

# Palautu ja vahvistu työpäivän aikana Joutokäyntiä - vai onko sittenkään?

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija  
TtM, tft, pt, psykofyysisen fysioterapian näkökulma



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Sisältö

- Taustaa
- Stressin kannattelusta palautumisen polulle
- Miten tunnistan tarpeeni palautua?
- Vireystilan säätely – avain palautumiseen
- Kaasua vai jarrua? – kehollisia harjoituksia
- Lisämateriaalia





# Taustaa

Puolet suomalaisista työkäisistä ei palaudu riittävästi arjessaan.

75 % kokee haittaavaa päiväväsymystä.

17 % työntekijöistä kokee melko paljon tai paljon stressioireita.

Joka viides kokee merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta.

Lähteet: Finsote 2018, Terve Suomi 2022



Mistä tulokset kertovat yksilön tasolla?

- Monella on palautumisvajetta.
- Työpäivän aikaiseen lepoon ja palautumiseen ei ole aikaa, kiire-sana dominoi ajattelua.
- Lepäämisen/palautumisen taito on hukassa.
- Yhteys omaan kehoon ja sen antamien viestien tulkinta on heikentynyt.

Päivittäinen energisyys syntyy kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Palautumisessa on kyse taidosta, ei mystiikasta.



Unilääkäri Henri Tuomilehto







# Stressin kannattelusta palautumisen polulle

Kuva: K. Siekinen



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Mitä stressi on?

- Työstä tai elämäntilanteesta johtuva mieltä kuormittava tekijä, joka näyttäytyy mielen ja kehon reaktointina, oireina ja jopa sairauksina.
- Pieni stressi on hyväksi ja saa meidät toimimaan - pitkittynyt stressi kuormittaa ja voi johtaa vakavampiin seurauksiin.
- Stressiherkkyys vaihtelee: eri ihmiset reagoivat eri tavalla samanlaisessa tilanteessa ja samakin ihminen voi reagoida eri tavalla eri elämänvaiheissa.
- Työstressi on tila, jossa työntekijä tuntee itsensä kykenemättömäksi selviytymään häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. Stressin kehittymiseen vaikuttavat sekä työn että työntekijän ominaisuudet.

[Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)



Kuva: Online pictures



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Stressistä työuupumukseen

- Ylikuormittuminen eli alipalautuminen syntyy kun kuormitus ja palautuminen ovat pitkään epätasapainossa.
- Työuupumus on pitkittyneestä työstressistä ja ylikuormituksesta kehittyvä häiriö, jossa ihmisen voimavarat ehtyvät.
- Työuupumuksella on kielteisiä seurauksia työssä suoriutumiselle, terveydelle, työturvallisuudelle ja elämänlaadulle.
- Viidesosa suomalaisista miehistä ja naisista kärsii lievästä työuupumuksesta (2011) ja TTL:n 2018 tehdyn työolotutkimuksen mukaan oireilu on tästä lisääntynyt.

[Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)



# Yleisiä stressitekijöitä ja -oireita

## Stressi kehossa

Kivut tai muut tuntemukset  
Tulehdukset  
(Huono) ravinto  
Vähäinen/huonolaatuinen uni  
Fyysinen rasitus tai sen puute  
Ympäristötekijät: kemikaalit,  
sisäilma ym.  
Hormoniepätasapaino  
Suolistovaivat  
Aistiärsykkeet

## Stressi mielessä

Työ/työttömyys  
Opiskelu  
Ajanhallinta  
Äkillinen tai  
pitkäaikainen/jatkuva muutos  
Kiireen tunne  
Ihmissuhteet  
Terveys  
Raha  
Maailman tilanne

