

Liisa Uusitalo-Arola

Työuupumuksesta tasapainoon

Toipumisen oma polku

tuuma



Sisällys

Aluksi	8
Tasapaino torjuu uupumuksen	15
Kehollinen säätely ylläpitää resilienssiä	17
Mielen tasapaino ja ihmisten yhteys	24
Yhteisökin säätelee itseään	28
Mitä työuupumus on?	32
Työuupumus määritelmien mukaan	35
Mikä meitä uuvuttaa?	42
Uupumusta vai jotain muuta?	50
Millaista on olla uupunut?	53
Työuupumuksen kulku	57
Alkavan uupumisen merkit	62
Kun uupumuksesta tulee totta	67

Toipumisen alkutaipaleella	72
Kuinka palautumista voi vahvistaa?	83
Ihmissuhteet levon lähteenä	94
Mielen palautuminen	99
Voiko aivoja virvoittaa?	105
Hoitomalleja ja kuntoutuskokonaisuuksia	112
Psykoterapioiden anti	119
Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT)	122
Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT)	131
Kognitiivis-analyttinen terapia (KAT)	137
Traumaterapiat	144
Mitä terapialta voi odottaa?	152
Vertaiset – omiensa joukossa	155
Omalle polulle	162
Miten toipumisprosessia pitäisi ymmärtää?	164
Onko uupumus aina tunneasia?	176
Onko uupumus traumaattista?	184
Kartalle	195
Toipuminen tarkoittaa muutosta	214
Tasapainoa kaikilla tasoilla	217
Arvotyöskentely – mikä on tärkeää?	226
Kuinka muutosta voi helpottaa?	231
Työelämän kanssa kasvokkain	240
Parempaan työhön	245

Ei ikinä enää – kohti elämän joustavaa tasapainoa	257
Parempi arki	264
Entä jos suurin pulma ei olekaan työssä?	276
Tuulimyllyt sikseen	279
Muutoshaaste leviää ympäristöön	284
Uupumuksesta uuteen kasvuun	288
Kiitokset	296
Kirjoittaja	297
Viitteet	298
Lähteet	311

Aluksi

Maailma voi olla aika synkkä ja vaikea paikka, kun sitä katselee uupuneen silmin. Apua on kuitenkin saatavissa joskus yllättäviltäkin tahoilta. Tässä kirjassa matkaoppaina toimivat uupumuksen kokeneet ja siitä selvinneet tavalliset, erilaisissa ammateissa toimivat tai toimineet ihmiset sekä ne, joiden tehtäviin kuuluu uupuneiden auttaminen. Olen parhaani mukaan sulattanut kirjaan erilaisista lähteistä tulevaa tietoa ja kokemusta. Itse olen kohdannut psykologina, psykoterapeuttina ja työterveyspsykologina erilaisissa uupumisen ja toipumisen vaiheissa olevia ihmisiä yli 20 vuoden ajan. Kiinnostukseni asiaan kuitenkin heräsi oman melko vaikean, nyt onneksi jo taakse jääneen uupumiseni yhteydessä. Kokemus jätti alkuun sanattomaksi: mitä ihmettä minulle tapahtuu? Koska tuohon aikaan uupumusta koskevaa kirjallisuutta oli vielä niukasti, aloin kirjoittaa aiheesta itse. Vuosien kuluessa ja monien kontaktien kautta ymmärrys on syventynyt siihen mittaam, mitä voit lukea tästä kirjasta.

Työuupumus voi vaihtua elämän joustavaksi tasapainoksi – sellaiseksi, jossa asiat pysyvät mittasuhteissaan ja jossa kohtuullisen kokoisista ja joskus isommistakin kriiseistä koituu myös jotain hyvää. Tämä ei kuitenkaan onnistu niin, että vain uupunut ihminen itse muuttuu, lujittuu, joustaa ja kehittyy. Uupumisen syyt eivät koskaan ole yksin uupuneessa ihmisessä itsessään, vaan peiliin katsomisen paikkoja riittää yleensä niin lähiympäristössä kuin yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme.

