



Psyykkinen suorituskyky Kevätopintopäivät

Saku Sutelainen
Palopäällystöliitto
MentalFireFit

MentalFireFit

Kun palo sammuu,
voi mieli jäädä kytemään

On normaalia, että kuormittavat
työtehtävät tai tilanteet tuntuvat

Psyykkisen suorituskyvyn
rinnastus fyysiseen

Ymmärryksen lisääminen
psyykkisestä kuormituksesta ja
sen kumulatiivisuudesta

Keskustelukulttuuri psykologisesti
turvalliseksi

Purkumenetelmien kehittäminen



Kuva Viljo Sutelainen

Kuormitustekijät

Omat taustat ja selviytymiskeinot

Läheinen tunneside potilaaseen, omaisiin

Toimintakyky, henkilökohtaiset voimavarat,
valmistautumattomuus

Puutteellinen määrä taukoja, yöaika – vireystila

Vastavalmistunut vs. kokemus – ikä

Altistuksen kesto, toistuvuus, jatkuvuus

Henkilökohtainen vastuu – osaamisen paine

Työturvallisuus

uhka- ja väkivaltatilanteet, olosuhteet, varusteet

Johtamiseen liittyvät ongelmat ja tuen puute

Julkisuus – media



Purun tarpeen tunnistaminen

Aivot eivät tee eroa fyysisen ja
psykykkisen vaaratilanteen välille

Hälytysjärjestelmä (mantelitulmake)
ei erottele, onko uhka todellinen vai
kuviteltu – stressireaktio käynnistyy

Reagoimme ajatuksilla, keholla ja
käyttäytymisellä

Pitkittyneellä stressillä voi olla laaja-
alaiset seuraukset ja ne voivat johtaa
monenlaisiin fyysisiin ja psyykkisiin
vaivoihin

Satu Vehkala



Kuva Teemu Heikkilä

Jälkipurkutoimet

Vuoron sisäinen:

Kollega, esihenkilö

Vuoropalaveri, keikkakeskustelu

Organisaation sisältä:

