

Työhyvinvointi ja palautuminen

Haastavat asiakastilanteet ja työntekijän hyvinvointi

Uuden edessä

Valtakunnalliset lastensuojelupäivät® 5.-6.10.2021



Koronapandemia - poikkeustila, väliaikainen haaste vai traumaattinen kriisi?

Traumaattinen kriisi on tilanne, jossa yksilö tai yhteisö kohtaa tapahtuman, joka uhkaa yksilön, hänen läheistensä tai yhteisön olemassaoloa

Tällainen tilanne syntyy esimerkiksi silloin, kun yksilö kokee olevansa kuolemanvaarassa tai joutuu todistamaan jonkun toisen henkeen kohdistuvaa uhkaa

Kun kontrollin ja haavoittumattomuuden illuusio häviää, ihminen menettää hallinnantunteensa, jonka seurauksena pelko, ahdistus ja huoli voi täyttää mielen

Henkeä uhkaava, äkillinen ja arvaamaton tilanne saattaa muuttaa myös pysyvästi ihmisen maailmankuvaa. Tällöin arki voi alkaa näyttäytyä pelottavana, hallitsemattomana ja ennalta-arvaamattomana kaaokselta





Miten haastavista tilanteista, kriiseistä ja stressistä selvitään?



Tietoisuus omista tunnereaktioista, omasta elämänhistoriasta, omasta elämäntilanteesta (voimavarat ja kuormittavat tekijät)



Riittävä turvan kokemus tuo joustavuutta



Tuen hakeminen ja sen vastaanottaminen



Empatia, (itse)myötätunto ja yhteisöllisyys





Työnä kärsimyksen, puutteen ja hyvinvoinnin uhkien kohtaaminen

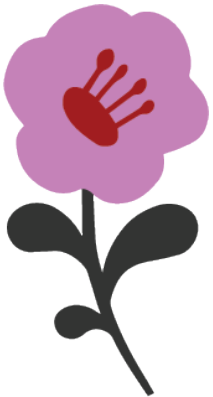


Empatianeuronit



- Peilisolut tunnistavat liikettä, ilmeitä, eleitä, ääniä
- Peilisolujen avulla ihminen voi asettua toisen asemaan ja tuntea mm. empatiaa -> samoja tunteita, tuntemuksia, toimintaa

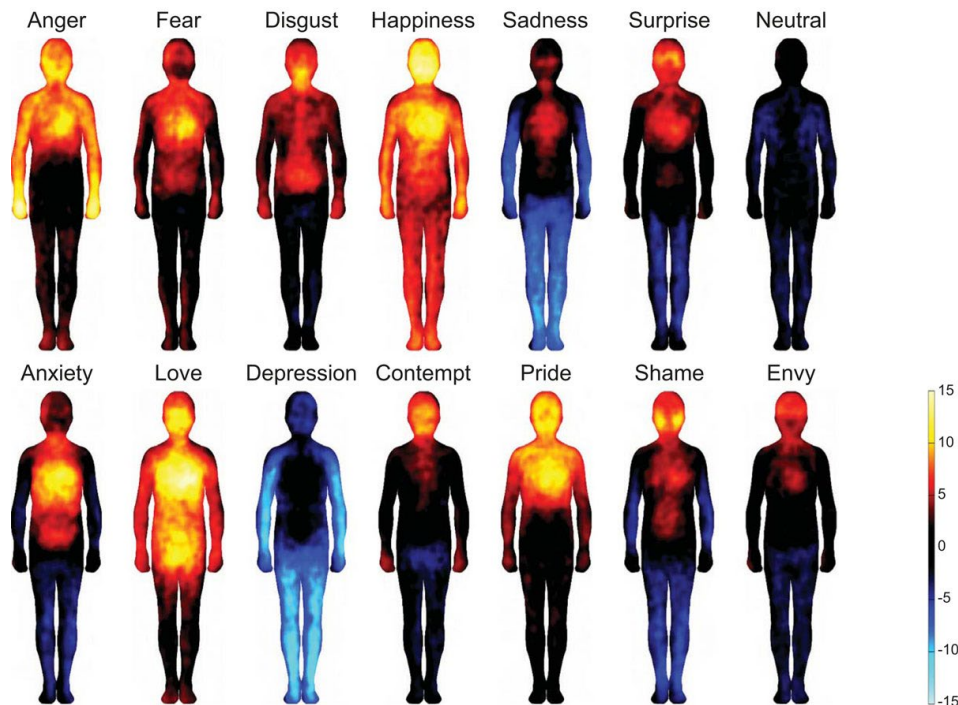
Sajaniemi ym. 2015



Tunteet mielessä ja kehossa



Aivotutkija Lauri Nummenmaan tutkimusryhmä kuvantaa tunteita aivoissa ja paikallistaa niiden kokemista kehossa



– *Tunnekarttaa ryhdyttiin aluksi tekemään vähän puolivitsillä. 15 ihmistä laboratoriossa täytti tunnekartat ja tuli jonkinlaisia kuvia. Sitten tehtiin se isommalla joukolla – monta sataa ihmistä maailmalla täytti samat kartat, ja oli iso pettymys, että ne näyttivät ihan samanlaisilta.*

Tutkimuksessa paljastui, että keholiset kokemukset tunteiden sijainnista olivat samanlaisia viidessätoista eri maassa.

