Resilienssistä voimaa muuttuviin tilanteisiin

TEKSTI:
Nina Tiihonen,
psykologi,
Lasten-
neurologian
yksikkö, Päijät-
Hämeen
keskussairaala

Poikkeukselliset ajat ovat jatkuneet jo yli puolitoista vuotta ja luoneet pitkittynyttä stressiä, kuormitusta ja epävarmuutta niin vapaa-ajalla kuin töissä. Etenkin terveysalalla henkinen ja fyysinen kuormitus on ollut korkealla tasolla ja yhä useampi kokee vaikutusmahdollisuutensa työhön aiempaa vähäisemmiksi (Keva 2021). Kuitenkin kokemus työn merkityksellisyydestä ja innostavuudesta on yleisesti säilynyt korona-aikana. Kunnan terveysalalla kolme neljästä arvioi henkisen työkykynsä hyväksi tai erinomaiseksi (Keva 2021). Miten jaksamme vaativassa työssä nyt epävarmoina aikoina innostua ja työskennellä motivoituneina, vaikka esimerkiksi jo ensi viikolla ohjeistukset ja vaatimukset työn sisältöön voivat muuttua? Miten asiakasperheemme ponnistavat arkeen kiinni ja löytävät jaksamista ja iloa vaikeiden asioiden keskellä?

Sopeutumiskyky auttaa jaksamaan

Koemme kaikki elämässämme yllättäviä ja vaativia tapahtumia ja ajanjaksoja, jotka koettelevat hyvinvointiamme ja jaksamistamme. Tavoittelemme toimintakyvyn ylläpitämistä stressaavassa muutoksessa ja parhaimmillaan koemme jopa vahvistumista käytyämme läpi vaativia aikoja. Onnistuneen selviytymisen takana on suurelta osin resilienssi eli yksilön ja yhteisön sopeutumis- ja selviytymiskyky, joka on yksilöllistä kykyä hyödyntää voimavaroja, joita tarvitaan hyvinvoinnin ylläpitämiseen erilaisissa tilanteissa. Resilienssi Sopeutuminen ja selviytyminen ovat nyt koronaepidemian takia ajankohtaisempia kuin koskaan. Resilienssi mahdollistaa sen, että emme lamaannu tilanteissa, jotka haastavat totutut toimintamallit, vaan löydämme joustavasti uusia toimintatapoja ja pystymme palautumaan kuormituksesta.

Resilienssi yksilön voimavarana

Resilienssi on osin synnynnäistä ja siihen on todettu olevan vaikutusta perintötekijöillä. Suuri osa resilienssistä syntyy kuitenkin päivittäisten kokemusten ja valintojen myötä yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutussuhteessa. Onnistumisen ja osallisuuden kokemukset, omien vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen sekä selviytymiskokemukset vaativista tilanteista vahvistavat resilienssiä. Jo pieni lapsi osoittaa hyvää resilienssiä noustessaan yhä uudelleen ja uudelleen ylös konttaamista opetellessaan. Kokemukset uudelleen yrittämisen hyödystä ja ympäristön palaute vahvistavat lapsen tahtoa kokeilla lisää haastavia liikkeitä, eivätkä yllättävätkään muksahdukset horjuta sinnikkyyttä. Tätä sisäsyntyistä resilienssiä voimme varjella ja vahvistaa tietoisesti harjoittelemalla. Tutkimuksissa etenkin mindfulness-harjoituksista on ollut hyötyä resilienssin vahvistamisessa (Joyce 2018).

Ympäristö voi vahvistaa resilienssiä

Suomalainen on aina pärjännyt pitkälle sisulla, mutta nyt muuttuvissa ajoissa sinnikkyyden lisäksi tarvitaan ongelmanratkaisukykyä, joustavuutta, myönteisyyttä ja uskoa tulevaan, huumorintajuakaan unohtamatta! Kykymme löytää onnistumisia ja vahvistaa resilienssiä riippuu paljolti myös siitä, minkälaisissa tilanteissa ja vuorovaikutussuhteissa olemme. Yksilön ominaisuuksien ja ympäristön vaatimusten kohtaaminen tukevat myönteisten kokemusten karttumista ja vahvistavat resilienssiä. Sinänsä kaikki edeltävät positiiviset kokemukset auttavat ylläpitämään hyvinvointia vaativissakin tilanteissa. Esimerkiksi tutkittaessa lievän aivovamman saaneita potilaita korkeampi resilienssi oli yhteydessä vähäisempiin oireisiin ja parempaan elämänlaatuun, kun taas matalampi resilienssi oli yhteydessä runsaampiin oireisiin ja heikompaan elämänlaatuun (Losoi 2015).

Joustava ja sopeutuva työyhteisö

Työntekijän resilienssi kehittyy työympäristössä, jossa toimintatapoina ovat ennakointi, avoimuus ja tilanteiden suora kohtaaminen sekä myönteisyys ja kannustava ilmapiiri. Luottamus organisaatioon ja osallisuuden tunne ovat keskeisiä tekijöitä, joiden edistämisellä voidaan vaikuttaa työyhteisön kykyyn kohdata yllättäviäkin muutoksia. Työyhteisön resilienssi vahvistaa tiimin kykyä uudistua ja toimia joustavasti muutoksissa. Resilientti työyhteisö näkee ennakoimattomissa tilanteissa mahdollisuuden oppia jotain uutta yhdessä (TTL 2021). Potilastyössä asiat harvoin menevät juuri niin kuin suunniteltiin tai toivottiin. Tilanteeseen on silti löydettävä ratkaisu, vaikka alkuperäinen suunnitelma ei toteutunutkaan. Nopeaa reagointikykyä ja joustavuutta tarvitaan työntekijän lisäksi usein koko tiimiltä. Parhaimmillaan työyhteisön resilienssi on enemmän kuin yksittäisten työntekijöiden voimavarat. Avoin keskustelukulttuuri ja epätäydellisyyden sekä keskeneräisyyden sietäminen mahdollistavat ongelmien kohtaamisen rakentavalla tavalla ilman, että kenenkään tarvitsee kokea joutuvansa suurennuslasin alle. Resilientti työyhteisö antaa tilaa jokaiselle kukoistaa omana itsenään.

Mahdollisuudet kollegiaalisiin keskusteluihin sekä työntekijöiden vapaamuotoiset kohtaamiset työasioiden ulkopuolella ovat todettu toimiviksi tavoiksi tiimin resilienssin kasvattamisessa (Lee ym. 2015). Nyt kun katsomme mennyttä vuotta taaksepäin, juuri nämä näyttävät olevan ne asiat, joista olemme joutuneet luopumaan. Kannustankin kaikkia työyhteisöjä nyt aktiivisesti etsimään mahdollisuuksia kohtaamisiin ja luomaan tilanteita, joissa on tilaa monen tasoisille keskusteluille. Tyhyilkää turvallisesti ja viettäkää päivän taukoja jutustellen mukavia! ■

Artikkelin lähteet löytyvät lehden verkkopalstalta.