

Miretta Tommila

LT, erikoislääkäri
Klininen opettaja
Turun Yliopisto ja ToteK / Tyks
miretta.tommila@utu.fi



Huippusuoritusta hakemassa

Viime vuoden lopulla kymmenen anestesialääkärinä pääsi osallistumaan Skotlantilaisen ensihoitolääkärin Stephen Hearnin järjestämälle kaksipäiväiselle kurssille ”Peak performance under pressure”. Tähän artikkeliin on poimittu kurssin antia.

Anestesialääkärin työssä on paljon rutiininomaisesti sujuvia tehtäviä, mutta toisaalta mahdollisuus yllättäviin, kiireellistä toimintaa vaativiin tapahtumiin vaanii aina nurkan takana. Koska näissä kiireellisissä tilanteissa saattaa olla kirjaimellisesti kyse elämästä tai kuolemasta, anestesialääkärin on tärkeää säilyttää toimintakykynsä myös paineen alla työskennellessä. Skotlantilainen ensihoitolääkäri Stephen Hearn on perehtynyt keinoihin, jotka auttavat suoritusvarmuuden ylläpitämisessä kriittisessäkin tilanteessa. Stephen on kansainvälisesti tunnettu ja kysytty luennoitsija, joka tarjoaa opetusta asian tiimoilta CoreCognition-yrityksen kautta.

Tilanteista selviää paremminkin,
kun itsekin uskoo itseensä.

Viime vuoden lopulla saimme Stephenin vierailulle Suomeen ja kymmenen asiasta kiinnostunutta anestesialääkärinä osallistuivat Turussa kahden päivän kurssille ”Peak performance under pressure”. Kurssiin kuului lähiopetuksen lisäksi sähköinen ennakkomateriaali ja kaikki kurssilaiset saivat Stephenin aiheesta kirjoittaman kirjan. Kurssi lisämateriaaleineen oli laaja tietopaketti. Tässä jokusia kiintoisia poimintoja kurssin annista.

Miten stressi vaikuttaa ajatteluun

Stressi-sanaa käytetään varsin laaja-alaisesti kuvaamaan erilaisia tilanteita, joissa ihmisen voimavarat ovat koetuksella. Pohjimmiltaan stressi on elimistön fysiologinen reaktio, jossa sympaattinen hermosto aktivoituu ja elimistöön vapautuu kahta stressihormonia, kortisolia ja adrenaliinia. Stressireaktion tarkoituksena on valmistaa elimistö uhkaaviin tilanteisiin, jolloin valikoimassa on kivikaudella varmasti hyvinkin riittäneet ”taistele tai pakene” -vaihtoehdot. Valitettavasti nämä reaktiovaihtoehdot ovat nykyelämän monisyisissä haasteissa enemmän haitallisia kuin hyödyllisiä. Paineen alla saattaakin tuntua siltä,

>>

että mieli tekee automaattiohjauksella asioita, jotka eivät välttämättä ole rationaalisimmasta päästä. Tämä johtuu siitä, että aivoissamme on kaksi reittiä prosessoida tietoa. Primitiivinen tapa tietojen käsittelyyn on nopea, automaattinen ajattelu, joka saattaa olla jossain tilanteissa hyödyksi, mutta saattaa myös johtaa virhetulkintoihin ja harkitsemattomiin päätöksiin. Jos aivoillamme on enemmän aikaa, eikä liikaa kuormitusta, pystymme käyttämään hidasta, analyttistä ajattelua. Painetilanteissa olisikin tärkeää saada aivot sellaiseen tilaan, jossa mieli pystyy analysoimaan tietoa ja tekemään rationaalisia päätöksiä.

