

Yrittäjä, ajatko sinä kolmella renkaalla?

Nykypäivän työmaailmassa sekä yrittäjät että työntekijät ovat kovilla. Tahti on tiivis, vaatimukset jopa mahdottomia, ja omat paineensa tuo myös jatkuva tavoitettavissa olemisen pakko.

Kaiken pyörytyksen keskellä moni laiminlyö omasta hyvinvoinnistaan huolehtimisen, mikä voi pahimmillaan johtaa syvään uupumukseen.

— Kun autosta puhkeaa rengas, se vaihdetaan heti uuteen. Sen sijaan oman kehon "rengasrikkoihin" ei suhtauduta ollenkaan niin vakavasti, vaan moni ajaa pitkään kuin kolmella renkaalla, kehonsa varoituksesta piittaamatta, vertaavat työnohjaukseen ja coachingiin erikoistuneet Gunnar Norrlund ja Jan-Erik Elfving.

— Stressistä ja työuupumuksesta puhutaan paljon, mutta silti niiden kohtaaminen on vaikeaa. Tosi asia on, että uupumuksesta toipuminen on pitkä ja hidas prosessi, joten kaikkein järkevintä olisi ennaltaehkäisy eli itsestä ja omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Oman itsen parhaaksi

Yrityksissä työhyvinvointiin satsaaminen ei enää ole mikään uusi asia. Silti Elfving ja Norrlund toivovat, että yhä useampi yrittäjä ja yritysjohtaja pitäisi itsestään parempaa huolta.

— Vaikkapa työnohjausta on monesti helpompi ostaa työntekijöille kuin itselle. Pelätään oman heikkouden paljastumista ja muiden reaktioita, ajatellaan susilauman olevan heti uupuneen kimpussa, Elfving sanoo.

Miesten mukaan myös pohjalainen sisu hidastaa tilanteen tunnustamista; täällä puristetaan usein liian pitkälle.

— Kun vain saisi ihmiset toimimaan ajoissa, ennen kuin uupumus todella iskee. Vaikka sirpaleet saisi kerättyä, niin parhaimmallaan taidolla niistä ei tahdo tulla aivan entisen verosta, Norrlund toteaa.

— Pitäisi ajatella niin, että avun pyytäminen on

parasta, mitä voi tehdä. Ei siinä ole mitään hävettävää. Sanon usein rehellisesti asiakkailleni, että varmasti olisin itsekkin uupunut vastaavassa tilanteessa.

Askel kerrallaan

Elfving ja Norrlund ovat aloittaneet yhteistyön Handledarna-nimen alla viime talvena. Gunnar Norrlundilla on edelleen päivätyönsä Pohjanmaan Syöpäyhdistyksessä, Jan-Erik Elfving toimii myös mm. mentoroinnin ja yrittäjyyskasvatuksen parissa.

Miehet korostavat sitä, että työpaikoilla pitäisi oppia huomaamaan liiallisen työkuormituksen tunnusmerkit.

— Meidän työskentelysämme ajatus on se, että asioita lähdetään korjaamaan suunnitelmallisesti. Tätä varten tarvitaan perusteellinen lähtötilanteen kartoitus, jossa huomioidaan myös muut elämän osa-alueet kuin työ, Norrlund kertoo.

— Esimerkiksi jo pelkkä riittämätön yöuni aiheuttaa elimistössä hormonien epäsäätötilan, mikä vaikuttaa kaikkeen toimintaamme. Samoin stressillä on iso joukko neurofysiologisia vaikutuksia. Kun tunnemme nämä, ymmärrämme myös sen, kuinka paljon vahinkoa pitkitty-

nyt uupumus todella tekee.

Elfving muistuttaa, että toipumisen tueksi tarvitaan oikeita ajatusmalleja.

— Usein uuden oppiminen on helpompaa kuin vanhojen mallien muuttaminen. Siksi tarvitaan systemaattista toimintaa ja myös tukea; toipumisprosessi kun usein kulkee tahtiin kaksi eteen, yksi taakse. Jonkun pitää siis määrittää oikea suunta ja oikea askeltiheys.

