

OLETKO AIKAOPTIMISTI

On hienoa, kun joku haluaa saada paljon aikaan ja nauttii tekemisistään. On hyvä, kun ihminen on innostunut ja pystyy nopeasti sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin - joustamista tarvitaan, sillä maailma muuttuu. On upeaa, kun joku osaa pitää monta rautaa tulella, asiat etenevät vauhdilla, tuloksia syntyy ja ympärillä tapahtuu. Mutta rajansa kaikella. Kun tämä vauhdikas ”taito” kasvaa liian suureksi, ovat seuraamukset kielteisiä.

Aikaoptimisti kuvittelee ehtivänsä, tekevänsä, hoitavansa... kunnes asiat kaatuvat niskaan. Sen seurauksena syntyy stressiä, muistihäiriöitä, laatuvirheitä, läheltäpiti tilanteita, uniongelmia ja muita fyysisiä oireita, ärtymystä, turhautumista, riittämättömyyden tunnetta ja jopa kyynisyyttä. Aikaoptimisti uuvuttaa myös muita.

Työterveyslaitoksen 2009 tutkimuksen mukaan noin puolet palkansaajista ja vielä useampi ylempi toimihenkilö kärsii jatkuvan kiireen aiheuttamasta stressistä.

MITKÄ OVAT SINUN AIKAVARKAASI

Arvio oma tilasi ja kirjoita saman tien mitä voit tehdä paremmin ja miten.

kyllä +/- ei

Varaat tehtävien tekemiseen liian vähän aikaa.			
Joudut usein muuttamaan aikataulujasi.			
Arvioit usein ehtimiset ja matka-ajat väärin.			
Innostut uusista asioista liian helposti.			
Haluat olla monessa mukana ja tehdä kaikkea.			
Et osaa sanoa ”ei”; otat helposti vastaan tehtäviä.			
Sinun on vaikea asettaa tehtäviä tärkeysjärjestykseen.			
Et oikeasti tunne kapasiteettiasi ja rajojasi.			
Lykkäät jatkuvasti asioita, tapaamisia, tekemisiä...			

Päätät aikatauluista, mutta unohdat välillä kertoa siitä kaikille osapuolille.			
Keskeytät työsi, kun mieleen pulpahtaa ideoita ja ajatuksia (sisäinen tekijä).			
Keskeytät työsi, kun eteen tulee uusia tilanteita tai muita asioita (ulkoinen tekijä).			
Työt johtavat sinua sen sijaan että ennakoisit tilanteita ja johtaisit töitäsi.			
Tunnet olevasi tehokas ja aikaansaava vasta kun sisälläsi on ”poltetta”.			
Toimit usein impulsiivisesti tunteen pohjalta.			
Haluat olla supersuorittaja. Tunnet riemua, kun viime tipassa teit jotain / ehdit paikalle.			
Et uskalla pysähtyä, koska et pidä hiljaisista hetkistä tai jopa pelkää niitä.			
Sinulla on tarve korostaa itseäsi tekemällä paljon ja kertomalla kiireistäsi.			
Syytät usein muita ja olosuhteita aikataulusi pettämisestä.			

MUUT IHMISET

Aikaoptimisti kuvittelee usein muidenkin toimivan samalla tavalla, ja aiheuttaa tällä asenteella ympärilleen sekaannusta ja epävarmuutta. Toisille aikaoptimisteille tämä saattaa sopia, koska hekin ovat tottuneet ”tulipalojen sammuttamiseen”. Mutta suurin osa ihmisistä ei halua toimia näin. He haluavat pelata joukkuepelejä, jossa asiat tehdään kerralla oikein. He kunnioittavat aikatauluja, koska tietävät mitä tapahtuu, jos ne eivät pidä: mm. miten ne rasittavat henkisesti ja miten paljon joudutaan tekemään turhaa työtä. He ovat myös usein huolissaan aikaoptimistien jaksamisesta.

Stressi on elimistön alkukantainen reaktio lyhytaikaiseen tilanteeseen (taistele tai pakene), jolloin elimistön valmiustila nousee: syke kiihtyy, verenpaine kohoaa, verenkiertoon erittyy mm. adrenaliinia ja kortisolia. Tässä tilassa ihminen saa käyttöönsä lisää voimavaroja kriisistä selviämistä varten. Lyhyellä aikavälillä stressi parantaa keskittymiskykyä, muistia ja luovuutta. Mutta mitä tapahtuu, kun elimistö on kuukausia tai vuosia tässä virittyneessä tilassa?

Pitkittyneessä stressissä hormonien tuottamat edut häviävät: keskittymiskyky ja suorituskky heikkenevät, ajattelu kapenee ja jäykistyy, mieliala ja innostus laskevat. Tämä tila muodostaa terveysriskin, joka altistaa monenlaisille sairauksille.