

# Työuupumuksesta tasapainoon

Liisa Uusitalo-Arola

## Tiivistelmä

Uupuessaan ihminen kadottaa jotain hyvin henkilökohtaista: luovuutensa, voimansa ja monesti myös suuren osan uskosta itseensä.

Toipuminen taas on uutta luova kasvuprosessi, eikä ihminen sen läpi käytyään ole enää sama.

Työuupumusta voi pitää monikerroksisena, systeemisenä ja visaisena pulmana, jollaisiin ei ole olemassa yhtä, kaikkiin tilanteisiin sopivaa ratkaisua. Sen sijaan ratkaisut ovat usein yksilöllisiä ja tilannekohtaisia. Yleiset suuntaviivat auttavat näkemään, millaisiin kysymyksiin vastauksia tarvitsee etsiä. Työelämässä ja laajemminkin yhteiskunnassa ja kulttuurissa uupumusta voidaan – tai voitaisiin – ehkäistä monin tavoin. Aina tämä ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan keinoja, joilla toipuminen ehkä vaikeaksikin päässeestä uupumuksesta käynnistyy.

Tämän kirjan tarkoituksena on luoda suuntamerkkejä matkalle tasapainoon silloin, kun taival alkaa työuupumuksesta: ankarasta, aavistelevasta tai uudelleen kolkuttelevasta. Kirja on sinulle, joka tunnet työuupumuksen omakohtaisesti, ja myös sinulle, joka työssä tai läheisenä pyrit auttamaan toipuvaa tasapainonsa tavoittelijaa.

# Sisällysluettelo

## *Aluksi*

### *Tasapaino torjuu uupumuksen*

*Kehollinen säätely ylläpitää resilienssiä*

*Mielen tasapaino ja ihmisten yhteys*

*Yhteisökin säätelee itseään*

### *Mitä työuupumus on?*

*Työuupumus määritelmien mukaan*

*Mikä meitä uuvuttaa?*

*Uupumusta vai jotain muuta?*

### *Millaista on olla uupunut?*

*Työuupumuksen kulku*

*Alkavan uupumisen merkit*

*Kun uupumuksesta tulee totta*

### *Toipumisen alkutaipaleella*

*Kuinka palautumista voi vahvistaa?*

*Ihmissuhteet levon lähteenä*

*Mielen palautuminen*

*Voiko aivoja virvoittaa?*

*Hoitomalleja ja kuntoutuskokonaisuuksia*

*Psykoterapioiden anti*

*Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT)*

*Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT)*

*Kognitiivis-analyttinen terapia (KAT)*

*Traumaterapiat*

*Mitä terapialta voi odottaa?*

*Vertaiset – omiensa joukossa*

*Omalle polulle*

*Miten toipumisprosessia pitäisi ymmärtää?*

*Onko uupumus aina tunneasia?*

*Onko uupumus traumaattista?*

*Kartalle*

*Toipuminen tarkoittaa muutosta*

*Tasapainoa kaikilla tasoilla*

*Arvotyöskentely – mikä on tärkeää?*

*Kuinka muutosta voi helpottaa?*

*Työelämän kanssa kasvokkain*

*Parempaan työhön*

*Ei ikinä enää – kohti elämän joustavaa tasapainoa*

*Parempi arki*

*Entä jos suurin pulma ei olekaan työssä?*

*Tuulimyllyt sikseen*

*Muutoshaaste leviää ympäristöön*

*Uupumuksesta uuteen kasvuun*

*Kiitokset*

*Kirjoittaja*

*Viitteet*

*Lähteet*

**Kirja ilmestyy 1.10.2026 Tuuma-kustannuksen julkaisemana.**