Sulje hetkeksi silmäsi, henkäise, huokaise ja kuvittele tasapainoista elämää. Mitä se tarkoittaa sinulle? Me ihmiset olemme erilaisia, ja siksi myös se, minkä koemme sopivaksi tasapainoksi, vaihtelee. Yksi janoaa lempeyttä ja rauhaa, toinen voimakkaita kokemuksia. Yksi tarvitsee paljon vuorovaikutusta ja ihmiskontakteja, toiselle tulee helposti sosiaalinen ähky. Yksi kaipaa vakautta ja toistuvuutta, toinen näännyy vaihtelun puutteeseen. Asiaan vaikuttavat sekä syntymässä saatu temperamentti että kaikki elämän varrella opittu. Silti me kaikki tarvitsemme kykyä palauttaa omannäköisemme tasapaino, sillä muuten ei elämästä tahdo tulla mitään.

Tämän kirjan tarkoituksena on luoda suuntamerkkejä matkalle tasapainoon silloin, kun taival alkaa työuupumuksesta: ankarasta, aavistelevasta tai uudelleen kolkuttelevasta. Kirja on sinulle, joka tunnet työuupumuksen omakohtaisesti, ja myös sinulle, joka työssä tai läheisenä pyrit auttamaan toipuvaa tasapainonsa tavoittelijaa. Voit hyötyä kirjasta monella tavalla, vaikkot itse juuri nyt olisikaan uupunut. Se, mikä auttaa toipujaa, on yleensä hyväksi muillekin.

Harvinaista ei ole sekään, jos sinulla on kokemusta sekä uupumisesta että uupuneen tukemisesta. Kuka hyvänsä voi eri aikoina päätyä kannattelijan tai kannateltavan rooliin. Tämä ei välttämättä ole huono asia: työuupumuksessa on paljon sellaista, mitä on vaikea ymmärtää tai tulla edes ajatelleeksi, jos ei ole sitä itse kokenut. Sen taltuttamiseen ei myöskään ole yhtä viisasten kiveä. Työuupumus ei ole sairaus, joten yhtenäisiä hoitosuosituksiakaan ei ole. Sen sijaan on olemassa tutkimusta, kokemustietoa ja tarkentuvaa ymmärrystä siitä, mikä lisää uupumusta yhteiskunnassamme ja työpaikoillamme ja miten sitä voidaan helpottaa.

Samoin on olemassa suuntaviivoja sille, miten uupumuksen suosta pääsee nousemaan ja miten tässä voi tukea ja auttaa. Työuupumusta voi hyvin pitää monikerroksisena, systeemisenä ja visaisena pulmana, jollaisiin ei ole olemassa yhtä, kaikkiiin tilanteisiin sopivaa ratkaisua. Sen sijaan ratkaisut ovat usein yksilöllisiä ja tilannekohtaisia. Yleiset suuntaviivat auttavat näkemään, millaisiin kysymyksiin vastauksia tarvitsee etsiä, mutta käytännössä nämä voivat löytyä yllättävältä taholta. Siinä, missä yksi löytää toipumisen avaimia metsästä tai avannosta, toinen pääsee jaloilleen musiikin tai taideharrastuksen parissa. Yhdelle tärkeimmäksi asiaksi voi osoittautua uskallus avun pyytämiseen, toiselle taas rohkeus kuunnella itseä ja jättää hyvät neuvot syrjään.

