

Kari Siimes ahkeroi, uupui, masentui ja syntyi uudelleen

Ahkerä altistuu

Kari Siimes työskenteli sitä enemmän, mitä mahdollommalta tulevaisuus näytti. Väsymys kasvoi huomamatta samalla, kun uni heikkeni. Lopulta kaikki sumeni uduksi, jossa edes päivämäärä ei ollut selvillä. Monien vaiheiden jälkeen hän ”syntyi uudelleen”.



Kari Siimes ei kiirehdi turhia. Hän tietää, mikä on hänelle tärkeää, ja etenkin, mikä ei ole. Niin ei ollut aina.

Siimes teki pitkän uran myynti- ja myynninjohtotehtävissä. Laman kurimuksessa aluemyyntipäällikköjärjestelmä purettiin, ja työ loppui kuin seinään. Valittavaksi jäi työttömyyseläkeputkeen siirtyminen tai yrittäjäys, eikä liene vaikea arvata, kumman tunnelinen työnarkomaani valitsi.

Omassa osakeyhtiössä kaupanteko jatkui hirsirakennusten ja rakennustarvikkeiden myynnillä neljä vuotta. Työtahti vain koveni, sillä kilpailu ostajan markoista oli kovaa laman paineissa.

– Kunnianhimoisena halusin näyttää pärjääväni, ja kolme vuotta menikin hyvin. Sitten tuli ”black out”. Viimeisestä puolivuotisjaksosta yrittäjänä en vieläkään oikein muista mitään, kertoo Kari Siimes.

Kun enää ei ollut oikein selvillä, mitä päivämäärää elettiin, Siimes soitti psykiatrilille, ja pääsi vielä samana päivänä vastaanotolle. Siitä alkoi pitkä polku, joka lähti tapahtuneen tunnistamisesta ja tunnustamisesta.

Masennus hiipii uupumusta pitkin

Lääkäri ohjasi Siimeksen heti laajaan työkyvyn arviointitestiin, minkä jälkeen selvisi, että Siimeksen työt oli käytännöllisesti katsoen nyt tehty, ja alkoi eläkkeen haku.

– Stressihormonin, kortisolin, arvot olivat olleet minulla koholla vuosia ja laskeneet pysyvästi paineensietokykyä. Vieläkin paineinen tilanne kohottaa nopeasti stressihormonitasoa, mikä näkyy muun muassa unihäiriöinä, Siimes kertoo. Nykyisin, kun hän käy aika ajoin luennoimassa työuupumuksen tai masennuksen ehkäisemisestä, saattaa seuraavan päivän luento viedä edellisyön unet. Eläkkeellä on kuitenkin

mahdollisuus maksaa univelka seuraavina päivinä takaisin.

– Ei unihäiriö kuitenkaan minua enää huolestuta, sillä en käy jatkuvasti luennoimassa. Unettomuusoireista ei saa hermostua, sillä se ei todellakaan auta, päinvastoin! Jos ei nukuta, niin kannattaa yrittää pysyä hereillä väkisin, sanoo Siimes. Hän korostaa unen ja levon tärkeyttä jaksamiselle ja tasapainolle.

Uupumus säätää mielen maiseman värit vähitellen yhä lähemmäksi harmaata. Mikään asia ei enää tunnu koskettavan tai herättävän voimakkaita tunteita. Työ ei tarjoa ”kiksejä”, ja muulle ei juuri ole aikaa.

– Työuupumuksen oireita tulee helposti väheksyneeksi, kun on kova ja kiireinen työntekijä.

Vähitellen uupumus on kutsunut paikalle masennuksen. Masennus ei suinkaan tarkoita sitä alakuloa, mikä jokaista joskus vaivaa, vaan pitkäaikaista tilaa, jossa ihminen on menettänyt kiinnostuksensa kaikkea kohtaan. Hän ei jaksa tehdä eikä edes ajatella juuri mitään, hän ei kuule kehonsa ääntä ja hän saattaa olla itsetuhoinen.

– Lääkkeitä tarvitaan aluksi, mutta ne ovat vain ensiapuun, korostaa Siimes, joka paheksuu lääkärien tapaa määrätä mielialalääkkeitä liiankin helposti.

