

Lähteet

- Aalto, I. (2024). Vartin voima: 365 nopeaa konstia kodin järjestämiseksi. Atena.
- Adams, K. (2022). Journal therapy for overcoming burnout: 366 prompts for renewal and stress management. Sterling.
- Ahola, K. (2007). Occupational burnout and health. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Psykologian laitos. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/19788>
- Ahola, K., Sirén, I., Kivimäki, M., Ripatti, S., Aromaa, A., Lönnqvist, J. & Hovatta, I. (2012). Work-related exhaustion and telomere length: A population-based study. PLOS ONE, 7, e40186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040186>
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. (2016). Vaikuttava työuupumusinterventio: Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. Työterveyslaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131651/Vaikuttava_tyouupumusinterventio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. Burnout Research, 4, 1–11.
- Almén, N. (2021). A cognitive behavioral model proposing that clinical burnout may maintain itself. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13, 3446. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/7/3446>
- Awa, W. J., Plaumann, M. & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. Patient Education and Counseling, 78, 184–190.
- Axelsson, Å. (2019). Jag lämnar ekorrhjulet: Ett liv utan lönearbete. Norstedts.

- deBarros, J. C. & Malagris, L. E. N. (2024). Stress and burnout: Current cognitive behavioral therapy interventions from the perspective of transdiagnostic approaches. Teoksessa A. C. Ornelas (toim.), *Transdiagnostic approaches in cognitive behavioral therapy* (s. 157–171). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-63494-9_12
- Beard, G. (1869). Neurasthenia or nervous exhaustion? *Boston Medical & Surgical Journal*, 80, 217–221.
- Bernier, D. (1998). A study of coping: Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work & Stress*, 12, 50–65.
- Besér, A., Sorjonen, K., Wahlberg, K., Nygren, Å. & Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 72–82. <https://doi.org/10.1111/sjop.12088>
- Björkstam, U. (2025). Kehitä resilienssiä: Opas muutostykyksi vahvistamiseen. Tuuma-kustannus.
- Bli en bättre behandlare. Transdiagnostisk KBT. Bli en bättre behandlare med Lena Olsson-Lalor. Gäst: Bengt E. Westling. <https://www.bliedbattrebehandlare.se/133-transdiagnostisk-kbt/>
- Clason van de Leur, J. (2024). Därför har vi begränsad kunskap om utmattningssyndrom. *Psykologtidningen* 7.10.2024. <https://psykologtidningen.se/2024/10/07/darfor-har-vi-begransad-kunskap-om-utmattningssyndrom/>
- Conklin, J. (2005). *Dialogue mapping: Building shared understanding of wicked problems*. Wiley.
- Frankl, V. (1981). *Ihmisyiden rajoilla*. Otava.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Germer, C. & Neff, K. (2018). *Att lära ut mindful self-compassion: En guide för dig som leder 8-veckorsprogrammet*. Natur & Kultur.
- Gilbert, P. (2020). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Grace, M. (2018). *How to not always be working: A toolkit for creativity and radical self-care*. Morrow Gift.
- Grandell, R. (2015). *Itsemyötätunto*. Tammi.

- Grossi, G. (2022). Gå vidare efter utmattning: Att förebygga och hantera återfall. Natur & Kultur.
- Grossi, G. & Jeding, K. (2018). Vägen ur urmattningssyndrom: Hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT. Natur & Kultur.
- Haan, N. (1977). Coping and defending: Processes of self-environment organization. Academic Press.
- Hakanen, J. (2004). Työuupumuksestатыön imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Sosiaalipsykologian alan väitöskirja. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2011). Työn imu. Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2018). Henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.
- Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2022). Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-050-8>
- Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. (1999). Voiman lähteet: Työn voimavarojen ABC. Työterveyslaitos.
- Hakanen, J., Sauni, R., Kausto, J., Vuorento, M., Salminen, S. & Mäkikangas, A. (2024). Miten hallita työuupumusta: Käytäntöjä meiltä ja muualta. Policy brief 21:2024. Valtioneuvoston kanslia. <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=48201>
- Harris, R. (2012). Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.
- Helsingin yliopisto. (2021). Tutkijat selvittivät kuorolaulun terveyshyötyjä: Ikääntyneillä viitteitä paremmasta kognitiivisesta toimintakyvystä. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/tutkijat-selvittivat-kuorolaulun-terveyshyotya-ikaantyneilla-viitteita-paremmasta-kognitiivisesta-toimintakyvysta>
- Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2020). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria (s. 357–384). Duodecim.
- Holmgren, E. & Göthe, S. (2020). Utmattningssyndrom: Förstå och lindra kroppens reaktioner. Parus.