Uupuessaan ihminen kadottaa jotain hyvin henkilökohtaista: luovuutensa, voimansa ja monesti myös suuren osan uskosta itseensä. Toipuminen taas on uutta luova kasvuprosessi, eikä ihminen sen läpi käytyään ole enää sama. Tämä tekee osaltaan ymmärrettäväksi sen, että toipuminen usein kestää pitkään ja jää myös herkästi kesken. Nopea paluu työelämään kylläkin voi vahvistaa uskoa omaan selviytymiseen, mutta jos sen paremmin työssä kuin arjessa tai tekemisen tavoisakaan ei tapahdu muutosta, vaarana on uupumuksen uusiutuminen tai muuttuminen pitkäaikaisesti luovuutta ja elämäniloa verottavaksi osaksi elämää. Voi pohtia, mitä tämä tarkoittaa myös työyhteisöjen kannalta: Entä jos tuloksena onkin yhteisö, jossa lopulta jaetaan jakamattomuutta ennemmin kuin innostusta? Tai yhteisö, jossa uudet ideat on parasta pitää omana tietonaan, sillä puoliuupuneet työtoverit eivät niitä kuitenkaan jaksa sulattaa?

Työelämässä ja laajemminkin yhteiskunnassa ja kulttuurissa uupumusta voidaan – tai voitaisiin – ehkäistä monin tavoin. Aina tämä ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan keinoja, joilla toipuminen ehkä vaikeaksikin päässeestä uupumuksesta käynnistyy. Aikuisen elämään kuuluu realistinen ja kohtuullinen tunne oman elämän hallinnasta.

Tämän palauttaminen on tärkeä osa myös uupumuksesta toipumista, mutta se voi ilman apua osoittautua ylettömän vaikeaksi tehtäväksi. Tämän kirjan painopiste onkin siinä, mitä ihminen itse voi ja mitä hänen tarvitsee tehdä itsensä eteen. Sen tiedon varassa on helpompi hyödyntää myös resursseja, joita esimerkiksi työpaikka tai työterveyshuolto tarjoaa. Toivon, että kirja rohkaisee lukijaa kysymään vaikeitakin kysymyksiä omalla työpaikallaan, tehtävässään ja roolissaan.

* * *

Lähdemme kirjassa liikkeelle tasapainosta ja sitä ylläpitävistä kehon, mielen ja yhteisön prosesseista. Kun pyrkii kohti parempaa vointia ja tulevaisuutta, on hyvä muistuttaa itseään toistuvasti siitä, mitä kohti on menossa – miltä elämä tuntuu, kun kehon ja mielen säätely toimii, ja millaista on, kun uupumuksen musta pilvi ei vääristä näkymiä todellista heikommiksi ja vaihtoehdottomammiksi. Siitä voi kuitenkin olla pitkä aika, kun elämä viimeksi tuntui hallittavalta ja ihan mukavalta. Uupunutta auttavan taas voi olla vaikea hahmottaa, miten ylipääsemättömiltä asiat voivat näyttää uupuneen silmin. On hyvä ainakin yrittää ymmärtää, että sellainen kehon ja mielen automaattinen säätely, joka voimissaan olevalle ihmiselle on itsestään selvää, voi uupuneelle olla kaukainen haave.

Uupumuksesta toipuminen on usein pitkälinen prosessi, johon sisältyy sekä ylä- että alamäkiä, paljon uuden oppimista ja harjoittelua, henkilökohtaisen ja ammatti-identiteetin pohtimista ja uudelleenneuvottelua, tärkeimpien asioiden kirkastamista, rajojen vetämistä ja vielä lisää harjoittelua. Seuraavaksi sukellammekin vaihe vaiheelta työuupumuksen ja siitä toipumisen maastoon. Matkan varrella kiinnitämme huomiota erityisesti toimijuuden ja resilienssin muutoksiin, sillä

näihin näyttää tiivistyvän jotain hyvin oleellista siitä, mitä uupuessa ja toipuessa tapahtuu.

