



SÄHKÖINEN TIETOPAKETTI

PÄIHDEHAITATON ETÄTYÖ

Vinkejä arjen hallintaan etätyössä

Miten etätyö vaikuttaa sinun arkeesi?

Etätyön tekeminen lisääntyi keväällä 2020, kun koronapandemian vuoksi jouduimme rajoittamaan jokapäiväistä arkea – myös työelämässä. Miten sinä olet selvinnyt etätyön haasteista?

Monet kokevat etätyön vähemmän stressaavaksi kuin kiinteässä työpisteessä tehty työ, vaikka etätyössä voidaan kuormittua enemmän kuin toimisto-olosuhteissa tai matkatyössä.

Jos päihteet ovat tapana rentoutua ja nollata päätä, kuormittuessa niiden käyttö voi lisääntyä huomaamatta.

Kaikissa elämänvaiheissa on tärkeää, että on myös muita rentoutumiskeinoja ja tapoja kääntää ajatukset pois työasioista.



Mitä tämä tietopaketti tarjoaa sinulle?

Tämä tietopaketti on suunnattu kaikille etätyötä tekeville Suomessa, kaikilla aloilla ja kaikissa tehtävissä. Jokaisen on hyvä tietää faktoja päihteistä ja tunnistaa niistä aiheutuvia haittoja. Se on osa sinun omaa työhyvinvointiasi ja työyhteisösi hyvinvointia.

Saat vinkkejä ja näkökulmia siihen, miten voit itse vahvistaa voimavarojasi ja pitää huolta mielen hyvinvoinnistasi. Tarjoamme myös tietoa avun ja tuen hakemiseen.

Tutustu tietopakettiin, videoihin ja pohdintatehtäviin avoimin mielin, omassa rauhassa. Pohdi omaa tilannettasi realistisesti. Arvioi omaa suhdettasi päihteisiin. Onko kaikki hyvin vai pitäisikö jotain muuttaa?

Hyvä työkyky ja riittävät voimavarat antavat virtaa myös vapaa-aikaasi.

Elämä on muutakin kuin työtä!



Arvioi asioita omassa rauhassa

Tietopakettiin sisältyvät linkit ja sähköiset työkalut sisältävät luotettavaa asiantuntijatietoa.

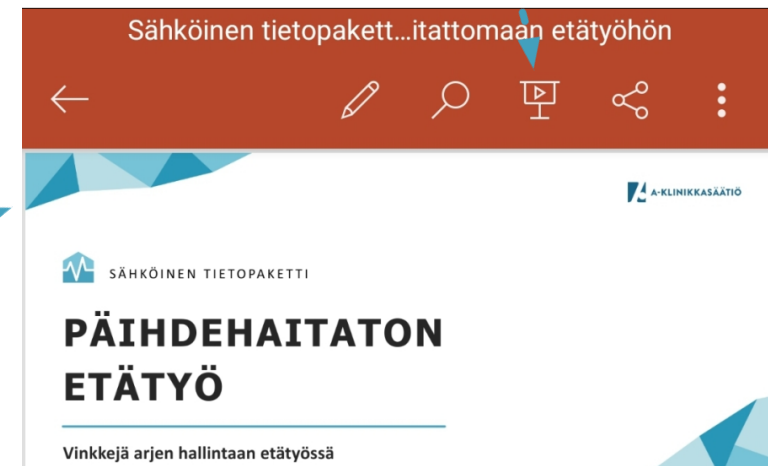
Testit ovat luottamuksellisia ja nimettömiä. Hyödynnä niitä oman tilanteesi tarkastelussa.

Tiedot jäävät vain omaan käyttöösi.

Tietopaketti sisältää videoita, joten voi olla hyvä varustautua kuulokkeilla. Jos luet pakettia mobiililaitteella, käytä diaesitys-tilaa.

Toivomme sinun antavan palautetta tietopaketista. Linkki palautelomakkeeseen on tietopaketin lopulla ([tällä sivulla](#)).

Diaesityksen saat tuosta kuvakkeesta.



Sisältö

*Tietopakettien sisältö on jaettu viiteen osa-alueeseen. Pidä välillä pieniä taukoja.
Alla olevassa luettelossa otsikot toimivat linkkeinä aiheisiin.*

[Etätyön hyödyt ja haitat](#)

[Päihteet ja päihdehaitat](#)

[Päihdetietoa 1/2 – alkoholi](#)

[Päihdetietoa 2/2 – muut päihdyttävät aineet](#)

[Vähennä kuormitusta ja lisää hyvinvointiasi](#)





Etätyön hyödyt ja haitat

Jaksaminen etätyössä



POHDITTAVAKSI ETÄTYÖSTÄ

Miten käytät etäpäivinä ajan, jonka muuten käyttäisit työmatkoihin?

Pidätkö huolen hyvästä ravinnosta myös etäpäivien aikana?

Miten tauotat työtäsi? Pidätkö etäpäivän aikana lyhyitä palautumishetkiä, jolloin et ajattele työtä lainkaan?

Miten siirryt työstä vapaalle etätyössä? Jäävätkö työasiat pyörimään mielessäsi, vaikka virallisesti lopetat työt?

