

Vol. 43 Coden: KMKMAA ISSN 0355-1628

Toimitus • Redaktion • Office

Pohjantie 3, FIN-02100 Espoo
puh. 0400 578 901
toimitus@kemia-lehti.fi
www.kemia-lehti.fi
www.facebook.com/kemialehti

Päätoimittaja • Chefredaktör • Editor-in-Chief
DI Leena Laitinen 040 577 8850
leena.laitinen@kemia-lehti.fi

Toimituspäällikkö • Redaktionschef
• Managing Editor
Päivi Ikonen 0400 139 948
paivi.ikonen@kemia-lehti.fi

Taitto • Layout
K-Systems Contacts Oy
Päivi Kaikkonen 040 733 3485
taitto@kemia-lehti.fi

Sihteeri • Sekreterare • Secretary
Irja Hagelberg 0400 578 901
irja.hagelberg@kempulssi.fi

Vakituinen avustaja ja toimistotyöntekijä •
Permanent medarbetare • Contributing Editor
Sanna Alajoki 040 827 9727
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

Ilmoitukset • Annonser • Advertisements
ilmoitukset@kemia-lehti.fi

Myynti • Försäljning • Sales

Jaana Koivisto 040 770 3043
jaana.koivisto@kemia-lehti.fi
Irene Sillanpää 040 827 9778
irene.sillanpaa@kemia-lehti.fi

Tilaukset • Prenumerationer • Subscriptions
puh. 03 4246 5370
tilaukset@kemia-lehti.fi

Tilauhinnat

Kotimaassa 105 euroa (kestotilaus 95 euroa),
muut maat 145 euroa
Kouluille 49 euroa, www.aikakaus.fi
Prenumerationspris i Finland 105 euro,
övriga länder 145 euro
Subscription price (out of Finland) EUR 145
Irtnumero/Lösnummer/Single copy EUR 16

Osoitteenmuutokset

Kemian Seurojen toimisto
puh. 010 425 6302, faksi 010 425 6309
toimisto@kemianseura.fi

Kustantaja • Utgivare • Publisher Kempulssi Oy

Toimitusjohtaja • Verkst.direktör • Managing
Director
Leena Laitinen
Pohjantie 3, FIN-02100 Espoo
puh. 040 577 8850
leena.laitinen@kemia-lehti.fi

Toimitusneuvosto • Redaktionsråd • Editorial Board

Viestintäjohtaja Susanna Aaltonen,
Kemianteollisuus ry
Laboratoriopäällikkö Susanna Eerola, Roal Oy
Toimitusjohtaja Saara Hassinen, SalWe Oy
Professori Matti Hotokka, Åbo Akademi
Toimituspäällikkö Päivi Ikonen, Kemia-Kemi
Toiminnanjohtaja Heleena Karrus, Kemian Seurat
Päätoimittaja Leena Laitinen, Kemia-Kemi
Toimittaja Sisko Loikkanen, Yleisradio
Professori Jan Lundell, Jyväskylän yliopisto
Professori Markku Räsänen, Helsingin yliopisto

Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti
Keskipainos 5 000, erikoisnumeroilla
300–3000 kpl:n lisäjakelu.
Forssa Print, Forssa 2016
ISO 9002

Stressin parempi puoli



Markku Joutsen

SELAILIN kuumeisesti firman sähköisiä kansioita, ja hiki alkoi kihota hiusrajaan. Hallinto: tyhjä. Toimitus: tyhjä. Myynti: tyhjä.

IT-tukemme oli vähän aiemmin ryhtynyt putsamaan kollegan jutturaan mennyttä tietokonetta, ja lopputulos osoittautui jokseenkin yliampuvaksi. Valtaosa yhteisen dropboksimme sisällöstä, yli 75 000 tiedostoa, oli dumpattu bittiavaruuteen.

Edessä oli viikonloppu, viikon päästä seuraavan lehden painoonmeno ja pelastuksen avaimet kasvottomilla nöreillä Atlantin tuolla puolen. Kun vielä maanantaina hoputuksiin vastattiin hiljaisuudella, päälle iski pahanlainen stressi.

UUVUTTAVA, negatiivinen stressi eli distressi on ainakin satunnainen tuttu meistä useimmille ja syystäkin paljon puhuttu ja tutkittu vitsaus. Työperäinen stressi on tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen suurin työterveysongelma Euroopassa.

Vähemmän tuttu on stressin positiivinen kääntöpuoli, eustressi. Se on voimavara, jota kokeva nauttii tekemisestä paineen tunteesta huolimatta tai sen ansiosta. Hyvä stressi antaa draivia työhön ja innostusta oppimiseen ja uuden luomiseen.

VTT:n ja Tampereen yliopiston tutkijatiimi tutki aihetta kesällä päättyneessä Eustress-hankkeessa. Tekesin tukema hanke tuotti netistäkin löytyvän työkirjan *Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi* ja helppokäyttöisen verkkotyökalun (www.hyvastressi.fi), jonka avulla voi tunnistaa ja harjoitella erilaisia tapoja hyvän stressin luomiseen ja ylläpitämiseen.

Jokainen voi löytää itselleen sopivat apuvälineet. Yhtä auttaa muistilista, toista olosuhteiden rauhoittaminen. Oman työarkeni uusin helpottaja on iPadin muistilehtiö, joka on korvannut katoilevat ruutupaperit ja johon voin tallentaa ideat vaikka bussimatalla.

MYÖNTEINEN buustaus onnistuu usein pienillä teoilla. Eustress-hankkeessa haastatelluista yrittäjistä yksi tsemppaa itseään kehuin ennen vaativaa tilannetta. Toinen katkaisee painostavan olon kokeilemalla, kuinka vauhdikkaasti saa työtuolinsa rullaamaan avokonttorin päästä päähän. Huumorilla pääsee pitkälle, muistuttaa kolmas.

Stressi ei ole pelkästään henkilökohtainen kokemus, vaan sillä on tapana tarttua. Sekä huono että hyvä stressi leviävät helposti työyhteisöissä. Myönteinen vire löytyy helpommin, kun tekee asioita yhdessä toinen toistaan kannustaen. Myös onnistumisille kannattaa hurrata yhdessä – ”Koko talo on ihan täynnä kuplia”, eräs haastateltu intoilee.

Mekin hurrasimme, kun kadonneet tiedostot lopulta palautuivat kansioihinsa. Nyt lapio oli jälleen omissa käsissämme. Kyllä me tämä viivästys kiinni kurotaan!

Leena Laitinen