

Työuupumuksesta
tasapainoon

Toipumisen oma polku

Liisa Uusitalo-Arola
Pyöreä Pöytä Oy





- Varaa tunti aikaa itsellesi ja tee olosi mukavaksi
- Hanki käsille muistiinpanovälineet



Liisa – Kestävää elämän tasapainoa

- Psykologi vuodesta 1990, työ-ja organisaatiopsykologi, työterveyspsykologi, kouluttajapsykoterapeutti
- 3 aikuisen pojan äiti, kirjansitoja ja kirkkolaulaja
- Kehittänyt ja kouluttanut lyhytterapeuttisia menetelmiä 15 vuotta: *Lyhytterapeuttinen työote* 2015, *Terapian tarpeessa?* 2021
- Sukeltanut syvälle uupumusaiheeseen - kirja *Uuvuksissa* 2019
- *Uuvuksissa –työkirja* 2020
- *Suunnassa* 2022
- *Työuupumuksesta tasapainoon* 2026

Tästä puhutaan webinaarissa

- Mistä uupumisessa on kysymys
- Toipuminen ja sen sudenkuopat
- Kuinka rakennetaan kestävää tasapainoa



”*Kun ihminen uupuu, ensin ylitetään yksi raja, sitten toinen raja, ja kun tullaan kolmannelle rajalle, siitä ei enää pystykään palautumaan.*
– tuntematon työterveyslääkäri

Uupumus pähkinäkuoressa

- Uupuminen on tavallista - noin neljännes työikäisistä kärsii vakavasta stressistä
- Uupumukseen voi päätyä monenlaisista syistä - työ, elämä, maailma
- Uupuminen etsii jokaisella hiukan omanlaisensa muodon
- Ei ole mitään yksittäistä keinoa, joka “parantaisi” uupumuksen
- Uupumisesta voi tulla elämän tärkein oppimiskokemus



”*Muistan haaveilleeni ensin kuukauden, sitten kahden ja kolmen kuukauden mittaisesta talviunesta. Sitten puolesta vuodesta ja lopulta vuodesta. Ihan vain, että voisi kääntää aivot ja kropan off-asentoon ja vain nukkua. Siinä kohtaa sain työpäivän aikana tehtyä kolme asiaa. Esim. lähetettyä lyhyen viestin henkilölle X, soitettua yhden puhelun ja keskusteltua henkilön Y kanssa. Normitilanteessa niiden tekemiseen olisi kulunut ehkä max. 45 min...*

