

LIISA UUSITALO-AROLA

UUVUKSISSA

KIRJA SINULLE, JOKA TAHDOT VOIMASI TAKAISIN



tuumma



SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Aluksi | 9 |
| Uupumusta epidemiaksi asti..... | 11 |
| Megatrendit, työsi ja sinä..... | 12 |
| Johda itsesi isommaksi..... | 13 |
| Kärsivällisyyttä karikoissa..... | 15 |
| Näin saat eniten irti lästä kirjasta..... | 18 |



ENSIMMÄINEN OSA: NÄIN UUPUMUS KEHITTYY

| | |
|--|----|
| 1 Uupumus tulee hiipimällä | 25 |
| Kun hälytyskellot soivat..... | 27 |
| Raataja väsy myös tunteissaan..... | 30 |
| Voimattomuus syö itseluottamusta..... | 32 |
| Hellittämätön stressi uuvuttaa lopulta..... | 33 |
| Yhteenveto..... | 41 |
| <i>"Jos kaavaan sijoittaa oikeat arvot, niin poms, siellä se ratkaisu tulee"</i> | 42 |
| 2 Kun olet uuvuksissa | 44 |
| Eri asia kuin masennus, ei myöskään sama kuin ahdistus..... | 45 |
| Miten sekaisin kroppansa voi saada?..... | 47 |
| Voivatko aivot pysähtyä?..... | 55 |
| Kestävätkö ihmissuhteesi uupumuksen?..... | 62 |
| Yhteenveto..... | 66 |
| <i>"Yksin tänne tullaan, ja yksin täällä pitää pärjätä"</i> | 67 |



TOINEN OSA: TOIPUMINEN

| | |
|--|------------|
| 3 Kuusi askelta uupumisesta työn iloon..... | 73 |
| Yksi: Tunnista ja myönnä uupumuksesi..... | 75 |
| Kaksi: Ota etäisyyttä työhön..... | 78 |
| Kolme: Anna kehosi ja mielesi elpyä..... | 86 |
| Neljä: Selvitä, mikä on sinulle tärkeää..... | 94 |
| Viisi: Tunnista muutostarpeet..... | 99 |
| Kuusi: Mahdollista muutokset ja toimi toisin..... | 103 |
| Yhteenveto..... | 110 |
| <i>"Vaikka joku toinen jaksaisi kuinka paljon, ei minun tarvitse jaksaa niin paljon"</i> | 111 |
| 4 Jumitusten tunnistaminen ja purku..... | 114 |
| Kasvata itseymmärrystäsi, kartoita elämääsi..... | 116 |
| Leiki salapoliisia ja tunnista jumituksesi juurisyyt..... | 121 |
| Tunnista kipeät tunteet..... | 126 |
| Opettele tarpeelliset taidot..... | 132 |
| Vaali uskoasi parempaan..... | 138 |
| Yhteenveto..... | 141 |
| <i>"Lopulta asiakkaatkin jo sanoivat, että et sinä voi kaikkea tehdä"</i> | 142 |



KOLMAS OSA: OMAN HYVINVOINTISI JOHTAJA

| | |
|---|-----|
| 5 Tutki toiveitasi | 147 |
| Kohti tavoitetilaa..... | 148 |
| Suunnitelmallisuus palkitaan..... | 150 |
| Yhteenveto..... | 152 |
| <i>"Vaikka kaikkialla toivotetaan, että sinä olet tärkein, minun sisälläni ei ole niin"</i> | 155 |
| 6 Muokkaa työsi imuisaksi | 156 |
| Työhyvinvoinnin vitamiinit..... | 158 |
| Pidä kuormitus kohtuullisissa rajoissa..... | 164 |
| Kuule kehosi viestit..... | 171 |
| Työpäiväkokemus syntyy vuorovaikutuksessa..... | 180 |
| Yhteenveto..... | 188 |
| <i>"Tänä syksynä määräsin itse itseni kolmeksi viikoksi sairauslomalle"</i> | 189 |
| 7 Rakenna uusi arki | 192 |
| Etsi elementtisi..... | 193 |
| Sitoudu elämää ylläpitävään toimintaan..... | 198 |
| Luo elämäsi rakenne..... | 202 |
| Sisu ja sisun rajat..... | 208 |
| Yhteenveto..... | 213 |
| <i>"Olen myös oppinut hyvällä omallatunnolla tekemään mieluisia asioita ilman että minun tarvitsee ansaita niitä"</i> | 214 |
| Mitä uupumus opetti? | 216 |
| Terroristien kanssa ei neuvotella..... | 218 |
| Tuliko haavoittuvuus jäädäkseen?..... | 220 |
| <i>"Luulen kyllä, että opettelen loppuelämäni toipumista"</i> | 222 |
| Kiittämistä riittää! | 224 |
| Hyödyllisiä verkko-osoitteita ja palveluita | 226 |
| Viitteet | 227 |
| Lähteet | 236 |

ALUKSI

En ole koskaan romahtanut kunnolla. En ole ratkennut itkemään työterveyshoitajan vastaanotolla. Yli viiteentoista vuoteen minulla ei ole ollut yhtään sairauslomaa uupumisen vuoksi. Toimintakykyni on aina säilynyt. Olen sinitellyt, kuten ehkä sinäkin.

Silti uupumus on tullut myös henkilökohtaiseksi, ei vain ammattiroolieni takia kohtaamakseni tutuksi. Monien asiakkaideni tavoin olen kärsinyt vuosikausia huonounisuudesta, kipuoireista, uskonmenetyksestä ja muista uupumisen aikaan puhjenneista vaivoista ja jaksamisen vaihteluista. En ole poikkeus: tutkimusten mukaan moni oireilee uupumustaan vielä kahdeksan tai kymmenen vuoden seurannassakin.

Uupuminen on hankala pala erikoisaloihin lohkoutuneelle terveydenhuollolle ja tutkimukselle. Tiedetään, että tärkeimmät uupumukselle altistavat tekijät liittyvät eri tavoin kuormittaviin työolosuhteisiin. Vastaavasti uupumisen ehkäiseminen onnistuu parhaiten työtä ja johtamista kehittämällä. Kuitenkin kun uupumus on päässyt kehittymään, se ilmenee ennen muuta psyykkisin ja fyysisin oirein. Työn ongelmat tuottavat rinnalleen yksilön ongelmia ja lopulta myös suoranaisia sairauksia.

Mitä pidempään uupumus jatkuu, sitä syvemmäksi ja laajemmaksi muuttuu pitkittyneen stressin tuottama psyykinen ja fysiologinen häiriötila, joka aiheuttaa monet uupumuksen oireista. Samalla avuttomuus ja toivottomuus kasvavat, mikä voi näkyä ahdistuneisuutena, masennuksena ja joskus melko epätoivoisenakin ratkaisujen etsimisenä.