– Lääkkeitä tärkeämpää on hyvä terapia. Minua auttoi se, että sain hyvän terapiasuhteen ja pääsin kuntoutuskursseille, jossa tajusin muun muassa, että en ollut ongelmani kanssa yksin. Ryhmä auttoi myös huomaamaan oman elämän myönteiset mahdollisuudet ja valopilkut, sanoo Siimes. Masentunut itse kun näkee vain harmaan ja mustan.

Toipuminen ja uusi syntymä

Kari Siimes huomasi, että joistakin tyyppillisistä omista piirteistä oli päästävä eroon, jotta voisi parantua. Täydelli-





syiden tavoittelu sai jäädä. Sen sijaan oli hyvä oppia nauramana itselleen, myös virheet sallien. Tunnollisuus saattoikin olla läheltä katsottuna tiukkapipoisuutta ja ahkeruus työnarkomaniaa.

– Kauheat painajaisuneni kuvasivat vääjäämätöntä jonkin alle jäämistä, nurkkaan joutumista ja ahdinkoa. Aloin kirjoittaa niitä ylös päästäkseni niistä eroon, Siimes kertoo. Hänen mukaansa omien uniensa symboliikkaa pystyy tulkitsemaan vain itse. Ihminen, joka on menettänyt kosketuksensa tiedostamattomaan osaansa, voi saada siihen uniensa kautta uudelleen yhteyden.

– Omien uniensa kieltä kannattaa opiskella, hän sanoo. Eikä unien kieli ole tärkeää ainoastaan masentuneelle. Se tekee hyvää kaikille lisäämällä itsetuntemusta ja itsensä kuuntelua.

Syvimmän alhonsa Siimes koki keväällä 1995. Myöhemmin, kuntoutuskursseilla ollessa hänen parantumis- halunsa kypsyi, ja hän päätti parantua.

– Muistan aina, kun heräsin Nokian Eedenissä 17.10.1996 päättäneenä radikaalisti alkaa uuden elämän. Se ei ollut aiemmin mahdollista. Siinä piti myös kypsyä hyväksymään itsensä. Paranemisen halu ja usko siihen, että voi parantua, voi nousta vain itsestä, sanoo Siimes, joka siis leikkiläisesti ajatellen täyttää ensi syksynä kahdeksan vuotta.

Parantuminen on hidasta, eikä masennustaipumuksesta pääse eroon.

Työuupumuksen tuntomerkit

- ▶ jatkuva kiire ahdistaa – pitkäkestoinen stressi piinaa
- ▶ keskittymiskyky heikkenee radikaalisti – kaikki asiat puoroutuvat
- ▶ lyhytmuisti pätkii – uudet asiat eivät pysy mielessä
- ▶ yöunet häiriytyvät pitkäaikaisesti – uupumus vie toimintakyvyn
- ▶ täydellinen väsymys piinaa jatkuvasti
- ▶ kun fysiikka ja psyyke pettävät, iskevät somaattiset sairaudet

Sen sijaan voi oppia uutta elämäntapaa, joka auttaa masennusta pysymään poissa.

Kari Siimes toteaa masennustaipumuksen olevan tyypillisin juuri ahkerilla, lojaaleilla ja tunnollisilla ihmisillä, jotka yrittävät lopulta enemmän kuin jaksavat.

Omasta kokemuksesta apua muille

Kari Siimes tuli huomaamaan, että eläkkeen saaminen oli kiven takana selkeistä diagnooseista huolimatta, kun taustalla ei ollut suuri yritys vaan yksityisyrittäjä itse. Viimein eläke kuitenkin järjestyi, ja toipuminen saattoi jatkua.

Syksyllä 1999 häntä pyydettiin muuan seminaariin kertomaan omasta masennuskokemuksestaan alan ammattilaisille. Kuulijat pyysivät häntä laittamaan kokemuksensa jälkeensä myös paperille, ja keväällä 2000 syntyi Siimeksen ensimmäinen kirja Vakava masennus – selviytymistarina, jonka ensipainoksen kustansi Itä-Suomen lääninhallitus.

