

# Tauon paikka

## - Palautuminen ja kertaus

5. Kerta



PIRKANMAAN  
SYÖPÄYHDISTYS





Pariporina:  
Miten sinä huolehdit palautumisestasi  
vapaa-ajalla? Entäpä työssäsi?



# Palautuminen

- Työ nostaa vireystilaa ja vie voimia. Myös se kiinnostava ja motivoiva työ.
- Palautuessa keho ja mieli palautuu työn aiheuttamista rasituksista (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen), vireystila tasaantuu.
- Palautumista tarvitaan, jotta voi hyvin ja kestää ajoittaiset suuremman kuormituksen ajat.
- Palautuminen ei ole sama asia kuin lepääminen.



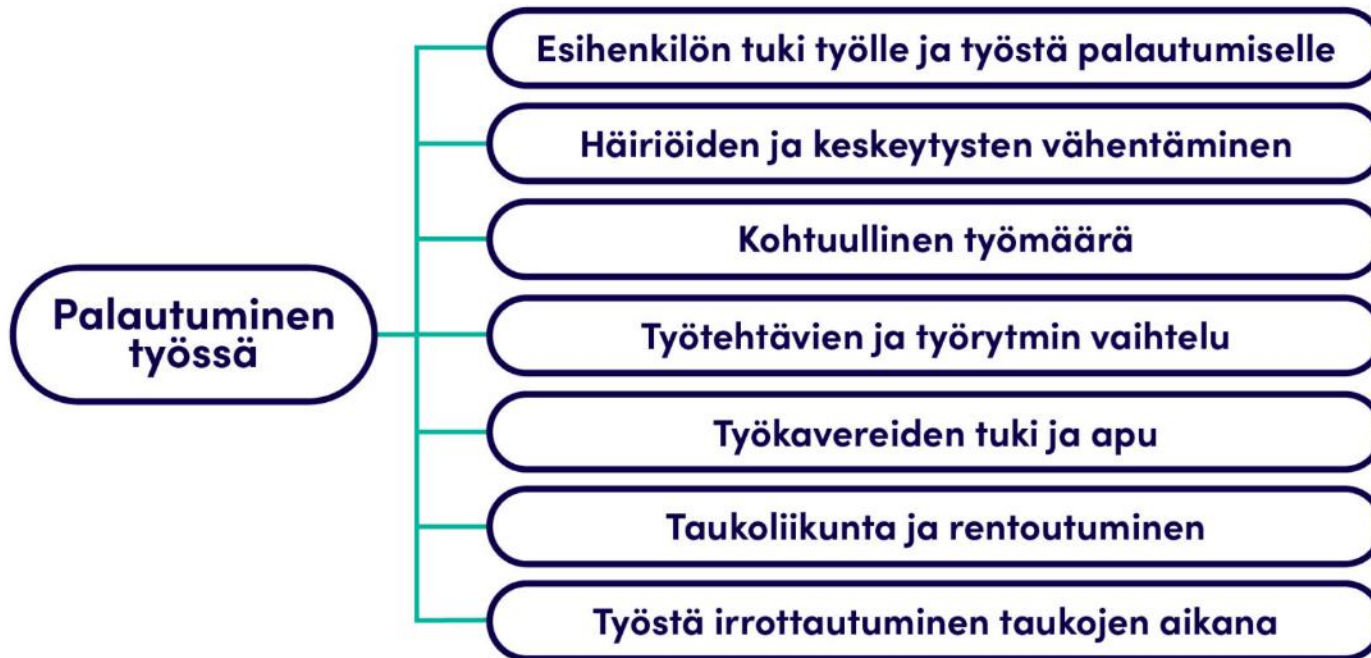
# Palautuminen

- Harrastukset
- Sosiaaliset kontaktit
- Liikuntaa työpäivän aikana, työpäivän jälkeen, työpäivien välillä jne. (pl. Raskas liikunta ja uupumus), lihasten rentoutus, palauttava liike
- Mindfulness, kuten jooga, hengitysharjoitukset, musiikin kuuntelu, luonnossa liikkuminen
- Lepo, myös lyhyet päiväunet voivat tukea palautumista (unen huolto)
- Riittävä yöuni
- Tarvittaessa keskustelua mieltä painavista asioista.
- Vastapaino työlle, vaihtelevuus
- Säännöllinen ruokailu
- Ilo, positiivisten tunteiden lähteet, nauraminen
- Kosketus, läheisyys, lemmikin silittely
- Ei tavoitteita, ei aikatauluja
- Jne.