- Hopkins Legaspi, C. (2026). One sleep habit experts wish you would adopt. *The New York Times* 5.1.2026. <https://www.nytimes.com/2026/01/05/well/health-benefits-sleep-consistency.html>
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Tuuma-kustannus.
- Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.). (2020). *Psykoterapiat*. Duodecim.
- Hyry, J. (2024). Yrittäjägallup. Elokuu 2024. Yritysten tilanne. Verian, Suomen Yrittäjät. <https://www.yrittajat.fi/app/uploads/public/2024/08/yrittajagallup-taloustilanne-elokuu.pdf>
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A. & Pekkonen, M. (2010). Työuupumuksen kehityspolut kuntoutuksessa: Henkilösuuntautunut näkökulma. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 47, 17–31.
- Ihanus, J. (toim.). (2009). *Sanat että hoitaisimme: Terapeuttinen kirjoittaminen*. Duodecim.
- iMTDep. Musiikkiterapia masennukseen liittyvien häiriöiden hoidossa työikäisillä. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/fi/hankeet/imtdep>
- Kacem, I., Kahloul, M., El Arem, S., Ayachi, S., Hafsia, M., Maoua, M., Ben Othmane, M., El Maalel, O., Hmida, W., Bouallague, O., Ben Abdessalem, K., Naija, W. & Mrizek, N. (2020). Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. *Libyan Journal of Medicine*, 15, 1768024. doi: 10.1080/19932820.2020.1768024
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015/2026). *Lyhytterapeuttinen työote*. Santalahti-kustannus.
- Kansaneläkelaitos. Henkilöasiakkaat. Osasairauspäiväraha. <https://www.kela.fi/osasairauspaivaraha>
- Kauppi, P. A., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.). (2015). *Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku*. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Humanities, Education, and Theology. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/1b471cfb-7fb4-490c-8a8b-e35e4d438f9b/content>
- Kausto, J., Vuorento, M., Salminen, S., Hakanen, J., Sauni, R. & Mäkikangas, A. (2024). Työuupumukseen liittyviä käytäntöjä: Selvitys Euroopan 10 eri maassa. Valtioneuvoston kanslia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-427-9>

- Keckman, E. (2019). Hyvän mielen puutarha: Terapiaa kaikille aisteille. WSOY.
- Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>
- Kippola-Pääkkönen, A. (2020). Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa. Osatutkimus IV. Väitöskirjatutkimus. Oulun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-224-5>
- Klosko, J. S. & Young, J. E. (2012). Avaa tunnelukkosu, vapaudu elämään täydesti. Kansanvalistusseura.
- Kolari, V. (2025). Tutkija: Tunteiden hallinnasta tullut työelämän keskeinen taito. Yle 8.9.2025. <https://yle.fi/a/74-20181709>
- Kolu, E. (2021). Korkeintaan vähän väsynyt: Eli kuinka olla tarpeeksi maailmassa, jossa mikään ei riitä. Gummerus.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. *Duodecim*, 124, 683–692. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>
- Kortesuoma, S. & Karlsson, H. (2011). Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. *Duodecim*, 127(9), 911–918. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99526>
- Kotimaisten kielten keskus. Kysymyksiä ja vastauksia. Sanojen alkuperä. Työ. <https://kotus.fi/sana/tyo/>
- Laakso, J. (2014). Mielen taito: Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Kirjapaja.
- Lappi, T. (2022). Eron työuupumuksesta: Jaksamisen johtaminen työpaikoilla. Alma Talent.
- Lautamo, T., Juntunen, K., Lällä, K. & Pikkarainen, A. (2022). ATPA19-itsearviointityökalun perusteet ja käyttö kuntoutuksessa: Toimijuusnäkökulma asiakkaan kuntoutumisprosessissa. Kela. Kelan tutkimus. Työpapereita 172. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022091959477>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lee, D. Y., Kim, E. & Choi, M. H. (2015). Technical and clinical aspects of cortisol as a biochemical marker of chronic stress. *BMB Reports*, 48, 209–216. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4436856/>
- Leiman, M. (2007). Avuttomuus ja toimijuus: Polku työmarkkinoille-osahanke. Raportissa Tuetusta toimijuudesta itsenäiseen toimijuuteen: Dialoginen

