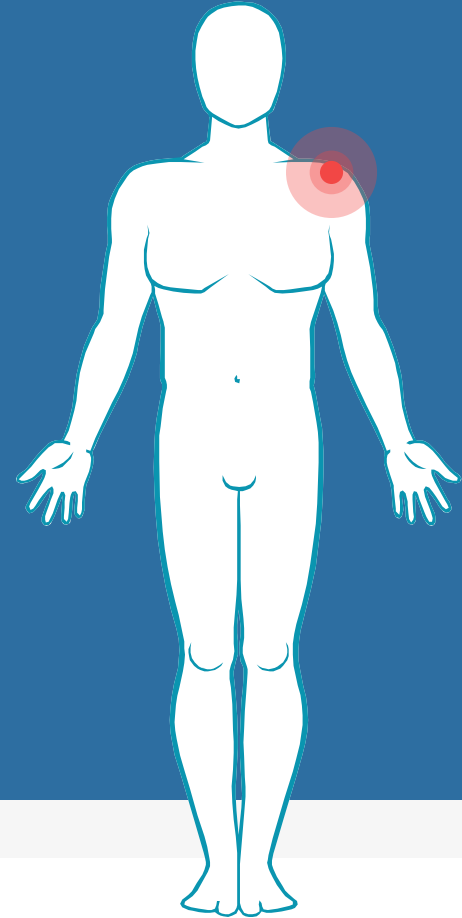


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Positiivisen mielenterveyden
ylläpitäminen töissä



TÄSSÄ ESITYKSESSÄ OPIT

- ▶ Mitä on mielenterveys
- ▶ Millainen on mielenterveyttä tukeva työympäristö ja kuinka sitä voi tukea
- ▶ Mielenterveyden riskitekijät työpaikalla
- ▶ Strategiat positiivisen mielenterveyden ylläpitämiseen työpaikalla



MIELENTERVEYS

A smiling man and woman are seated in a modern office environment, looking at a laptop. The man is wearing a blue denim shirt over a white t-shirt, and the woman is wearing a dark top. They are both smiling and appear to be engaged in their work. In the foreground, there is a blurred green plant, adding a natural element to the scene. The background shows office shelves and a bright, airy atmosphere.

**Hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat
kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä
työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.**

Maailman terveysjärjestö (WHO)

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAN TYÖYMPÄRISTÖN PIIRTEET

- ▶ Avoin keskustelu mielenterveysasioista
- ▶ Ryhmähenki
- ▶ Vahvat sosiaaliset verkostot
- ▶ Selkeät ja realistiset odotukset, jotka vastaavat työntekijöiden taitoja ja kykyjä
- ▶ Ei epärealistisia määräaikoja ja raskaita työtaakkoja
- ▶ Hyvä viestintä
- ▶ Hyvä tietämys ja tietoisuus mielenterveyden riskeistä
- ▶ Ystävällinen ilmapiiri ja hyvät työolosuhteet
- ▶ Ei esiinny kiusaamista tai syrjintää



MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÄT

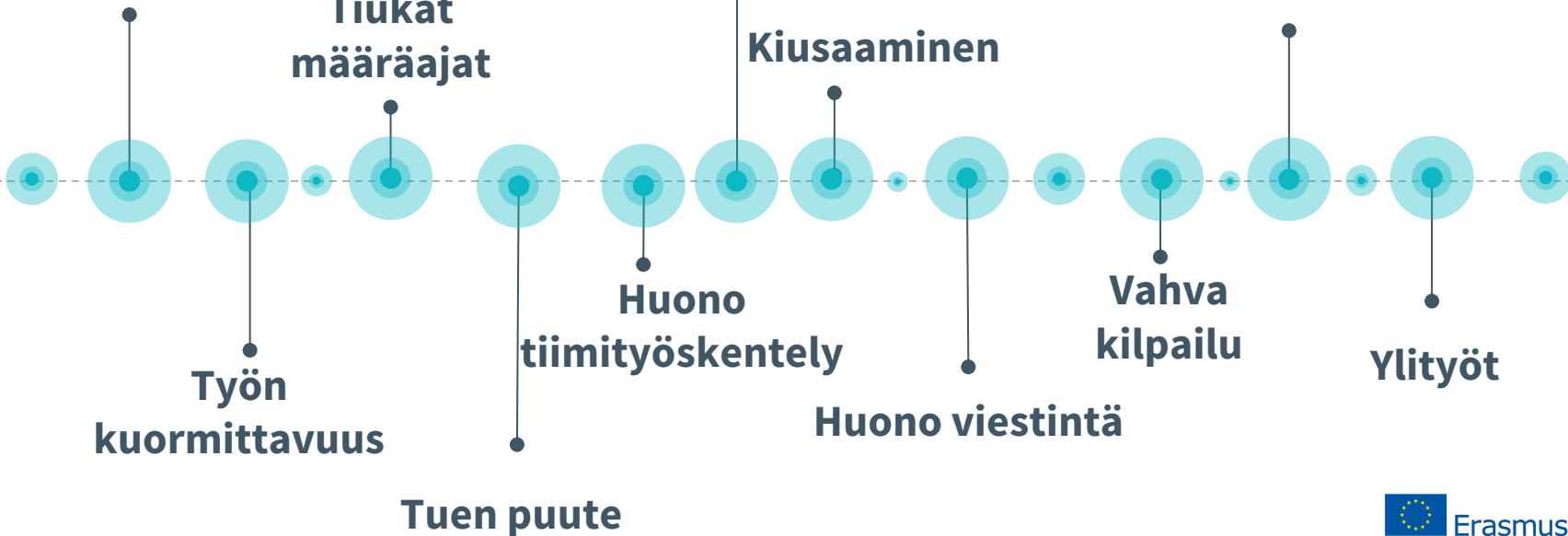
**Työhön liittyvä
voimakas stressi**

Syrjintä

**Epärealistiset
odotukset**

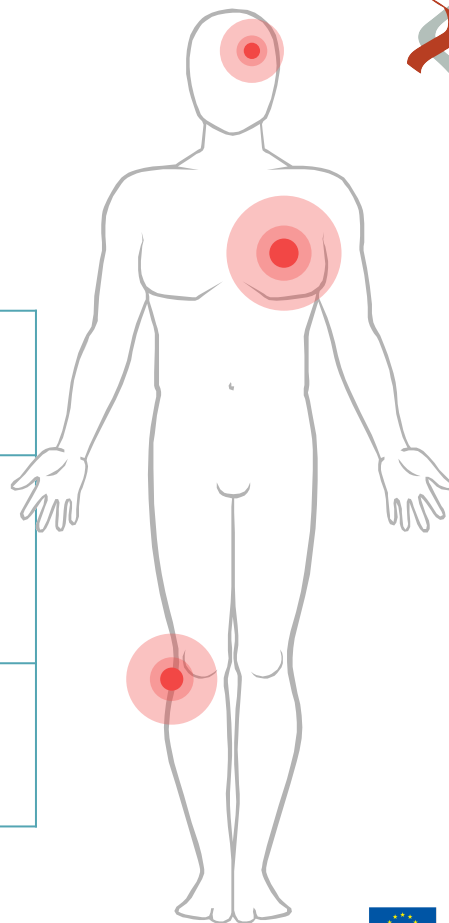
**Tiukat
määräajat**

Kiusaaminen

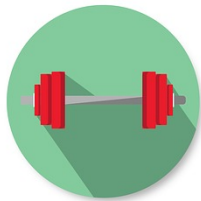
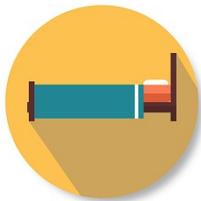


MIELENTERVEYSONGELMIEN YLEISET OIREET

Keskittymis- vaikeudet	Uniongelmat	Väsymys	Uupumus
Vaikeus suorittaa päivittäisistä työtehtävistä	Motivaation puute	Kärsimättö- myys ja räjähdys- herkkyys	Ongelmien välttely
Sosiaalinen vetäytyminen	Huimaus, päänsäryt ja pyörtyminen	Matalat energiatasot	Viha/ aggressio



KEINOJA TUKEA POSITIIVISTA MIELENTERVEYTTÄ TYÖPAIKALLA



RAJOITA YLITÖITÄ

Mieti miksi teet ylitöitä?

- ▶ Liikaa töitä?
- ▶ Liikaa kokouksia?
- ▶ Liikaa sähköposteja?
- ▶ Häiriöt toimistolla?
- ▶ Liiallinen kunnianhimo?



PYRI JÄTTÄMÄÄN TYÖT TÖIHIN



Töiden ottaminen kotiin on tärkein syy siihen, ettei töiden ja vapaa-ajan tasapainon ylläpitäminen ja rakentaminen onnistu, mikä olisi yksi tärkeimmistä tekijöistä positiivisen mielenterveyden ylläpidossa.

PIDÄ TAUKOJA

Pidä taukosi tehokkaammin:

- ▶ Poistu työpaikalta lounasaikaan
- ▶ Liiku taukojen aikana
- ▶ Syö terveellisesti
- ▶ Seurustele muiden ihmisten kanssa



OPETTELE SANOMAAN EI



Sinulla on oikeus asettaa rajoja, kun odotukset alkavat ylittää kykysi ja jaksamisesi rajat!

ASETA REALISTISIA MÄÄRÄAIKOJA

Ennen kuin asetat määräaikoja:

- ▶ Onko sinulla kiireellisiä tehtäviä?
- ▶ Välitätkö työtäsi eteenpäin kenellekään toiselle?
- ▶ Pystytkö delegoimaan muita tehtäviä?
- ▶ Tietääkö tiimisi mitä tarvitset heiltä?
- ▶ Oletko koskaan ollut liian kunnianhimoinen määräaikojen suhteen?





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.