

Virpi Vartiainen

Anestesiologian erikoislääkäri,
kivunhoidon ja kuntoutuksen
erityispätevydet
Avire Oy kuntoutuslääkäri työikäisten
parissa



Työntekijöiden lomien ja palautumista koskeva tutkimus on havainnut, että loman terveyttä ja hyvinvointia kohentavat vaikutukset haihtuvat keskimäärin viikossa töihin paluun jälkeen. Loma on joillekin odotettu virkistävä aika irtautua työstä, mutta osalla työntekijöistä loma heikentää hyvinvointia. Lomamatka uuteen ympäristöön lisää luovuutta ja kognitiivista joustavuutta. Vapaa-aikaa tutkiva soveltava tiede tarjoaa vaihtoehtoja, miten viettää omannäköinen virkistävä loma ja miten huolehtia palautumisesta lomien välissä niin, että vireyttä riittää jokaiselle työpäivälle. Palautumisen pitäisi olla säännöllinen osa arkea, ja jotkut osaavat sen taidon luonnostaan, toisten pitää opetella.

Työstä palautumisesta

Palautuminen on psykofysiologinen elpymisprosessi, jossa voimavarat palautuvat työpäivän aikana tapahtuneesta kuormituksesta, ja se on vastakohta psykofysiologiselle kuormittumiselle. Palautumisen katsotaan alkavan siitä, kun ihminen lopettaa työn tekemisen eivätkä työn vaatimukset enää ole läsnä sekä hän lakkaa ajattelemasta työtään. Palautumista voidaan pitää onnistuneena, kun työntekijän elimistö on ollut lepotilassa riittävän kauan kulutettujen voimavarojen korvaamiseksi, eli fysiologinen palautuminen on mahdollistunut. Vastaavasti psykologinen palautuminen on onnistunut, kun työntekijä kokee itsensä jälleen kyvykkääksi ja valmiiksi jatkamaan työtehtäviensä parissa (1).

Joka kolmannen on vaikea irrottautua töistä vapaa-ajalla, vaikka he haluaisivat niin tehdä (2). Jos työkuormaa ei pysty purkamaan säännöllisesti, rasitus näkyy ensimmäiseksi huonolaatuisena yöunena: joko vaikeutena nukahtaa tai aamuyöheräilynä. Jos töihin mennään palautumatta, työ tuntuu rankemmalta ja työasioista on entistä vaikeampi irrottautua.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että loman alkuun liittyy lomastressiä, jota kutsutaan myös siirtymästressiksi, ympäristöshokiksi tai vapaa-aikataudiksi. Kahdessa tuoreessa seuranta tutkimuksessa selvitettiin loman

palauttavaa vaikutusta työntekijän hyvinvointiin ja elpymisen yhteyttä perfektionistisiin vastuuntuntoisiin persoonallisuudenpiirteisiin. Tuloksena todettiin, että työhönsä ylisitoutuneiden, työholistien, hyvinvointi heikkeni ja työstä poissaolosta koettiin lääkeriippuvuuden vieroitusoireiden kaltaisia tuntemuksia. Vähäisten työriippuvuuden ja perfektionismin piirteiden omaavien kohdalla lomavaikutus oli positiivinen (3).

Työn kuormittavuuden erityispiirteitä

Palautumisen tarpeeseen vaikuttavat monet työn sisällölliset tekijät, kuten päivistysveloitteet ja pitkät työviikot, jotka saattavat estää palautumisen. Laajassa eurooppalaisessa monikohorttitutkimuksessa selvisi, että yli 55 tuntia viikossa työskentelevillä oli 30 prosenttia suurempi riski saada aivohalvaus ja diabetes kuin niillä, jotka tekivät normaalipituista työviikkoa. Mainittu ryhmä oli myös liikunnallisesti jonkin verran passiivisempi, käytti enemmän alkoholia, oli useammin tupakoitsijoita ja ryhmän painoindeksi oli korkeampi (4).

Kiire ja työn keskeytykset on nykytyöntekijän keskeinen vitsaus ja stressin lähde. Monen tehtävän samanaikaista tekemistä eli "multitaskausta" on pidetty monilla aloilla tavoiteltuna normina, mutta todellisuudessa ihminen selviää korkeintaan kahdesta tai

kolmesta tehtävästä samanaikaisesti. Ylenmääräinen kognitiivinen kuormitus johtaa aivojen ruuhkautumiseen. Neurotieteilijä David Meyer on todennut jo kahden samanaikaisen tehtävän tekemisen johtaneen jopa 40 prosentin suuruiseen tuottavuuden laskuun. Oppimisesta tulee pintapuolista, huomio kiinnittyy vain yksityiskohtiin ja olennaisen tiedon erottelu kyky sekä ajatusten jäsentäminen heikkenevät, koska tieto varastoituu väärään osaan aivoista (5,6).