- ohjaus ja neuvonta käytännössä (s. 32–43). Optio Työelämään – Joensuun Seudun Työllisyys EQUAL.
- Leiman, M. (2012). Psykoterapioiden yhteinen perusprosessi. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuutila (toim.), Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriatiivisen lähestymistavan perusteita (s. 71–90). Edita.
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001>
- Lerner, H. G. (1991). Parisuhteen kuviot: Opas naiselle lukkiutuneiden ihmissuhteiden muuttamiseksi. Otava.
- Lian, O. S. & Bondevik, H. (2015). Medical constructions of long-term exhaustion, past and present. *Sociology of Health and Illness*, 37(6), 920–935. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12249>
- Lindblom, J. (2020). Psykiatrisista häiriöluokista kohti transdiagnostisia prosesseja. *Psykologilehti* 30.6.2020. <https://psykologilehti.fi/psykiatrisista-hairioluokista-kohti-transdiagnostisia-prosesseja/>
- Lindfors, B., Waldekranz-Piselli, K. C. & Ikonen, J. (toim.). (2019). Keho ja mieli: Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. Duodecim.
- Lindström, K. (toim.). (1987). Työpsykologia: Terveys ja työelämän laatu. Työterveyslaitos.
- Lindsäter, E. (2020). Cognitive Behavioral Therapy for stress-related disorders. Thesis for doctoral degree (PhD). Karolinska Institutet.
- Linehan, M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press.
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2025). Työolobarometri 2024. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, 2025:21. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/166300>
- Mannevu, M. (2020). Ihmiskone töissä: Sotienjälkeinen Suomi tehokkuutta tavoittelemassa. Gaudeamus.
- Mannevu, M. (2025). Väsymyksen aika: Hermovoimattomuudesta aivosumuun. Gaudeamus.
- Martela, F. (2015). Valonöirit: Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus.

- Martela, F. & Ahokas, J. (2021). Suomi tarvitsee koetun hyvinvoinnin mittarin. EVA-blogi 14.9.2021. Elinkeinoelämän valtuuskunta. <https://www.eva.fi/blog/2021/09/14/suomi-tarvitsee-koetun-hyvinvoinnin-mittarin/>
- Martela, F. & Jarenko, K. (2015). *Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa*. Talentum.
- Martin, M. (2016). *Hengitys virtaa: Kohti kehon ja mielen tasapainoa*. Kirjapaja.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burn-out. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. DOI:10.1002/job.4030020205
- Mattila, J. (2021). *Uupumuksesta takaisin elämään*. Kirjapaja.
- Mattila-Holappa, P., Selinheimo, S., Valtanen, E., Vilén, J., Sauni, R. & Vastamäki, J. (2018). Työn muokkauksen keinot, kun mielenterveyden häiriö vaikuttaa työkykyyn. *Työterveyslaitos*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-777-4>
- Mauno, S., Huhtala, M. & Kinnunen, U. (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 73–101). PS-kustannus.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338, 171–179. DOI:10.1056/NEJM199801153380307
- Mikro- ja yksinyrittäjät MYRY. (2025). Yritysten lopettamisaalto kiihtyy: Mikroryrittäjät joutuneet ennennäkemättömään puristukseen. Tiedote 4.7.2025. <https://www.mikrojaysinyrittajat.fi/myryn-tiedote-koskien-yritysten-lopetusaaltoa>
- Moisseinen, N. (2026). *Neural processing and benefits of singing in the ageing brain*. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/626920>
- Muhonen, H. (2025). Miksi töihinpaluu tuntuu tuskaiselta? Pysähdy sen äärelle, sanoo professori. *Helsingin Sanomat* 11.8.2025. <https://www.hs.fi/lifestyle/art-2000011275567.html>
- Mäkikangas, A., Leiter, M. P., Feldt, T. & Kinnunen, U. (2021). Profiling development of burnout over eight years: Relation with job demands and

- resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30, 720–731. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1790651>
- Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. (toim.). (2017). *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Snellman, M., Mäkinieniemi, J.-P., Mauno, S. & Sauni, R. (2025). *Työuupumuksen alkulahteilla -tutkimushankkeen loppuraportti*. Tampereen yliopisto. https://research.tuni.fi/uploads/2025/01/2025/01/2025/01/2025/01/56d50743-tyouupumuksen_alkulahteilla_loppuraportti_2025.pdf
- Nagoshi, E. & Nagoshi, A. (2019). *Burnout: The secret of unlocking the stress cycle*. Ballantine Books.
- Neff, K. (2011). *Itsemyötätunto: Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Viisas elämä.
- Nissinen, L. (2007). *Auttamisen rajoilla: Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy*. Edita.
- Nygren, N. (2017). *Ett slut en början: En psykiaters funderingar kring sitt utmattningssyndrom*. Parus.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton.
- Oirekyselyt. Mielenterveystalo. HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt>
- Omaishoitajaliitto. (2025). *Tietoa omaishoidosta*. <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>
- Orlinsky, D. E. & Rønnestad, M. H. (2005). *How psychotherapists develop: A study of psychotherapeutic work and professional growth*. American Psychological Association.
- Ortner, N. (2013). *Tapping solution: Vallankumouksellinen stressinhoitomenetelmä*. Viisas elämä.
- Paukku, T. (2025). *Tutkimus: Keski-ikä on huippuikä ja aivot ovat parhaimmillaan kuusikymppisenä*. Helsingin Sanomat 18.10.2025. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000011566410.html>
- Peltola, A. (2024). *Tunnetartunta*. Tuuma-kustannus.

- Peltoniemi, T. & Stammeier, J. (2020). Tärkein aivohermosi on avain kehosi ja mielesi terveyteen: Voit herättää sen jo yhdellä tietynlaisella uloshengityksellä. Kokeile itse. Yle Tiede. <https://yle.fi/a/20-305791>
- Pietikäinen, A. (2009). Joustava mieli. Duodecim.
- Piispa, M., Salasuo, M. & Häkkinen, A. (2022). Elämänkulun siirtymät ja elämäntulkuanalyysi nuoruuden tutkimisen menetelmänä. Nuorisotutkimus, 40(3). <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9122545>
- Pojjula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal theory: A science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16, 871227. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
- Punkanen, M. (2025). Traumatisoitunut keho ja mieli. Tuuma-kustannus.
- Puolakanaho, A., Kinnunen, S. M. & Lappalainen, R. (2016). Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä: Tutkimusyhteenveto Muupuhankkeesta. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 548. Jyväskylän yliopisto.
- Region Stockholm. Kognitiv beteendeterapi för stress- och utmattningsproblematik: En självhjälpsbehandling. Kompetenscentrum psykisk ohälsa, Gustavsbergs vårdcentral. <https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/49c9be/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/akademisktprimarvardscentrum/4.-fortbildning--kvalitetsstod/psykisk-halsa/manual-kognitiv-beteendeterapi.pdf>
- Resilienssimitari. LAB University of Applied Sciences. Muotoiluinstituutti. <https://www.resilienssimitari.fi/#>
- Rikala, S. (2013). Työssä uupuvat naiset ja masennus. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9218-1>
- Risku, M. (2017). Irti uupumuksen kierteestä: Työuupumuksesta toipuminen ja työkyvyn palautuminen kuntoutuskertomuksissa. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705021506>
- Robinson, K. (2009). The element: How finding your passion changes everything. Viking.