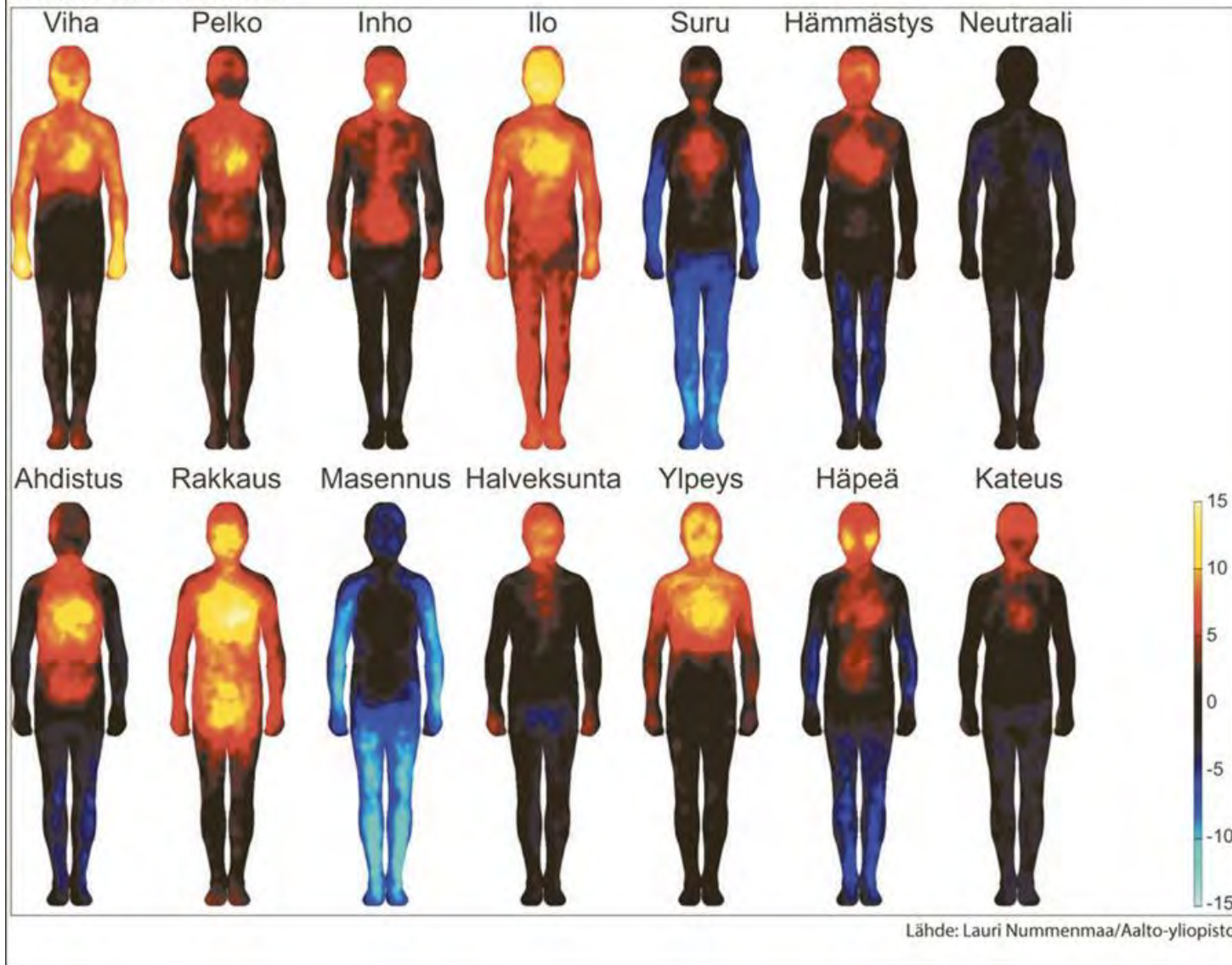
## Stressi tunteissa

Turvaton olo  
Voimakkaat tunteet (viha,  
pelko, ahdistuneisuus,  
katkeruus)  
Innostuminen  
Riittämättömyyden tunne  
Epävarmuus, keskeneräisyys  
Yksinäisyys  
Merkityksettömyys  
Arvottomuus  
Uupumus/masennus





## Kehon tunnekartta



Tunteilla ja emootioilla on kehollinen vaste ja ne vaikuttavat hermostomme toimintaan joko vireystilaa nostavasti tai laskevasti.



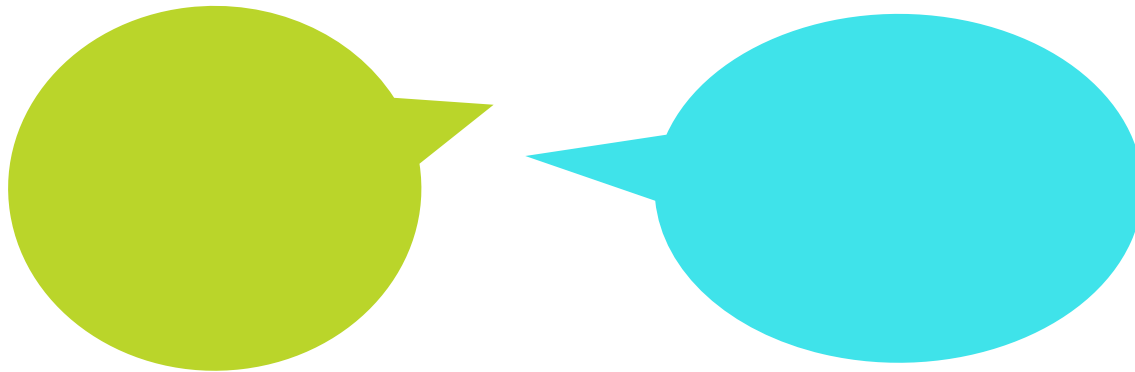
Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

Millaisia tunteita/reaktioita tunnistat kehossasi  
(työpäivän aikana)?

Millaisiin asioihin yhdistät niitä?



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Miten tunnistan tarpeeni palautua?

- Työpäivän aikana on vaikea rentoutua, työ imee energian ja positiivisuuden.
- Työpäivän loppupuolella väsymys haittaa työnsujumista, työnteko on tahmeaa. Vireystila sahaa. Olo on uupunut työpäivän päätteeksi.
- Työpäivän jälkeen haluat vetäytyä omiin oloihin.
- Arki tuntuu sekavalta, kiireiseltä ja kuormittavalta.
- Vapaa-aikasi kuluu lepäämiseen, selviytymiseen seuraavaan päivään. Liikunta tuntuu raskaalta ja palautuminen hidasta.
- Koet fyysisiä tuntemuksia: levottomuus, sydämen muljahduksia/rytmihäiriöitä (vaikka ei todettua sydänvikaa), narskuttelua, päänsärkyjä ja niskakipuja, uniongelmia...





# Ettei tilanne ajautuisi uupumukseen,

- käy tarvekeskustelu itsesi kanssa (oman hyvinvoinnin ja kuormituksen tila).
- huolehdi palautumisestasi päivittäin, myös työpäivän aikana.
- ehdota aloitteellisesti parannuksia työhösi ja tuunaa tapaasi tehdä työtä.
- huolehdi rajoistasi – osaa/uskalla sanoa EI .
- tunnista voimavaroja, jotka suojaavat ylikuormittumiselta.
- jaa kokemuksia, uskalla pyytää apua.
- hakeudu ammattilaisen avun luo mieluummin ajoissa kuin että antaisit tilanteen ajautua vaikeammaksi.