– Anna

Ensisijaiset oireet

Krooninen väsymys

Kognitiivisen hallinnan häiriöt

Tunteiden hallinnan häiriöt

Henkinen vetäytyminen

Toissijaiset oireet

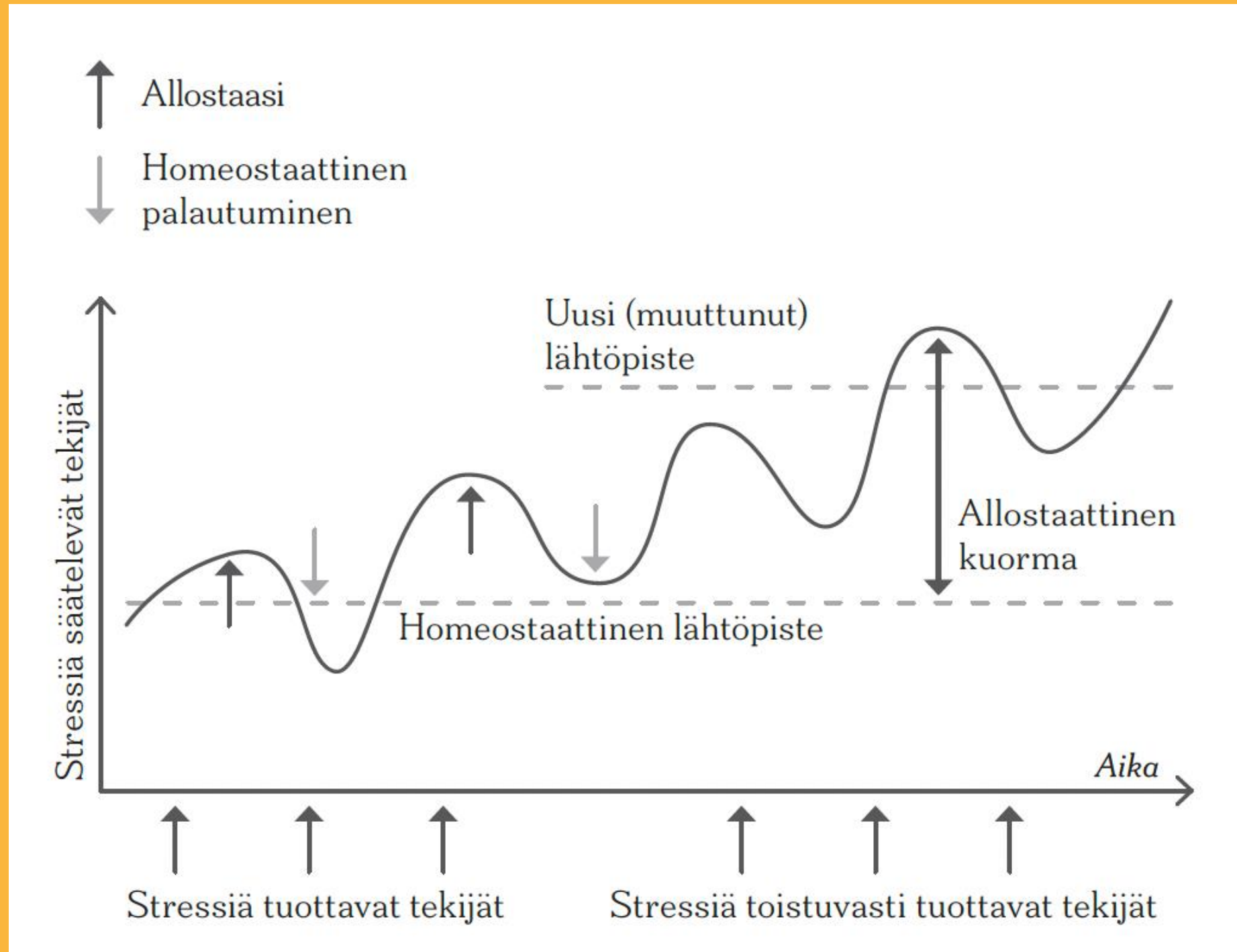
Masentuneisuus

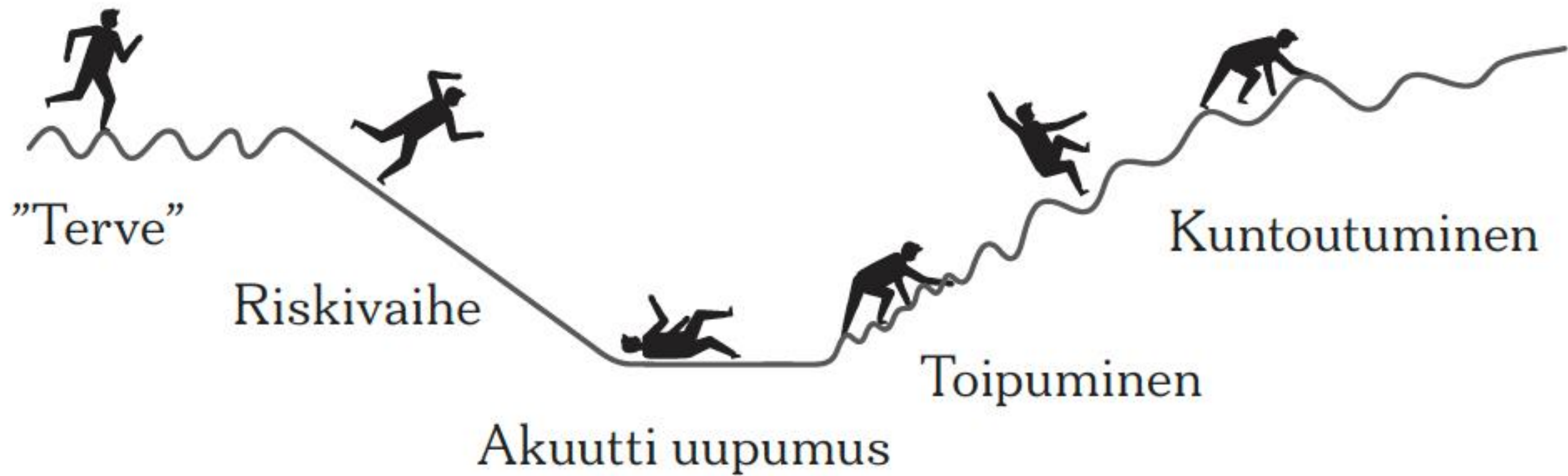
Psykologinen pahoinvointi

Psykosomaattiset oireet



Stressin pitkittyessä kuorma kasvaa





Uupumuskriisin vaiheet

Diagnostinen hetki

”*Jos lomalta paluu ahdistaa tai jos viikosta toiseen työnteko on yhtä kipuilua, Ryan neuvoisi miettimään, mikä omassa työssä aiheuttaa tuskaa. Mitkä asiat estävät sitä, että töihin paluu tuntuisi hyvältä? Loma on tarpeellista, mutta osa ihmisistä palaa töihin silti mielellään. Kun töihin on kiva palata, se kertoo psykologisten perustarpeiden täyttymisestä. Jos näin ei ole, jokin vaatii korjausta.*

