

Työuupumus - uusi kansansairautemme?

Yllättävän moni tämän päivän työntekijä uupuu työnsä ääreen. Useimmiten syyt ovat muualla kuin liiallisessa työn määrässä. Kannattaakin tunnistaa oma tilansa ja hakea apua ajoissa! Tekemistä riittää myös työyhteisöissä. Työterveyshuollon ammattilaiset ja Suomen Parkinson- liitto ovat tukenasi.

Tuntuuko maanantai rangaistukselta viikonloppuvapaan jälkeen? Ovatko voimasi työpäivän jälkeen säännöllisesti niin lopussa, että sohva on paras paikka maailmassa? Joensuulaisen työterveyslääkäri Jarmo Kukkonen mukaan nämä ovat työuupumuksen tyypioireita.

Työuupumusta ei ole väsyneisyys yksittäisenä iltana tai kahtena, vaan useamman viikon väsymys ja töihin lähdön vaikeus. Työn mielekkyydenkin alkaa tässä vaiheessa olla jo kyseenalaista.

Miksi juuri minä?

Harvoin liiallinen työmäärä sinällään uuvuttaa tekijänsä. Työuupumus onkin monen tekijän summa, johon vaikuttavat yksilön elämäntilanne, voimavarat, sosiaalinen tilanne ja terveys.

”Koskaanhan vähemmän ahkera ei työuuvu. Yleensä työuupuja on ihminen, joka omista, osin sisäisistä tarkoituseristään on siinä määrin tunnollinen ja piiskaa itseään”, havainnollistaa työterveyslääkäri Kukkonen erilaisten elämänarvoitusten vaikutusta työssä jaksamiseen.

Työuupunut tekee jatkuvasti liikaa töitä ja työtahti vaan kiihtyy, mutta työn tulos yleensä heikkenee. Loppuvaiheessa työntekoon menee paljon aikaa, silti määrä ja laatu ovat huonoa. Ei siinä tilanteessa enää voi olla ylpeä työnteostaan.

Hae apua ajoissa!

On jatkuvasti sellainen kiireen tuntu kropassa, pulssi hakkaa ja hikoiluttaa, niskahartiansseutu on taas jumissa ja vatsa vähän väliä sekaisin, verenpaineikin on takuulla noussut! Mielessä pyörii kiireen tunne, jotenkin on ahdistunut olokin, koko ajan pitäisi tehdä jotakin.

Harva meistä säästynee näistä stressin eli psyykkisen ylikuormitustilan tuottamista oireista. Mielen ja kehon lähettämät hätäviestit kannattaa ottaa todesta ajoissa.

”On tärkeää pysäyttää stressioireilusta kärsivä työntekijä, osoittaa hänellä olevat oireet ja yrittää puhalttaa tilanne seis. Stressin oireena pitkittynyt ahdistuneisuus vie työltä mielekkyyden ja johtaa lopulta työuupumuksen kautta masennukseen”, Jarmo Kukkonen kertoo.

Apua työterveyshuollosta

Stressaantuneen ja työssä uupuneen auttamisen lähtökohta on sama, työntekijän pysäyttäminen ja tilanteen osoittaminen. Stressaantunut tai uupunut työntekijä hoidetaan kokonaisuutena mahdollisimman hyvin ja stressinhallinnan kohentamiseen saattaa olla tukea antava psykoterapia paikallaan. Joillekin riittää, että lisää unta ja liikuntaa.

Lisäksi työssä uupuneen kanssa mietitään, onko elämä arvostuksien kohdalla vinoutunut, kenties työn rooli on noussut liian keskeiseksi elämässä.

”Työn tarkoitushan on saada leipä ja rahat asumiseen. Ei sen tarkoitus ole täyttää elämää ,eikä se myöskään ole harrastus”, muistuttaa Jarmo Kukkonen.

Varsinaisten terveystarkastusten lisäksi työterveyshuolto seuraa työntekijöiden jaksamista säännöllisellä yhteydenpidolla työpaikoille. Työterveyslääkäri Kukkonen mukaan jaksamisongelmiin apua hakevan työntekijän kanssa yhdessä mietitään, mitä tehdä. Työntekijän luvalla otetaan yhteyttä työpaikalle ja kehoitetaan väljentämään työtilannetta. Työyhteisöissä pitäisi ymmärtää ihmisen työkyvyn vaihtelut.

”Ihmisen työkyky vaihtelee elämän ja työuran varrella hyvin laajassakin mittakaavassa loistavasta heikkoon. Vaihteluun tietysti vaikuttavat yleiset elämäntilanteet ja terveys.

Huonomassa vaiheessa on paikallaan tilapäinen löysääminen. Sitten kun on hyvä aika, voi jossain määrin laittaa vähän kirää.

