

# MYÖTÄTUNTOUPUMUS

Sanna Weckman  
Arcada  
Introduction in Psychophysical  
Psychotherapy,  
Toukokuu, 2011

## Sisällys

<b>1</b>	<b><u>JOHDANTO</u></b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b><u>INLEDNING</u></b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b><u>MYÖTÄTUNTOUPUMUS</u></b> .....	
3.1	<u>MYÖTÄTUNTOUPUMUKSEN KÄSITTEET</u> .....	
3.2	<u>MYÖTÄTUNTOUPUMUKSEN SYNTYMINEN</u> .....	
3.3	<u>STRESSI</u> .....	
3.4	<u>OIREET</u> .....	
3.5	<u>ETENEMINEN</u> .....	
3.6	<u>MYÖTÄTUNTOUPUMUKSEN EHKÄISEMINEN</u> .....	
<b>4</b>	<b><u>TYÖUPUMUS</u></b> .....	
4.1	<u>TYÖSTRESSI</u> .....	
4.2	<u>TYÖN KUORMITTUVUUS JA TYÖUPUMUKSEN ESTÄMINEN</u> .....	
<b>5</b>	<b><u>KEHOTIETOISUUS MYÖTÄTUNTOUPUMUKSEN EHKÄISYN APUNA</u></b> .....	
<b>6</b>	<b><u>POHDINTAA PSYKOFYYSISEN PSYKOTERAPIAN PERUSKURSSISTA</u></b> .....	
	<b><u>LÄHTEET</u></b> .....	

## 1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevillä emotionaalinen kuormittuminen on päivittäin työssä läsnä. Työntekijänä olemme lähes päivittäin sellaisissa asiakastilanteissa, jolloin kohtaamme emotionaalista kuormittumista. Asiakastilanteet ovat vaativia ja työssä kohdattavien perheiden problematiikka on vaikeaa. Nämä ovat sellaisia tilanteita, jolloin yksittäinen työntekijä kokee helposti väsyvänsä. Tärkeätä on, että työntekijän työssä jaksaminen mahdollistuu ja emotionaalinen kuormitus ei kasva liian suureksi, jotta työntekijä ei uuvu työssään.

Itse olen erittäin kiinnostunut myötätuntouppumuksesta ja sen psykofysiologiasta. Mielestäni liian vähän huomioidaan autettavan kokeman trauman vaikutus auttajaan. Haluan työntekijänä oppia enemmän sijaistraumatisoitumisesta ja ennen kaikkea keinoista, joilla voin auttajana suojautua ja selvitä toisen ihmisen trauman aiheuttamista reaktioista itsessäni. Itse toivon, että oppisin löytämään keinoja, joilla voisin tasapainottaa empaattista omistautumista, säädellä autonomisen hermoston virittäytymistä ja ylläpitää selkeää ajattelua, jolloin voisin minimoida emotionaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin riskit.

Työ käsittelee myötätuntouppumusta, sen oireita ja etenemistä. On tärkeätä, että jokainen sosiaali- ja terveysalalla työskentelevä tiedostaa mitä myötätuntouppumuksella tarkoitetaan ja millaisiin oireisiin pitäisi itse kiinnittää omassa työssään huomiota. Olen nostanut työhön myös työuupumuksen, joka liittyy myötätuntouppumukseen. Loppuun olen koontanut omaa pohdintaa aiheen tiimoilta sekä ajatuksia, millä tavoin voisin hyödyntää psykofyysisen psykoterapian harjoitteita omassa työssäni, jotta välttäisin myötätuntouppumuksen.

## 2 Inledning

Behandlare inom socialtjänst och hälsovård utsätts dagligen för emotionell belastning och vi befinner oss nästan varje dag i klientkontakter som medför känslomässig stress.

Klientkontakter är krävande och problematiken svår hos familjer som vi möter och det är lätt för den enskilde behandlaren att uppleva trötthet. Det är viktigt att man gör det möjligt för behandlaren att orka med sitt arbete så att den emotionella belastningen inte blir så stor att han/hon blir utbränd.

Jag är själv intresserad av empatirelaterad utbrändhet och dess psykofysiologi och anser att det faktum att klientens trauma påverkar behandlaren ägnas för litet uppmärksamhet. Jag vill lära mig mer om ställföreträdande traumatisering och framför allt om metoder som kan hjälpa och skydda mig mot reaktioner som klientens trauma framkallar hos mig. För att minimera riskerna för fysisk och psykisk välbefinnande önskar jag att jag fann sätt som kunde skapa balans mellan klart och redigt tänkande, empati och reaktioner i det autonoma nervsystemet.

Föreliggande arbete handlar om empatirelaterad utbrändhet, dess symtom och förlopp. Det är viktigt att alla inom socialtjänst, hälso- och sjukvård är medvetna om vad empatirelaterad utbrändhet betyder och vilka symtom hos en själv bör uppmärksammas. Jag har också lyft fram arbetsrelaterad utbrändhet som en del av empatirelaterad utbrändhet

I slutet av arbetet har jag egna reflektioner runt ämnet samt tankar om hur empatirelaterad utbrändhet kunde förebyggas genom att utnyttja övningar från psykofysisk psykoterapi.