

# Mielenterveyden ja työelämän ilmiöitä kolmannen koronavuoden taitteessa

Työterveyshuollon vastaanotoille hakeudutaan yhä useammin ahdistuneisuuden vuoksi. Kaikki ei ole pandemian syytä, vaan taustalla on pitkän ajan kehityskulku. Mielenterveydestä on tullut keskeinen työkykykysymys.



**Pauliina Mattila-Holappa**

johtava asiantuntija

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, joka seisoo neljällä jalalla: ihminen tunnistaa omat kykynsä ja pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista, työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys ei ole vain mielenterveyden häiriöiden tai vakavien psyykkisten oireiden puuttumista, vaan psyykkisen elämän tasapainoa ja hyvinvointia. Mielenterveyden määrittelyssä korostuvat psyykkinen työ- ja toimintakyky sekä tunteiden myönteisyys.

Työn ja mielenterveyden suhteessa on keskeistä se, miten mielenterveys vaikuttaa työkykyyn ja kuinka työ vaikuttaa psyykkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Vaikka mielenterveys ymmärretään yleensä yksilön tilana, se kuitenkin rakentuu laajemmassa ympäristössä.

## Työelämän murroskohdat heijastuvat jaksamiseen

Kahden koronavuoden saldo näkyy työterveyshuoltojen vastaanotoilla, jonne hakeudutaan yhä useammin ahdistuneisuuden vuoksi.

Avun tarpeen taustalla on työssä ja elämäkokonaisuudessa pandemia-aikana tapahtuneita konkreettisia muutoksia ja tilanteen herättämää yleisempää huolestuneisuutta. Kaikkea ei voi kuitenkaan panna pandemian syyksi. Koronan vaikutus on tullut pitkäaikaisen kehityskulun päälle, jossa mielenterveydestä on tullut keskeinen työkykykysymys.

Myös aikaisemmat työelämän murroskohdat ovat heijastuneet työntekijöiden psyykkiseen jaksamiseen ja siihen, minkälaisen syiden vuoksi he ovat hakeutuneet terveydenhuollon piiriin.

Varje ym. ajoittavat tuoreessa [tutkimusartikkelissaan](https://journal.fi/kulttuuritutkimus/article/view/100522) (https://journal.fi/kulttuuritutkimus/article/view/100522) työterveyslääkärien vastaanotolla näkyneitä mielenterveyteen ja psyykkiseen jaksamiseen vaikuttaneita ilmiöitä eri vuosikymmenille seuraavasti:

- 1980-luvulta lähtien muutokset organisaatioissa ja työvälineissä, uudet osaamisvaatimukset
- 1990-luvun lamasta alkaen tehokkuusvaatimukset, kilpailu ja jatkuvan uudistumisen tarve
- 2000-luvulla työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen.

Tällä vuosituohannella on lisääntynyt myös työelämän ja henkisen jaksamisen ilmiöiden tulkinta ja ratkaisujen etsiminen psykologisesta ja lääketieteellisestä näkökulmasta. Se on näkynyt mielen hyvinvoinnin palvelujen kysynnän voimakkaana kasvuna.

Esimerkiksi psykoterapian onkin todettu olevan hyödyllinen työkyvyn tukikeino. Kehityksessä mietityttää, onko työtä koskeva keskustelu työyhteisöissä työn tiivistymisen myötä samalla vähentynyt.

## Resurssipula näkyy työntekijöiden mielenterveydessä

2020-luvulla, kahden koronavuoden jälkeen, ajankohtaiset ilmiöt työelämän ja mielenterveyden saumakohdassa näkyvät eri töissä eri tavoin.

Varhaiskasvatuksen ja terveydenhuollon resurssipula-aloilla työn kuormittavuus näyttäytyy myös työntekijöiden mielenterveyden oireina. Sairauspoissaolot lisääntyvät, mikäli sairauspoissaolo jää työntekijän ainoaksi keinoksi säädellä työkuormitusta.

