Yksinäisyys ja mielenterveys – Miten muistaa yksinäistä koronajouluna?

18.12.2020

Koronapandemian aikana moni ihminen viettää joulua yksin. Osalle yksinäisyys on vaikea tilanne, jota ei ole voinut valita ja osalle omaan valintaan perustuva asia. Sosiaalinen media luo kuvaa tunnelmallisesta, perhekeskeisestä joulusta ja se saattaa luoda paineita yksinäisille ihmisille. Joulu ei kuitenkaan ole tarkoitettu vain perheellisille, vaan tasapuolisesti kaikille ihmisille. Joulua ei ole peruutettu kenenkään osalta koronan vuoksi. Mallijoulua ei ole olemassakaan, joulurauha löytyy sydämestä.

Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Junttilan (2015) mukaan joka viides suomalainen kokee jossakin vaiheessa elämäänsä ahdistusta siitä, että hänellä ei ole ketään sellaista läheistä ihmistä, joka kuuntelisi häntä tai jonka kanssa voisi jakaa asioita. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Se voi ilmetä sosiaalisena tai emotionaalisena kokemuksena. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa ystävien, kavereiden tai sosiaalisen verkoston puuttumista sekä ulkopuolisuuden kokemusta. Emotionaalinen yksinäisyys sen sijaan tarkoittaa, että ihmisellä ei ole yhtään läheistä ystävää, johon voisi luottaa ja jonka kanssa voisi jakaa omia huoliaan.

Yksinäisyys voi aiheutua erilaisista subjektiivisista tai objektiivisista syistä. Sen taustalla voi olla jonkin tärkeän, pitkään kestäneen ihmissuhteen katkeaminen, esimerkiksi avioero tai puolison kuolema. Jos viettää ensimmäistä kertaa joulua yksin, on uuden edessä ja tyhjyyden tunne voi nousta vahvasti esiin. Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa monet erilaiset elämäntilannetekijät, muutto paikkakunnalta toiselle, koulun tai työpaikan vaihtuminen, työttömäksi jääminen tai vakava sairastuminen.

Yksinäisyyden taustalla saattavat olla lapsuudessa tai nuoruudessa koettu kaltoinkohtelu, turvattomat kiintymyssuhteet, vanhempien väkivaltaisuus tai alkoholin ja päihteiden liikakäyttö. Yksinäisyys voi olla myös ylisukupolvisesti siirtynyt käyttäytymismalli tai vanhemmilta opittu toimintatapa. Yksinäisyys saattaa olla kytköksissä torjutuksi tulemiseen, mikä saattaa johtua erilaisuudesta tai vammaisuudesta.

Tunneälytaitojen heikkous ja sosiaalisen tuen puute

Tunneälytaitojen heikkous, omien tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen sekä muiden tunteiden tunnistamisen vaikeus, voi johtaa erilaisiin ongelmiin vuorovaikutustilanteissa ja pettymysten ja epäonnistumisten myötä aiheuttaa yksinäisyyttä ja epävarmuutta. Hankala, yksinäisyyteen johtava oravanpyörä voi aiheutua, jos yksilö ei saa kokemuksia onnistuneista ja positiivisista vuorovaikutustilanteista. Tällöin hänen sosiaaliset taitonsa eivät pääse kehittymään ja hän saattaa alkaa eristäytyä.

Vaikka mielenterveys on yksilöllinen kokemus, yhteisö on keskeinen ihmisen mielenterveyden rakentumisen mahdollistajana. WHO:n (2014) mukaan yhteiskunnalliset ratkaisut ja sosiaalinen tuki vaikuttavat merkittävästi ihmisten mielenterveyteen. Perheen vuorovaikutuksen tukeminen, turvallisen lapsuuden ja nuoruuden takaaminen, tunneäly– ja vuorovaikutustaitojen opettaminen, koulukiusaamisen ja erilaisten kaltoinkohtelun muotojen tunnistaminen ja niiden kitkeminen sekä työelämäosallisuuden edistäminen ja työyhteisöjen kehittäminen ovat tehokkaita keinoja mielenterveyden edistämiseksi (Wahlbeck & Wasserman 2015). Aikaisempien tutkimusten mukaan yhteys muihin ihmisiin, luottamuksen ja turvallisuuden kokeminen sekä erilaiset tukiverkostot muodostavat yksilön sosiaalista pääomaa, joka linkittyy sekä hyvään mielenterveyteen että fyysiseen terveyteen. (Nyqvist, Pape & Forsman ym. 2014.)

