

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

VAHVISTU PALAUTUMALLA

Keinoja työpäivän aikaiseen palautumiseen

Tämä materiaali on tuotettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun
toteuttamassa ja Euroopan unionin osarahoittamassa
Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektissa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

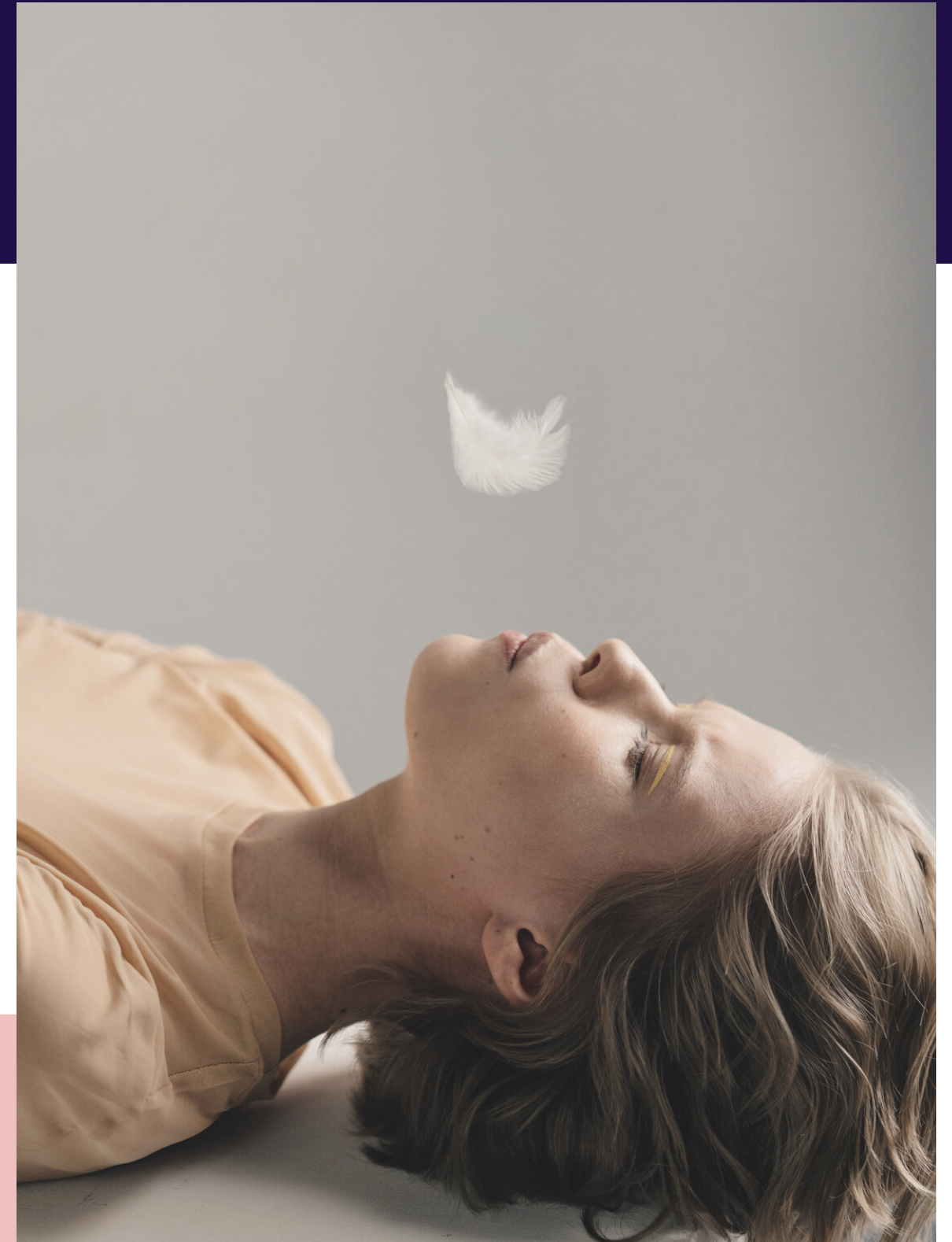
jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

MITEN SINÄ PALAUDUT?

Työpäivän aikainen palautuminen on hyvinvointisi kannalta tärkeää. Työnantajalla on merkittävä rooli sopivan työnkuormituksen sekä hyvinvointia tukevan työympäristön ja -olosuhteiden luomisessa. Kuitenkin myös työntekijänä sinulla on vastuu huolehtia omasta palautumisestasi. Jokainen voi löytää palautumiseen itselleen sopivat keinot ja hetket. Meillä kaikilla on oikeus ja mahdollisuus hengähtää – myös kiireisen työpäivän keskellä.