Resurssipula-aloilla mielenterveyttä tukevan työtöteen löytäminen ei ole helppoa. Jos päiväkodin johtajalta puuttuu aamulla vaikkapa kolmasosa työntekijöistä, ideat mielenterveyttä tukevasta esihenkilötyöstä voivat osaamisesta huolimatta olla vähissä.

Jos jaksamista haastava tilanne pitkittyy, se voi vähitellen vähentää rakentavaa vuorovaikutusta työyhteisössä.

**Tunnistan ajoissa, toimin aktiivisesti -hankkeeseen** ([/tutkimus/hankkeet/tyokyvyn-ja-mielenterveyden-tukeminen-tyossa-tunnistan-ajoissa-toimin-aktiivisesti-toimintamallin](https://tutkimus/hankkeet/tyokyvyn-ja-mielenterveyden-tukeminen-tyossa-tunnistan-ajoissa-toimin-aktiivisesti-toimintamallin)) osallistuvissa työyhteisöissä on ajateltu, että sekä voimavaroja että kuormittavia asioita työssä koskeva keskustelu antaa luvan myös oman voinnin puheeksi ottamiselle, silloin kun se on ajankohtaista.

Kuten **Mielenterveyden manifesti työelämään** ([/ajankohtaista/uutinen/mielenterveyden-manifesti-tyoelamaan-korostaa-arjen-hyvia-kaytantoja-tyopaikoilla](https://ajankohtaista/uutinen/mielenterveyden-manifesti-tyoelamaan-korostaa-arjen-hyvia-kaytantoja-tyopaikoilla)) sanoo: ”Avaimet mielenterveyden edistämiseen ovat työpaikoilla itsellään.”

Samalla työpaikat toimivat aina tietyn yhteiskunnallisen tilanteen kehyksessä. Siihen kuuluvat sekä ajatusmallit että taloudelliset reunaehdot. Mielenterveyden edistämiseen työelämässä tarvitaan yksilö-, työyhteisö- ja yhteiskuntatason toimia.

Työpaikkatasolla keskeistä on, että mielenterveyden tukeen löytyy työyhteisön arkeen sopivia työkaluja ja innostuneita toimijoita.

## **Lisätietoja:**

**Työterveyshuollon ajankohtaispäivä** (<https://www.ttl.fi/koulutus/lahikoulutus/tyoterveyshuollon-ajankohtaispaiva>), pidetään Helsingissä ja verkossa 12.10.2022. Päivän aikana käsitellään muun muassa työterveyshuollon asemaa hyvinvointialueilla, työfysioterapeutin roolia lakimuutoksen myötä, mielen hyvinvoinnin tukemista työterveysyhteistyössä ja työpaikkaselvityksen digitaalisia vaihtoehtoja. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan!

**Tunnistan ajoissa, toimin aktiivisesti -hankkeessa** ([/tutkimus/hankkeet/tyokyvyn-ja-mielenterveyden-tukeminen-tyossa-tunnistan-ajoissa-toimin-aktiivisesti-toimintamallin](https://tutkimus/hankkeet/tyokyvyn-ja-mielenterveyden-tukeminen-tyossa-tunnistan-ajoissa-toimin-aktiivisesti-toimintamallin)) etsitään uusia keinoja työpaikalla toteutettavaan mielenterveyden tukeen.

[Mitä jos mielen hyvinvointia rakennettaisiin uudestaan -tutkimushankkeessa \(/tutkimus/hankkeet/mita-jos-mielen-hyvinvointia-rakennettaisiin-uudestaan-toimintamalleja-kehittava-laadullinen\)](#) etsitään ei-medikaalisia ratkaisuja nuorten työntekijöiden mielenterveyden tukemiseen.

[Mieli ja työ -sivustolta \(https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/etusivu\)](https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/etusivu), työpaikat saavat työkaluja mielen hyvinvointia tukevaan toimintatapaan.

## KOMMENTOINTI

Pakolliset kentät on merkitty symbolilla \*.

### Kommenttisi

Mitä ajatuksia juttu herätti?

### Nimimerkki

Vapaavalintainen nimimerkki

### Tallenna

**KOMMENTIT (0)**