Tässä vaiheessa eivät työpaikalla tehdyt parannukset enää riitä, vaan tarvitaan keinoja, joilla virheasentoon lukittuneet kehon säätelyjärjestelmät saadaan jälleen toimiviksi. Mielenkiintoista kyllä, monet lupaavimmista keinoista ja kokonaisista hoitomalleista toimivat samanaikaisesti kehon ja mielen varassa. Toisaalta siinä vaiheessa kun työhön paluu alkaa olla ajankohtaista, ympyrä sulkeutuu: ilman työssä tapahtuvia joskus radikaalejakin muutoksia ei toipuminen pääse jatkumaan, vaan uuden uupumisen riski on suuri.

Hyvistäkin hoito- ja kuntoutusmenetelmistä huolimatta uupumus on edelleen ikävän sitkeässä istuva tila, josta toipumisessa on paljon epävarmuustekijöitä. Sen vuoksi uupumusta olisi viisainta ehkäistä kaikin tavoin.

Myös silloin kun ei olla uupumuksen syvimässä kuilussa, sen rajoilla horjuminen tai uupumuksen jälkimainingit verottavat elämää monin tavoin. Kun on suurimman osan ajasta enemmän tai vähemmän väsynyt, ei voi yhtä aikaa olla luova, leikkisä ja iloinen.

Poikkeustilanteisiin tarvittavaa jaksamisen marginaalia on heikosti. Innostusta on vähäisesti. Monet uupuneet ihmettelevätkin, mihin oma tuttu itse on kadonnut. Olemukseen tulee särö, jota on vaikea enää paikata. Haavoittuvuus astuu esiin, ja usko omiin voimiin ja kestävyYTEEN väistyy. Samalla kärsii työelämä. Ajatuksen ainainen sumuisuus, huono stressinsieto ja tietoisuus voimien rajallisuudesta pakottaa valitsemaan haasteet tarkkaan. Lyhyesti sanoen tehtävien täytyy olla kestoaltaan rajattuja ja sellaisia, että niistä pääsee tarvittaessa ulos.

Yhä kaikkien vuosien jälkeen minullakin on joskus päiviä, jolloin korvissa suhisee, kädet ja jalat kylmenevät, ajatus puuroutuu ja tulee akuutti vaaran tunne: Jos en jarruta juuri nyt, aivot pysähtyvät. Tapahtuu jotain peruuttamatonta, sellaista mikä ei ole omasta sinnittelystäni kiinni.

Ylitän rajan.

UUPUMUSTA EPIDEMIAKSI ASTI

Stressi on hiljalleen tullut osaksi arkeamme – niin myös sen mukanaan tuomat ongelmat. WHO:n mukaan stressiin liittyvät sairaudet ovat tällä hetkellä Euroopan yleisin sairauslomiin johtava syy.¹ Myös uupumus ja siihen kytkeytyvät moninaiset oireet ja vaivat ovat tulleet monille tutuiksi.

Vuonna 2011 suomalaisista miehistä 2 prosenttia kärsi vakavasta ja 23 prosenttia lievästä työuupumuksesta. Naisilla vastaavat luvut olivat 3 ja 24 prosenttia. Vuoden 2012 Työ ja terveys -tutkimuksessa työ koettiin henkisesti kuormittavaksi erityisesti terveys- ja sosiaalipalveluissa (42 %), koulutuksessa (39 %), informaation ja viestinnän alalla (35 %) sekä maa-, metsä- ja kalataloudessa (32 %). Ammattiryhmistä työnsä henkisesti rasittavaksi kokivat erityisesti johtajat (39 %), erityisasiantuntijat (36 %) ja asiantuntijat (33 %).² Noin 40 prosentilla kaikista yrittäjistä on riski uupua, kertoo puolestaan työeläkeyhtiö Elon vuonna 2016 tekemä tutkimus.³

Uupuneiden suomalaisten todellista määrää ei kukaan tiedä siitäkään syystä, että meillä uupumus ei yksistään oikeuta sairauslomaa. Siksi on mahdotonta tietää, kuinka monet ensisijaisesti masentuneeksi tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsiviksi tilastoidut tosiasiaa oireilevat uupumustaan ahdistuksella, kunnes voimien loppuessa viimein myös masentuvat.

Ruotsissa suomalaista Kansaneläkelaitosta vastaavan vakuutuskassan (Försäkringskassan) vuonna 2017 tekemästä yhteenvedosta⁴ selviää, että noin puolessa psykiatristen häiriöiden perusteella myönnettyistä 82 000 sairauslomasta perusteena oli reaktio vaikeaan stressiin tai sopeutumishäiriö, joihin uupumuskin siellä diagnostisesti luetaan.⁵ Suomalainen yhteiskunta muistuttaa siinä määrin ruotsalaista, että sikäläisistä luvuista voi olla apua Suomenkin tilanteen arvioinnissa. Jos Suomen luvut olisivat vastaavalla tasolla, tämä tarkoittaisi, että vuosittain myönnettäisiin noin 20–25 000 sairauslomaa stressiperäisen sairauden perusteella.

Stressi ja uupumus näkyvät myös viivan alla. Vuoden 2012 Työ ja terveys-tutkimuksessa puutteellisen työhyvinvoinnin kustannuksiksi Suomessa arvioitiin noin 41 miljardia euroa, josta ennenaikaisten eläkkeiden osuus on noin 18 miljardia euroa.⁶ Vuonna 2016 masennus vei kahdeksan henkilöä päivässä ennenaikaisesti eläkkeelle ja oli suurin yksittäinen työkyvyttömyyseläkkeen syy.⁷ Monen masennuksen perusteella myönnetyn eläkkeen taustalla on kuitenkin myös stressiä ja uupumusta.

Pohjoismainen työhyvinvointiin panostaminen on silti kannattanut, sillä tuoreen tutkimuksen mukaan⁸ kaikissa Pohjoismaissa esiintyy työuupumusta vähemmän kuin useimmissa Keski-Euroopan maissa. Hyvä näin, sillä uupumisen ehkäisy on paljon helpompaa kuin sen hoitaminen.

Alkavaan uupumukseen kannattaa reagoida, sillä kerran kunnolla taloksi asetuttuaan se voi olla sitkeä seuralainen. Jos uupumus etenee vaiheeseen, jossa elimistö ja psyyke mukauttavat toimintansa kuormittavaan ympäristöön, ei tapahtuneita muutoksia ole helppo palauttaa. Kun on tutkittu urheilijoiden toipumista ylikunnosta, joka on hyvin paljon työuupumusta muistuttava ylläritustila, on todettu, että palautuminen ja toipumisen ennuste ovat suorassa yhteydessä ylläritustilan keston.⁹ Keho pyrkii aina korjaamaan itseään, mutta se harvoin tapahtuu käden käänteessä.

