



Työkyvyn ylläpito kuuluu myös työntekijälle

Yksi työkyvyttömyyden aiheuttaja on stressi. Yksilön toimintakyky heikkenee kun tämä väsy ja ilo katoaa työn tekemisestä, silloin kyynisyys lisääntyy jne. Riskinä on silloin oman itsensä ja elämänsä hallinnantunteen menettäminen, itsetunnon romahtaminen, uupumus ja masennus.

Hyvinvointiin kuuluu, että työ ja vapaa-aika ovat tasapainossa. Työ, joka on turvallista mahdollistaa aikaansaamisen- ja onnistumisen tunnetta sekä tarjoaa oppimiskokemuksia. Tekijälleen sopiva työ vastaa yksilön edellytyksiä ja edistää hyvinvointia niin työssä kuin vapaallakin. Työn aiheuttamalle rasitukselle toimii vastapainona terveelliset elämäntavat, mielekäs vapaa-aika sekä läheiset ihmissuhteet.

Työntekijän vastuu hyvinvoinnista

Vastuu hyvinvoinnista jakautuu yhteiskunnan, työyhteisön sekä yksilön kesken. Yleiset puitteet ja niiden ylläpitäminen on yhteiskunnan tehtävänä kun työyhteisöt puolestaan ovat velvollisia huolehtimaan työpaikan turvallisuudesta, työterveydestä sekä -hygieniasta.

Yksilöllä on myös vastuu itsensä ja yhteisönsä työhyvinvoinnin edistämisessä. Perusasioihin kuuluu, että työntekijä tekee työt huolellisesti ja sopimuksen mukaisesti, noudattaa työaikoja jne. Yhteiseen hyvinvointiin kuuluu myös työn ja työpaikan siisteys ja turvallisuus. Työntekijällä on vastuu työturvallisuuden noudattamisessa sekä ilmoitusvelvollisuus havaitsemistaan vioista esim. laitteissa. Vaarallisen työn tekemisestä tulisi kieltäytyä.

Mitä voi tehdä oman jaksamisen eteen?

On paljon erilaisia asioita joiden avulla voi tukea hyvinvointiaan. Yksilöllisiä eroja on niin paljon kuin on ihmisiäkin, mutta on vähintään hyvä pitää huolta omasta fyysisestä ja henkisestä kunnosta. Vapaa-aika on erittäin tärkeä voimavara jokaiselle ja sen pitäisikin olla juuri itseä varten. Jokaisen tulee voida itse valita mihin sen käyttää. Edistääkseen hyvinvointia työssään on tärkeää kantaa vastuu turvallisuuden lisäksi myös omista näkemyksistä esim. osallistumalla yhteisiin kokouksiin. Tietotaitoa voi laajentaa mahdollisilla koulutuksilla, mutta tavoitetaso on oltava realistinen. Jos työn kuormittavuus alkaa vaikuttaa liian raskaalta, on asia otettava puheeksi. Työyhteisön sisäiset suhteet ovat myös merkittäviä työhyvinvoinnille. Sosiaalisten suhteiden tulisi toimia ja ilmapiirin oltava kunnioittava, on tärkeää arvostaa niin itseään kuin muitakin!

Olisi hyvä luottaa siihen, että elämä kannattelee ja nähdä erilaisia vaihtoehtoja sekä kokeilla erilaisia asioita. Olennaista työhyvinvoinnille on myös työnilosta nauttiminen ja sen jakaminen muiden kanssa. Jotta työssään jaksaisi paremmin tulisi voida keskittyä



siihen, mitä on työssään tekemässä, arvostaa työtään ja olla oma itsensä.

Hyvinvoinnille olennaisena on myös turvaverkko, että ympärillä on ihmisiä, joiden puoleen kääntyä. Käytännön työelämässä on ymmärrettävä kaikkien olevan erilaisia ja ainutlaatuisia. Toisilla saattaa olla asioita, joita ei itse ole kokenut ja niitäkin on tärkeää pyrkiä ymmärtämään. Jokaisella yksilöllä on omat taipumukset, tavoitteet ja kyky sietää stressiä – persoonallisuuksia on osattava arvostaa (Mauno, 2008). Jokaisen tulisi muistaa myös kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen ja terveyteen, elämä ei ole pelkkää työn tekemistä.

Lähteet:

Työturvallisuuskeskus (www.ttk.fi)

Ulla Kinnunen & Taru Feldt & Saija Mauno. Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu 2008.