Richard Ryan, 2025

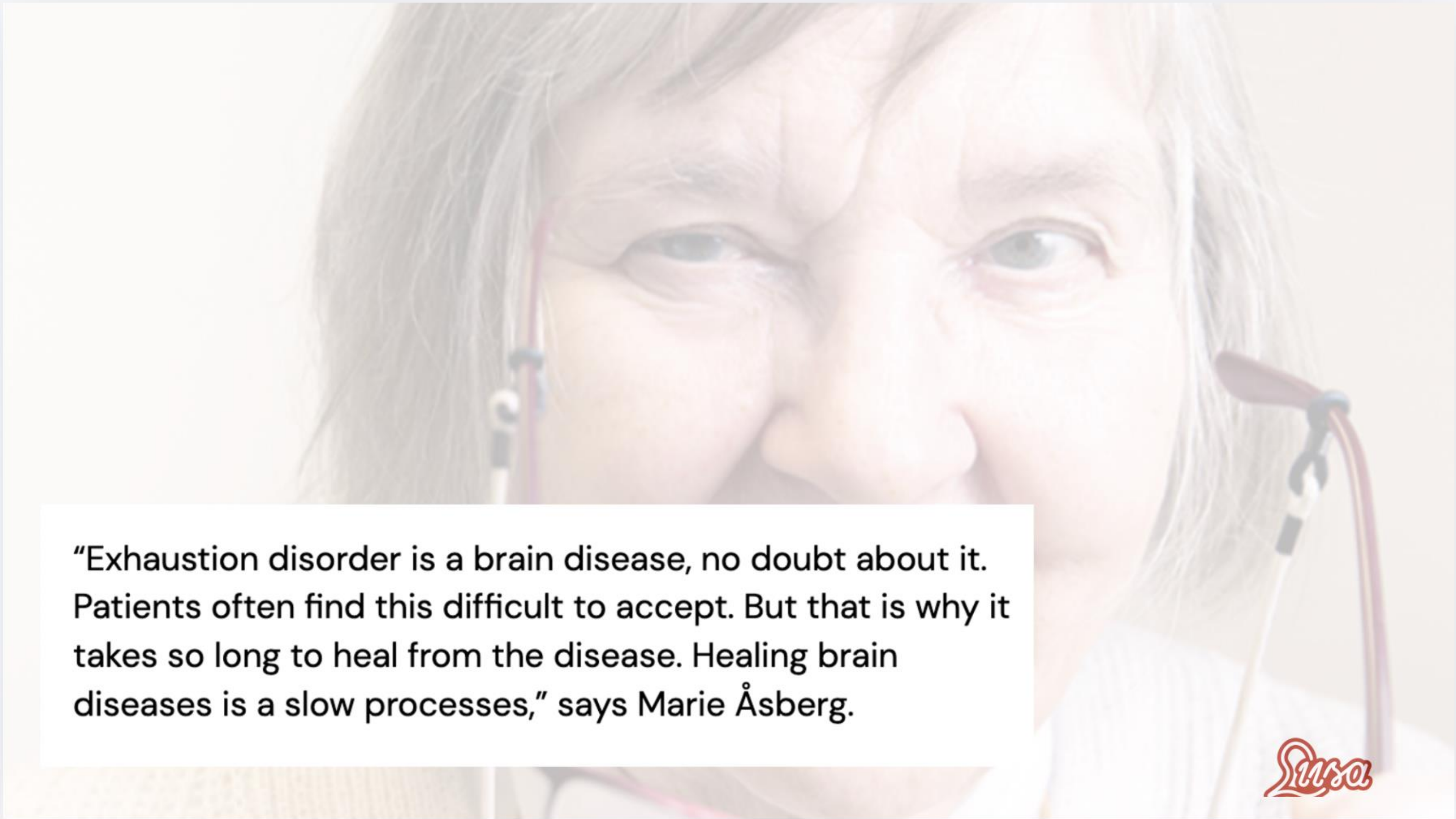


Mitä pitää tapahtua, että
toipuminen onnistuisi?

Uupumus on systeeminen ongelma

”Loppuunpalamisen vähentämisen tekee käytännön työelämässä vaikeaksi se, että välinpitämättömyys ja toivottomuus saattaa koko ajan olla työpaikan tai osaston, ei siis vain yksittäisen työntekijän ongelma. Loppuunpalanut työyhteisö kehittää oman työpaikkakulttuurinsa ja identiteettinsä, johon uudet