



TYÖUUPUMUS

P.Hietaharju 2021



TYÖUUPUMUS

Työuupumus on häiriötila, jonka taustalla on pitkittynyt työstressi.

Altistavia tekijöitä ovat hyvin korkeat omat tavoitteet työssä, vahva sitoutuminen työhön ja korostunut velvollisuudentunto.

Ongelmana on , että se tulee usein huomaamatta: sitä ei joko tunnista tai myönnä ennen kuin tilanne on jo pitkällä.

Työuupumuksesta on tullut yleinen työterveysongelma Suomessa. Noin neljäsosa työikäisistä suomalaisista kärsii siitä (tämä vastaa EU-maiden keskitasoa (22 %).



Vakavasta työuupumuksesta kärsii noin 2–3 prosenttia.

Se ei ole sairaus, mutta se lisää riskiä sairastua esimerkiksi unihäiriöihin, masennukseen, päihdeongelmiin tai stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin.

Tunnusmerkkejä ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistynyt asenne työtä kohtaan ja ammatillisen itsetunnon lasku.

Sen on myös todettu lisäävän tapaturmien ja työkyvyttömyyden riskiä.

**PSYYKKISET
KUORMITUSTEKIJÄT:**
www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/

Työlle asetetut tavoitteet ovat epäselvät.

Työtä on liian paljon tai on jatkuvasti kiire.

Työmäärää ja/tai työtahtia ei voi itse säädellä.

Työssä ei ole mahdollisuutta kehittyä tai oppia uutta.

Työ keskeytyy jatkuvasti tai siinä on häiritseviä esteitä.

Vastuu toisista ihmisistä tai taloudellisista tekijöistä on epäsuhdassa toimintamahdollisuuksien kanssa.

Työstä ei saa riittävästi palautetta ja arvostusta.

Myös jatkuvat muutokset ja pitkittynyt epävarmuus työssä voivat kuormittaa työntekijää.

Sosiaaliset kuormitustekijät:

www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/

Epätasa-arvoinen kohtelu iän, sukupuolen, kansallisuuden, uskonnon, yksityiselämän tai muun tekijän vuoksi

Epäasiallinen kohtelu tai seksuaalinen häirintä

Yksintyöskentely, erillään muista

Yhteistyö ihmisten välillä työpaikalla ei suju

Heikko tiedonkulku

Epäjohdonmukainen esimiestyö

Työhön sisältyy runsaasti kielteisiä tunteita herättäviä vuorovaikutustilanteita asiakas-, potilas- tai oppilassuhteissa

Hälyytysmerkit (R. Marila ja L. Valonen, Työuupumuskirja, Docendo. 2020.)

- Et saa illalla unta, heräilet aamuyöstä
- Ärsyynnyt jatkuvasti pikkuasioista
- Et jaksa töiden jälkeen mitään muuta kuin maata sohvalla
- Tunnet huonoa omaatuntoa tekemättömien asioiden loputtomasta listasta
- Unohtelet asioita
- Turvaudut joko tunnesyömiseen tai ruoka ei maistu enää yhtään
- Lohdutat itseäsi alkoholilla
- Saat toistuvia päänsärkyjä
- Työsi ei tunnu enää merkitykselliseltä
- Olet stressaantunut, mutta ajattelet: lepään sitten joskus myöhemmin





Työuupumuksen hoito:

- Jos työkyky on alentunut tai epäilee itsellään työuupumusta on syytä hakeutua työterveyslääkärille tai psykologille. Siellä arvioidaan terveyden tilaa sekä työn vaikutusta terveyteen.
- Suomalaisessa työterveyshuollossa on laajasti käytössä työuupumuksen arviointimenetelmä Bergen Burnout Indicator 15 (BBI-15) (Näätänen ym. 2003).
- Toipuminen käynnistyy siitä, että työntekijä ensin hyväksyy tarpeen muutokseen.
- Vahvistetaan ensin työntekijän palautumiskeinoja.
- Pysyvä toipuminen työuupumuksesta edellyttää toimia sekä työntekijän voimavarojen vahvistamiseksi että työperäisten taustatekijöiden korjaamiseksi.
- Riittävä liikunta edistää rentoutumista ja uni on tärkeä palautumisen kannalta.
- Työuupunut voi hyötyä myös stressinhallintakoulutuksesta, vertaisryhmästä sekä erilaisista psykoterapeuttisista yksilö- tai ryhmämenetelmistä.
- Työuupumus ei ole yksinään sairausloman peruste, mutta työuupumukseen liittyvä unettomuus, ahdistuneisuus, keskittymis- ja muistivaikeudet tai muut oireet saattavat vaatia lääkehoitoa ja sairauslomaa.

Apua saat:

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta: 0203 91920

- Arkisin klo 10–15
- Langan päässä: Ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa
- Puhelun hinta: 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Vertaistukipuhelin: 0800 177599

- Arkisin klo 10–15
- Langan päässä: Mielenterveysongelmia itse kokenut ihminen, joka tietää, mistä puhut.
- Ilmainen!

Apua ja tukea mielen asioihin Valoa-chatista arkisin 12–18

- Luottamuksellinen keskustelupaikka kaikille, jotka kaipaavat tukea mielen asioihin.
Klikkaa chatiin sivun oikeasta alareunasta.
Sinun ei tarvitse tietää valmiiksi sopivia sanoja, pelkkä tunne riittää.
- www.valoachat.fi

Lähteet:

- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- <https://www.mehilainen.fi/yrityksille/yksilolle/tyouupumus>
- <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus>
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4n-mielenterveys/ty%C3%B6paikan-kriisit-ja-muutokset/ty%C3%B6uupumus>
- <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/tunnista-tyouupumus-ajoissa>
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo99559>
- Näätänen P, Aro A, Matthiesen S.B, Salmela-Aro K. Bergen burnout indicator 15. Edita publishing Oy. 2003.
- Marila R. ja Valonen L. Työuupumuskirja, Docendo. 2020.