

Liina Randmann PhD
Tallinna Tehnikaülikool, ETOP

Kuidas taltsutada tööstressi ja vältida läbipõlemist?

Kuidas tulla toime pingetega tööl?

Toimetulek pingetega määrab stressi taseme

- Meie suutlikkus stressirohkete elusündmustega toime tulla on palju seotud sellega, kui vastupidavad me oleme.
 - See, kuidas inimene tuleb toime oma elu ja töö nõudmisteväljakutsetega, määratleb tema stressi tugevuse.
- See, kuidas keegi tuleb toime oma igapäevase stressikoormusega, võib määrata tema vaimse ja füüsilise tervise.
 - Kui stress jätkub, siis suurenevad ka kroonilise stressiga seotud riskid - vaimse tervise probleemide tekkimine või süvenemine.

Stress

- Stressireaktsioon hõlmab tõhusat, evolutsiooniliselt väljakujunenud keerukat kesknärvisüsteemi (KNS) aktivatsiooni süsteemi, mis juhib õppimist, mälu ja strateegilisi otsuseid (Baram, 2009; Bains et al., 2015).
- Esimene samm stressireaktsioonis on stressori tajumine. Kui olukorda tajutakse ohuna, aktiveeruvad ajus mitu neuronaalset ahelat, et säilitada füsioloogiline terviklikkus isegi kõige ebasoodsamates tingimustes (Ulrich-Lai ja Herman, 2009)

Psühholoogilised ja füüsilised stressorid

- Psühholoogilised ja füüsilised stressorid mõjutavad erinevaid neuronaalseid võrgustikke ja rakulist aktiivsust, jättes ajusse selged jäljed.
- Füüsilisteks stressoriteks loetakse stiimuleid, mis põhjustavad tegelikke füsioloogilise seisundi häireid ja mõjutavad tervet organismi, nt verejooksud, põletikud või infektsioonid.
- Psühholoogilisi stressoreid määratletakse kui stiimuleid, mis ohustavad praegust seisundit ja mida tajutakse ennetavas seisundis, nt ebameeldivad või ohustavad keskkonnastiimulid või suutmatus rahuldada sisemisi tunde (Dayas et al., 2001).

- Füüsilistele stressoritele reageerib aju kiiresti ja vahetult.
- Stressireaktsiooni esimene faas tagab (sümpaatiline adrenomedulaarne süsteem – SAM) kiire füsioloogilise kohanemise, mille tulemuseks on lühiajalised reaktsioonid, nagu erksus, valvsus ja olukorra hindamine, mis võimaldavad teha strateegilisi otsuseid väljakutsele reageerimiseks stressi tekitava sündmuse algfaas (de Kloet et al., 2005a; Joëls ja Baram, 2009).
- Sekundaarne faas hõlmab hormonaalset mehhanismi (hüpotalamuse hüpofüüsi neerupealiste telg – HPA), mida peetakse aeglaseks võrreldes sünaptiliste mehhanismidega, mis aktiveerivad SAM-i, kuid mille tulemuseks on võimendatud ja pikenenud sekretoorne reaktsioon (pikaajalised reaktsioonid).

- Kui valdavalt füüsiliselt nõudlikud stressorid kutsuvad esile suurema tõenäosusega autonoomsed stressireaktsioonid, siis psühholoogilised - kontrollimatud ja hinnanguliselt ähvardavad stressorid - kutsuvad esile nii füüsilise kui ka kognitiivse stressireaktsiooni (Skoluda et al., 2015).
- Kognitiivsed stressreaktsioonid (PFC) on kriitilise tähtsusega sobivate reaktsioonide väljatöötamiseks keskkonnamuutustele, võimaldades käitumise plastilisust (Ridderinkhof et al., 2004).
 - Kontrollitunne ja mõtteviis määravad ära, kas reageerimine stressorile võib olla edukas või võib viia allostaatilise ülekoormuseni.

Kaks tooli

Eustress on positiivne stress

- Aitab motiveerida ja hoida motivatsiooni
- Kaasneb põnevusega
- Aitab tähelepanu fookuses hoida
- Suunab energiat
- Parandab sooritust
- Omab lühiajalist efekti
- Tundub juhitud ja allub meie kontrollile

Distress on negatiivne stress

- On kurnav ja ebameeldiv
- Võib alandada motivatsiooni ja tõhusust
- Takistab head sooritust
- Omab nii lühiajalist kui pikaajalist mõju
- Tundub, et ei ole juhitud ja ei allu kontrollile

Stressi kahefaasiline toime

„Kaitse vs kahjustus“ on seotud meie immuunsüsteemiga.