MEGATRENDIT, TYÖSI JA SINÄ

Niin työhyvinvoinnin kuin uupumisenkin taustoja on selvitelty jo kohta puolen vuosisadan ajan. Tutkimuksessa on painotettu erityisesti työelämän rakenteellisten seikkojen ja työyhteisön osuutta työhyvinvoinnin rakentamisessa. Jo valmiiksi kovilla olevia työntekijöitä ei ole haluttu syyllistää eikä vastuuttaa jaksamisen pulmistaan.

Laajojen kuvioiden ja megatrendien tarkastelu onkin tarpeen. Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, dosentti Ari Väänänen kertoo, että työikäisen

väestön masennus, uupumus tai muut emotionaaliset ongelmat eivät johdu yhdestä tai kahdesta työhön tai muuhun elämään liittyvästä tekijästä. Hänen mukaansa ”ne heijastavat koko väestöön, työelämän rakenteeseen ja terveydenhuoltoon vaikuttaneita kehityskulkuja”.¹⁰

Työ on muuttunut monin tavoin ja suosii nyt erilaista ihmistyyppiä kuin menneinä vuosikymmeninä. Nykyajan työelämässä pärjää parhaiten ketterä, itseohjautuva ja nopeasti oppiva mukautuja, sillä muutos on monilla aloilla jatkuvaa eikä pitkiin oppimisprosesseihin useinkaan ole aikaa.

Palveluyhteiskuntaan siirryttäessä vuorovaikutustaitojen merkitys on kasvanut. Nykyään sähkömiehenkin on hyvä mieltää olevansa palveluammattissa. Samalla kuitenkin työn tuottama tunnekuorma on levinnyt myös aloille, joihin sitä ei aikaisemmin ole yhdistetty.

Työtahti on kiihtynyt. Moni joutuu sovittamaan vuorokausirytmisäkin vuorokauden ympäri saatavilla olevien palveluiden tai eri puolilla maailmaa työskentelevien yhteistyökumppaneiden valveaika-aikojen mukaan. Itsensä johtamisen haasteita ei suinkaan ole vain kiireisillä menestyjillä – yhtä lailla itsensä ohjaamisen taitoja vaatii myös luoviminen opintojen, päätätöiden ja perhevastuiden välillä.

Trendit ja olosuhteet eivät kuitenkaan automaattisesti vaikuta kaikkiin samalla tavalla. Me luomme jokainen omanlaisemme suhteen myös niihin. Meistä jokainen asettautuu ja vastaa olosuhteisiin niillä kyvyillä, taidoilla ja valmiuksilla, joita meillä on tai joita onnistumme kehittämään.

JOHDA ITSESI ISOMMAKSI

Monet uupumisen oireet ja lieveilmiöt ovat harmittavia, ärsyttäviä ja välillä suorastaan pelottavia. On musertavaa, kun ei mitenkään saa liikkeelle ja käyttöön kuin murto-osan siitä voimasta, tahdosta ja innostuksesta, johon ennen on voinut luottaa. Mitä hyvää tässä kaikessa voisi olla? Uupumisen

voi nähdä kriisinä, jossa aikaisemmin opittu ei enää toimi. Ne tavat, joilla olet oppinut luotsaamaan itseäsi ja elämäsi, johtavat sinut nyt umpikujaan tai eivät ainakaan auta sinua sieltä pois.

Uupumuksen taustalla voi olla monenlaisia asioita, toiset niistä hyvin-kin pitkään mukana seuranneita. Uupuminen kertoo tarpeesta muutokseen ja uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen oppimiseen. Se on kriisi, joka syntyy hyvästä syystä. Nyt onkin aika laajentua, kasvaa ihmisenä ja oppia lisää, kunhan vain ensin pääset jaloillesi. Tähän tarvitset uupumusta koskevan tiedon lisäksi sellaisia itsesi johtamisen keinoja, joihin jaksat väsyneenäkin tarttua. Itsensä johtaminen on yksi nimitys niille moninaisille tavoille, joilla me ohjaamme itseämme elämässä. Jonkun on oltava ohjaksissa, ja oman hyvinvointisi johtamisessa se joku olet sinä itse.

Itsensä johtamisesta jo pitkään kirjoittanut Pentti Sydänmaanlakka¹¹ sanoo, että meidän jokaisen aikaansaamisen ja uudistumisen kyky sekä hyvinvointi riippuu siitä, miten pidämme huolta elämämme kaikista osa-alueista: fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, henkisestä ja ammatillisestakin kunnosta. Tätä kaikkea sitoo yhteen itsetuntemus, jonka perusteella sinä kapteenina päätät laivan suunnasta ja etenemisen tahdista.

Jos olet pahasti uupunut, voit joutua aloittamaan itsesi ja hyvinvointisi johtamisen opinnot aakkosista asti. Vaikeasti uupuneelle ei mikään ole itsestään selvää, ei edes se, miten hän parhaiten voisi huolehtia itsestään. Tässä toisaalta on uupumuksessa piilevä mahdollisuus: kun palikkasi ovat levällään, sinulla on tilaisuus arvioida uudelleen, millaisen rakennelman niistä teet ja mitkä ylipäätään pääsevät mukaan.

Työterveyspsykologi Simo Levannon¹² mukaan johtaminen on keskenään ristiriidassa olevien vaatimusten ja odotusten yhteensovittamista käytettävissä olevin resurssein. Tältä myös itsensä johtaminen usein näyttää.

Uupuneena joudut kuitenkin sopeutumaan siihen, että ehkä isokin osa niistä voimavaroista, joita ennen pystyit huolettomasti käyttämään itsesi ja elämäsi ohjaamisessa ja päämäärtesi tavoittelemisessa, on nyt poissa pelistä. Niinpä sinun täytyy sopeuttaa niin ulkoa tulevat vaatimukset ja odotukset

kuin omat tavoitteesikin voimavaroihin, jotka sinulla on käytössäsi nyt. Lisäksi nousevat pohdinnat asioiden tärkeysjärjestyksestä – jos oma terveys ja hyvinvointi eivät ole aikaisemmin olleet prioriteettillisiäsi kärkipäässä, nyt ne todennäköisesti ovat.

Lähtökohtana on niin hankalien kuin myönteistenkin tosiasioiden tunnistaminen ja tunnustaminen. Sinun on kohdattava itsesi siellä, missä juuri nyt olet. Näin pääset kiinni omiin haavoittuvuuksiisi ja kehittymistarpeisiisi. Samalla saat selville myös parhaimmat ja ilahduttavimmat vahvuutesi ja oivallat, mitä oikeasti haluat elämässä edistää.

