Mielen voimavarat koronapandemian aikana

9.10.2020

Koronapandemia on aiheuttanut epävarmuutta ja pelkoa maailmanlaajuisesti alkuvuodesta 2020 alkaen. Kesä 2020 koettiin koronapandemian suhteen suvantokautena, joka antoi ihmisille mahdollisuuden kerätä voimia ja lähes unohtaa vakavan viruksen uhan. Nyt eletään koronapandemian toisen aallon kiihtymisvaihetta. Huoli alkaa nousta pintaan sekä yksilö- että yhteisötasolla. Huolet ja pelot voivat olla monitahoisia ja monisyisiä. Mitä, jos iäkäs läheinen sairastuu COVID19-tautiin, selviääkö hän hengissä ? Mitä, jos koronapandemia johtaa työttömyyteen ja taloudellisiin ongelmiin ? Miten käy, jos koronapandemiaa ei saada kuriin ja siihen ei saada toimivaa, turvallista rokotetta ? Koronapandemian aikana on tärkeää, että osaamme tukea niitä kollegoita ja opiskelijoita, jotka erityisen voimakkaasti murehtivat moninaisia asioita. On tärkeää säilyttää levollinen asenne ja hyvä tarkastella tilannetta laajalla perspektiivillä elettyyn ja tulevaan.

Mielenterveyteen ja henkiseen jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä erilaisista työttömyyteen ja taloudellisiin vaikeuksiin liittyvistä mielenterveysongelmista on koronapandemian myötä tultu aikaisempaa tietoisemmiksi. Useat kansalliset ja kansainväliset tahot ovat vihdoin nostaneet esiin mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin edistämisen tarpeen ja merkityksen koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa.

Koronapandemian kiihtymisvaiheen osuessa pimenevään ja koleaan syksyaikaan on erityisen tärkeää huolehtia voimavarojen riittävyydestä ja henkisestä jaksamisesta. Etätyö ja etäopiskelu lisäävät yksinäisyyden riskiä. Koska neljän seinän sisällä olo voi aiheuttaa *mökkihöperöitymisfiiliksiä*, on hyvä huolehtia yhteisöllisyydestä ja kanssakäymisestä digitaalisten kanavien kautta.

Mielenmaiseman alakuloisuuden ja masennuksen tunnistaminen

Erilaisiin menetyksiin liittyy luonnollisesti alakuloisuutta, alavireisyyttä ja melankoliaa. On kuitenkin tarpeen hakea apua terveydenhuollosta, jos oma mielenmaisema koetaan synkänharmaaksi ja masentuneeksi yli kahden viikon ajan. Huoleen on aihetta myös, jos kokee itsensä poikkeuksellisen väsyneeksi tai mielialansa masentuneeksi suurimman osan aikaa. Masennukselle on tyypillistä myös mielihyvän kokemisen väheneminen ja kiinnostuksen menettäminen sellaisiin asioihin, jotka aiemmin ovat tuntuneet tärkeiltä ja mielekkäiltä.

Masennus saattaa ilmetä itseluottamuksen alentumisena, epäonnistumisen kokemuksina ja kohtuuttomina itsesyytöksinä. Joillakin ihmisillä masennus saattaa johtaa keskittymisvaikeuksiin ja uniongelmiin, jotka voivat aiheuttaa väsymystä, jahkailua ja päätöksentekokyvyttömyyttä arjen tilanteissa. Toisilla masennus ja alakuloisuus voi johtaa ruokahaluttomuuteen ja toisilla ylensyömiseen ja ylipaino-ongelmiin.

Masennuksen oireet on tärkeää tunnistaa, että niihin saa ajoissa apua. Depressio on hyvin yleinen kansansairaus ja tilastojen mukaan joka viides suomalainen sairastuu masennukseen elämänsä aikana. Masennuksen aiheuttama työkyvyttömyys on lisääntynyt ja haasteena on, että masennus on yhä usein alitunnistettu ja alidiagnosoitu. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2020.)

Toivorikkaan mielen ja voimavarojen edistäminen

On tärkeää pyrkiä tunnistamaan ja löytämään toivoa ja iloa edistäviä asioita arjesta. Toivo voidaan nähdä dynaamisena voimavarana, jota kannattaa vahvistaa oman elämän rakennusaineena. Se kannattelee vaikeina aikoina ja antaa voimaa tuleviin haasteisiin. Toivossa korostuu tulevaisuuden perspektiivi, erilaisten vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien tunnistaminen. Toivo juurtuu arjen realiteetteihin ja auttaa pitämään jalat maassa.

Jo 1980-luvulla Antonovsky korosti erilaisten voimavarojen kartuttamista. Hänen mukaansa olisi tärkeää tunnistaa voimavaroja vahvistavia tekijöitä ja siten edistää yksilön kykyä kohdata elämässä vastaantulevia stressitekijöitä. Antonovskyn kehittämä käsite *koherenssi* kuvaa yksilöllistä luottamuksen tunnetta siitä, että elämässä vastaan tulevat stressitekijät ovat jäsenneltävissä, ennustettavissa ja selitettävissä. Koherenssin tunteeseen vaikuttavat yksilölliset yleiset ja erityiset vastustusvoimavarat, jotka ovat käytettävissä erilaisten arjen vaatimusten kohtaamisessa. (Antonovsky 1987.) Koherenssin tunne merkitsee, että ihminen luottaa siihen, että elämä on riittävän jäsentynyttä, ennustettavaa ja selitettävää. Tällöin hänellä on käytössään riittävästi voimavaroja elämän erilaisiin vaatimuksiin vastaamiseksi ja vaatimukset koetaan vaivan arvoisiksi haasteiksi. Vaikeista ajoista huolimatta elämä on mielekästä, ymmärrettävää ja hallittavaa.

Koherenssiin liittyy läheisesti resilienssi, jota voidaan kuvata pärjäämisenä, sisukkuutena ja selviytymiskykyisyytenä. Resilienssiin liittyy optimistisuus ja kyky nähdä vaikeissakin asioissa myönteistä ja tunnistaa omat vaikutusmahdollisuudet hankaluuksien keskelläkin. Resilienssi sisältää henkistä vahvuutta ja joustamiskykyä, vaikeuksien kohtaamista ja niistä selviytymistä sekä kykyä ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä.

Koronapandemian aikana on tärkeää tukea kanssaihmisten koherenssin tunnetta, resilienssiä ja erilaisia voimavaroja arjessa. Tästä viheliäisestä pandemiasta selvitään sisulla ja rinta rinnan, toinen toistamme tukien.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK, Sosiaali- ja terveysala

Lähteet:

Antonovsky, A. 1987. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass Inc., Publishers, San Francisco, CA.

Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. (viitattu 7.10.2020). www.käypähoito.fi