

Henkisesti hyvinvoiva ihminen on aktiivinen ja avoin, sietää epävarmuutta, hyväksyy itsensä ja on yleisesti tyytyväinen elämäänsä. Työssä hyvinvointi näkyy tyytyväisyytenä työhön, kiinnostuksena asioihin, sitoutumisena sekä osallistumisena. Tällöin ihminen on myös aikaansaava ja hän kokee hallitsevansa työtehtävänsä.

Hyvinvointia työssä ja vapaa-aikana voit parantaa

- asettamalla työillesi selkeät rajat
- ylläpitämällä ja kehittämällä osaamistasi ja ammattitaitoasi
- harrastamalla ja liikkumalla itsellesi mieleisellä tavalla
- nauttimalla läheisistä ihmissuhteistasi
- nukkumalla riittävästi
- arvostamalla itseäsi ja ottamalla todesta omasta jaksamisesta kertovat merkit
- hakemalla tarvittaessa tukea ja apua jaksamisellesi.

Stressi ja ylikuormittuminen

Lievänä ja lyhytkestoisena stressi yleensä edistää suoriutumistamme. Pitkittyessään tai hyvin voimakkaana stressi saattaa johtaa terveysongelmiin, työuupumukseen, masennukseen ja jopa työkyvyttömyyteen.

Tavallisimpia merkkejä ylikuormittumisesta ovat

- arkisten asioiden unohtelu
- jaksamattomuus
- vaikeus saada illalla unta tai aamuyön heräilyt
- energian riittämättömyys muuhun kuin työhön
- ihmissuhteiden kärsiminen
- vastenmielisyyden tunteminen töihin lähtöä kohtaan.

Monet työhön liittyvät tekijät vaikuttavat hyvinvointiimme sekä yleiseen ilmapiiriin työpaikalla. Epäsuhta työn vaatimusten ja työn hallinnan välillä, kiusaaminen, epäoikeudenmukainen päätöksenteko, vähäiset vaikuttamismahdollisuudet työtä koskeviin päätöksiin, vähäinen sosiaalinen tuki työssä, työn epävarmuus ja korkeat henkiset vaatimukset sekä epätasapaino palkitsevuuden ja ponnistelujen välillä heikentävät mielekkyyden kokemusta työssä sekä lisäävät mielenterveyteen liittyviä oireita.

Henkinen hyvinvointi on yhteinen asia

Työturvallisuuslain mukaan työnantaja vastaa työpaikan ja työskentelyolosuhteiden terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Esimies luo edellytykset hyvälle, terveelliselle, turvalliselle ja tuottavalle työnteolle.

Esimiehellä on oikeus ja velvollisuus puuttua työssä esiintyvään kuormitukseen sekä ottaa puheeksi työkykyä uhkaavia asioita. Jokainen työntekijä vastaa osaltaan siitä, että pyrkii sovittamaan työn ja vapaa-ajan yhteen tarkoituksenmukaisesti, on työyhteisössään hyvä työtoveri ja sitoutuu yhteisesti sovittuihin pelisääntöihin.

Työterveyshuolto on työkyvyn ja työterveyden asiantuntija

Työterveyshuolto tukee ja auttaa osaltaan näihin asioihin liittyvissä kysymyksissä ja tukee työssä jatkamista.

Henkinen työsuojelu on yhteistoimintaa. Jokaisella on oikeus hyvinvointiin työpaikallaan.

Lähteet

Työkyky ja terveys. Henkinen kuormittuminen. Työterveyslaitos.

http://www.ttl.fi/fi/terveys_ ja_tyokyky/henkinen_kuormittuminen/sivut/default.aspx

Kivistö S., Kallio E., & Turunen G. 2008. Työ, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:33. 22s.

Sallinen M., Kandolin I. & Purola M. 2003. Elämisen rytmi - kohti tasapainoa