

Itsestä huolehtimisen tärkeys

Itsestä huolehtiminen voidaan määritellä yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen kyvyksi edistää terveyttä, ehkäistä sairauksia, ylläpitää terveyttä sekä selviytyä sairauksista ja vammaisuudesta joko terveysalan työntekijän tuella tai ilman sitä hyväksymisen muodossa tai luovuttamatta.¹

Vaikeat lähisuhdeväkivaltaan liittyvät tilanteet

Etulinjan toimijoilla on tärkeä rooli: he tarjoavat uhreille emotionaalista tukea, parantavat heidän turvallisuuttaan ja antavat oikeusapua. He kuitenkin kohtaavat usein ennalta arvaamattomia ja monimutkaisia tilanteita ja monenlaisia haasteita tarjotessaan tukea uhreille²:

- Ajattelu
- Toiminta
- Tunteet

Lisäoppimäärä: Turhautumisen käsittely

Lähisuhdeväkivallan uhrin petyksi useimmiten väkivaltaisissa suhteissaan, ja heidän on vaikea sallia suhteeseen puuttumista eri syistä, kuten esimerkiksi tuen puutteen vuoksi. Se voi olla uuvuttavaa, turhauttavaa ja sitä voi olla vaikea käsitellä. Ammatilliset voivat tuntea turhautumista, mutta he saattavat olla uhrin ensimmäinen ja ainoa yhteyshenkilö.³

Lähisuhdeväkivallan uhrien kanssa työskentelevän ammattilaisen on tärkeää käsitellä turhautumistaan sen ilmetessä ja ottaa huomioon seuraavat seikat:

- Ymmärrä varhaisessa vaiheessa, ettei uhri välttämättä koskaan jätä väkivaltaista osapuolta.
- Ymmärrä, että ero on prosessi, ei tapahtuma – aikajana kaltoinkohtelun alusta eroon voi kattaa vuosikymmeniä.
- Muistuta itseäsi, että on uhrin vastuulla jättää loukkaava osapuoli, ei sinun.
- Pereköy mahdollisimman hyvin siihen, miten lähisuhdeväkivaltaan puututaan paikallisesti. Sinun on tunnettava ainakin lähisuhdeväkivallan tukipalvelut omalla alueellasi, jotta voit antaa paikkansapitävää tietoa uhreille.
- Sinun ei tarvitse tietää kaikkea lähisuhdeväkivallasta. Kuunteleminen ja ulkopuolisten tukitoimijoiden tuen ja ajankohtaisten yhteystietojen välittäminen on parempi ratkaisu kuin vaitiolo.
- Tiedosta omat turvallisuustarpeesi. Järjestä henkilökunnalle jälkipuintitilaisuus, jos tapahtuu jotakin väkivaltaista. Väkivalta vaikuttaa jokaiseen eri tavalla.



Lisätietoja vaikeista lähisuhdeväkivaltaan liittyvistä tilanteista löydät [Moduulista 9.](#)



Lisätietoa erilaisista keinoista huolehtia itsestä löydät [Moduulista 9.](#)



Suorita tämä [itsearviointi](#) oppiaksesi itsestä huolehtimisen tarpeistasi havaitsemalla malleja ja tunnistamalla elämäsi alueet, jotka tarvitsevat enemmän huomiota.

- Järjestä paikallisen lähisuhdeväkivallan tukipalvelujen yhteystiedot kaikkien henkilöstön jäsenten saataville.
- Pidä huolta itsestäsi. Työ lähisuhdeväkivallan parissa voi tuoda henkilökohtaisia ongelmia pintaan erityisesti, jos koet tai olet itse kokenut kaltoinkohtelua.

Strategioita itsestä huolehtimisen kehittämiseen

Stressijaksoihin varautuminen voi helpottaa jaksamista ja kyky hallita omaa hyvinvointia voi auttaa palautumaan stressaavan tapahtuman jälkeen. Sietokyvyllä tarkoitetaan kykyä hallita stressiä. Siinä mukaudutaan vaikeisiin tai haastaviin elämäkokemuksiin erityisesti henkisesti, emotionaalisella ja käyttäytymisen joustavuudella sekä ulkoisiin ja sisäisiin vaatimuksiin sopeutumalla. Sietokyky viittaa sekä tähän prosessiin että sen lopputulokseen. Useat tekijät vaikuttavat siihen, miten hyvin ihmiset sopeutuvat vaikeuksiin. Niistä tärkeimpiä ovat a) tavat, joilla ihmiset tarkastelevat maailmaa ja ovat vuorovaikutuksessa sen kanssa, b) sosiaalisten resurssien saatavuus ja laatu ja c) erityiset jaksamisen strategiat.⁴

Omaa stressinsietokykyä voi pyrkiä kehittämään. Jotkin tekijät haittaavat jaksamista, kuten syrjintä tai tuen puute.⁵

Itsestä huolehtiminen on terveyttä ylläpitävää ja hyvinvointia parantavaa toimintaa. Huomaat varmasti, että teet monia näistä asioista jo nyt tavallisessa arkielämässä.