- Äge stressor aktiveerib omandatud immuunvastuse (katehhoolamiinide ja glükokortikoidide ning kohapeal toodetud immuunmediaatorite vahendusel) ; Ägedast stressorist põhjustatud immuunsuse tugevdamine on hea infektsiooniga võitlemiseks või haava parandamiseks.
- Krooniline kokkupuude sama stressoriga mitme nädala jooksul avaldab vastupidist mõju ja põhjustab immuunsupressiooni (nimmuunsüsteemi nõrgenemist).

- Mõnikord ei suuda see evolutsiooni käigus kujunenud stressisüsteemi toime tulla keskkonna-, füsioloogiliste või emotsionaalsete nõudmistega. Enamasti juhtub see, kui nõudmised organismile on äärmiselt suured, kroonilised ja/või juhtuvad kasvu/arengujärgus.
 - Kõige levinumad stressorid on need, mis toimivad krooniliselt, sageli madalal tasemel ja mis panevad meid teatud viisil käituma, mis võib olla nii tervist edendav kui kahjustav.

Mis meiega täpsemalt juhtub?

- Stressiolukordades on aju väga kiire reaktsioonivõime see, mis meid tihtipeale ohtlikest olukordadest päästa suudab, nii et me ise ei jõua oma tegevuse peale mõeldagi.
- Kõik see toimub läbi inimese autonoomse närvisüsteemi, mis kontrollib südame rütmi, hingamist, veresoonte laienemist ja kitsenemist, vererõhku – sisuliselt kõike, mis toimub meie kehas automaatselt ilma meie teadliku kontrollita.

Mis meiega täpsemalt juhtub?

- Ohuolukordadele reageerib eelkõige mandelkeha, mis on seotud emotsioonide avaldamisega ning prefrontaal saagar ajukoos, mis seotud mõttetöö ja otsustamisega.
- Mandelkeha osalusel saab alguse keha kiire vastus ohule – organismis toimuvad hormonaalsed muutused, südame löögisagedus ja vererõhk tõusevad ning lihased lähevad pingesse – mis tagab organismi valmiduse toime tulemiseks välise ohuga. Organism valmistub kas põgenema või võitlema.
- Need muutused toimuvad enne, kui info on jõudnud ajukoos ning inimene võimeline teadvustama, mis täpsemalt toimub.

Stress mõjutab alati meie organismi

- Allostaatiline koormus tähendab aju ja keha “kulumist”.
- Allostaatiline ülekoormus tekib siis, kui nõudlus meie sisemiste ressursside järele ületab meie võimalusi.
 - Kriisi situatsioonist tulenev hirm ja ebakindlus avaldavad meie piiratud ressurssidele suurt survet ja tagajärjeks võib olla halb või alanenud otsustamisvõime, kurnatus ja läbipõlemine.
- Üheks oluliseks teguriks allostaatilise koormuse kujunemises on **eelaimdus/ootusärevus**.
 - See psüühiline seisund hõlmab halba eelaimdust, muretsemist, närvilisust, aga ka tunnetuslikku valmistumist eelseisvaks sündmuseks.

Reaalne ja fiktiivne oht

- Reaalsuses on stressil väga oluline roll meie keha abistamisel, kuid kahjuks oleme tsivilisatsiooni arenguga loonud keskkonna, kus meie keha ei oska enam eristada reaalselt ohtu fiktiivsest ja stress on seetõttu muutunud meie elude üle domineerivaks osaks.
 - Stress peaks olema episoodiline, kuid probleemiks muutub ta siis, kui episood muutub väga pikaks või hoopis püsivaks – ilma tõusude ja langusteta.



Rünnata või põgeneda

- Kaasaegses töökeskkonnas meie ürgsed reaktsioonid rünnata või põgeneda ei ole enamasti rakendatavad
- Füüsilist stressi oskame maandada
- Psühholoogile stressiga tuleme toime halvemini

Läbipõlemine

- Maailma terviseorganisatsioon WHO kirjeldab läbipõlemist, kui sündroomi, mis tekib kroonilise tööstressi tagajärjel, mida ei ole edukalt maandatud.
- Läbipõlemist kirjeldatakse kolme dimensiooni kaudu:

- Kurnatus – inimene tunneb end emotsionaalselt tühjana, ei saa enam tööga hakkama, on pidevalt väsinud, tunnetab energiapuudust.
- Kurnatusega võivad kaasnedä mitmesugused valusündroomid, seedetrakti vaevused jms;

- Võõrdumine – pettumine oma töös, pidades seda enesele laastavaks.
- Võõrandumisega võib kaasnedä küünilisus oma töökoha ja kolleegide suhtes;

- Vähenenud töö- ja tegutsemisvõime - mis põhjustavad raskusi keskendumises ja toovad kaasa loomingulisuse puudumise.