KÄRSIVÄLLISYYTTÄ KARIKOISSA

Ensimmäinen kysymys on, onko uupumus sinulle suurimmaksi osaksi vain jaksamisen vaiko myös elämänarvojen kriisi. Tästä riippuu, millaisia tavoitteita annat toipumisellesi. Jos pidät uupumista suurimmaksi osaksi jaksamisen ongelmana, haluaisit ehkä vain päästä jatkamaan entistä elämääsi mahdollisimman pian. Jos taas huomaat uupumisen johtuvan pitkällisestä arvoristiriidassa elämisestä, et luultavasti edes sydämestäsi motivoitu palaamaan entiseen. Silloin edessäsi olevat muutokset ovat todennäköisesti näkyvämpiä.

Hyvä uupumuksesta toipuminen on silti harvoin paluuta täsmälleen entiseen elämään, sillä uupuminen ei käytännössä koskaan hellitä ja pysy pois, ellei jokin sekä olosuhteissasi että omassa ajattelussasi ja toiminnassasi muutu. Niinpä uupumus on ennemminkin portti, jonka kautta voit päästä uuteen, itseoivaltavampaan, aidompaan ja kaikin tavoin tyydyttävämpään elämään, olivatpa muutokset päältä katsoen pieniä tai suuria.

Toisinaan toipuminen etenee suhteellisen mutkattomasti, mutta se voi olla myös kivikkoinen prosessi. Myös oma suunta saattaa selkiytyä vasta usean yrityksen ja erehdyksen kautta. Matkalla voi olla monta mutkaa ja karikkoa.

Ensimmäinen niistä on yksinkertaisesti se, että vakavaksi ehtinyt uupumus vie ihmisen niin huonoon kuntoon. Usein juuri ne kyvyt, joita uuvuttavien olosuhteiden ja toimintamallien muuttamiseen tarvittaisiin, ovat poissa käytöstäsi. Asiat unohtuvat, keskittymiskyky on kuin oravalla ja stressireaktiot laukeavat vähimmästäkin rasituksesta, olipa se ruumiillista tai henkistä alkuperää. Toipumisen ensi metrit on edettävä vauvanaskelin, eikä se välttämättä käy nopeasti. Silloin saatat hädässäsi tehdä sellaisia ratkaisuja tai tyytyä sellaiseen apuun, joka ei vie sinua pitkällä aikavälillä eteenpäin.

Toinen karikko on näköalojen sumentuminen. Uupumus vaikuttaa siihen, miten näet itsesi, mahdollisuutesi ja koko maailman. Ammatillisen itsetunnon heikentyminen ja kyynisyys eivät ole pelkkiä sanoja. Ne ovat kuin vääristävät linssit, joiden kautta oma osaamisesi näyttyytyy pahimmillaan kutistuneena ja arvottomana. Maailma vaikuttaa tylymmältä paikalta kuin se onkaan.

Asiat voivat myös tuntua mustavalkoisemmilta kuin sinulle yleensä on ominaista. Tuntuu, että vaihtoehtoja on vain yksi tai kaksi. Samalla päätöksenteko vaikeutuu. Välillä saatat tempautua haaveilemaan siitä, miten vaikeapa muutto ulkomaille tai syvimpään korpeen muuttaisi kaiken muunkin. Väsyit kuitenkin jo tätä kuvitellessasi ja luovutat. Realistisen, askel askeleelta kohti parempaan elämään kuljettavan polun luominen omin voimin on sitä haastavampi tehtävä, mitä uupuneempi olet.

Kolmas karikko on turvallisuudenkaipuu, joka voi johtaa siihen, että tyydyt liian vähään sekä itsetuntemuksen lisäämisessä että työn tai muun elämän konkreettisissa muutoksissa. Kun putkessa tapahtuva suorittaminen on ohitse ja uupumuksesta on tullut tosiasia, moni kokee harhailevansa epämiellyttävällä tai suorastaan pelottavalla ei-kenenkään-maalla, paikassa jossa oikein mistään ei saa kiinni.¹³ Myös huono fyysinen olo voi saada varovaiseksi. Sairauslomalla tai muuten poissa työstä oleminen voi tuntua niin yksinäiseltä ja epävarmalta, että päällimmäiseksi nousee halu vain palata entiseen tuttuun elämään niin pian kuin mahdollista. Jos työssä saadaan aikaan helpotuksia, voimat voivat riittää taas jonkin matkaa eteenpäin. Jos uupumuksen

juurisyyt ovat kuitenkin jääneet hämärään, on hyvin mahdollista, että sama suo on vastassa vuoden tai parin kuluttua.

Uupumuksesta toipuminen vaatii niin psyykkisiä, fysiologisia kuin käyttäytymisenkin muutoksia, joiden toteutuminen ei ole itsestään selvää. Tästä kaikki tätä kirjaa tehdessäni tapaamani klinikot ja tutkijat ovat olleet yksimielisiä. Toipumisen tie voi olla pitkä ja epävarma, mutta sitä kannattaa silti kulkea niin pitkälle kuin pystyy. Jos toipuminen jää puolitiehen, kyyninen ja itseä suojaava etäisyys ja kielteisyys voivat jäädä osaksi elämää. Jos haluat elää elämäsi hyvissä voimissa, sinun tarvitsee oppia sekä suojaamaan itseäsi kuormittavilta olosuhteilta että vartioimaan omia uuvuttavia ajattelu- ja toimintamallejasi. Näin mahdollistat sen, että saat parhaat kykyt käyttöön etkä joudu aikanaan harmittelemaan elämää jäännyttä elämää.

Uupumuksessa on vielä paljon tutkimatonta. Ei ole varmuutta siitä, mikä on uupumisprosessin perimmäinen ydin fysiologian tasolla. Kehon palautumiskyky häiriytyy tai jopa vaurioituu uupumuksessa, mutta ei tiedetä tarkasti, mitä tapahtuu silloin, kun kehon säätelyjärjestelmät jumittuvat. Vastavasti erityisesti fysiologisessa elpymisessä on vielä paljon sellaista, mitä tuleva tutkimus toivottavasti valaisee paremmin.

Uupumusta tuottavista ja ehkäisevistä tekijöistä sen sijaan tiedetään jo paljon. Myös toipumisprosessista opitaan jatkuvasti lisää. Ennen kaikkea uupuminen tunnistetaan nykyään jo paremmin, ja vaikka sairauslomatoistuksessa lukeekin uupumuksen tilalla tai lisäksi jotain muuta, voidaan vastaanotoilla kuitenkin puhua asioista niiden oikeilla nimillä.

Kun oireet viimein väistyvät ja terve sisu nousee, vahvistuu myös halu toimia entistä vahvemmin omien arvojen mukaisesti. Kun olet toipunut uupumuksesta, olet mitä todennäköisimmin huimasti itsenäistynyt. Et ole enää valmis tinkimään ja antamaan periksi siitä, minkä tiedät elämäsi tärkeäksi ja hyvinvointisi kannalta välttämättömäksi.

NÄIN SAAT ENITEN IRTI TÄSTÄ KIRJASTA

Kirjan tarkoituksena on antaa sinulle suuntaviivat oman hyvinvointisi johtamiseen erityisesti siinä tilanteessa, että olet jo uupunut. Voit käyttää kirjaa itsekseksi. Kirja voi kuitenkin toimia myös apuna toipumistyössä, jota teet yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Pidä kirjan sisältöjä työkalupakkina, johon voit palata, kun epäilet, että voimasi ovat vähenemässä. Näin hyödyt kirjasta myös uupumusta ehkäistessäsi. Ajan mittaan opit yhä varhemmin huomaamaan, milloin sinun on aika pysähtyä tai ainakin hidastaa tahtia, päivittää mielessäsi asioiden tärkeysjärjestys ja tehdä tarpeelliset muutokset.

Tästä kirjasta opit lukuisia hyvinvointisi kannalta tärkeitä asioita:

- Miten pääset uupumisen hetteiköstä kantavalle maalle kuuden toisiaan seuraavan askeleen kautta?
- Miten tunnistat monet toipumistasi haittaavista pullonkauloista ja muista hyvinvointiasi jarruttavista tekijöistä?
- Miten sinun on viisainta toimia kolmella keskeisimmällä hyvinvointisi syväjohtamisen alueella: itseymmärryksen laajentamisessa ja syventämisessä, tunteiden kohtaamisessa ja uudenlaisen toiminnan käynnistämässä?
- Miten huolehdit motivaatiosi säilymisestä ja voimavarojesi riittävydestä ollessasi vielä toipilas ja sen jälkeenkin?
- Miten suhtautua ihmisiin, jotka eivät ehkä ole varautuneet siihen, että uupumisesta toipuminen muuttaa sinua ihmisenä? Niin nimittäin väistämättä käy! Voit lohduttaa läheisiäsi sillä, että toipumattomuus muuttaa sinua myös, mutta varmasti ikävämpään suuntaan.
- Miten rakennat itsellesi sellaisen arvojesi mukaisen elämänmallin, joka ei enää uuvuta sinua vaan jossa pystyt hyödyntämään aitoja vahvuuksiasi?

Suosittelen lukemaan kirjasta ensin luvut 1 ja 2 ja arvioimaan niiden avulla tämänhetkistä tilannettasi.

- Jos voimasi ovat kovin vähissä, sinun kannattaa keskittyä ensin pelastautumiseen ja peruselpymiseen. Jos olet aivan poikki ja silti edelleen työssä, jatka luvun 3 ensimmäisestä alaluvusta, oman tilanteesi tunnistamisesta.
- Jos taas olet jo omin avuin tai esimerkiksi työterveyshuollon avulla päässyt toipumisen alkuun, keskity niihin kohtiin, jotka ovat sinulle nyt ajankohtaisia. Luvussa 3 esitellyt toipumisen kuusi askelta etenevät niin intuitiivisesti, että kirjan avatessasi voit huomata edenneesi jo useamman askeleen verran. Tosin suosittelen kertaamaan myös aikaisemmat askeleet – ihan siltä varalta, ettei mitään oleellista ole jäänyt huomaamatta. Askeleet nimittäin luovat toisilleen kantavan pohjan. Samoin myös kirjan tehtävät pohjustavat toisiaan.

Oman voimavaratalouden rakentaminen kestäväälle pohjalle voi viedä monenlaisiin tuntemuksiin. Välillä kulku voi olla täynnä oivalluksia, välillä se voi olla raastavan tai riemukkaan tunteikasta, ja välillä voi tuntua, että mitään edistystä ei tapahdu ja samat pulmat vain toistuvat. Kun vielä joudut tekemään tätä rakennustyötä toipilaana, sinun on erityisen tärkeää huolehtia siitä, etteivät voimasi ja motivaatiosi loppu kesken. Monessa kohtaa houkutusena on mennä siitä, missä aita on matalin – mukautua, solahtaa vanhaan muottiin, antaa olla ja jättää sikseen.

Niinpä olen koettanut virittää etenemisen niin, että matkan tekeminen kaikkieneen tuottaa voimia enemmän kuin vie niitä. Kannattaa myös muistaa, että muutos ylipäätään on haastavaa. Tyypillistä on edetä kaksi askelta eteen ja yksi taakse -periaatteella. Siinä ei ole mitään vikaa, sillä kaikki uusi vaatii sekä testikierroksia että toistoja vakiintuakseen.

Normaalia on sekin, että edistyminen voi välillä tuntua taaksepäin menolta. Ahdistuksen kasvaminen tai voimien loppuminen ei kuitenkaan aina ole oire, josta pitäisi huolestua, vaan se voi olla myös aivan odotettu reaktio

siihen, että yrität selvittää jotain isoa ja ristiriitaista asiaa. Ota silloin aikalisä, ole ystävällinen itsellesi ja tee jotain rauhoittavaa. Aivosi työskentelevät joka tapauksessa koko ajan ongelman ratkaisemiseksi. Kun olet vielä toipilas, sinun on hyvä suojata itseäsi info- ja tehtävä-ähkyltä myös tämän kirjan parissa. Lue sitä pala kerrallaan, mielellään vain sen verran kuin pystyt kerralla sulattamaan. Etene kaikessa rauhassa.

Tulet huomaamaan, että toipumisessasi on sekä eksistentiaalinen, elämäsi suuria ja syviä kysymyksiä kosketteleva että lähes insinöörimäisen analyytinen, uusia toimintatapoja luova ja systemaattisesti testaava osuus. Iso osa toipumisesta ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin mallin rakentamisesta on kuitenkin arkista työtä, jossa toiminnan, siitä saadun palautteen ja pohdinnan kehää toistetaan kerta toisensa jälkeen. Tässä työssä testaaminen on hyve, eikä mitään toimimatonta kannata määräänsä pidempään jatkaa. Niin omaa olemassaoloasi koskevaan pohdiskeluun kuin siihen liittyvään insinööri- ja testaustyöhönkin saat työkalut tästä kirjasta.

Tärkeä osa arkista toipumistyötä ovat kirjan tehtävät. Osa niistä saattaa olla sinulle tuttuakin, mikä on pelkästään hyvä asia. Ota käyttöösi muistikirja tai vihko, johon voit kirjata ajatuksiasi. Varaa myös itsellesi aikaa. Tee tehtäviä yksi kerrallaan sitä mukaa kuin jaksat ja tilanteesi sallii, ja sulattele välillä. Mietiskele ja kirjoita. Niin sinulla on ajatuksesi ja oivalluksesi muistiin kirjattuina myöhempää tarvetta varten.

Uupumisesta toipuminen on kuin olisit pelastautumassa jäistä. Ensin kieritellen, sitten kontaten ja lopulta juosten!

ANKKURIPISTE

Luo aivan ensimmäiseksi itsellesi elävä mielikuva siitä, kuka ja millainen ihminen haluat olla ja millaista haluat elämäsi olevan, kun viimein olet kunnolla toipunut uupumuksestasi. Kirjoita ajatuksesi muistiin heti tuoreeltaan. Piirrä lisäksi kuva, jos se tuntuu sinusta luontevalta. Ei häihtää, vaikkeet edes olisi varma, haluatko lopulta juuri sitä, mitä nyt kirjoitat. Tämän hetken ajatuksesi antavat sinulle kuitenkin ankkuripisteen, johon tukeutua, kun vaihtelevan vointisi virittämät pohdinnat, todellisuuden luomat haasteet ja matkan varrella iskevä yleinen epävarmuus sekoittavat ajatuksiasi. Hyvin todennäköisesti siinä, mitä kirjoitat, on jotain pitkälläkin aikavälillä kantavaa. Säilytä siksi kirjoituksesi.

LÄHTEET

- Adams, K. (1990). *Journal to the self. Twenty-two paths to personal growth.* New York: Grand Central Publishing.
- Ahola, K. (2007). Occupational burnout and health. Helsingin yliopisto. Käytätymistieteellinen tiedekunta. Psykologian laitos. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/19788> (viitattu 30.1.2019).
- Ahola, K., Sirén, I., Kivimäki, M., Ripatti, S., Aromaa, A., Lönnqvist, J. & Hovatta, I. (2012). Work-related exhaustion and telomere length: A population-based study. *PLOS ONE* 7, e40186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040186>.
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. (2016). Vaikuttava työuupumusinterventio. Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. Helsinki: Työterveyslaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131651/Vaikuttava_tyouupumusinterventio.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viitattu 30.1.2019).
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research* 4, 1–11.
- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. (2018). Työuupumus (burnout). *Duodecim. Terveyskirjasto*. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681 (viitattu 30.1.2019).
- Ailanen, L. (2018). The role of neuropeptide Y in the pathogenesis of the metabolic syndrome: A study of liver metabolism in transgenic mice overexpressing neuropeptide Y in noradrenergic neurons. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7442-9> (viitattu 30.1.2019).

- Akuutti. (2018). Loppuun palaneet. Aivotutkija Satu Pakarisen haastattelu. Yle Arena 4.11.2018. <https://areena.yle.fi/1-4276839> (viitattu 1.2.2019).
- Awa, W. J., Plaumann, M. & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78, 184–190.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571.
- Bernier, D. (1998). A study of coping: Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work & Stress*, 12, 50–65.
- Brown, B. (2017). *Rising strong: How the ability to reset transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Penguin Random House.
- Cameron, J. (2005). *Tie luovuuteen*. Helsinki: Like.
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J. & Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*, 28, 107–123.
- DiClemente, J. O. & Prochaska, C. C. (1998). Toward a comprehensive, trans-theoretical model of change. Teoksessa W. Miller & N. Heather (toim.), *Treating addictive behavior* (s. 3–24). New York: Plenum Press.
- Downing, G. (1997). *Kroppen och ordet*. Tukholma: Natur och Kultur.
- Drucker, P. F. (1999). *Managing oneself*. Boston: Harvard Business Review.
- Eläketurvakeskus. (2017). Masennus vie joka päivä kahdeksan henkilöä työkyvyttömyyseläkkeelle. Tiedote 23.3.2017. <https://www.etk.fi/tiedote/masennus-vie-joka-paiva-kahdeksan-henkiloa-tyokyvyttomyyselakkeelle/> (viitattu 30.1.2019).
- Ferriss, T. (2008). *4 tunnin työviikko. Unohda yhdeksästä viiteen -elämä, asu missä haluat ja ryhdy uusrikkaaksi*. Helsinki: Basam Books.
- Fjellman-Wiklund, A., Stenlund, T., Steinholz, K. & Ahlgren, C. (2010). Take charge. Patients' experiences during participation in a rehabilitation programme for burnout. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 42, 475–481.
- Fokus forskning. (2017). Lunds universitets forskningsmagasin. Varför krymper hjärnan? Aivotutkija Henrik Jörntellin haastattelu. 28.8.2017. <https://www.fokusforskning.lu.se/2017/08/28/varfor-krymper-hjarnan/> (viitattu 30.1.2019).

- Frankenhaeuser, M. (1993). *Kvinnligt manligt stressigt*. Höganäs: Wiken.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- Garcia (Kirai), H. & Miralles, F. (2017). *Ikigai. Pitkän ja onnellisen elämän salaisuus japanilaisittain*. Helsinki: Gummerus.
- Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A. & Savic, I. (2014). The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. *PLOS ONE* 9, e104550. <https://doi:10.1371/journal.pone.0104550>
- Greenberg, L. & Paivio, S. (1997). *Working with emotion in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Grossi, G., Perski, A., Osika, W. & Savic, I. (2015). Stress-related exhaustion disorder – clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments, cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 626–636.
- Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Sosiaalipsykologian alan väitöskirja. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 27*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2014). Onnellinen työssä? 8 1/2 kysymystä työn imusta. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 340–365). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakanen, J. *Henkilökohtainen tiedonanto* 19.11.2018.
- Hankonen, N. (2017). Miten motivoida kohti muutosta? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet* (s. 202–221). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hanna, F. J. (2009). *Vaikeat asiakkaat terapiassa. Miten edistää myönteistä muutosta*. Helsinki: Edita.
- Harris, R. (2012). *Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla*. Helsinki: Duodecim.

- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma.
- Huttunen, M. (2018a). Masennus. Duodecim. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389 (viitattu 30.1.2019).
- Huttunen, M. (2018b). Unettomuus. Duodecim. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534 (viitattu 30.1.2019).
- Hyytiäinen, E. (2015). Aivokudos kätkee tuhat ja yksi salaisuutta. *Aurora*, 4, 10–17. https://apps.utu.fi/media/nakoislehdet/aurora/4_2015/#/article/12/page/1-1 (viitattu 30.1.2019).
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A. & Pekkonen, M. (2010). Työuupumuksen kehityspolut kuntoutuksessa: Henkilösuuntautunut näkökulma. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 47, 17–31.
- Jaakkola, K. (2018). Palaudu ja vahvistu. Helsinki: Tammi.
- Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) (2012). Työikäisten unettomuuden hoito. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kaitue, M. Henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2018.
- Kalimo, R., Hakanen, J. & Toppinen-Tanner, S. (2006). Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä MBI-GS. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015). Lyhytterapeuttinen työote. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karila, I. & Holmberg, N. (2008). Käsitteellistäminen ja keskeiset työtavat. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia* (s. 50–70). Helsinki: Duodecim.
- Karlsön, B., Jönsson, P., Pålsson, B., Åbjörnsson, G., Malmberg, G., Larsson, B. & Österberg, K. (2010). Return into work after a workplace-oriented intervention for patients on sick-leave for burnout: A prospective controlled study. *BMC Public Health*, 10, 301.
- Karlsön, B. & Österberg, K. (2014). ADA ArbetsplatsDialog för arbetsåtergång. Användarmanual v. 1.3. Avdelningen för arbets- och miljömedicin. Lund: Lunds universitet.