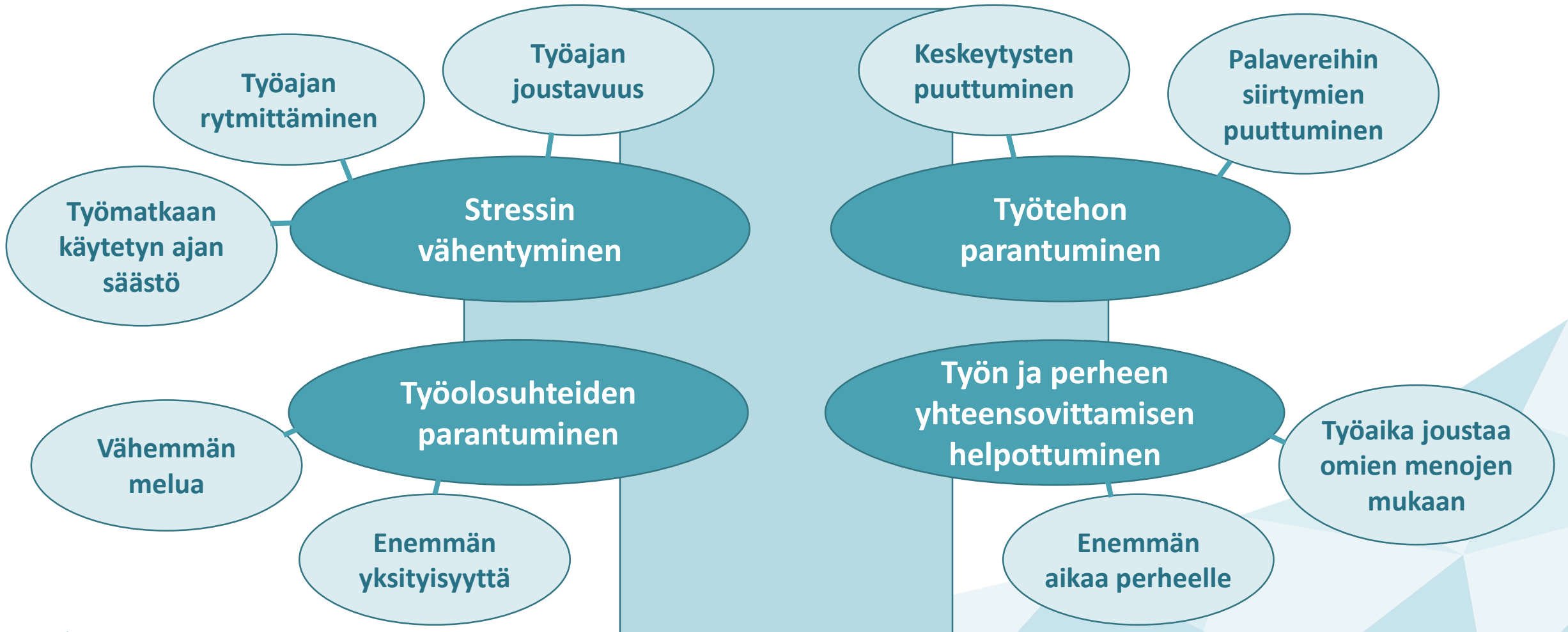
Onko sinulla riittävästi kontakteja työkavereihin, kun olet etätyössä? Saatko tukea työhösi myös etänä?

Yleistä etätyöstä, erityistä koronasta

- Etätyöllä tarkoitetaan tässä kaikkea kiinteän työpisteen ulkopuolella tehtävää työtä.
- Työntekijällä on usein mahdollisuus valita, paljonko tekee työtä kiinteässä työpisteessä ja paljonko etänä.
- Koronarajoitusten aikaan valinnanmahdollisuuden kaventuminen voi lisätä etätyön kuormittavuutta ja heikentää hyvinvointia.
- Stressaavuutta voi lisätä myös se, ettei ole tietoa, kuinka kauan tilanne jatkuu tai tuleeko se toistumaan.



Etätöön hyötyjä normaalioloissa



Etätyön haittoja normaalioloissa

Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat johtuen esimerkiksi vähäisemmästä liikkumisesta, kun käynnit kahvihuoneessa ja kollegojen luona puuttuvat. Etätyössä tiloja ei ole välttämättä suunniteltu työskentelyyn.

Eristyneisyys ja alakuloisuus, sillä luontevat sosiaaliset kontaktit työkavereiden kanssa puuttuvat ja työ saatetaan kokea yksin puurtamiseksi.

Stressi ja ylityöt saattavat lisääntyä, jos työ- ja vapaa-aika sekoittuvat eikä työstä irtauduta varsinaisen työajan päättyessä. Työnteko voi myös olla intensiivisempää, mikä voi lisätä kuormitusta.

Kiinnitä
huomiota
ergonomiaan ja
sosiaalisiin
suhteisiin sekä
lepoon ja
palautumiseen.



Etätyö poikkeusaikana

- Hyödyt eivät välttämättä toteudu samanlaisina.
- Normaali etätyön ja kiinteässä pisteessä tehdyn työn välinen vaihtelu puuttuu ja työyhteisöltä saadun sosiaalisen tuen määrä voi vähentyä.
- Etätyö voi olla stressaavampaa kuin normaalioloissa, vaikka etätyön lisääntyminen on voinut myös parantaa hyvinvointia.

Työpaikan sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä työhyvinvoinnille.
Niistä kannattaa pitää kiinni myös virtuaalisesti.



Etätyö ja päihderiskit

- Sosiaalinen kontrolli vähenee etätyön myötä – kukaan ei huomaa, mikäli vähän haisee (vanhalle) viinalle tai jos on päihtynyt.
- Työmatkat puuttuvat, joten ei ole pelkoa rattijuopumuksesta.
- Päihteet voivat toimia siirtymäriittinä työ- ja vapaa-ajan välillä.
- Korona-aikaan on voinut tulla uusia huolia ja uudenlaisia kuormittumisen lähteitä. Toisaalta lisääntynyt vapaa-aika on voinut lisätä tylsistymisen tunnetta, jota pyritään poistamaan päihteillä.





Pidä pieni tauko

Pyörittele hartioita 10 kertaa
molempiin suuntiin.

Venytä niskaa lempeästi oikealle,
vasemmalle ja suoraan eteenpäin.

Pidä pää pystyssä paikallaan ja kirjoita
silmilläsi ilmaan kymmenen H-kirjainta.