Globalisoitunut työelämä on johtanut työkuultuuriin olla aina saatavilla. Työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen on johtanut vapaa-ajalla työskentelyyn. Niinpä valitettavan monen kallis lomamatka eksoottisessa paikassa kuluu älypuhelimien tuijottamiseen! Hollantilainen päiväkirjatutkimus paljasti, että tiivis älypuhelimien käyttö illalla vähensi osallistumista sellaisiin vapaa-ajan toimintoihin, jotka tarjoaisivat henkistä irtiottoa työstä ja elpymistä (3).

Työn psykososiaalisten tekijöiden on todettu vaikuttavan merkittävästi terveyteen. Työstressiä lisäävät merkittävästi esimerkiksi esimiehen toiminnan epäoikeudenmukaisuus, vähäiset vaikutusmahdollisuudet sekä vähäinen sosiaalinen tuki. Riittämätön palautuminen johtaa työstressiin ja työuupumukseen ja on haitallista sydän- ja verenkiertoelimestölle (6).

Työstressistä palautumisen karikkoja

Puutteellinen palautuminen voi olla seurausta elämäntilanteesta. Ammatillisen uran ja perhe-elämän yhteensovittamista ikävuosien 30–40 välillä on kutsuttu ruuhkavuosiksi, jolloin niin sanottua ”omaa aikaa” ei enää vain ole vaan kaikki aikaa kuuluu lapsille, työlle ja kodille (6). Amerikalainen sosiaalityöntekijä Dorothy Miller kuvasi 30–40 ikävuoden vaihetta eläviä ”sämpyläsupolveksi”,

koska monilla työn ulkopuolinen aika kuluu oman perheen ja ikääntyneiden vanhempien huolenpitoon (8).

Alkoholin käyttö työstressin katkaisemiseksi on varsin tavallista. Alkoholista ei tutkimusten mukaan ole palautusjuomaksi tai unilääkkeeksi. Nukahtamista seuraava syvän unen jakso puolestaan syvenee entisestään alkoholin takia, ja tämä vaikutus voimistuu mitä enemmän alkoholia juo. Samalla alkoholi kuitenkin lykkää ja lyhentää REM-unijaksoja, mikä voi haitata mm. muistia, keskittymistä ja motorista toimintaa. Syvän unen lisääntyminen voi myös pahentaa kuorsaamista ja hengitysvaikeuksia, mikä entisestään heikentää unta (9).

Elpymistä työajalla

Toimiakseen normaalisti keho tarvitsee hyvän yöunen lisäksi useita palautumisen hetkiä päivittäin. Palautuminen työpäivän aikana on keskittymis- ja toimintakyvyn kannalta tärkeää. Heikosti palautuneessa tilassa puuttuu usein hallinnan tunne omaan tekemiseen. Fysiologista palautumista on analysoitu 70 000 suomalaisen työntekijän First Beat -mittauksen aineistosta, jossa työntekijän sykevälimittausta analysoitiin kolmen vuorokauden ajan. Tutkituissa todettiin, että vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavilla palautumista oli työpäivän aikana keskimäärin seitsemän minuuttia, kun taas fyysisesti aktiivisilla 26 minuuttia. Kaikkein parhaat palautumisen edistäjät ovat hyvä kunto ja terveelliset elämäntavat (10).

Rauhallinen lounastauko elvyttää, ja niin kutsuttuihin mikrotauokoihin kannattaa kiinnittää huomiota. Niitä ovat kaikki pienet hetket, jolloin ei tehdä varsinaista työtä vaan esimerkiksi haetaan kahvia tai tuijotetaan ikkunasta. Nämä ovat tärkeitä elpymishetkiä. Kehnoin tauko toimistotyössä on internetissä surffailu.

Palautumisen monet keinot

Psykologisissa tutkimuksissa palautumisen onnistuminen riippuu siitä, miten hyvin työntekijä osaa käyttää erilaisia palautumisen mekanismeja. Näitä on neljästä viiteen. Sonnentagin ja Fritzin määrittelemiin palautumisen mekanismeihin lukeutuvat psykologinen työstä irrottautuminen (jatkossa käytetään termiä työstä irrottautuminen), rentoutuminen, taidonhallintakokemukset ja kontrollin tunne (jatkossa autonomia) (11).

