

Supermies

ei tajua kulkevansa höyryillä

■ Yrittäjä Wille Raitolampi ymmärtää niitä, joiden työkyky romahtaa yhtäkkiä. Harha supermiehen voimista saa suorittajan käymään viimeisillä höyryillä ennen kuin polttoaine loppuu kokonaan.

Hilkka Vähänen

2000-luvun alussa Wille Raitolampi rakensi ravintolakonsepteja menestyvä yrittäjänä. Kun uusi projekti takerteli, hän yritti kehittää ideoitua kahta kovemmin.

Mies teki töitä täysillä, mutta hänen ei onnistunut tehdä hankkeesta kannattavaa. Ajatukset siitä, mikä oli mennyt väärin, pyörivät päässä yötä päivää.

Vaikka Raitolampi ei puoleen vuoteen saanut nukuttua neljää tuntia pidempiä öyöunia, hän ei havainnut uupumuksen merkkejä – ennen kuin hänen työkykynsä romahti kokonaan.

Vasta 12 vuotta myöhemmin hänelle valkeni, mitä oli tapahtunut. Sarjayrittäjä, työelämävalmentaja ja nykyinen Viktor Work-Life Metrics Oy:n tutkimusjohtaja sai tehtäväkseen selvittää, miksi ihmisen työkyky joskus äkkiä katoaa.

”Käydessäni läpi dataa ja mittareita iski tajuaamisen hetki. Ymmärsin, miten tilanne etenee, ja käsitin, miten itäsenikin oli käynyt”, Labquality Days -tapahtumassa puhunut Raitolampi muistelee.

Yrittäjien työkuunto ei pudonnut hyvästä nolnaan hetkessä, vaan se oli ollut laskussa jo pitkän aikaa. He vain eivät huomanneet asiaa.

Raitolampi nimesi ilmiön supermiehefektiksi. Se tarkoittaa, että ihmisen kyky arvioida omaa tilaansa hämärtyy, kun stressin määrä nousee liian korkeaksi.

”Kun on uhrannut paljon rahaa, aikaa ja psykologista energiaa, ei ole rohkeutta myöntää, että idea ei toimi. Ihminen uskottelee itselleen, että työskentelemällä vielä vähän kovemmin hän pystyy kääntämään tuottamattoman yrityksen tuottavaksi.”



Scanstockphoto

Ilmiö ei kuitenkaan koske ainoastaan yrittäjiä. Raitolampi on tunnistanut sen myös esimiehissä.

Esimies ei havaitse, että oma johtamistyylisi ei toimi, vaan yrittää korjata tilanteen tekemällä liikaa töitä ja ottamalla usein hoitaakseen myös alaistensa hommat. Lopulta painetaan eteenpäin pelkillä höyryillä, vaikka tankki on jo tyhjä.

Kaikkein altteimpia supermiehefektille ovat Raitolammen mukaan nuoret naiset. Taipumusta supermiehekuvitelmiin ennustavat myös tunnollisuus ja introverttius.

Ennakoiva mittari

Supermiehefektisi näkyy etenkin siellä, missä tulokset ovat heikkoja.

”Tulosten puutetta aletaan kompensoida touhuamisella. Vapaa-ajasta luovutaan työn takia, ja ihmisen fyysinen

kunto ja työstä palautuminen kärsivät. Heikommin pärjäävien tiimien ja niiden vetäjien työkyky alkaa rapistua.”

Kun stressi ja uupumus kasautuvat riittävästi, ihminen alkaa kuvitella olevansa kaikkivoipainen supermies tai -nainen.

”Kun ihmisiä pyydetään arvioimaan työkykyään asteikolla yhdestä kymmeneen, keskiarvovastaus on 8,45. Heikosti pärjäävien tiimien jäsenten arvio on 9,50. He uskovat olevansa elämänsä kunnossa, vaikka todellisuus on aivan toinen.”

Väitetyn ja todellisen työkyvyn välinen ero kasvaa, kunnes seinä tulee vastaan.

”Supermiehefektisi siis edeltää romahdusta. Tämä tekee ilmiöstä hyvän mittarin, joka auttaa tunnistamaan uupumuksen ennen kuin se pääsee liian pitkälle.”

Raitolampi on havainnut tilastoitua, että työkyvyttömyyteen ajautuvilta yrittäjiltä katoaa viimeisenä kyky tehdä päätöksiä. Tämä perustuu kuitenkin uupuneiden omaan ilmoitukseen.

Tutkijan mukaan kuvitelma moitteettomasta päätöksentekokyvystä on osa supermiehefektin mukanaan tuomaa harhaa.

Labquality Days

Suomen suurin terveydenhuollon ja laboratoriolääketieteen tapahtuma Labquality Days järjestettiin Helsingin Messukeskuksessa 8.–9. helmikuuta. Luennoilla ja paneelikeskusteluissa käsiteltiin muun muassa laboratorioautomaatiota, huumeiden tutkimusta, soteuudistusta sekä laatua ja johtamista.

Luentojen antiin voi tutustua osoitteessa www.labqualitydays.fi/ohjelma.

”Ihminen voi tuntea saavansa paljon aikaan, mutta kynttilää ei kannata polttaa molemmista päistä. Jos tekee sitä tavakseen eikä vaivannäkö silti näy tuloksissa, kannattaa pitää silmällä supermiesefektistä kertovia oireita.”

