

1 Työuupumuksen piirteet

Työuupumuksen käsite syntyi 1970-luvulla, jolloin – tahoillaan – psykologi Herbert Freudenberger ja sosiaalipsykologi Christina Maslach tekivät havaintoja samankaltaisesta oirekokonaisuudesta. Freudenberger² luki siihen pyrkimysten toteutumattomuudesta johtuvan turhautumisen, väsymyksen ja työmotivaation menetyksen. Maslach³ näki oirevyyhdin osatekijöiksi uupumisen, kyynisyyden ja kompetenssin kokemuksen katoamisen.

Voimattomuus on työuupumuksessa tavallista väsymystä voimakkaampaa. Se ei lieviy lepäämällä muutaman päivän tai nukkumalla pari yötä paremmin. Uupuneen uni on usein häiriintynyt⁴. Stressiperäiset uniongelmat kuten nukahtamisvaikeudet tai katkonainen yöuni saattavat jatkua – tai unta riittää liiaksikin.

Uupunut saattaa kokea, että omalta työltä, työpaikalta, työelä-mältä ellei koko elämältä on kadonnut mielekkyys. Merkityksen häviäminen voidaan nähdä suojamekanismiksi mahdottomalta tuntuvassa tilanteessa, ja se voi olla seurausta niin epärealistisesta kuin realistisestakin ajattelusta. Alakuloisen mietteet ovat usein synkkiä. Samalla niissä voi olla järkeäkin, ovathan kielteiset ajatukset kielteisissä olosuhteissa asiaankuuluviakin. Toiminnassa kyynisyys voi ilmetä eri tavoin: uupunut saattaa tuoda kokemiaan ongelmia asiallisesti tai ylikorostaen esiin, etäännyttää itseään työstä jättämällä työtehtäviä tekemättä tai suorittamalla niitä mekaanisesti. Ihmisten kanssa työskenneltäessä tällaiset pulmat näkyvät muuta työtä herkemmin – siten ei ole yllättävää, että kyseinen ilmiö on löydettykin juuri sen saralla.

Uupuneen ammatillinen itsetunto ja kokemus työn hallinnasta voivat olla kateissa. Uupunut ei koe suoriutuvansa tehtävistä,

jotka aiemmin on osannut. Myös nämä kokemukset voivat olla rationaalisiakin; uupuneen toimintakykyä heikentävät työmuistin vaikeuksista juontuvat tiedonkäsittelyn ongelmat kuten vaikeus keskittyä, tarttua toimeen, viedä tehtäviä loppuun tai muistaa sovittuja tai tehtyjä asioita.⁵ Varsinkin luovuutta vaativa työ tuottaa ongelmia. Myös reagointi häiriöääniin⁶ sekä kyky säädellä tarkkaavuutta⁷ on häiriintynyttä.

Tiedonkäsittelyn ongelmat näkyvät myös aivoja eli mieltä fysiologisissa mittauksissa kuvaamalla. Aivojen toiminta on heikompaa alueilla, jotka tavallisesti aktivoituvat. Tätä vajetta paikataan hakemalla vauhtia muilta alueilta, mikä auttaa suoriutumaan, mutta kuormittaa mieltä tavallisesta poikkeavalla tavalla.⁸ Uupumisen ja työkyvyn suhde ei olekaan aivan suoraviivainen. Joskus vielä pitkällekin edenneillä ylikierroksilla suoriudutaan työorientoituneen asenteen ansiosta hyvin, vaikka elimistö jo kaipaisi lepoa.

Maaret: Oman sairastumiseni taustalta en tunnista kyynistymistä, motivaation puutetta tai tunnetta kompetenssin katoamisesta suhteessa työhön tai muihinkaan elämän osa-alueisiin. Näin jälkeenpäin ajatellen voin sanoa antaneeni työlle liian suuren merkityksen elämässäni. Fyysisen väsymyksen tunne puolestaan oli valtava ja välillä minusta tuntui, että unta olisi riittänyt miten paljon tahansa. Samalla koin, että mitä enemmän lepäsin sen väsyneemmäksi tulin. Lepo ja elämänrytmin muuttaminen olivat kuitenkin keinoja paranemiseen.

Sanna: Niin. Minäkään en muista, että olisit kuvannut motivaation tai ammatillisen itsetunnon katoamista. Myöskään kyyninen et minusta ollut missään vaiheessa – olkoonkin, että joidenkin tutkijoiden mukaan väsymys ja kyynisyys ovat työuupumuksen ydin-

piirteitä⁹. Kokemuksesi kuvastaakin sitä, että uupumus voi ilmetä ihmisissä eri tavoin. Voimakas väsymys lienee kuitenkin piirre, jota ilman ei voi olla kyse uupumuksesta. Mainitset kertomuksessasi, että itseluottamus oli ainakin sairastumisen alussa kateissa. Ilmeisesti tuo kokemus liittyi voinnin äkilliseen romahdukseen?