Vinkkejä työhyvinvoinnin ylläpitoon ja hallintaan⁶

- Osallistu aktiivisesti yleiseen ohjaukseen ja kollektiiviseen pohdintaan.
- Puhu jollekulle, kuten esihenkilölle, luotettavalle ystävälle tai työtoverille, neuvojalle tai muulle tukihenkilölle.
- Etsi tapa paeta fyysisesti tai henkisesti lepäämällä, lukemalla, viettämällä vapaapäiviä, lomailemalla, kävelemällä, tapaamalla ystäviä, pitämällä hauskaa ja tekemällä jotakin, joka saa sinut nauramaan, leikkimällä lasten ja lemmikkien kanssa tai tekemällä jotakin luovaa.
- Pidä aikataulun mukaiset tauot työpäivän aikana, vietä viikonloppuja ja vuosilomaa.
- Arvioi työtilaasi ja varmista, että se tukee hyvinvointiasi.
- Pyri rajoittamaan työtehtäviä, jotka eivät kuulu työnkuvaasi.
- Viesti aktiivisesti työyhteisön jäsenten kanssa henkilökohtaisesta tilanteestasi ja työtilanteestasi ja esitä reiluksi katsomiasi yksilöllisiä tai kollektiivisia vaatimuksia.
- Ole ystävällinen, kannusta työtovereitasi ja onnittele saavutuksista.
- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Kun kuulet kertomuksia kaltoinkohtelusta ja väkivallasta, on hyvä muistaa, että on inhimillistä reagoida tunteellisesti. On tärkeää säilyttää ammattimainen maltti uhrien seurassa, mutta kaltoinkohteluun ja väkivaltaan liittyvät emotionaaliset reaktiot ovat luonnollisia ja asiaankuuluvia.



Opi lisää
rentoutumis-
tekniikoista
[Moduulissa 9.](#)



Löydät lisää tietoa
lähisuhde-
väkivallasta
poikkeusaikoina
Moduulista 7.

Omien tunteiden tiedostaminen ja myötätunto itseä kohtaan parantavat sietokykyä ja auttavat jaksamaan töissä.

Seuraavia strategioita suositellaan itsestä huolehtimisen parantamiseksi työssä.⁷

- Rajojen asettaminen ja ylläpitäminen
- Itsensä vaalimisen strategiat
- Itsetuntemus
- Reflektointi
- Ammatillinen ohjaus
- Nukkumisen strategiat

Voit huolehtia itsestäsi entistä paremmin näiden strategioiden avulla.⁸

- Pyydä apua tarvittaessa
- Pidä tauko
- Pidä odotukset realistisina
- Kehitä osaamistasi ja pyydä tukea
- Etsi tasapainoa ja merkitystä
- Organisaation toimintaperiaatteet ja menettelyt, joilla tuetaan ammattilaisia

Rentoutumistekniikoita

Rentoutumistekniikat auttavat hallitsemaan stressiä ja edistämään terveyttä pitkällä aikavälillä hidastamalla kehoa ja rauhoittamalla mielen. Tässä on kolme rentoutumistekniikkaa, joiden avulla voit lievittää stressioireitasi, tuntea hallitsevasi elämäsi paremmin ja voida paremmin⁹:

- Syvä hengitys
- Lihasten rentouttaminen vähitellen
- Rentoutumisvaste

Lisäoppimäärä: Hyvinvointi kriisiaikoina

Koronaviruspandemia on vaikuttanut huomattavasti olemassa olevaan rakenteelliseen epätasa-arvoon kaikkialla Euroopassa, mikä on lisännyt lähisuhdeväkivaltaan liittyviä riskejä ja haavoittuvuuksia ja paljastanut tukijärjestelmän rajoitukset ja esteet. Se on johtanut lähisuhdeväkivallan uhrien kanssa työskentelevien ammattilaisten mittaavaan siirtymiseen etäpalveluiden pariin, usein ensimmäistä kertaa, ja aiheuttanut haasteita ammattilaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä etäympäristössä.

Stressi

Stressi voidaan määritellä vaikean tilanteen aiheuttamaksi huolestuneisuudeksi tai henkiseksi jännitteeksi.^{10, 11}



Klikkaa [tästä](#) avataksesi videon, jossa kerrotaan **kuinka stressi vaikuttaa kehoosi**.