Kuva: K. Siekkinen



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



## HYTKYN-KYTKYN

LIIKKEELLE  
TYÖKYVYN  
PUOLESTA

1. Seiso polvet hieman koukussa.
2. Aloita vartalolla kevyt hytkyttely paikallaan tai pienin painonsiirroin.
3. Anna kasvojenkin rentoutua.
4. Rentouta hartiat ja yläraajat.
5. Jatka noin minuutin ajan.



Euroopan unionin  
osarahoittama



jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

## HALAUS JA AVAUS

LIIKKEELLE  
TYÖKYVYN  
PUOLESTA

1. Vie kädet suorina sivuille ja hengitä sisään.
2. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos.
3. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.



Euroopan unionin  
osarahoittama

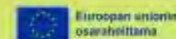


jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

## MUTKAMÄKI-HENGITYS

LIIKKEELLE  
TYÖKYVYN  
PUOLESTA

1. Seiso ryhdikkäästi.
2. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta samalla kädet ylös kohti kattoa.
3. Hengitä pitkään ulos ja samalla tuo kädet edestä mutkittelen alas.
4. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin  
osarahoittama



jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Vireystilan säätely – avain palautumiseen



Kuva: Työterveyslaitos



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Palautuminen - tasapainoon palaamista

- Prosessi, jossa keho ja mieli elpyvät ja voimavarat palaavat stressiä ja kuormitusta edeltävälle tasolle.
- Palautuminen on tarpeellista myös innostavassa ja merkityksellisessä tekemisessä.
- Kun palaudumme riittävästi, fyysiset ja psyykkiset akkumme latautuvat.
- Keho tarvitsee rytmivaihtelua kuormituksen ja levon välille.
- Lepoa ei ole pelkästään yöni. Valveilla ollessakin tarvitsemme lepo-/joutohetkiä ja taitoa säädellä vireystilaa.



# Kuormitus- ja voimavaratekijöiden vaakatehtävä

Ota esille paperi ja kynä. Pysähdy pohtimaan nykyistä elämäntilannettasi

- Mikä kuluttaa voimavarojasi?
- Mikä lisää voimavarojasi?

Jaa paperi keskeltä kahteen osaan. Kirjoita

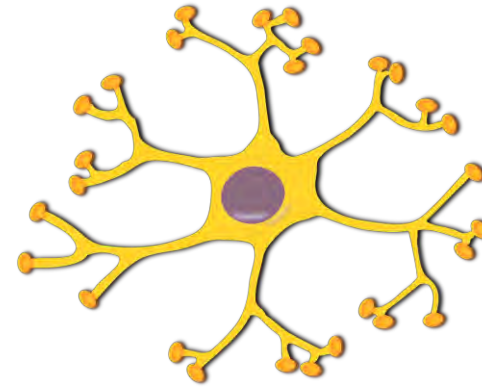
- vasemmalle puolelle voimavaroja kuluttavat asiat
- oikealle puolelle voimavaroja lisäävät asia

1. **Katsele kirjoittamiasi asioita.** "Kallistuuko vaakasi" jompaankumpaan suuntaan?
2. Löytyykö kirjaamistasi asioista jotain, mitä vähentämällä tai vahvistamalla voimavarasi yhä paranisivat? Ympyröi nämä asiat.
3. Jos löytyy, millaisia konkreettisia toimia se edellyttäisi sinulta? Mikä olisi se ensimmäinen askel, minkä voisit toteuttaa jo tänään/huomenna? Kirjoita nämä asiat.





# Kaiken takana on hermosto



Hermoston aktiivisuutta säätelevät aivot.

- Somaattinen (tahdonalainen) ja autonominen (tahdosta riippumaton) hermosto.
  - Somaattista voidaan ohjata, esim. käden nosto ylös.
  - Autonomista ei voida ohjata suoraan. Esim. ruoansulatus, kehon lämpötila, sydämen syke.
- Autonomisen hermoston tehtävänä on kuljettaa viestejä sisäelimiltä, ihon pinnalta, nivelpinnoilta ja jänteistä keskushermostoon eli selkäyttimeen ja aivoihin. Autonominen hermosto säätelee sisäelinten, sileiden lihasten, sydämen ja rauhasten toimintaa.



# Autonominen hermosto, tahdosta riippumaton

## Sympaattinen hermosto

- Sympaattiseen eli elimistöä aktivoiva ja kiihdyttävä hermosto.
- Aktivoituu positiivisen ja negatiivisen stressin aikana, **"kaasu"**.
- Sympaattisen hermoston toiminnot ovat kehon energiavarastoja kuluttavia.

Stressinsäätely tarkoittaa hermoston kaasun ja jarrun käyttämistä arjessa – tietoisesti tai tiedostamatta.

## Parasympaattinen hermosto

- Parasympaattiseen eli elimistöä rauhoittava hermosto.
- Aktivoituu levon ja palautumisen aikana, **"jarru"**.
- Kehon energiavarastoja täyttäviä. Auttaa elimistöä palautumaan, rauhoittumaan, lepäämään ja keräämään voimia.
- Parasympaattisen hermon tärkein hermo on vagusherma eli kymmenes aivohermo.
- Pitkä uloshengitys on tietoinen tie vagushermon toiminnan aktivoimiseen!