Toimijuudella tarkoitetaan sekä ihmisen tosiasiallista kykyä vaikuttaa elämänsä asioihin että tietoisuutta omasta voimastaan. Sen piiriin luetaan sellaisia asioita kuin arvot, asenteet, suunnitelmat ja pyrkimykset. Vahvassa henkilökohtaisen toimijuuden tilassa¹ ihminen tuntee olonsa selkeäksi, voimakkaaksi ja luottavaiseksi. Kun toimijuus on heikoissa kantimissa, ihminen kokee itsensä olosuhteiden uhriksi eikä saa voimavarojaan käyttöön. Uupuessa henkilökohtaisen toimijuuden tunne saa melkoisen kolauksen. Toipuessa on tärkeää päästä kokemaan, että voi parantaa oloaan myös omilla toimillaan, sillä vain näin omia voimavarojaan voi sekä kasvattaa että saada käyttöön.

Resilienssi puolestaan rakentaa luottamusta selviytymiseen silloin, kun maailma näyttää nurjaa puoltaan. Arjessa resilienssi toimii vähän kuin auton jousitus. Tavallisissa töyssyissä se pehmentää iskuja, auttaa pitämään asiat mittasuhteissaan ja saa joskus myös näkemään arjen harmeissa piilevät mahdollisuudet. Kaikki töyssyt ja törmäykset eivät kuitenkaan ole pieniä. Joskus ne ovat niin suuria tai pitkäkestoisia, että tarvitaan turvatyynyjä, eikä tapauksesta siltikään selviä vaurioitta. Pitkällisenkin hoidon ja kuntoutuksen jälkeen kestää aikansa ennen kuin asia siirtyy arkipäivästä osaksi omaa historiaa.²

Työuupumusta voi ja kannattaakin tarkastella useasta näkökulmasta, mutta aina se on myös kriisi uupuneen ihmisen elämässä. Muiden kriisien tavoin uupumuksesta voi kehkeytyä kasvutarina, mutta yhtä lailla se sisältää myös riskejä. Uupumus sekä uusiutuu että kroonistuu herkästi. Ehkä liiankin usein niin uupumustoipilaalle kuin hänen lähiympäristölleen riittää, kun työ- ja toimintakyky palautuu niin, että arkea voi jatkaa suunnilleen entiseen tapaan. Toipumisen oman polun luominen kuitenkin tarkoittaa sitä, että myös uupumuksen syvemmät syyt niin työssä kuin muussakin elämässä

tulevat päivänvaloon ja muutosta niihin etsitään aktiivisesti. Samalla uupumuksen uusiutumisen tai kroonistumisen vaara pienenee.

Tämän kirjan pääpaino on uupuneen yksilön kokemuksessa, niissä haasteissa ja välillä myös yllättäen avautuvissa mahdollisuuksissa, joita hän toipuessaan kohtaa. Yksilön kokemuksesta lähteminen ei silti tarkoita loputonta itseensä käpertymistä. Kun ihminen kohtaa oman kriisinsä, hänellä on samalla mahdollisuus palauttaa heikentyntä toimijuuden kokemusta omassa elämässään. Nämä ovat nyt minun elämäni faktat. Miten suhtaudun tähän? Miten päätän suhtautua tähän? Omassa elämässä liikkumavaraa voi olla niukasti, mutta moni asia on silti mahdollista ottaa entistä tietoisemmin omiin käsiin.

Mahdollisuudet vaikuttaa työpaikan asioihin ovat yleensä vähäisemmät. Moni organisaatio kärvistelee säästötavoitteiden ja tulospaineiden ristitulessa, ja johdon ja esihenkilöidenkin liikkumatila ja resurssit ovat rajalliset. Jos uupuminen on ehtinyt rikkoa psykologisen sopimuksen, jonka työntekijä on mielessään tehnyt työnantajan kanssa, on neuvoteltava uusi. Jos hyvin käy, keskustelut johtavat tuloksiin ja tarpeellisia muutoksia saadaan aikaan. Uupumuksesta toipuminen tuottaakin usein uudenlaista itsenäisyyttä ja luottamusta omaan kykyyn nähdä olennainen. Lopulta tämä voi tulla esiin myös uskalluksena ottaa esille juuri niitä asioita, jotka yhteisö mielellään väistäisi.