Yksilöllinen valmistautuminen huippusuoritukseen

Mielen rauhoittamiseen ja haastavien tilanteiden kohtaamiseen voi valmistautua etukäteen. Työtehtävissä vaadittavien teoreettisten tietojen ja teknisten taitojen tulee olla parhaalla mahdollisella tasolla ja ajan tasalla, jotta stressitilanteissa pystyy keskittymään itse tehtävän hallintaan. Mielikuvaharjoittelu on tehokas tapa valmistautua etenkin ennakoitavissa oleviin hätätilanteisiin. Ideana mielikuvaharjoittelussa on kuvitella hyvin tarkasti harjoiteltavaa tilannetta, mm. mitä tilanteen aikana näkee, kuulee ja haistaa, minkälaisia tunteita tuntee, mitä tilanteessa puhutaan ja mitä omat kädet tekevät. Mielikuvaharjoittelun ohella mindfulness-harjoittelu saattaa auttaa mielen virittämisessä vaativia tilanteita varten. Omasta itsestään huolehtiminen on myös todella tärkeää, vireystila vaikuttaa suorituskykyyn ja hyvä fyysinen kunto auttaa selviytymään paremmin myös kognitiivista kuormitusta aiheuttavista haasteista.

Onko mielen hallinta välineurheilua?

Vaativista tehtävistä selviytymisen kannalta on oleellista, että käytettävissä ovat oikeat välineet ja varusteet. Tämäkään ei vielä riitä, vaan kaikkien välineiden käytön on oltava ennalta tuttua, jotta suoritus voi onnistua paineen alla. Lisäksi kaikkien tavaroiden tulee olla helposti löydettävissä. Jotkin organisaatiot ovatkin valmistaneet erityisiä settejä, esimerkiksi ensihoidossa tapahtuvaa kriittistä hengitystien hallintaa varten. Näissä seteissä kaikki tarvittavat välineet ovat helposti käden ulottuvilla ja selkeästi erotettavissa erilais-

ten visuaalisten tehostekeinojen avulla. Varusteet tulee myös luonnollisesti tarkistaa ja huoltaa säännöllisesti, jotta välineet ovat käyttövalmiita aina tarvittaessa. Varusteiden tarkistuksen ei tule olla muistinvaraista, vaan siinä on tarpeen hyödyntää tarkistuslistoja.

Suljetun ympyrän kommunikaatio on tehokas tapa varmistua kommunikaation onnistumisesta.

Tiimin toiminta sujuvaksi

Anestesiaalääkärin työ on mitä suuremmassa määrin tiimityötä, joten oman itsensä valmistamisen lisäksi pitää huolehtia tiimityöskentelyn sujumisesta. Tiimityön harjoittelu on monelle varmasti ennestään tuttua, usein simulaatioharjoittelun kautta. Kommunikaation keskeistä merkitystä tiimityön onnistumisen kannalta ei voida liikaa korostaa. Koska stressitilanteissa paineen alla kuulo voi hetkellisesti kadota tai huomio voi olla muualla, on ensiarvoisen tärkeää ajoittaa kommunikaatio oikein ja kiinnittää selkeästi tiimitoverin huomio. Suljetun ympyrän kommunikaatio, eli käskyjen kohdistaminen mieluiten nimellä ja käskyjen kuittaminen samoilla sanoilla takaisin, on tehokas tapa varmistua kommunikaation onnistumisesta. Tiimin tilannetietoisuus on myös syytä pitää ajan tasalla. Tämä onnistuu esimerkiksi pitämällä ajoittain lyhyitä tilannekatsauksia, joissa vedetään tilannetta yhteen ja informoidaan tiimiä toimintasuunnitelmasta.

Stressin kontrollointi tilanteen aikana

Kun kriittinen tilanne sitten lävähtää päälle, on tärkeää pyrkiä pitämään oma mieli rauhallisena ja pystyvänä rationaaliseen ajatteluun. Yksi tehokas keino mielen rauhoittamiseen on kontrolloitu hengitys. Kiinnittämällä huomiota hengityksen rytmiin voidaan lievittää elimistön stressireaktiota. Kontrolloidun hengityksen tekniikoita on olemassa erilaisia, eikä niistä mikään liene ylivoimaisesti toista parempi, vaan kukin voi valita itselleen parhaiten toimivan tekniikan. Kontrolloitua hengitystä tehdään esimerkiksi joogassa ja mindfulnessissa, mutta mitään ituhippiäisten hommaa hengitykseen keskittyminen ei ole, vaan myös karskit poliisit ja sotilaat hyödyntävät tätä tekniikkaa omassa toiminnassaan.