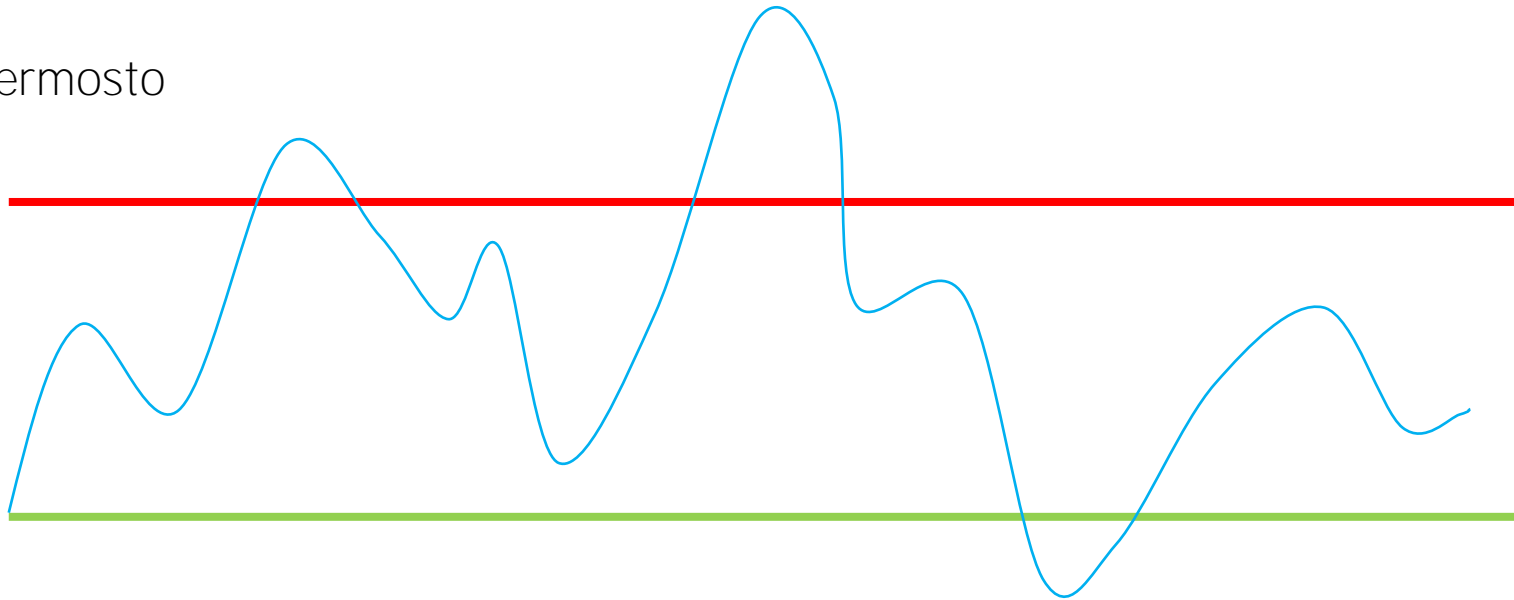


# Vireystilat

On täysin normaalia, että vireystila vaihtelee päivän aikana.



Sympaattinen hermosto



Ylivireystila

Optimaalinen vireystila, stressin sietoikkuna



Parasympaattinen hermosto

Alivireystila



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

# Optimaalinen viireystila -mukavuusalue

- Turvallinen, luottavainen olo
- Läsnäolo
- Tyytyväisyys
- Kiinnostuneisuus
- Kyky ajatella
- Kyky tarttua toimeen
- Kyky vetää omia rajoja
- Sosiaalisuus, vuorovaikutus
- Hyvä olo, rentous, tauotukset toimii
- Keskittyminen
- Palautuminen
- Luovuus, leikki, huumori

Jos halutaan, että ihmiset ovat luovempia työelämässä, pitäisi miettiä miten työpäivään voi tuoda joutokäyntiä.



