



Uupuneen pikaopas

Syyt, seuraukset, ehkäisy ja hoito



Uupumuksen pikaopas

Uupumus on luonnollinen seuraus pitkäkestoisesta stressistä, josta et ole päässyt riittävästi palautumaan. Se kehittyy yleensä pitkän ajan kuluessa ja oireilee monin tavoin. Usein uupumukseen liittyy keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, tunteiden latistumista ja epävakautta, halua vetäytyä pois ihmisten parista ja myös laajasti erilaisia fyysisiä oireita.

Työuupumuksesta puhutaan silloin, kun kuormituksen ja palautumisen epätasapaino liittyy ensisijaisesti työhön. Uupumus ei ole itsessään sairaus, mutta pitkittyessään se ennustaa sairauksien ilmentymistä tai olemassaolevien sairauksien vaikeutumista ja lisää työkyvyttömyyden ja tapaturmien riskiä.

Uupumus voi olla myös erilaisten sairauksien oire, ja siksi on hyvä käydä lääkärillä, jos epätavallinen väsymys jatkuu ilman selvää syytä. Tavallisia väsymyksen aiheuttajia ovat esimerkiksi kilpirauhasongelmat ja raudanpuute.

Arkipäivän merkkejä ylikuormittumisesta

- Unohtelet pieniä käytännön asioita entistä useammin
- Et jaksakaan lukea lehtiä tai avata postia
- Tunnet olevasi urakkatyössä (vaikka et ole)
- Jatkuvat keskeytykset työssä - mitä olitkaan tekemässä?
- Et saa tehtyä asioita ajoissa tai kunnolla
- Sinulla ei riitä energiaa muuhun kuin työhön
- Et jaksakaan pitää yllä ihmissuhteita
- Heräilet öisin ja sinun on vaikea nukahtaa uudelleen
- Töihin lähteminen tuntuu jatkuvasti vastenmieliseltä

Lähde: Voiman lähteet, TTL 1999

Työuupumukseen johtavia tekijöitä löytyy yleensä niin työstä kuin työntekijästäkin

Uupumuksen kehityskulussa on tavallista, että alun perin motivoitunut työntekijä alkaa vähitellen uupua työolosuhteissa, jotka ovat epäedullisia työhyvinvoinnin kannalta, eikä sen paremmin työntekijällä kuin työyhteisölläkään ole riittävästi keinoja ja taitoa tilanteen korjaamiseen.

Työuupumuksen riski on erityisen suuri silloin, kun työn vaatimukset ovat suuret ja sitä on tehtävä vaillinaisin resurssein ja vähenevillä voimilla.

Valpastu näiden kohdalla!

- Epäselvät tavoitteet - et ihan tarkkaan tiedä mitä sinulta odotetaan ja mikä on tarpeeksi
- Jatkuva kiire ja aikapaine - juokset pää kolmantena jalkana
- Jatkuva liiallinen työmäärä - kaikki tuntuu aina olevan kesken
- Jatkuvat keskeytykset työssä - mitä olitkaan tekemässä?
- Vähäiset mahdollisuudet säädellä työmäärää tai tahtia - työ tuntuu liukuhihnalta tai urakkatyöltä
- Palautteen ja arvostuksen puute - tuntuu kuin sinut voisi korvata milloin vain
- Epäsuhta vastuiden ja toimintamahdollisuuksien välillä - vaatimuksia on paljon enemmän kuin mihin voit vaikuttaa

Valpastu myös silloin, jos

- Tiedät, että vaadit itseltäsi tai työltäsi kohtuuttoman paljon
- Olet erittäin velvollisuudentuntoinen
- Sinun on vaikea tunnistaa ja ilmaista tunteitasi ja tarpeitasi.

Näiden ominaisuuksien tiedetään lisäävän työuupumuksen riskiä.

Ketkä voivat uupua ja kuinka yleistä uupumus on??

Missä tahansa ammatissa voi uupua - niinkuin myös missä hyvänsä ammatissa voi voida hyvin, jos työ on järjestetty hyvin ja odotukset vastaavat sitä mitä työ voi antaa.

