

HUOLIHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Huolihelpistä turvaa ja optimismia elämään

Jatkuva huolehtiminen ja murehtiminen eivät kuulu elämään. Keskustelu mielenhuollon asiantuntijan kanssa auttaa löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisuja, joiden myötä murheiden aiheuttama painolasti kevenee ja elämänilo palaa.

Lähes jokainen on joskus tuntenut olonsa ahdistuneeksi. Töissä huolettavat esimerkiksi kiire, muutokset organisaatiossa tai päällä olevat muutosneuvottelut. Kun paha olo alkaa vaivata syvemmin ja hankaloittaa vapaa-aikaa ja työtä, täytyy sille tehdä jotain.

Asiaan on tärkeä puuttua myös työyhteisön näkökulmasta, sillä jo yksittäisen työntekijän oireilu voi vaikuttaa ikävästi koko organisaatioon.

”Mikäli mieli täyttyy katastrofijattelusta ja murehtimisesta, tilanteelle täytyy tehdä jotain. Huoliajatteluun liittyy usein jumittuminen negatiiviseen ajatuskehään, joka voi pahimmillaan johtaa uupumukseen”, mielenhuollon asiantuntija **Soile Roth** varoittaa.

Huolien ja murheiden täyttämä olotila voi ilmetä myös kehollisina tuntemuksina: pulssi voi esimerkiksi olla korkealla, kun autonominen hermosto reagoi ja on jatkuvasti ”taistelee tai pakene” -tilassa.

Mitä tilanteelle voisi tehdä?



Ajatusvääristymät ja uskomukset vaivana

Paras lääke huoliajatteluun on keskusteluapu mielenhuollon asiantuntijan kanssa. Ulkopuolisen ammattilaisen kanssa on myös turvallista keskustella esimerkiksi työhön liittyvistä asioista, joista voi olla vaikea puhua esihenkilölle tai kollegalle.

Luotettavalta ammattilaiselta saa ulkopuolista näkemystä asioihin, ja hän auttaa suhtautumaan tilanteeseen sekä omiin ajatuksiin neutraalimmin.

”Keskusteluissa huoliajatuksista pyritään pääsemään irti ja muuttamaan ajatuksia toiseen suuntaan. Moni ei hahmota sitä, että ihminen on kokonaisuus. Jo pelkän oman hengityksen rauhoittamisella voi vaikuttaa siihen, miltä olo tuntuu”, Roth kertoo.

Hänen mukaansa ihmisille tulee monesti myös yllätyksenä, kuinka me itse voimme tuottaa ajatuksillamme huonoa oloa, joka sitten vaikuttaa vointiimme. Ajatusten pysäyttäminen tai ohi päästäminen on mahdollista, joskaan ei helppoa.

Rothin mukaan huoliajattelu koostuu usein ajatusvääristymistä ja uskomuksista.

”Ja mikäli käyttää kaiken ajan murehtimiseen, voi olla vaikea nukkua ja kiinnittyä tähän hetkeen. Tällöin läsnäolo omasta elämästä katoaa”, Roth sanoo.

Millainen keskusteluapu toimii huolikehässä pyörivälle parhaiten?



”Moni ei hahmota sitä, että ihminen on kokonaisuus. Jo pelkän oman hengityksen rauhoittamisella voi vaikuttaa siihen, miltä olo tuntuu.”

– Mielenhuollon asiantuntija
Soile Roth



Huolihelpissä apuna mielenhuollon ammattilainen

Yksi keino lähteä ratkaisemaan konkreettisia haasteita tai epämääräistä outoa oloa on ottaa organisaatiossa käyttöön Happi Healthin palvelut.

Hapen Helpit ovat yhden–viiden kerran kokonaisuuksia, jotka on suunniteltu tukemaan elämän ja työelämän yleisimmissä haasteissa. Niissä asiakas tapaa Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin sovelluksen kautta – luottamuksella ja kaikessa rauhassa.

Helpeistä Huolihelppi soveltuu tilanteisiin, joissa huolehtiminen täyttää mielen ja normaali elämä on hankalaa.

”Meidän aivomme ovat plastiset eli mukautuvat, mikä takaa erinomaiset mahdollisuudet siihen, että asiakkaiden oloa saadaan parannettua. Ammattilaisen kanssa toteutetut harjoitukset muokkaavat ajatuksenkulkua ja helpottavat myös fyysistä oloa, sillä ihminen on kokonaisuus”, Roth kertoo.

Roth on huomannut, että asiakkaiden olo lähtee paranemaan usein jo ensimmäisellä keskustelukerralla.

► Lue seuraavalta sivulta, mitä Huolihelppi sisältää.

