

PIENIÄ TEKOJA OMAN JAKSAMISEN TUEKSI



Merja Hyvärinen
Työelämäasiantuntija
Työelämän laadun tiimi

UNOHDATKO HELPOSTI ITSESI?

- Unohdatko usein huolehtia itsestäsi?
 - sinulta jää usein ateriat väliin tai syöt epäsäännöllisesti ja stressaantuneena tavallista epäterveellisemmin?
 - jätät tauot väliin etkä nuku riittävästi?
 - illalla sohvan nurkka kutsuu enemmän kuin lenkkipolku?
 - et jaksata tavata ystäviä?Mutta huolehdi siitä, että työt ja muiden tarpeet tulevat hoidetuiksi?
- Kuulostaako tutulta?
- **Jotta jaksaa auttaa muita sopivasti, on tärkeää pitää huolta itsestään.**



OMASTA JAKSAMISESTA HUOLEHTIMINEN EI EDELLYTÄ POPPASKONSTEJA

Pidä huolta itsestäsi

Huolehdi omasta terveydestäsi, vireydestäsi ja jaksamisestasi liikkumalla säännöllisesti, nukkumalla riittävästi ja syömällä terveellisesti.



LIIKU KYLLIKSI, NUKU JA SYÖ HYVIN



- NUKU TARPEEKSI:
 - Tee riittävästä nukkumisesta prioriteetti. Univaje pilaa ihan kaiken.
- SYÖ PÄÄOSIN TERVEELLISESTI.
 - Syö säännöllisesti ja pääsääntöisesti terveellisesti.
 - Mieti myös, onko alkoholin käyttösi sellaisella tasolla, että saat siitä enemmän iloa ja hyötyä kuin haittaa.
- HARRASTA LIIKUNTA.
 - Mitä tahansa liikuntaa. Valitse harrastus, joka saa ajatuksesi muualle ja mistä pidät.

VIISI TAPAA HUOLEHTIA OMASTA JAKSAMISESTA

1. Pidä huolta itsestäsi, iloitse elämästä
2. Innostu uudesta
3. Pidä yhteyttä
4. Tunnista tunteet
5. Pyydä tarvittaessa apua
Lähde: MIELI ry



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KANNATTAÄ

- Jokainen voi vaikuttaa omaan terveyteensä
 - Omilla elintavoilla ja elinoloilla on keskeinen merkitys terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä sekä työ- ja toimintakykyisenä pysymisessä!
 - Esim. riskiä sairastua diabetekseen, osteoporoosiin, sydän- ja verisuonitauteihin voi pienentää omilla elintavoilla



TASAPAINO ON HYVINVOINNIN A JA O

- Keskeistä on huomioida ja hallita kokonaiskuormitusta!
 - Mikä sopii yhdelle, ei sovi toiselle!
- Tarkastele säännöllisesti elintapojasi!
- Kuuntele kehoasi!
- Pyri pois perfektionismista! **Kasi on hyvä numero** ja joskus riittää pelkkä läpipääsy!
- Muista myönteinen asenne!



PALAUTUMINEN

- ”Jaksamisen pahin jarru on alipalautuminen”.
- Palautuminen on stressin ja kuormituksen vastavoima. Kun ihminen palautuu, arjessa kulutetut fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset voimavarat palaavat kuormitusta edeltävälle tasolle.
- Alipalautuminen tekee päätöksistä ja jaksamisesta vaikeaa. Olemme herkemmin levottomia, ärtyneitä, impulsiivisia ja alakuloisia. Kiireen tunne tai väsymys on läsnä
- Riittävä palautuminen mahdollistaa hyvän vireen.