Arvioidaan, että Suomessa noin neljännes työikäisestä väestöstä kärsii työstressistä siinä määrin, että voidaan puhua lievästä työuupumuksesta. Noin 2-3% kärsii vakavasta työuupumuksesta. Työuupumusta esiintyy yhtä lailla miesten ja naisten keskuudessa ja kaikissa ikäryhmissä työikäisillä. Tarkkaa ja ajantasaista tietoa työuupumuksen yleisyydestä ei kuitenkaan ole käytössä, sillä se ei ole sairaus eikä yksinään sairausloman peruste, eikä tilastojakaan siksi synny.

Lievempi työuupumus voi olla työnsä hyvin vakavasti ottavan työntekijän nopeastikin ohimenevä oireiluvaihe. Vakava työuupumus kehittyy tyypillisesti verrattain pitkän ajan kuluessa ja toipuminen on usein hidasta. Pitkään jatkunut työuupumus voi heikentää terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä monella tapaa, ja johtaa jopa pysyvään työkyvyttömyyteen.



Mitä uupumus pitää sisällään?

Työuupumuksen on yleensä nähty koostuvan kolmesta toisiaan ruokkivasta ulottuvuudesta:

- Uupumisasteinen väsymys
- Kyynistyminen
- Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen

Uupumisasteisella väsymyksellä tarkoitetaan fyysistä ja henkistä väsymystä, joka tuntuu kaikissa tilanteissa eikä häviä päivittäisellä levolla, vapaapäivinä eikä lopulta edes pidemmän loman aikana.

Kyynistymisen huomaa ensinnä siitä, että työn ilo katoaa. Turhautuminen kasvaa ja työ alkaa tuntua merkityksettömältä niin henkilökohtaisesti kuin laajemmassakin mittakaavassa.

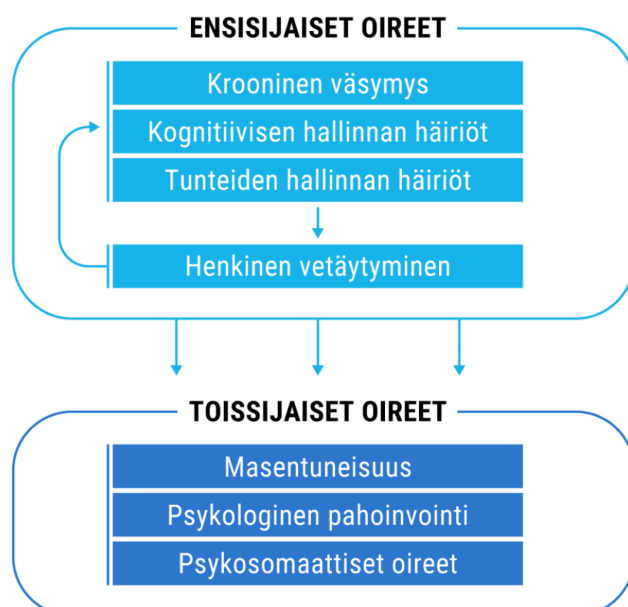
Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen taas tarkoittaa vähittäistä uskon menetystä oman osaamisen suhteen. Haavoittuvuus lisääntyy ja itse-epäily kasvaa vähitellen paljastumisen peloksi, aivan kuin kaikki osaaminen olisi pelkkää huijausta. Hallinnan tunne heikkenee.

Tuoreessa eurooppalaisessa tutkimuksessa korostetaan uupumukseen liittyviä tiedonkäsittelyn ja tunteiden säätelyn ongelmia.

Vetäytyminen etäämmälle työstä ja sosiaalisista suhteista hahmottuvat keinona selviytyä näiden vaikeuksien kanssa. Masennus ja muut psyykkiset tai fyysiset pulmat nähdään toissijaisina oireina näiden ydinoireiden rinnalla.

Työuupumus on monioireista, pitkittynyttä työstressiä

Lähde: Schaufeli, Desart & de Witte



Kuva: Mikko Airikka / Yle

Keskittymisen ja muistin vaikeudet ovat monelle ensimmäisiä uupumisen merkkejä

Hiljalleen etenevä mielialan lasku, ärtyisyys ja vetäytyminen seurasta on usein helppo laittaa jonkin viimeaikaisen tapahtuman tai harmillisen asian piikkiin. Voi olla, että nämä oireet huomaakin ensinnä joku muu.