Aivotutkija Katri Saarikivi

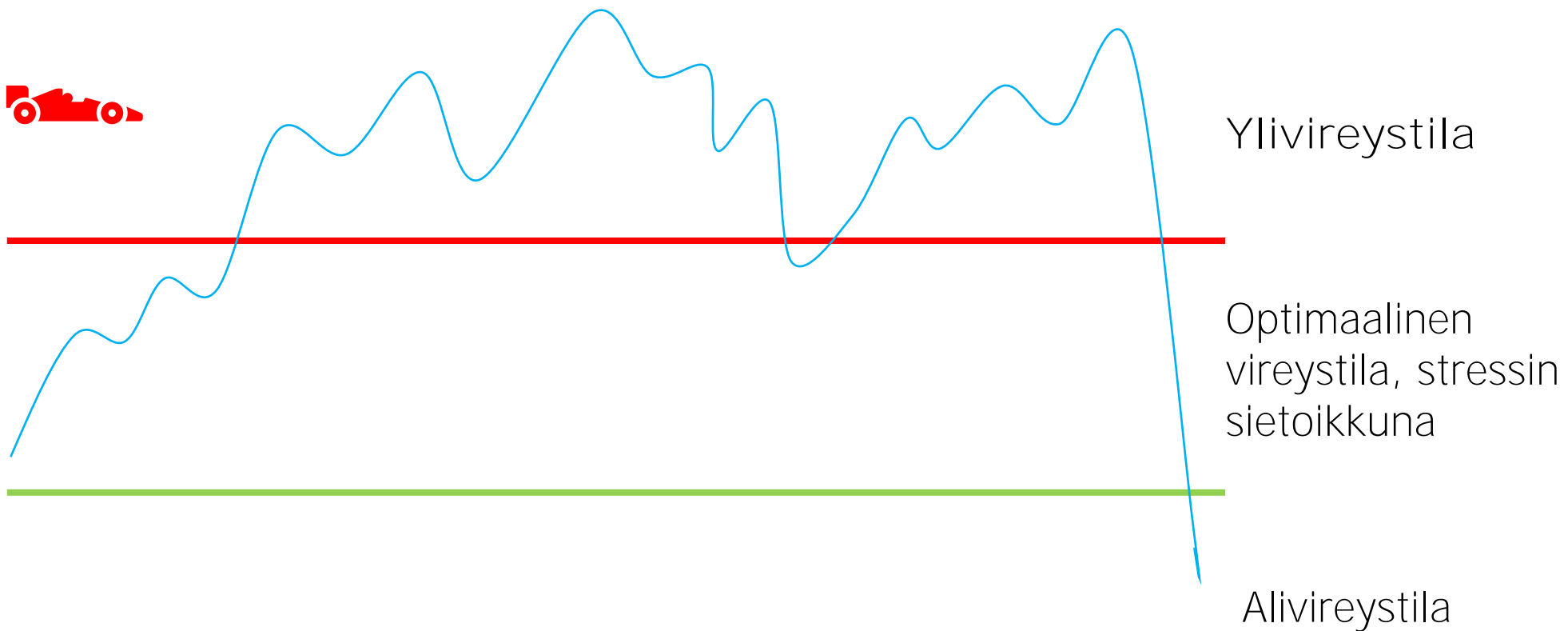




# Ylivireystila

Liikaa tehtäviä ja kiirettä. Olo voi olla stressin takia pirteä, vaikka palautuminen on heikkoa.

Taistele,  
pakene



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

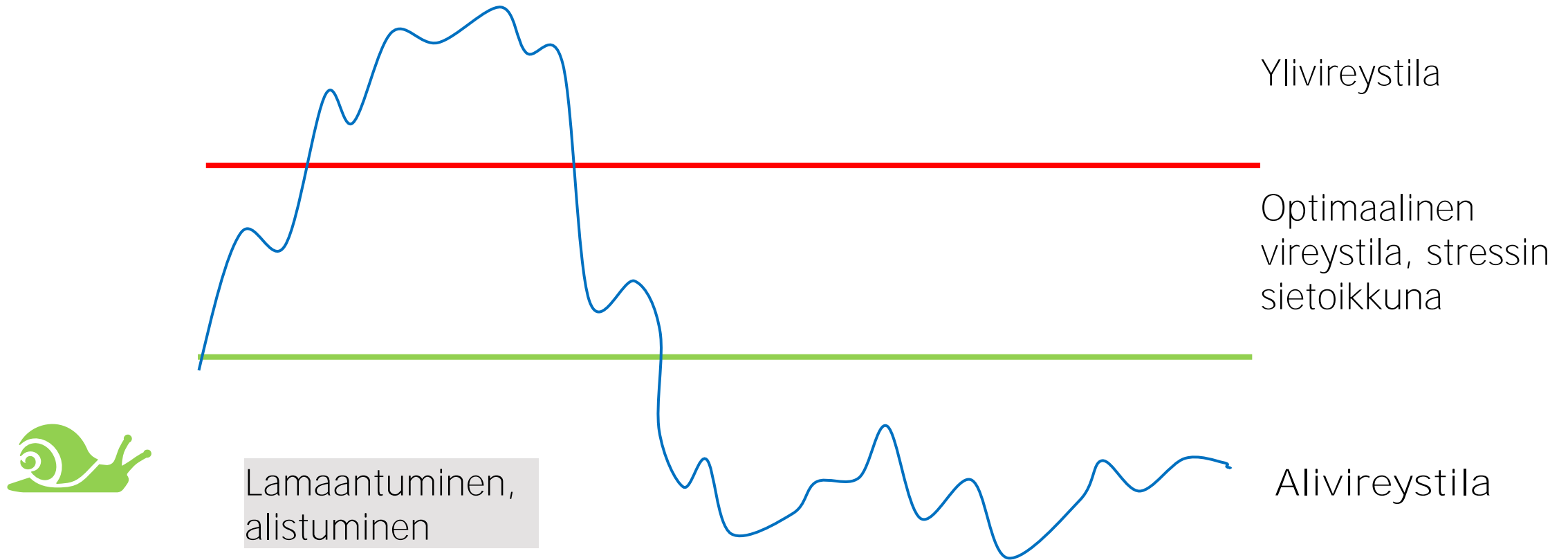
**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Hermosto ylivireystilassa

- Ärtynisyys, pinna kireällä, euforia
- Vaikeus keskittyä, huomio pomppii
- Vaikeus olla läsnä, kehon tarpeiden sivuuttaminen
- Ajatukset kiertää kehää, murehtiminen ja märehtiminen, pitäisi-ajatukset
- Muistiongelmia
- Ahdistus, pelko
- Hengitys pinnallista, syke epätasainen ja leposyke korkea, verenpaine koholla, keho jännittynyt
- Tunteet voimakkaita, pinna palaa herkästi
- Nukahtamisvaikeudet, yöheräilyt
- **Hikoilua, vapinaa...**



# Alivireystila



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Hermosto alivireystilassa



- Autopilotilla tekeminen
- Kehon jäähmeys, tunnottomuus
- Väsymys-uupumus
- Vaikeus lähteä liikkeelle tai tarttua toimeen mukaviinkin asioihin
- Alisuoriutuminen
- Latistunut itseilmaisus
- Alakuloisuus – masennus
- Vaikeus tehdä päätöksiä

Tehtävät siirtyvät ja kasautuvat. Olo on väsynyt ja aika ei riitä



# Stressin säätely

Turvan tunne aktivoi parasympaattisen hermoston, ts. lepohermoston.

