A photograph of five firefighters sitting on a concrete wall covered in graffiti. They are wearing various styles of firefighting gear, including tan and red jackets and pants with reflective stripes. The background shows some greenery.

Psyykinen suorituskyky

Saku Sutelainen

MentalFireFit

Suomen Palopäällystiitto

Palokuntalaisten kevätöpintopäivät

Taustat

Perhe – parempi puolisko, lapset 2+2+2 ja Pasi

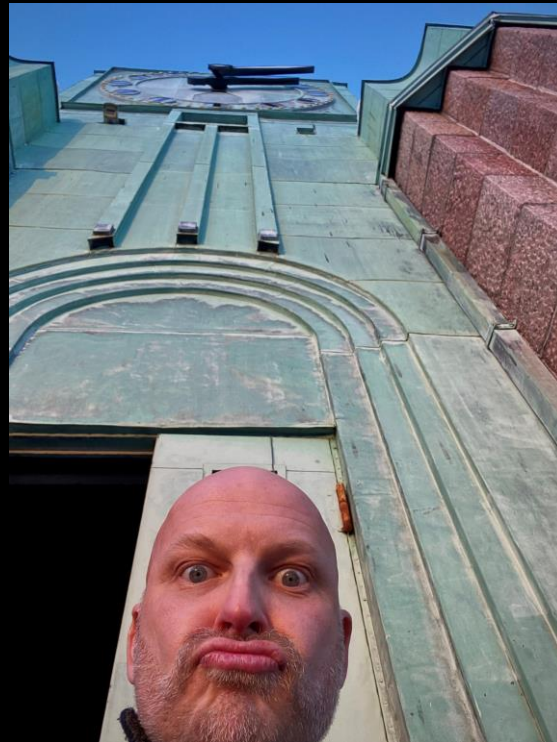
Helsingin pelastuslaitos

- Oma resonointi
- Lääkäriyksikkö
 - Sosiaali- ja kriisipäivystys
 - Nuorisopsykiatria

Koulutus

Palopäällystöliitto

- Jälkipurkukouluttaja
- Työnohjaaja
- Posttraumatyöpajat (WCPR)



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



Millainen kulttuuri teillä elää

”Pelolla, uhkailulla ja
raaemmalla meiningillä ei
välttämättä nykyään enää
 pärjää.” Jukka Jalonen, Yle

”Jari Litmanen oli niin hyvä,
koska hän tietää muiden
pelaajien ominaisuudet ja
mahdollisuudet. Hän saa tiimin
liekkeihin pelaamalla
pelikavereiden erinomaisuudet
esiin.” Salonen

Vaatimukset pelastusalalla

Useiden asioiden hahmottamista
samanaikaisesti

Tilannetietoisuuden ymmärtämistä

Hyvää paineensietokykyä

Päätösten ja ratkaisujen tekemistä
nopeasti - yllätykset

Vaaralliset tilanteet

Vastuu

Auttaminen

Sopimuspalokuntien haasteita

Kemiat – ristiriidat

Sukulaisuudet - ystävyyssuhteet

Vastuun jakautuminen - epäselvyydet

Ikä - sukupolvet

Fyysinen kunto

Motivaatio

Koulutus (henkilöstön johtaminen)

Talous

Keikkakateus

Lisääntynyt työmäärä



Suorituskyky - on rajallinen

Henkilökohtaiset vaikuttimet

Inhimilliset tekijät:

Muisti, aistit

Yksilölliset tekijät:

Taustat, ikä, osaaminen, fyysisyys

Nykyhetki:

Stressi, vireystila, motivaatio,
sairaudet

Olosuhteet:

