

STRESSIHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Stressihelppi voi pelastaa koko organisaation

Kaikki tietävät jotakin stressistä. Parhaimmillaan stressi on hyvää stressiä, joka pitää arjen käynnissä ja innostaa tekemään parhaansa.

Pahimmillaan stressi hiipii elämään salakavalasti ja voi pitkittyessään aiheuttaa työuupumuksen.

”Uupumus voi pahimmillaan johtaa pitkään sairauslomaan ja sen lieveilmiöt voivat vaikuttaa koko työyhteisöön”, mielenhuollon asiantuntija Soile Roth toteaa.

Uupumuksen alhosta työkykyiseksi palaaminen ei ole helppoa. Kerran uupuneella on aina myös suurempi riski uupua uudelleen.

Organisaatiolla rattaiden uudelleen pyörimään saaminen saattaa puolestaan kestää pitkään, mikäli sairauslomalle jääneellä on ollut siellä merkittävä rooli. Poissaolijan tilalle tulevien työntekijöiden perehdyttäminen on myös aikaa vievää ja kallista.

Ja mikäpä työpaikka haluaisi olla se, joka uuvuttaa ihmiset työkuormansa alle?

Siksi on tärkeää, että yksilöt tunnistavan stressin ajoissa ja heillä on työkaluja sen taltuttamiseen. Myös organisaatioiden tulee ottaa stressin riski vakavasti.

Miten haitallisen stressin voisi siis tunnistaa ajoissa? Millaisilla keinoilla sitä saisi kevennettyä hyvissä ajoin, ennen kuin se muuttuu uupumukseksi?



Stressi syntyy monin eri tavoin

Ihmisen stressisietokyky on hyvin yksilöllinen: yksilöt kuormittuvat eri tavalla ja erilaisista asioista.

Jollekin valtava työkuorma voi olla liikaa, kun toisen jaksamista ei pysäytä isokaan työkuorma, vaan vasta kriisi henkilökohtaisessa elämässä.

Stressiä pahentaa itselle osoitettu vaativa sisäinen puhe.

”Varsinkin suorittajan sisäinen puhe voi olla todella ikävää ja negatiivista”, Roth kuvailee.

Stressioireita voivat olla esimerkiksi muistin reistaileminen, keskittymisvaikeudet ja nukkumisongelmat. Stressaantuneella voi olla tunne, että hänellä ei ole kontrollia omasta elämästään.

”Pahasti stressaantunut on monesti ylivirittynyt, jolloin hän ei pysty lepäämään eikä nukkumaan. Mielessä kiertävät samat asiat ja ihmisellä voi olla tunne siitä, ettei hän selviä”, Roth kuvailee.

Tällaisessa tilanteessa hälytyskellojen tulisi soida. Oma arkea ja suhtautumista asioihin tulisi muuttaa – ennen kuin on liian myöhäistä.

Mutta miten muutos tehdään?



”Stressin purkaminen lähtee liikkeelle itsetuntemuksen parantamisesta, ja juuri sitä terapia-alan ammattilaisen kanssa käytävät keskustelut vievät eteenpäin”.

– Mielen asiantuntija
Soile Roth



Pysyvä muutos onnistuu pienin askelin

Miten stressioireet voisi oppia kitkemään, jos ne ovat päässeet valloilleen? Millä keinolla stressin pahenemisen voisi pysäyttää, ettei se liukuisi uupumukseksi?

Muutokset onnistuvat ja juurtuvat pysyviksi yleensä pienin askelin. Kalenteriin voi laittaa taukoja, jotka tuovat rentoutumisen hetkiä työpäiviin. Huolikierteen voi saada pysähtymään luonnossa liikkuen tai videopelejä pelaten.

Myös omien arvojen kartoittaminen auttaa pysähtymään oman elämän ja itselle merkityksellisten asioiden äärelle. Arvopohdinta antaa vastauksia siihen, mikä on tärkeintä omassa elämässä ja millaisia unelmia sekä toiveita omalle unelmakartalle piirteä.

”On tärkeää, ettei muutoksista itsestään tule lisää stressiä. Siksi pienet muutokset ovat usein isoja muutoksia toimivampia ja johtavat parhaimmillaan kohti pysyvää elämänmuutosta”, Roth sanoo.

Miten keskustelu mielen ammattilaisen kanssa auttaa muutoksessa?



Stressihelpistä ammattilaisen tuki muutokseen

Vaikka stressin kitkemiskeinoja on listattu lukuisiin artikkeleihin ja ne ovat monelle tuttuja teorian tasolla, niitä voi olla vaikea ottaa käyttöön omassa arjessa.

Henkilökohtainen keskusteluapu auttaa muokkaamaan omaa arkea paremmaksi, sillä se tarjoaa mahdollisuuden jutella muutoksen edistymisestä jonkun kanssa.

