

Kriisin paikka

Työn ja organisaatioiden erikoispsykologi Merja Hutri on väitellyt ammatillisesta kriisiytymisestä syksyllä 2001. Tässä artikkelissa hän tarkastelee ilmiötä ja erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja kriisitilanteisiin.

Ammatillisesti kriisiytyneellä paha olo työssä

Ammatillisella kriisiytymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijä syystä tai toisesta kokee joutuneensa täydelliseen umpikujaan työssään tai ammatissaan. Voi sanoa, että henkilö on ammatillisessa kriisissä, kun hänen on erittäin paha olla työssään, hän ei tiedä, mitä tekisi työhön liittyvien ongelmiansa kanssa ja hän löytää ainoaksi keinokseen työpaikan tai koko ammatin vaihtamisen.

Ammatilliseen kriisiin voivat johtaa monet eri tekijät. Joskus jokin äkillinen tapahtuma - työttömäksi jääminen, irtisanomisuhka, konflikti työpaikalla tms. - voi laukaista kriisin. Joskus taas kriisi on pitkän kehityksen tulosta: vähitellen on syntynyt tyytymättömyyttä työhön, työpaikan ihmissuhteet ovat mutkistuneet, on tullut tehtyä vääriä valintoja jne.

Kriisi on normaali reaktio tilanteessa, jossa omat selviytymiskeinot eivät enää riitä. Kriisi voikin koskettaa ketä tahansa - minkä ikäisenä, missä työuran vaiheessa ja missä ammatissa tahansa. Pitkään työuraan voi mahtua useampiakin kriisejä.

Kriisissä tunteet vellovat

Kriisiin kuuluu, että monenlaiset tunteet vellovat mielessä - on ahdistusta, vihaa, masennusta ja stressiä. Myös harkintakyky heikkenee. On vaikea tehdä selkeitä päätöksiä ja tietää, miten olisi viisainta toimia. Ajatukset voivat muuttua kielteisiksi, pessimistisiksi ja jopa epäluuloisiksi. Ei olekaan harvinaista, että kriisissä henkilö irtisanoutuu harkitsemattomasti, ajautuu konfliktiin tms.

Kriisissä on pakko tehdä ratkaisuja johonkin suuntaan - ahdistus ei voi kasvaa loputtomasti. Niinpä henkilö miettiikin, "Jaksanko enää näin?", "Mitä voin tehdä?". Henkilö on tullut kriittiseen pisteeseen, jolloin on syytä kysyä - miten selviän tästä eteenpäin niin, että voisin kokea joskus vielä myös hyvää oloa, tasapainoa ja tyytyväisyyttä.

Kriisin ratkaisemisella pyritään helpottamaan edes hetkellisesti omaa pahaa oloa. Varsin usein henkilö löytää itse tai läheistensä avulla keinoja päästä eteenpäin. Pidemmällä tähtäyksellä ratkaisut voivat osoittautua hyviksi tai vähemmän onnistuneiksi.

Onnistunut ratkaisu palauttaa uskon elämään

Onnistunut ratkaisu kriisitilanteeseen merkitsee välitöntä voimien palautumista ja usein myös henkistä kasvua. Henkilö saa takaisin uskon elämään ja oma itseluottamus alkaa vahvistua. Voi ajatella, että ihminen kasvaa ja kehittyy juuri kriisien kautta, koska silloin hän yleensä oppii jotakin uutta itsestään, muista ja elämästä yleensä.

Jos taas kriisiä ei onnistuta ratkaisemaan suotuisalla tavalla, voivat seuraukset olla vakavat. Ei-toivotut irtisanoutumiset, poissaolojen lisääntyminen, työkyvyn laskeminen ja ihmissuhteiden mutkistuminen entisestään voivat olla seurausta epäonnistumisesta kriisin ratkaisemisessa. Omissa tutkimuksissani kävi ilmi, että useimmat henkilöt olivat vuoden kuluttua kuitenkin selvinneet kriisistään ja kokivat taas tyytyväisyyttä työssään.

Apua kannattaa hakea

Apua työhön liittyviin kriisitilanteisiin voi saada mm. työterveyshuollosta, työvoimatoimistojen ammatinvalinnanohjauksesta, terveyskeskusten psykologeilta tai yksityisiltä työpsykologeilta. Kriisiin joutunut henkilö yleensä haluaa apua ja myös tarvitsee sitä, koska omat keinot tilanteesta selviytymiseen ovat lopussa. Henkilö on todennäköisesti yrittänyt itse kaikkia mahdollisia keinoja tilanteen kuitenkin helpottumatta.

Kun työssään kriisiin joutunut henkilö tulee psykologin vastaanotolle, keskustellaan aluksi siitä, mistä kaikesta tilanteesta on kysymys. Tapaamiset voivat kestää n. 3-10 kertaa. Kriisitilanteesta on aina tärkeää löytää konkreettisia ratkaisuja tilanteeseen, saada helpotusta kielteisten tunteiden ylivaltaan ja löytää ylipäätään kosketusta omiin tunteisiin sekä miettiä, miten voisi tulevaisuudessa ennaltaehkäistä vaikeuksien syntymistä.

Kriisitilanteesta selviytymiskeinot ovat koetuksella. Psykologi tukee asiakasta selviytymään. Keskustelujen avulla pyritään löytämään sekä ymmärrystä tilanteeseen että keinoja päästä taas eteenpäin. Keskusteluissa asiakas voi myös saada tietoa työmarkkinoista ja koulutusväylistä, työhakemusten laatimisesta, työpaikkahaastatteluihin valmistautumisesta jne. Psykologi ottaa huomioon asiakkaan elämäntilanteen - perheen, terveyden, talouden yms. - kokonaisuudessaan. Mahdollista on myös järjestää erilaisia harjoittelu- ja työkokeilujaksoja, jotka voivat tarjota uutta tietoa ratkaisujen teon pohjaksi. Tärkeää on, että työtilanteen kehittymistä seurataan niin kauan kunnes avun hakija saa vähitellen uutta otetta työssä selviytymiseen.

Työpaikan tai alan vaihtaminen yksi ratkaisu

Konkreettisia ratkaisuja kriisitilanteesta voivat olla esim. työtehtävien muutokset, uusi kouluttautuminen, kokonaan uusi työ tai jopa ammatin vaihtaminen. Voi olla tarpeen myös löytää uusia ajattelu- ja toimintatapoja esim. ihmissuhteisiin, omien työtapojen järjestelyyn, voimien säästämiseen jne.

Käytännön ratkaisuja mietittäessä pohditaan usein juuri sitä, tulisiko työpaikkaa vaihtaa. Varsin usein kuulee epäilyksiä tämän suhteen, ja kriisiin joutunut pelkää itsekin joutuvansa ojasta allikkoon. Jospa uudessa paikassa onkin vielä pahempaa? Siitä, johtaako työpaikan tai ammatin vaihtaminen suotuisiin tuloksiin, on suhteellisen vähän tutkimustietoa. On kuitenkin viitteitä siitä, että vaihtoon uskaltaneet ovat ratkaisuunsa useimmiten tyytyväisiä. Myös omassa tutkimuksessani tuli näyttöä sen suhteen, että ne kriisiytyneet, jotka olivat jääneet vanhaan työhönsä, olivat myös edelleen tyytymättömiä työasioihinsa. Muut olivat toipuneet kriisistä vuoden kuluessa. On siis tärkeää pitää mielessä, että vaikka työpaikan tai ammatin vaihtaminen ei automaattisesti takaa uutta, auvoista työuraa, voi se kuitenkin tarjota tarpeellisen hengähdystauon omien ajatusten ja voimavarojen kokoamiselle. Osa ihmisistä luultavasti jopa välttää kriisejä vaihtamalla työtehtäviä tai työpaikkaa jo hyvissä ajoin. Ratkaisut ovat aina yksilöllisiä - se, mikä on hyväksi yhdelle, ei välttämättä ole sitä toiselle.

Tilaa myönteisille tunteille

Kielteisten tunteiden lievittyminen - olipa kysymys sitten masennuksesta, ahdistuksesta, vihasta, epäluulosta, stressistä, jännittyneisyydestä tms. - voi tapahtua juuri saamalla uusia käytännön ratkaisuja ja

muutoksia vaikeaan työtilanteeseen. Myös keskustelut psykologin kanssa voivat auttaa saamaan parempaa kosketusta omiin tunteisiin ja vähitellen luoda tilaa myönteisille tuntemuksille. Urasuunnittelu on yksi tapa löytää itsestään vahvoja alueita, osaamista, kiinnostuksia jne. Kielteiset tunteet yleensä vähenevät itsestäänkin, kun tilanne muuttuu. Voimat alkavat palautua ja "hyvä minä" pääsee esiin. Jos paha olo kuitenkin jatkuu, on tärkeää selvittää perusteellisesti, mistä on kysymys, ja minkälaista apua tarvitaan.

Vaikeudet opiksi tulevaisuuden varalle

Tulevien vaikeuksien ennaltaehkäiseminen voi merkitä sitä, että mietitään, mitä ovat sellaiset tilanteet, joissa pelkää omien voimien ja selviytymiskeinojen uupuvan. Kukaan ei aina selviä hyvin, vaan jokaisella on omat kompastuskivensä. Voidaan kysyä, "Mitä olen oppinut aikaisemmista kokemuksistani?", "Mitä minun kannattaisi varoa?", "Mitä uutta voisin oppia?". Epäonnistumisten ei tarvitse toistua, vaan vaikeudet voivat myös kasvattaa.

Kun työasiat puristavat, ei siis kannata jäädä yksin. Kriisit kuuluvat elämään. Jokaiselle tulee aika ajoin tilanteita, joissa tarvitaan muiden tukea. On hyvä vaihtaa ajatuksia muiden kanssa ja estää tilanteiden pahentuminen. Mitä varhemmin hakee apua, sitä varmemmin myös pääsee eteenpäin.