# Palautuminen (dramma-malli)

- **D**etachment -> Irrottautuminen työstä/opiskelusta
- **R**elaxation -> Rentoutuminen
- **A**utonomy -> Autonomia (hallinta vapaa-ajalla, työ ja perhe)
- **M**astery -> Taidon hallinta (esim. harrastukset, käsillä tekeminen, )
- **M**eaning -> Merkityksellisyys
- **A**ffiliation -> Yhteenkuuluvuus

# Työssä palautuminen



Työergonomia,  
myös  
kognitiivinen

Osaamisen  
kehittäminen

Mikrotauot

”EI”n sanominen

## PALAUDUTKO TYÖSTÄSI JOKA PÄIVÄ? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Pidän työn tekemisen lomassa taukoja.
- Muistutan itseäni keskittymään yhden asian tekemiseen kerrallaan. Sillä tavoin tulee valmista laadukkaasti.
- Tunnistan, millaista palautumista työni vaatii.
- Huolehdin työaikaisesta ruokailusta. Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Arvioin säännöllisesti, palaudunko riittävästi työpäivien välillä. Kysyn itseltäni, mitä minulle kuuluu.
- Varaan riittävästi tunteja levolle, työlle ja vapaa-ajalle.
- Pidän työnteon kohtuullisena.
- Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan. Vapaalla lopetan työasioiden ajattelun ja teen myös rentouttavia asioita.
- Työhöni ja vapaa-aikaani kuuluu sopivasti sosiaalisia suhteita ja omaa rauhaa.
- Huolehdin, että pidän kiinni itselleni tärkeistä palautumista edistävästä tekemisistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, harrastukset, hyvät kirjat ja elokuvat.
- Rentoudun ilman alkoholia.
- Ulkoilen ja harrastan monipuolisesti liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Hyvä fyysinen kunto auttaa kestäämään rasitusta ja edistää palautumista kaikissa töissä.
- Hallitsen stressiä terveellisillä keinoilla, esimerkiksi mukavilla harrastuksilla tai liikunnalla.
- Nukun riittävästi ja hyvin.

# Mindfulness työssä

- Työpäivän aluksi, pidä minuutin hetki, jolloin kiinnität huomiosi omaan hengitykseen. Keskity yhteen asiaan kerrallaan. Voit hidastaa liikkeitäsi tai ajatuksiasi, jos keskittyminen tuntuu hankalalta. Pyri nauttimaan hetkistä. Katsahda ulos, jos mahdollista.
- Pysähdy nauramaan työtoverisi kanssa ja nauttimaan hyvin tehdystä työstä. Ole läsnä, kun olet tekemisissä työtoverin tai asiakkaan kanssa. Pysäytä tekemisesi ja keskity kuuntelemaan toista. Käytä tauot kehon tuntemuksiin palaamiseen.
- Venyttele, tee pieni kävely tai tee muutama syvä hengenveto. Lounastunnilla syö keskittyen ja kiinnittäen huomiota ruoan rakenteeseen, tuoksuun sekä fyysisiin tuntemuksiin syödessä. Palaa nykyhetkeen. Voit käyttää erilaisia muistutuskeinoja työpäivän aikana, jotka auttavat sinua palautumaan nykyhetkeen.
- Päivän lopuksi pidä jälleen muutaman minuutin hetki, jolloin voit kiinnittää huomion omaan hengitykseen.

# Palautumistasi tukevat ja uhkaavat tekijät

**Ajattele ensin sellaista työpäivää, jolloin olet kokenut hyvää palautumista.**

- Millainen työpäiväsi oli? Mitä tuona päivänä tapahtui? Mitä ja kenen kanssa teit?
- Millaista vapaa-aikasi oli? Mitä tapahtui? Mitä ja kenen kanssa teit?