Päihnteet ja päihdehaitat

Yleistietoa päihteistä

- Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, huumeita ja päihtymistarkoituksessa käytettyjä lääkkeitä.
- Päihteille on tyypillistä, että elimistön sietokyky lisääntyy, jolloin tarvitaan yhä suurempia määriä, että saavutetaan toivottu vaikutus.
- Osa päihteiden käytöstä on monipäihdekäyttöä, jolloin eri aineita (alkoholi/huumeet/lääkkeet) käytetään yhtä aikaa tai peräkkäin päihtymyksen aikaansaamiseksi.



Tiesitkö tämän?

Alkoholin korkean riskin käyttäjistä 58 % pitää itseään kohtuukäyttäjänä.

Lähde: Juomatapatutkimus 2016, THL.

Miehistä 28 % ja naisista 20 % on käyttänyt jotain laitonta huumetta joskus elämänsä aikana.

Lähde: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018, THL.

270 000 suomalaista on kokenut ongelmia alkoholinkäyttönsä takia.

Lähde: Juomatapatutkimus 2016, THL.

78 % juodusta alkoholista kuluu riskikäytössä. Eli riskikäyttäjien juomana tai käyttökertaan liittyy muita riskejä, kuten runsasta juomista.

Lähde: Juomatapatutkimus 2016, THL.



Faktoja päihdehaitoista

- Päihdehaitoista tuttuja ovat krapulapoissaolot, väkivaltaisuus tai terveydelliset ongelmat.
- Päihdehaitat ovat kuitenkin moninaisempia: niitä voi kokea itse, läheiset, työyhteisö ja sivulliset.
- Haitat lisääntyvät käyttökertojen ja/tai määrien lisääntyessä.
- Mitä aiemmin ongelmakäytön tunnistaa ja mitä aiemmin siihen puututaan, sitä vähemmän ehtii tulla haittoja.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä vähentää päihteiden käyttöä.
- Päihteet koukuttavat. Avun hakeminen ei ole häpeä.

Oletko tehnyt
päihtyneenä jotain,
mitä et selvin päin
tekisi?
Kadottanut tai
rikkonut
omaisuuttasi?
Haastanut riitaa?

Oletko huomannut
jonkun pelkävän
sinua, kun olet
päihtynyt? Tai
säikähtävän, kun avaat
kaljatölkin?



Juomiseen liittyviä riskejä

Katso, mitä päihdelääkäri sanoo alkoholin käyttöön liittyvistä riskeistä.

Saat tietoa siitä, milloin syytä vähentää alkoholin käyttöä tai lopettaa se kokonaan.

**KLIKKAA JA
KATSO VIDEO**

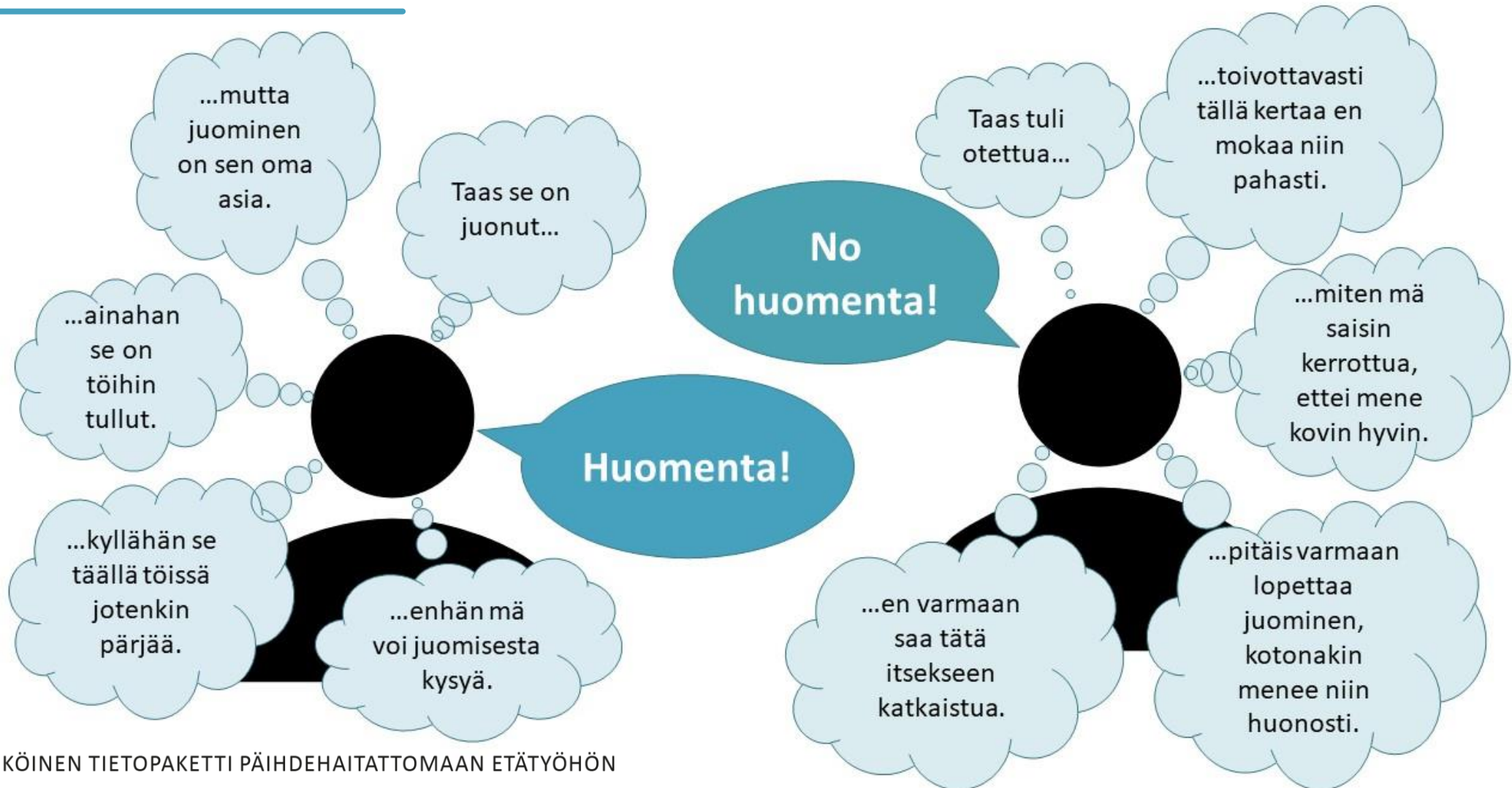
Huom!

