

STRESSI POIS TÄRISEMÄLLÄ - TRE- harjoittelulla työhyvinvointia

PPSHP:n tavoitteena on terveyttä ja turvallisuutta edistävä työympäristö, jossa tuki- ja liikuntaelinterveydellä sekä henkisen kuormittumisen hallinnalla on suuri merkitys työssä jaksamisen tukena. Työhyvinvointia voidaan työyhteisössä kehittää laatimalla työhyvinvointisuunnitelma ja yhtenä vaihtoehtona työssä jaksamisen tukemiseen järjestetään työhyvinvointipäiviä. Päivän sisältöön voidaan suunnitella esim. aiheeseen liittyviä luentoja, kuntotestejä sekä uusien liikuntalajien kokeiluja, mutta myös henkisiä voimavaroja lisääviä ja tukevia luentoja ja stressin hallinnan keinoja, kuten TRE-harjoittelua. Tässä hanketyössä kerrotaan TRE- menetelmästä työssä jaksamisen tukena ja työhyvinvoinnin lisääjänä.

Työssä jaksamisen tukemisella on merkittävä rooli, sillä Suomessa työssäkäyvistä 2,5 % on kärsinyt vakavasta työuupumuksesta ja joka neljäs lievästä uupumuksesta. Myötätuntouupumuksella kuvataan auttajantyössä ilmenevää sekundaarista posttraumaattista stressireaktiota, johon hoitoalan ammattilaiset ovat erityisessä riskissä. Myötätuntouupumuksen lähikäsite on sijaistraumatisoituminen, jolloin hoidettavan kärsimys tarttuu hoitajaan sekä tiedostavalla tasolla että tiedostamattomalla, myös somaattisella tasolla. Trauman oireet eivät vaikuta pelkästään tunne-elämään ja henkisiin tiloihin, ne vaikuttavat myös fyysiseen terveyteen.

Keho saattaa trauman ja stressaavan tilanteen jälkeen jäädä ylivireystilaan. TRE- harjoittelussa tiettyjen alkuliikkeiden ja -venytysten avulla kehoon aktivoidaan spontaani neurogeeninen lihasvärinä. On tutkittu, että tämä itse aiheutettu terapeuttinen värinä, johon TRE- harjoittelu perustuu, parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua. Hanketyössä kuullaan PPSHP:n henkilökunnan kokemuksia TRE- menetelmästä ja miten se henkilöillä auttoi mm. koettuun stressiin, selkäkipuun sekä syvien lihasjännitysten purkamiseen ja miten menetelmää voisi jatkossa hyödyntää terveydenhuoltohenkilöstön työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin tukemisessa.

Asiasanat: Työssä jaksaminen, työhyvinvointi, myötätuntouupumus, TRE- harjoittelu