Konkreettisia keinoja yksinäisestä joulusta selviytymiseen Ovi auki elämään -hankkeen työpajassa

Ovi auki elämään -hankkeen tavoitteena on edistää sosiaalisesti vetäytyneiden ja erilaisista mielenterveysongelmista kärsivien elämänhallintaa ja arjessa selviytymistä. Joulukuussa pidetyn työpajan aiheena oli löytää konkreettisia keinoja yksinäisestä joulusta selviytymiseen. Teema koettiin tärkeäksi ja se kokosi työpajaan runsaasti osanottajia. Työpajaan osallistuneet olivat eri ikäisiä naisia ja miehiä. Osalle kokemus yksinäisestä joulusta oli ensimmäinen, osa oli viettänyt jo useampia jouluja yksin. Kaikilla ei ollut positiivisia muistoja lapsuuden jouluista.

Työpajassa keskusteltiin yksinäisyydestä ja sen mahdollisista syistä sekä yksinäisyyden aiheuttamista tunteista ja niiden käsittelystä. Yksinäisyyteen koettiin liittyvän surua, pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä, vaikka yksinäisyys ei johtunut mistään hävettävästä asiasta. Toisaalta keskustelun aikana nousi esiin myös positiivisia yksinäisyyteen liittyviä asioita. Työpajassa tunnistettiin, että koronapandemian vuoksi yksinäisyys on kollektiivinen ilmiö jouluna 2020. Se koskettaa kaikenikäisiä. Todettiin myös, että subjektiivinen yksinäisyys on helpompi kestää, kun ”samassa veneessä” on miljoonia ihmisiä eri puolilla maailmaa. Yksinäisyyden kokemus on yhteinen, vaikkakin hyvin yksilöllinen ja ainutkertainen. Vanhusten yksinäisyys nousi keskusteluissa erityisesti esiin ja yhdessä pohdittiin, miten yksinäisiä vanhuksia voisi tänä jouluna muistaa ja auttaa.

Työpajassa käytettiin osallistavia menetelmiä ja niiden avulla saatiin koottua kattava paketti konkreettisia välineitä yksinäisyyden selättämiseen jouluna. On hyvä vaalia perinteitä, käydä viemässä kynttilöitä läheisten haudoille, paistaa joulupipareita ja kinkku, herkutella sekä nauttia joulusaunan hellivistä löylyistä. Yksi keino yksinäisyyden tunteen lieventämiseen on muiden ihmisten auttaminen. Yksinäisyyden aiheuttama ahdistuneisuus voi helpottua ja merkityksellisyyden tunne kasvaa myös silloin, kun tekee itselle tärkeitä asioita. Jouluun liittyviä perinteitä voi jakaa virtuaalisesti, mutta jos sosiaalinen media lisää vertailua muihin ja aiheuttaa pahaa mieltä ja pettymyksiä, on hyvä välttää someasioita jouluna.

Todettiin, että on tärkeää soittaa jollekulle läheiselle ja kysyä: ”Mitä sinulle kuuluu?” Tuo kysymys saattaa olla

todella merkityksellinen yksinäiselle ihmiselle, jota kukaan ei ole lähestynyt pitkään aikaan. Löytyykö sinultakin joku sellainen läheinen, joka on kovin yksin ja saattaisi ilahtua kysymyksestä ”Mitä sinulle kuuluu?” On aika laittaa hyvä kiertämään ja muistaa yksinäisiä, eläkkeelle jääneitä kollegoita tai läheisensä menettäneitä sukulaisia. Muutamalla aidolla, ystävällisellä sanalla saattaa olla iso merkitys hänelle, joka viettää jouluaan kenties ensimmäistä kertaa yksin. Jos on hankala soittaa, voi vaikka lähettää whatsapp-viestin.

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

ELY-keskus on myöntänyt Euroopan sosiaalirahaston rahoitusta Ovi auki elämään! -hankkeen toteutukseen.

Lähteet:

Junttila N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

Nyqvist F, Pape B, Pellfolk T, Forsman AK & Wahlbeck K. 2014. Structural and cognitive aspects of social capital and allcause mortality: a metaanalysis of cohort studies. Social Indica Research 116, 545–566.

Wahlbeck K & Wasserman D. 2015. Public mental health and suicide. Teoksessa: Detels R, Gulliford M, Karim QA, Tan CC. Oxford textbook of global public health. doi:10.1093/med/9780199661756.003.0207

WHO and Calouste Gulbenkian Foundation. 2014. Social determinants of mental health. Geneva. https://www.who.int/mental_health/publications/gulbenkian_paper_social_determinants_of_mental_health/en/