

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Koivunen, M. & Tuominen, P. (2023) Palautumisen ja kuormittumisen tasapaino työhyvinvointihankkeissa. Teoksessa Tuominen, P. & Tarnanen, P. (toim.) Smart work : rakennetaan yhdessä menestystä ja työhyvinvointia. Tampereen ammattikorkeakoulu, s. 28-31.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-86-1>

Palautumisen ja kuormittumisen tasapaino työhyvinvointihankkeissa

Autonominen hermosto jakautuu kahteen osaan, sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon, jotka säätelevät kuormitusta ja palautumista. Sykevälivaihtelua pidetään tärkeänä palautumista ja rentoutumista kuvaavana tekijänä. Sykevälivaihtelu on osa autonomisen hermoston toimintaa ja tarkoittaa sydämen lyöntien välissä tapahtuvaa pientä mikrovaihtelua. Sydämen lyöntien välistä vaihtelua voisi verrata epätasaisesti käyvään kelloon, mutta sitä ei voi itse tuntea kuten pulssia, vaan se voidaan todentaa vain mittaamalla elektronisesti. On hyvä huomioida, että henkilökohtaiseen sykevälivaihteluun vaikuttavat palautumisen ja stressin lisäksi ikä, perimä ja fyysinen kunto.

Sympaattinen hermosto aktivoituu toiminnan myötä

Ollessamme aktiivisia sympaattinen hermosto toimii ja lisämunuaisen kuorikerroksen erittämän kortisolin erityys kasvaa, samoin kuin adrenaliinin ja nonadrenaliinin. Syke ja hengitys kiihtyvät ja samanaikaisesti sykevälivaihtelu pienenee. Sympaattinen hermosto toimii kaasuna ja laittaa ihmisen toimimaan ja olemaan energinen. Stressi saatetaan kokea vain negatiivisena asiana, mutta positiivisessa mielessä se saa meidät olemaan aktiivisia ja saamaan asioita aikaan. Lyhytkestoisesti tästä on elimistölle hyötyä, jotta me valpastumme ja terästydymme toimimaan.

Kuormittuneisuus ja stressi vaihtelee ja saattaa hetkittäin tuntua kasautuvan. Haittaavaksi tilanne muuttuu, kun kuormittuneisuus pitkittyy, jolloin kortisolitaso jää koholle. Kohonneet kortisolitasot aiheuttavat ongelmia ja muuttavat jopa aivojen toimintaa saaden aikaan muistiongelmia, keskittymiskyvyn heikkenemistä, verenpaineen ja verensokeritason nousua sekä vastustuskyvyn heikkenemistä infektioita vastaan. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa muita oireita kuten päänsärkyä, ahdistuneisuutta, sydämentykytystä, selkävaivoja, huimausta, vatsavaivoja ja uniongelmia.

Parasympaattinen hermosto rauhoittaa

Autonomisen hermoston toinen osa, parasympaattinen hermosto, aktivoituu rentoutuessa ja palautuessa. Parasympaattista hermostoa voidaan kutsua elimistön jarruksi, jolloin kortisolin erityys rauhoittuu, sydämen syke ja verenpaine laskevat ja sykevälivaihtelu lisääntyy. Rentoutuneena myös leposyke laskee, kun taas kuormittuneena ja stressaantuneena sykevälivaihtelu

vähenee ja leposyke nousee. Hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on tärkeää, että nämä molemmat hermoston osat ovat tasapainossa.

Kaikki fyysinen aktiivisuus lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia sekä lisää välittäjäaineiden tasoa, millä on myönteinen vaikutus keskittymiseen, oppimiseen, mielialaan ja stressinsietokykyyn. Liikkuminen nostaa hetkellisesti sympaattista aktiivisuutta, mutta on hyvä tietää, että elimistö ei tunnista, onko koettu kuormitus psyykkistä vai fyysistä. Fyysisen rasituksen jälkeinen rauhoittuminen tukee parasympaattisen hermoston toimintaa ja palautumisen kokonaisuutta.

Keinoja palautumiseen

Palautumisen keinoja on useita, ja on hyvä osata tunnistaa itselle sopivat keinot. Suurin osa palautumisesta tapahtuu yöllä nukkuessa. Pelkästään yöllä palautuminen ei usein riitä, vaan päiväaikainen palautuminen on keskeistä. Päiväaikaista palautumista olisi hyvä olla sekä työssä että vapaa-ajalla. Parhaiten palautumista tapahtuu itselle mukavan tekemisen parissa, levätessä tai luonnossa liikkuen.

Tutkimuksista tiedetään, että vaikkapa jo 15 minuutin luonnossa liikuskelu laskee verenpainetta, sydämen sykettä ja stressihormonitasoja. Se parantaa lisäksi koettua mielialaa, lisää positiivisia tunteita sekä elämäntyytyväisyyttä.

(Korpela ym. 2017; Sianoja 2018.)