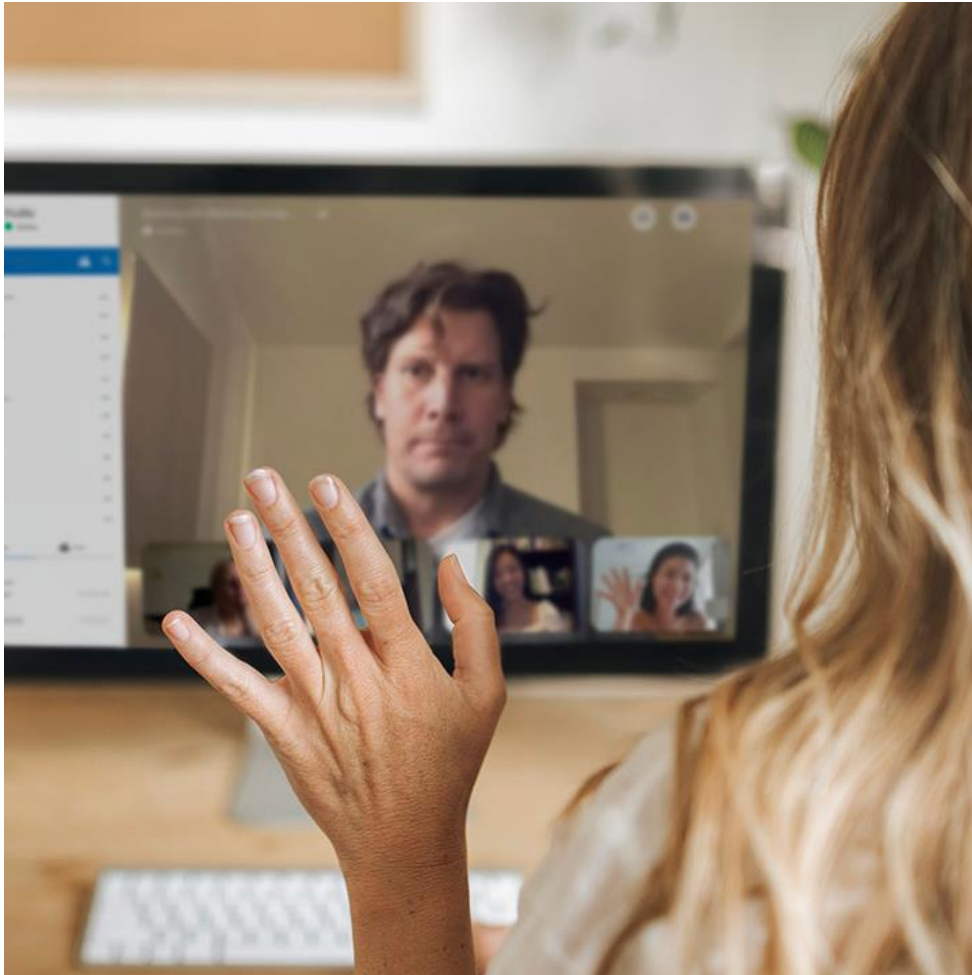
Näin Huolihelppi ylläpitää työkykyä

Tällainen **Huolihelppi** on:

- Helppi auttaa tilanteessa, jossa samat huolet ja murheet pyörivät mielessä aamusta iltaan ja päivästä toiseen.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen mielenhuollon ammattilaisen kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat tilanteen helpottamista.
- Terapeutin kanssa käydään läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla – asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Huolihelppi antaa.





3 x Huolihelpin vinkki

Huolihelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa ymmärtämään, että omat ajatukset eivät ole aina totta
2. Helppi auttaa keskittämään huolehtimisen esimerkiksi yhteen hetkeen päivässä, jolloin muu aika jää vapaaksi muille asioille
3. Helppi antaa keinoja, joiden avulla ihminen voi rauhoittaa autonomista hermostoaan ja vireystilaansa.

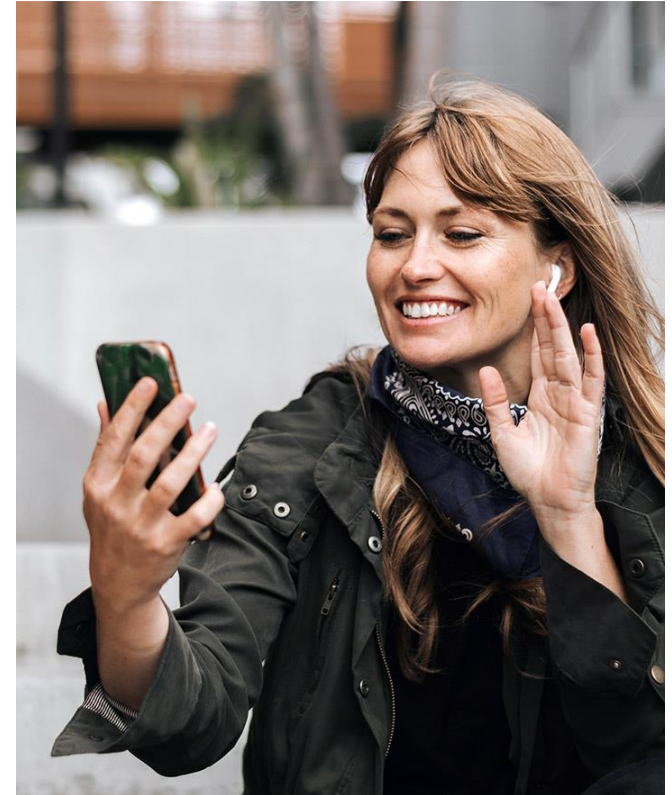
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Huolihelppi antaa.

3 x Huolihelpin oivallus

Huolihelpissä terapeutti auttaa asiakasta saamaan uusia oivalluksia ja löytämään ratkaisuja arkeen. Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Pystynkö tekemään jotakin mieltä vaivaavalle asialle? Mikäli en, niin miten saisin suunnattua asian ajattelemiseen käyttämäni energian johonkin muuhun?
2. Miten tunnistan impulssin tai signaalin, joka ajaa minua huolikierteeseen? Miten saisin pysäytettyä sen ennen tunteeseen solahtamista?
3. Miten opin tunnistamaan ja muuttamaan ajatusvääristymiä sekä uskomuksia, jotka saavat aikaan huolta eivätkä tee minulle hyvää?

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► **Kiinnostuitko Hapen Helppi-paketista? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.**



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

► Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.

► Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää Happi Healthista!





happi

Lähteitä:

- [Yleistietoa uupumuksesta | Mielenterveystalo](#)
- [Yleinen ahdistuneisuushäiriö | Duodecim Terveyskirjasto](#)
- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Terveyskylä](#)
- [Stressin hallinta | Mieli ry](#)