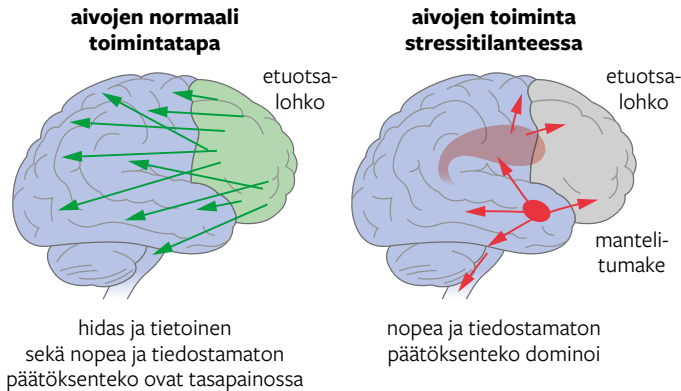


PAINEENALAINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kuten aiemmissa luvuissa kuvattiin, stressitason noustessa aivojen verenkierron jakauma ja samalla myös aivojen toiminta muuttuu. Yksi tämän muutoksen seurauksista on se, että kyky tehdä tietoisia päätöksiä kapenee. Samalla nopea intuitiivinen ajattelu alkaa ohjata päätöksentekoa entistä voimakkaammin (kuva 5).



KUVA 5. Intuitiivinen ajattelu ja tietoisien päätöksenteon kaventuminen. Piirros: Tiina Ripatti-Toledo.

Stressitason nousun myötä tietoisien päätöksenteon kyvyn kaventuminen on väistämätön ja jokaista koskeva ilmiö. Siksi tarkoituksenmukaista paineenalaista toimintaa ei voi saavuttaa vain päättämällä ensi kerralla tietoisesti toimia toisin. Sen sijaan ilmiön tiedostamisen ja ennakoimisen kautta sitä voi myös kompensoida esimerkiksi käyttämällä erilaisia päätöksenteon apuvälineitä ja malleja, joilla kaventunut tietoinen päätöksenteko voidaan käyttää oleellisiin asioihin niin, että intuitiiviseen päätöksentekoon liittyvät riskit vähenevät.

Paineenalaisen päätöksenteon kehittäminen on siis yksi osa tarkoituksenmukaisten selviytymiskeinojen (coping) rakentamista. Toisaalta myös tarkoituksenmukaisten selviytymiskeinojen käyttö edellyttää aina päätöksiä, jotka stressitason kohotessa eivät lähtökohtaisesti voi olla tietoisia. Siksi kaikkien stressinhallinnan työkalujen käyttö on vietävä rutiinien ja harjoittelun kautta intuitiivisen päätöksenteon tasolle.

Päätöksentekotaidotkaan eivät kehity itsestään muiden tietojen ja taitojen lisääntyessä. Siksi myös päätöksentekoa voi ja tulee kehittää sekä harjoitella aktiivisesti. Myös intuitiivista päätöksentekoa on mahdollista harjoittaa ja ohjelmoida tarkoituksenmukaisesti toimivaksi rutiinien ja harjoittelun, myös mielikuvaharjoittelun keinoin.

Paineenalaisen päätöksenteon taitoihin liittyy oleellisesti myös oman *stressitason tunnistaminen*. On tunnistettava tietoista päätöksentekoa häiritsevä korkea stressitaso ja mahdollisuuksien mukaan pidättäydyttävä silloin tekemästä niistä päätöksiä, joita siinä hetkessä ei ole välttämätöntä tehdä.

ESIMERKKITAPAU: Todella kiireelliset sähköpostit

Omassa työssäni vuorottelevat ensihoitolääkärin kliiniset työvuorot sekä hallinnollinen työ. Ensihoitolääkärin työssä viritystila nousee vääjäämättä välillä korkeaksi. Monet tilanteet myös edellyttävät nopeaa ja intuitiivista päätöksentekoa. Koska nopean päätöksenteon riskit ovat toimintaympäristössämme hyvin tiedossa, on riskien välttämiseksi käytössä paljon päätöksenteon apuvälineitä, kuten tarkastuslistoja, muistisääntöjä ja protokollia.

Sen sijaan hallinnollisessa työssäni ei käytännössä koskaan ole niin kiire, etteikö tarpeellisiin päätöksiin olisi aikaa käyttää harkittua tietoa päätöksentekoa. Kuitenkin myös hallinnollisessa työssä stressitaso usein nousee kaventaen samalla kykyäni tehdä tietoisia päätöksiä. Tällöin myös hallinnollinen päätöksenteko voi muuttua liian vahvasti intuitiivisen päätöksenteon dominoimaksi. Hallinnolliseen työhöni ei myöskään ole käytettävissä samanlaisia yhteisiä päätöksenteon apuvälineitä kuin kliinisessä ensihoitolääkärin työssäni.

Etenkä kiireisen ensihoitotyövuoron jälkeen huomaan usein, kuinka voimakas kiireen ja toimintatarpeen tunne alkaa ohjata myös hallinnollisia päätöksiäni.

Huomaan tämän helpoimmin reaktioistani saapuviin sähköposteihin. Ne alkavat yhtäkkiä vaikuttaa hyvinkin kiireellisiltä ja välitöntä vastausta vaativilta.

Ajatus siitä, että johonkin sähköpostiin olisi välttämätöntä vastata aivan välittömästi, on jo lähtökohtaisesti helposti tunnistettavissa tunteen, ei järjen ohjaamaksi. Jos jokin asia todella edellyttäisi aivan välitöntä reagoimista, olisi viesti kyllä välitetty jollain muulla keinolla kuin sähköpostilla. Lisäksi hyvin monessa asiassa liian nopea ja harkitsematon vastaus voi aiheuttaa enemmän haittaa ja hidastetta kuin hyötyä viestin lähettäjälle.

Siksi itselleni luoma päätöksenteon mallini näiden ”todella kiireellisiltä” tuntuvien sähköpostien suhteen onkin seuraava: Jos koen jonkin sähköpostin olevan niin kiireellinen, että siihen olisi reagoitava välittömästi, aivan ensimmäisenä kiellän itseäni kirjoittamasta vastausta heti. Sitten kysyn itseltäni, vaatiiko asia todella välitöntä reagointia? Jos vaatii, on minun hoidettava se jotenkin muuten kuin sähköpostivastauksella, yleensä siis puhelimitse soittamalla. Useimmiten viimeistään siinä vaiheessa, kun kysyn itseltäni, soittaisinko viestin lähettäjälle varmistaakseni, että vastaukseni tavoittaa hänet heti, ymmärrän että todellisuudessa nopeaa reagointia ei vaadita. Kyse on vain omasta tunteestani ja halustani reagoida nopeasti.

Tämän jälkeen pystyn yleensä tunnistamaan oman reagointitarpeeni taustalta joko muista syistä vähitellen kohonneen ja päälle jääneen korkean stressitason tai kyseisen sähköpostiviestin sisällöstä aiheutuneen äkillisen stressitason nousun. Kummassakin tilanteessa on yleensä tarkoituksenmukaista pidättäytyä tunteen ohjaamasta intuitiivisesta vastauksesta ja odottaa vähintään lounaan, joskus jopa seuraavan yön yli.