Kirjoittaminen tuntui terapialta, ja romaani Siivettömät enkelit ilmestyi jo seuraavana syksynä. Se käsittelee tavallisen ihmisen elämää burnoutin, masennuksen ja siitä selviämisen maisemassa. Taas puolen vuoden kuluttua hän julkaisi luennoistaan kokoamansa Masennuksen ehkäisy -kirjan, ja pian perään romaanin Monopeli, jossa kuvataan työelämän kovaa peliä. Unihäiriöitä käsittelevä Höyhensaarille ilmestyi kaksi vuotta sitten ja vuosi sitten SSRI – onnenpilleri vai aikapommi? -kirja. Tuossa Masennuksen käsikirjassa Siimes muun muassa kritisoi mielialalääkkeiden runsasta käyttöä. Vuoden 2004 alussa valmistui käsikirjoitus Headhunter, joka kertoo maailman suurimmasta kännykkäfirmasta.

Nyt Siimes kypsyttelee ideoita Työuupumuksen ehkäisy -kirjasta.

– Olen nauttinut luennoimisesta ja kirjoittamisesta, ja se on myös kohottanut itsetuntoani. On hienoa, että olen omasta kokemuksestani voinut antaa apua muille samalla kun autan itseäni, hän sanoo. Taiteen keskusteluyhteisö ja Kirjastoapurahautakunta on myöntänyt Kari Siimekselle Kirjailijoiden ja kääntäjien kirjastoapurahan luovaan kirjalliseen työhön vuosina 2002 ja 2003.

Kuuntele itseäsi ja kollegaa ajoissa

Kari Siimes on sitä mieltä, että työtoverin uupumiseen pitää puuttua.

Kun työuupumus piinaa

- ▶ selvitä itsellesi, mistä työuupumus johtuu – hae ammatti-apua tarvittaessa
- ▶ puutu syihin – muuta elämäntapojasi, asenteitasi
- ▶ jatkuva kiire ja stressi pois, ne ovat myrkyä uupuneelle
- ▶ älä luota yksin lääkkeiden voimaan, ne ovat petollinen kainalosauva
- ▶ älä pelkää työpaikan menetystä, se menee kuitenkin, jos kierre jatkuu
- ▶ jos et puutu työuupumuksesi syihin, voit menettää tärkeimmän eli terveytesi
- ▶ etsi työlle mielihyvää tuottavaa vastapainoa

– On hyvä huomata toisen väsymys. Voi vaikka sanoa, että näytät vähän väsyneeltä. Jo sellainen voi auttaa toista lähemmään purkautumaan. On ikään kuin ”lupa” tuntea väsymystä, kun toinenkin sen huomaa, sanoo Siimes.

Hän väittää, että uupumus näkyy päällekinpäin ennen pitkää. Etenkin, jos mukana on unihäiriöitä, joita tervekään ihminen ei kestä pitkään.

– Tärkeää on tajuta ja myöntää, että vaikka työ onkin tärkeää, se ei voi olla koko elämän sisältö. Pitäisi järjestää harrastuksetkin aivan ventovieraiden ihmisten joukkoon, ettei tulisi ainakaan pohtineeksi työasioita ja puhuneeksi niistä koko ajan. Nykyisin tosin moni kytkee harrastuksensakin työelämän palvelukseen, vai miten on tulkittava golfin pelaaminen asiakkaiden kanssa?

– Harrastuksesta pitäisi aina jäädä mielihyvän kokemus, oli harrastus mitä hyvänsä, perää Siimes.

Ystäväpiiri pitäisi Siimeksen mukaan pitää niin hyvässä kunnossa, että ystäville uskaltaisi kertoa myös ongelmistaan, vaikkapa uhkaavasta uupumuksesta.

– Myös mielikuvituksensa käyttö on tärkeää. Se toimii hyvin silloin, kun ei ole stressiä. Peruselämänsänteeksi pitäisi omaksua myönteisyys. Ei myöskään pitäisi jäädä harmittelemaan, kun jokin menee pieleen. Parasta vain todeta asia, nauraa itselleen ja mennä eteenpäin, sillä turha harmittelu väsyttää, väittää Siimes.

Hän korostaa erityisesti hiljaisuuden tarvetta myyntiedustajille, jotka toimivat ihmishuhtelyssä ja ovat jatkuvasti ihmisten kanssa tekemisissä.

– On tärkeä ottaa aikaa itselle ja pysähtyä hiljaisuuden retriittiin. Voi istua vaikka ongella tai seurata muurahaisten kulkua mökin pihassa. Siinä joutuu terveesti nokakkain itsensä kanssa. Se on ilmaista terapiaa. |