Läbipõlemine

- Stress tuleb ja läheb ja seda ei olegi nii raske juhtida, sest tavaliselt saame kindlaks määrata, mis seda põhjustab. Stress taandub kui tunnetame, et asjad on uuesti kontrolli all.
- Läbipõlemine on negatiivsete emotsioonide ja eemaletõmbumise tsükkel, mis tuleneb liigsest investeerimisest millessegi emotsionaalselt, intellektuaalselt või füüsiliselt, tegemata midagi enda taastamiseks.
 - Läbipõlemine kujuneb pikkamööda, see ei kujune paari raske päeva järel.
 - Raske on märgata, millal stress muutub läbipõlemiseks.
 - Läbipõlemisega kaasneb lootusetuse tunne.

Läbipõlemine

- Läbipõlemine on selline tööalane kurnatus, millest ei ole võimalik nädalavahetuse ega paarinädalase puhkusega taastuda.
- Üht lahendust läbipõlemise ravimiseks ei ole, kuid paljudel juhtudel on vajalik pikemaajalisem paus või koormuse alandamine ning põhjalikumad ümberkorraldused töökeskkonnas ja -ülesannetes.



Läbipõlemise sümptomid

Kurnatus

- Õpetajate jaoks võib see hõlmata nii emotsionaalset kui ka füüsilist kurnatust. Selle tunnusteks võivad olla frustratsioon ja ärrituvus, meeleolu kõikumine, keskendumisvõime langus, krooniline väsimus ja unetus, aga ka füüsilised sümptomid, nagu sagenenud haigestumine, südamepekslemine, seedetrakti häired/valu, peavalud ja peapööritus.

Seotuse vähenemine/tööst eraldumine

- Õpetajate jaoks võib see esineda küünilises ja pessimistlikus suhtumises õppetöösse, õpilastesse, kolleegidesse või kooli. Läbipõlenud inimene võib eelistada hoiduda teistega suhtlemisest ja seotusest ning kogeda naudingut kaotust asjadest, mis kunagi naudingut pakkusid.