Kirjassa esitellyt menetelmät ja lähestymistavat eivät missään nimessä kata koko mahdollisuuksien kirjoa, joka voi olla avuksi uupumuksesta toipumisessa. Samat asiat voidaan saada aikaan usealla tavalla: jos esimerkiksi mindfulness tuntuu vieraalta, vastaavan läsnäolon ja rauhoittumisen kokemuksen voi saavuttaa metsäkävelyllä, saunassa tai vaikka kaverin lemmikkiä silitellen. Oleellista onkin ymmärtää, mistä uupumuksessa on kysymys, ja löytää itselle sopivat keinot omassa tilanteessa keskeisten toipumistarpeiden täyttämiseen. Esimerkkejä tästä antavat asiakkaani, joiden kertomuksia omasta

toipumisestaan olen saanut heidän luvallaan käyttää tässä kirjassa.
Lämmin kiitos tästä!

Yksilöllisten toipumistarpeiden tunnistamiseen ja työstämiseen voi perehtyä myös ammattilaisille suunnatussa teoksessa Lyhytterapeuttinen työote³ sekä yleistajuisessa Terapian tarpeessa? -kirjassa⁴, jotka olen kirjoittanut yhdessä Katri Kannisen kanssa. Uupumuksen fysiologiaa ja psykologiaa taas olen selvittänyt myös kirjoissani Uuvuksissa⁵ ja Uuvuksissa-työkirja⁶.

Antoisia lukuhetkiä toipumisen poluilla!

Liisa

liisauusitaloarola.fi/tasapainoon

Tasapaino torjuu uupumuksen

Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu silloin kun tuntuu, ettei tapahdu paljon mitään? Tasapaino muistuttaakin usein itsestään vasta silloin, kun se horjahtaa. Millaista on kehon ja mielen tasapainoa ylläpitävä automaattiohjaus? Mitä tapahtuu, kun se ei riitäkään palauttamaan tilannetta takaisin omaan normaaliimme?

Vaikka jokainen sukupolvi saa vuorollaan niskaansa syytökset pelkällä pullamössöllä elämisestä, tosiasiaa me ihmiset olemme hämmästyttävän kestävä joukko. Lähes jokaisen elämässä on haastetta riittämiin, ja monet kohtaavat elämän vaativuuden tavalla tai toisella jo nuoruusvuosinaan. Miten me pysymme yleensä kuitenkin melko hyvässä tasapainossa? Millaisilla keinoilla ja automaatioilla vakautamme kulkuamme niin, että emme jatkuvasti keinahtele sinne tänne ja lopulta kaadu kumoon?

Tasapainoa voi tarkastella ainakin kahdesta suunnasta. Yhtäältä se liittyy kaiken elävän itsepintaiseen pyrkimykseen jatkaa elämäänsä ja pysyä toimintakykyisenä. Jokainen olento kuitenkin pystyy elämään vain tietyn vaihtelun puitteissa. Esimerkiksi ihminen ei kestä suuria ruumiinlämmön vaihteluita kuin lyhyen aikaa, ja siksi on täytynyt

kehittää erilaisia säätelyn ja itsesäätelyn tapoja, joilla ympäristöä tai omia toimintoja muokataan sellaisiksi, että elämä jatkuu ja kenties myös synnyttää uusia olemassaolon tapoja. Toisaalta tasapainolla on kokemuksellinen puolensa. Itseämme ja elämäämme tiedostavina olentoina me haluamme yleensä enemmän kuin pysyä hengissä: toivomme, että elämä myös tuntuisi mielekkäältä ja riittävän hallittavalta ja että voisimme elää sen mukaan, mitä pidämme tärkeänä.

