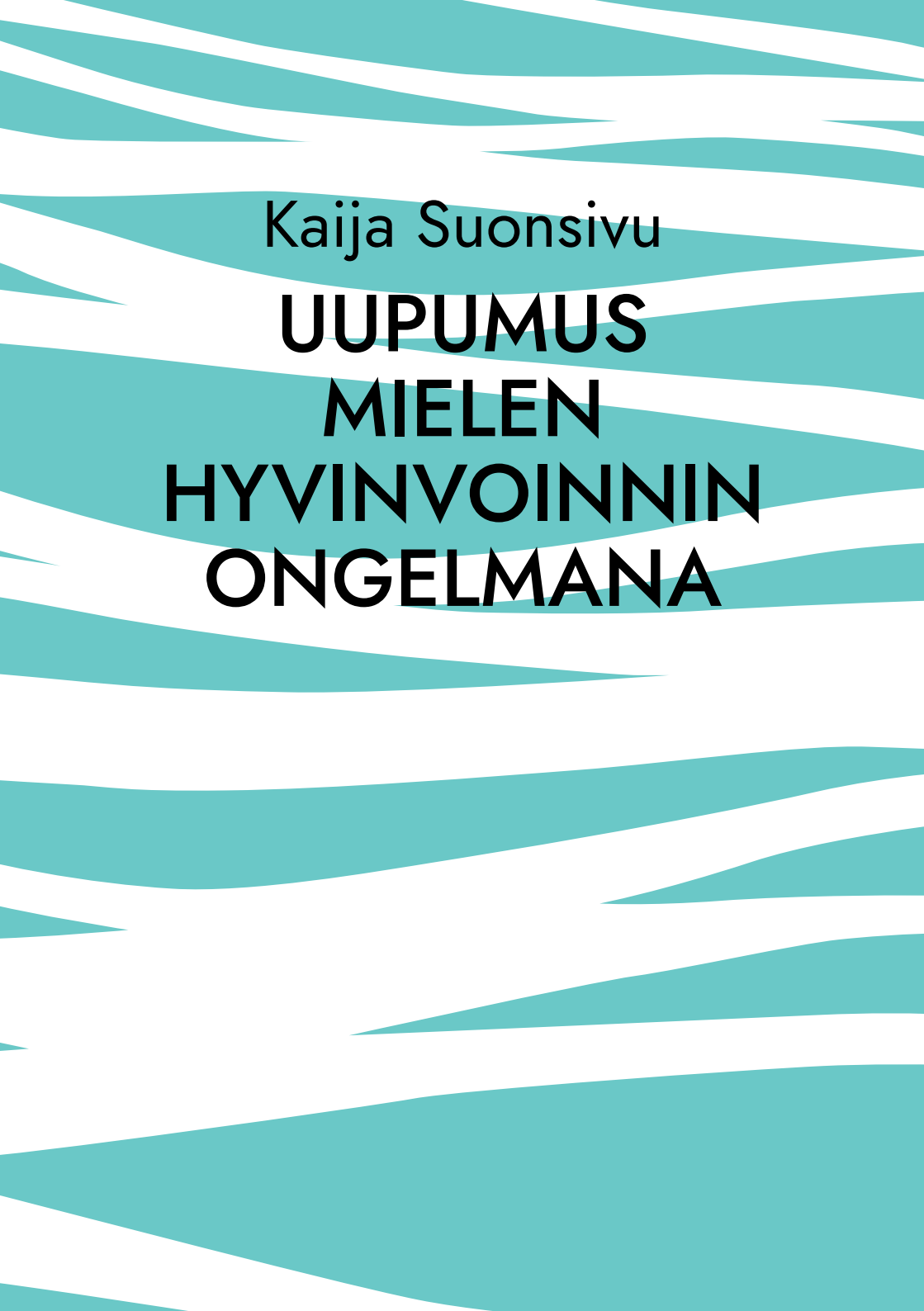




Kaija Suonsivu

**UUPUMUS
MIELEN
HYVINVOINNIN
ONGELMANA**

Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana

Kaija Suonsivu

Uupumus mielen hyvinvoinnin
ongelmana

Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana

Kaija Suonsivu

Tekijä on saanut Suomen tietokirjailijat ry:n
apurahan

© 2023, Kaija Suonsivu

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-33-9647-0

Lukijalle

Maailma muuttuu nopeammin kuin koskaan. Nykyinen yhteiskuntamme on rajatilainen. Se on jatkuvasti kriisissä ja pirstoutunut. Yhteiskunnassamme kehitetään yhä uudestaan järjestelmiä, organisoidaan, laaditaan ohjeistuksia ja lakeja. Liian nopeat järjestelmien uudistukset vaativat kansalaisilta jatkuvaa uudistuskykyä ja joustavuutta. Ihmisten energia vähenee ja seurauksena saattaa olla vetäytyminen, asioiden hyväksynnän puute ja vastahankaisuus. Järjestelmät ja organisaatiot eivät toimi ilman motivoituneita kansalaisia ja työntekijöitä, jotka paneutuvat uusiin asioihin. Uudistumisen ja kehittymishalukkuuden ymmärtää, mutta on vaikeata hyväksyä tietojen, taitojen, puheiden, sanojen ja tekojen poukkoileminen ja niiden vähäinen tai hidas mallintaminen arjen käytännöiksi. Toisinaan näyttää siltä, että yhteiskunnan yhteisten tavoitteiden ja periaatteiden loogiset käytännön toteutukset ovat vähissä. Nk.

asiantuntijoiden antamia neuvoja ja tietoja pursuaa median eri välineissä. Keitä voi uskoa ja mitkä tiedot ovat luotettavia? Valeuutisia tai subjektiivisia mielipiteitä esiintyy yhä enemmän.

Perusarvojen kunnioittaminen on laantunut ja arvot ovat muuttuneet. Ihmisten välinen välittäminen on ainakin osalla kansalaisista vähentynyt. Turvallisuus on tältäkin osin kateissa ja tämän seurauksena tapahtuu osalla kansalaisista kiinnittyminen johonkin uuteen, sellaiseen, joka vaikuttaisi olevan pelastus tämän hetkiseen kaoottisuuteen. Esimerkiksi hiljentyminen, retriitit, uskonnot ja yliluonnollisten asioiden etsintä voivat antaa apua sitä kaipaavalle.

Yhteiskunnallinen tilanne ja tila vaikuttaa kansalaisiin monin eri tavoin. Ovatko mielenterveyshäiriöt lisääntyneet, esimerkkinä uupumus? Ihminen kaipaa toista ihmistä, henkistä lämpöä, hyväksyntää, tasa-arvoisuutta ja inhimillisyyttä. Kansalaisista monet kertovat perheen, puolison ja lasten käyneen merkitykselliseksi ja entistä tärkeämmäksi.