(Yle 14.3.2019)

Millä tavoin tunteita kohdataan viisaasti itsessä ja toisissa?



Tunne on viesti, joka on
subjektiivisesti totta
mutta harvoin koko
totuus...



Kaikki tunteet kuuluvat
ihmisyyteen. Suhtautuminen
tunteisiin vaihtelee eri ihmisten
välillä – kuinka sallimme
toisillemme erilaiset
suhtautumistavat



Aikuisena tunteiden
ilmaisua säädellään
mutta taidot ja
valmiudet eri
tilanteissa vaihtelevat



Stressin säätely – arjen huippuosaamista



Opitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa



Tarvitaan jokapäiväisissä tilanteissa, kuten huomion kiinnittämiseen mielenkiintoiseen



Tulee haastetuksi kun kiukuttaa, pelottaa, suututtaa



Vaatii riittävää kykyä tunnistaa kehollisia reaktioita



Vaatii riittävää turvallisuutta ja vakautta



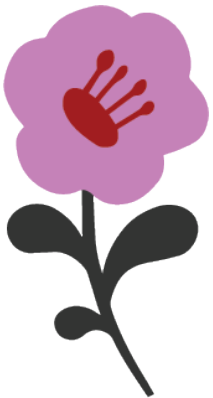
Vaatii kykyä erottaa stressi ja levollinen olo toisistaan



Stressi, säätely ja palautumisen haasteet

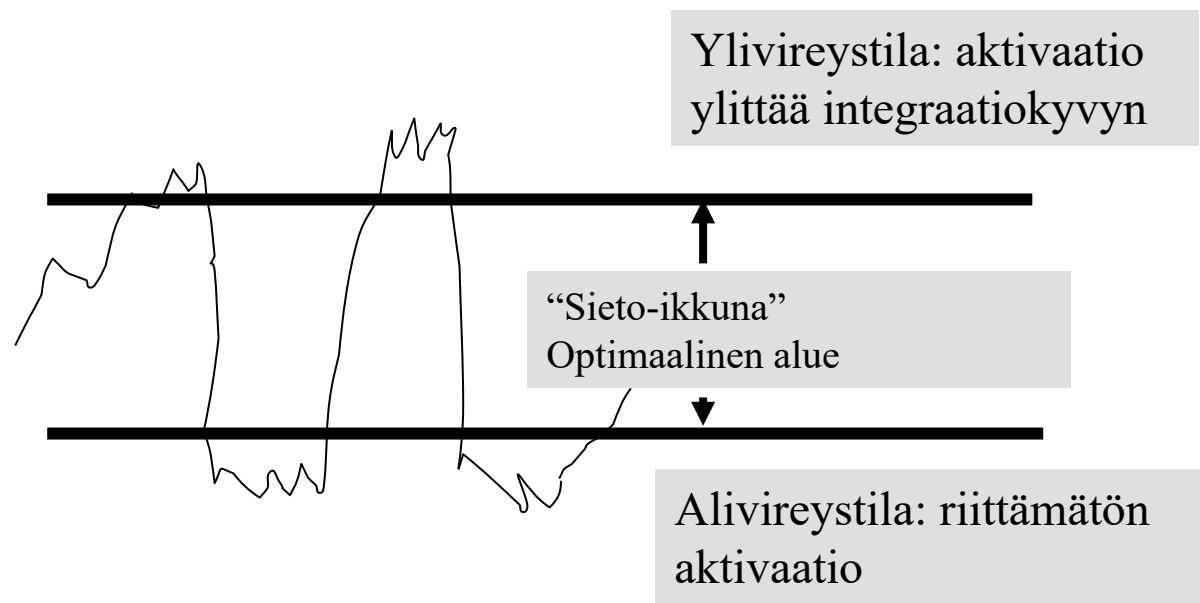


- Arjessa stressikäyrä nousee ja laskee useita kertoja päivässä
- Krooninen stressi on hyvinvoinnille ja terveydelle uhka
- Toksinen stressi on korkeaa ja kroonistunutta, juuret voivat juontaa haavoittaviin varhaisiin elämäkokemuksiin





