

SISÄLLYS.....

- 7 Aluksi**
- 13 Miksi uuvumme?**
Työuupumuksen hälytysmerkkejä 16
Mistä ensiapua? 17
- 21 Lähihoitaja Susanna Turku:
"Opin lapsena, että taakat täytyy kantaa itse"**
Mielenterveys numeroina 28
Lääkəriin ja sairauslomalle? 29
- 33 Vihreiden ex-puheenjohtaja Touko Aalto:
"Saan itseäni koko ajan enemmän takaisin"**
- 45 Miten päästä terapiaan**
Nettipsykoterapiaan pääsee nopeasti 51
- 55 Kehittämiskoordinaattori Jenni Mäki:
"Rakensin itsestäni supernaista, joka ei tarvitse mitään"**
- 65 Työuupumus sivustakatsojan silmin**
Vältä näiden sanomista uupuneelle 69
- 73 Opettaja Nelli Akkola:
"Tunsin itseni työttömäksi työuupuneeksi"**

83

Masennus ja lääkitys

Miksi masennuslääkkeisiin liittyy häpeää? 87

Uusia toimintamalleja tarvitaan 88

93

Kokki Antti Tolonen:

”Osasin pysähtyä vasta loukkaannuttuani”

Kun yksinyrittäjä uupuu 100

105

Agrologi-opiskelija Merja Väinämö:

”Ajattelin olevani korvaamaton”

115

Uupuneen ravitseminen ja liikkuminen

Miten kokata uupuneena riittävän hyvin? 118

Uupuneen uni 119

123

Helsingin Sanomien päätoimittaja Anu Ubaid:

” Ei enää espressoa yhdeksältä illalla”

Miten pomo huomaa alaisensa uupumuksen? 128

Miten pomo jaksaa itse? 129

133

Eläkeläinen Jukka Niemi:

”En ollutkaan täysin yksin vaikeiden tunteiden kanssa”

143

Palatako vanhaan vai uuteen työhön?

Työuupumuksen tunnistaminen tulevaisuudessa 146

151

Vapaa toimittaja Rosanna Marila:

”Olen sama kuin ennen, enkä kuitenkaan ole”

159

Kiitokset