Vagus- eli kiertäjähermo toimii palautumisen pääkytkimenä.

- o Voidaan tahdonalaisesti aktivoida rauhallisen uloshengityksen avulla.
- o Aktivoituu myös kiertoliikkeillä, maadoittumis- ja vakauttamisharjoituksilla, aistiharjoituksilla, paine-painallus-hieronta, kylmäaltistuksella, ravisteluilla, nauramisella, laulamisella, rentoutusharjoituksilla, luontoelämyksillä ym.

Mikä on sinun turvapaikkasi/-liikkeesi?

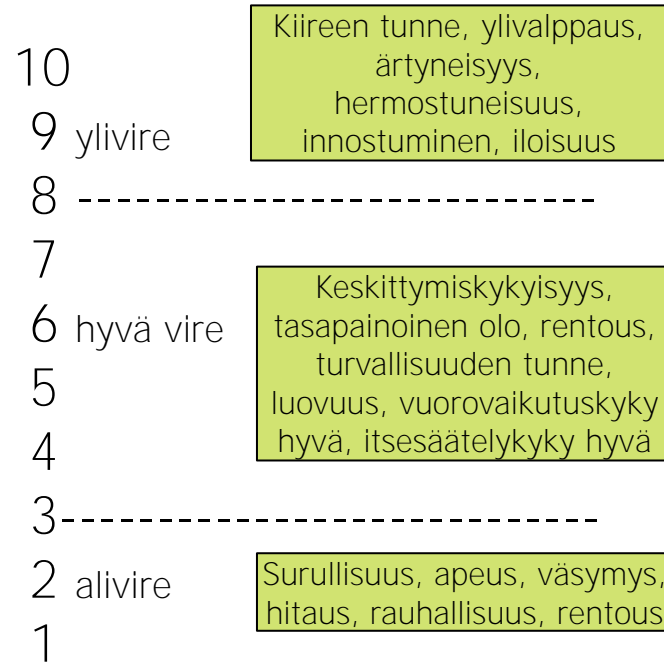


**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Kaasua vai jarrua? Vireystilan säätelyn suunnan arviointi



Arvioi tämän hetken vireystilasi numeroilla 1-10 (1=hyvin alivireinen, 10=hyvin ylivireinen). Jos vireystilan tunnistaminen on vaikeaa, käytä avuksesi olotilakuvauksia.

Valitse säätelyharjoitus sen mukaan, tarvitsetko

- kaasua (vireyttä ylös) vai jarrua (vireyttä alemmas).

Jos koet vireystilasi tehtävä huomioiden hyväksi, pyri säilyttämään hyvä vireesi.

Arvioi harjoituksen jälkeen vireystilasi uudestaan. Saavutitko itsellesi tilanteeseen sopivan vireystilan? Toista harjoitus tarvittaessa.





Kehollisia harjoituksia  
jarrutellen ja  
kaasutellen



# Vireyden säätely

Ylivireyttä voi purkaa (jarru)

- aistihavaintoihin perustuvilla tehtävillä (suuntaa tarkkaavuutta, luo turvallisuutta, maadoittaa)
- silittämisellä ja halauksilla (rauhottaa, läheisyys)
- voimankäytöllä: puristavin tai työntösuuntaisin liikkein (väsymys purkaa ylivireyttä)
- Uloshengityksen lempeällä pidentämisellä yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin (rauhottaa)

Alivireyttä voi nostaa (kaasu)

- nousemalla pystyasentoon
- havainnoimalla ympäristöä eri aistikokemuksin
- liikkumalla erilaisilla rytmisillä ja toistetuilla liikkeillä kuten jalkojen tömistelyillä, hypähdyksillä (hengitystiheys ja syke kohoaa)
- kehon raajojen voimakkailla sivelyillä tai taputteluilla (aistimukset palauttavat tietoisuuden nykyhetkeen)
- Sisäänhengityksen voimistamisella ja pidentämisellä yksinään tai yhdistettynä liikkeisiin





# Vireystilaa sääteleviä harjoituksia



- Tarvitset kaasua: Kehotaputus



Laita kämmenesi kuppimaiseen asentoon ja aloita rytmisen taputtelu toisen käden ranteesta ylöspäin kohti olkapäätä. Tee sama toisella kädellä.

Siirry taputtelemaan seuraavaksi jalat vuorotellen nilkoista ylöspäin. Käytä taputteluun nyt molempia kämmeniäsi.

Toista taputtelua niin pitkään, että tunnet vireystilasi kohoavan.

- Tarvitset jarrua: Perhostaputtelu

Laita kämmenesi ristiin rintakehän yläosaan ja laita vielä peukalotkin ristiin. Kämmenistä muodostuu ikään kuin perhosen siivet.

Taputtele hellästi ja vuororytmiin rintakehäsi yläosaa. Keskity rauhalliseen ja pidennettyyn uloshengitykseen samalla.