PowerPointin diaesitysnäkymässä riittää, että klikkaat. Muuten paina CTRL ja klikkaa.

Pekka Heinälä
Päihdelääkäri



Alkoholin käytöstä ei puhuta



Päihdehaitat töissä

Tutustu videolla tutkittuun tietoon siitä, mitä päihdehaitoista voi seurata työnantajalle.

**KLIKKAA JA
KATSO VIDEO**



Antti Hytti
Päihdeasiantuntija



Miten päihdehaitat ilmenevät työpaikalla?

- Aiheuttaa sairauspoissaoloja.
- Päihtymys, unettomuus tai vieroitusoireet voivat olla vakava työturvallisuusriski.
- Presenteismi: ollaan työssä, mutta ajatukset ovat toisaalla eikä työ etene.
- Vaikutukset työyhteisöön ja ilmapiiriin: saatetaan suojella työkaveria ja peitellä hänen heikkoja työsuorituksiaan. Tiimi saattaa paikkailla heikentynyttä työsuoritusta, jolloin kuormitus kasvaa.
- Työn tuottavuus laskee.
- Työnantajalle aiheutuu taloudellisia menetyksiä.

Työlista	
Ma	sairas
Ti	"töissä"
Ke	töissä
To	töissä
Pe	töissä ½ päivää
Ma	"töissä"
Ti	töissä ½ päivää
Ke	"töissä"
To	töissä
Pe	sairas

Mitä on päihderiippuvuus?

- Pitkäaikainen päihteen käyttö voi johtaa riippuvuuteen.
- Päihderiippuvuus on sairaus.
- Henkilö, jolla on päihderiippuvuus, ei useinkaan voi lopettaa käyttöä pelkästään ottamalla itseään niskasta kiinni tai jättämällä pullon avaamatta. Vaikeat vieroitusoireet voivat olla hengenvaarallisia.

RIIPPUVUUDEN TUNNUSMERKKEJÄ

- Ei pysty kohtuukäyttöön.
- Saa vieroitusoireita, kuten hikoilua, vapinaa, ärtymystä, levottomuutta, alakuloisuutta tai ahdistuneisuutta.

Päihteiden käytön suoja- ja riskitekijöitä

- Tutkimuksissa on löydetty tekijöitä, joilla on vaikutusta päihteiden käyttöön.
- Eri tekijät vaikuttavat ihmisiin eri tavoin eikä kaikkiin voi itse vaikuttaa.
- Riskit päihteiden käytölle vähenevät, kun lisätään suojaavia tekijöitä ja vähennetään riskitekijöitä.

Tarkastele seuraavilla sivuilla esitettyjä suoja- ja riskitekijöitä ja pohdi:
Mitä suojatekijöitä voisit lisätä ja miten?
Mitä riskitekijöitä voisit vähentää ja miten?

Suojatekijöitä

YKSILÖTASO	IHMISSUHTEIDEN TASO	YHTEISÖTASO
<ul style="list-style-type: none">• hyvä fyysinen terveys• hyvä ravitsemus• geneettiset tekijät• temperamentti• sosiaalinen ja emotionaalinen kyvykkyys• itsetunto• ongelmanratkaisutaidot	<ul style="list-style-type: none">• turvalliset ihmissuhteet• kiinnittyminen sosiaalisiin verkostoihin• kiinteä parisuhde (jos siihen ei kuulu päihteiden käyttöä)• fyysinen turvallisuus	<ul style="list-style-type: none">• tukevat sosiaaliset siteet• rakentava suhtautuminen päihteisiin• mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan• hyvä ja toimiva työyhteisö• tasa-arvo, yhdenvertaisuus



Riskitekijöitä

YKSILÖTASO	IHMISSUHTEIDEN TASO	YHTEISÖTASO
<ul style="list-style-type: none">• geneettiset tekijät• temperamentti• heikot sosiaaliset taidot• puutteet tunnetaidoissa• unettomuus• aikaisempi päihteiden käyttö ja alhainen aloitusikä• myönteinen asenne päihteiden käyttöön• mielenterveysongelmat	<ul style="list-style-type: none">• rikkonainen perhe-elämä• lähisuhdeväkivalta• päihteiden käyttö tai mielenterveysongelmat lähipiirissä• puutteelliset sosiaaliset verkostot• liiallinen kuormittuminen työssä• kiusaaminen• ulkopuolisuuden kokemus	<ul style="list-style-type: none">• päihdemyönteinen ilmapiiri• syrjäytyminen/syrjäyttäminen• työyhteisön työolot ja toimintatavat• suojattomuus ja kodittomuus• syrjintä



▶ POHDITTAVAKSI PÄIHTEISTÄ

- Käytätkö päihteitä iloon? Suruun? Tylsyyteen? Muuten vaan?

- Kertoisitko esimiehelle tai työterveyshuollolle, mikäli epäilisit työkaverin käyttävän liikaa päihteitä?

- Oletko vältellyt puhelimen käyttöä tai videoneuvottelua työaikana siksi, että pelkääät päihteiden käytön paljastuvan?

- Kuinka suuri osa työpäivästäsi menee edellisestä päihteiden käytöstä toipumiseen tai seuraavan suunnitteluun?

- Koetko, että pitää selitellä, jos juhlissa tai illanvietoissa on selvin päin?

- Oletko ajatellut, että saattaisit tarvita apua päihteiden käytön vähentämiseen? Tiedätkö, mistä voit hakea apua?

