

Sietoikkuna koetuksella?

OLETKO TARKASTELLUT omaa ajattelutapaasi, motivaatiotasi, käyttäytymistäsi tai kykyä joustaa ja olla sitkeä? Kulunut vuosi on ollut poikkeava, se on haastanut meitä monin tavoin. Haastavissa tilanteissa korostuvat itsensä johtamisen taidot.

Entä miten reagoit stressiin, millainen on sinun sie-toikkunasi? Tunnistatko oman ylivireytesi vai painavatko mahdolliset murheet sinut alivireäksi? Muutaman minuutin harjoite voi havahduttaa aistimaan tarkemmin omaa oloa. Kun on tietoinen tilastaan, siihen voi vaikuttaa ja helpottaa tukialta tuntuva oloa.

Akava Works -selvitys paneutui koronan vaikutuksiin työelämässä. Kuntoutusalalla asiakastyö on nyt aiempaa kuormittavampaa. Suojavarusteiden käyttö on lisännyt fyysistä kuormittavuutta ja huoli tartunnasta on vakava.

Saatko työssäsi tukea? Korona on lisännyt etäjohtamista. Se on haaste sekä esimiehille että työntekijöille. Tunne siitä, että on yksin, herää helposti. Vuorovaikutukselliset kohtaamiset ovat välttämättömiä. Asioiden sanoittaminen on tärkeää, myös vähemmän kiireellisiltä tuntuvien asioiden.

Osaa tulevaisuus huolestuttaa. Keskustelut koronarokotteesta ovat lisääntyneet. Milloin rokote on saatavilla? Saanko minä sen, vai pitääkö minun ottaa se – miten sinä suhtaudut asiaan?

Oletko pohtinut, palaudutko työstäsi päivittäin? Saatko riittävästi ravintoa, unta ja liikuntaa? Maltatko pitää taukoja? Kokemamme stressi voi olla myös positii-vista, motivoivaa ja elämää rikastavaa. Merkittävää on, että siitäkin palautuu. Loma on vain jäävuoren huippu.

Väitän, että aina on mahdollista pysähtyä. Vaikka vain minuutiksi. Kuuntele itseäsi herkällä korvalla ja aisti tarkoin. Ole armollinen mutta rehellinen. Käynkö kierroksilla vai tarvitsenko lisää energiaa? Mitä minä juuri nyt tarvitsen? Älä odota sitä joulupukilta, mieti miten voit auttaa itseäsi jo tänään. ■

Tiina Mäkinen

puheenjohtaja, Suomen Fysioterapeutit ry
tiina.makinen@suomenfysioterapeutit.fi

Hurdan stresstälighet har du?

HAR DU GETT AKT på ditt eget tänkesätt, din motivation, ditt beteende eller din förmåga att vara flexibel och uthållig? Vi har ett annorlunda år bakom oss som har utmanat oss på många sätt. I utmanande situationer framhävs förmågan till självledarskap.

Hur reagerar du på stress, hurdan stresstälighet har du? Märker du när du går på övervarv eller tar eventuella bekymmer all din energi? Genom en några minuters övning kan du lära dig att känna efter hur du mår. När du är medveten om ditt mående kan du påverka det och lindra ångesten.

I Akava Works undersökning utreddes effekterna av coronan i arbetslivet. I rehabiliteringsbranschen är kundarbetet för närvarande mer belastande än vanligt. Arbetet är fysiskt tyngre på grund av skyddsutrustningen och oron över att bli smittad är stor.

Får du stöd i ditt arbete? Som en följd av coronan har distansledarskapet ökat. Det är utmanande för både cheferna och de anställda. Man kan lätt känna sig ensam. Vi behöver de interaktiva mötena. Det är viktigt att kunna klä känslorna i ord, även de som inte känns så akuta.

Många oroar sig över framtiden. Diskussionen om ett coronavaccin har tagit fart. När kommer vaccinet? Får jag det, eller måste jag ta det – hur förhåller du dig till situationen?

Har du reflekterat över om du återhämtar dig från ditt arbete varje dag? Får du tillräckligt med näring, sömn och motion? Kan du hålla pauser? Stress kan också vara positivt: motiverande och stimulerande. Det avgörande är att man återhämtar sig. Semestern är bara toppen av isberget.

Jag vill påstå att det alltid är möjligt att stan-na upp. Om så bara för en minut. Var lyhörd för dina egna behov och känn efter noga. Var barmhärtig men ärlig. Är jag överstimulerad eller behöver jag mer energi? Vad behöver jag just nu? Vänta inte på jultomten för att få hjälp – hjälp dig själv redan i dag. ■

Aina on mahdollista pysähtyä edes hetkeksi.