Tämä materiaali tarjoaa konkreettisia keinoja ja näkökulmia siihen, miten voit palautua jo työpäivän aikana.

Palautuminen on taito, jota voi harjoitella – ihan joka päivä!



HYVÄ PAHA STRESSI

- Stressiä voi kertyä niin työstä kuin muusta elämäntilanteesta. Stressi voidaan kokea kehossa, mielessä ja tunteissa.
- Työstressi syntyy, kun yksilö kokee työn vaatimukset ylivoimaisiksi. Sekä työn että työntekijän ominaisuudet vaikuttavat stressin kehittymiseen ja kokemiseen.
- Pitkittynyt stressi heikentää vähitellen hyvinvointia ja voi johtaa sairastumiseen.
- Pitkittynyt (työ)stressi kuluttaa voimavaroja ja voi johtaa (työ)uupumukseen.
- Pieni ja lyhytkestoinen stressi voi sen sijaan olla hyödyllistä. Se auttaa meitä toimimaan ja buustaa meitä eteenpäin.

75 % kokee
haittaavaa
päiväväsymystä.

Joka viides kokee
merkittävää
psykykkistä
kuormittuneisuutta.

Monella on
palautumisvajetta.

Puolet
suomalaisista
työikäisistä ei
palaudu riittävästi
arjessaan.

Yhteys oman
kehon tuottamiin
viesteihin on
heikentynyt.

Lähes viidennes
työntekijöistä
kokee melko paljon
tai paljon
stressioireita.

Finsote 2018, Terve Suomi 2022

Lepäämisen ja
palautumisen
taito on monella
hukassa.





TUNNISTATKO ALIPALAUTUMISEN SIGNAALEJA?

- Vaikeus rentoutua työpäivän aikana, työ vie energiaa ja positiivisuutta.
- Väsymys haittaa työntekoa päivän loppupuolella, vireystila sahaa tai olo on uupunut työpäivän päättyessä.
- Halu vetäytyä omiin oloihin työpäivän jälkeen.
- Arki tuntuu sekavalta, kiireiseltä ja kuormittavalta.
- Aloitekyky tarttua asioihin on heikentynyt.
- Vapaa-aika kuluu leppäämiseen, jotta jaksaa seuraavan päivän.
- Itselle mielekäs liikkuminen tai muu vapaa-ajan tekeminen tuntuu raskaalta ja palautuminen on hidasta.
- Unen laatu on heikentynyt, yölliset heräämiset ovat lisääntyneet tai esiintyy unettomuutta.
- Kehon fyysiset tuntemukset ovat lisääntyneet, muun muassa levottomuus, kohonnut leposyke, sydämen muljahdukset, hampaiden narskuttelu, päänsärky tai niskakipu.