Oireisiin kuuluvat huonot yöunet, työasioiden pyöriminen mielessä kaiken aikaa ja kohtuuden käsitteen hämärtyminen. Niin huonot kuin hyvät tavat voimistuvat: kriittisestä tulee kärsimätön, säästäväisestä pihi, urheilullis-

sesta himoliikkuja.

Samalla vapaa-ajan käyttö passivoituu. Työn ulkopuolella ei jaksata tehdä mitään, eivätkä perheen tai ystävien asiat kiinnosta.

Lähestyvää romahdusta ennustava tekijä on myös hiilihydraattien suhteellisen osuuden kasvaminen ruokavaliassa.

”Tuttavalla oli joka viikonloppu niin raskas etappi, että perjantaina piti ostaa 35 vanukaspurkkia ja sunnuntaina 50 purkkia viikolla syötäväksi. Jollain tasolla uupunut tajuaa, kuinka naurettavaa tuon, mutta ei silti kykene käsittämään, kuinka äärimmäiseksi oma tilanne on mennyt.”

Etsi luotettava silmäpari

Wille Raitolammella on antaa myös vinkkejä siihen, kuinka aloittaa palautuminen ennen kuin puhti vaihtuu työkyvyttömyydeksi.

”Hanki itsellesi luotettava silmäpari. Itselleni olisi ollut todella arvokasta, jos olisi ollut joku, joka olisi nähnyt

minut. Kaasu oli pohjassa, mutta vaihteena kakkonen.”

Luottoihmisen tehtävä ei tosin ole helppo.

”Vaikka näkisi, että toisella ei taida olla asiata aivan kunnossa, vaatii paljon uskallusta alkaa ystävää tästä kohtamaan. Toinen kuitenkin näkee tilanteen aivan eri kulmasta.”

Lisäksi on tärkeää hyväksyä se, että oma tapa käyttäytyä ei toimi. On vaikeaa muttavälttämätöntä arvioida oman työn todellista tuottavuutta ja päästää tarvittaessa irti, vaikka olisi nähnyt kuinka paljon vaivaa.

Supermiesefektin pauloihin joutuneen täytyy myös ottaa uudelleen vastuu itsestään.

”Vaikka tuntuu, että mielen kuulokin olla täynnä niitä omasta mielestä tärkeimpiä juttuja eli työasioita, ei saa tinkiä ravinnosta, levosta, liikunnasta eikä etenkään sosiaalisista suhteista.” □

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.
hilka.vahanen@gmail.com

”Kaasu oli pohjassa, mutta vaihteena kakkonen.”

Uutuuksia klinisiin laboratorioihin

Labquality Days -tapahtuman näyttelyssä riitti kuhinaa, kun ammattilaiset tutustuivat uusien laboratoriolaitteiden ja välineiden tarjontaan.

Emma Kaustara

”Tämä on todellinen kohtaamispaikka. On mukava tavata tuttuja asiakkaita klinisistä laboratorioista”, hymyili Thermo Fisher Scientificia edustanut **Sune Sved** Phadia Oy:stä.

Kiinnostusta herätti hänen mukaansa esimerkiksi laite molekyyli-allergologian testaamiseen.

”Kyseessä on maailman ensimmäinen täysin automatisoitu nestemäistä kromatografiaa ja massaspektrometriaa yhdistävä klininen analysointilaitteisto”, Sved kertoi.

Labo Line Oy:n ständillä oli näytteillä uutuus laboratorioden jätteenkäsittelyyn.

”Laitte sterilisoi ja murskaa tartuntavaarallisen jätteen. Sellaisen lajittelu ja kuljetus jätteenkäsittelylaitokseen olisi etenkin pitkien matkojen takaa hankalaa ja kallista”, toimitusjohtaja **Kati Mykkänen** esitteli.

Osastolla oli näytteillä myös automaattinen laskuri, joka laskee petrialjan pesäkkeet puolessa sekunnissa.

Bernerin messuständillä kävijät pääsivät tutustumaan uusiin osmotrimalleihin, joilla voidaan käsitellä pieniä näytemääriä nopeasti. Bernerin **Teija Nurmela** kiitteli tapahtuman aktiivista henkeä.

”Etenkin perjantaipäivä on ollut meille mainio, ja vilinää on riittänyt.” Reagenan osastolla mielenkiin-

toa herätti Reascan-testauslaitteen uusi ominaisuus toimia pikatestinä CXCL13-kemokiinin osoittamiseksi aivo-selkäydinnesteestä. Tulos tulee hoitopäätöstä tapauksissa, joissa epäillään Lymen neuroborreliosia.

Mobidiagin **Anne Aittakorpi** ja **Johanna Sarapää** tutustuttivat kävijöitä ulostediagnostiikan uutuuksiin.

”Analyysit saa helposti näyte sisään, tulokset ulos -periaatteella”, kaksikko kuvaili.

Mirja Ahosen esittelemät uudet kumikäsinehallit vetivät väkeä VWR:n osastolle. Kävijöitä kiinnosti myös viime vuoden lopulla toteutunut yritysfuusio, jossa VWR:stä tuli osa globaalia Avantor-konsernia.

”VWR:n vahva osaaminen ja brändi säilyvät ennallaan”, Ahonen sanoi.

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.
emmakaustara@gmail.com