- Mikä elämässäsi muuttuisi, jos vähentäisit päihteiden käyttöä? Mitä hyvää voisit saada?





Pidä taas pieni tauko

Etsi esimerkiksi youtubesta itsellesi mieluisaa musiikkia.

Nouse ylös tuolista ja tanssi musiikin tahtiin tai ravistele käsiäsi ja jalkojasi kappaleen ajan.





Päihdetietoa 1/2

Alkoholi



Arvioi omaa alkoholinkäyttöäsi

Päihdelinkissä voit tehdä AUDIT-testin sähköisesti omassa rauhassa ja nimettömästi.

Testi on Maailman terveysjärjestön kehittämä ja tieteellisesti pätevä. Sillä saat tietoa omasta alkoholinkäytöstäsi.

**KLIKKAA JA
TEE TESTI**

Jokaisen on hyvä ajoittain tarkastella omaa alkoholinkäyttöään, sillä siitä voi tulla ongelma huomaamatta. Satunnaiset annokset muuttuvat vähitellen säännöllisiksi ja jossain vaiheessa huomaa, että ei voi olla ilman.



Alkoholinkäytön riskit - AUDIT

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa? Vastaamalla AUDIT-testin kysymyksiin saa monipuolisen kuvan juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista. Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa tilannettasi. Testin kysymykset koskevat viimeksi kulunutta vuoden jaksoa.



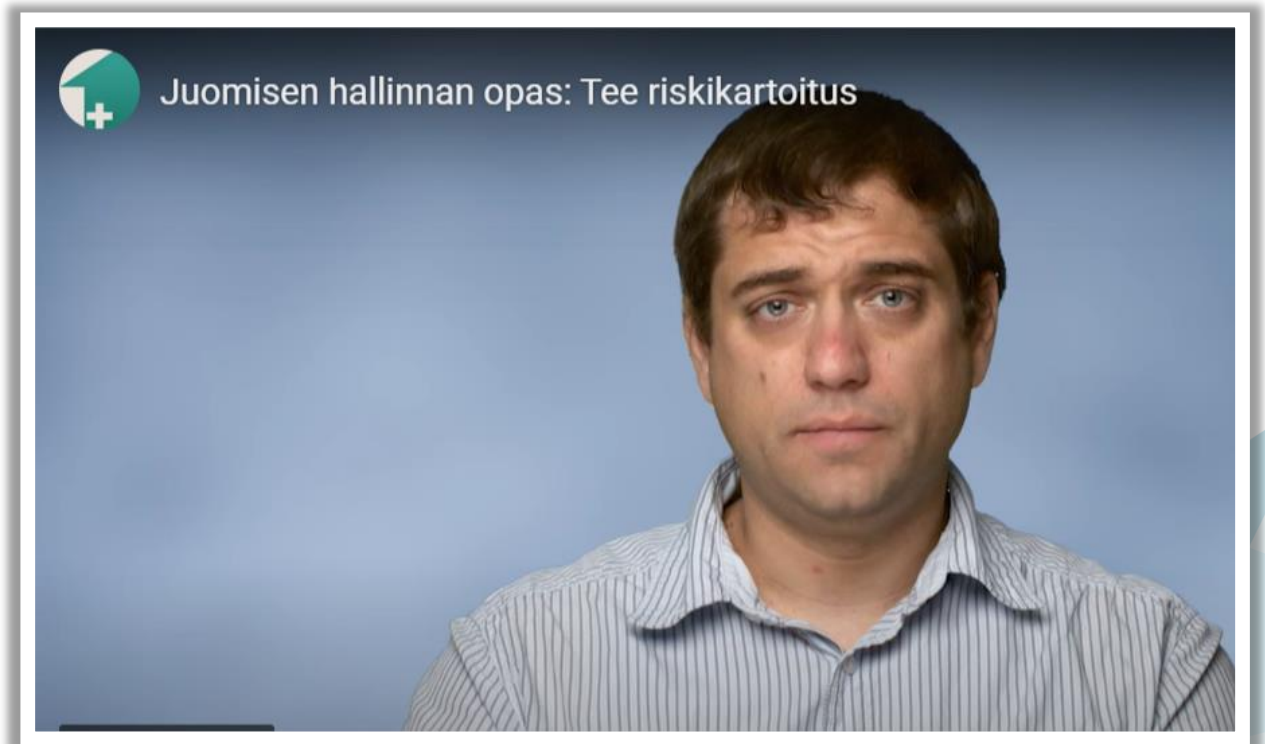
Mitä Audit-testi kertoo?

Katso seuraavaksi, mitä asiantuntija sanoo Audit-testin tuloksesta.

**KLIKKAA JA
KATSO VIDEO**

Kaarlo Simojoki

Lääketieteellinen johtaja, A-klinikka Oy
Työelämäprofessori, Helsingin yliopisto



Alkoholin käytön riskitasot

- Alkoholin riskeissä ei ole merkitystä sillä, missä juomassa alkoholi on.
- Yksi annos on esimerkiksi 12 cl viiniä tai 0,33l siideriä. Kaksi isoa tuoppia (0,5l) keskiolutta on kolme alkoholiannosta. Täällä voit laskea, kuinka monta annosta eri juomista tulee.

**KLIKKAAMALLA
ANNOSLASKURIIN**

- Täysin haitatonta ja riskitöntä turvarajaa alkoholin käytössä ei voida määrittää.

KETKÄ?	VÄHÄISEN RISKIN TASO	KOHTALAISEN RISKIN TASO	KORKEAN RISKIN TASO
Terveet, työikäiset naiset	0–1 annosta päivässä	7 annosta viikossa	Viikossa 12–16 annosta tai enemmän
Terveet, työikäiset miehet	0–2 annosta päivässä	14 annosta viikossa	Viikossa 23–24 annosta tai enemmän
Raskaana olevat	Ei ollenkaan		
Yli 65-vuotiaat	Enintään 0–2 annosta päivässä, 7 annosta viikossa		
Henkilöiden, joilla on todettu alkoholin terveyshaittoja tai riippuvuus, ei pitäisi käyttää alkoholia ollenkaan.			