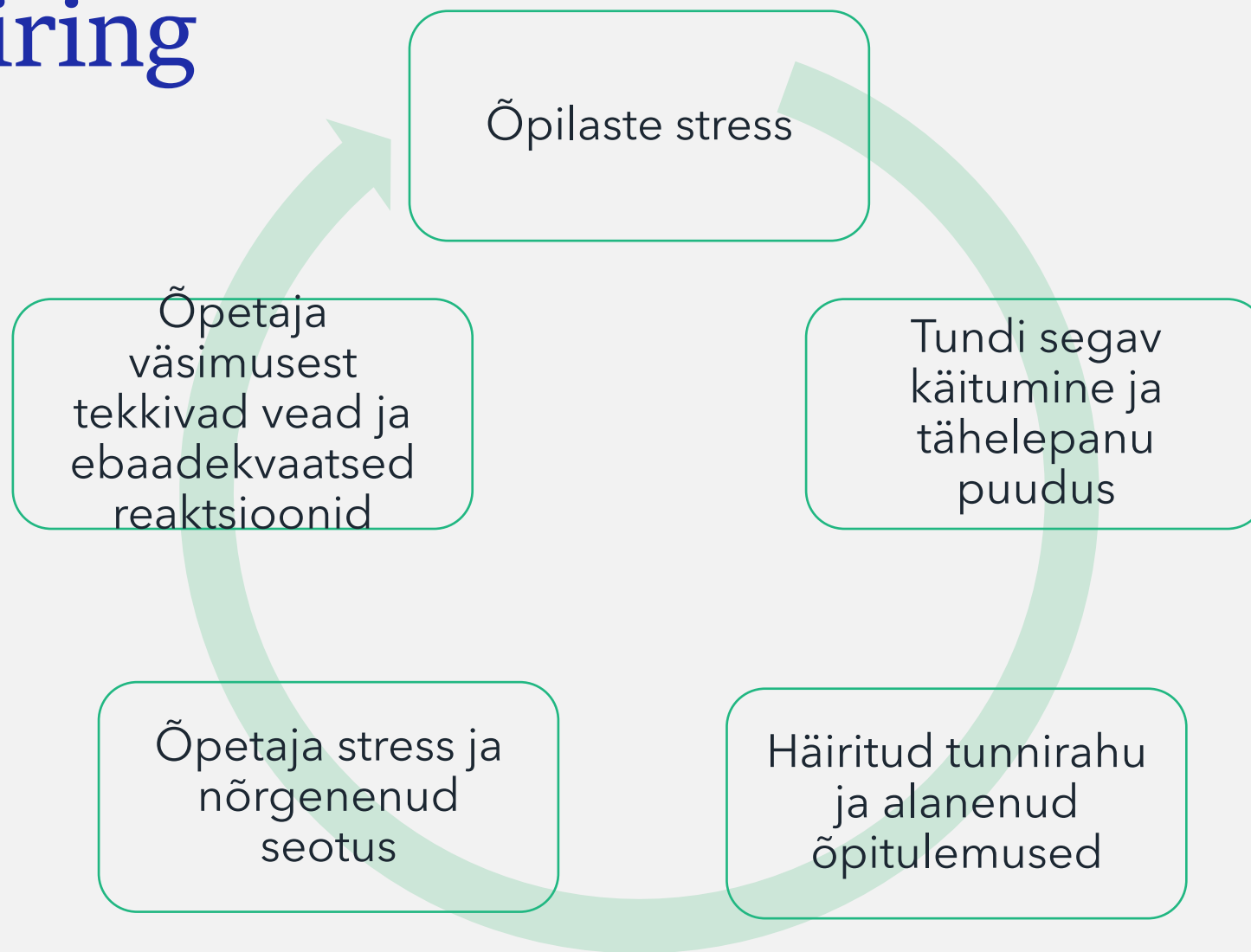
Vähendatud jõudlus

- Õpetajate võibi seda kogeda raskusena keskenduda, olla tegevustes püsiv või leida loovaid lahendusi. Kujuneb rahulolematus oma jõudluse ja tegevuse tulemustega. Selle tõestuseks võivad olla lootusetuse ja apaatia tunne, madal enesekindlus, suurenenud ärrituvus iseenda ja teiste suhtes, tööülesannete täitmisele kuluva aja suurenemine ja apaatia seda teha.

Õpetaja peamised stressorid



Stressiring



Õpetaja halvim stressi põhjus

- Õpetajate stressi halvim põhjus on püüd õpilasi veenda käituma ja tegutsema mingil kindlal viisil. Sellega püüab õpetaja õpilasi oma kontrolli alla saada.
- Sellist püüdu kannustab veendumus, et õpetaja on põhjus, miks õpilased käituvad ja toimivad halvasti, et nende halvad otsused on tingitud õpetaja suutmatuses õigeid võtteid kasutada.
- See on vastutuse võtmine nende väärkäitumise eest.
- Selline lähenemine üliõpilaste juhtimisele avaldub loengute, vestluste, pep-kõnede ja ähvarduste kujul. Ka hirmutamise ja vale kiituse on märku andvad märgid. Need meetodid ei ole mitte ainult märkimisväärselt stressirohked, vaid põhjustavad ka väärkäitumise halvenemist aja jooksul. Ometi tirivad paljud õpetajad end igal hommikul voodist välja, et võidelda selle kaotatud lahinguga veel ühe päeva eest.

Meie mõtetest sõltub, kui sügavalt me stressi kogeme.

- Negatiivsed mõtted suurendavad stressi ja teevad olukordadega toimetuleku keerulisemaks . Olukorrad iseenesest pole häirivad, vaid oluline on see, kuidas me neid tõlgendame.
 - Mõtted tekivad tõlgendusena mingitest olukordadest ja põhjustavad tagajärjena reaktsioone: emotsionaalseid, kehalisi ja käitumuslikke.
- Nad soodustavad negatiivsete emotsioonide (viha, kurbus, hirm, ärevus) ja häirivate kehaliste reaktsioonide (higistamine, pingetunne, südamekloppimine) tekkimist.
 - Sageli ei pane me tähele oma negatiivseid mõtteid, vaid märkame ainult häirivat emotsiooni ja kehalisi reaktsioone. Vajalik on negatiivsete mõtete äratundmine ja nende asendamine stressi vähendavate mõtetega.





