

# Palomies on psyykkisen hyvinvoinnin moniottelija

**Teksti:** Auli Airila, Juhani Ollila, Anneli Leppänen, Työterveyslaitos **Kuvat:** Kimmo Kaisto

**P**elastajien terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn tutkimuksella on pitkät perinteet Suomessa. Tutkimusten pääpaino on ollut pelastajien fyysisen toimintakyvyn ja terveyden tarkastelussa, kun taas pelastajien psyykinen toimintakyky on saanut vähemmän huomiota. Hyvä psyykinen toimintakyky on kuitenkin ehdoton edellytys pelastajana toimimiseen. Työnku- van laajentuminen tulipalojen sammuttamisesta ensihoitoon ja muihin pelastustehtäviin on lisännyt työn psyykkistä kuormittavuutta, ja nostanut psyykkisen toimintakyvyn keskeiseksi pelastajan työkykyyn vaikuttavaksi tekijäksi. Hyvä psyykinen toimintakyky on olennainen tekijä esimerkiksi työturvallisuuden kannalta.

## Psyykkisen kuormituksen taustalla työ, työyhteisö ja yksilölliset tekijät

Pelastajan työ on henkisesti kuormittavaa. Psyykinen kuormitus voi liittyä työhön, työyhteisöön tai yksilöön. Pelastustyöhön liittyviä henkisiä kuormitustekijöitä ovat muun muassa jatkuva hälytysvalmiudessa oleminen, epäsäännöllinen työaika, tilanteiden ennakoimattomuus ja nopeatempoisuus sekä ihmissuhdekuormitus. Psyykkistä kuormittuneisuutta ja stressioireita voi aiheuttaa myös puutteellisista työvälineistä ja -varusteista tai huonosta työn hallinnasta. Työyhteisöön liittyvistä tekijöistä kuormitus voi liittyä esimerkiksi johtamisen ongelmiin tai sosiaalisen tuen puutteeseen. Myös epäta-

sa-arvoinen kohtelu, heikot vaikutus- ja etenemismahdollisuudet sekä puutteellinen tiedonkulku kuormittavat pelastajia. Yksilöllisistä tekijöistä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa pelastajan ikä, työkokemus, terveys, elintavat sekä minä-kuva.

Pelastaja siis altistuu työssään toistuvasti erilaisille kuormittaville tekijöille, jotka synnyttävät terveysriskejä. Tutkimukset osoittavat pelastajilla olevan erilaisia psyykkisiä oireita, kuten akuuttia ja kroonista stressiä, masennusta ja unihäiriöitä. Vanhemmilla työntekijöillä on todettu nuorempia enemmän psyykkisiä ja psykosomaattisia oireita. Useiden vuosien työskentely pelastajana ja erilaisten kuormittavien tilanteiden kohtaaminen voi lisätä työn psyykkistä kuormittavuutta. Iän ja terveyden välinen yhteys ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Myös nuoret pelastajat voivat kokea työssään stressiä. Esimerkiksi uudet työtilanteet saattavat kuormittaa nuoria. Toisaalta osaavia, uuden tiedon hallitsevia nuoria pelastajia saatetaan pitää työyhteisössä uhkana, mikä voi ilme-

tä epäoikeudenmukaisena kohteluna. Pelastajien psyykinen pahoinvointi näkyy myös työkyvyttömyyseläketilastoissa. Mielenterveyden häiriöt ovat tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen toiseksi yleisin syy pelastajien työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen.