Tampereella 10.6.2023 Kaija Suonsivu

Sisältö

1 Johdanto.....	8
2 Uupumuksen monimuotoisuus ja ilmeneminen.....	12
3 Sisäinen jännite ja ristiriitaisuus uupumuksen syynä – mistä on kyse?.....	22
4 Eri-ikäisten uupumus.....	28
4.1 Lapset, nuoret ja nuoret aikuiset.....	31
4.2 Työikäiset.....	39
4.2.1 Etätyöskentely.....	42
4.2.1.1 Riittämättömyys ja etätyö.....	61
4.2.2 Johtajien ja esihenkilöiden uupumus.....	76
4.2.3 Johtaminen ammattina.....	200
4.3 Ikäihmiset.....	213
5 Yksinäisyys uupumuksen tekijänä.....	242
6 Pelot ja koetut uhat.....	258
7 Uupumuksen ennalta ehkäiseminen.....	271

1 Johdanto

Miksi uupumuksesta kirjoittaminen on nyt tärkeää? Kansalaisten uupumuksen oirehdinta on hälyttävästi lisääntynyt ja käsittää nykyisin eri ikäryhmiä. Onko uupumus muodostumassa kansansairaudeksi? Oletettavasti uupumusoireilua ovat lisänneet esimerkiksi kolmen vuoden aikainen pandemia, Unkarissa käynnissä oleva sota, yhteiskuntaamme ulottuvan sodan pelko, ilmasto-ongelmat, työttömyys, taloudelliset vaikeudet, kallistunut ja kapeutunut elämä sekä etätyö. Tärkeää on, että jokainen tuntee itsensä ja elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja tarkoitukselliseksi. Voidaanko uupumusta ehkäistä tai saada hallintaan sillä, että ihmisen elämä olisi omissa käsissä eikä itsestä olla täysin vieraannuttu? Miten lisätä uskoa sisäiseen itseen, omiin tunteisiin ja intuitioon siten, että ne antavat voimia ja mahdollistavat palaamisen omaksi ainutkertaiseksi itsekseen? Miten pelkoja voi hallita ja lisätä tulevaisuuden toivoa? Edellä olevat kysymykset ovat vaikeita. Maailma ja

yhteiskuntamme on niin monen myllerryksen vallassa, että vaatii voimia ja pysähtymistä pohtimaan sekä itsen että perheenjäsenten kanssa sitä, mikä olisi parasta meille nyt ja miten voimme elää täydesti tätä hetkeä. Useiden keskustelujen ytimessä on kuultavissa myös se, että elämämme on nyt liian yksilökeskeistä. Entisajan kyläyhteisöjen yhteisöllisyys ja toisista huolehtiminen on kadonnut tai katomassa. Meistä monet elävät yksin omassa tiiviissä kuplassaan.