Monelle haasteena on valveillaolonaikainen palautuminen, erityisesti työpäivän aikana. Tähän onkin syytä kiinnittää huomiota työpaikoilla.

Mikrotauot ovat lyhyitä palautumiskeinoja, ja niitä voi ottaa työtehtävien lomassa, esimerkiksi lyhyt hetki ikkunasta ulos katsellen, hengitysharjoitus, venyttely tai rupattelu työkaverin kanssa jostain muusta kuin työasioista. Tällä hetkellä puhutaankin työn huokoisuudesta eli työn riittävästä tauottamisesta, mikä auttaa jaksamaan työssä paremmin. Työn tuottavuus-tutkimuksissa on todettu, että työtä huokoistamalla saadaan lisättyä työn hallinnan tunnetta sekä pidemmällä aikajaksolla työn tehokkuutta ja tuottavuutta.

Uni

Riittävä ja laadukas uni on olennaisen tärkeää hyvinvoinnille. Toisaalta tiedetään, että uni saattaa häiriintyä herkästi esimerkiksi eri elämänvaiheissa, elintavoista, stressistä tai hormoni toiminnasta johtuen ja eri ikäkausina, kuten ikääntyessä. Hyvin nukutun yön jälkeen jaksaa myös työssä, on motivoitunut ja aikaansaava työntekijä.

Määrällisesti ja laadullisesti riittävän unen vaikutus jaksamiseen, stressin ja palautumisen tasapainoon on merkittävä. Suomalaiset nukkuvat keskimäärin 7–7,5 tuntia yössä. Kuitenkin unen määrä vaihtelee myös vuodenaikojen mukaan, sillä pimeänä vuodenaikana nukutaan enemmän kuin valoisana.

FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan jopa $\frac{3}{4}$ yli 30-vuotiaasta kärsi päiväaikaista väsymystä tutkimusta edeltävän kuukauden aikana. Laajoissa unitutkimuksissa on todettu, että joka neljäs suomalainen ei omasta mielestään saa riittävästi unta. Erilaiset ympäristöstä, sosiaalisista suhteista ja omista käsityksistä kumpuavat vaatimukset kuormittavat aivoja. Unen määrällinen tarve on yksilöllinen ja vahvasti perintötekijöiden säätelämä, eikä ohjetuntimäärien antaminen ole aina mielekästä.

Yhteenveto

Autonomisen hermoston sympaattinen haara ylläpitää toimintaa nostamalla sykettä ja verenpainetta, kiihdyttämällä hengitystä ja lisäämällä stressihormonien eritystä. Tämä sinänsä normaali fysiologinen reaktio on tarpeen, jotta pystymme toimimaan töissä ja vapaa-ajalla. Haitalliseksi se muuttuu, ellei sen vastapainona parasympaattinen haara pääse toteuttamaan rauhoittavaa tehtäväänsä. Tärkein palautumisaika on yö, mutta terveyden kannalta olisi optimaalista, mikäli jokaiseen valveillaolajaksoon sekä työ- että vapaa-aikana sisältyisi useita lyhyempiä elpymishetkiä.

Työntekijöiden kuormittumista ja palautumista seurattiin sykettä, sykevälivaihtelua ja liikettä mittaamalla myös Smart Work -hankkeessa. Mahdollisuus työntekijöiden henkilökohtaiseen mittaukseen ja palautteeseen tarjottiin kaikille hankkeessa mukana oleville yrityksille. Osallistujien kanssa käytiin mittauksen jälkeen henkilökohtainen palautekeskustelu, ja tuloksia hyödynnettiin sekä yksilöllisten että yleisemmällä tasolla yrityskohtaisten tavoitteiden asettelussa työhyvinvoinnin lisäämiseksi.

Lähteet

Firstbeat Hyvinvointianalyysi. n.d. <https://www.firstbeat.com/fi/tyo-ja-hyvinvointi/hyvinvoinnin-ammattilaiset/hyvinvointianalyysi/>

Hansen, A. 2023. Aivoblues. Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin? Atena.

Härmä, M. 2021. Mitä tarkoittaa työn huokoistaminen? Työ, terveys, turvallisuus -lehti 5/2021.

Koponen, P., Borodulin, K., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. THL, raportti.

Korpela, K., Kinnunen, U., Pasanen, T., Sianoja, M. & Stengård, E. 2017. Puistokävely työkuormituksesta palautumisen ja mielen terveyden edistäjänä. Viherympäristö, 25(1), 16–17.

Pehkonen, I., (toim.) Turunen, J., Juvonen-Posti, P., Vihtonen, T., Seppänen, J., Liira, J. & Leino, T. n.d. Yhteistyöllä tulosta työkykyjohtamisessa. Moniaineisto- ja monimenetelmätutkimus. Työterveyslaitos.

Sianoja, M. 2018. The Virtues of Rest Recovery from work during lunch breaks and free evenings. Tampereen yliopiston väitöskirja.

Tuomilehto, H. & Vornanen, J. 2019. Nukkumalla menestykseen. Tammi.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.