

Elämme monien päällekkäisten kriisien aikaa

Viimeisten vuosien aikana henkinen kriisinsietokykymme on ollut koetuksella

Korona on ollut tavalla tai toisella elämässämme läsnä kevättalvesta 2020 tuoden mukanaan varomista, ahdistusta, jännitystä, ristiriitoja ja pelkoja.

Koronan lisäksi vuonna 2022 alkoi Ukrainan konflikti. Tämä on järkyttänyt voimakkaasti monia maailman tapahtumia seuraavia. Tilanne on edelleen ajankohtainen. Uutisointi on rajua ja reaaliaikaista, puhutaan sotatoimien eskaloitumisesta ja jopa mahdollisista ydinonnettomuuksista ja ydinaseiden käytöstä.

Pitkään kestävät raskaat ja ahdistavat maailman tapahtumat, varsinkin näin kerrostuneina ja kumuloituneina, voivat olla psyykkiselle sietokyvylle kuormittavia kokemuksia.

Tällaiset tapahtumat voivat aiheuttaa voimallisia reaktioita, jotka noudattavat usein tiettyjä lainalaisuuksia. Luonnollisesti myös yksilöllisiä eroja esiintyy. Toiset reagoivat akuutimmin heti tapahtumien äärellä, toisille taas pitkäkestoinen paineen kertyminen aiheuttaa ongelmia.

Tyypillisiä reaktioita järkyttävien uutisten äärellä

- Tapahtumat voivat tuntua oudoilta, vaikeilta ymmärtää tai epätodellisilta.
- Tapahtuma ja uutisointi pyörii mielessä.
- Mielenhäiriöt ja tunteet voivat vaihdella ja olla voimallisia: saatat kokea pelkoa ja ahdistusta tai olla itkuinen. Myös ärtymystä ja vihaa tapahtumista saattaa ilmetä. Tunteet voivat myös turtua uutisten äärellä.
- Keho voi tuntea stressireaktiota: saatat potea päänsärkyä, voida pahoin, hikoilla tai tuntea lihasjännitystä.
- Voi olla vaikea nukahtaa tai uni on katkonaista.

Mainitut oireet ovat vähäisissä määrin normaaleja ja ymmärrettäviä, eivätkä lyhytkestoisina vaadi välitöntä ammattiapua.

Oloista ja oireista on kuitenkin hyvä puhua vaikkapa perheenjäsenen, muun läheisen tai tuttavien kanssa. Voi myös soittaa auttavaan puhelimeen.

Tällä hetkellä on hyvä huomata, että monet painetekiöt ovat olleet läsnä arjessa jo pitkään. Tämä saattaa aiheuttaa pitkittynyttä hankaloitunutta oloa sekä pitempiketoista stressiä ja ahdistusta. Tällöin voi olla hyvä ajatus keskustella asiasta asiantuntijan tai ammattilaisen kanssa.

Tyypillisiä reaktioita pitkäkestoisessa painetilanteessa

- Nukkuminen saattaa häiriintyä. Voi olla vaikea nukahtaa tai ylläpitää unta.
- Työhön ja opiskeluun keskittyminen saattaa olla työlästä.
- Saatat huomata ärtyneisyyttä työ- ja opiskeluympäristössä tai läheistesi kanssa.
- Saatat tuntea halua vetäytyä pois sosiaalisista kontakteista tai suojautua maailmalta.
- Kehon stressireaktiot (jatkuva ylivirittyneisyys, vaikeus rauhoittua, migreenit, kiputilat) saattavat voimistua ja hankaloitua.
- Pelko- ja huoliajatukset täyttävät mielen.

Näin voit itse auttaa itseäsi

- Puhu muille kokemuksestasi. Kerro mitä ajattelet ja tunnet tapahtumista. Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.
- Jatka koulunkäyntiä, työntekoa tai muuta arkeasi vanhojen rutiinien mukaan.
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee kehoollista jännitystä ja sitä kautta rauhoittaa mieltä. Esim. kävelylenkki tai muu kevyt aktivoituminen auttaa.
- Vältä liiallista alkoholia ja rauhoittavia aineita.
- Kuuntele, mitä läheisesi tuntevat ja ajattelevat tapahtumista ja jakakaa kokemuksia.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteita tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.
- Osallistu mielekkääseen sosiaaliseen toimintaan.