Kognitiiviset, tiedonkäsittelyyn liittyvät oireet sen sijaan väkisinkin huomaa myös itse.

Kuulostaako tutulta?

- Keskittyminen vaatii tavallista enemmän ponnistelua
- Huomio ja ajatus karkailee kuin oravalla
- Sovitut asiat voivat unohtua
- Voimavarat kuluvat rutiinien hoitamiseen, eikä varsinaiseen asiaan tahdo päästä ollenkaan
- Uuden ideoimiselle ja kehittämiselle ei jää tilaa

Uupumisen alkuvaiheessa tekemisen ja työskentelyn tahti voi jopa kiihtyä. Tämä voi kertoa pyrkimyksestä ylläpitää hallinnan tunnetta ja suoriutua työtehtävistä mahdollisimman hyvin. Stressaantuneena näköalat helposti myös kapeutuvat suorittamisen ympärille, jolloin ainakin määrällisessä mielessä voi saada paljonkin aikaa. Ajan mittaan väsymys ja merkityksettömyyden tunne ottavat kuitenkin vallan.

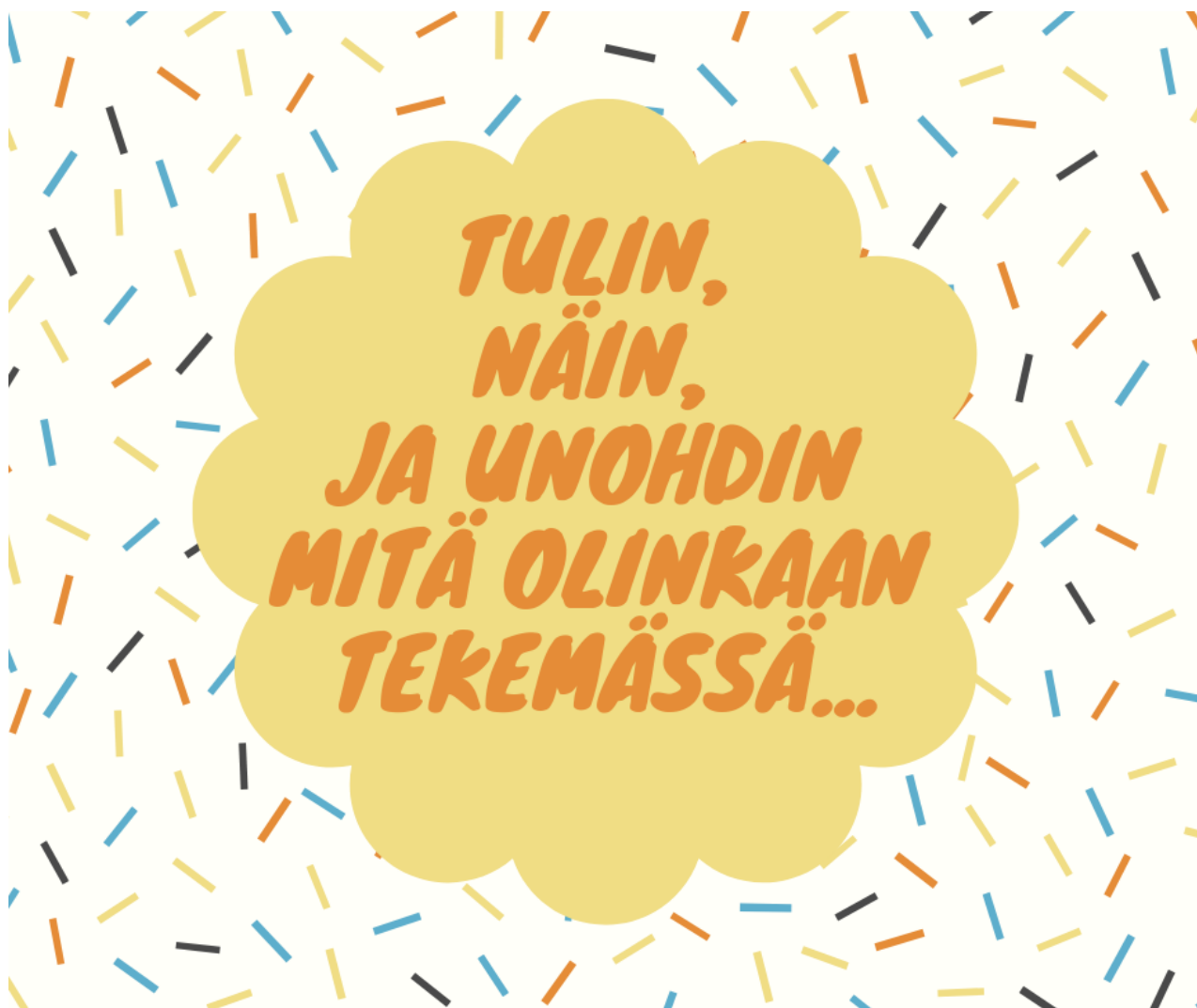
Uupumisen moninaiset oireet johtuvat siitä, että uupumisen prosessi koskettaa niin mieltä kuin kehoakin kokonaisvaltaisesti. Tiedetään, että uupuessa elimistön säätelyjärjestelmät joutuvat epätasapainoon ja pahimmillaan vikaantuvat. Tavallisin ja konkreettisin esimerkki tästä ovat vaikeudet nukahtamisessa ja unessa pysymisessä.