Työyhteisöjen henkinen hyvinvointi on yhteinen asia

Nykytutkimuksen mukaan työpaikkojen henkisen hyvinvoinnin eteen riittää työsarkaa sen kaikille jäsenille. Tärkeimpänä asiana joensuulainen henkilöstöpsykologi Merja Kaikkonen pitää yhteistyötaitojen kehittämistä. Ongelmatilanteita tulee helposti viestinnässä, palautteen antamisessa, ristiriitojen ratkaisussa ja yleensä muutostilanteiden läpiviemisessä.

”Opetellaan ymmärtämään eri tavalla ajattelevia ihmisiä. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla kavereita, mutta silti voi toimia yhdessä.”

Mieli maassa

Masennuksen ajatellaan olevan sisälle kätkeytyä, sanomatta jätettyä vihan tunnetta, joka kääntyy ajan oloon kantajaansa vastaan. Masennus voi kehittyä pidempään kestäneen työuupumuksen seurannaisilmiönä.

Työterveyslääkäri Kukkonen kertoo, että muutama alakuloinen päivä ei vielä ole masennusta, mutta alakulon kestettyä viikkoja, alkaa kyseessä olla masennuksen tyyppillinen oire.

Mielenkiinto harrastuksiin ja perheeseen vähenee, jossain määrin seksuaalisuuteenkin. Keskittymiskyky yleensä huononee. Harvemmin masennus ilmenee levottomana olona, ns. ylikierroksilla käymisenä. Ylienergistä ihmistä onkin hankalampi tunnistaa uupuneeksi.

Masennus voi oirehtia ruumiillisestikin. Erilaiset vaivat pahenevat, säryt lisääntyvät, verenpaine nousee, tulee vatsavaivoja ja unettomuutta. Joskus voi olla liikanukkumista. Ruokahalu katoaa tai sitten syötättää jatkuvasti.

Masennuksen hoidon perusasiat työterveyslääkäri Kukkonen mukaan ovat hyvä ravinto, liikunta ja lepo. Toki Jarmo Kukkonen korostaa nykyaikaisten, varsin turvallisten masennuslääkkeiden välttämättömyyttä tavoiteltaessa tehokkainta mahdollista hoitoa.

Monelle pelkkä psykoterapia riittää, mutta ei aina. Kaikille myöskään psykoterapia ei sovi. Lääkityksellä voidaan kiistatta lyhentää masennuksen kestoja. Näin lopputulos, toimintakyvyn palautuminen, on paras mahdollinen.

Työterveyslääkäri Kukkonen näkee perusasiaina uupumuksen ja masennuksen johtaneiden syiden kuntoon hoitamisen, olivatpa ne koti- tai työperäisiä tai vaikka oman sairauden pohjalta nousevia.

Psykoterapia

Masentuneen auttamiseksi tarkoitettu psykoterapia on niin Jarmo Kukkonen kuin Merja Kaikkosenkin mukaan uusien käyttäytymismallien opettelua.

Tärkeintä terapian onnistumisessa on oma halu muuttua, oppia itse oivaltamaan terapeutin opastuksella uusia käyttäytymismalleja, joiden tarkoituksena on saada elämän vaikeuksiin johtaneet pinttyneet tavat lievittymään.

Toinen edellytys terapian onnistumiselle on auttajan ja autettavan välinen hyvä suhde.

Menetelmällä on sikäli väliä, että sen tulee sopia autettavalle; sopiiko hänelle paremmin puhumalla vai tekemällä masennusta aiheuttavien, lukkiutuneiden tunteiden purkaminen.

Tunteiden käsittelyn kautta löytyy ihmisen todellinen sisin. Uuden elämänmallin avulla elämää on helpompi jatkaa.

Dystonia ja työ

Dystonia on useimmiten keski-ikäisten, parasta työikänsä elävien naisten sairaus. Dystonia on aivojen liikkeidensäätelyn häiriö, ei mielenterveyden. Seurannaisvaikutuksena voi kuitenkin kehittyä masennusta ja ahdistuneisuutta paniikkihäiriöksi asti.

Aika tavallista on, että sairautta salaillaan ja oireita hävetään. Ymmärrettävistä syistä, voimakkaasti ulkoiseen olemukseen ja toimintakykyyn jo nuorellakin iällä vaikuttava sairaus on henkisesti raskas kannettava.

Moni ei jaksakaan olla mukana julkisessa elämässä kuin pakosta, kaupassa käyntikin voi olla tuskien taival, elämä on yhtä näyttämöllä oloa. Varsinkin me pidempään, vuosikymmeniäkin sairastaneet olemme ehtineet nähdä elämässä yhtä ja toista.

