

Stressin hallinta

► **Stressi ja työuupumus ovat tämän päivän kiireisessä työelämässä pahimmat työntekijöiden henkisen hyvinvoinnin uhkaajat. Arvioi oma stressitasosi!**

Paineita?

Työstressiä koetaan silloin kun työympäristön vaatimukset ylittävät työntekijän kyvyn selvityä tai hallita niitä. Stressi voi myös johtua ongelmista työpaikalla tai sen ulkopuolella. Stressi ei ole sairaus, mutta pitkään jatkuessaan se voi johtaa sairastumiseen. Lyhytaikaisella stressillä on myös positiivisia vaikutuksia: sen avulla elimistö ottaa kaikki voimavarat käyttöön. Pitkäaikainen stressi kuitenkin kuluttaa vararesurssit loppuun.

Stressin oireet?

- Mielialamuutokset, muutokset käyttäytymisessä
- Ongelmat töiden suorittamisessa
- Riittämättömyyden tai hallitsemattomuuden tunne
- Liiallinen alkoholin tai huumeiden käyttö tai liiallinen tupakointi
- Terveysongelmat, toistuva päänsärky, sydän- tai vatsavaivat

Työuupumus on vakava, pitkäaikaisen stressin aiheuttama häiriö. Se ilmenee voimakkaana ja pitkäaikaisena väsymyksenä, joka ei häviä viikottaisella vapaalla. Uupunut kyynistyy ja työn ilo katoaa. Työuupumus heikentää ammatillista itsetuntoa, kun ihmisellä on jatkuva tunne siitä, että hän ei selviä tehtävistään.

Et ole ongelmasi kanssa yksin!

Työuupumus on tavallista. Tutkimusten mukaan yli puolet työssäkävivistä kokee jonkinasteista työuupumusta. 165 000 suomalaista kokee vakavaa työuupumusta. Uupumus on yleisempää naisilla kuin miehillä ja se lisääntyy yleensä iän myötä.

Kuulutko riskiryhmään?

Stressin kokeminen on hyvin henkilökohtaista. Eniten stressiä kokevat ns. **A-tyypiset persoonallisuudet**, joilla on moninkertainen sydänkohtauksen riski.

Heille on tunnusomaista kilpailullisuus ja taipumus yrittää olla aina muita parempi. Myös kiire, vihamielisyys, kärsimättömyys sekä pakkomielle tehdä aina vain enemmän ja enemmän lyhyemmässä ja lyhyemmässä ajassa ovat heille tyypillisiä piirteitä. Yri-

tyksen sisällä tällaiset ihmiset ovat usein kunnioitettuja saavutustensa vuoksi, vaikka he saattavat olla tyyliä työtovereitaan kohtaan.

Stressitason arviointi

Työstä johtuvan stressin mittaamiseksi Työterveyslaitoksella on kehitetty **Työstressikysely**, jota voi pyytää käytettäväksi työterveyshuollosta. Kortin kääntöpuolella on yksinkertainen **stressimittari**, jolla työn stressaavuutta voi itse tai ryhmässä arvioida. Arvio tulisi aina tehdä rentoutuneessa mielentilassa.

Stressin vähentäminen

- Puhu työnantajan, luottamusmiehen, työsuojeluvaltuutetun tai työterveyshuollon kanssa tilanteestasi.
- Selvittäkää yhdessä stressin todellinen syy.
- Ole mukana toteuttamassa toimenpiteitä stressin hallitsemiseksi
- Seuraa toimenpiteiden toimivuutta ja vaikutuksia.
- Varaa kalenteriin aikaa itsellesi. Lepää ja liiku
- Aseta työasiat tärkeysjärjestykseen
- Pyydä apua, kun kiire yllättää.
- Läheisten tuki auttaa jaksamaan. Muista kysyä myös työtoveriltasi, miten hänellä menee ja voitko olla avuksi.
- Käy lääkärissä, jos olet huolestunut terveydestäsi.
- Jos muut keinot eivät auta, ota yhteyttä työsuojelupiiriin. Liialliseen työkuormitukseen tulisi uskaltaa puuttua ajoissa.

Lisätietoja

Asiantuntija-apua stressin poistamiseksi antavat työterveyshuolto, mielenterveystoimistot ja Työterveyslaitoksen psykologian osasto.

- Elo, A.-L. ja muut. 1990. TSK. Miten käytät työstressikyselyä. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Kompier, M. & Levi, L. 1994. Stress at work: causes, effects and prevention. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin.
- Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Työterveyslaitos, Helsinki
- Käytännön neuvoja työstressistä ja sen seurauksista kärsiville. FACTS 31. Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto.

Laatija: Simo Salminen TTL, Työturvallisuusosasto ja Mervi Murtonen VTT Tuotteet ja Tuotanto. Copyright © 1998 PK-RH -hanke. Työvälinesarjan ovat pääosin rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto ja sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto sekä Työsuojelurahasto. Versio 3.0. 22.1.2003. Tiedosto: kor-ava-stressinhallinta.doc

Stressimittari

Ympyröi oikea vaihtoehto ja laske pisteet osioittain yhteen.

Työn vaatimukset	Kyllä	Ei
1. Joudun työskentelemään kovalla kiireellä.	1	0
2. Joudun työskentelemään todella lujasti.	1	0
3. Minua ei pyydetä työskentelemään valtavia määriä.	0	1
4. Minulle annetaan riittävästi aikaa tehdä tehtäväni loppuun asti.	0	1
5. Minuun ei kohdistu toisten taholta ristiriitaisia vaatimuksia.	0	1
6. Työni vaatii pitkiä tiukan keskittymisen jaksoja.	1	0
7. Joudun usein keskeyttämään työni, ennen kuin se on valmis jatkaakseni sitä myöhemmin.	1	0
8. Työni on hyvin kiihkeää.	1	0
9. Toisten työsuoritusten odottelu usein hidastaa työntekoani.	1	0
Pisteitä yhteensä (Mitä suurempi pistemäärä, sitä suurempi stressi)	<input type="text"/>	

Päätösvalta	Kyllä	Ei
10. Voin tehdä työssäni itsenäisiä päätöksiä.	1	0
11. Minulla on vähän päätösvaltaa siihen, miten teen työni.	0	1
12. Minulla on paljon sanottavaa siihen, mitä tapahtuu työssäni.	1	0
13. Voin itse päättää missä järjestyksessä teen työni.	1	0
14. Voin itse määrittellä, milloin työ on tehty loppuun.	1	0
15. Voin helposti jättää työni lyhyeksi aikaa.	1	0
16. Voin keskeyttää työni, jos se tuntuu minusta tarpeelliselta.	1	0
17. Voin itse määrittellä työmääräni.	1	0
Pisteitä yhteensä (Mitä pienempi pistemäärä, sitä suurempi stressi)	<input type="text"/>	

Taitojen arviointi	Kyllä	Ei
18. Työni vaatii uusien taitojen opiskelua.	1	0
19. Työni sisältää toistotyötä.	0	1
20. Työni vaatii luovuutta.	1	0
21. Työni edellyttää korkeaa taitotasoa.	1	0
22. Saan tehdä hyvin erilaisia asioita työssäni.	1	0
23. Minulla on tilaisuus kehittää erityiskykyjäni.	1	0
Pisteitä yhteensä (Mitä pienempi pistemäärä, sitä suurempi stressi)	<input type="text"/>	

Työskentelyaika	Kyllä	Ei
24. Voin itse päättää työn aloittamis- ja lopettamishetken.	1	0
25. Voin itse määrittellä koska pidän tauon.	1	0
26. Tiedän työsuunnitelmani yli kuukaudeksi eteenpäin.	1	0
27. Työni jatkuvuus on hyvä.	1	0
28. Näkymäni uralla etenemisen ja ylenemisen suhteen ovat hyvät.	1	0
29. Taitoni ovat arvostettuja vielä viiden vuoden kuluttua.	1	0
Pisteitä yhteensä (Mitä pienempi pistemäärä, sitä suurempi stressi)	<input type="text"/>	

Työnjohdon ja työtovereiden antama tuki (ei sovellu yritysjohtoon)	Kyllä	Ei
30. Ilmapiiri työpaikallani on hyvä.	1	0
31. Työssä tapaamani ihmiset usein ärsyttävät minua.	0	1
32. Tarvittaessa saan apua työtovereiltani.	1	0
33. Työnjohtajani on hyvä työssään.	1	0
34. Työnjohtajani tukee minua riittävästi työssäni.	1	0
35. Olen tietoinen yrityksen kehityssuunnista.	1	0
Pisteitä yhteensä (Mitä pienempi pistemäärä, sitä suurempi stressi)	<input type="text"/>	