työntekijät sosiaalistetaan. Tärkeintä on silloin, että uusi työntekijä oppii, mitä tässä uudessa paikassa ei kannatakaan tehdä tai yrittää.

– psykologi Terhi Pöyhönen¹⁹

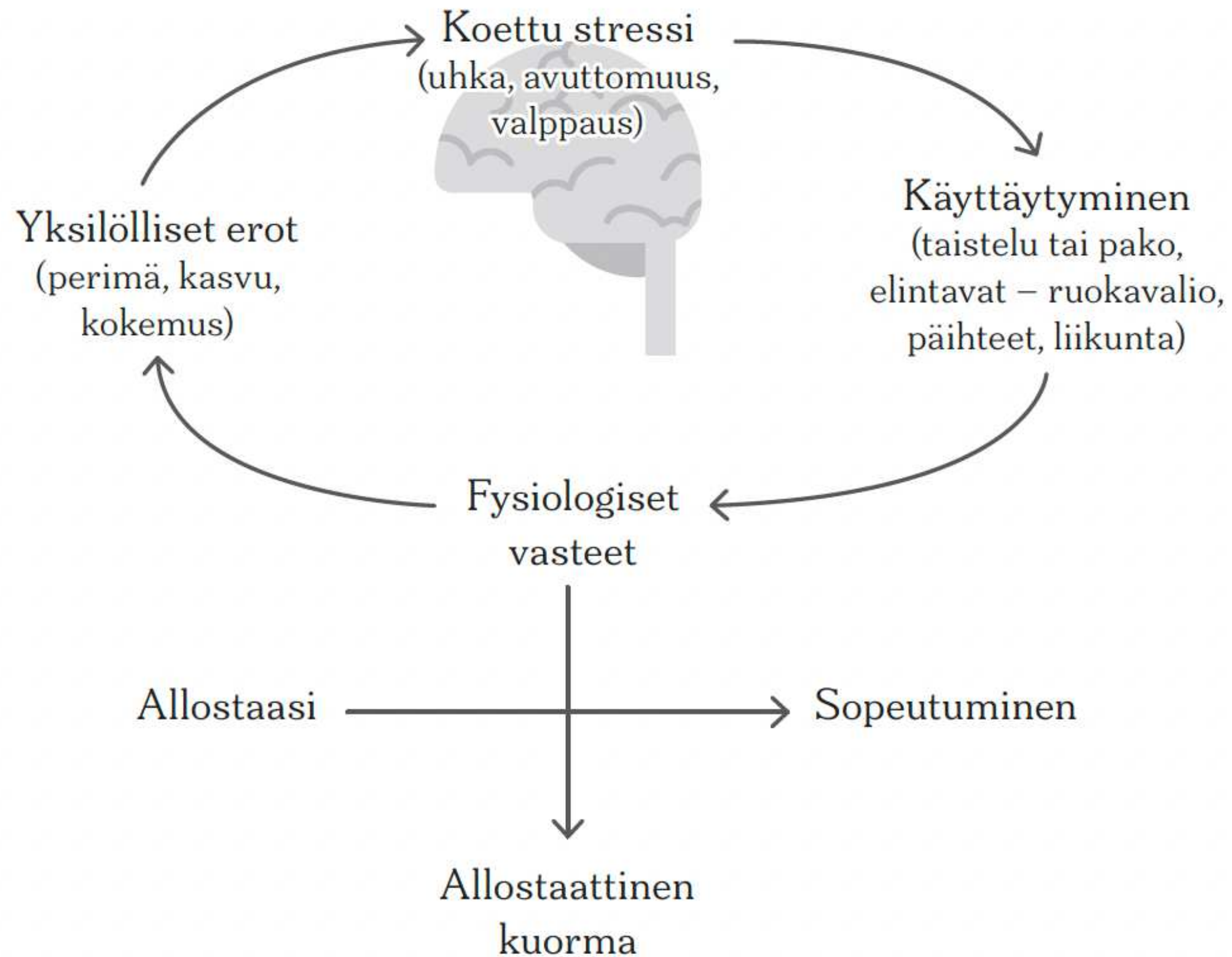


“Exhaustion disorder is a brain disease, no doubt about it. Patients often find this difficult to accept. But that is why it takes so long to heal from the disease. Healing brain diseases is a slow processes,” says Marie Åsberg.