(Lähde: päihdelinkki.fi)

Jos ikäsi alkaa kuutosella, tsekkaa tämä

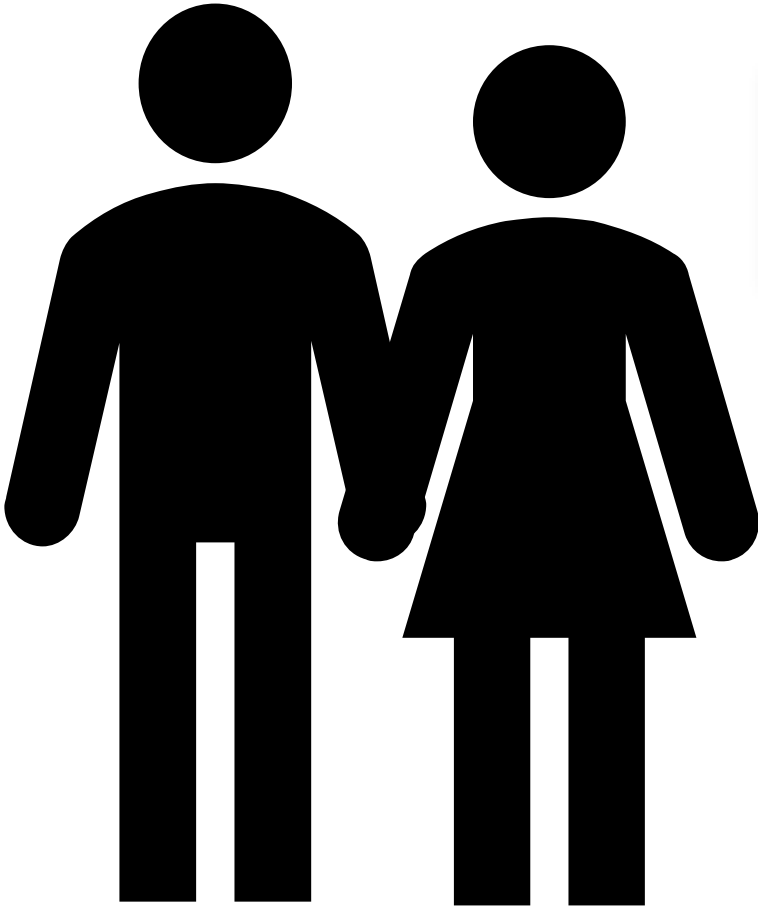
- Iän myötä elimistön sietokyky alkoholille laskee. Niin käy jokaiselle, sukupuoleen katsomatta.
- Päihdelinkin Selvästi hyvä ikä -oppaasta saat paljon hyödyllistä tietoa.
- Tsekkaa video ja tee riskikartoitus alkoholin ja lääkkeiden vaikutuksista.

**KLIKKAA JA
KATSO VIDEO**



Sanna Pyhälä
Sairaanhoitaja

Alkoholin terveysriskit



Alkoholi heikentää unen laatua ja aiheuttaa unihäiriöitä.

Alkoholi nostaa verenpainetta.

Alkoholi lisää useiden syöpien riskiä.

Alkoholi lisää mielenterveysongelmien riskiä.

Alkoholin käyttö vahingoittaa maksaa.

Alkoholi vaikuttaa sokeri- ja hormoniaineenvaihduntaan.

Alkoholijuomissa on paljon energiaa.

Alkoholin käyttö ja työ

- Alkoholi heikentää palautumista ja lisää väsymyksen tunnetta.
- Voi vaikuttaa perussairauksiin ja niihin käytettävään lääkitykseen.
- Päihtymystila tuntuu voimakkaampana nousu- kuin laskuhallassa, joten rankan illan jälkeen aamulla ei välttämättä tajua olevansa vieläkin päihtynyt.
 - Aamuisissa liikenne-ratsioissa monelle tulee yllätyksenä, että alkometri näyttää enemmän kuin nollan.
 - Tämä voi olla havaittavissa myös työpaikalla, kun ihminen itse uskoo olevansa jo selvin päin, mutta työkaverit huomaavat, ettei hän ole.



Krapulapäivänä

Runsaasti nautitun alkoholin vaikutuksia seuraavaan päivään:

- muisti heikkenee
- tarkkaavaisuus heikkenee
- väsymys heikentää keskittymiskykyä
- uuden oppiminen vaikeutuu
- psykomotoriikka hidastuu
- krapulan oireet, kuten päänsärky ja pahoinvointi, alentavat työkykyä ja –tehoa.

Lisäksi sosiaalisia vaikutuksia, kuten toisten välttelyä.





Päihdetietoa 2/2

Muut päihdyttävät aineet

Huumeiden käyttö

- Huumeet ovat Suomessa laittomia.
- Eniten käytettyjä huumeita ovat kannabis, amfetamiini, metamfetamiini ja kokaiini.
- Huumeista etenkin kannabiksen (hasis ja marihuana) käyttö ja kokeileminen on lisääntynyt viime vuosina.
- Miehet käyttävät huumeita useammin kuin naiset.
- Piikitettäviä huumeita aktiivisesti päihtymistarkoituksessa käyttävät eivät aina pysty sitoutumaan säännölliseen työelämään.



Kannabis

- Asenteet kannabista kohtaan ovat myönteisempiä kuin aiemmin. Nuorista aikuisista lähes puolet on kokeillut sitä.
- Monet pitävät kannabista terveellisimpänä huumeena, mutta sen käyttö ei ole riskitöntä.
- Kannabis hidastaa ajattelua, heikentää muistia sekä ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden hahmottamista.
- Vaikuttaa syy-seuraussuhteiden hahmottamiseen, joka on monilla aloilla keskeistä.
- Vaikutukset voivat kestää muutamia päiviä. Käyttäjä itse ei välttämättä huomaa kognitiivisia heikkouksiaan aineen käytön jälkeen.