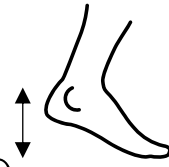
Jatka taputtelua niin pitkään, että tunnet itsesi rauhallisemmaksi.





# Vireystilaa sääteleviä harjoituksia

## Kaasu: Varpaille ja kantapäille

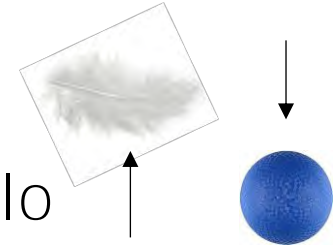


Nouse päkiöiden varaan ja nosta samalla kädet rauhallisesti ylös sekä hengitä pitkään ja voimakkaasti sisään.

Laske sitten kädet alas ja tömäytä kantapäätt lattiaan. Hengitä samalla nopeasti ulos.

Toista 5 kertaa.

## Jarru: Höyhen ja pallo



Istu tai nouse seisomaan. Tunne jalkapohjasi tukevana alustaa vasten.

Hengitä nenän kautta sisään ja vie kädet kevyesti kämmenpohjat ylöspäin hartiatasolle kuin nostaisit höyhentä ylöspäin.

Käännä sitten kämmenpohjat alaspäin ja rauhallisen uloshengityksen aikana laske kädet alas kuin painaisit palloa vedessä alaspäin.

Toista 5 kertaa.



# Vireystilaa sääteleviä harjoituksia

Kaasu: Taputa ja kyykisty  
(pariharjoitus)



Pari seisoo vastakkain ja sanoo vuorotellen ääneen luvut **1,2,3,1,2...**

Hetken päästä luku 2 korvataan taputuksella (1-taputus-3-1-**taputus...**)

Sitten luku 3 korvataan kyykyllä (1-taputus-kyykisty-1-taputus-**kyykistys...**)

Jatka parin kanssa niin pitkään, että saatte muutaman onnistuneen kierroksen

Jarru: Voimaa käyttöön



Käy katse seinään päin ja aseta kätesi seinää vasten. Työnnä seinää niin voimakkaasti kuin pystyt.

Jatka työntämistä niin kauan, että tunnet väsymystä.

Vaihtoehtoja: laita istuen kädet nyrkkiin polviesi väliin ja jännitä polviasia yhteen, jännitä kämmeniä yhteen, paina kynttä molemmin puolin, tee fyysisesti vahvoja liikkeitä jne.



# Pieniä palautumisen keinoja töissä

Huokaise ja hengitä tietoisesti muutama hengityspari sisään- ja uloshengitystä.

Pidä lyhyt lepotauko pitkällään tai istualtaan selkänojaan tukien.

Nauti lounas ja välipalat syömisen aistimuksiin keskittyen, ilman älypuhelin tai lukemista.

Ulkoile, jos mahdollista. Hengitä ikkunan kautta raikasta ulkoilmaa.

Vessameditaatio. Istu tai seiso ja keskity rauhalliseen hengitykseen 1-3 minuutin ajan.

Katso luontomaisemaa, kosketa luontoelementtejä.

Yllätä työkaveri hyvän mielen teolla.

Tee lyhyt mindfulness-/meditaatioharjoitus.

Helli itseäsi silitellen, halaten ja hieroen.

?





## PALAUDUTKO TYÖSTÄSI JOKA PÄIVÄ? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Pidän työn tekemisen lomassa taukoja.
- Muistutan itseäni keskittymään yhden asian tekemiseen kerrallaan. Sillä tavoin tulee valmista laadukkaasti.
- Tunnistan, millaista palautumista työni vaatii.
- Huolehdin työaikaisesta ruokailusta. Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Arvioin säännöllisesti, palaudunko riittävästi työpäivien välillä. Kysyn itseltäni, mitä minulle kuuluu.
- Varaan riittävästi tunteja levolle, työlle ja vapaa-ajalle.
- Pidän työnteon kohtuullisena.
- Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan. Vapaalla lopetan työasioiden ajattelun ja teen myös rentouttavia asioita.
- Työhöni ja vapaa-aikaani kuuluu sopivasti sosiaalisia suhteita ja omaa rauhaa.
- Huolehdin, että pidän kiinni itselleni tärkeistä palautumista edistävästä tekemisistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, harrastukset, hyvät kirjat ja elokuvat.
- Rentoudun ilman alkoholia.
- Ulkoilen ja harrastan monipuolisesti liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Hyvä fyysinen kunto auttaa kestäämään rasitusta ja edistää palautumista kaikissa töissä.
- Hallitsen stressiä terveellisillä keinoilla, esimerkiksi mukavilla harrastuksilla tai liikunnalla.
- Nukun riittävästi ja hyvin.



Palautuminen -vinkkilista



Ravitsemus -vinkkilista



Uni -vinkkilista



[Terveyttä työpaikoille -suositukset | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Palautumisen VIIKKOKALENTERI



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
European Union

## TAMMIKUU Ruokailu ja ravitseminen

- Pyydä työkaveriasi mukaan ruokatauolle.
- Kokoa ateriasi monipuolisesti lautasmallin mukaan. Muista myös leipä ja maito.
- Nappaa tauolla pieni välipala, esim. marjoja, hedelmä, pähkinöitä tai jogurtti.
- Suunnittele viikon työeväät etukäteen.

## HELMIKUU Psykologinen palautuminen

- Tauota työtäsi. Katso hetki kaukaisuteen, hengitä, muistele jotain mieluista.
- Puhukaa työkavereiden kanssa tauoilla muista kuin työasioista. Naurakaa!
- Jaa työkavereillesi vinkki, kuinka irrottaa ajatukset työstä työpäivän päättyessä.
- Tee vapaalla jotain ihan erilaista kuin työsi. Aktivoi aivojasi, kehoasi ja mieltäsi.