- Katie, B. (2003). Neljä kysymystä jotka voivat muuttaa elämäsi (suom. L. Niemelä). Helsinki: Minä olen -kustannus.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S (toim.) (2013). Työ ja terveys Suomessa 2012. Helsinki: Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf> (viitattu 30.1.2019).
- Kim, J.-E. & Dinsdale, E. J. (2007). The effect of psychosocial stress on sleep: A review of polysomnographic evidence. *Behavioral Sleep Medicine*, 5, 256–278.
- Kinnunen, U. (2017). Työstä palautuminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet (s. 127–148). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koistinen, M. (2003). Tunne kehosi – vapauta äänesi. Helsinki: Sulasol.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. *Duodecim*, 124, 683–692.
- Kotisaari, J. Henkilökohtainen tiedonanto 23.11.2018.
- Lagerström, A. (2019). Pionjären Marie Åsberg ger hopp åt alla stressade. *Modern Psykologi* 4.1.2019. <https://modernpsykologi.se/2019/01/04/pionjaren-marie-asberg-ger-hopp-at-alla-stressade/> (viitattu 30.1.2019).
- Lambert, K. (2008). Lifting depression. A neuroscientist's hands-on approach to activating your brain's healing power. New York: Basic Books.
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. Teoksessa M. J. Lambert (toim.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (6. painos, s. 169–218). New York: Wiley.
- Lehmann, M., Foster, C. & Keul, J. (1993). Overtraining in endurance athletes: A brief review. *Medicine & Science in Sport and Exercise*, 25, 854–862.
- Leiman, M. (2007). Avuttomuus ja toimijuus. Polku työmarkkinoille -osahanke raportissa Tuetusta toimijuudesta itsenäiseen toimijuuteen. Dialoginen ohjaus ja neuvonta käytännössä (s. 32–43). Optio työelämään – Joensuun seudun työllisyys EQUAL.

- Leiman, M. (2012). Psykoterapioiden yhteinen perusprosessi. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuutila (toim.), Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriatiivisen lähestymistavan perusteita (s. 71–90). Helsinki: Edita.
- Leiter, M. & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297–308.
- Leiter, M. & Maslach, C. (2005). *Banishing burnout. Six strategies for improving your relationship with work*. New York: Wiley.
- Leka, S., Jain, A. & World Health Organization. (2010). Health impact of psychosocial hazards at work: An overview. Geneva: World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/44428> (viitattu 30.1.2019).
- Levanto, S. (2018). Itsensä johtaminen ja valmentaminen. Blogikirjoitus. <https://psykologiaa.com/2018/05/08/itsensa-johtaminen-ja-valmentaminen/#more-474> (viitattu 30.1.2019).
- Lidwall, U. & Ohlsson-Bohlin, C. (2017). Lång väg tillbaka till arbete vid sjukskrivning. Korta analyser 2017:1. Tukholma: Försäkringskassan. [https://www.youtube.com/watch?v=-pc3zblToOQ](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/d57be02c-46dc-4079-b68d-760739441f11/korta-analyser-2017-1.pdf?MOD=AJPERES&CVID=(viitattu 30.1.2019).</p>
<p>Lindqvist, M. (1990, uusintapainos 2016). <i>Auttajan varjo</i>. Helsinki: Otava Seven.</p>
<p>Malou Efter tio. (2016). Hjärnforskaren Martin Ingvar: ”Efter sju år syns utbrändhet ännu i hjärnan”. Malou Efter tio (TV4). 4.4.2016. <a href=) (viitattu 1.2.2019).
- Martin, M. Henkilökohtainen tiedonanto 21.11.2018.
- Maslach, C. 2018. Puheenvuoro. Työterveyspsykologian 13. eurooppalainen konferenssi Lissabonissa 5.–7.9.2018.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.
- Mattila-Holappa, P., Selinheimo, S., Valtanen, E., Vilén, J., Sauni, R. & Vastamäki, J. (2018). Työn muokkauksen keinot, kun mielenterveyden häiriö vaikuttaa työkykyyn. Julkari. STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-777-4> (viitattu 30.1.2019).

- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338, 171–179. https://www.researchgate.net/publication/13801246_McEwen_BS_Protective_and_damaging_effects_of_stress_mediators_N_Engl_J_Med_338_171-9 (viitattu 30.1.2019).
- Mustajoki, P. (2017). Fibromyalgia. *Duodecim. Terveyskirjasto*. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00016 (viitattu 30.1.2019).
- Mäkinen, S., Skrobuk, P., Nguyen, Y. H. & Koistinen, H. (2013). Insuliiniresistanssin mekanismit. *Duodecim*, 129, 2115–2122.
- Neff, K. (2016). Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas Elämä.
- Nissinen, L. (2007). Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.
- Nygren, N. (2017). Ett slut en början. En psykiaters funderingar kring sitt utmattningssyndrom. Parus förlag.
- Nääränen, P., Aro, A., Matthiesen, S. B. ym. (2003). Bergen Burnout Indicator 15. BBI-15. Käsikirja. Helsinki: Edita.
- Pajuja, T. & Koivuneva, A. Henkilökohtainen tiedonanto 19.9.2018.
- Peda.net. Mielipaikkaharjoitus. <https://peda.net/hankkeet/geenivaraoppi/opastukset/p/oejal/hpl/4ml> (viitattu 1.2.2019).
- Perski, A. (2015). Ur balans: Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv. Tukholma: Bonniers.
- Potter, S. (2014). The helper's dance list. Teoksessa P. Clayton & J. Lloyd (toim.), *Cognitive analytic therapy for people with intellectual disabilities and their carers* (s. 89–95). Lontoo: Jessica Kingsley.
- Puolakanaho, A., Kinnunen, S. M. & Lappalainen, R. (2016). Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä. Tutkimusyhteenveto Muupu-hankkeesta. *Jyväskylän Studies in Education, Psychology and Social Research* 548. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6562-4> (viitattu 30.1.2019).

