Moninainen koronaväsymys

7.3.2022

Covid-19-pandemia on piinannut ihmisiä maailmanlaajuisesti maaliskuusta 2020 saakka. Se on pitänyt pihdeissään sekä yksilöitä että kokonaisia yhteiskuntia asettamalla rajoja vapaudelle. Ihmiskunta on venynyt pitkälle ja sopeutunut monenlaisiin rajoituksiin. Vapauden puute ja jatkuva epävarmuus ovat kuitenkin alkaneet syödä sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista energiaa. Koronapandemia on aiheuttanut sekä fyysisten, henkisten, sosiaalisten että taloudellisten voimavarojen vähenemistä. Voimavarojen vähentyessä välinpitämättömyys koronalta suojautumista vastaan on lisääntynyt, maskien käyttö vähentynyt ja näin koronavirus on löytänyt uusia uhreja yhä helpommin. Tämän päivän yhteiskunnassa voidaan aistia olevan sekä yksilöllistä että kollektiivista väsymystä.

Koronapandemian aiheuttama yksilöllinen väsymys voi ilmetä toisaalta COVID-19-taudin sairastamisen jälkeisenä, pitkäkestoisena long COVID-sairautena tai toisaalta COVID-19-tautiin sairastumisen pelon ja epävarmuuden aiheuttamana kuormittumisena. Väsymystä ja henkistä kuormittumista saattavat aiheuttaa myös alituinen ja korostunut varovaisuus ja ennakointi sekä rentoutumis- ja palautumismahdollisuuksien puuttuminen.

Kollektiivinen väsymys näkyy kärsimättömyyden ja vihamielisyyden lisääntymisenä sekä kiristyneenä ilmapiirinä ja erilaisina mielenosoituksina. Myös huolikuorma, henkinen pahoinvointi ja mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet sekä Suomessa että myös kansainvälisellä tasolla. On tarpeen kehittää uudenlaisia, matalan kynnyksen tukirakenteita huolikuormasta kärsivien ja ahdistuneiden ihmisten resilienssin tukemiseksi. Näihin tämän hetken haasteisiin, joilla on kauaskantoisia vaikutuksia, on pohdittava kestäviä ja ketteriä ratkaisuja uusia hyvinvointialueita rakennettaessa. Moniammatillista asiantuntemusta tarvitaan yhteiskunnan kollektiivisen resilienssin rakentamiseen ja tukemiseen. Erityisesti tarvitaan tulevaisuuden toivon perspektiiviä sekä voimavaraistavaa ja ratkaisukeskeistä toimintaa.

Long COVID-19-sairauteen liittyvä väsymys

WHO (2021) kuvaa viikkoja tai kuukausia COVID-19-taudin jälkeen ilmenevää tilaa termillä *post COVID condition.* Pitkäkestoinen long COVID-sairaustila voi ilmaantua sekä lieväoireisen että vaikeaoireisen COVID-19-taudin sairastaneelle noin kolmen kuukauden kuluessa taudista ja tila kestää tutkimusten mukaan vähintään kaksi kuukautta, jopa vuosia (mt.). WHO:n (2021) mukaan pitkäkestoinen väsymystila on ilmennyt noin 30%:lla COVID-19-taudin sairastaneista.

Tyypillistä long COVID-19-sairaudelle on, että sairastuneilla ilmenee voimakasta väsymystä (fatigue), hengenahdistusta tai hengitysvaikeutta sekä aivosumua tai jonkinlaisia kognitiivisen toiminnan vaikeuksia (WHO 2021). Toisilla sairastuneilla oireet alkavat heti akuutin sairastumisvaiheen yhteydessä (mt.). Oireet saattavat aaltoilla sekä palata ajan kuluessa uudelleen (mt.). Oireet saattavat vaikeuttaa arjesta selviytymistä monella tavalla, koska ne saattavat heikentää fyysisen rasituksen sietokykyä ja keskittymistä työtehtäviin. Long COVID-19-sairauden vaikutukset saattavat näkyä pitkään työelämässä, koska sairauteen ei vielä ole

täsmähoitoa, ainoastaan oireita lievittäviä lääkkeitä.

Long COVID-19-sairauden vaikutukset opiskeluun ja opiskelijoiden tukeminen

Pitkittynyt long COVID-19-tilanne voi aiheuttaa myös opiskelijoille haasteita, koska siihen saattaa liittyä keskittymisvaikeuksia sekä muistamiseen liittyviä ongelmia. COVID-19-taudin sairastaneet, jotka ovat kärsineet pitkäkestoisesta väsymyksestä, kuvaavat jaksamistaan usein termillä ”aivosumu.” He ovat kertoneet, että heistä tuntuu kuin heidän ajatuksensa olisi hitaampaa ja ymmärryskykynsä heikentynyt. Muutama on kuvannut tilannettaan myös sellaisena tunteena, että mikään ei mene normaalisti perille. Asia pitää kuulla tai lukea monta kertaa, ennen kuin se jää mieleen. Aivosumusta kärsivä opiskelija ei jaksa keskittyä mihinkään vaativaan tehtävään. Muutama opiskelija on kertonut myös, että uupuneena työstetty tehtävä on ollut sellainen, että se on ollut pakko tehdä uudelleen, koska kirjoitus on sisältänyt paljon kirjoitusvirheitä tai puutteellisia lauseita.

Pitkittyneestä COVID-19-sairaudesta toipuvat tarvitsevat psykososiaalista tukea, kannustusta ja rohkaisua, että he jaksavat oireista huolimatta jatkaa opintoja. Tärkeää olisi tukea heitä osallistumaan opintoihin, etteivät he jäisi murehtimaan tilannettaan yksin. Uupumuksen ja keskittymisvaikeuksien vuoksi saattaa olla tarpeen mahdollistaa opintojen toteuttaminen pidemmällä aikavälillä.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, YAMK-yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Lähteet

WHO. (2021). Post COVID-19 condition (Long COVID).
https://www.who.int/srilanka/news/detail/16-10-2021-post-covid-19-condition