Mõtlemise jõud

Kui mõtleme, et olukord on liiga raske ja me ei tule sellega toime, siis mõtlemine mõjutab meie kehalisi ja emotsionaalseid reaktsioone – võivad tekkida lihaspinge, ärevus, ärritus, viha või lootusetus.

Ärevus

- Ärevus on meie keha loomulik reaktsioon stressile. See on hirmu- või muretunne, mis võib olla põhjustatud mitmest teguritest, mis ulatuvad geneetikast keskkonna ja ajukeemiani.
- Kõik tunnevad aeg-ajalt ärevust. Aeg-ajalt esinev ärevus on normaalne reaktsioon ebakindlusele, mis juhtub järgmisena, olgu see siis järgmise paari minuti, päeva või kuu jooksul.
 - Ärevust määratletakse kui muret ohu pärast, mis on veel tulevikus.
- Stress ja ärevus käivad sageli käsikäes – stress võib põhjustada ärevuse sümptomeid ja ärevus võib stressi veelgi hullemaks muuta.

Ärevuse sümptomid

Üks ärevuse peamisi sümptomeid on raskused oma hirmude ja muredega toimetulemisel.

- Ärevus võib põhjustada ka keskendumisraskusi ja mäluprobleeme ning ärevad mõtted võivad muutuda kõikehõlmavaks.

Ärevus võib esile kutsuda erinevaid tundeid:

- kartlikkus või jõuetus
- aimdus nagu midagi halba oleks juhtumas
- aimdus nagu oleksite ohus
- tunne nagu su mõistus jookseks kokku või nagu mõtted tormleksid kontrollimatult

Ärevuse ilmingud

Emotsionaalselt võib ärevus ilmned järgmiselt:

- Liigne muretsemine
- Väsimus
- Ärrituvus
- Paanikahood
- Paranoia
- Halb kontsentratsioon
- Rahutus
- Unehäired

Füüsiliselt võib ärevus ilmned järgmiselt:

- Valu rinnus
- Köhulahtisus või maoärritus
- Peavalu
- Suurenenud südame löögisagedus
- Lihasvalud
- Värinad
- Õhupuudus
- Higistamine

Ärevuse negatiivsed tagajärjed

Kui ärevust ei kontrollita, võib see meie elu negatiivselt mõjutada:

- Igapäevaelu segades – põhjustab probleeme kodus, koolis, tööl ja sotsiaalsetes suhetes;
- Meid isoleerides — hirmu tõttu ei soovi osaleda tavalistes igapäevatoimingutes ega astuda elus uusi samme;
- Emotsionaalselt – suurendab riski haigestuda depressiooni, takistab elus edasi liikuda;
- Füüsiliselt – suurendab meie füüsilist stressi, kutsub esile iiveldust, oksendamist, kõhulahtisust, kõhukinnisust, valu rinnus ja värinaid.
- Vaimselt – halvendab otsustusvõimet ja takistab kommunikatsiooni.

Ärevuse kontrollimine

- Üks tõhusamaid viise ärevuse leevendamiseks on sellega leppida.
 - Kui muretsete oma ärevusest vabanemise pärast, annate oma närvisüsteemile märku, et teil on veelgi rohkem muret. Ja see muudab teie ärevuse hullemaks.

Ärevuse kontrollimine

- Energia ümbersuunamine: ärevus ja rahutus on seotud energiaga, mis neid käigus hoiab, seda energiat on mõistlik mujale suunata.
- Lühikesed tegevused võivad selle äreva energia vabastada.



Ärevuse kontrollimine

- Lihtsalt hingake: hingake mitu korda aeglaselt, ühtlaselt ja sügavalt sisse ja välja.
 - Parasümpaatiline närvisüsteem ja hingamine on ühendatud keha uitnärvide ja võitle-või-põgene reaktsiooni kaudu. Sügav hingamine ja lõdvestus aktiveerivad parasümpaatilise närvisüsteemi, mis saadab ajule signaali, et öelda ärevale osale, et puudub oht ja ei pea valmistuma võitluseks, põgenemiseks või tardumiseks.
 - Sügav hingamine toob mõtlevale ajule rohkem hapnikku.

Ärevuse kontrollimine

- Kui ärevus hoiab teid ärkvel, tõuske üles: Kui lamate voodis ja muretsete asjade pärast rohkem kui 5 minutit, tõuske üles ja minge teise tuppa ning kirjutage oma ärevus üles. Minge tagasi voodisse, kui olete väsinud, aga tõuske uuesti üles, kui tunnete ärevust.
 - See võib võtta paar ööd edasi-tagasi käimist, kuid see harjutus treenib teie aju, et teie voodi on magamiseks, mitte ärevuseks.