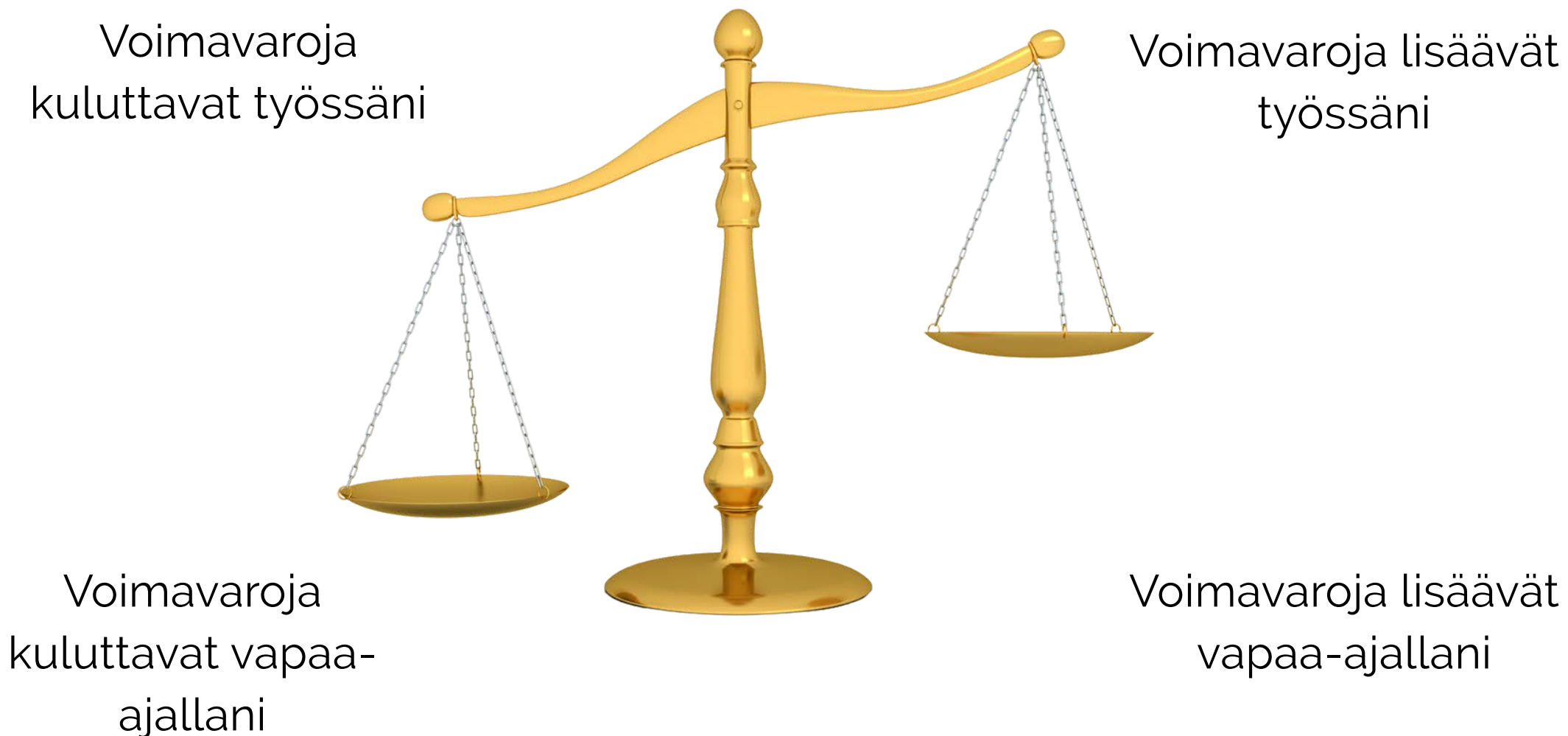
LÖYDÄ KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

- Tunnista ne asiat, jotka tällä hetkellä elämässäsi lisäävät voimavaroja tai kuluttavat niitä.
- Voimavaroja vahvistavia tekijöitä olisi tärkeä sisältyä päivään enemmän kuin kuluttavia.
- Muodostuuko niistä tasapainoinen kokonaisuus? Koetko tarvetta lisätä palautumista tukevia tekijöitä elämääsi?
- Hyödynnä pohdinnassasi seuraavan sivun tehtävää.



HARJOITUS

VOIMAVARA/KUORMITUSVAAKA



Ota paperia ja kynä. Mieti elämäntilannettasi ja kirjoita vaa'an otsikoiden mukaisesti työssäsi ja vapaa-ajallasi voimavaroja lisäävät ja kuluttavat asiat.

1. Pohdi kirjoittamiasi asioita. Mihin suuntaan vaakasi kallistuu?

2. Löytyykö kirjaamistasi asioista jotain, mitä vähentämällä tai vahvistamalla voimavarasi paranevat? Ympyröi nämä asiat.

3. Mitä konkreettista voit tehdä, jotta voimavarasi lisääntyvät?

4. Mikä olisi se ensimmäinen pieni teko, minkä voit toteuttaa jo tänään tai huomenna? Kirjoita se itsellesi ylös.

5. Kun olet tehnyt tämän pienen teon, pohdi miten kehosi ja mielesi reagoi siihen.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

PALAUTUMINEN ON YHTEINEN ASIA

Työkuormituksen tasapainottaminen ja palautumisen optimointi on työnantajan ja työntekijän yhteinen asia

Jos työsi kuormittaa sinua liikaa, ota asia puheeksi esihenkilösi kanssa:

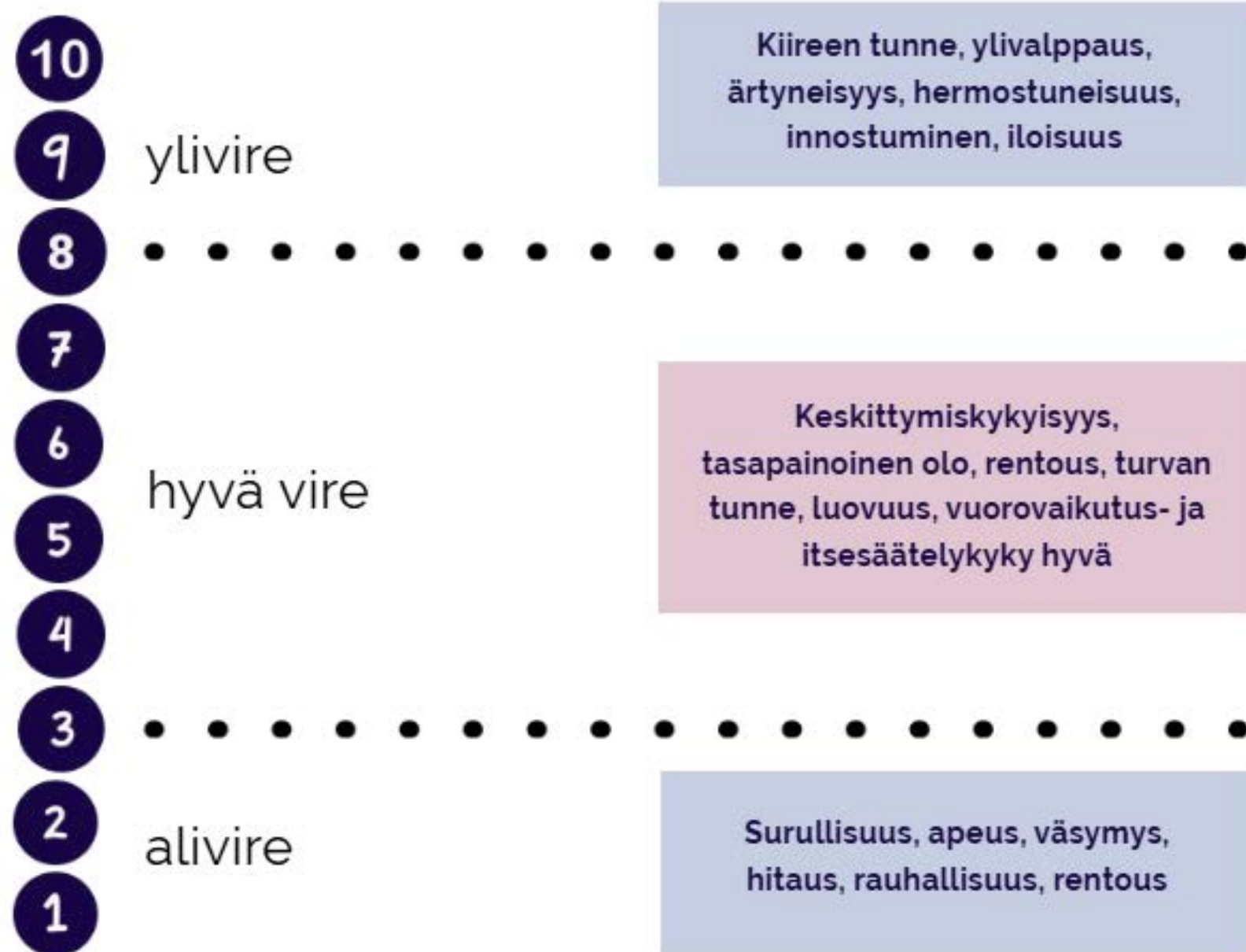
- Onko työmäärä realistinen ja sopivasti kuormittava?
- Miten työtä voisi muokata niin, ettei se kuormita kohtuuttomasti?
- Jääkö työpäivään riittävästi aikaa palautumiselle ja voimavarojen kerryttämiseksi?

Vaikuta itse palautumiseesi työssä ja vapaa-ajalla:

- Millä keinoilla voit rytmittää päiväsi niin, että se sisältää sopivasti kuormitusta ja palautumista?
- Tukevatko elintapasi ja tottumuksesi palautumistasi (ravitsemus, liikunta, lepo)?
- Mitä teet helpottaaksesi oloasi, kun koet itsesi stressaantuneeksi?



MILTÄ VIREYSTILASI VAIKUTTAA – TARVITSETKO KAASUA VAI JARRUA



Vireystila tarkoittaa tunnetta siitä, kuinka aktiiviseksi tai energiseksi itsensä kokee.

- Arvioi vireystilasi numeroilla 1-10 (1=hyvin alivireinen, 10=hyvin ylivireinen).
- Valitse seuraavien sivujen säätelyharjoitus sen mukaan, tarvitsetko kaasua (vireyttä ylös) vai jarrua (vireyttä alemmas). Jos koet vireystilasi tehtävä huomioiden hyväksi, pyri säilyttämään vireesi.
- Arvio harjoituksen jälkeen vireystilasi uudestaan. Pääsitkö tilanteeseen sopivaan vireystilaan? Toista harjoitus tarvittaessa.

