

TUKILISTA: eri tapoja tunnistaa kuormittuminen



1. 'Fysiologisten merkkien' perusteella:

- Päänsärky: Usein esiintyvä tai krooninen päänsärky voi viitata yllirasitukseen.
- Univaikeudet: Vaikeus nukahtaa, keskeytynyt uni tai jatkuva väsymys voi olla merkki kuormittumisesta.
- Lihasjännitykset ja kipu: Jatkuva lihasjännitys, erityisesti niska- ja hartiasseudulla, voi kertoa stressistä.
- Ruoansulatusongelmat: Esimerkiksi närästys, vatsakivut tai ruoansulatusvaivat voivat liittyä kuormittumiseen.
- Heikentynyt immuunijärjestelmä: Useat sairaudet tai flunssat voivat olla merkki heikentyneestä vastustuskyvystä.

2. 'Psyykkisten merkkien' perusteella:

- Ahdistus ja huolestuneisuus: Tunne jatkuvasta huolesta, joka ei hellitä, voi olla merkki kuormituksesta.
- Masennuksen oireet: Mielialan lasku, kiinnostuksen puute asioihin, ja tunteet toivottomuudesta voivat kertoa kuormittumisesta.
- Kognitiiviset vaikeudet: Keskittymiskyvyn heikkeneminen, muistiongelmia ja päätöksentekovaikeudet voivat olla oireita.
- Motivaation puute: Yleinen kiinnostuksen puute työhön tai muuhun tärkeään voi olla merkki yllirasituksesta.
- Ärtynisyys: Yksinkertaisista asioista ärsyyntyminen tai hermostuminen voi olla merkki stressistä.
- Surumielisyys: Tunteet surusta tai alakuloisuudesta voivat olla kuormittumisen oireita.
- Yksinäisyyden tunne: Tunne siitä, ettei saa tukea tai ei osaa jakaa tunteitaan voi korostua kuormittumisen myötä.

HUOM! Tämä lista tarjoaa yleiskatsauksen mahdollisista kuormittumisen merkeistä ja voi auttaa sinua tunnistamaan mahdollisia yllirasituksen tai stressin oireita. On kuitenkin tärkeää huomioida, että fyysiset ja psyykkiset merkit, joita kuvataan tässä dokumentissa, voivat olla myös merkkejä muista terveydellisistä tai lääketieteellisistä tiloista.

TUKILISTA: eri tapoja tunnistaa kuormittuminen



3. Käyttäytymiseen ja työhön liittyvien merkkien perusteella:

- Välinpitämättömyys: Välinpitämättömyys tai laiminlyönti omista ja muiden tarpeista voi kertoa yllärituksesta.
- Päihteiden käyttö: Lisääntynyt alkoholin tai muiden päihteiden käyttö voi olla merkki stressistä tai kuormittumisesta.
- Sosiaaliset vetäytymiset: Haluttomuus osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin tai vetäytyminen ystäväistä ja perheestä voi viitata ongelmiin.
- Suorituskyvyn lasku: Huonontunut työteho ja virheiden lisääntyminen voivat olla merkkejä kuormittumisesta.
- Yksinäisyys työssä: Tunne eristyneisyydestä tai tuen puutteesta työssä voi vaikuttaa kuormittumiseen.
- Motivaation heikkeneminen: Työhön liittyvä motivaatio voi laskea merkittävästi kuormituksen vuoksi.

4. Teknologisten ja standardoitujen nettipohjaisten 'apuvälineiden' avulla:

- Älylaitteet ja sovellukset: OURA, Polar jne. → Näiden laitteiden avulla voidaan seurata autonomisen hermoston tasapainoa, stressitasoja ja unilukemia. Esimerkiksi korkeampi sykevälivarianssi tai huonontunut unen laatu voivat viitata kuormittumiseen.
- Nettipohjaiset oirekyselyt: CORE-OM, KEDS jne. → Näiden kyselyiden avulla voidaan arvioida psykologista hyvinvointia ja tunnistaa stressin ja kuormituksen merkkejä. Ne tarjoavat objektiivista tietoa yksilön hyvinvoinnista ja voivat paljastaa piileviä ongelmia.

HUOM! Tämä lista tarjoaa yleiskatsauksen mahdollisista kuormittumisen merkeistä ja voi auttaa sinua tunnistamaan mahdollisia yllärituksen tai stressin oireita. On kuitenkin tärkeää huomioida, että fyysiset ja psyykkiset merkit, joita kuvataan tässä dokumentissa, voivat olla myös merkkejä muista terveydellisistä tai lääketieteellisistä tiloista.