Opi lisää siitä, **kuinka stressi vaikuttaa erityisesti aivoihin** katsomalla [tämän videon](#).



[Tämä video](#) selittää, mitä aivoillemme ja kehollemme tapahtuu, **kun emme saa riittävästi unta**.

Stressi voi olla akuuttia tai kroonista:¹²

- **Akuutti stressi ilmenee muutaman minuutin tai muutaman tunnin kuluessa tapahtumasta.** Se kestää vähän aikaa, yleensä korkeintaan muutaman viikon, ja on erittäin intensiivistä. Akuuttia stressiä voi ilmetä järkyttävän tai odottamattoman tapahtuman jälkeen. Syytä ovat esimerkiksi äkillinen suru, pahoinpityä tai luonnonkatastrofi.
- **Krooninen stressi kestää pitkään tai palaa toistuvasti.** Sitä saattaa ilmetä, jos kokee usein paljon paineita. On mahdollista tuntea kroonista stressiä myös, jos arki on vaikeaa, kun on esimerkiksi omaishoitaja, kärsii köyhyydestä tai kokee itse lähisuhdeväkivaltaa. Krooninen stressi voi johtua myös työskentelystä traumatisoituneiden ihmisten kanssa ja/tai säännöllisestä altistumisesta stressaaville työtilanteille.

Stressi ja keho

Stressi on kehomme reaktio paineeseen. Stressiä kohdatessaan keho tuottaa stressihormoneja, jotka laukaisevat taistele tai pakene -reaktion ja aktivoivat immuunijärjestelmän. Jos stressiä on liikaa, keho voi jäädä pysyvästi taistele tai pakene -tilaan. Se on liikaa, eikä siitä pysty pääsemään yli. Pitkällä aikavälillä se voi vaikuttaa fyysiseen terveyteen ja mielenterveyteen.

Stressin merkit ja oireet

Kun ihminen kokee pitkäaikaista (kroonista) stressiä, stressivasteen jatkuva aktivoituminen rasittaa kehoa. Kehittyä fyysisiä, emotionaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä oireita. Kehon autonominen hermosto vaikuttaa ratkaisevasti tiettyihin oireisiin, sillä se säätelee sydämen lyöntitiheyttä, hengitystä, näön muutoksia ja paljon muuta.

Stressin fyysiset oireet

Stressin fyysisiä oireita voivat olla:¹³

- nopeampi hengitystiheys ja syke
- paniikkikohtaukset
- unihäiriöt
- lihaskivut ja päänsärky.

Stressi voi aiheuttaa emotionaalisia ja psyykkisiä oireita.¹⁴

Stressaantuneet ihmiset kokevat useimmiten seuraavia oireita:

- ärtyisyys, vihaisuus, kärsimättömyys tai kireys
- ahdistuneisuus, hermostuneisuus tai pelko
- kyvyttömyys nauttia elämästä (esim. huumorintaju on kadonnut)
- raskas pelon tunne.

Osalla voimakasta stressiä kokevista voi ilmetä itsetuhoisia tunteita. Tämä voi olla hyvin ahdistavaa. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää hakea ammattiapua, sillä meditoinnin ja liikunnan kaltaisten itsehoitorutiinien käyttöönotto ei välttämättä riitä. Asiantuntijatuki ja terapia voivat auttaa selviytymään haastavista hetkistä turvallisesti.



Klikkaa [tästä](#) oppiaksesi, **kuinka muistimme varastoi tietoa ja kuinka lyhytkestoinen stressi vaikuttaa tähän prosessiin.**



Opi lisää työuupumuksesta katsomalla [tämä video](#).

Kroonisesta stressistä kärsivät ihmiset yrittävät usein hallita sitä epäterveellisellä käytöksellä.¹⁵

Epäterveellinen käytös

- Stressaantuneet ihmiset saattavat havaita arkielämässään seuraavia:
- keskittymisvaikeudet
- asioita ei muista tai muisti tuntuu tavallista hitaammalta
- jatkuva huoli tai raskas pelon tunne
- hampaiden narskutukset tai leuan jännittäminen
- seksuaaliterveyden ongelmat, kuten kiinnostuksen menettäminen seksiin tai kyvyttömyys nauttia seksistä
- tupakointi, huumausaineiden käyttö tai alkoholin tavallista suurempi kulutus
- vetäytyminen syrjään muista ihmisistä.

Stressin syitä

Monet asiat voivat aiheuttaa stressiä. Olonsa saattaa tuntea stressaantuneeksi yhden ison tapahtuman tai tilanteen takia, tai voi olla paljon pienempiä syitä. Sekä hyvistä että huonoista haasteista voi aiheutua stressiä.

