Niin ... ja puutteellinen tuki ja palaute työtehtävässä.

Ihminen: Mutta jos uupumus ja stressitaso ei johdukaan siitä millaisia olemme ihmisinä, niin mitä voimme tehdä?

Kissa: No, tuota ... stressinhallinnan taitoihinne liittyy se, miten te säätelette ja käsittelette työstä syntyviä tunteita.

Eli meillä on kaikilla automaattivaihe, jonka varassa toimimme, mikäli emme huomioi tietoisesti omaa toimintaamme.

Mutta automaattivaihe ei aina ole optimaalinen!! Voi itse lisätä stressinsietokykyä itsenäisesti taitoja harjoitellen.

Ihminen: Miten niitä voi harjoitella?

Kissa: Tässä sinulle esimerkkejä:

- Kyky olla läsnä.
- Kyky vaikuttaa vireystasoon.
- Kyky olla arvomatta ympärillä tapahtuvaa.
- Kyky olla jämäkkä.
- Kyky huolehtia palautumisesta.

Tämän jälkeen seuraa kissan tietoisuus.

Kyky olla läsnä:

Pysähdy! Älä tee mitään, anna mielen levätä. Istahda paikallesi ja totea hyväksyvästi sen mitä on. Päästä irti ajatuksista, tuntemuksista ja suorittamisesta. Anna myös mielesi olla – sataprosenttisesti tässä ja nyt.

Nauti luonnosta! Luonnossa on elvyttävää ja parantavaa voimaa. Hapensaanti vilkastuttaa ajatuksia ja auttaa ongelmanratkaisussa, aistielämykset rentouttavat. Luonto ja luonnon näkeminen myös nopeuttaa fyysistä paranemista.

Hoida voimavarojasi! Omien tärkeiden asioiden investoiminen lisää merkityksellisyyden tunnetta omasta elämästä ja auttaa kokemaan myönteisiä tunteita. Kun on paremmin koskeutuksessa itsensä kanssa, on myös helpompi olla kontaktissa toisiin.

Kirjavinkki: Mindfulness työssä, Antti-Juhani Winhuri.

Kyky vaikuttaa vireystilaan

Vireystila on kehon ja mielen valveillaolon ja reagoinnin tila. Vireystilan muutokset aiheuttavat muutoksia aistimuksissa.

Vireystilan hallinnan kaksi askelta ovat itsetiedostaminen ja aktiivinen väliintulo:

- Tarkkailemalla kehosi reaktioita huomaat, jos sinulla on liian korkea tai alhainen vireystila (esim. sydämen syke, hikoilu, lihasjännitys tai –rentous, katseen kohdistaminen tai tuijottaminen, nopeat tai hitaat liikkeet, vapina tai värinä.)
- Tarkkailemalla käyttäytymistäsi huomaat, jos vireystila on ongelmallinen (esim. itsestään huolehtiminen tai sen puute, tekojen toistaminen, liiallinen alkoholinkäyttö, huutaminen, hermostuneisuus, liiallinen liikunta tai sen puute.)
- Tarkkailemalla miten reagoit toisiin ihmisiin (esim. tunnet itsesi irralliseksi, poissaolevaksi, välinpitämättömäksi toisia kohtaan tai taipuvaiseksi vetäytymään syrjään tai joutua konflikteihin, työntää toisia pois luotasi ja ajatella toisista pahaa.)

Kyky olla arvostamatta ympärillä tapahtuvaa

- Tietoinen läsnäolo on sitä, että havainnoit tätä hetkeä tietoisesti ja hyväksyen, ilman arvostelua.
- Ensimmäisiä keinoja ovat kyky pysähtyä, istua alas ja kiinnittää huomio omaan hengitykseen. Sen jälkeen hengität ja annat kaiken muun olla.
- Kun kiinnität huomiosi mielesi sisältöön, huomaat, että lähes kaikki on jonkinlaista arvostelua tai tuomitsemista. Arvostelua ei tarvitse arvostella, riittää että sen huomaa.
- Huomaaminen vahvistaa kykyä nähdä asiat laajemmassa perspektiivissä, sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat, ilman arvostelun rajoittavaa vaikutusta.

Kyky olla jämäkkä

- Jämäkkyys on käyttäytymistä, jonka avulla voit puolustaa omia oikeuksiasi ilman, että loukkaat toisen oikeuksia.
- Jämäkkä käyttäytyminen tarkoittaa, että kuuntelee omia tarpeitaan.
- Henkilö joka käyttäytyy jämäkästi:
 - ei suostu asioihin ja tekemisiin vain siksi, että joku toinen sitä haluaa.
 - ei perusta omia ratkaisujaan siihen, miten toinen niihin suhtautuu.
- Jotta voi olla jämäkkä, on ensin tutustuttava itseensä: kuka ja millainen olen, mitä haluan ja tarvitsen, mihin en suostu.
- Arvostamalla jämäkästi omia tarpeitasi, myös muiden on helpompi kunnioittaa sinua.

Kyky huolehtia palautumisesta

Liikunta: Oleellista palautumisen kokemukselle on liikunnan säännöllisyys. Kevyesti, kohtalaisesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten

aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä. Liikunta auttaa myös syventämään unta. Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia ja ystäviä.

Uni: Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisesta kuormituksesta. Riittävä uni on eduksi terveydelle, koska uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta. Suositeltava unen määrä 18–64-vuotiailla on 7–9 tuntia. Vältä alkoholia! Se voi kyllä lyhentää nukahtamisaikaa mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa.

Videon loppukuvana logo jossa teksti Hyvinvoiva hoiva – Välmående omsorg, sekä hankepartnereiden logot. Åbo Akademi, Yrkehögskolan Nvia, Tampereen yliopisto, Laurea Ammattikorkeakoulu. Ja rahoittajat Hävkraft från EU 2014–2020, sekä Euroopan unioni.