Läpimurto dystonian hoidossa tapahtui vasta 1990-luvulla, botulinum-pistosten aloittamisen ja Parkinson-liiton järjestämän tiedotus- ja tukitoiminnan muodossa.

Suotta ei yhteistapaamisissa sairauspolkua kuvata hyvin samansuuntaisesti. Moni vertaa lottovoittoon oikean diagnoosin ja hoidon selviämistä, Parkinson-liiton kursseille ja kerhotoimintaan mukaan pääsyä.

Nykyaikainen ja valistunut dystoniaa sairastava saattaa hyvin luontevasti kertoa sairaudestaan vaikkapa uutta harrastusta aloittaessaan, ei siihen sitten sen kummempaa huomiota yleensä kiinnitetäkään.

Työterveyslääkäri Kukkosen työterveysasiakkaissa on mukana dystoniaa sairastaviakin. Kukkosen painottaa työkavereille puhumisen tärkeyttä.

”Työkavereille pitää puhua sairaudesta. Kenenkään ei sitten tarvitse ihmetellä, mistä oireet johtuvat. Ettei tarvitse niitä peitellä ja häpeillä, se taas voi pahentaa oireita. Se kenelle kertoo ja kertooko työnantajalle, on jokaisen itse ratkaistava. Kaikkien ei ole helppo puhua asioistaan”.

Uskaltaako sitten kertoa sairaudestaan, jos työsuhde on määräaikainen? ”Periaatteessa terveyden takia ketään ei saa sortaa, luonnollisesti omaa harkintaa kannattaa käyttää.”

Ammatinvalinta on tärkeää varsinkin hankalassa dystoniassa. Työvoimatoimisto palvelee myös vajaatyökykyistä, työelämässä jaksamisvaihtoehtoja puntaroivaa.

Työsuhteessa oleva dystoniaa sairastava voi miettiä työterveyshuollon kanssa ratkaisuja omassa työpaikassaan jaksamiseen. Kuntoutus ja työaikatarkistukset, kuten osa-aikalisä tai osa-aikaeläke voivat pysyttää työelämässä kiinni.

Jarmo Kukkonen painottaa tosiasioiden tunnistamista, ettei dystoniaa sairastava vaatisi itseltään samaa kuin fyysisesti terve. Riittävä lepo ja kiireen välttely ovat hyvästä, oireet pysyvät paremmin kurissa ja työntekokin on tuloksellisempaa.

Muutos voi olla mahdollisuus

Nykyajan työelämä nähdään jatkuvan kiireen ja ainaisten muutosten sävyttämänä. Ihminen ei ehdi hengähtää ja sulatella entistä, kun ollaan taas uuden asian edessä. Entinen malli elämälle ei välttämättä riitä.

Miten sitten voisi oppia paremmin hallitsemaan elämäänsä muutosten virrassa? Merja Kaikkonen heittää ajatuksen elämän näkemisenä virtausnäkö kulmasta, pienissä hetkissä on elämän uudistuminen mahdollista. Voisiko arkielämän pikkumuutoksilla, rutiinien purkamisella, opetella sietämään isompia muutoksia?

Kaikkea ei tarvitse kuitenkaan sietää. Kannattaa pysähtyä miettimään omaa elämäänsä, miltä se oikeasti, sisimmässä, tuntuu. Mistä voisi saada itselleen hyvän olon tunnetta, rentoutta ja pinnalliseksi leimaamisen uhallakin jopa elämän iloa ja nautintoja?

Työssä jaksamista on Suomessa tutkittu ahkerasti viime vuosina. Tuorein Työterveyslaitoksen tutkimus kertoo valtavasta määrästä työuupuneita. Työikäisestä väestöstä peräti 48 prosenttia kärsii lievistä työuupumuksesta ja 7 prosenttia vakavaksi luokiteltavasta uupumuksesta.

Nyt on toimenpiteiden aika. Tukea tarvitsevat työyhteisöissä niin työntekijät kuin esimiehetkin, vaikkapa koulutuksen kautta. Toisekseen julkisuuden myötä moni voi reilummin puhua uupumuksestaan, enää ei tarvitse piiloutua ruumiillisten oireiden taakse.

Miksi uupumusta sitten pitäisi hävetä? Kun kone leikkaa kiinni, niin korjataan. Pitäisikö sitten ihmismielen kiinnileikkaamista ja korjattavaksi joutumista hävetä? Eiköhän tällä uudella vuosituhannella muuteta näitäkin asenteita aikansa eläneinä!

ELMA PYYKKÖ
kirjoittaja Elma Pyykkö
sairastaa servikaalista dystoniaa
Parkinson-postia 1/2000