

Työelämä ja mielenterveys

Mielenterveyden ja psyykkisen työkyvyn rooli korostuu osaamiseen ja
sa, jossa työ on jatkuvassa muutoksessa.



Sisällysluettelo

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. Maailman terveysjärjestön (WHO 2014) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys ymmärretään yleensä yksilön tilana. Mielenterveyteen liittyvät luokittelut ja määrittelyt ovat kuitenkin kulttuurisesti muuttuvia.

Mielenterveys on yhteydessä työkykyyn

Työn ja mielenterveyden suhteessa on keskeistä se, miten mielenterveys vaikuttaa työkykyyn, ja kuinka työ vaikuttaa psyykkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Käsitykset työhön liittyvästä mielenterveydestä ovat viime vuosina monipuolistuneet ja laventuneet, eikä mielenterveys työssä tarkoita vain diagnosoituja häiriöitä tai niiden poissaoloa. Mielenterveyden häiriöt ovat kuitenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohella suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä.

Monet rakenteelliset työelämään liittyvät tekijät heijastuvat työntekijöiden mielenterveyteen. Esimerkiksi töissä, joissa on paljon emotinaalista kuormitusta ja ajallisia haasteita, esiintyy enemmän mielen hyvinvoinnin ongelmia, kuten keskittymisvaikeuksia, väsymystä ja riittämättömyyden tunteita.

Hyvä mielenterveys voi edesauttaa työn tekoa. Hyvät työolosuhteet, kuten oikeudenmukainen esihenkilötyö, työstä saatu arvostus, mielekkäät työn sisällöt ja hyvin organisoidut työprosessit ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen työpaikalla. Oikein mitoitettu työ voi myös tukea mielenterveyttä työyhteisön tuen ja mielekkään tekemisen kautta. Väestötasolla työssä käynti on yhteydessä parempaa mielenterveyteen.

Mielenterveyden ongelmat puolestaan heikentävät työkykyä. Työkyky voi kuitenkin olla hyvä mielenterveyden haasteista huolimatta. Työpaikoilla on monia työkyvyn tuen keinoja, joilla voidaan edistää työssä suoriutumista.

Mielenterveyden ja työkyvyn vahvistaminen työpaikalla

Mielenterveyden tukeminen työpaikalla on työn ja työntekijöiden voimavarojen vahvistamista, epäkohtien havainnoimista ja niihin puuttumista sekä kuormittuneiden ja sairastuneiden työntekijöiden tukemista.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa työpaikalla mielenterveyttä tukevilla arkipkäytännöillä, joita ovat esimerkiksi

- oikeudenmukainen johtaminen ja esihenkilötyö
- työstä saatu arvostus
- hyvä työn organisointi ja mitoitus
- mielekkäät työtehtävät
- osaamisen varmistaminen
- hyvinvointinäkökulman huomioiminen [organisaation muutostilanteissa](#).
- epäasialliseen kohteluun puuttuminen, mihin velvoittaa myös laki.

Näiden käytäntöjen puuttuminen on puolestaan työn psykososiaalinen riskitekijä ja yhteydessä heikentyneeseen mielenterveyteen ja esimerkiksi masennusriskiin.

[Lue lisää työntekijöiden yhdenvertaisuuden edistämisestä \(tyosuojelu.fi\)](#)

Mielenterveyttä työssä voidaan vahvistaa myös erilaisilla toimenpiteillä tai interventioilla.

Vaikuttavia keinoja ovat

- psykoterapia
- liikunnan edistäminen
- osasairauspäiväraha
- työn muokkaus
- työuravalmennus

Työyhteisöön kohdistuvista työpaikkatason tukitoimista näyttöä on kertynyt vähemmän, mutta esimerkiksi osallistava työaikasuunnittelu vuorotyössä on vaikuttava tukikeino.

[Lue lisää työn muokkauksesta mielenterveyden häiriön vaikuttaessa työkykyyn \(ju...](#)

Yksityiselämän kuormittavat tilanteet ovat osaltaan mielenterveyden riskitekijöitä. Kun työntekijä kohtaa kuormittavia elämäntapahtumia tai on sairastunut mielenterveyden häiriöön, voidaan työkykyä työpaikalla tukea työjärjestelyillä ja ymmärtävällä asenteella.

Tutustu myös



[Oppimateriaalit](#)

[Hyvän mielen työpaikka](#)

[Hyvän mielen työpaikka -materiaali antaa esihenkilölle välineitä mielenterveyden edistämiseen työpaikoilla.](#)



Uutinen

15.01.2024

Mielenterveyden työkalupakki tukee inhimillisen työkuulttuurin rakentamisessa

Ihmisellä on halu onnistua työssään ja kokea työnsä merkitykselliseksi. Työtä ei voi kuitenkaan tehdä jatkuvasti yli omien...

Avainsanat

mielenterveys