

Työssä jaksaminen

Miten ilmenee

Mitkä ovat merkit

Henkilökohtaisuus

- Psyykkiset seuraukset
- Fyysiset seuraukset
- Sosiaaliset seuraukset
- Taloudelliset seuraukset

Psyykkiset seuraukset

- Masennus
- Ahdistus
- Pelkotilat
- Paniikki
- Häpeän tunteet
- Kelpaamattomuuden tunne

Fyysiset seuraukset

- Unettomuus
- Ruokahalun muutokset
- Hormonaaliset muutokset
- Stressin seurauksena immuniteetin muutokset; alttius tulehduksille
- Liikkumisen vähentyminen

Sosiaaliset seuraukset

- Perhe-elämään vaikuttavat seuraukset
- Sosiaalisen elämän kaventuminen
- Mahdollinen syrjäytyminen
- Muutokset työpaikan ihmissuhteissa

Taloudelliset seuraukset

- Ansion menetys
- Taloudellisen tuen saannin byrokratia, esim. vakuutukset

Mistä helpotus työssä jaksamiseen

- Ennakointi
- Työpaikan ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Omat henkilökohtaiset ominaisuudet
- Omat keinot työn rajaamiseen
- Resurssit kohdalleen

Työnantajan vastuu

- Työhyvinvointiohjelma
- Työn oikea resurssointi
- Työtehtävien vaihtuvuus – rutinointi
- Oikea-aikainen palaute