Aluksi tässä kirjassa tarkastelen uupumuksen moninaisuutta ja uupumusta aiheuttavien ihmisen sisäisten ristiriitaisuuksien ilmenemistä.

Toiseksi kuvailen eri-ikäisten uupumuksen tekijöitä. Kolmanneksi paneudun etätyöskentelyn positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin. Seuraavassa luvussa käsittelen johtajien ja esihenkilöiden uupumustutkimuksen tuloksia ja johtamisen eri muotojen ilmenemistä.

Kirjan loppuosassa käsittelen kansalaisten kokemia pelkoja ja uhkia sekä niiden yhteyksiä uupumukseen. Seuraavaksi luon katsauksen joihinkin uupumuksen ennalta ehkäisemisen ja hoidon keinoihin.

Tässä kirjassa esiin tuodut näkemykseni ja esimerkit kohdennan terveydenhuoltoon. Uupumusilmiön peilausten kohteena ovat julkisen terveydenhuollon monet organisaatiot. Kirja koostuu tutkimustuloksista, artikkeleistani, näkemyksistäni sekä kokemusteni peilauksista työskenneltyäni pitkään terveydenhuollossa eri tehtävissä. Kerron myös potilas- ja asiakaskokemuksistani terveydenhuollon eri yksiköissä.

2 Uupumuksen monimuotoisuus ja ilmeneminen

Tässä luvussa kerron aluksi lyhyesti työpahoinvoinnista ja stressin haitallisuudesta. Sen jälkeen keskityn uupumuksen ilmenemisen eri muotoihin.

Työpahoinvointia tarkastellaan usein työhyvinvoinnin vastakohtana tai puutteellisena työhyvinvointina. Esimerkiksi Maslach ja Leiter (1997), jotka ovat työuupumustutkimuksen uranuurtajia, ovat esittäneet, että työhyvinvointi (work engagement) on työuupumusoireiden (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja heikentynyt ammatillinen itsetunto) puuttumista: energisyyttä, sitoutumista, ammatillista itsetuntoa ja pystyvyyttä (Suonsivu 2021b).

Työn arjessa molemmat ulottuvuudet saattavat esiintyä lomittain ja samanaikaisesti. Tärkeätä on tunnistaa eri ilmiöt, jotta voidaan tehokkaasti kohdistaa niihin ehkäisy-

ja tukitoimia sekä vahvistavia elementtejä. Työpahoinvointi ilmenee usein henkilöstöllä henkisenä pahoinvointina tai terveyden menettämisenä. Henkinen työpahoinvointi voidaan jakaa työperäisen stressin, työuupumuksen ja masennuksen alueisiin. Tässä kirjassa ymmärretään henkinen pahoinvointi pahenevaksi häiriöksi, joka voi ihmisellä alkaa kokonaisvaltaisen väsyneisyyden ja stressin kokemuksista, paheten vähitellen uupumukseksi ja edelleen masennukseksi. (Suonsivu 2021b.)

Työpahoinvoinnin tutkimus on lähtenyt liikkeelle lääketieteellisestä, fysiologisesta stressitutkimuksesta 1920-luvulla. Tällöin tutkimuksen kohteena oli yksilö. Stressin uskottiin syntyvän fysiologisena reaktiona erilaisiin kuormittaviin tekijöihin, kuten myrkyllisiin aineisiin, kylmään, meluun ja fyysiseen raskauteen. Kielteiset tuntemukset edelsivät fysiologisia reaktioita, jotka saattoivat johtaa sairauksien kehittymiseen.

Muutama vuosikymmen myöhemmin Karasek (1979) loi työn vaatimusten ja hallinnan mallin, jossa painopiste

käännettiin tasapainon saavuttamisen sijasta aktiivisempaan suuntaan: työn vaatimukset synnyttävät positiivista tai negatiivista painetta, mikä joko antaa yksilölle oppimisen mahdollisuuksia ja vireyttä tai sitten pahimmillaan passivoi ja sairastuttaa. Mallissa työn psykologisten vaatimusten ja työssä päättämisen mahdollisuuksien perusteella syntyi aktiivinen, työhyvinvointia lisäävä, tai passiivinen, voimavaroja kuluttava työ. (Suonsivu 2021a.)