Uupumisen vaikutuksista aivoihin ja keskushermostoon tiedetään myös melko paljon. Aivoissa stressihormonit vaikuttavat erityisesti tunne-elämää säätelevään manteliumakkeeseen, muistin ja oppimisen kannalta keskeiseen hippokampukseen

sekä prefrontaalialueisiin, jotka vastaavat tiedonkäsittelyn ja tunteiden säätelystä sekä ohjauksesta. Ei siis pidä ihmetellä, että niin uupuminen haittaa niin tunne-elämää kuin keskittymistä ja muistiakin.

Lisäksi tiedetään, että pitkittynyt stressi heikentää elimistön uusiutumiskykyä. Osittain tämä johtuu stressihormonien vaikutuksesta, osittain unen laadun heikkenemisestä. Huono uni taas on erityisen vahingollista aivoille, sillä normaalistikin ne pääsevät lepäämään ja puhdistautumaan ainoastaan syvän unen aikana.

Vaikka uupumus ei itsessään ole sairaus, siihen liittyy tutkimusten mukaan riski sairastua mielenterveysongelmiin, päihdehäiriöihin, unihäiriöihin, sydän- ja verisuonisairauksiin, 2 tyypin diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Uupumus kuormittaa kehoa ja mieltä, ja jossain vaiheessa voi jokin paikka pettää.



Miten (työ)uupumuksen voi tunnistaa?

Työuupumusta ei Suomessa luokitella sairaudeksi. Sen perusteella ei siis voi saada sairauslomaa eikä muita etuuksia. Kansainvälisessä ICD-10-tautiluokituksessa työuupumus on sijoitettu ryhmään Z73, Elämäntilanteen hallintaan liittyvät ongelmat. ICD-11-luokituksessa se on sijoitettu ryhmään QD85, Työhön ja työttömyyteen liittyvät ilmiöt. Kumpikaan ei ole varsinainen sairausluokka.

Usein ihmetellään, pitäisikö työuupumuksen liittyä ainoastaan työssä koettuun stressiin. Tutkimusten perusteella tiedetään, että työ ja työolosuhteet tosiaankin voivat parantaa tai heikentää myös yleistä hyvinvointia. Mutta mistä puhutaan silloin, jos työssä jaksamista vaikeuttaa avioero, läheisen kuolema tai lapsen vakava sairaus? Käytännössä työn ja muun elämän asiat kietoutuvat toisiinsa monin tavoin. Ylikuormitus työssä voi näkyä kotona siinä, ettei arkipäivän tavallisia harmejakaan jaksa käsitellä rakentavalla tavalla. Riidat syövät voimavaroja, mikä entisestään heikentää jaksamista myös työssä.

Esimerkiksi Ruotsissa kysymys on ratkaistu muodostamalla uupumukselle oma diagnoosiluokkansa, jossa uupumus nähdään reaktiona pitkäkestoiseen stressiin, riippumatta siitä millä elämänaalueella stressin lähteet ovat. Suomessa hieman samantyyppisenä stressiperusteisena diagnoosiluokkana on F43.2 eli sopeutumishäiriö. Usein uupuneellekin psyykkisin perustein myönnetyn sairausloman perusteena kuitenkin on masennus tai jokin ahdistuneisuushäiriö.