Jälkipurku, vertaispurku

Infotilaisuudet, seurantaistunto, kotouttaminen

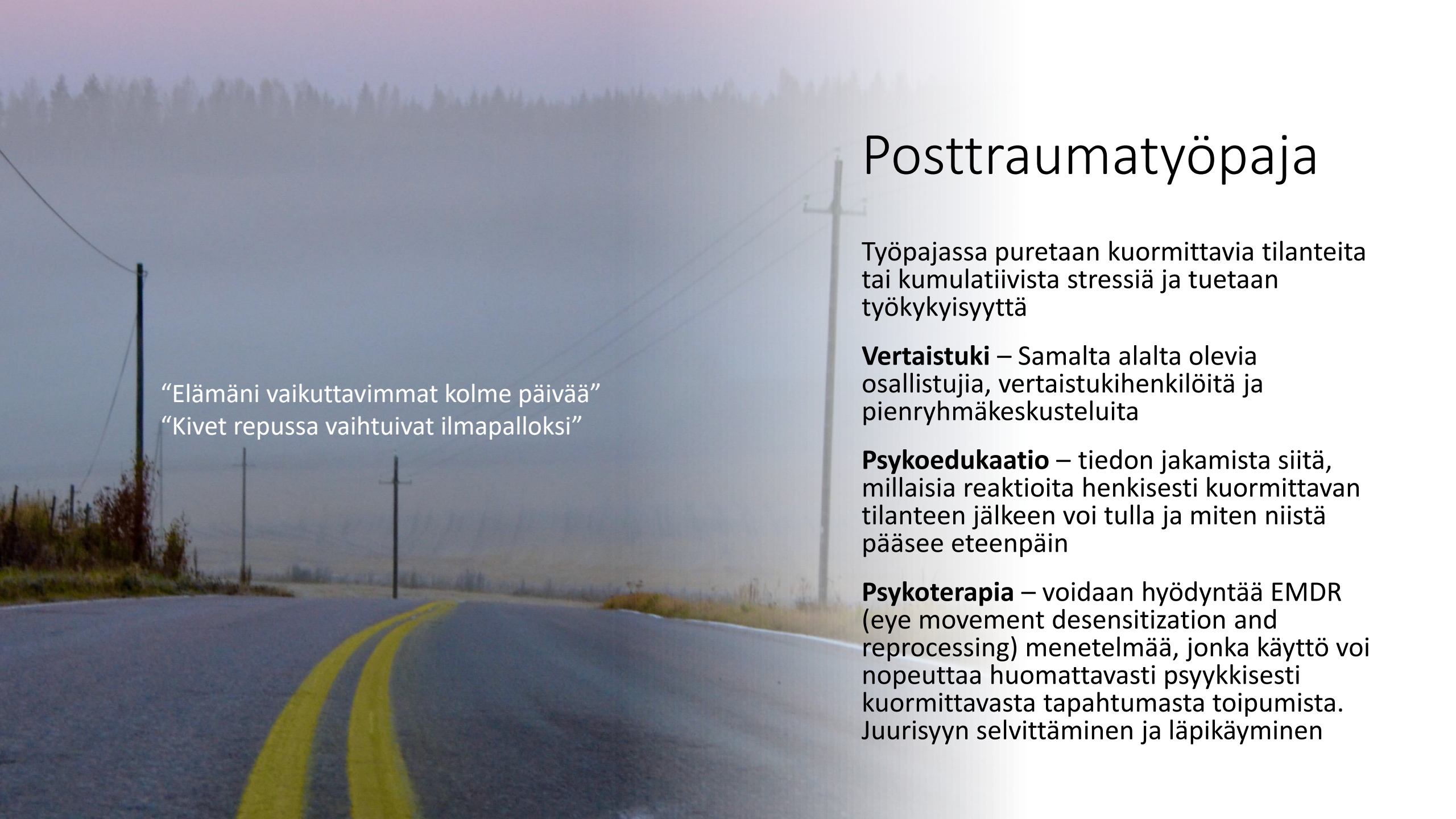
Ulkopuolinen:

Työterveys - Työnohjaus

Muut:

Posttraumatyöpaja





“Elämäni vaikuttavimmat kolme päivää”
“Kivet repussa vaihtuivat ilmapalloksi”

Posttraumatyöpaja

Työpajassa puretaan kuormittavia tilanteita tai kumulatiivista stressiä ja tuetaan työkykyisyyttä

Vertaistuki – Samalta alalta olevia osallistujia, vertaistukihenkilöitä ja pienryhmäkeskusteluita

Psykoedukaatio – tiedon jakamista siitä, millaisia reaktioita henkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen voi tulla ja miten niistä pääsee eteenpäin

Psykoterapia – voidaan hyödyntää EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) menetelmää, jonka käyttö voi nopeuttaa huomattavasti psyykkisesti kuormittavasta tapahtumasta toipumista. Juurisyy selvittäminen ja läpikäyminen



Milloin huoli

Haen selityksiä tapahtumille

- yritän järkeilemällä päästä yli ajatuksista

Pyrin peittelemään tunteuksia

- Ärsyynnyn helposti/ nopeasti

Mitä jos –ajatuksia

- Jossittelua tapahtumien kulkuun liittyen

Valokuvamaisia välähdyksiä tapahtumista

- mieleen tunkeutuvia kuvia, flashback

Ylivireys vs. alivireys

- en pysty keskittymään, teen kokoajan jotain, addiktiot

tai olen väsynyt, turta – mikään ei tunnu miltään

Pohdintaa

Onko tarvetta?!

Jaksaminen on kaikkien vastuulla
- Miten sulla menee

Purut mukaan koulutukseen

Jos inhimillisesti vastenmieliset
työtehtävät kuormittavat tai
tuntuvat pahalta, ei ole huono
On ihminen



 MentalFireFit



SUOMEN PALOPÄÄLLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

Kiitos

Kuva Mia Järvisalo