Kaiken kaikkiaan tasapainon ylläpitäminen on kokopäivätyötä, josta olemme yleensä heikosti tietoisia. Seuraavassa luodaankin silmäys siihen, miten ihminen varmistaa tasapainoaan ja elämänsä edellytyksiä kehollisena, mielellisenä ja sosiaalisena olentona. Tämä luo pohjaa resilienssille eli kestäkyvyille myös elämän myrskyisinä aikoina. Se, että ihminen uupuu, on yksi merkki siitä, että tasapaino on vähintäänkin häiriytynyt ja usein myös murtunut eri tavoin. Toipumista taas voi ajatella uuden tasapainon rakentamisena ja sen edellytyksien varmistamisena niin kehon, mielen kuin toiminnankin tasolla.

Fyysisten elossa pysymisen ehtojen lisäksi meillä ihmisillä on myös joukko psykologisia ja sosiaalisia perustarpeita, joista on vaikea, ellei mahdotonta tinkiä pitkään ilman, että syntyy vahinkoa. Kuitenkin juuri näin käy usein niissä olosuhteissa, joissa ihminen uupuu. Uupuvan ihmisen sinnittelyn voikin nähdä yrityksenä pitää kiinni välttämättömistä perustarpeista ja palauttaa sellainen tasapaino, jossa voi elää ja tehdä mielekästä, tuloksellista työtä. Aina tämä ei onnistu, vaan korjausliikkeet vain syventävät ahdinkoa. Lopulta edessä voi olla uupumus.

Kehollinen säätely ylläpitää resilienssiä

Emme useinkaan tule ajatelleeksi tai tiedosta, kuinka paljon kehomme tekee hyväksemme. Monipuolisempaa ja avuliaampaa ylläpitopalvelua on vaikea kuvitella, ja silti se on pyytämättä toiminnassa elämämme jokaisena päivänä. Ehkä tästä voisi olla useamminkin kiitollinen, sillä monesti muistamme kehomme lähinnä silloin, kun olemme ajaneet sen liian ahtaalle eikä se enää pysty mukautumaan tilanteeseen.

Ylläpitoa ja säätelyä tarvitaan jatkuvasti, sillä elämässämme taapahtuu lähes joka hetki jotain, mihin sisäiset anturimme reagoivat. Kuvittele arkista tilannetta: nukuit ehkä huonosti, bussi uhkasi jättää pysäkillä ja kaiken lisäksi kuulit hätkähdyttäviä uutisia työpaikkasi taloustilanteesta. Säätelyjärjestelmäsi reagoivat välittömästi ja pyrkivät varmistamaan, että päiväsi ei mene pilalle, toimintakykyysi säilyy ja pystyt myöhemmin ajattelemaan kuulemaasi laajemmasta näkökulmasta – tämä on pitkällä aikavälillä etusi mukaista. Ensin kuitenkin todennäköisesti hätkähdit, säikähdit ja ehdit käydä mielessäsi läpi muutamankin ikävemmän skenaarion.

Stressivasteen tai yleisemmin aktivoitumiskykynsä avulla keho säätää käytössä olevan energian määrää, huomion suuntaamista ja toimintavalmiuttamme⁷. Jos kaikki meni hyvin, ehdit juosta bussin kiinni, rauhoituit juteltuasi työkaverin kanssa ja sait ehkä otettua lounastunnilla torkut. Huonoista enteistä huolimatta tunsit päivän loppupuolella olevasi sittenkin ihan kunnossa.

Sympaattinen
(keho puolustusvalmiudessa)

