

YLIKUORMITUSTA?

- MITÄ VOIT TEHDÄ UUDEN SUUNNAN LÖYTÄMISEKSI ?

Tyytymättömyyttä, painetta, levottomuutta ja pahaa oloa aiheuttava psyykinen ylikuormitustila saattaa hiipiä pikku hiljaa elämään. Usein tilanne on monien tekijöiden summa. Pitkään jatkuessaan se voi aiheuttaa uupumuksen, ”burn out” – tilan ja on siten monitahoinen uhka omalle terveydelle. Pysähdy ajoissa miettimään omaa hyvinvointiasi ja tilannettasi. Oheiset kysymykset voivat johdattaa sinua eteenpäin kokeilemaan jotain uutta.

TUNNISTA ITSESI JA ITSESSÄSI KUORMITTUMISEN MERKIT!

- Pysähdy! Millainen ihminen katsoo aamuin illoin peilistä sinua?
- Mikä minun persoonassani / yksityiselämässäni / työelämässäni on (yli) kuormittava tekijä? Mitkä asiat ovat sopivissa mittasuhteissa voimiini nähden? Mitkä ovat minun mahdollisuuteni ja rajani tässä elämäntilanteessa?
- Mikä laittaa raatamaan yli voimieni?
- Onko minun ansaittava arvoni tekemisellä ja suorittamisella?
- Millä tavoin minä reagoin kuormittumiseen?
- Missä *kehollani* ”asuu” ylikuormitus / uupumus (yms.)? Minkä värinen, muotoinen, kokoinen se on?
- Mitä kehoni viestit nyt *puhuisivat*, jos ne voisivat puhua?
- Mistä se kertoo, että kehoni viestittää näin?
- Miten huolehdin palautumisesta? Onko se riittävä?

TUNNISTA VOIMAVARASI

JA NE ASIAT, JOISSA KAIPAAT KEHITTYMISTÄ

Persoonalliset voimavarat

- fyysinen kunto ja terveys
- koulutustaso ja ammatillinen pätevyys
- tiedot ja taidot
- toimiva vanhemmuus
- itsetunto, -tuntemus
- hallinnan tunne, stressinhallintakyvyt
- riittävä virkistäytymis- ja uusiutumiskeinot
- mielekkyyttä, motivaatiota ja iloa tuottavat asiat
- kyky tunnistaa käyttämättömiä voimavaroja
- myönteinen perusasenne
- vuorovaikutustaidot

Perheen yhteiset voimavarat

- ihmissuhteet
- parisuhde
- vanhempien ja lasten keskinäiset, avoimet ja turvalliset suhteet
- keskinäiset ongelmanratkaisutaidot
- elämäntavat
- aineellinen voimavara (talous, asunto)

Perheen ulkopuoliset voimavarat

- sosiaalinen tuki, verkosto, ystävät, läheiset
- yhteiskunnan tai kunnan ratkaisut, tarjonta
- työn tuoma tyydytys ja ilo

TEE JOKIN MUUTOS!

- Kyseenalaista ”pakkosi”! Kuka pakottaa?
- Mikä on pienin muutos, jonka elämäntilanteessasi voit tehdä?
- Tee jotakin poikkeavaa – vaihtelu virkistää!
- Tee sitä, mikä tuntuu hyvältä ja tiedät terveyttä edistäväksi!
- Aseta selkeä takaraja työnteolle – milloin lähen kotiin?
- Listaa paperille työsi ja tavoitteesi (konkreettisesti), aseta tärkeysjärjestykseen.
- Aseta takaraja ”rasittavien asioiden ajattelemiselle”; määraa aika ajattelemiselle tai ”huolihetkelle”
- Varaa riittävästi lepoa, virkistystä ja muutakin elämää kuin työnteke.
- Puhu tuntemuksistasi muille!
- Hakeudu uusien (terveellisten) kokemusten pariin!
- Unelmoi – ihminen tarvitsee unelmia.
- Tee etappeja elämään – ”sitä jaksaa paremmin, kun on mitä odottaa!” Jos etapit masentavat, ajattele hetki tai päivä kerrallaan.
- Huolehdi ruumiin kunnostasi ja terveydestäsi – LIIKU ja ULKOILE!
- Vältä tekosyitä – ”mutku”, ”sitku”
- Harjoittele rentoutumista tai mindfulnessia
- Käy työnohjauksessa ja/tai terapiassa

AJATTELE SELVITYTYMISEN SUUNTAAN

- Miten selvität siitä huolimatta, että...?
- Miten kannattaisi olla, että tämä..(hankala tilanne).. pilaisi mahdollisimman vähän elämää?
- Miten kannattaisi olla nyt (ennen kuin tilanne ratkeaa / helpottuu)?
- Miten kannattaisi olla ettei tämä enää / enempää pilaisi elämää?
- Mikä vähän helpottaisi / auttaisi? Mikä on joskus helpottanut / auttanut?
- Mikä sinulle on tärkeintä elämässä? Miten se näkyy toiminnassasi?
- Mitä sellaista jo teet tai ajattelet, mikä auttaa jaksamaan tässä tilanteessa?
- MITÄ MUUTA...???