Milloin tarvitset muiden apua?

Hae itsellesi keskusteluapua, jos:

- Olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut tai jännittynyt tai tunteenpurkaukset ovat hallitsemattomia
- Unettomuus tai katkonainen uni on jatkuvaa
- Et pysty keskittymään
- Työnteko tai koulutyö ei suju
- Sinulla on fyysisiä stressiin ja ahdistukseen liittyviä oireita
- Olet jatkuvassa ylivirittyneisyyden tilassa
- Sinulla ei ole ketään kenelle puhua
- Ihmissuhteesi kärsivät, eristäydyt
- Mietit maailman tapahtuvia jatkuvasti tai pakonomaisesti

Etsi muiden apua, jos tunnistat osankin näistä oireista.

Erityisryhmät

Tapahtumat voivat koskettaa erityisesti haavoittuvassa asemassa olevia, kuten lapsia, ikäihmisiä tai esimerkiksi sota-alueilta Suomeen muuttaneita ihmisiä.

Lapsi tarvitsee tukea

Myös lapset reagoivat järkyttäviin tapahtumiin ja uutisointiin, vaikka lasten reaktiot saattavat joskus ilmetä eri tavoin kuin aikuisilla.

Lapsi saattaa kuulla tapahtumista leikeissä, tarhassa ja koulussa, vaikka niistä ei kotona puhuttaisikaan. Lasten reaktiot saattavat näkyä leikeissä tai arjen tohinassa. Lapsi saattaa myös oireilla näennäisesti asiaan kuulumattomalla tavalla, vaikka pahan olon alkusyynä olisikin pelko tapahtumista.

Lasta voi tukea seuraavin keinoin:

- Suojaa lasta rajummalta uutisoinnilta.
- Puhu lapsen kanssa tilanteesta ja rohkaise lasta puhumaan omin sanoin
- Rohkaise lasta ilmaisemaan tunteitaan esimerkiksi leikkimällä tai piirtämällä.
- Kerro, että lapsen elämä ja arki jatkuu normaalisti.

- Tue lapsen turvallisuuden tunnetta ylläpitämällä arkirutiineja.

Ikäihmisten tukeminen

Vanhempia ihmisiä voidaan tukea seuraavasti:

- Kuunnellaan ja tuetaan heitä puhumaan, mikäli mieleen nousee pelkoja, hankalia muistoja tai kokemuksia.
- Voidaan tukea ja rauhoitella toteamalla, että Suomessa tilanne on monin tavoin rauhallinen ja vakaa.
- Vietetään ikäihmisten kanssa aikaa ja yritetään pitää huolta, että he eivät jää yksin ja huolet ja mielen päällä olevat asiat tulevat kuulluiksi.

Konfliktialueilta tulevat maahanmuuttajat

Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat muuttaneet tänne levottomilta, jopa sotaa käyviltä alueilta. Heillä voi olla ensikäden kokemusta haastavista elämäntilanteista, epidemioista, erilaisista väkivaltatilanteista ja sotatoimista. Uutisoinnin seuraaminen saattaa tuoda heille mieleen hankalia muistoja ja aiheuttaa monin tavoin levotonta oloa. Miten tukea aiemmin elämässään traumatisoitunutta:

- Tue akuuttia turvan tunnetta ja sitä, että elämä täällä Suomessa on tällä hetkellä vakaata ja rauhallista
- Auta rajaamaan median jatkuvaa seuraamista
- Tarjoa mahdollisuus puhumiselle ja asioiden jakamiselle
- Perheiden lapsille on hyvä tarjota tarvittaessa erityistä tukea

Apua tarjolla

Tarvittaessa tukenasi ovat terveyskeskukset ja sairaalat, kriisiryhmät, työterveyshuolto, opiskelijaterveydenhuolto, sosiaalitoimistot, mielenterveystoimistot, perheneuvolat, perheasiainneuvottelukeskukset, seurakunnat, kriisikeskukset ja järjestöt.

Atte Varis, Suomen Punaisen Ristin Psykologien Valmiusryhmän johtaja (2022).

Atte Varis, *Elämme monien päällekkäisten kriisien aikaa*. Suomen Punainen Risti. Punainenristi.fi. 21.20.2022. Luettu 7.2.2023.