Meie tegevus aitab samuti stressiga hakkama saada

- Tegevuste planeerimine aitab ära hoida ülekoormust. Meie keha ja vaim vajavad kindlat rütmi söömise, magamise, liikumise, töötamise ja puhkamise osas.
- Päevaplaan peaks sisaldama aega nii kohustusteks kui ka puhkuseks.
- Päevaplaanist kinnipidamine aitab aega tõhusamalt kasutada ning leida võimaluse ka puhata, mis on väga oluline igapäevaste pingete tasakaalustamisel.
 - Tegelemine meeldivate asjadega, muudab elu nauditavamaks ja aitab stressist üle saada.

Meeletreeningud

- Nagu meie keha vajab puhkust, nii vajab meie aju lõõgastust ning väljalülitust töömõtetest.
- Lihtsaim viis ajule puhkuse andmiseks on õppida märkama ja hetke kogeda.
- Mindfulnessi ehk praeguses hetkes viibimise oskust saab õppida ja seda saab harjutada kõikjal – pargis/metsas jalutades, igapäeva tegevusi tehes, süües, muusikat kuulates, üksi istudes jne.
 - Suurim kunst ongi just igapäevaelu toimetuste keskel päriselt praeguses hetkes viibida ning mitte pidevalt muretseda või planeerida.





7 suurepärase viisi, kuidas viia õpetaja loobumiseni

Forbes, Mark C. Perna, 2024)

1. Eeldatakse, et õpetajad teeksid vanemate tööd.

Õpetajad veedavad iga päev tunde lastega, kuid nad on selleks, et õpetada, mitte täita iga lapse sotsiaalseid, emotsionaalseid, vaimseid ja psühholoogilisi vajadusi - nad ei ole oma õpilaste vanemad.

- Vanemad peavad olema lapsevanemad, et õpetajad saaksid keskenduda õpetajaks olemisele



7 suurepärast viisi, kuidas viia õpetaja loobumiseni

Forbes, Mark C. Perna, 2024)

2. Süüdistage õpetajaid kõigis õpilaste negatiivsetes käitumistes.

Me ei peaks süüdistama ega häbistama õpetajat, kui lapsed käituvad probleemseks.

3. Siduge õpetajate hindamine/kompetentsus standardiseeritud eksamiter/testide tulemustega

Veelgi hullem on see, kui õpetajad tunnevad end süüdi halbade tulemuste pärast testides, mis tegelikult ei kajasta toimunud õppimist. Vähendagem survet õpetajatele tulemuste pärast, mille üle on neil sageli väga vähe kontrolli.



7 suurepärase viisi, kuidas viia õpetaja loobumiseni

Forbes, Mark C. Perna, 2024)

4. Kontrollige õpetajaid pidevalt ning tehke neil arvutul hulgal ettekirjutusi.

See on mikrojuhtimise kehastus, mis näitab kui vähe neid usaldatakse.

5. Kuhjake õpetajale üha rohkem kohustusi.

Rohkem kohustusi, rohkem lapsi, rohkem tähtaegu, koosolekuid ja nõudmisi, kuid ei pakuta täiendavaid ressursse, et seda kõike hallata. Õpetajatel jääb üha vähem aega õpilastega inimliku sideme loomiseks, ilma milleta on paljud õpilased hädas. Haridus kui süsteem tapab ellujääjad.



7 suurepärase viisi, kuidas viia õpetaja loobumiseni

Forbes, Mark C. Perna, 2024)

6. Hoidke õpetajate palgad staatilised, kuni inflatsioon jätkub.

Õpetajate palgad on piirkonniti väga erinevad, kuid enamik inimesi nõustub, et neile peaksid pakkuma vähemalt elamisväärselt palka. Kahjuks ei kehti see paljude õpetajate puhul, kes ei tule kõrvaltöötaja toime.

7. Pakkuge nulli lähedast abi ja tuge.

Õpetajate läbipõlemine on kõigi aegade kõrgeim, kuid nõustamine ja muud tugistruktuurid ei tule vajaduste kasvuga kaasa. Selle asemel peab kurnatud õpetaja abi otsima iseseisvalt, et lahendada probleeme, mille juured on koolis ja töökorralduses.



Täna kuulamast ja
kaasa mõtlemast!