

Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta

Uni ja palautuminen ovat edellytyksiä sille, että jaksaa pitää yllä terveellisiä elämäntapoja. Sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa, mutta olennaista on löytää kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Liikunta on hyvä tapa edesauttaa



Sisällysluettelo

Palautuminen työn rasituksista on sekä kehoallista että miellensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Rasituksesta palautunut työntekijä saa enemmän aikaan työssä ja vapaa-aikanaan, tarttuu aktiivisesti asioihin sekä oppii uutta.

Palautumista ja elpymistä tapahtuu jo työpäivän aikana lounas-, kahvi- ja muilla työn tauoilla. Oleellista on myös lähteä ajoissa pois työpaikalta, saada ajatukset irti työstä eikä jatkaa työntekoa kotona. Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, urheilu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.

Kuormituksen ja palautumisen tasapaino

Ihminen tarvitsee kuormitusta. Ilman kuormitusta ei ole myöskään palautumista. Jokaisen on kuitenkin löydettävä kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Siihen vaikuttavat monet asiat, joita on kuvattu alla olevassa kuvassa. Palautuminen on huonompaa niillä, joilla on useampi huono elämäntapa.

Liikunta edistää palautumista

Liikunta lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irrottautumista ja vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta. Kannattaa pohtia, miten liikuntaa voisi ujuttaa työpäivien lomaan ja väleihin ja voisiko esimerkiksi lomaa hyödyntää pidempikestoiseen treeniin. Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu palautuminen.

Oleellista palautumisen kokemukselle on liikunnan säännöllisyys. Vaikutuksen voi havaita jo liikuttaessa 1–2 kertaa viikossa, jos kyseessä ei ole vakava uupuminen.

Kevyesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä. Liikunta auttaa myös syventämään unta. Unen kannalta parasta olisi liikkua aerobisesti rasittavalla tavalla, 2–5 kertaa viikossa 20–60 minuutin jaksoissa. Hyvin raskasta liikuntaa kannattaa välttää alle 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia ja ystäviä.

Riittävän korkeatehoinen liikunta auttaa ylläpitämään tarvittavaa kuntotasoa fyysisesti kuormittaviin työtehtäviin ja auttaa niistä palautumisessa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että myös liikunnasta pitää palautua. Liikunnan pitää olla mieluista!

Stressaantuneena, kun “käy kierroksilla” tai kaipaa elämäänsä hallinnan tunnetta, jooga, balance, taiji tai hengitysharjoitukset ovat hyvää tietoisuustaitoharjoittelua ja auttavat palautumisessa.

Uni on palautumisen edellytys

Henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen sekä palautumisen kannalta hyvä yöuni on olennaisen tärkeää. Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisestakin kuormituksesta. Riittävä uni on eduksi terveydelle, koska uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta. Suositeltava unen määrä 18–64 vuotiailla on 7–9 tuntia. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä. Säännöllisyys tukee hyvää unta, joten on hyvä herätä suunnilleen samaan aikaan kaikkina viikonpäivinä, myös viikonloppuisin. Parhaiten palauttava yö ei

välttämättä sisälly viikonloppuun.

Väsymys aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja heikentää turvallisuutta esimerkiksi liikenteessä. Väsynyt kuljettaja on vähemmän tietoinen siitä, mitä liikenteessä tapahtuu, ja nukahtamisriski kasvaa huomattavasti. Kun pää nyökähtää ratissa, ihminen on ollut unessa jo useita sekunteja. Sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

Kuinka pitkään itse nukut? Nukutko riittävästi tarpeeseesi nähden?

Alkoholi haittaa unta

Alkoholia on käytetty kautta aikain unilääkkeenä. Se voi kyllä lyhentää nukahtamisaikaa, mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa. Toisin sanoen jo kaksi lasillista rentoutusjuomaa ennen nukkumaanmenoa kummittelee unissa, mikä tuntuu väsymyksenä seuraavana päivänä.

Alkoholin aiheuttamat unihäiriöt voivat aiheuttaa masennusta ja stressiä. Päivittäinen alkoholinkäyttö pitää mielen jatkuvasti alavireisenä. Viikonlopun kertahumalan jälkitilana apeus ja ärtyisyys voivat tuntua vasta muutaman päivän kuluttua.

Emme itse huomaa alkoholin aiheuttamaa lisäväsymystä lyhyen yön jälkeen. Väsyneenä aivot reagoivat viiveellä ja tapaturmariski kasvaa. Rutiinityöt voivat sujua, mutta tarkkuutta vaativissa tilanteissa sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva.

Vuorotyö vaatii kykyä ylläpitää vireystasoa

Uneliaisuus, väsymyksen tunne ja silmänräpäytysten keston piteneminen kertovat vireystason alenemisesta. Oireet ovat tuttuja monelle vuorotyötä tekeväälle. Vireystason lasku lisää muun muassa väsymysonnettomuuksien riskiä.

Vuorotyössä kovimmat väsymyspiikit ajoittuvat usein aamuyön tunteihin ja alkuiltapäivään. Aamuyön tunnit ovat usein erityisen vaikeita. Koska vireyden vuorokausirytmä on alimmillaan, väsymys on voimakkainta. Kun aamuyöstä on oltava töissä, on ehdottoman tärkeää olla hyvin valmistautunut: nukkua etukäteen riittävästi ja esimerkiksi juoda kahvia ennen hankalaa aamuyön jaksoa.

Jos kahvia käyttää vireyden ylläpitämiseen työvuorossa, sitä olisi hyvä juoda muutoin kohtuullisesti.

Toinen väsymyspiikki osuu useilla alkuiltapäivään. Sekin johtuu vireyden normaalista vaihtelusta vuorokauden aikana. Pienet ja kevyet ateriat ovat parhaita etenkin yöaikaan.

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Janne Halonen

erityisasiantuntija

Sähköpostiosoite

janne.halonen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2598



Jaana Laitinen

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

jaana.laitinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 6006



Elina Weiste

johtava tutkija
Sähköpostiosoite
elina.weiste [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 2077

Lähteet

- Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S. M., Alessi C., Bruni O., DonCarlos L., Hazen N., Herman J., Katz E. S. & Kheirandish-Gozal L. et al. 2019. National Sleep Foundation. Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation, 1:40-43.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. (toim.) Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Yliopistopaino, Tampere.
- [Mustajoki P. 2016. Ruokatestejä. Terveyskirjasto Duodecim.](#) (Viitattu 17.11.2016)
- [Partinen M. 2012 Vireys, väsymys ja suorituskky. Lääkärikirja Duodecim.](#) (Viitattu 17.11.2016)

Avainsanat

[palautuminen](#)
[liikunta](#)