Myös oman kuormittavan tilanteen jakaminen ja siitä puhuminen rauhassa ja ajan kanssa auttaa stressaantunutta huomaamaan, että muitakin vaihtoehtoja on olemassa.

Toimiva vaihtoehto stressin päihittämiseen on ottaa organisaatiossa käyttöön Stressihelppi, joka auttaa niin työntekijöitä kuin eri tasoilla toimivia johtajiaakin kohti stressittömämpää arkea.

Se tarjoaa henkilölle mahdollisuuden keskustella viisi kertaa Valviran hyväksymän terapia-alan ammattilaisen kanssa omasta tilanteestaan luottamuksellisesti ja kaikessa rauhassa

”Stressin purkaminen lähtee liikkeelle itsetuntemuksen parantamisesta, ja juuri sitä keskustelut vievät eteenpäin. Terapia-alan ammattilaisen kanssa käytävä keskustelu lähtee purkamaan tilannetta juuri oikealla tavalla, jolloin olo lähtee usein paranemaan jo ensimmäisellä kerralla”, Roth lupaa.

► Lue seuraavalta sivulta, mitä Stressihelppi sisältää.

Näin Stressihelppi ylläpitää työkykyä

Stressihelppi on tarkoitettu organisaation työntekijöiden lisäksi myös yritysten keski johdolle ja korkeimmalle johdolle. Tällainen Helppi on:

- Helppi auttaa stressiä aiheuttavien syiden kartoittamisessa ja helpottamisessa sekä stressioireiden lievittämisessä.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat stressin lievittämistä.
- Terapeutin kanssa käydään jokaisella tapaamiskerralla läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla – kuitenkin asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Stressihelppi antaa.





3 x Stressihelpin vinkki

Stressihelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa ideoimaan keinoja, joiden avulla omaan arkeen saa väljyyttä ja hengähdystaukoja.
2. Helppi auttaa tunnistamaan stressin oireita ja sitä lisääviä toimintamalleja ajoissa, jolloin työ myös soljuu paremmin ja on tuottavampaa.
3. Helppi antaa työkaluja stressin käsittelyyn sekä eväitä oman työn organisoimiseen ja ajanhallintaan, jotta työ soljuisi paremmin ja olisi tuottavampaa.

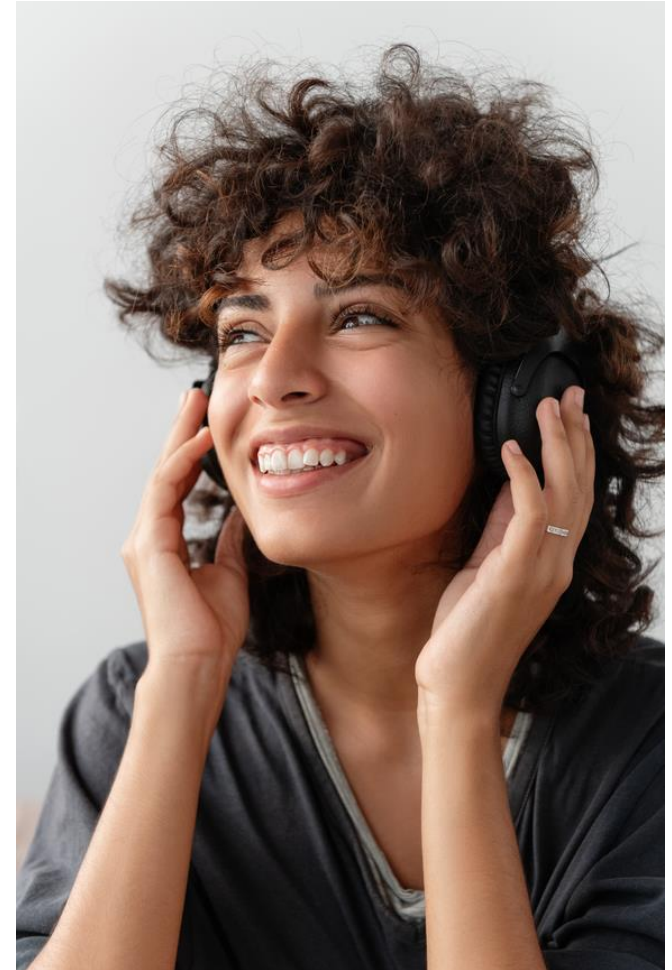
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Stressihelppi antaa.

3 x Stressihelpin oivallus

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

1. Mitkä ovat arvoni ja miten ne toteutuvat tämänhetkisessä arjessani?
2. Mitä ovat ne työn ulkopuoliset voimavaratekijät, jotka tuovat tasapainoa elämään ja auttavat jaksamaan kiivastahtisessa työssä?
3. Miten tunnistan ja ilmaisen omat rajani ja tarpeeni ajoissa niin, etten ajaudu stressin kouriin.

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



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomamat 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:

- [Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos](#)
- [Stressin hallinta | Mieli ry](#)
- [Perustietoa uupumuksesta | Mielenterveystalo](#)