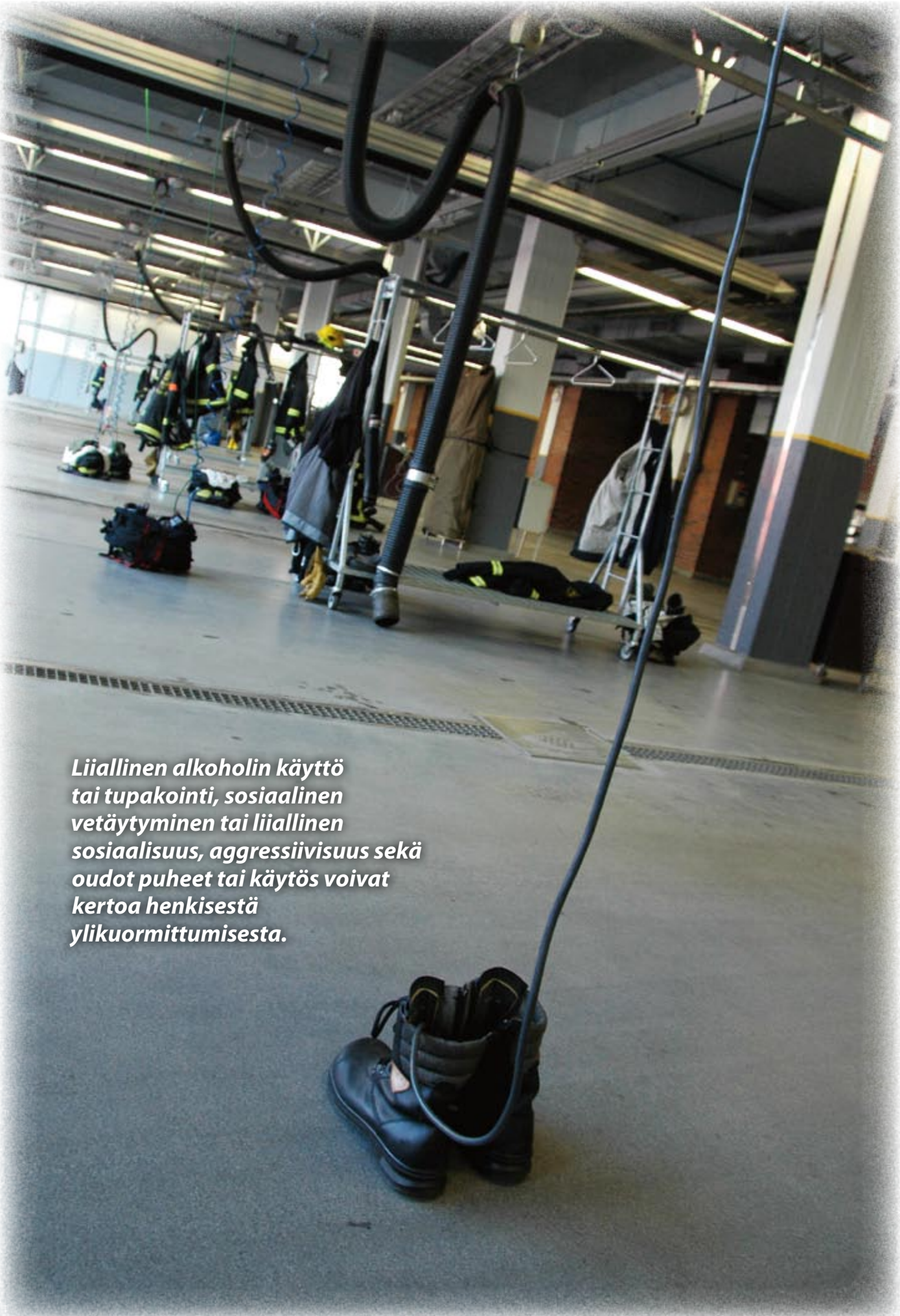
## Hälytysmerkkejä – milloin reagoida?

Aina pelastajan työssään kokemaa stressiä ei ole haitallista, vaan myös vaativissa tilanteissa, kuten hälytykseen lähdeäessä, elimistön saattaminen valmiustilaan aiheuttaa samantyyppisiä reaktioita kuin stressi. Liiallinen, pitkittynyt stressi ei kuitenkaan ole hyväksi, vaan siihen on puututtava.