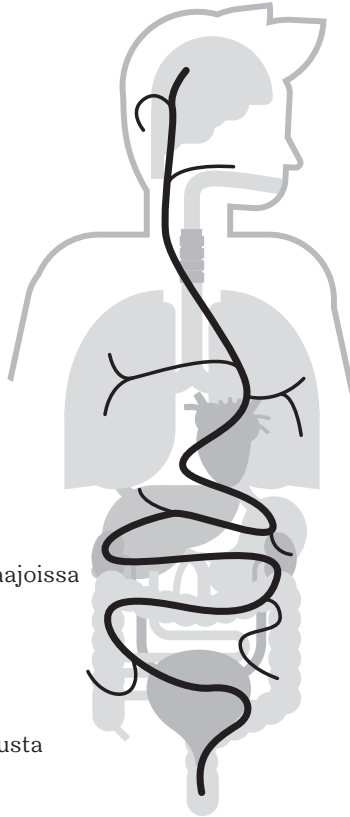
Silmät
laajentaa pupilleja

Sydän
kiihdyttää sykettä

Keuhkot
avaa hengitystä

Lihakset
lisää verenkiertoa raajoissa

Ruoansulatus
hidastaa ruoansulatusta



Kuvio 1. Äkillinen stressi aktivoi kehon toimintaan.⁸

Kehon aktivoitumisen voi usein huomata ilman mittausvälineitäkin muun muassa pulssin kiihtymisestä, hengityksen tihentymisestä ja yleisestä vireystilan kohoamisesta (kuvio 1). Aistit terästyvät, mutta samalla havaintokenttä kapeutuu ja ajattelu vaikeutuu. Tämän kaiken saa aikaan hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja lisämunuaisen muodostama HPA-akseli, joka vastaa kehon energiansaannista erityisesti äkillisissä haastavissa tai uhkaaviksi koetuissa tilanteissa. Vaikka

reaktioketju on aikanaan kehittynyt torjumaan suoranaisia eloon jäämisen uhkia, moni huomaa sen toiminnan esimerkiksi esiintymistilanteissa. Vaikka yleisö olisi myötämielistä, tilanne saattaa tuntua esimerkiksi häpeän pelon vuoksi vaaralliselta, ja keho reagoi sen mukaisesti.

HPA-akselin tuottama stressivaste palvelee parhaiten lyhytkestoisissa, ohimenevissä tilanteissa. Se auttaa haasteissa, joilla on alku, mielellään toiminnan täyttämä keskikohta ja selkeä loppu. Parhaassa tapauksessa tämän jälkeen seuraa rauhallista aikaa, jolloin voi tietoisessa mielessään miettiä, mitä oikein tapahtui ja mitä siitä voi oppia vastaisen varalle. Ongelmia voi kuitenkin syntyä, jos tilanne ei ratkea tai tarpeellista palautumisen aikaa ei löydykään. Bussi jätti, pyöränkumi oli tyhjä, puoliso oli ottanut auton ja olit kaikesta myöhässä jo töihin viimein päästessäsi. Et ehtinyt sen paremmin puhua työkaverin kanssa kuin kunnolla syödäkään, ja iltaan asti tunsit, että olet juoksemassa itseäsi kiinni. Kotiin palatessasi olit kiukkuinen ja väsynyt, ja riitahan siitä syntyi. Seuraavakin yö kului ylikierroksilla ja unettomana kieriskellessä.

Huonoja päiviä ja kokonaisia viikkojakin on varmasti useimmilla, mutta pitkään jatkuvana tilanne alkaa kuluttaa. Pahimmillaan kierresyvenee ja voi johtaa uupumiseen asti. Yleisen adaptaatiomallin kehittäjä Hans Selye kuvasi tällaista tilannetta melko yksinkertaisesti selviytymisvoimavarojen loppumisena, ja siltähän se tuntuukin. Ruotsalaiset puhuvat seinään törmäämisestä (*att gå in i väggen*), me taas loppuunpalamisesta, hiukan kaunistellen väsähtämisestä tai reippaammin uupumisesta. Monien tuntemalla asialla on myös monta nimeä.

Perusymmärrys stressistä ja palautumisesta auttaa pitkälle oman arjenkin tutkimisessa ja kohentamisessa. Se ei kuitenkaan kovin hyvin auta ymmärtämään kehon ja mielen muutoksia, joita väsymyksestä ja stressistä uupumisen puolelle ajautunut joutuu kohtaamaan. Tässä