- Räty, V. (2023). Silmu-, Verso- ja Oras-kurssit palveluntuottajien kumppanuustapaaminen. Kela 24.10.2023. <https://www.kela.fi/documents/d/guest/tilaisuus-palveluntuottajille-silmu-verso-ja-oras-kurssit>
- Saarinen, M. & Ryttilä, J. (2019). Energiaa! Harjoituksia ja vinkkejä väsyneelle keholle ja mielelle. Kirjapaja.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A.-L. (2021). Viisas mieli: Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim.
- Salasuo, M. Piispa, M. & Huhta, H. (2015). Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura.
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P. & Nurmi, J.-E. (2004). The role of work-related personal projects during two burnout interventions: A longitudinal study. *Work & Stress*, 18, 208–230.
- Salminen, S., Andreou, E., Holma, J., Pekkonen, M. & Mäkikangas, A. (2017). Narratives of burnout and recovery from an agency perspective: A two-year longitudinal study. *Burnout Research*, 7, 1–9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2017.08.001>
- Salovuori, T. (2009). Vihreyden keskellä: Levon ja virkistymisen puutarhat. Kirjapaja.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & DeWitte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT): Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2008). Burnout: 35 years of research and practice. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/311.pdf>
- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. Norton.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books. Kindle Edition.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 17.6.1950, 1383–1392.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. Norton.
- Sokka, L. (2017). Burnout in the brain at work. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/177421>

- Speaking of Psychology. (2023). Why our attention spans are shrinking, with Gloria Mark, PhD. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attention-spans>
- Stenberg, J. & Stenberg, J.-H. (2016). En se minä ollut: Itsen suojaamisen ja harhauttamisen perusteet. Duodecim.
- Sitra (2025). Systeeminen muutos. <https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/systeeminen-muutos/>
- Stressmottagningen. [stressmottagningen.se](https://www.stressmottagningen.se)
- Suutala, S., Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2025). Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2025 välillä. Miten Suomi voi? -tutkimus. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2025-09/miten-suomi.voi-tuloskooste-lokakuu-2025.pdf>
- Takayanaki, Y. & Onaka, T. (2021). Roles of oxytocin in stress responses, allostasis and resilience. *International Journal of Molecular Sciences*, 23. doi: 10.3390/ijms23010150
- Terapiat etulinjaan. (2025). Ohjattu omahoito aikuisille. <https://terapiatetulinjaan.fi/aikuiset/menetelmat/ohjattu-omahoito-aikuisille/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Terve Suomi -tutkimus: Vain alle puolet aikuisista liikkuu riittävästi, iltavirkkuus ja riittämätön unen määrä yleistyneet. <https://thl.fi/-/terve-suomi-tutkimus-vain-alle-puolet-aikuisista-liikkuu-riittavasti-iltavirkkuus-ja-riittamaton-unen-maara-yleistyneet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Toimintakykymittaritluokitus. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/toimintakykymittarit-luokitus>
- Tikkanen, T. (2018). Ylikunto vaanii tavallistakin liikkujaa – näin tunnistat oireet. *Yle Akuutti* 19.2.2018. <https://yle.fi/a/20-206580>
- Tilastokeskus. (2022). Naisten ja miesten kokonaistyöaika ensimmäistä kertaa samalla tasolla 2020–2022. Katsaus 10.11.2022 | Ajankäyttö 10.10.2021. <https://stat.fi/julkaisu/cku2d1we88fu70b506ua4x5tp>
- Tilastokeskus. (2024a). Yksinyrittäjien määrä väheni vuonna 2023. *Uutinen* 14.3.2024. <https://stat.fi/fi/uutinen/yksinyrittajien-maara-vaheni-vuonna-2023>