Irrottautumisella työstä tarkoitetaan siirtymistä tilaan, jossa työntekijä on pystynyt sulkemaan työasiat pois mielestään. Työpaikalta poistumisen lisäksi pitäisi osata olla ajattelematta työtään. Työasioiden pohtiminen, sähköpostin lukeminen ja työpuhelukylläpitävät kognitiivista virittyneisyyttä ja kuluttavat voimavaroja. Töiden miettiminen vapaalla ei ole haitaksi, kunhan ajatukset ovat myönteisiä. Kannattaa kuitenkin hankkia muutaakin ajateltavaa. Erityisen tärkeää on muistaa irrottautua työstään vapaa-ajalla silloinkin, kun työ on mukavaa. Irrottautuminen takaa sen, että työnimu säilyy.

Vapaa-ajan ja työn välille tulisi luoda fyysinen, henkinen ja ajallinenkin raja. Työntekijälle olisi tärkeää opetella tietoisesti irrottautua henkisesti työstä. Professori Kinnunen on ehdottanut ”nanorajaa”, jossa käytetään esim. tietokonetta kotona vain tiettyssä huoneessa. Ajallinen raja tulee siihen, ettei lueta sähköposteja klo 21 jälkeen (12).

Työkuormituksesta palautumiskeinoja kartoitettiin Metlan kyselytutkimuksessa, jossa 527 vastaajaa arvioi miten palauttavina erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit koettiin. Liikuntaa ja ulkoilua piti virkistävänä 80 prosenttia vastaajista, 64–65 prosenttia koki palauttavimpana luonnossa liikkumisen, kulttuuriharrastukset sekä luovan toiminnan. Luonnossa liikkuminen rau-

hoittaa, elvyttää ja rentouttaa. Vastauksissa kuvattiin keskittymiskyvyn ja valppauden lisääntymistä, ja tutkitut kokivat saaneensa uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiinsa. Ajatukset selkiytyivät ja kirkastuivat, ja luonnossa liikkua kaikki arkipäivän huolet ja murheet unohtuivat (13).

Murehtimiskäyttäytyminen heikentää työstä elpymistä. Työnohjauksella on tärkeä rooli työn hallinnan paranemisessa. Päivittäistä työstä irtaantumista vahvistaa asioiden läpikäyminen puhumalla niistä toiselle ihmiselle. Asioista huolehtimiselle kannattaa varata aikaa hyvissä ajoin iltapäivällä, ettei yöni häiriinny. Kiitollisuuden lisääntymisen on todettu lisäävän hyvinvointia. Kiitollisuutta voi opetella ja vahvistaa päiväkirjaa pitämällä.

Suosituksen mukaan kolmannes vuorokaudesta tulisi kulua palautuen. Rentoutumalla pyritään alhaiseen virittyneisyyteen ja myönteiseen tunnetilaan. Rentoutumistekniikat ja itselle mieluisa tekeminen, kuten lukeminen tai musiikin kuuntelu, tarjoavat mahdollisuuden vireystilan alenemiseen.

Suomalaistutkimuksessa matkailu, mökkeily, ystävien tapaaminen, ulkoilu ja liikunta sisätiloissa koettiin virkistävämpänä. Kaupungissa asuvat kokivat myös kaupunkiaktiviteetit virkistävinä (6).

Autonomia on kokemus siitä, että tekee asioita omasta halustaan. Ryanin ja Decin itseohjautuvuusteorian mukaan on todettu, että palautumisen avaintekijöitä on mahdollisuus itse päättää vapaa-ajan vietosta (14). Ehdottoman tärkeää on myös se, että itsellä on oikeus päättää, mitä lomallaan tekee, ja että saa tehdä asioita, joista nauttii, olipa se elämysmatka eksotiikkaan tai kesämökin hiljaisuus. On myös tärkeää, että perheissä huomioidaan perheenjäsenten erilaiset tarpeet. Ihanteellista on suunnitella

lomalle sisältö, joka tuottaa jokaiselle hyvän mielen. De Bloom havaitsi päiväkirjatutkimuksessaan, että kolmannes työntekijöistä teki lomallaan työtä keskimäärin puoli tuntia päivässä vapaasta tahdostaan (15).