Ympäristön stressitekijät
(työ, koti, asuinympäristö)

Merkittävät
elämäntapahtumat

Trauma,
hyväksikäyttö



Ajatus

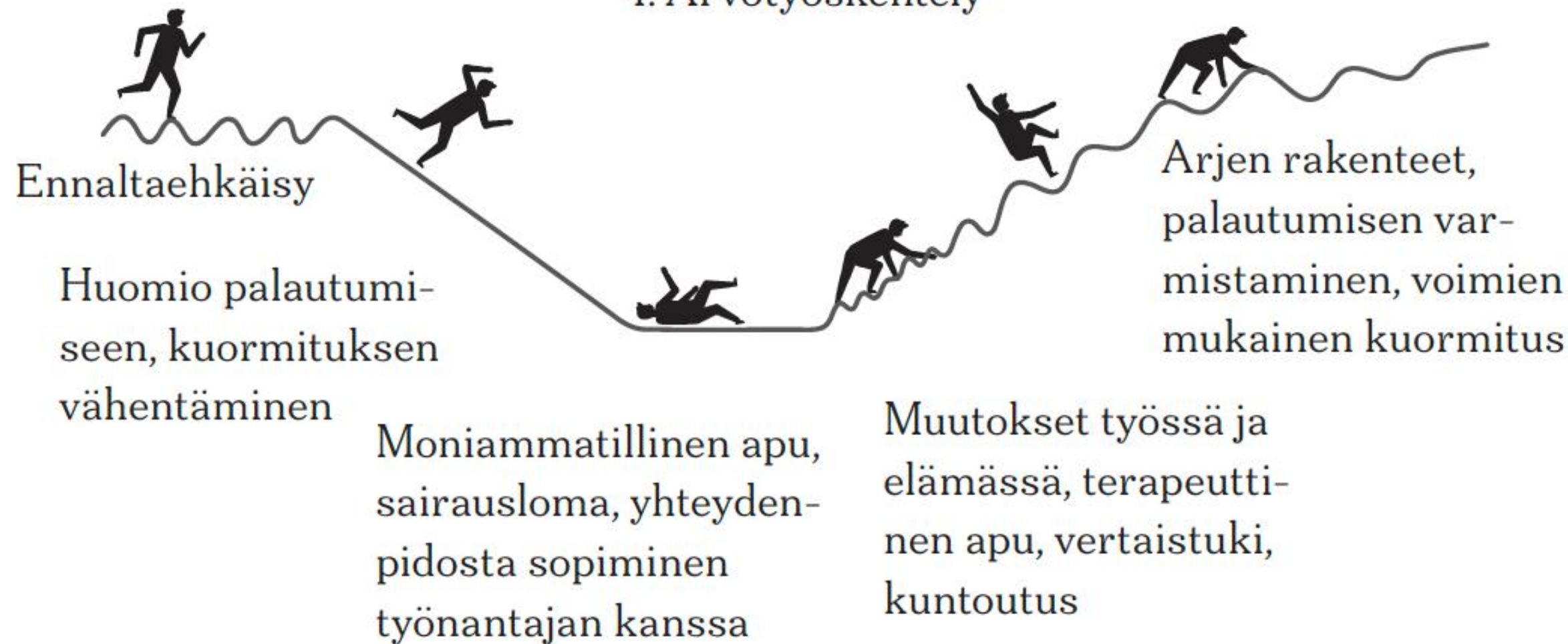
Tunne
Keho

Toiminta

1. Havahtuminen
2. Työstä irrottautuminen

5. Muutoksen mahdollisuuksien selvittäminen
6. Konkreettiset muutokset

3. Kehon ja mielen tasapainottaminen
4. Arvotyöskentely



Mitä jos...

... on opiskelija, pätkätyöläinen tai pienyrittäjä (tai työtön), jolla ei ole työterveyshuoltoa tai edes esihenkilöä?

... isoin pulma on työn ja kotielämän yhteensovittamisen mahdottomuus

... uupumus johtuukin kaikesta muusta, ja työ on se helpoin osa elämää?

... uupumuksesta puhuminen on todellista riskinottoa työpaikalla tai omassa ammatissa

... tukitoimet ovat liian lyhytkestoisia tai yksipuolisia

... työn helpottaminen ei riitä helpottamaan oireita?

... vertaistuki puuttuu kokonaan?



Toipuminen alkaa itsemyötätunnosta

- Pysähdy
- Kohtaa - vältä välttelemistä
- Korjaa se, minkä voit



Alussa ei tarvita muuta kuin lupa hengitellä vain. Hengitystä voi vuoroin seurata ja vuoroin antaa sen olla rauhassa. Totuttaa hengitystä kuin ujoa lasta siihen, että välillä sitä katsotaan ja välillä tarjotaan lepotauko huomion kohteena olemisesta. Usein oman käden kosketus mahan päällä auttaa ja rauhoittaa tottumatonta hengittelijää. Kosketus sanoo: 'ei ole mitään hätää, saat olla, ihan rauhassa, oma itsesi'. Käden voi myös siirtää sydämen päälle ja hengitellä sydämen täyteen myötätuntoa tai hellyyttää itseä kohtaan.

Toipumisen oma polku

Transdiagnostinen lähestymistapa:



mitä luulen haluavani?

Ihannoidut ratkaisut

mihin pääsen
selviytymiskeinoillani?

Selviytymiskeinot

Pikaratkaisut

Asia tai tilanne,
jota pohdin nyt

mitä oikeasti haluan?

Realistiset ratkaisut

Pitkä aikaväli
mitä tahdon elämältä?