Tilanteet, jotka eivät häiritse itseä lainkaan, voivat aiheuttaa toiselle paljon stressiä. Tämä johtuu siitä, että erilaiset kokemukset vaikuttavat meihin kaikkiin. Meillä on myös eritasoisia tukea ja erilaisia jaksamiskeinoja. Tietyt tapahtumat saattavat myös tuntua toisinaan stressaavilta, mutta eivät aina. Osaa näistä tilanteista voidaan pitää iloisina tapahtumina, mutta ne voivat silti olla hyvin stressaavia (esim. naimisiin meno tai uuden työn aloittaminen).

Stressiä voi esiintyä eri elämänaalueilla.¹⁶ Näitä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Henkilökohtaiset tekijät
- Ihmissuhteisiin liittyvät tekijät
- Työhön ja opiskeluun liittyvät tekijät
- Asumiseen liittyvät tekijät
- Taloudelliset tekijät
- Sosiaaliset tekijät

Työuupumus

Työuupumuksen merkit ja oireet

Työuupumuksesta kielivät oireet jakautuvat kolmelle pääalueelle:¹⁷

- Energian loppumisen tai uupumuksen tunteet
- Aiempaa suurempi henkinen välimatka työhön tai työhön liittyvät negatiiviset tai kyyniset tunteet
- Alentunut työteho



Klikkaa [tästä](#) avataksesi videon, jossa selitetään, mitä tiede tietää post-traumaattisesta stressireaktiosta (PTSD), sen oireista sekä siitä, miten aivot reagoivat traumaan.

Työuupumuksen diagnosointi

Maslach ja Jackson kehittivät vuonna 1981 ensimmäisen yleisesti käytetyn työuupumuksen arviointivälineen, Maslach Burnout Inventoryn (MBI). Se on edelleen selvästi yleisimmin käytetty työkalu työuupumuksen arvioinnissa. MBI:ssä työuupumus nähdään kolmiulotteisena oireyhtymänä, joka koostuu emotionaalisesta uupumuksesta, depersonalisaatiosta (tunteeton ja persoonaton reaktio oman palvelun, hoivan, hoidon tai opetuksen saajiin) ja henkilökohtaisen suorituksen heikkenemisestä.¹⁸

MBI keskittyi alun perin sosiaalialan ammattilaisiin (esim. opettajiin ja sosiaalityöntekijöihin). Sittemmin MBI:tä on sovellettu laajemmin erilaisiin työntekijöihin (esim. terveysalan ammattilaisiin). Työkalua tai sen muunnoksia sovelletaan nykyään moniin muihin ammatteihin.

Sijaistraumatisoituminen

Sijaistraumatisoitumisen määritelmä

"Trauma" tarkoittaa muinaiskreikaksi haavaa tai vammaa. Psykologiassa traumalla tarkoitetaan vakavaa psyykkistä vammaa. Trauma syntyy usein kokemuksista, joissa ihminen joutuu merkittävän uhan kohteeksi ja avuttomaksi.¹⁹ Sijaistraumatisoituminen johtuu toisen henkilön traumalle altistumisesta. Ihminen ei ole itse kokenut traumaa, vaan kuullut siitä muilta.

Sijaistraumatisoituminen tunnetaan myös muutamilla muilla nimillä, kuten:

- sekundaarinen traumatisoituminen
- sekundaarinen trauma
- väliäinen trauma
- sekundaarinen traumaperäinen stressi.

Toisinaan se voi johtaa traumaperäiseen stressihäiriöön (PTSD) tai muihin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen.²⁰

Sijaistraumatisoitumisen merkit ja oireet

Sijaistraumatisoitumisen oireita voi ilmetä fyysisesti, emotionaalisesti ja käytöksessä.²¹ Vuoden [2019 selvityksen](#) (englanniksi) mukaan sijaistraumatisoitumisen oireita voivat olla muun muassa.

- painajaisunet
- sosiaalinen syrjään vetäytyminen
- stressiin liittyvät sairaudet.

Sijaistraumatisoituminen voi ilmetä ihmisillä, jotka ovat tekemisissä traumoja kokeneiden kanssa tai jotka todistavat traumaattisia tapahtumia etenkin, jos näin tapahtuu toistuvasti.²² Siksi sijaistraumatisoitumista esiintyy usein muita auttavilla ammattilaisilla, kuten terapeuteilla, sosiaalityöntekijöillä, poliiseilla, pelastajilla, ensihoitajilla, opettajilla ja lääkäreillä.

Lisälukemista

Löydät [täältä](#).