



# IHMISEN JAKSAMINEN JA KESTÄVYYS POIKKEUSOLOISSA

Tuija Hauvala



# Poikkeusolot - koronapandemia

- Koskettavat jokaisen arkea
  - *Uusi tilanne*
    - Epävarmuus, epätietoisuus, vaikutukset eri elämän osa-alueille
    - Viruksen ennakoimattomuus – ei aiempaa tietoa/ei osata välttämättä ennakoida tarkkaan, miten virus käyttäytyy/muuttuu
      - asiantuntijoiden ja viranomaisten tietopohja kasvaa epidemian edetessä
- Fyysinen etäisyys – sosiaalinen läheisyys - ERISTÄYTYNEISYYS
  - Koulunkäynti muuttui
  - Työn tekemisen tavat muuttuivat, työ/lomautus/työttömyys
  - Vaikutukset ERI IKÄISTEN arkeen/elämään/liikkumiseen
  - Vapaa-aika muuttui
    - RAJOITUSTOIMENPITEIDEN NOUDATTAMINEN – SUOSITUSTEN NOUDATTAMINEN – VASTUUN KANTAMINEN ITSESTÄ JA MUISTA
- Yksinäisyys – eristäytyneisyys - yhteisöllisyys

## ■ Reagointi yksilöllistä

- aiemmat elämän kokemukset/kriisien kokemukset vaikuttavat reagointiin
  - on luonnollista reagoida tilanteeseen
    - Voi todennäköisesti tuntea normaalia enemmän väsymystä, passiivisuutta ja apaattisuutta
    - Epävarmuus, pelko, tilanteen kesto jne. ajatteluttavat/puhuttavat
      - Voi olla pelkoa ja huolta omasta tai läheisten sairastumisesta
      - Voi kuulua itse riskiryhmään tai joku läheinen kuuluu riskiryhmään
- Tilanteiden/arjen vertailu voi nousta esiin
  - Olemme erilaisia ja reagoimme eri tavoin asioihin - anna muiden elää ja koita itse elää omaa elämääsi hetki kerrallaan
  - Suhtaudu itseesi ja muihin ennen kaikkea myötätunnolla

# Oma jaksaminen

- Omat tavat
  - mikä toimii itselle – mikä toimii läheiselle
  - mihin voi itse vaikuttaa – säilytä arjen rutiinit, jos mahdollonta – > suunnittele/toteuta uusia rutiineja
    - mm. päivän rutiinit, nukkuminen, syöminen, yhteydenpito läheisiin ja/tai sukulaisiin, ulkoilu, tv, käsityöt, lukeminen, äänikirjat, leipominen, ruuan laitto, siivoaminen jne. – omanlainen tekeminen ja/tai tekemättä jättäminen – on hyvä myös ”OLLA VAAN”
- Luotettavan tiedon hakeminen – uutiset/ajankohtaisohjelmat/painetut lehdet/sosiaalinen media
  - TOISAALTA voi olla hyvä myös välillä pitää taukoa – antaa uutisten olla
    - Mielen suojaaminen
- Tutkitusti mielenterveyttä edistävät lepo, liikunta, sosiaaliset suhteet, uuden oppiminen ja anteliaisuus tai toisten auttaminen

# Kestävyys - resilienssi

- **Resilienssi = henkinen kapasiteetti**, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa.
  - Resilienssi ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se syntyy ihmisen kyvyistä ja taidoista tunnistaa ja hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavarojaan - resilienssiä on mahdollista vahvistaa läpi elämän.
- Resilienssin merkitys nousee esille erityisesti yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, jotka haastavat ihmisen totutut toimintamallit ja ajatukset – esimerkiksi koronapandemia
- Resilienssi mahdollistaa sen, että ihminen ei mene rikki tai murru jokaisesta vastoinkäymisestä, vaan hän pystyy palautumaan kuormittavista tilanteista ja jatkamaan elämäänsä
- Ihmisten erilaiset kyvyt tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan vaikuttavat niihin tulkintoihin, joita he erilaisista tilanteista muodostavat sekä niihin valintoihin, joita he elämässään tekevät
- Resilienssi voi vahvistua vastoinkäymisistä selviämisen kautta – toisaalta sitä voidaan tukea myös ennakoivasti tukemalla yksilön taitoa tunnistaa ja hyödyntää niitä **voimavaroja, jotka auttavat häntä ylläpitämään omaa hyvinvointiaan ja positiivista käsitystä itsestään erilaisissa tilanteissa.**
  - yksilön vahvuuksien tunnistamisesta ja niiden kehittämisestä ovat keskeisiä resilienssin tukemisessa
    - Resilienssin vahvistamisessa tärkeää ovat siis **tiedolliset kyvyt**, joiden avulla ihminen voi käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan sekä **positiiviset tunnekokemukset**, jotka lisäävät yksilön luottamusta itseensä ja muihin ihmisiin.

# Huolet

- Epävarmuutta ja omaa huolta poikkeustilanteesta voi vahvistaa
  - aiempi haavoittuvuus kuten traumaattinen kokemus tai aiempi mielenterveyden häiriö
  - Poikkeustilanteen aikainen kriisi tai traumaattinen kokemus
  - Pelko sairastumisesta, toimeentulosta, tilanteen jatkumisesta
- Älä jää yksin - keskustele itselle luotettavien ihmisten kanssa
  - toisten ihmisten seura tukee ja rauhoittaa
  - etäyhteydet, ulkotapaamiset tms.
- Poikkeuksellisessa kriisitilanteessa kannattaa pikemminkin välttää alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä, sillä ne eivät auta ahdistukseen, vaan vahvistavat pahaa oloa

# Miten poikkeuksellinen aika näkynyt Kriisikeskus Mobilessa?

- koronaan sairastumisen (oma ja/tai läheisten) pelkona
- koronaan sairastuminen ja/tai läheisen sairastuminen
- perheiden kriisiytyneet tilanteet (etäopetus/etätyöt/lomautukset/työttömyys/taloudelliset huolet/huoli iäkkäistä vanhemmista/omasta terveydestä/sosiaalisten suhteiden kaventuminen
- erilaiset etäopiskeluun liittyvät haasteet (mm. heikkoa keskittymistä, etätenttimahdollisuuksien rajallisuus, kirjastojen kiinni oleminen, yksin opiskelu, motivaation lasku)
- poikkeustilanteen pitkittyminen huolettaa ja aiheuttaa pelkoa
- epätietoisuus tulevasta ja rajoitusten hiljalleen purkaminen aiheuttavat ahdistusta ja heikentävät asiakkaiden arjen hallinnan tunteita
- yksinäisyys
- yhteydenotoissa näkyy/kuuluu mielenterveys- ja terveystalouteihin pääsemisen haasteellisuus
- puolison kuolema, suru, läheisten näkemättömyys, läheisten tuki rajallista, lisäksi mm. hautajaisjärjestelyjen haasteet korona-aikana sekä kokoontumisrajoitusten vaikutukset mm. muistotilaisuuksiin.

# Huoli-ilmoitus

- Jos on huolissaan iäkkästä henkilöstä voi tehdä huoli-ilmoituksen - ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että iäkäs henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää.

Jyväskylässä: voi tehdä ilmoituksen OIVA-keskukseen. Huoli-ilmoitus käsitellään OIVA-keskuksessa viimeistään seitsemän arkipäivän aikana. OIVA-keskus p. 014 266 1801 arkisin klo 9-15, jos tilanne on henkeä uhkaava, soita hätäkeskukseen p. 112

[Yhteydenotto vanhuspalveluiden neuvontaan](#) -lomakkeella voi tehdä yhteydenottopyynnön huoli-ilmoituksen tekemistä varten. OIVA-keskuksen palveluohjaaja ottaa ilmoittajaan yhteyttä.

Lisätiedot Jyväskylän kaupungin internetsivut:

[Huoli-ilmoitus iäkkästä jyväskyläläisestä | Jyväskylä.fi \(jyvaskyla.fi\)](#)



# Eri tahoja mm.

- Aamukorva joka aamu klo 5–8 numerossa 045 341 0504 sekä juttukorva ma-pe klo 13-15 numerossa 045 341 0504 lievittää yksinäisyyttä koronan aikaan
- Hyvän mielen metsäkävelyt:
  - talvi: [https://www.youtube.com/watch?v=8ZY78mNG2\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=8ZY78mNG2_Q),
  - kevät: <https://www.youtube.com/watch?v=be2VNfm4-qg>,
  - kesä: <https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU>,
  - syksy: <https://www.youtube.com/watch?v=DEUpOV3eSVU>,
  - eri vuoden ajat yhdessä videossa: <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>
- Jyväskylän kaupungin etäliikuntaryhmät senioreille: [Etäliikuntaryhmät | Jyväskylä.fi \(jyvaskyla.fi\)](https://www.jyvaskyla.fi/etaliikuntaryhmat)
- Kriisikeskus Mobile 044 7888470 / 24h
- MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111/24h
- Mielenterveyden keskusliitto: mielenterveysneuvonta 0203 91920 ja vertaistukipuhelin 0800 177599 ma-pe klo 10-15.
- Palveleva puhelin 0400 22 11 80 on avoinna joka ilta klo 18-24 ja chat, netti sekä kirje: [Kirkon keskusteluapu - evl.fi](https://www.kirkonkeskusteluapu.fi)
- Suomen Punainen Risti/ystävätoiminta: Jyväskylä [ystava.jkl@punainenristi.fi](mailto:ystava.jkl@punainenristi.fi) , 040 716 8705, ma-ke 9:00 - 12:00 ja erikseen verkkoystäväpyynnöt: [Oma Punainen Risti \(spr-vati-web.azurewebsites.net\)](https://www.punainenristi.fi/oma-punainen-risti)
- Tukinet – verkkokriisikeskus ja mm. vertaisryhmät [https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netiss%C3%A4?fbclid=IwAR3bTvvVb3Q45EPi1ynVVnBGvrixTOyrhh50oaU\\_zkzshXpgsZo9t7glHMI](https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netiss%C3%A4?fbclid=IwAR3bTvvVb3Q45EPi1ynVVnBGvrixTOyrhh50oaU_zkzshXpgsZo9t7glHMI)
- Valtakunnallinen koronaneuvontapuhelin 0295 535 535 ma-pe klo 8–21 ja la klo 9–15
- Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17–21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton)
- Lisää puhelin- ja verkkoauttamistahoja: <https://www.puheet.net/auttavat-puhelimet-suomessa/>

# Lähteinä

- Mielensterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa: <https://mieli.fi/fi/mielensterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/koronaepidemia-ja-mielensterveys/mielensterveystaidot-auttavat>
- Koronaepidemia kuormittaa mielensterveyttä: <https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-kuormittaa-mielensterveytt%C3%A4>
- Puhelin ja verkkoauttamistahot: <https://www.puheet.net/auttavat-puhelimet-suomessa/>
- Kuinka huolehtia mielensterveydestä koronakriisin aikaan: <https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-ja-mielensterveys>
- Mitä resilienssi on? <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>