Muut huumaavat aineet

- Huumeiden kirjo on laaja samoin kuin niiden vaikutukset.
- Uusia huumeita (muuntohuumeet) kehitetään koko ajan.
- Huumaavaan tarkoitukseen saatetaan käyttää myös esimerkiksi liuottimia, liimoja ja sieniä.



Lääkkeiden väärinkäyttö

- Lääkkeiden väärinkäyttö tarkoittaa, että reseptilääkkeitä käytetään muuhun kuin reseptissä mainittuun tarkoitukseen.
- Väärinkäytetyt lääkkeet ovat usein uni-, kipu- tai rauhoittavia lääkkeitä.
- Voi olla monipäihdekäyttöä, eli lääkettä käytetään yhdessä esimerkiksi alkoholin kanssa.
- Harvinaisempaa kuin kannabiksen käyttö, mutta yleisempää kuin muiden huumeiden käyttö.

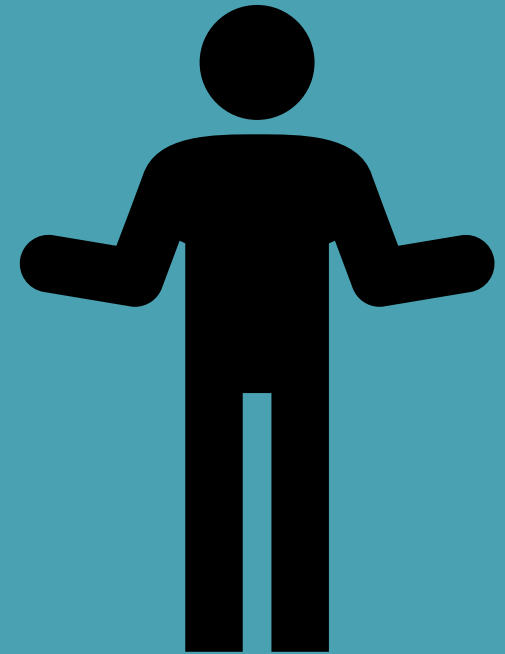




Pienen tauon paikka

Nouse ylös tuolista ja kurkota käsilläsi 10 kertaa sivuille, ylös ja alas.

Nouse varpaillesi ja mene siitä kyykkyyyn.
Toista 10 kertaa.





**Vähennä kuormitusta
ja lisää hyvinvointiasi**



Tehtävä (sivu 1/2)

Mieti, millainen olet, kun olet rento ja työn tekeminen tuntuu hyvältä.

Miltä tuntuu siinä vaiheessa, kun alkaa vähän stressata ja jousi alkaa kiristyä?

- Miten kehosi reagoi? Alkavatko hartiat jumittua? Kiristeletkö hampaitasi? Meneekö vatsasi sekaisin? Alkaako päätäsi särkeä? Jotain muuta?
- Miten tilanne vaikuttaa mielialaasi? Tuleeko sinusta ärtynyt? Lamaannutko? Tuletko alakuloiseksi? Jotain muuta?
- Minkä rentouttavan toiminnan jätät ensimmäisenä pois? Jätätkö menemättä harrastuksiin? Syötkö lounaan työpöydän ääressä töitä tehden? Jotain muuta?



Tehtävä (sivu 2/2)

- Miten nukut? Nipistätkö itsellesi lisää aikaa vähentämällä unta? Tunnetko itsesi levänneeksi ennen työpäivän aloittamista? Pystytkö rauhoittumaan nukkumaan mennessäsi?
- Osaatko vapaa-aikana irrottautua työstäsi? Vai ajatteletko tehtyjä ja tekemättömiä töitä? Miten suhtaudut seuraavaan työpäivään?
- Mitä tapahtuu sosiaalisille suhteillesi? Vietätkö edelleen aikaa perheesi kanssa? Vähennätkö yhteydenpitoa ystäviin? Jotain muuta?

Miltä tuntuu, kun olet todella stressaantunut? Mikä on muuttunut verrattuna siihen, miltä hiukan stressaantuneena tuntui? Miten reagoit?



Stressi 1/2

Stressi on luonnollinen reaktio ja se voi olla hyvä liikkeellepaneva voima. Stressireaktio pohjautuu alkukantaiseen taistele tai pakene -reaktioon ja voi saada ihmisen ylittämään itsensä.

Stressin voi jakaa karkeasti hyvään eustressiin ja kuormittavaan stressiin.

- Eustressissä tilanne koetaan myönteiseksi haasteeksi, jonka ratkaiseminen koetaan mahdolliseksi ja ollaan valmiita näkemään ylimääräistäkin vaivaa tavoitteen saavuttamiseksi.
- Kuormittavassa stressissä tilanteesta selviytyminen koetaan (lähes) mahdottomaksi, vaatimukset tuntuvat liian suurilta tai pitkäkestoisilta.



Stressi 2/2

- Stressin kokemus on yksilöllinen: sama tilanne voi yhdestä tuntua positiiviselta ja toisesta kuormittavalta.
- Kokemus voi erota myös eri ajankohtina riippuen esimerkiksi tunnetilasta ja elämän kokonaistilanteesta.
- Pieni kuormitus on ihan hyväksyttävää, mutta jos se alkaa tuntua raskaalta tai kestää pitkään, tilanteeseen on hyvä puuttua.
- Stressiä voivat aiheuttaa mm. aikataulupaineet ja vaikeat tilanteet asiakkaiden kanssa samoin kuin henkilöstön sisäiset ristiriidat ja työpaikan rooleihin liittyvät konfliktit.