- Tilastokeskus. (2024b). Kotitaloustuotannon arvo putosi vuonna 2022. Tiedote 3.12.2024 | Kotitaloustuotannon arvo 31.12.2022. <https://stat.fi/julkaisu/cln35ifq4air10cuthq58ehjx>
- Tilastokeskus. (2025a). Vuonna 2024 työllisiä vähemmän ja työttömiä enemmän kuin vuonna 2023. Katsaus 6.3.2025 | Työvoimatutkimus 2024. <https://stat.fi/julkaisu/cm6t61nrx64gr07uqjmu2d7v5>
- Tilastokeskus. (2025b). Työllisiä vähemmän ja työttömiä enemmän heinäkuussa 2025 verrattuna vuoden takaiseen. Tiedote 26.8.2025 | Työvoimatutkimus 2025, heinäkuu. <https://stat.fi/julkaisu/cm0xojz6906j407w3vphfpnz>
- Tjasink, M., Keiller, E., Stephens, M., Carr, C. E. & Priebe, S. (2023). Art therapy-based interventions to address burnout and psychosocial distress in healthcare workers: A systematic review. *BMC Health Services Research*, 23, 1059. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09958-8>
- Toppinen-Tanner, S. (2011). Process of burnout: Structure, antecedents, and consequences. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-043-0>
- Työterveyslaitos. (2020). Kuka auttaisi työhölistiä? Duunitohtori 19.2.2020. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kuka-auttaisi-tyoholistia>
- Työterveyslaitos. (2024). Työuupumus vaatii yhteisiä toimia: Tutkijoilta suositukset ongelman hallintaan. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/uutinen/tyouupumus-vaatii-yhteisia-toimia-tutkijoilta-suositukset-ongelman-hallintaan>
- Työterveyslaitos. (2026a). Miten voit -työhyvinvointitesti. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/miten-voit-testi>
- Työterveyslaitos. (2026b). Stressi ja työuupumus. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>
- Työterveyslaitos. (2026c). Työn voimavarat ja kuormitustekijät -työpaja. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/tyon-voimavarat-ja-kuormitustekijat-tyopaja>
- Uupumuksen oirekysely (KEDS). Mielenterveystalo. HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/uupumuksen-oirekysely-keds>
- Uusitalo-Arola, L. (2019). Uuvuksissa: Kirja sinulle, joka haluat voimasi takaisin. Tuuma-kustannus.

- Uusitalo-Arola, L. (2021). Uuvuksissa-työkirja: Käynnistä myönteinen muutos. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L. (2022). Suunnassa: Kirja sinulle, joka haluat selkeyttä elämääsi. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L. & Kanninen, K. (2021). Terapian tarpeessa? Lyhytterapeuttinen itsehoito. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. (2026). Työuupumus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Van der Kolk, B. (2014). Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas elämä.
- Van der Kolk, B. A. & Van der Hart, O. (1989). Pierre Janet and the breakdown of adaptation. *American Journal of Psychiatry*, 146(12), 1530–1540.
- Vartiovaara, I. (1996). Burnoutista jaksamiseen: aika itkeä, aika iloita. Otava.
- Vataja, R. (2023). Toiminnalliset häiriöt. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01346>
- Virtanen, A. (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.
- Vähäsantanen, K., Hökkä, O., Paloniemi, S. & Eteläpelto, A. (2017). Ammatillinen toimijuus: Rakenne, mittari ja tuki. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6980-6>
- Waldekranz-Piselli, C. (1999). What do we do before we say hello. *Transactional Analysis Journal*, 29(1), 31–48.
- World Health Organization. (2025). ICD-11 for mortality and morbidity statistics 2025-01. QD85 Burnout. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#129180281>
- Åsberg, M. (toim.). (2024). Utmattningssyndrom. Gothia Kompetens.