

Psykososiaalinen kuormitus

Maria Lehto

15.3.2023

**Ihminen haluaa onnistua työssään.
Olla osaava, aikaansaava ja pidetty.**

**Haluamme tulla nähdyiksi, kuulluiksi ja
arvostetuiksi.**



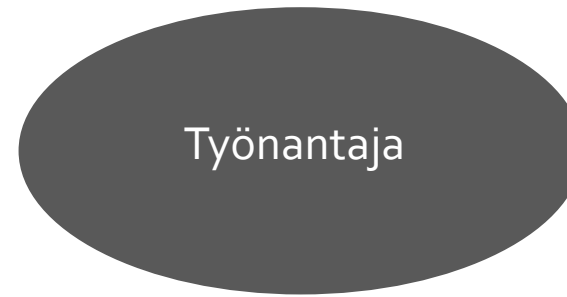
**Mielen pahoinvoinnista,
työuupumuksesta, kuormituksesta,
stressistä ja unettomuudesta kärsii yhä
useampi työkäinen.**

**Psykososiaalinen kuormitus syntyy
työntekijän ja työnantajan välisessä
suhteessa.**





Työntekijä



Työnantaja

Väsymys, kuormittuminen
Palautumisvaje, Univaikeudet
Sairaudet
Huonot elämäntavat
Osaamisen puutteet
Pettymys organisaatiota kohtaan
Kokemus, ettei tule arvostetuksi töissä
Vaativuus itseä kohtaan
Vaikeus asettaa rajaa
Epärealistiset tavoitteet
Huono itsetuntemus
Eettiset arvoriidat
Kokemus työn merkityksettömyydestä
Motivaation puute
Aiemmat vaikeat elämäkokemukset

Jatkuvat muutokset
Ontuvat rakenteet ja prosessit
Hallitsematon työmäärä
Epäselvyydet perustehtävässä
Epäselvät tavoitteet ja toimenkuva
Liian kireät aikataulut
Vaillinainen perehdytys
Ei mahdollisuutta kehittyä
Puutteellinen johtaminen/esimiestyö
Puutteellinen keskustelu- ja palautekulttuuri
Tiedonkulun/viestinnän vaikeudet
Huonot työvälineet, -järjestelmät, -työtilat
Huono työilmapiiri
Konfliktit
Työarki ristiriidassa arvojen kanssa

Minkälaista psykososiaalinen kuormitus on?

Psykososiaalinen kuormitus tuntuu usein hallinnan tunteen pettämisen kokemuksena.

Kuormittuminen muodostuu vähitellen, toisinaan sitä on vaikea tunnistaa.

Kuormitus vaikuttaa työntekijän aivoihin, muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, työtehoon, mielialaan, motivaatioon, työtyytyväisyyteen, nukkumiseen, palautumiseen ja terveyteen.

Työelämä on jatkuvassa muutoksessa, vaatimukset kasvavat, projektit monimutkaistuvat ja tietojärjestelmät kehittyvät.

Työn ja työyhteisön riskitekijöiden tunnistaminen, kuormituksen merkittävyyden arvioiminen ja riittävien toimenpiteiden miettiminen ovat entistä tärkeämpiä tehdä, vaikuttavat yrityksen⁵ menestymiseen ja antavat kilpailuetua.



Miten tunnistan haitallisen kuormituksen?

YKSILÖ:

Ärtyneisyys, lyhytpinnaisuus
Keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet
Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista, aggressiivisuus
Joustavuus häviää yhteistyöstä, liiallinen puuttuminen
Motivaatio laskee
Uniongelmat
Masentuneisuus, alakuloisuus, uupuminen

TYÖYHTEISÖ:

Työsuoritus heikkenee
Yhteistyö takkuu
Konfliktitilanteita syntyy helpommin
Kiireestä puhutaan vaikka työt tulevat tehdyksi
Syyttely, syyllisten etsiminen
Poissaolot kasvavat
Yhteisöllisyys heikkenee

Työuupumus

Työuupumus on pitkäaikainen ylikuormitustila.

Työuupumukseen kuuluu:

- ✓ Uupumustasoinen väsymys
- ✓ Kognitiivisia haasteita
- ✓ Kyynistymisen tunnetta
- ✓ Oman ammatillisen pystyvyyden tunteen väheneminen
- ✓ Taustalla usein eettisen arvostiriidan kokemusta
- ✓ Saattaa liittyä myös unettomuutta, ahdistusta ja masennusta



Muistathan huolehtia itsestäsi?

- ✓ Miten kuormittunut tällä hetkellä olet?
- ✓ Huomaathan ajoittain pysähtyä kuuntelemaan itseäsi?
- ✓ Löytyyhän sinulta energiaa vielä työpäivän jälkeen?
- ✓ Minkälaiset keinot auttavat sinua palautumaan?
- ✓ Muistathan tauottaa työpäiväsi?
- ✓ Ehdithän syödä säännöllisesti ja liikkua sopivasti?
- ✓ Onhan yönesi riittävän levollista?
- ✓ Muistathan pitää puoliasi ja toisinaan myös nauraa itsellesi?
- ✓ Tukevathan arkisetkin valintasi sinulle tärkeitä arvoja?



Mitä tehdä, jos tunnistat kuormittuneesi?

- ✓ Ota asia puheeksi esihenkilösi kanssa, miettikää yhdessä tilanteeseen sopivia ratkaisukeinoja, muistakaa sopia seuranta-aika uudelle keskustelulle
- ✓ Älä yritä sinnitellä yksin
- ✓ Hakeudu työterveyshuoltoon
- ✓ Aseta oma terveytesi ja hyvinvointisi arvolistasi kärkeeseen



Tervettä ja turvallista työviikon jatkoa!