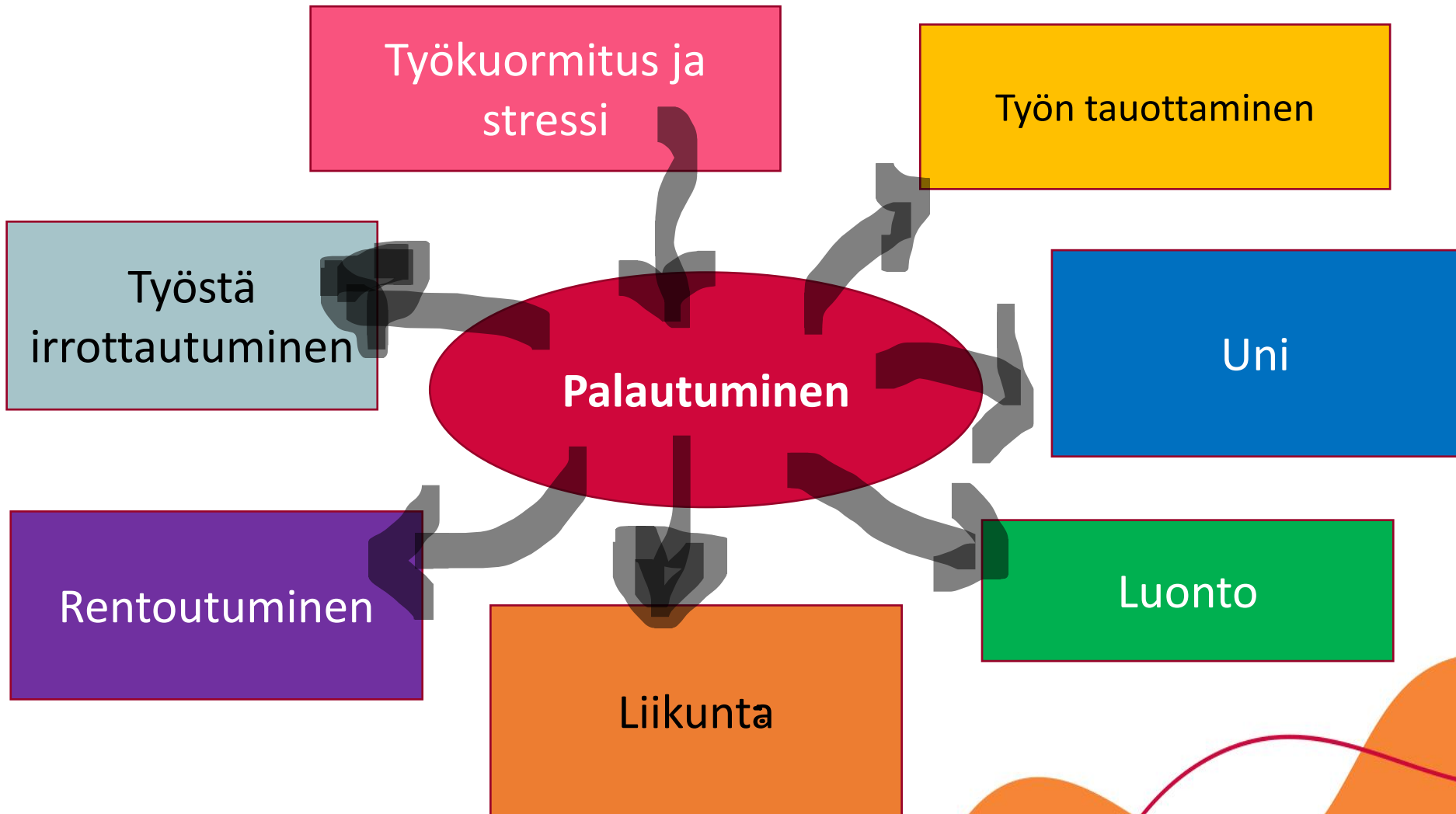


Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola

PALAUTUMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Riittävä uni
- Terveellinen ravinto ja riittävä energiansaanti
- Arjen ja viikon rytmitys, joihin sisältyy palauttavia hetkiä
- Joustava mieli, hyväksyvä läsnäolo ja hyvinvointia tukevat ajattelumallit
- Työn ulkopuolinen mieluisa/merkityksellinen tekeminen
- Ihmissuhteet; perhe, ystävät ja muu sosiaalinen elämä

PALAUTUMISEN "PALAPELI"



UNI ON PALAUTUMISEN TÄRKEIN VARMISTAJA



- Nuku tarpeeksi!
 - Aikuisen ihmisen tulisi nukkua 7,5 – 9 h vuorokaudessa
 - Varaa sängyssä aikaa vähintään 30 min enemmän
- Syvässä unessa tapahtuu palautuminen
 - Uni on aivopesuri
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat **taitoja**
- Tarvitaan irrottautumisen kokemusta!
- Rauhoita iltaa ja valmista kehoa uneen!

Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola

- Järjestä itsellesi hyvä nukkumisympäristö
 - pimennysverhot, hiljaisuus, lämpötila 18-20 C, tuuletus
- Jos niska tai selkä on jumissa herätessä: päivitä patjat, tyynyt ja petivaatteet
- Rauhoita tahtia 1-2 h ennen unia, tee iltapuuhat ajoissa ja rentoudu
- Auta kehoa viilentymään esim. kuumalla suihkulla tai kylvyllä
- Vähennä valoa ja käytä sinivalosuodatinta älylaitteissa ja tietokoneessa ilta-aikaan, sammuta ruudut 30-60 min ennen unia
- Malta mennä sänkyyn ensimmäisen haukotuksen tullen useana iltana viikossa
- Lue tai kuuntele sängyssä kirjaa tai tee rentoutusharjoitus

Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola

TYÖTERVEYSLAITOKSEN VINKKEJÄ HYVÄÄN UNEEN JA VIREYTEEN 1/2



Aamulla

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla pitkäksi aikaa viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