Toisin
toimiminen

Ajatuksen
haastaminen

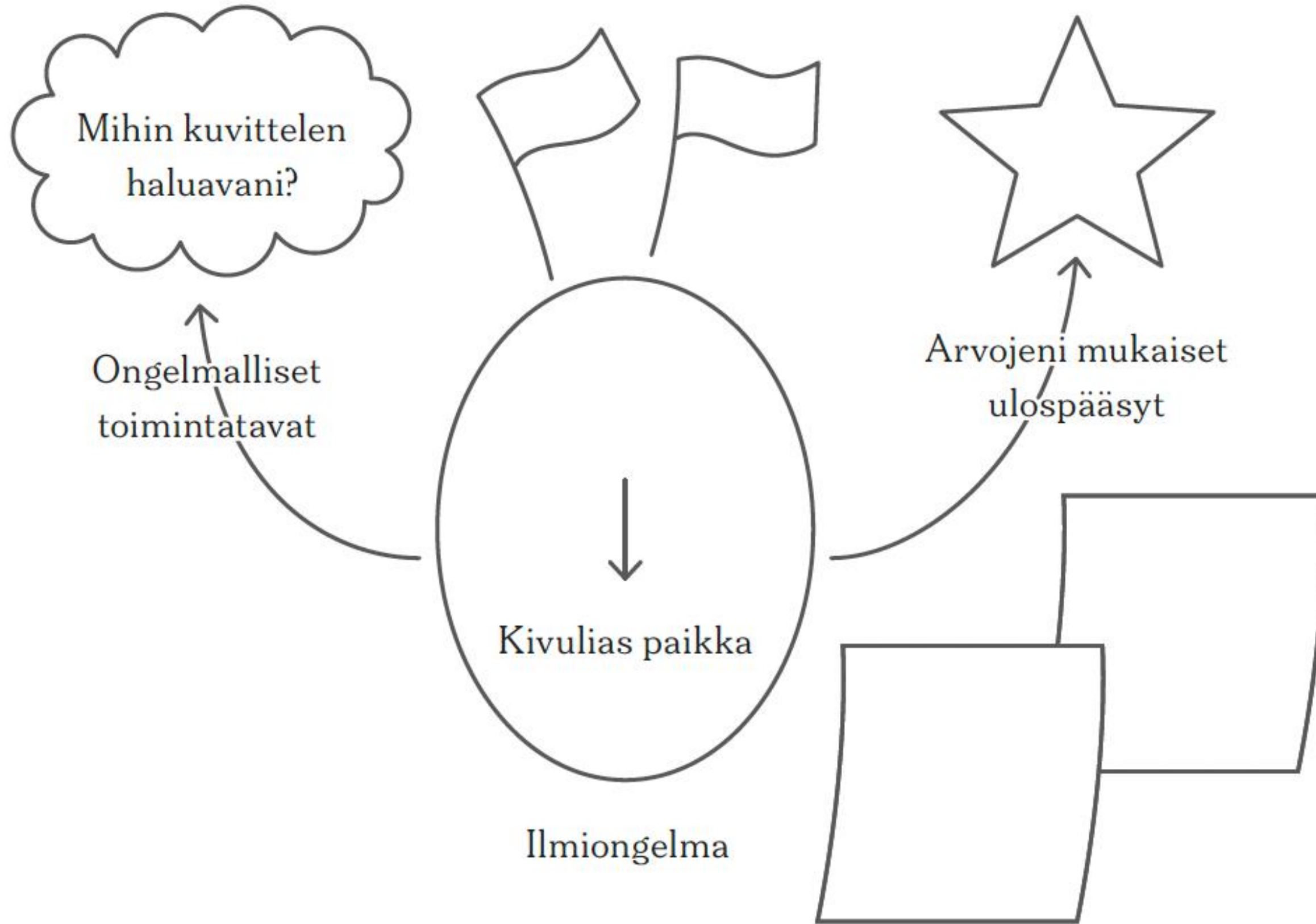
Tunteiden
kohtaaminen

Tuen
hakeminen

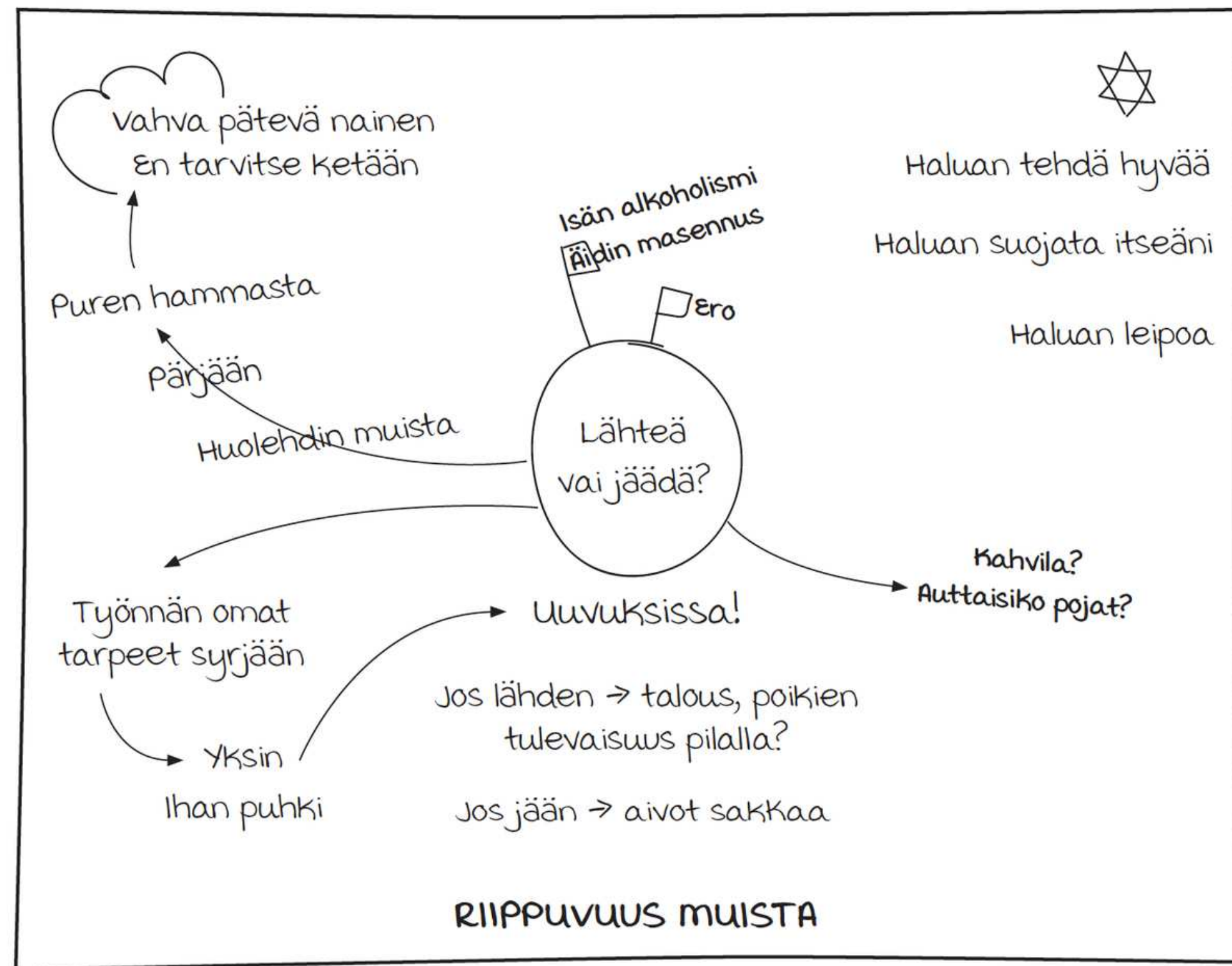
"Paha paikka",
johon se voisi johtaa

(Joskus täällä häämöttää
jokin todella syvä pelko tai kipu)