## MAALISKUU Psykologinen palautuminen

- Soita ystävälle, sukulaiselle tai tutulle ja vaihda kuulumisia työpäivän jälkeen.
- Kokeile musiikin rentouttavaa voimaa.
- Rentoudu työpäivän aikana: sulje silmäsi, hengitä rauhassa sisään ja ulos.
- Ulkoile työpäivää ennen tai sen jälkeen.

## HUHTIKUU Itsensä johtaminen

- Vaikeuksia keskittyä? Mykistä turhat hälytykset.
- Säädä aivoja kuormitukselta ja tee yksi asia kerrallaan.
- Pysähdy hetkeksi miettimään työtäsi: mikä sinua motivoi, missä haluat kehittyä.
- Listaa päivän päätteeksi tekemäsi työt. Näin paljon sait aikaan!

## TOUKOKUU Työyhteisön yhteinen toiminta

- Keskustelkaa työyhteisössänne eettisestä kuormituksesta ja sen hallinnasta.
- Rohkaisskaa toisianne ottamaan esille työarjessa huolestuttavat asiat.
- Keskustelkaa, miten työpaikanne arvot näkyvät toiminnassanne.
- Kartoittakaa työyhteisön osaamista ja tarpeita ammattitaidon kehittämiseen.

## KESÄKUU Luonnon hyvinvointivaikutukset

- Mene ulos lähiympäristöön ja kuuntele luonnon ääniä 10 minuutin ajan.
- Pysähdy kävelyretkellä taukopaikalle. Istu ja nauti luontohetkestä.
- Tee pihahommia ja upota kädet multa työpäivän jälkeen tai sitä ennen.
- Katsele puhlimestasi kuvaa luonnosta tai eläimestä. Palaa mielessäsi tilanteeseen.

## HEINÄKUU Fyysinen kuormitus

- Ota työkaveri mukaan taukojumppaamaan. Venytelkää tai aktivoikaa kehoa.
- Istumätyöläinen, muista kävelytauot!
- Vaihteile työasentojasi ja katkaise pitkäaikainen kuormitus vastaliikkeellä.
- Jakakaa liikuntavinkkejä Post-it-lapuilla taukokuoneen seinälle. Kokeile uutta!

## ELOKUU Tunnekuormitus

- Tiedosta tunteesi kuormittavissa asiakas-tilanteissa ja rauhoita itsesi hengittämällä.
- Pura tunteita puhumalla, kirjoittamalla tai liikkumalla.
- Puhu työkavereiden tai esihenkilön kanssa kuormittavista tilanteista työssä.
- Älä kanna työkuormaa kotiin. Keksi itsellesi sopiva siirtymäriitti.

## SYYSKUU Aivojen hyvinvointi

- Kunnioita muiden aikaa. Älä keskeytä työkaveriasi kesken tärkeän tehtävän.
- Kiinnitä huomiota omaan äänenkäyttöösi yhteisissä työskentelytiloissa.
- Viesti selkeästi ja vain tarpeeseen. Älä kuormita muita viestitulvalla.
- Sopikaa yhdessä, missä ja miten viestitte tärkeistä työasioista ja missä jutellaan kevyemmät asiat.

## LOKAKUU Psykologinen turvallisuus

- Pyydä työkaveri kahville tai soita kollegalle ja kysy kuulumisia.
- Miten asemoidut keskusteluissa? Keskity tällä viikolla kuuntelemaan.
- Mikä työssä innostaa ja mikä huolettaa? Jaa ajatuksesi työkaverin kanssa.
- Teemme kaikki virheitä. Jaa työkaverin kanssa joku epäonnistumisesi ja sen tuomat opit.

## MARRASKUU Uni

- Ole aktiivinen aamupäivällä ja rauhoitu iltapäivän kohti. Pidä mahdollisimman tasainen unirytmisi.
- Sulje älylaitteet ja ala rauhoittua 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Kevyt liikunta 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa parantaa unta. Kokeile!
- Varaa päivittäinen 15–30 min huolihetki. Älä pohdi huolia muuna ajankohtana.

## JOULUKUU Hyvän huomaaminen

- Ole työkaverille saavutettavissa ja kiitä kaveria saamastasi tuesta ja avusta.
- Huomioidaanko teillä hyvin tehty työ tai hyvä yritys? Anna kannustavaa palautetta.
- Iloitkaa onnistumisista yhdessä: viettäkää yhteinen kahvi- tai glöghetki.
- Hymyile ja puhu ystävällisesti. Se piristää omaa ja muiden päivää!

Työpäivän aikainen palautuminen on kiinni sekä yksilöllisistä että työyhteisön yhteisistä ratkaisuista eli yhteisöllisistä palautumisen keinoista.

Positiivisen yhteishengen luominen työyhteisön kesken on keskeinen palautumisen mahdollistaja.

Työterveyslaitos

[www.ttl.fi/ollappa](http://www.ttl.fi/ollappa)



Euroopan unionin  
osarahjoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu





Pidä itsesi maadutettuna.  
Jos tuuli ympärilläsi yltyy,  
pidä kiinni juuristasi ja  
kietoudu tukevasti  
hetkeen.

# Kiitos!

kirsti.siekinen@jamk.fi

Kuva: K. Siekinen



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu