

Saila Koikkalainen
Työterveyshuollon erikoislääkäri, LL

Sidonnaisuudet

- ◇ Työpaikka: Pihlajalinna Kajaani ja Kolari
- ◇ Luennoitsijapalkkiot: Filha, Lääkäriliitto

GPF:n Kevätkoulutuspäivä 8.5.2024





Työuupumuksen vaaranmerkit

Lähteenä: Työuupumuksen itsehoito (Heli Nurmi), ttl.fi, terveysportti.fi

Työuupumuksen määritelmä

1

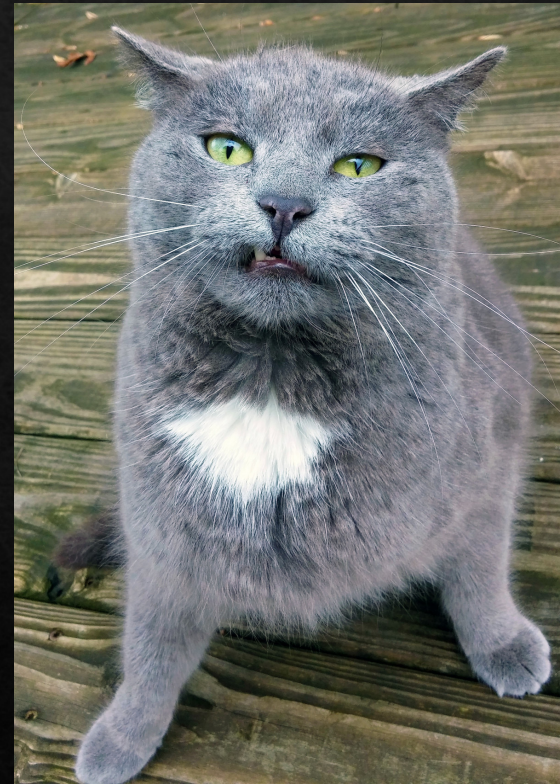
VÄSYMYS



Työuupumuksen määritelmä

2

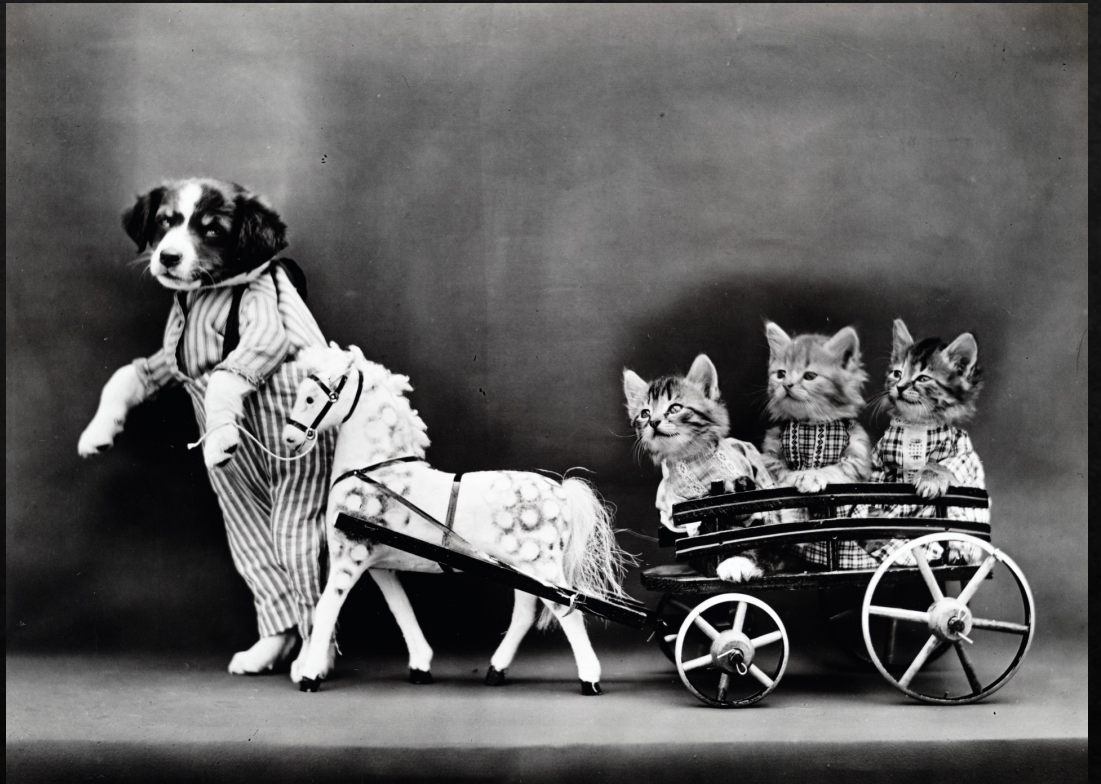
KYYNISTYMINEN



Työuupumuksen määritelmä

3

AMMATILLISEN
ITSETUNNON
HEIKENTYMINEN



PERUSPILARIT

KUNTO TERVEYS HYVINVOINTI IHMISSUHTEET TYÖ

Omat ajatukset 1/2

- ◆ Vaativuus
- ◆ Jatkuva kiireinen olo
- ◆ Riittämättömyyden tunne
- ◆ Aloitekyvyttömyys



Omat ajatukset 2/2

- ◊ Keskittymisongelmat
- ◊ Tunteidensäätelyn ongelmat
- ◊ Psykosomaattiset oireet



Oma toiminta

- ◆ Ei tunnista omia rajoja
- ◆ Keskittyminen vaatii ponnistelua
- ◆ Uni heikkenee

Oma toiminta 2/2

- ◆ Harrastusten väheneminen
- ◆ Kunnon huonontuminen

Henkilökohtainen elämä 1/2

- ◆ Perhe
- ◆ Parisuhde
- ◆ Sukulaiset
- ◆ Ystävät

Henkilökohtainen elämä 2/2

- ◆ Syyttely
- ◆ Tunnesyöminen
- ◆ Alkoholin käyttö
- ◆ Touhuaminen väsyneenä

Oma työ 1/2

- ◆ Liiallinen työmäärä
- ◆ Vaikutusmahdollisuuksien puute
- ◆ Työnkuvan epäselvyys
- ◆ Koulutuksen tarve

Oma työ 2/2

- ◆ Viivyttely
- ◆ Välttely
- ◆ Vetäytyminen
- ◆ Tehottomat työtavat

Työyhteisö 1/2

- ◆ Työturvallisuuslaki 8 §
- ◆ Työyhteisöongelmat
- ◆ Ristiriidat



Työyhteisö 2/2

- ◈ Työn organisointi
- ◈ Työn häiriötekijät
- ◈ Työskentely-ympäristö



Ongelmanratkaisustrategia

- ◆ Mihin voit vaikuttaa
- ◆ Mihin voit vaikuttaa osittain
- ◆ Mihin et voi vaikuttaa →



Sanoista teoksi

- ◆ Irta päästämisen tueksi tietoinen läsnäolo
- ◆ Kohtaa todellisuus ja siihen liittyvät tunteet ja ajatukset
- ◆ Ota käyttöön stressinhallintakeinoja



Millainen sinun akvaario on?



19.5.2024

KIITOS

- ◆ Työterveyshuolto
- ◆ Lääkäriliiton luottamuslääkäri
- ◆ www.ttl.fi Työuupumustesti