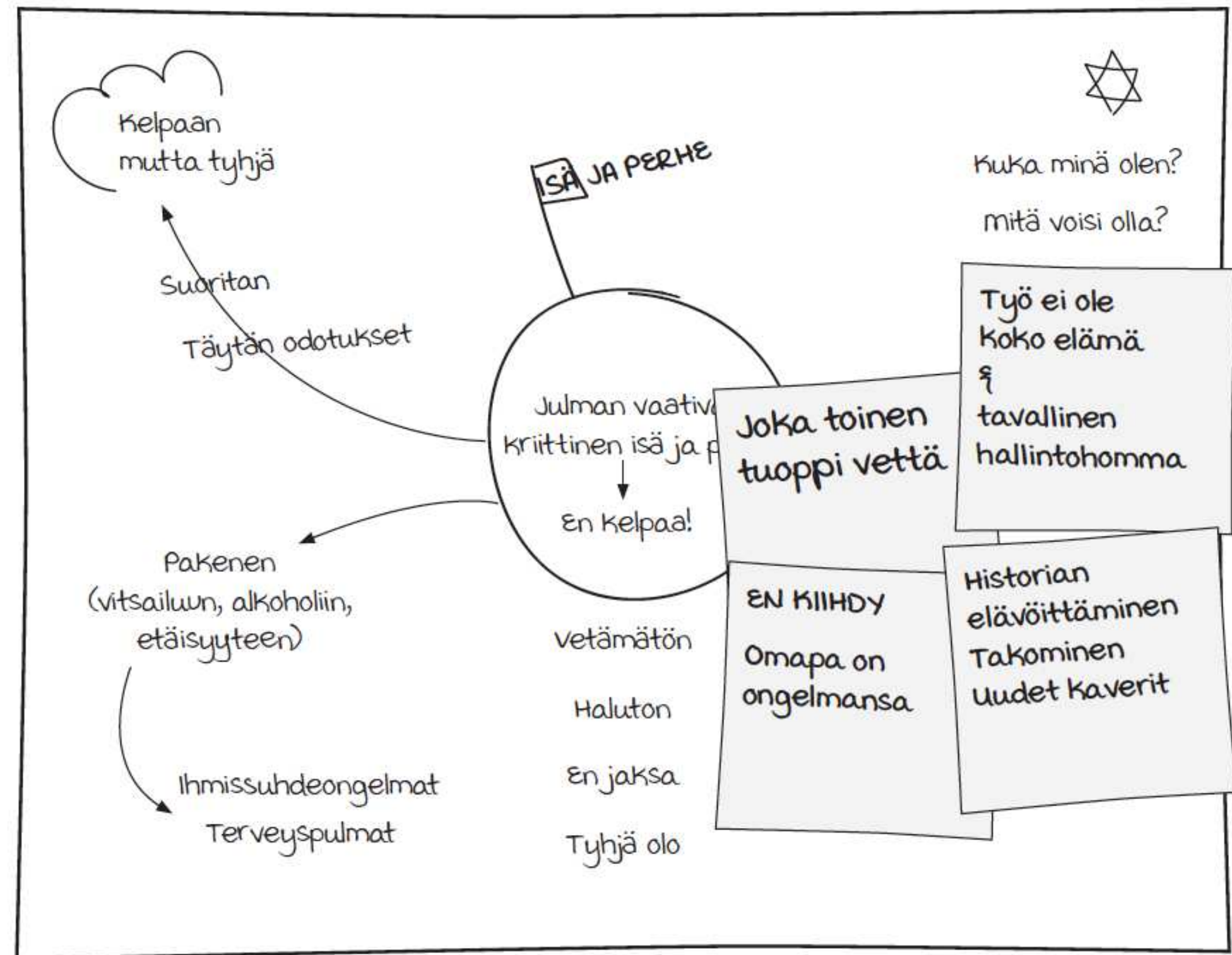




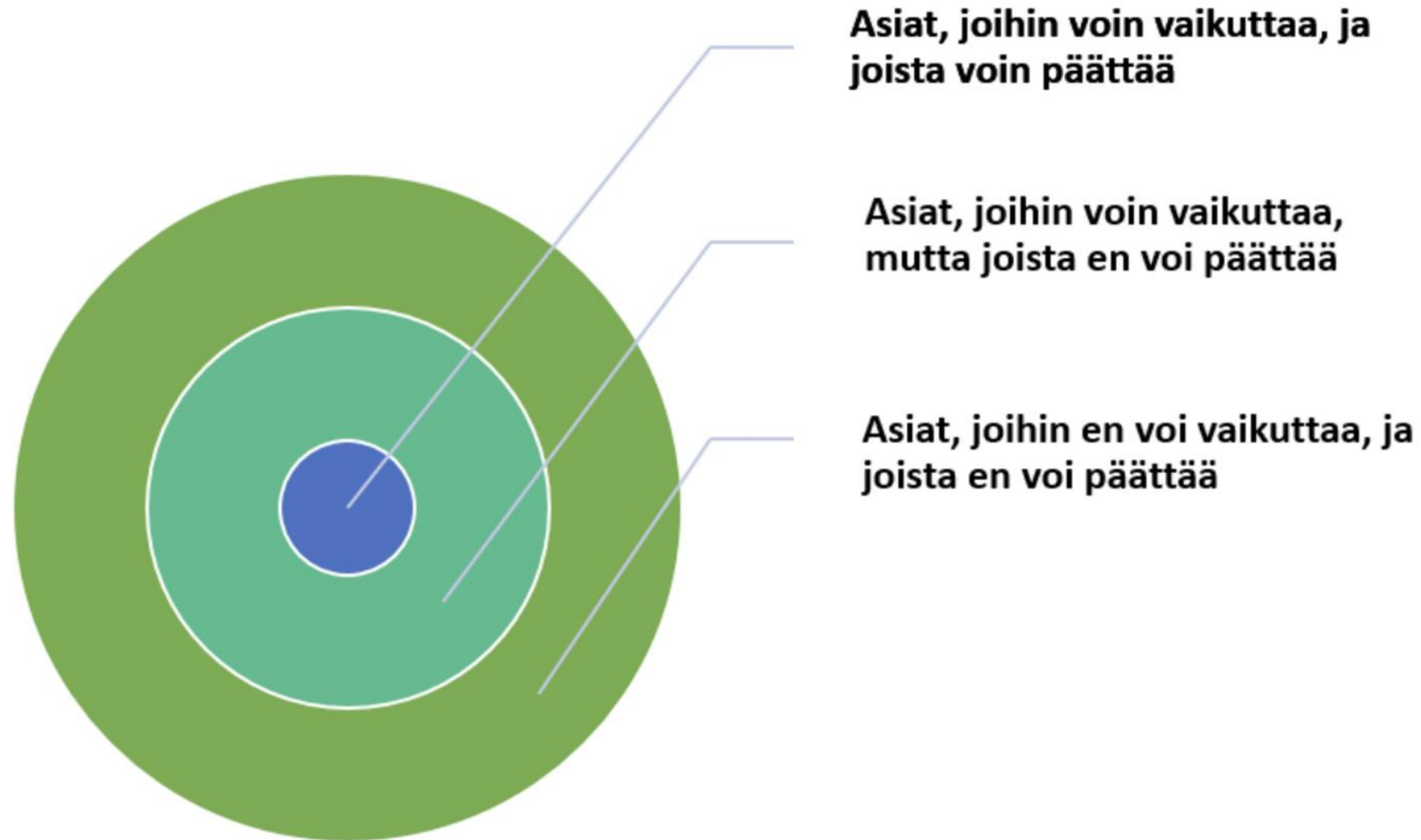
Esimerkiksi
tällaiselta
uupuneen kartta
voisi näyttää