Uupumuksen tunnistamiseen ei ole mitään yksittäistä keinoa. Laboratoriokokeilla voidaan vain sulkea pois samaan tapaan oireilevien sairauksien mahdollisuus. Työterveyshuolloissa on käytössä kyselymenetelmiä, joista tavallisin on Bergen burnout indicator 15 (BBI-15). Tämäkään ei kuitenkaan riittävästi arvioi uupumukseen liittyviä tiedonkäsittelyn ongelmia.

Arvioi jaksamistasi Karolinska Institutetin KEDS-menetelmällä

<https://liisauusitaloarola.fi/testaa-tilanteesi/>

Miten uupumusta voi ehkäistä ja hoitaa

Kaikki tutkimuksissa todennetut hyvän työn elementit ehkäisevät samalla myös uupumusta. Uupumusta ei kuitenkaan ehkäistä vain myönteisiä asioita lisäämällä tai kielteisiä vähentämällä - molempiin pitää kiinnittää huomiota.

Työn voimavaroja, jotka lisäävät myös työn imua*

- Työsi on palkitsevaa
- Työsi on kehittävää
- Työsi on monipuolista
- Voit vaikuttaa omaan työhösi
- Sinulla on selkeä rooli ja tavoitteet työssäsi
- Työaikasi ovat joustavat
- Saat tukea esimieheltäsi ja työyhteisöltäsi
- Työpaikallasi toiminta on oikeudenmukaista
- Johtamisessa on selkeät käytännöt
- Harrastetaan arkista huomaavaisuutta ja käyttäytyään ystävällisesti
- Sinua ja työtäsi arvostetaan
- Saat työstäsi palautetta
- Työkaverisi kokevat työn imua
- Koet, että työn jatkuminen on turvattua
- Työskentelytavat ovat innovatiivisia
- Hyvä ilmapiiri
- Työn ja muun elämän yhteensovittamista tuetaan mahdollisuuksien mukaan

* Työn imu = työhön liittyvä tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen

Lähde: TTL ja Uusitalo-Arola (2019) Uuvuksissa

Mitä sitten voit itse tehdä? Voit itse pyrkiä ehkäisemään työuupumusta muun muassa huolehtimalla säännöllisesti palautumisesta ja tulemalla tietoisiksi mahdollisista kuormittavista ajatus- ja toimintamalleistasi.

Uupumuksen hoitoon ei ole käypä hoito -suosituksia. Käytännössä hoito ja kuntoutus täytyy suunnitella lähtötilanteen mukaan. Lievä uupumus voi väistyä levolla ja lyhytaikaisella irtautumisella työstä. Tämä auttaa palautumaan ylikuormituksesta ja miettimään, mitä työssä tai omissa toimintatavoissa voisi muuttaa vähemmän kuormittavaan suuntaan.

Vakavan uupumuksen akuutissa vaiheessa tila voi olla romahduksenomainen ja vaatia jopa sairaalahoitoa. Akuutti vaihe kestää silloin yleensä korkeintaan joitain viikkoja, mutta kuntoutumiseen voi kulua 1-2 vuotta. Uupumuksessa on olemassa sekä uusiutumisen että kroonistumisen vaara, joten lieväänkin uupumukseen kannattaa suhtautua vakavasti.

Toipumisen 6 askelta

- Tunnista uupumuksesi
- Ota etäisyyttä työhön
- Anna kehosi ja mielesi elpyä
- Selvitä, mikä on elämässäsi tärkeää
- Selvitä muutoksen mahdollisuudet
- Tee konkreettisia muutoksia

