

## Hyvinvointi ja jaksaminen

Ihmisen hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta:

- fyysinen hyvinvointi
- psyykkinen hyvinvointi
- sosiaalinen hyvinvointi.

Säilyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä ihminen tarvitsee kohtuullisesti aikaa jokaisen osa-alueen hoitamiseksi. Työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi onkin luotava yhä selkeämpiä pelisääntöjä sekä mahdollisuuksia ennakoida ja tunnistaa muutosta kaipaavia asioita.

Hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat tyytyväisyys elämään ja työhön niin, että pääsääntöisesti on hyvä olla.

Aktiivisuus merkitsee sitä, että jaksaa tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko. Hyvinvointiin liittyvät myönteinen perusasenne, kyky sietää epävarmuutta ja vastoinkäymisiä sekä oman itsensä hyväksyminen.

**Tavallisimpia merkkejä ylikuormittumisesta voi jokainen tunnistaa itsessään:**

- unohtelet pieniä käytännön asioita useammin kuin ennen
- et jaks lukea lehteä tai avata postia
- tunnet olevasi urakatöissä
- toistuvasti töitä jää tekemättä ajoissa tai kunnolla
- energiaa ei riitä muuhun kuin työhön
- mikään ei tunnu kiinnostavan
- et jaks ylläpitää ihmissuhteita
- heräilet öisin etkä saa unta

- töihin lähteminen tuntuu vastenmieliseltä.

**Miten parannat hyvinvointiasi työssä ja vapaa-aikana:**

- kuuntele ja ota todesta omasta jaksamisesta kertovat merkit
- aseta selkeä raja työnteolle
- varaa aikaa virkistykselle ja levolle
- harrasta kunto- ja hyötyliikuntaa
- aseta selkeät ja riittävät laatu- ja aikavoitteet työnteolle
- ylläpidä ja kehitä ammattitaitoasi
- pohdi elämän arvojasi
- puhu tuntemuksistasi ja kokemuksistasi muille ja hae ajoissa tukea.

**Esimiestyöhön** sisältyy vastuuta ja keinoja huolehtia työntekijöiden hyvinvoinnista. Jatkuva seurata ja oikea-aikainen asioihin puuttuminen on välttämätöntä. Työnteon sujuvuudesta ja tavoitteista huolehtiminen on tärkeää, samoin tuen, ohjauksen ja palautteen antaminen.

**Työtovereiden apu** on tarpeen, myös sinä voit auttaa. Voit olla oma-aloitteinen asioiden esille tuoja sekä tarjota apuasi ja tukea työtehtävissä. Joskus myös kuunteleminen ja avoin keskustelu auttavat selkiyttämään asioita.

Lähde:

Elämisen rytmi - Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä, Työterveyslaitos 2002

Voiman lähteet - Työn voimavarojen A B C, Työterveyslaitos 1999