Kuumuus, kylmyys, suorituspaine



Stressi

Stressi on automaattinen reaktio

Lisää toimintakykyä vaativissa tilanteissa

Voimakas fyysinen kuormitus –
heikentää ajattelua/ päätösten tekoa

Kova psyykinen kuormitus –
heikentää motorisia toimintoja

Palautuminen ei ole automaatio

Vaikutukset käyttäytymiseen, mieleen ja kehoon



Läheltä piti-tilanteet

Reagoimme siihen, mitä olisi
voinut tapahtua

Emme pelkästään mitä
tapahtui



Selviytymisreaktiot

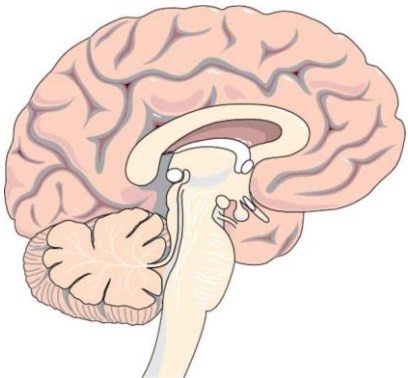
Taisteleminen

Pakeneminen

Jähmettyminen

Alistuminen

Kuka tekee valinnan?



Reaktiot

Akuutti stressireaktio

Akuutti stressihäiriö

Traumaperäinen stressihäiriö



Pahoinvoinnin kehä

Huolissa ja murheissa pyöriminen
Negaatioihin juuttuminen (palaute)
Omien arvojen ja itselle tärkeiden
asioiden laiminlyönti
Omiin uskomuksiin takertuminen
Ajatusten ja tunteiden kontrollointi

*Minkä pienen muutoksen voit
parantaa itsessäsi?*

Minulla on ajatus - Harjoitus

Millainen olen?

Negatiivinen käsitys/ ajatus itsestä

Pahimmillaan 0-100

Minulla on ajatus, että olen...

Huomaan, että minulla on välillä ajatus

- Mahdollistaa ulkopuolisen tarkastelen itsestä
- Lieventää kokemusta
- Näkökulman muutos