Päivällä

1. Noudata säännöllistä rytmiä työssä, ruokailuissa ja harrastuksissa.
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
5. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
6. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

TYÖTERVEYSLAITOKSEN VINKKEJÄ HYVÄÄN UNEEN JA VIREYTEEN 2/2



Illalla ja yöllä

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä.
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaika, jos olet pitkiä aikoja valveilla. Vietä vuoteessa aikaa oman unen tarpeesi mukaisesti.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

VAHVISTA PALAUTUMISEN TAITOJA OMASSA ARJESSA



- Pidä kiinni tauoistasi!
 - Palautumista ja elpymistä pitäisi tapahtua jo työpäivän aikana lounas- ja kahvitauoilla. **Palautua kannattaa sekä työssä että työn ulkopuolella**
- Lähde ajoissa pois työpaikalta ja pyri irrottamaan ajatukset työstä!
- Älä jatka työntekoa illalla kotona. Seuraavan työpäivän keskeiset tehtävät kannattaa suunnitella työpaikalla jo edellisenä päivänä.
- Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, urheilu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.
- Huolihetki

Lähde: Voimaa arkeen (Työterveyslaitos, 2016) / <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

VINKKEJÄ PALAUTUMISEEN

- Palautumista kannattaa tukea tietoisesti aamusta asti: säätele kaasua ja jarrua.
- Esimerkiksi:
 - kahvia vain aamulla ja aamupäivällä
 - tauota työpäivää, huomioi siirtymiä
 - käytä kehollisia keinoja, jotta pystyt aistimaan keho-mielen tarpeita
 - rankan työpäivän jälkeen kevyempi treeni, kevyen työpäivän jälkeen tai vapaapäivänä käy raskaampikin liikunta
 - kirjaa kalenteriin palautumishetkiä, -päiviä ja -viikonloppuja

Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola

LIKUNNAN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

- Mieliala kohenee
- Ajatukset terävöityvät
- Stressin tunteet kevenevät
- Ihminen nukkuu paremmin
- Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia (mm. useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, joitakin syöpätauteja)

Kaikki, mikä tekee hyvää keholle, tekee hyvää myös mielelle.



<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

LIIKUNTA JA PALAUTUMINEN

- Uni ja liikunta toimivat symbioosissa: liikkuva nukkuu paremmin, ja hyvin nukkuva jaksaa liikkua enemmän. Unen aikana keho korjaa itseään ja myös aivot nollautuvat.
- Liiku sen verran, mistä pystyt palautumaan.
- Mitä enemmän ja kovempaa räsitusta, sitä enemmän tarvitaan lepoa ja ravintoa.
- Kohota peruskestävyyttä: se parantaa jaksamista ja palautumista. Treenikalenterissa on oltava myös kehonhuoltoa ja/tai kevyttä liikettä!

Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

- Työstä palauttaa tutkitusti parhaiten rentoutuminen ja töistä irrottautuminen.
- Taitoja, jotka ovat unohtuneet monelta.
- Näissä auttavat esim. luonto, ystävät, lukeminen, perhe, käsillä tekeminen, mindfulnessin harjoittelu, eläimet, piikkimatto, venyttely, jooga, rauhalliset tv-ohjelmat, laiskottelu...
- Mikä irrottaa sinut työstä?

Lähde: Hyvinvointivalmentaja Kaisa Jaakkola



RENTOUTUMISEN HYÖDYT KEHOLLE



- Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat
- Ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat
- Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea
- Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat
- Stressihormonien kuten kortisolin erityys vähenee
- Mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityys lisääntyy
- Vastustuskyky paranee.

Lähde: MIELI ry/ <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

HARJOITTELE ITSEMYÖTÄTUNTOA

- Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan
- Itsemyötätuntoinen ihminen puhuu itselle samalla tavalla kuin puhuisi ystävälle.
- Itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä:
 - ystävällisyys
 - ihmisyys
 - tietoinen läsnäolo
- Itsemyötätunto on perfektionismin vastavoima.



KOHTI PAREMPAA VOINTIA

- Lopeta negatiivisten ajatusten pyörittäminen päässäsi. Erityisen tärkeää on, että puhut itsestäsi arvostavasti ääneen tai ajatuksissasi.
- Ota omaa aikaa. Jokainen tarvitsee sitä. Rauhoitu yksin.
- Aseta rohkeasti rajat. Lentokoneessakin käsketään laittaa ensin happinaamari itselle ja auttamaan vasta sitten toista.
- Muista, ettet ole vastuussa kenenkään elämästä, etkä hänen tunteistaan.
- Jos uuvut, **ota yhteys ammattilaiseen saadaksesi apua**. Uupunut ihminen ei pysty hoitamaan itseään pelkällä omalla voimallaan

küütos