— Vaikeuksista ei koskaan eikä missään pääse täysin eroon, mutta tiettyjen toimintamallien avulla niiden kanssa pärjää, mies sanoo.

Elämänlaatu kuntoon

Yhteensä Elfvingillä ja Norrlundilla on vuosi-

kymmenten kokemus työnohjauksesta ja henkilökohtaisesta valmennuksesta. He osaavat siis lukea tilanteita ja tehdä oikeita kysymyksiä. Norrlundin mukaan pahoinvointi työpaikoilla on usein kiinni hyvin inhimillisistä asioista.

— Jos esimies ei ole aidosti läsnä, niin siitä seuraa varmasti ongelmia. Jokainen kaipaa kohtuamista, kiitosta ja kannustusta voidakseen hyvin – mikä taas vaikuttaa suoraan työtehoon ja edelleen yrityksen tulokseen.

Elfving toivoo, että ihmiset näkisivät enemmän vaivaa myös osatakseen toimia sosiaalisissa tilanteissa; ei ole samantekevää, kuinka kohtaamme toisemme.

— Meillä on paljon huomaamattomia toimintamalleja, joiden juuret saattavat olla lapsuudessa asti. Nämä mallit vaikuttavat salakavalasti ja saavat meidät turhaan kompuroimaan sosiaalisissa tilanteissa.

— Oma taustani on tekninen ja kaupallinen, työnohjauksen ja valmennuksen parissa olen tehnyt töitä toistakymmentä vuotta. Olen oppinut läksyni; vaikka työ olisi kuinka tärkeä, niin meillä on silti velvollisuuksia esimerkiksi perhettämme kohtaan. On pakko oppia tiedostamaan se, mikä on oleellista hyvinvointimme kannalta. Työnteko ei saa vaikuttaa joka elämänalueeseen, mies muistuttaa.

ANNE RINTAMÄKI



Jan-Erik Elfving ja Gunnar Norrlund toivovat, että yhä useampi yrittäjä ja yritysjohtaja pitäisi itsestään parempaa huolta.

Tunnistatko stressin?

Puhumme stressistä, mutta tiedämmekö sen todellisista vaikutuksista?

Stressi on kehollemme kuin maanjäristys; se muuttaa äkillisesti mm. hormonitoimintaa, aineenvaihduntaa ja autonomisen hermoston toimintaa. Tällainen sisäinen heilahdus rasittaa kehoamme, ja jos käymme ylikierröksillä

pitkään, tilanne alkaa käydä terveydelle vaaralliseksi.

Normaalisti stressireaktio on elimistön keino valmistaa meitä uhkatilanteeseen. Sydämen syke nousee, verenpaine kohoaa, lihakset jännittyvät ja kaikki aistit herkistyvät. Ääreisverenkierto supistuu, jotta tärkeimmät li-

hakset saavat riittävästi verta. Munuaisten verenkierto heikkenee, vatsan ja suoliston toiminta hidastuu ja vereen vapautuu ylimääräistä sokeria.

Jos stressi jatkuu, elimistö yrittää sopeutua poikkeustilaan. Tällöin lisämunuaisten kuorikerros tuottaa runsaasti stressihormonia eli kortisolia ja ve-

ren sokeripitoisuus heittelee. Suolahapon erityis lisääntyy, jolloin myös suoliston ärttyy. Veren vapautuu rasvahappojen määrä kasvaa, hikoilu lisääntyy ja sydämessä on rytmihäiriöitä. Mieliala vaihtelee, ahdistus kasvaa, ajattelu ja muisti häiriintyvät.

Pitkäaikainen, voimakas stressi rasittaa elimistöä

myös heikentämällä elimistön vastustuskykyä. Verisuonten ahtautumiseen liittyy hiljainen tulehdus, jota vastustuskyvyn heikkeneminen kiihdyttää entisestään. Tällöin tulehdus voi muuttua krooniseksi.

Jatkuva valmiustila johtaa myös väsymykseen. Stressaantuneen ihmisen

elimistö käy ylikierröksillä ympäri vuorokauden, ja yöuni on helposti katkonaista eikä anna tarpeellista lepoa. Myös tulehdusainesten suuri määrä veressä aiheuttaa uupumusta ja huonoa oloa.