Ihmiselämään ja työhön sisältyy jonkin verran stressin kokemuksia. Ihmiset altistuvat stressille jatkuvasti. Waris (1999) tähdentääkin, että kuormittuneisuus on positiivista silloin, kun työn vaatimukset, yksilön kyky toimia ja odotukset ovat yhtenevät. Pitkään jatkunut ja suuri stressin määrä lamaannuttaa ihmisen täysin. Stressi voidaan ymmärtää sekä hyödylliseksi että vahingolliseksi. Sopeutuminen stressiin on välttämätöntä. Terveys on vaarassa siinä vaiheessa, kun sopeutuminen vie ihmiseltä liikaa voimia. Stressi on yhteydessä ihmisen omiin sisäisiin tekijöihin, motivaatioon, tunteisiin ja ympäristötekijöihin. Stressiä

on perinteisesti tarkasteltu vaiheisena prosessina (Selyen adaptaatioteoria), jossa ympäristön vaatimukset aiheuttavat ihmisen elimistössä stressiprosessin käynnistymisen. Ne voivat ilmetä ahdistuneisuutena, univaikeuksina ja unettomuutena. Stressi voi aiheuttaa myös käyttäytymisen muutoksia, työstä tai harrastuksista poissaolojen lisääntymistä, pitkittynyttä väsymystä, aggressiivisuutta, ylivilkkautta, päihteiden lisääntynyttä käyttöä, laihtumista tai lihomista ja välinpitämättömyyttä itseä ja ympäristöä kohtaan.

Työyhteisötasolla merkkejä haitallisesta työperäisestä stressistä voivat olla muun muassa korkeat poissaololuvut, työntekijöiden suuri vaihtuvuus, henkilöstöristiriidat sekä työntekijöiden antamat palautteet liiallista kuormittavuutta aiheuttavista tilanteista.

Uupumus saatetaan ymmärtää eri tavalla eri sosiaalisissa ryhmissä. Medioissa käsitellään monin tavoin uupumusta ja siitä kärsiviä kansalaisia. Julkisuus tuo uupumuksen käsittelyyn varjopuolensa, kun lähes mitä tahansa työhön

tai elämään liittyvän tylsyyden tai raskaiden kokemusten seurauksia voidaan kutsua uupumukseksi. Kyseessä on kuitenkin keskeisenä uupumuksen osatekijänä ja näkyvänä ulottuvuutena voimakas ja pitkäaikainen emotionaalinen väsymys, voimattomuus ja stressitila. Uupumuksesta tiedetään paljon, mutta yhä edelleen sitä on toisinaan vaikeata tunnistaa ja joskus itsensä sitä hyväksyä. Uupumuksen oireet voivat olla yksittäisiä tai niitä on useita ja ne ovat erilaisia. Uupumus on kokemuksellista ja yksilöön sidottua. Uupumuksen oireet ovat monimuotoisia ja esiintyvät yksilöillä eritavoin ja osin samalla tavoin.

Työuupumuksesta käytetään kirjallisuudessa ja arkikielessä useita samaa tarkoittavia ilmauksia, kuten jaksamisongelmat työssä tai työhön liittyvä uupuminen. Puhutaan ilmiöistä, jotka haittaavat työn suorittamista ja johtavat tuloksen heikkenemiseen. Sen lisäksi sanat kertovat työtä tekevän yksilön inhimillisestä kärsimyksestä. Tilapäinen työstressi on varsin tavanomaista eikä se ole vaaraksi terveydelle. Mikäli työstressi muodostuu hyvin pitkäaikaiseksi, se saattaa

Uupumus on Suomessa merkittävä kansanterveysongelma, jonka esiintyvyys on yleistä ja koskee kaikkia ikäryhmiä. Uupumus asiakokonaisuutena on monisyinen yksilöllinen oireyhtymä. Siihen vaikuttavat teknologian nopea kehitys, globalisaatio väestön ikääntyminen, mielenterveysongelmat, yleistyvät krooniset kansantaudit, monikulttuurisuuden haasteet, kolmivuotinen pandemia, Ukrainan sota, geopoliittinen kriisi ja elämisen kallistuminen.

Tässä teoksessa HT, THL, Tietokirjailija Kaija Suonsivu pohtii uupumusta kokemuksellisenä ilmiönä ja uupumuksen oireita, seurauksia, ehkäisyä ja hoitomuotoja.

Kirja soveltuu jokaiselle uupumuksen ongelmista kiinnostuneille, asiantuntijoille ja uupumuksen parissa työskenteleville. Teos soveltuu myös terveydenhuollon korkeakouluihin oppikirjaksi.

BoD



9 789523 396470