Sietoikkuna – palautumisen pesä



Pulssi kiihtyy, hengitys nopeutuu, kylmä hiki, ajatukset lisääntyvät / laukkaavat, huolissaan oleminen

Turtuneisuus, voimattomuus, väsymys, masennus, tietoisuuden tason aleneminen



Hyvinvointi on kokemus turvasta



- Turvallisuus on keskeinen inhimillinen ja sosiaalinen arvo
- **Turvallisuus on inhimillinen peruspyrkimys ja turvattomuus sitä, ettei tämä perustarve toteudu kaikilla elämänalueilla tai olosuhteissa.**
- Turvattomuus on yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun.
- Tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että turvattomuuden kokemus vaikuttaa ihmisen kaikkiin elämänalueisiin.
- Inhimillinen turvattomuus on ”epävarmuutta hyvän jatkuvuudesta”, uhkia, riskejä, puutetta, vaaraa ja pelkoa.

(Niemelä 2000, 22-25)





Resilienssi – kyky ponnahtaa takaisin

- Resilienssi on kykyä sietää, kestää ja toipua vastoinkäymisistä
- Juontuu sanasta re-salire joka tarkoittaa ponnahtaa tai hypätä takaisin
 - > mielen joustavuutta, kimmoisuutta, pärjäävyyttä, lannistumattomuutta, sopeutumis-, muutos-, oppimis- ja palautumiskyvykkyyttä
- Kykyä säilyttää tai palauttaa mielenterveys vastoinkäymisistä huolimatta
- Pitkäkestoisen ja vakavan fyysisen ja seksuaalisen väkivallan uhrien 30 vuoden seuranta tuotti esiin - 44,5 % oli resilienttejä (Collishawym. 2007)

Suojaavat tekijät:

- vanhemman antama tuki, tukea antavat kaverisuhteet ja positiiviset persoonallisuuden piirteet eli temperamentti tekijät

(Poijula 2020)





Resilienssiä vahvistavat tekijät

Tutkimuksessa
tunnistettuja resilienssiä
vahvistavia tekijöitä:

Realistinen optimismi

Pelon kohtaaminen

Sisäinen moraalinen
kompassi

Henkisyys, hengellisyys,
uskonto

Sosiaalisen tuen
vastaanottaminen
(luottamus, liittyminen)

Esikuvien
hyödyntäminen

Fyysisestä ja
psykkisestä
hyvinvoinnista
huolehtiminen

Emotionaalinen
joustavuus
(vastuunkanta omista
tunteista)

Tarkoituksen kokeminen

Omien vaikeuksien
kääntäminen
henkilökohtaisen
kasvun alustaksi

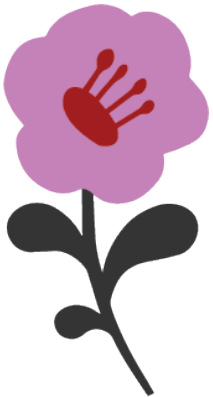
Lähde: Southwick &
Charney 2012



Yhteissääteley – auta kaveria



- Yhteissääteley tarkoittaa sitä, että toinen henkilö auttaa toista säätelemään tämän sisäistä tilaa
- Uusi tutkimus osoittaa, että yhä keskeisemmäksi tekijäksi nousee yhteissääteley itsesääteelyn ja pystyvyyden rinnalla (co-agency; Salmela-Aro, 2009)
- Yhteissääteley on vastavuoroista
- Ihmiset säätelevät toistensa motivaatiota, oppimista ja hyvinvointia turvallisessa vuorovaikutuksessa