Seuraavilla sivuilla on esitelty esimerkkejä erilaisista vireyttä säatelevistä harjoituksista. Kokeilemalla ja harjoittelemalla niitä voit löytää itsellesi juuri sopivat harjoitukset, joita voit hyödyntää aina kun ilmenee tarvetta rauhoittaa tai aktivoida hermostoa.



HARJOITUS

KAASUA VAI JARRUA?

KUN TARVITSET YLIVIREYDEN PURKUA ELI 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.

Höyhen ja pallo

Istu tai nouse seisomaan. Tunne jalkapohjasi tukevina 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.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HARJOITUS

KAASUA VAI JARRUA

KUN TARVITSET ALIVIREYDEN NOSTOA ELI KAASUA



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.

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.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LISÄKEINOJA PALAUTUMISPAKKIISI

Huokaise ja hengitä tietoisesti muutaman kerran sisään- ja ulos.

Herättele kehoasi, tee lempeitä venytyksiä tai kävele pari minuuttia.

Ulkoile, jos mahdollista. Hengitä avoimen ikkunan kautta raikasta ulkoilmaa.

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

Tee mindfulness,-mediaatio- tai rentoutusharjoitus.

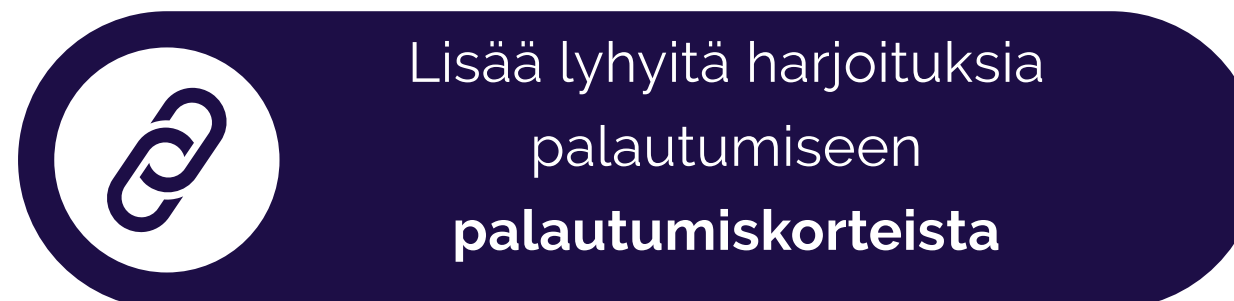
Pidä lyhyt lepotauko pitkällään tai istualtaan selkänojaan tukien.

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

Katso luontomaisemaa, kosketa luontoelementtejä.

Yllätä työkaveri hyvän mielen teolla.

Helli itseäsi silitellen, halaten ja hieroen.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



PALAUTUMISENI ON PAREMPAA KUN...

- voimavarani riittävät työhön ja aktiiviseen arkeen
- herään useammin virkeänä
- puhe itselleni on kannustavampaa ja armollisempaa
- minun on helpompi elää omien arvojeni mukaista elämää.
- elämäni tuntuu elämältä, ei suorittamiselta
- elämässäni on iloa, naurua ja huumoria
- vuorovaikutus muiden kanssa on helpompaa
- minun on helpompi kohdata erilaisia tunteita ja sietää epämukavuutta.



KOKO TYÖYHTEISÖN PALAUTUMISEN TUEKSI

Palautumisen viikkokalenteri

Oman ja työyhteisön palautumisen tueksi voi ottaa palautumisen viikkokalenterin. Jokaiselle kuukaudelle on oma palautumisteema ja joka viikolle oma palautumisvinkki. Mukaan voit hypätä missä tahansa kohtaa vuotta.

Yhteisöllisen palautumisen vinkkilista

Vinkkien avulla voi käydä avointa keskustelua omassa työyksikössä teille kuormitusta aiheuttavista työskentelytavoista ja siitä, mitä voitte niille yhdessä tehdä.

Palautumislaskuri

Palautumislaskurin avulla työpaikat saavat välittömän palautteen palautumiskäytäntöjen tilanteesta omassa organisaatiossa tai yksikössä.

Laskuri suosittelee vastausten perusteella keinokortteja, joiden avulla voi ottaa käyttöön palautumista edistävät toimintamallit.

Lähde: Työterveyslaitos

Lue lisää: [Mielenterveyden työkalupakki – näkökulmia ja ratkaisuja työyhteisöille](#)

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

Positiivisen yhteishengen luominen
työyhteisön kesken on keskeinen palautumisen mahdollistaja.



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



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu