

1) Miten aivojen terveyttä, jaksamistaan ja työkykyään voisi ylläpitää mahdollisimman hyvin etätyössä, kun joutuu olemaan yli vuoden ajan erossa muista ihmisistä?

2) Liikunnasta, unesta ja hyvästä ravinnosta on kirjoitettu paljon - onko niitä tarkempia täsmäohjeita?

(nimetön)

Eero Haapala ja Virpi-Liisa Kykyri:

1) Kokemukset etätyöstä vaihtelevat huomattavasti eri ihmisten välillä: jollekin etätyöt sopivat hyvin, kun taas toinen kuormittuu. Joillekin etätyö lisää yksinäisyyden tunnetta, koska yhteyden kokeminen muihin on ihmisen perustarve. Pakotettu erossa oleminen esimerkiksi työkavereista, työyhteisöstä, asiakkaista tai oppilaista voi tuntua vaikealta - etenkin, jos sosiaaliset kohtaamiset ovat tärkeä ilon ja energian lähde työssä. Myös kokemus työyhteisöön kuulumisesta ja tuen saamisesta voi pitkässä etätyöjaksossa alkaa haalistua. Asiaan kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ja tehdä voitavansa tilanteen parantamiseksi.

Tärkeä vinkki liittyy työyhteisöä ja työkavereita koskevan mielikuvan ylläpitämiseen. Meillä ihmisillä on ainutlaatuinen kyky rakentaa oman mielen sisällä tarvittaessa kokonainen maailma. Pystymme muistelemaan ja kuvittelemaan tulevaa. Muistellaan siis, itsekseen ja porukalla, hyviä menneitä kohtaamisia. Ja suunnitellaan tulevia. Tiukan paikan tullen voi aina muistella, millaista tukea ja kannustusta työkaverilta tai johtajalta on saanut, ja kannustaa ja rohkaista sitten itseään samalla tavalla. Kysytään myös aktiivisesti toinen toisiltamme: mitä sinulle tänään kuuluu, ja kuinka voit?

Etätyövälineet fiksusti käytettyinä auttavat pitämään yllä sosiaalisen yhteyden kokemusta, vaikka kasvokkaiset kohtaamiset eivät olekaan mahdollisia. Mustien ruutujen tuijottaminen on vieraannuttavaa ja voi lisätä yksinäisyyden kokemusta. Avaa siis kamera, suuntaa se sopivasti ja pyydä muitakin tekemään samoin. Näin vuorovaikutukseen saadaan edes hieman läsnäolon tuntua, kun ilmeet, eleet ja liikkeet näkyvät edes osittain. Useimmiten ainakin tapaamisen alussa ja lopussa kamerat voi avata. Tampereen yliopistossa Jonne Hietala havaitsi tutkimuksessaan, että videovälitteinen katsekontakti aiheuttaa kehossa samankaltaisia reaktioita kuin kasvokkain tapahtuva. Ainakin kahdenkeskisissä videopalavereissa on mahdollista päästä lähelle katsekontaktin kokemusta.

Videopalavereissa osa tärkeästä sanattomasta viestinnästä, jota lähikohtaamisissa pikemminkin aistimme kuin havainnoimme, jää kuitenkin kokonaan siirtymättä tai muuntuu esim. aikaviiveiden vuoksi. Etäpalaverit ovatkin alttiimpia väärinkäsityksille kuin kasvokkaiset. Siksi on tärkeää kysyä ja tarkentaa aktiivisesti, jos jää epäselväksi, mitä toinen tarkoitti, tai miten oma viesti otettiin vastaan. Tutkimme parhaillaan Virpi-Liisa Kykyrin johtamassa ja Työsuojelurahaston rahoittamassa hankkeessa, miten työpaikan etäpalavereiden kuormittavuutta voitaisiin vähentää. Tarkempia tuloksia saadaan ensi vuoden puolella.

2) Etätyö haastaa työntekijää monin eri tavoin. Terveiden kannalta yksi merkittävimmistä haasteista on pitkään yhtäjaksoisesti jatkuva istuminen ja paikoillaanolo. Jatkuessaan viikkoja ja kuukausia. jatkuva istuminen ja paikoillaanolo lisäävät vaaraa muun muassa tyyppin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonitaudeille.

Pitkittänyt istuminen voi aiheuttaa epäedullisia muutoksia riskitekijöihin sekä esimerkiksi aivojen verenvirtaukseen jo yhden etätyöpäivän aikana.

Liikunnan kannalta merkityksellistä niin aivojen hyvinvoinnin kuin yleisen terveydenkin kannalta on säännöllinen istumisen katkaisu kevyelläkin liikunnalla säännöllisesti 45–60 minuutin välein. Reippaammalla myönteiset vaikutukset ovat kevyttä liikkumista jonkin verran suuremmat. Tällaiset taukoliikunnan ei tarvitse olla myöskään kovin pitkäkestoista, vaan 5–10 minuutin selkeä liikkuminen ehkäisee monia istumisen aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia elimistössä. Tutkimusten perusteella näyttää myös siltä, että aamulla, ennen paljon istumista vaativaa työpäivää, harrastettu reipas, reilun puolen tunnin mittainen, liikunta tuokio auttaa myös ennaltaehkäisemään istumisen vaikutuksia. Istumisen katkaisun lisäksi on hyvä liikkua myös liikkumisen suositusten mukaan ja pyrkiä kerryttämään vähintään 150 minuuttia reipasta liikkumista viikoittain tai 75 minuuttia rasittavaa liikkumista viikoittain.

Ravinnon kannalta on tärkeää muistaa, että ruokavalio on kokonaisuus. Aivojen kannalta välimerellinen tai itämerellinen ruokavalio sekä verenpaine- ja kolesterolitasojen hallintaan suunniteltu ruokavalio on osoittautunut aivojen kannalta hyväksi. Nämä ruokavaliomallit noudattavat ravitsemussuositusten linjoja ja sisältävät paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jonkin verran runsaskuituisia viljatuotteita sekä pehmeitä rasvoja ja kalaa. Yhteistä näille ruokavaliomalleille on myös vähäinen punaisen lihan ja tyydyttyneen ”kovan” rasvan sekä suolan saanti. Kokonaisuuden kannalta merkittävää on valita suurimmaksi osaksi näitä hyviä vaihtoehtoja, mutta mikäli iso kokonaisuus on kunnossa, ei ”sattumat” silloin tällöin haittaa.

Hyvänä yleissääntönä onkin muistaa, että se mikä on hyväksi sydämelle, on usein hyväksi myös aivoille.