**Ajattele sitten sellaista työpäivää, jolloin olet kokenut vaikeaksi irrottautua ja palautua työstäsi.**

- Millainen työpäiväsi oli? Mitä tuona päivänä tapahtui? Mitä ja kenen kanssa teit?
- Millaista vapaa-aikasi oli? Mitä tapahtui? Mitä ja kenen kanssa teit?

**Tunnista sitten, mikä päiville oli tyypillistä.**

- Millaiset asiat olivat tyypillisiä hyvän palautumisen päivälle?
- Millaiset asiat olivat tyypillisiä huonomman palautumisen päivälle?
- Mitkä tekijät näyttävät edistävän palautumistasi?
- Mitkä asiat uhkaavat sitä?
- Valitse yksi asia, jota muutat palautumisesi suhteen



# Pieniä keinoja stressin/ahdistuneisuuden laskemiseksi

- Syvähengitys
- Mielikuvaharjoittelu
- Haitallisten ajatusten  
käsitteleminen
- Progressiivinen lihasten rentoutus
- Apua ammattilaisilta



# Lyhyt kertaus



# Sairastumisen tuomat haasteet ja selviytyminen



- Fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset haasteet ovat yleisiä ja niillä on usein vaikutusta työhön ja arkeen.
- Mielen terveyden käden osa-alueista huolehtiminen tukee hyvinvointia: työn ja arjen tasapainoinen rytmitys, riittävä lepo ja uni, monipuolinen ravinto, hyvät ihmissuhteet ja tunteiden hyväksyminen, sopiva liikkuminen, palauttava ja iloa tuova vapaa-aika, arvojen mukainen elämä
- Kognitiivinen ergonomia tukee osaltaan työssä jatkamista ja jaksamista



# Työssä tukeminen

- Työkyky vaihtelee läpi elämän ja siihen vaikuttaa monenlaiset itsestä ja itsen ulkopuolelta tulevat asiat.
- Työhön paluun vaiheessa suunniteltu työhön paluu auttaa.
- Keinovalikoima työssä tukemisessa on laaja.
- Työpaikalla erilaisilla muokkauksilla voi vaikuttaa työssä jatkamiseen ja jaksamiseen.
- Jos työpaikan keinot eivät riitä, voi olla mahdollisuus saada ammatillista kuntoutusta.
- Monipuolinen eri tahojen järjestämä kuntoutus (ammatillinen, lääkinnällinen/toimintakyky, sosiaalinen) tukee työelämässä jatkamista.



# Voimavarat, vahvuudet, itsemyötätunto

- Kun voimavarat työssä on tasapainossa, tukee se työssä jatkamista ja jaksamista. Suurta vaatimusten määrää on vaikea tasapainottaa voimavaroja lisäämällä.
- Omien voimavarojen havaitseminen ja näkyväksi tekeminen lisää hyvinvointia.
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen lisää hyvinvointia.
- Puhu itsellesi kuin parhaalle ystävällesi (itsemyötätuntoinen puhe).





Pariporina:

Mitä otat kurssilta  
mukaasi?

# Palaute koko kurssista



# Mikä fiilis?



# Lähteet

- Ajatusten, tunteiden ja mielialan välinen yhteys. Mieli. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-2/>
- Palautuminen ja liikunta. Uupumuksen omahoito-ohjelma. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupumuksen-omahoito-ohjelma/palautuminen-ja-liikunta>
- Palautuminen työstä. Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/palautuminen-tyosta>
- Psykologinen palautuminen työstä – nämä kuusi kokemusta edistävät sitä. Työpiste verkkolehti. 2020. <https://www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita>
- Stressin hallinta. ESMO:n potilasopassarja. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://dam.esmo.org/image/upload/v1737626701/FI%20%7C%20Selviytymisen:%20Potilasopas.pdf
- Työpäivän aikaiset keinot parempaan palautumiseen etä- ja lähityössä. Mielenterveyden työkalupakki. THL. <https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/keinokortti/palautuminen-tyossa>
- Työstä palautuminen. Leena Lindqvist. 2022. [https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta\\_palautuminen\\_9.6.221.pdf](https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta_palautuminen_9.6.221.pdf)