- Rikala, S. (2013). Työssä uupuvat naiset ja masennus. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94442/978-951-44-9218-1.pdf?sequence=1> (viitattu 12.2.2019).
- Risku, M. (2017). Irti uupumuksen kierteestä. Työuupumuksesta toipuminen ja työkyvyn palautuminen kuntoutuskertomuksissa. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101007/GRADU-1493739360.pdf> (viitattu 30.1.2019).
- Robinson, K. & Aronica, L. (2009). *The element. How finding your passion changes everything.* Viking.
- Roivainen, E. (2008). Beckin depressioasteikon tulkinta. *Duodecim*, 124, 2467–2470.
- Roos, D. (2016). *Don't read this book. Time management for creative people.* Amsterdam: BISPublishers.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication (3. painos).* Encinitas: Puddle Dancer Press.
- Rosmond, R. & Björntorp, P. (2000). Låg kortisolproduktion vid kronisk stress. Sambandet stress–somatisk sjukdom en utmaning för framtida forskning. *Läkartidningen*, 97, 4120–4124.
- Rousseau, D. (1995). *Psychological contract in organizations: Understanding written and unwritten agreements.* Newbury Park, CA: Sage.
- Rovasalo, A. (2000). Kuka virvoittaisi uupuneen? *Duodecim*, 116, 2297–2304.
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P. & Nurmi, J.-E. (2004). The role of work-related personal projects during two burnout interventions: A longitudinal study. *Work & Stress*, 18, 208–230.
- Salminen, S., Andreou, E., Holma, J., Pekkonen, M. & Mäkikangas, A. (2017). Narratives of burnout and recovery from an agency perspective: A two-year longitudinal study. *Burnout Research*, 7, 1–9.
- Salminen, S., Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. (2015). My well-being in my own hands: Experiences of beneficial recovery during burnout. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 25(4), 733–741.

- Sandström, A. (2010). Neurocognitive and endocrine dysfunction in women with exhaustion syndrome. Umeå University Medical Dissertations, New Series No 1379. <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:358778/FULLTEXT01.pdf> (viitattu 30.1.2019).
- Savic, I. (2015). Structural changes of the brain in relation to occupational stress. *Cerebral Cortex*, 25, 1554–1564.
- Schaufeli, W. (2018). Burnout in Europe. Relations with National Economy, Governance and Culture. Version 1.0. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/500.pdf> (viitattu 30.1.2019).
- Schaufeli, W. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.
- Seligman, M. (2002). Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY: Atria Paperback.
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Atria Books. Kindle Edition.
- Selinheimo, S., Vuokko, A., Hublin, C., Järnefelt, H., Karvala, K., Sainio, M., Suojalehto, H. & Paunio, T. (2018). Toiminnalliset oireet ja työkyvyn tuki sisäilmaongelmissa (TOSI) Toimintamalli työterveyshuoltoon. Työsuojelurahaston ja Kansaneläkelaitoksen hankeraportti. Helsinki: Työterveyslaitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/252779/> (viitattu 12.2.2019).
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, June 17, 1383–1392.
- Seppälä, P. & Hakanen, J. (2017). Työn voimavarat, vaatimukset ja niiden tuunaaminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 149–168). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sianoja, M., Syrek, C., DeBloom, J., Korpela, K. & Kinnunen, U. (2017). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 1–12.

- Socialstyrelsen. (2003). Utmattningsyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa. Artikel nr: 2003-123-18. Tukholma: Bokförlaget Bjurner och Bruno. https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf (viitattu 30.1.2019).
- Socialstyrelsen. (2017). Rekommendationer och indikationer: Utmattningsyndrom. <https://roi.socialstyrelsen.se/fmb/utmattningsyndrom/546> (viitattu 30.1.2019).
- Sokka, L. (2017). Burnout in the brain at work. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirjatutkimus. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/177421> (viitattu 30.1.2019).
- Sokka, L. Henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2018.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36, 72–103.
- Sosiaalivakuutus. (2018). Kuntoutuksen tarve tulisi tunnistaa oikeaan aikaan (teksti J. Förbom). 14.9.2018. <https://sosiaalivakuutus.fi/kuntoutuksen-tarve-tulisi-tunnistaa-oikeaan-aikaan/> (viitattu 30.1.2019).
- Strömsholm, S., Lahti, E., Järvilehto, L. & Koutaniemi, M. (2015). Sisä. Tarinoita itsensä ylittämisestä ja hyvän tekemisestä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sved, G. Henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2018.
- Sydänmaanlakka, P. (2017). Älykäs itsensä johtaminen (4. painos). Helsinki: Alma Talent.
- Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M. & Perski, A. (2012). Insufficient sleep predicts clinical burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 175–183.
- Toppinen-Tanner, S. (2011). Process of burnout: Structure, antecedents, and consequences. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/26491> (viitattu 30.1.2019).
- Tuomilehto, H. (2018). Kallisarvoinen uni. Webinaari, julkaistu 20.6.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=Tu7zvDNze1w> (viitattu 30.1.2019).
- Tuunainen, A., Akila, R. & Räisänen, K. (2011). Osaatko tunnistaa työuupumuksen ja hoitaa sitä? *Duodecim*, 127, 1139–1146.

- Työaikalaki. (605/1996). <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960605> (viitattu 30.1.2019).
- Työeläkeyhtiö Elo. (2018). Tutkimus: Valtaosa yrittäjistä nauttii työstään – avainasemassa tunne työn sujuvuudesta ja sosiaaliset verkostot. Tiedote 18.10.2018. <https://www.elo.fi/tietoa-elosta/uutiset/2018/tutkimus-valtaosa-yrittajista-nauttii-tyostaan—avainasemassa-tunne-tyon-sujuvuudesta-ja-sosiaaliset-verkostot> (viitattu 30.1.2019).
- Työterveyslaitos. (2018). Miksi mieli haavoittuu työssä. Tiedote 16/2018, 11.4.2018. <https://www.ttl.fi/miksi-mieli-haavoittuu-tyossa/> (viitattu 30.1.2019).
- Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/> (viitattu 5.2.2019).
- Työterveyslaitos. Työhön paluun tuki. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/tyokyvyn-tuki/tyohon-paluun-tuki/> (viitattu 30.1.2019).
- Työterveyslaitos. Työn imu. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/> (viitattu 30.1.2019).
- Työterveyslaitos. Työn tuunaaminen. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/tyon-tuunaaminen/> (viitattu 30.1.2019).
- Verduyn, P. & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39(1), 119–127. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11031-014-9445-y> (viitattu 6.2.2019).
- Wambold, B. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, & findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Warr, P. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford: Clarendon Press.
- Warr, P. (1999). Well-being and the workplace. Teoksessa D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (toim.), *Well-being. The foundation of hedonic psychology* (s. 392–412). New York: Sage.
- Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P. & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21–33.

LÄHTEET

- Yle uutiset. (2018). Katso listasta missä ammateissa painetaan pisimmät ylityöt – Tutkija: usein ilmaiset ylityöt kannattavat. 20.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10198032> (viitattu 30.1.2019).
- Yrittäjägallup lokakuu 2017. https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittaja-gallup_jaksaminen.pdf (viitattu 30.1.2019).