Lyhyellä aikavälillä saattaa tuntua, että päihteet auttaisivat rentoutumaan. Tissuttelusta voi tulla tapa ja pitkällä aikavälillä siitäkin aiheutuu haittoja.

Miten rentoudut ja saat ajatuksesi pois työasioista?

Stressaantuneena ajattelu kapeutuu ja luovuus vähenee, jolloin et osaa samalla tavalla mieltä rentoutumiskeinoja.

On hyvä mieltä etukäteen, mitkä ovat merkkejä, joista huomaat, että alat kuormittua. Samoin on hyvä tunnistaa, millä keinoilla saat itsesi rentoutumaan.

Toimiiko sinulle esimerkiksi:

- rauhallinen kävely luonnossa
- musiikin kuunteleminen
- mindfulness
- kuntosalilla käynti
- ystävien tapaaminen
- lemmikkieläimen hoitaminen

Tai

- maalaaminen tai kirjoittaminen
- kirjan lukeminen tai kuunteleminen
- vapaaehtoistyö
- ohjattu rentoutuminen youtubesta tms.
- Jokin muu? Mikä?



Pidä huolta hyvinvoinnistasasi

Tasapainoiseen elämään ja hyvinvointiin kuuluu, että työpäivän jälkeenkin on energiaa – perheelle, itselle ja harrastuksiin.

Hyvinvointiasi vaikuttavat useat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Usein puhutaan fyysisen kunnon ylläpitämisestä, mutta voit itse tukea ja parantaa myös mielen hyvinvointia.

Ihannetilanteessa voit itse vähentää stressaavia asioita ja muokata olosuhteita vähemmän stressaavaksi. Välillä kannattaa pysähtyä miettimään, miten voit parantaa hyvinvointiasi.



Vinkkejä mielen hyvinvoinnin parantamiseen

Luonnolla on elvyttävä vaikutus. Pysähdy välillä haistelemaan kukkia tai keskity viherkasvin yksityiskohtiin.

Riittävä yöuni auttaa jaksamaan myös vapaa-aikana.

Pyri tekemään päivittäin jotain, joka tekee sinut iloiseksi.

Yhteydet ystäviin auttavat jaksamaan arjessa.

Monipuoliset ateriat antavat energiaa ja ravinteita, jotka auttavat jaksamaan.

Myös sillä on merkitystä, miten syöt. Rauhallinen ateria hyvässä seurassa antaa enemmän virtaa kuin sama ateria pikaisesti yksin hotkittuna.

Huumori ja nauraminen rentouttavat. Muista hyväntahtoinen vitsailu.

Päivittäinen liikkuminen antaa virtaa ja parantaa yöunta.

Voit kohentaa omaa mielenterveyttäsi myös auttamalla toisia.

Kannattaa muistaa kohtuus päihteiden käytössä. Kaikille päihteet eivät sovi lainkaan.

Pienet tauot työpäivän aikana ylläpitävät vireyttä.

Kaikkea ei tarvitse suorittaa. Osaan asioista voi suhtautua rennosti ja tehdä ”vähän sinne päin”.





KLIKKAA JA KATSO VIDEO

Hyvän mielen metsäkävely – kesä

KIITOS KUN TUTUSTUIT TIETOPAKETTIIN!

Toivottavasti se herätti ajatuksia ja sait vinkkejä arkeesi.

Annathan palautetta tietopaketesta oheisen linkin kautta. Oliko siitä sinulle hyötyä? Vastaaminen vie noin 5 minuuttia. Kaikki palaute on meille tärkeää. Vastaukset tulevat ainoastaan A-klinikkasäätiön käyttöön.



**KLIKKAA TÄSTÄ JA
ANNA PALAUTETTA**

Tietopaketti on tuotettu Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAn rahoituksella.

A-klinikkasäätiöstä lisätietoa <https://a-klinikkasaatio.fi/>.

Tämän tietopaketin lopusta löydät vielä:

- yhteystietoja ja linkkejä maksuttomiin palveluihin
- linkkejä lisätietoihin aiheista.



Apua ja tukea verkossa tai puhelimitse

Alkoholi ja huumeet:

- Päihdeneuvontapuhelin (EHYT ry.) 0800 900 45 (24/7)
- <https://paihdelinkki.fi/fi/neuvonta>
- <https://www.a-klinikka.fi> tai puh. 010 506 5550 arkisin klo 8–18

Huumeet:

- <https://irtihuumeista.fi> tai puh. 0800 980 66 arkisin 9–15 ja 18–21 (ei pe-illat)

Pelaaminen:

- <https://www.peluuri.fi> tai puh. 0800 100 101 arkisin klo 12–18
- <http://peliklinikka.fi>

Mielenterveys:

- Kriisipuhelin (Mieli ry.) 09 2525 0111 (24/7)
- <https://tukinet.net>



Lisätietoa 1 / 2

Päihteistä ja muista riippuvuuksista

<https://paihdelinkki.fi>

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>

Alkoholi:

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi>

Huumeet:

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet>

<https://www.vinkki.info/>

Peliriippuvuudesta <http://peliklinikka.fi/>

Someriippuvuudesta <https://www.youtube.com/watch?v=jONWvyxmVcE>



Lisätietoa 2/2

Mielenterveydestä <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Dopingaineista, jotka myös voivat vaikuttaa työhön ja sen tekemiseen <https://dopinglinkki.fi/>

Tupakoinnista www.stumppi.fi

Jos lähipiirissä on mielenterveyden ongelmia <https://finfami.fi/>

Jos lähipiirissä on alkoholin ongelmakäyttäjä al-anon@al-anon.fi tai puh. 050 341 9406 (ma–ke 8–15),
sekä Päihdeneuvontapuhelin (EHYT ry.) 0800 900 45 (24/7)

Jos lähipiirissä on huumeiden käyttäjä <https://irtihuumeista.fi> tai puh. 0800 980 66 (ma–pe 9–15, ma–to 18–21)