Bernier, 1999; Uusitalo-Arola, 2019

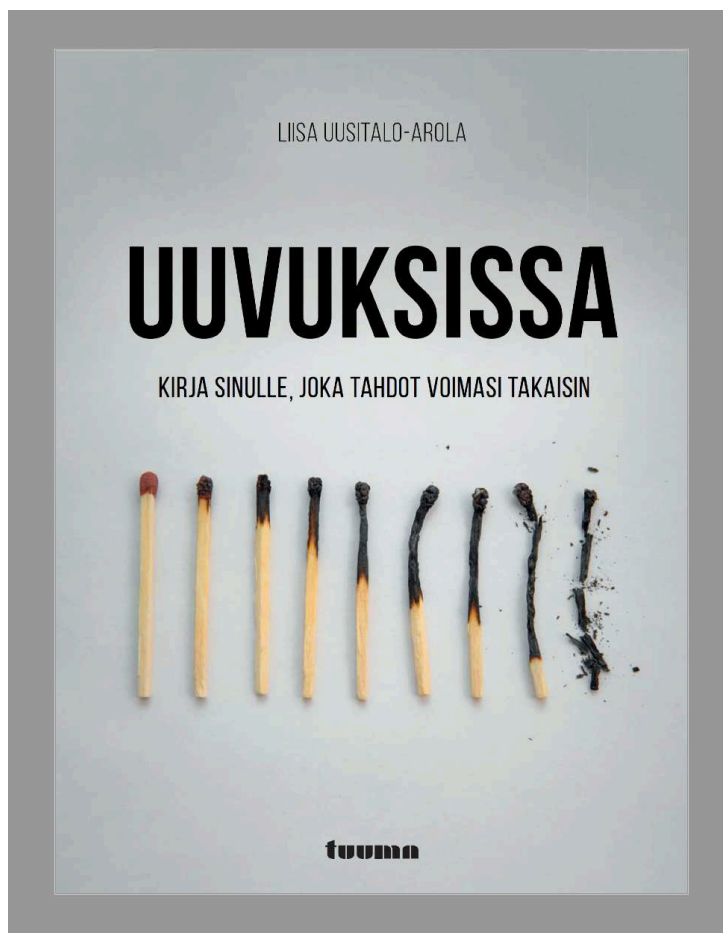
Sairausloma on usein tarpeen uupumiskierteen katkaisemiseksi. Toipumisen alkuvaiheessa lepo ja vuorokausirytmien vakauttaminen on oleellista. Elpymisen ja kuntoutumisen päästyä käyntiin aletaan valmistella työhön paluuta.

Laadukkaita tutkimuksia työuupumuksen hoidon ja kuntoutuksen vaikuttavuudesta on vielä varsin vähän. Näyttää siltä, että parasta on, jos voidaan yhtä aikaa sekä vaikuttaa työolosuhteisiin että löytää mahdollisuus omien ajattelu- ja toimintamallien tutkimiseen. Tavallisimmat hoitomuodot ovat lyhyt- tai pidempikestoisen psykoterapia, neuvonta ja erilaisten rentoutus- tai mindfulness -tekniikoiden käyttöön opastaminen. Jos työuupumuksen yhteydessä ilmenee masennusta, osa työuupuneista voi hyötyä mielialalääkkeistä. Lääkkeet voivat auttaa myös työuupumukseen liittyvään ahdistuneisuuteen tai univaikeuksiin. Rauhoittavien lääkkeiden käyttö on harvoin perusteltua. Myös unilääkkeitä pitäisi käyttää vain lyhytaikaisesti.

Monet uupumuksen kokeneet huomaavat uupumuksen jättäneen jälkeensä stressiherkkyyttä ja väsyvyyttä. Keskittymisen ja muistin ongelmat korjaantuvat yleensä hitaimmin. Parasta onkin, jos työhön palatessa voi hyödyntää osasairauspäivän mahdollisuutta, jolloin toipumista ja tarpeellisten muutosten toteutumista työssä voidaan seurata tiiviisti.

Usein on hyvä järjestää kolmikanta- eli työterveysneuvottelu, jossa voidaan pohtia myös mahdollisuutta tehtäväkuvan muutoksiin. Jos työuupumukseen liittyy työkykyä uhkaava psykiatrinen sairaus, myös Kelan korvaama yksilö- tai ryhmäkuntoutus voi olla hyvä vaihtoehto. Joskus myös työeläkelaitoksen korvaama ammatillinen kuntoutus, kuten työkokeilu tai uudelleen koulutus toiseen ammattiin voi avata uuden tien työelämään.

Lisää tietoa uupumisesta ja toipumisesta saat muun muassa kirjastani *Uuvuksissa: Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin* (Tuumakustannus 2019)



Lämmin kiitos yhteistyöstä oppaan parissa: Laura Sokka, Atenta