Hengitykseen keskittymisen lisäksi kannattaa myös käyttää positiivista sisäistä puhetta ja kannustaa itseään. Tilanteista selviää paremmin, kun itsekkin uskoo itseensä. Äärimmäisen kovan paineen alla saattaa joskus kuitenkin käydä niin, että kuulo- ja näköaisti tuntuvat pettävän. Tällaisessa tilanteessa on hyvä ikään kuin käynnistää mieli uudelleen, esimerkiksi kävelemällä mahdollisuuksien mukaan hetkeksi pois tilanteesta tai siirtymällä hieman kauemmaksi tilanteen ytimestä. Tällä pyritään rikkomaan stressitilanteen aiheuttama tunnelinäkö ja palauttamaan aistit vastaanottavaan tilaan. Koska kovan kognitiivisen alla muistikin pyrkii välillä pettämään, erilaiset muistin apuvälineet ovat enemmänkin kuin suotavia haastavissa tilanteissa.

Toiminnan kehittämisen keskeisin elementti on psykologinen turvallisuus.

Kenellä kestää kantti?

Vaikka monia asioita voi harjoittelemalla parantaa, joillakin ihmisillä on luontaisesti ominaisuuksia, jotka helpottavat paineen alla selviytymistä. Moniin kriittisiin tehtäviin, kuten esimerkiksi armeijan erikoistehtäviin, valittavia henkilöitä pyritäänkin seulomaan etukäteen heidän ominaisuuksiensa perusteella. Tärkeinä ominaisuuksina pidetään mm. tunneälykkyyttä, kommunikaatiotaitoja, hyvää riskinarviointikykyä samoin kuin kykyä tehdä päätöksiä, tarvittaessa vajavaisillakin tiedoilla. Näiden lisäksi tietty joustavuus on hyvästä, samoin kuin hyvä psyykinen palautumiskyky vaikeuksia kohdatessa. Hyvä itsekuri on tärkeää siinäkin mielessä, että jos painetilanteessa alkaa sättiiä ja syytellä muita, kadottaa helposti tiimin kunnioituksen, eikä sitä ole helppoa saada takaisin. Optimismia ja huumorintajuja sen sijaan arvotetaan suuresti. Kriittisissä tehtävissä toimivan henkilön on myös oltava sitoutunut kehittämään ja ylläpitämään tietoaan ja taitojaan.

Organisaation merkitys

Vaativien työtehtävien menestykselliseen hoitamiseen eivät riitä vain yksilöiden ominaisuudet, taitojen hiominen tai tiimitoiminnan harjoittelu, vaan organisaation toimintakulttuurilla on suuri



Kuva 1. Stephen Hearn. Miretta Tommila 2023.

merkitys asioiden sujumiseen. Tehokkaassa organisaatiossa työntekijät tuntevat itsensä arvostetuiksi ja kokevat saavansa luottamusta osakseen. On tärkeää huolehtia, että työntekijät tietävät, mitä heiltä odotetaan ja mikä on heidän roolinsa. Toiminnan kehittämisen keskeisen elementti on psykologinen turvallisuus. Ilmapiiriin pitäisi mahdollistaa myös kohdatuista haasteista tai epäonnistuneista suorituksista puhumisen ilman pelkoa tuomitsemisesta. Mahdollisten virheiden syntymiseen vaikuttavia taustasyitä pitäisi analysoida, jotta koko organisaation tasolla opittaisiin toimimaan paremmin. Helppokäyttöinen matalan kynnyksen palautejärjestelmä edesauttaa ongelmista raportointia. Työntekijöitä tulisi rohkaista tuomaan esille pienetkin parannusehdotukset, sillä useita pieniä yksityiskohtia hiomalla voidaan saada lopulta suoritusta parannettua huomattavastikin. Parannusehdotuksien lisäksi on hyvä myös huomioda onnistumisia ja antaa tunnustusta hyvin sujuneista asioista. ■

Viitteet

1. Hearn, S. Peak Performance Under Pressure. World Land Trust. 2019. Reprinted 2022.