Martilla alkaa
helpottaa



Vaikuttamisen kehät

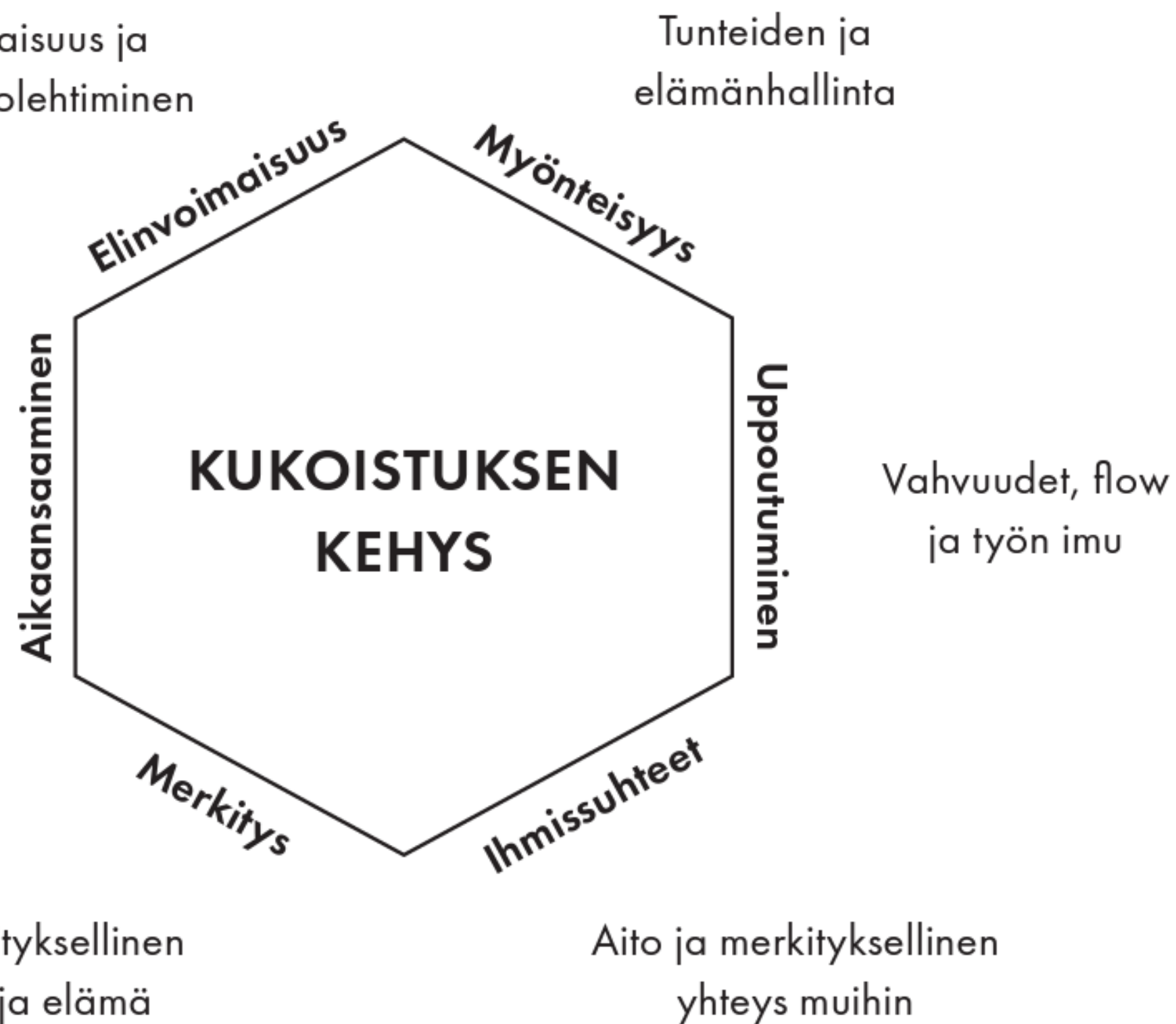
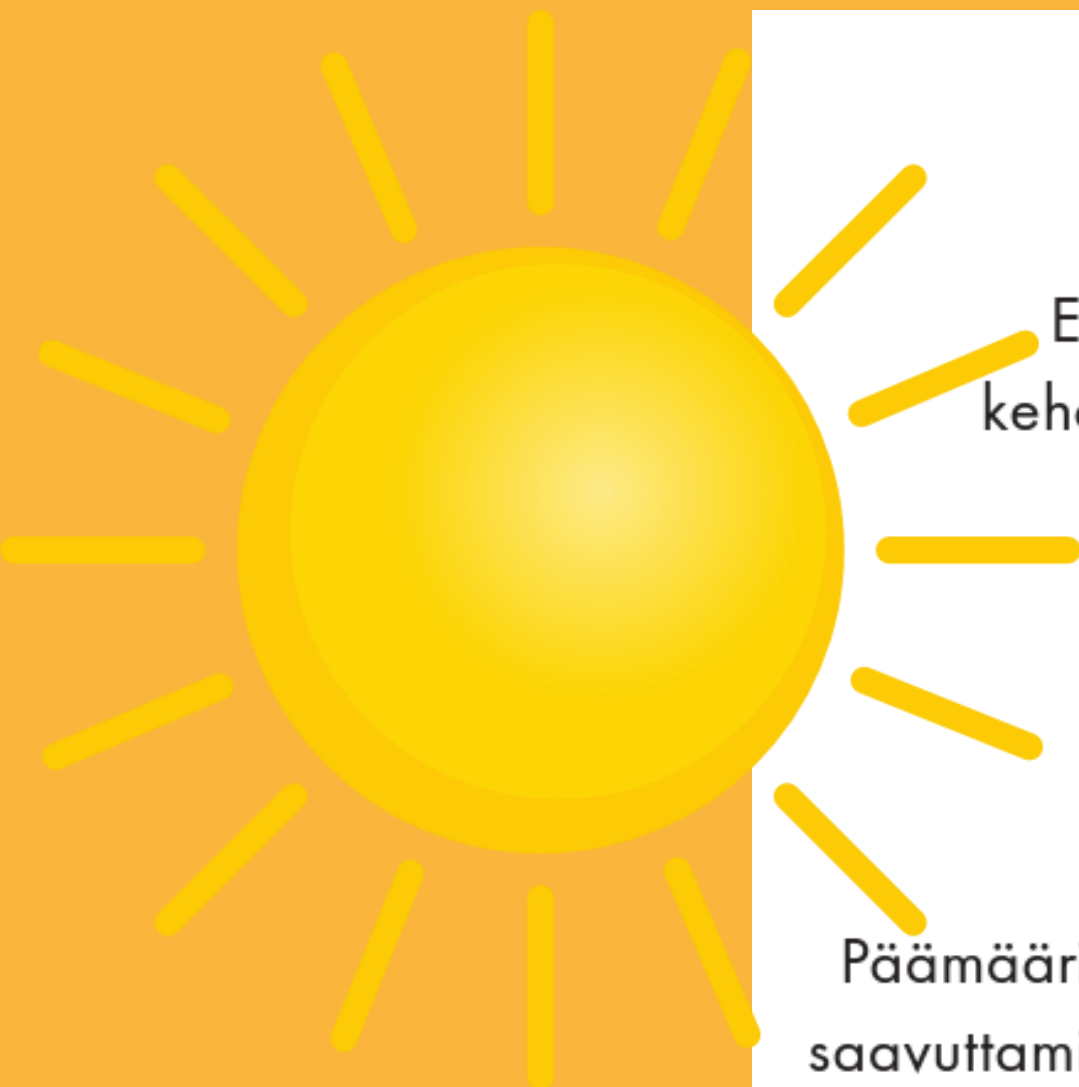


Uupumuksen uhrista selviytyjäksi

Mistä tietää, että uupumus helpottaa?

- Alat hyväksyä tosiasiat: uupumus on muuttanut sinua ja elämääsi
- Et enää säikähdä oireitten ajoittaisesta paluusta: tunnistat tyypillisen aaltoliikkeen ja osaat säädellä sitä
- Osaat käyttää voimiasi viisaammin
- Kiinnostus ja innostus asioihin palaa
- Olet entistä tietoisempi tarpeistasi ja suhtaudut niihin vakavammin kuin ennen





Seligman ym 2012



Lisätietoa, pohdinnan apukeinoja
ja harjoitteita:

liisauusitaloarola.fi/tasapainoon