Taidonhallinnalla tarkoitetaan jonkin työhön liittymättömän uuden taidon oppimista, joka vie ajatukset pois työstä. Esimerkiksi uuden kielen tai uuden liikuntalajin opettelu ovat hyödyllistä aivojumppaa. Neuroplastisuustutkimuksen uranuurtaja Merzenich korostaa oppimisessa keskittymistä ja huomion suuntaamista yhteen asiaan. Joka kerta, kun vaaditaan uudenlaista totutusta poikkeavaa käyttäytymistä, aivojen pitää muuttua. Sen sijaan tuttujen rutiinien pyöritys aina samalla tavalla johtaa aivokuoren ohenemiseen ja aivokapasiteetin vähenemiseen (16).

Työn parhaiten hallitsevien on todettu olevan vapaa-ajallaan sosiaalisesti aktiivisimpia (17). Ystävien tapaaminen tai harrastusryhmät parantavat elämänlaatua varmemmin kuin se, että oleilee itsekseen. Työtoverit voivat olla tärkeä sosiaalinen verkosto, joka tarjoaa mahdollisuuden saada erilaista sosiaalista tukea.

Kirjallisuutta:

1. Siltaloppi M, Kinnunen U. Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa. Teoksessa Kinnunen U, Mauno S (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Yliopistopaino 2009, s. 115-125.
2. de Bloom J. Making holidays work. *The Psychologist* 2014;28:232-6.
3. de Bloom J, Radtaak M, Guerts S. Vacation effects on behaviour, cognition and emotions of compulsive and non-compulsive workers: do obsessive workers go 'cold turkey'? *Stress Health* 2014;30:232-43.
4. Kivimäki M, Nyberg S, Vahtera J ym. Pitkien työpäivien yhteys terveyteen, monikohorttitutkimus Työterveyslaitos: Helsinki 2015
5. Poldrack P. Multi-tasking adversely affects the brain's learning systems. *UCLA Scientists Report* 25.7.2006.
6. Vauhkonen A. Virkistäväkö vapaa-aika. Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika suomalaisilla. Pro gradu -tutkielma. Tampereen Yliopisto 2010.

Palautumisen vinkit työpsykologi Jessica de Bloomia mukaillen (3):

- Tee kevyt lenkki viimeisenä työpäivänä ennen lomaa, jotta työn aiheuttama stressi vähenee.
- Sulje työpuhelin ja tee sähköpostiisi poissaolviesti.
- Aloita loma mieluiten keskellä viikkoa ja palatessasi aloita rauhallisesti. Ainakin vältä ylittöitä lomalta palattuasi.
- Luo ja vaali onnellisia lomamuistoja. Hanki lomalla monipuolisia aistikokemuksia: tuoksua, äänimaailmaa, hiljaisuutta, maisemia.
- Pidä lomat tasaisesti eri vuodenaikoina.
- Löydä arkeen lomankaltaisia kokemuksia ja elämyksiä.

7. <http://www.talouselama.fi/tyoelama/alaiselasi-on-ruuhka-vuodet-miten-parjaat-3434260> 2.2.2013 16:31 päivitetty 26.8.2015 18:42
8. http://www.huffingtonpost.com/ruth-tarantine-dnp/baby-boomers-caregivers_b_5733782.html 09/07/2014 07:20 am ET | Updated Nov 07, 2014
9. <http://www.terve.fi/unettomuus/67606-alkoholi-auttaa-nukahtamaan-nain-se-kuitenkin-vaikuttaa-uneen>, Uutispalvelu Duodecim Julkaistu 23.1.2013
10. <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/suomalainen-tyopaiva-13-minuuttia-palautumista/mmGX8gqZ> 4.6.2013 6:15 | Päivitetty 4.6.2013
11. Myllyvirta I. Psykologisten palautumisen mekanismien ja työpaikalta saadun sosiaalisen tuen yhteydet työntekijän työssä suoriutumiseen, Pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto 2014.
12. Kinnunen U. Työhyvinvointi ja työkuormituksesta palautuminen. Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, psykologia. Varhaiskasvatuksen VIII Johtajuusfoorum. Tampere 2014.
13. Korpela K, Paronen O. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen T, Neuvonen M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö. Metlan työraportteja 212. 2010.
14. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychologist* 2000;55:68-78.
15. Blasche GW, Arlinghaus A, Dorner TE. Leisure opportunities and fatigue in employees. *Leisure Sci* 2014 36;235-50
16. Guglielmin E. The ageing brain: Neuroplasticity and lifelong learning. In-depth eLearning Papers. University Roma Tre, Italy 2012.
17. Karasek R, Theorell T. Healthy work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life. Basic Books: New York 1990.