Hyvinvoinnin kehä

Perhe/ läheiset, ystävät

Parisuhde

Oma aika - harrasteet

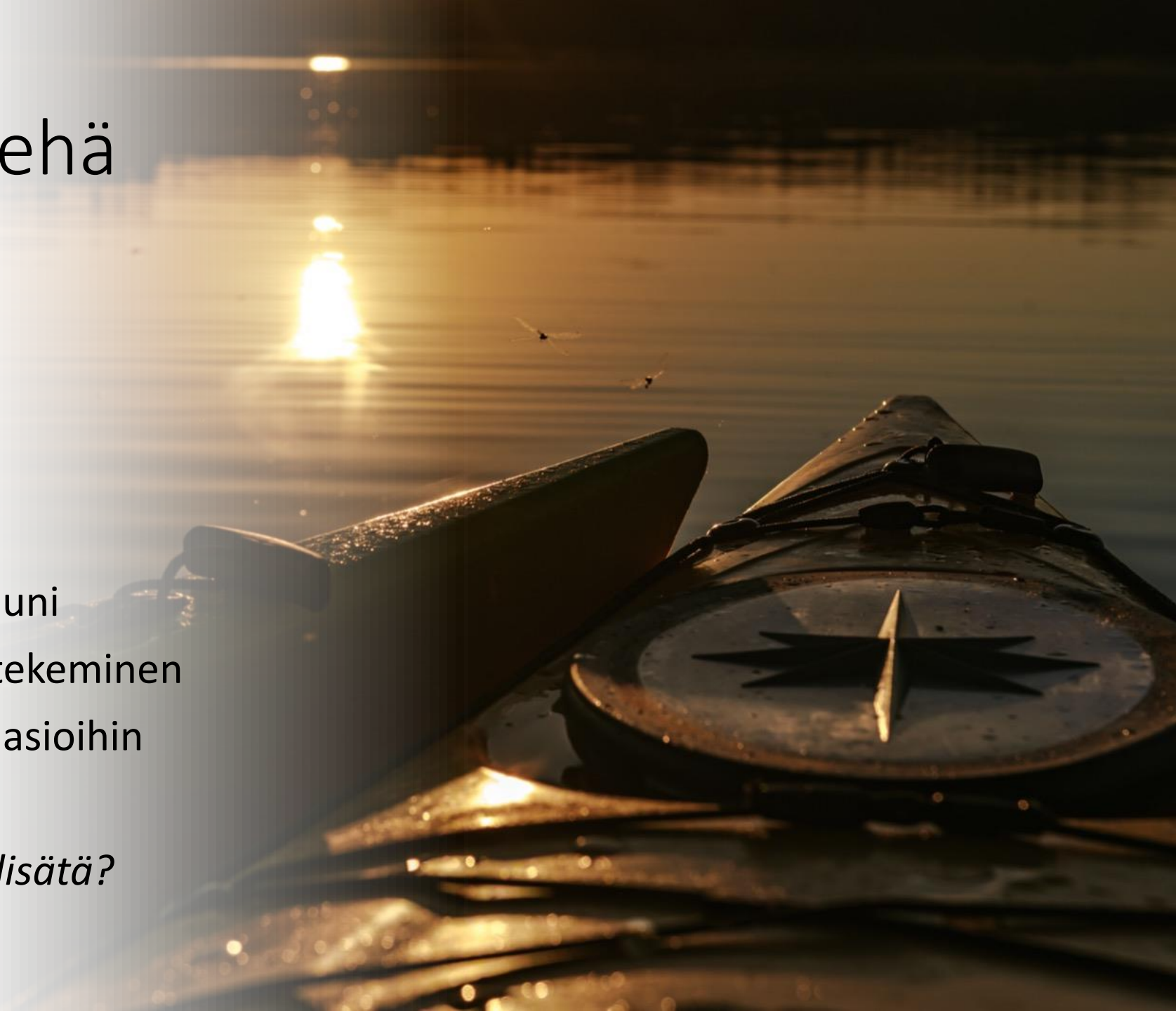
Työ

Terveys, jaksaminen, lepo, uni

Luonto, liikunta, mielekäs tekeminen

Hyväksyvä suhtautuminen asioihin

Mitä sinulle tärkeää voisit lisätä?



Mikä auttaa

Stressitilanteiden ennakointi ja
rauhallinen harjoittelu

Vagushermoston aktivointi

Palleahengitys, tauot

Laulaminen, nauraminen

Kylmäaltistus

Tietoinen rauhoittaminen



Pysähtymisharjoitus

Positiiviseen hetkeen pysähtyminen

Palauta mieleen:

- Hyvä hetki palokunnasta
- Olet onnistunut
- Saanut positiivista palautetta
- Tullut kohdatuksi
- Jakanut ajatuksia

Mitä saadaan, kun stressitaso laskee

Energisyys lisääntyy

Motivaatio kasvaa

Luovuus aktivoituu

Nukahtaminen helpottuu

Unenlaatu ja palautuminen paranee

Muisti ja keskittymiskyky samoin

Oppiminen tehostuu

Tunteiden säätely tehostuu

Masentuneisuus ja
ahdistuneisuus vähenevät

Vastustuskyky kasvaa





Jälkipurkutoimet

Sisäinen:

Kollega, esihenkilö

Palaverit, kehityskeskustelut

Organisaatio:

Jälkipurku, vertaispurku

Infotilaisuudet, seurantaistunto

Ulkopuolinen:

Työnohjaus, työterveys

Muut:

Posttraumatyöpaja

A black and white photograph of two firefighters sitting on a stone wall in a forest. The firefighter on the left is looking towards the camera with a slight smile, while the one on the right is looking down. They are both wearing full firefighting gear, including helmets and jackets with reflective stripes. The background is filled with dense trees and foliage.

Kiitos

#mentalfirefit

saku.sutelainen@sppl.fi

Kuoli Milla Järvisalo