Pitkittynyt stressi ja kuormittuminen ilmenevät eri tavoin. Psyykkisen toimintakyvyn muutoksia ei ole aina helppo havaita, mutta joitakin hälytysmerkkejä pelastajan käyttäytymistä seurattaessa voidaan nimetä. Työsuorituksen heikentyminen, sairauslomat ja toistuvat poissaolot voivat olla merkkejä pelastajan työkykyongelmasta. Työstä poisjäänti saattaa lisääntyä esimerkiksi traumaattisten kokemusten jälkeen. Samaten liiallinen alkoholin käyttö tai tupakointi, sosiaalinen vetäytyminen tai liiallinen sosiaalisuus, aggressiivisuus sekä oudot puheet tai käytös voivat kertoa henkisestä ylikuormittumisesta. Tilanteeseen reagoiminen on paikallaan myös silloin, jos pelastajalla on selviä keskittymisvaikeuksia, hänen päätöksentekokykynsä vaikeutuu, hän on ärtynyt, kynninen tai tyytymätön tai vieraantuu työpai-

Tämä artikkeli perustuu tutkija Auli Airilan vuonna 2008 tekemään pelastajien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä kartoittavaan kirjallisuuskatsaukseen. Katsauksen tiivistelmä on luettavissa osoitteesta <http://toimintakyky.pelastustoimi.net/wp-content/uploads/aatiivistelma.pdf>. Lisätiedot: Auli Airila, p. 030 474 2512, auli.airila@ttl.fi





*Liiallinen alkoholin käyttö tai tupakointi, sosiaalinen vetäytyminen tai liiallinen sosiaalisuus, aggressiivisuus sekä oudot puheet tai käytös voivat kertoa henkisestä ylikuormittumisesta.*

kan arvoista ja normeista.

Esimiehellä on keskeinen rooli pelastajan orastavaan työkykyongelmaan puuttumisessa. Kunnissa on kehitetty valmiita malleja puheeksi ottamisen tueksi, joita myös pelastuslallalla voidaan hyödyntää. Myös työterveyshuolto voi toimia tukena varhaisen välittämisen prosessissa.

### Miten ylläpitää ja edistää psyykkistä hyvinvointia?

Psyykkistä hyvinvointia voidaan ensisijassa ylläpitää ja edistää kehittämällä työtä ja sen hallintaa. Yksilöllä on kuitenkin viime kädessä vastuu omasta hyvinvoinnistaan. Työntekijä voi itse vaikuttaa omaan psyykkiseen toimintakykyynsä huolehtimalla ammattitaidostaan sekä noudattamalla terveitä elintapoja. Säännöllinen liikunta, monipuolinen ruokavalio ja riittävä uni ovat avaimia psyykkiseen hyvinvointiin.

Organisaatiotasolla työntekijöiden hyvinvointiin voidaan vaikuttaa kiinnittämällä huomio työyhteisöllisiin, työympäristöön ja työhön liittyviin tekijöihin. Pelastuslaitoksella voidaan miettiä esimerkiksi töiden organisoimisen sekä ergonomian ja työolosuhteiden vaikutusta pelastajien psyykkiseen hyvinvointiin. Missä määrin ikääntyneitä työntekijöitä voisi siirtää kevyempiin työtehtäviin?

Olisiko työntekijällä mahdollista irrottaa 24-tuntisista työvuoroista terveyden sitä vaatiessa? Entä miten työturvallisuutta parantamalla voitaisiin vaikuttaa työntekijöiden hyvinvointiin? Esimiestyö ja johtaminen ovat myös avainasemassa työntekijöiden psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Esimiehen toiminnan on oltava tasapuolista ja oikeudenmukaista. Rakentava palaute ja jatkuva vuorovaikutus kuuluvat myös hyvään esimiestyöhön. Myös osaaminen ja ammattitaito ovat keskeisiä psyykkiseen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä. Työnantaja voi tarjota pelastajille ammatillisen koulutuksen ohella opastusta työn psyykkisistä kuormitustekijöistä sekä keinoista selviytyä henkisesti kuormittavista työtilanteista. Samaten työnohjaus ja kriisitilanteiden jälkipuoliti toimivat jaksamisen tukena. Esimerkiksi Helsingin pelastuslaitoksella on järjestetty esimiehille työnohjaajakoulutusta. Traumaattisten työtilanteiden käsittely voi olla helpompaa, jos tilaisuuksien vetäjinä toimii oman talon väkeä.

Myös työyhteisön toimintaa kehittämällä voidaan vaikuttaa työntekijöiden hyvinvointiin. Hyvät työntekijöiden väliset suhteet, avoimuus sekä työtovereilta saatava tuki ovat tärkeitä. Pelastajat viettävät työpäikkään yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja, mikä voi olla kuormittavaa, jos työyhteisössä on huo-

no ilmapiiri. Machokulttuuri ei aina ole hyvä ympäristö psyykkisen toimintakyvyn edistämiseen. Psyykkisen pahoinvoinnin myöntäminen voi olla hankalaa leimautumisen ja yhteisöstä poissulkemisen pelosta. Henkistä ongelmista puhuminen tulisi tehdä hyväksyttäväksi pelastuslallalla.

### Työterveyshuollolla keskeinen rooli

Työterveyshuolto on pelastuslaitoksen kumppani työntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä työturvallisuuden parantamisessa. Onnistunut yhteistyö työterveyshuollon kanssa syntyy yhteisesti sovitusta tavoitteista, toimintapolitiikasta ja käytännöistä työntekijöiden terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. Myös työterveyshuoltohenkilöstön asiantuntemus pelastuslallan ja -työn erityispiirteistä on tärkeää.

### Pelastuslallan työterveys- ja -turvallisuustoimintaa kehitetään

Työterveyslaitos on käynnistänyt vuoden 2009 alussa Palosuojelurahaston tuella tutkimuksen, jossa selvitetään pelastuslaitosten työturvallisuus- ja työterveys toiminnan nykytilaa ja kehittämistarpeita. Tutkimus liittyy kiinteästi sisäasiainministeriön koordinoimaan pelastuslallan ja -henkilöstön toimintakykyhankkeeseen ja erityisesti sen osahankkeeseen 4 (Työterveyttä ja -turvallisuutta ylläpitävän toiminnan edistäminen). Tutkimuksen tavoitteena on parantaa pelastuslaitosten ja työterveyshuollon välisiä yhteistyötä niin, että työkykyä uhkaaviin ongelmiin reagoitaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tutkimuksen aikana pelastuslaitosten työsuojeluhenkilöstölle sekä työterveyshuoltojen edustajille tehdään kysely sekä haastatteluja. Tutkimuksessa kerättyä tietoa hyödynnetään pelastuslallan työterveys- ja -turvallisuustoiminnan kehittämässä ja pelastushenkilöstön työhyvinvoinnin parantamisessa. Lisätietoja tutkimuksesta antavat Työterveyslaitoksen tutkijat Hannu Kallio ja Auli Airila sekä projektipäällikkö Sirpa Lusa. ■

#### Kirjallisuutta:

- Ahola, K., Kivistö, S. & Vartia, M. (toim.) (2006). Työterveyspsykologia. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Lindholm, H. ym. (2008). Pelastushenkilöstön terveys tarkastukset – hyvät käytännöt. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Pääkkönen, R. ym. (2008). Työn terveysvaarojen tunnistaminen. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Rantanen, S. ym. (2007). Työturvallisuus pienyrityksessä. Työterveyslaitos, Helsinki.
- von Gruenewaldt, V. (2004). Henkisen hyvinvoinnin edistäminen turvallisuuslallilla. Työterveyslaitos, Helsinki



**Psyykkisen pahoinvoinnin myöntäminen voi olla hankalaa leimautumisen ja yhteisöstä poissulkemisen pelosta.**