Maaret: Itseluottamuksen puute liittyi vahvasti romahduksen aiheuttamaan tunnetilaan sekä kontrollin menettämisen pelkoon. Tunne oli vieras, enkä tunnistanut siinä itseäni samaksi henkilöksi, joka olin aikaisemmin ollut, mikä lisäsi ahdistusta. Toisaalta pystyin sairaudestani huolimatta selviytymään arkisista tehtävistä sekä säilyttämään toimintakykyni kotioloissa, joissa suorittaminen ei ollut pakollista. Samalla pakkotahtisuudesta oli vaikea luopua, koska rytmikkyys oli niin pitkään määrittänyt tekemisiäni. Koen, että itseluottamuksen puute oli voimakkaasti emotionaalinen kokemus, ja johtui voimavarojen puutteesta, ei niinkään kyvyistä tai haluista suhteessa työhön. Koin kontrollin menettämisen pelon hyvin haavoittavana. Miten kuvaisit kontrollin menettämisen pelkoa ja toisaalta keinoja päästää siitä irti?

Sanna: Hyvä kysymys. Täytyy tosin sanoa, että vaikka tiedän, miltä kontrollin menettäminen tuntuu, en itse ole kokenut kontrollin menettämisen pelkoa, enkä siten ole paras kuvaamaan tuota tilaa. Teoriassa kyseessä on kaksitahoinen ilmiö. Kontrolli mielletään usein kielteiseksi. Ajatellaan, että ihmiset pyrkivät hallitsemaan elämäänsä liikaa, ja että heidän pitäisi opetella päästämään irti tuosta tarpeesta. Varmaan joskus on niinkin. Voi olla tilanteita, joita koetetaan hallita liikaa – tai ihmisiä, jotka pyrkivät kontrolloimaan elämäänsä liikaa, ja joiden olisi hyvä opetella rennompaa elämänasennetta. Toisaalta yhtä tärkeää on huomata, että tunne oman elämän hallinnasta¹⁰ on keskeinen, ellei keskeisin, mielen-terveyden ja hyvinvoinnin osatekijä. En ajattele, että tuon tarpeen

korostuminen olisi ollut sinulla merkittävä ongelma. Ajauduit elimistösi ylikuormituksessa tilaan, jossa faktisesti menetit hallintaa, ja koit sen asiaan kuuluen epämiellyttäväksi, jopa pelottavaksi. Se, että pyrit korjaamaan tilannetta hallintaa lisäämällä, ei auttanut, vaan pahensi oloa. Niin ei kuitenkaan käynyt siksi, että kontrolli olisi ollut huono pyrkimys, vaan siksi, että pyrit vaikuttamaan asioihin, jotka eivät olleet tahdonalaisia.

Maaret: Olin ajatellut olevani immuuni uupumiselle, koska hallitsin työni ja pidin siitä, mutta ilmeisesti työmotivaatio ja hallinnantunne yksistään eivät riitä pitämään pinnalla. En ollut ites edes huomannut uupumistani, ennen kuin romahdus tapahtui. Jälkeenpäin toki oli huomattavissa useitakin varoitusmerkkejä. Hektisessä työrytmissä eräänlainen vauhtisokeus vaivasi. Olin ajatellut uupumuksen kaatavan hiljalleen, mutta se tapahtuikin hyvin äkillisesti. Mitkä tekijät vaikuttavat uupumuksen eteneemiseen ja kokemiseen? Oliko minun sairastumiseni ja äkillinen romahdukseni jotenkin poikkeuksellinen?

Sanna: Joskus uupumuksen oireet ilmenevät vähitellen, joskus yhtäkkiä. Ajan myötä saadaan toivottavasti lisää tietoa tästä. Voi olla, että uupumuksessakin tulee erottumaan masennuksen tapaan eri tyyppejä, nythän suomalais-latvialainen tutkijaryhmä on esittänyt, että masennus voitaisiin jakaa nykyisen, pitkälti oireiden määrään perustuvan luokittelun sijaan jopa 12 eri muotoon¹¹. Kokemus elämän hallinnasta suojaa tutkitusti monilta mielenterveyden häiriöiltä, myös uupumiselta. Samalla se voi olla sudenkuoppakin mahdollistaessaan liian kuormituksen. Vauhdin huumassa ei välttämättä huomata huolehtia elimistön palautumisesta.