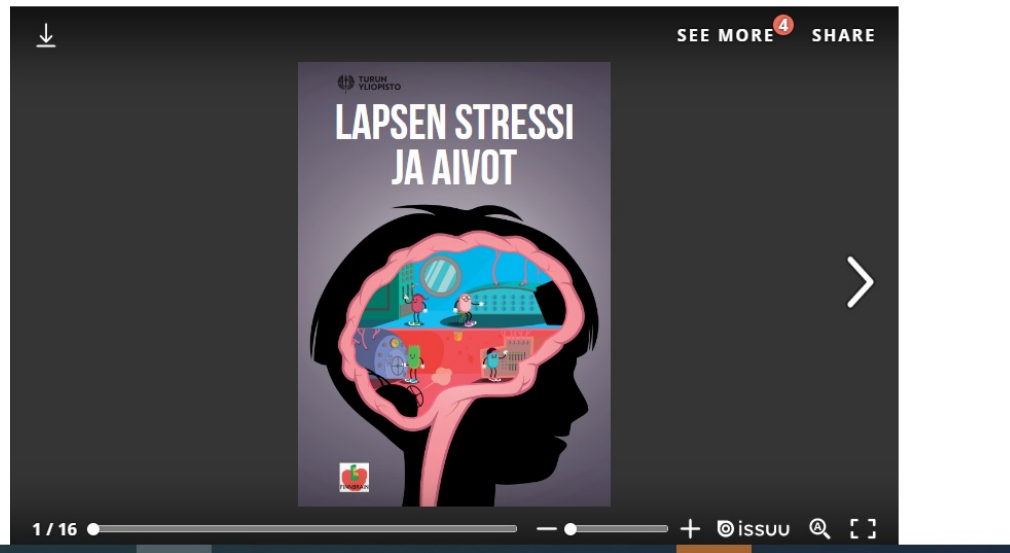


FinnBrain-tutkimus Turun yliopisto

Oppaita aiheesta stressi ja aivot

- Lapsen stressi ja aivot -opaslehtinen

Oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa eri ikäisten lasten stressireaktioista ja stressin vaikutuksista lapsen aivojen kehitykseen. Opas on tuotettu yhteistyössä Eschnerska Frilasarettet -säätiön, Ensi- ja turvakotien liiton ja Turun neuvolapalveluiden kanssa.



<https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/>





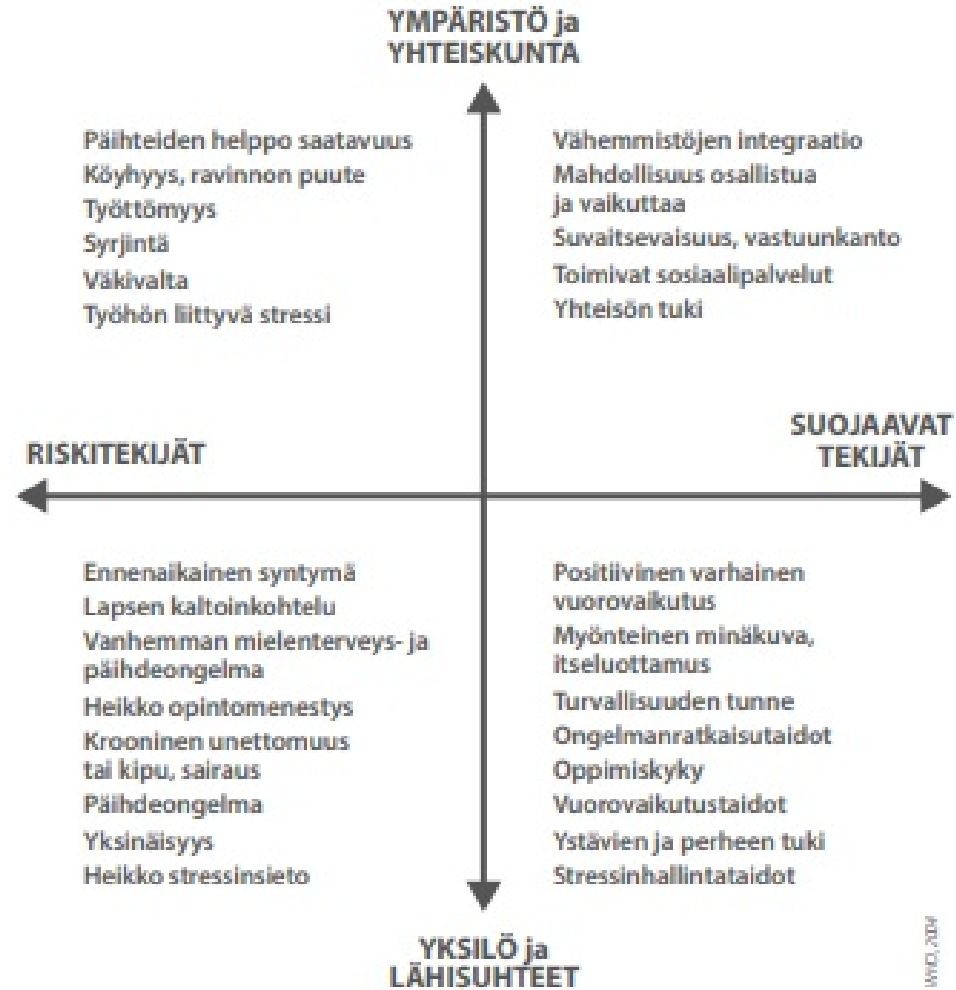
Mielenterveysstrategiassa on viisi painopistettä:

1. mielenterveys pääomana,
2. lasten ja nuorten mielenterveys,
3. mielenterveysoikeudet,
4. tarpeenmukaiset laaja-alaiset palvelut,
5. mielenterveysjohtaminen.





Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä



Yhteinen keskustelu



- Mikä auttaa kestäämään kärsimyksen kohtaamista ?
- Miten voisimme tukea toisiamme työn arjessa?
- Mikä tuottaa minulle iloa ja turvan kokemuksia?



Kiitos!

