



Ensihoitajien psyykkinen jaksaminen ja sen edistäminen

Julia Giers

Pihla Pollari

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2024
Ensihoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ensihoitajan tutkinto-ohjelma

GIERS, JULIA & POLLARI, PIHLA:
Ensihoitajien psyykkinen jaksaminen ja sen edistäminen

Opinnäytetyö 34 sivua, joista liitteitä 1 sivu
Helmikuu 2024

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat ensihoitajien psyykkiseen jaksamiseen ja kuinka psyykkistä jaksamista voitaisiin edistää. Tavoitteena oli kerätä tietoa psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä ja koota yhteen hyväksi havaittuja keinoja sen edistämiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen aineistojen haussa hyödynnettiin oppikirjoja, Google Scholaria, Theseusta sekä internetselainta, jossa käytettiin suoria hakusanoja. Tekstit analysoitiin ja tarkasteltiin lähdekriittisesti. Lähteinä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita tekstejä.

Tutkimusten mukaan ensihoitajien työ koetaan kuormittavana. Merkittävimpiä psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavia kuormitustekijöitä ovat työn luonne, työvuo-
rojen pituus, nopeasti muuttuvat tilanteet ja vaihtuvat työympäristöt, aikapaine
työtehtävillä, traumaattiset tilanteet ja asiakkaiden aiheuttamat vaaratilanteet.

Psyykkistä jaksamista voidaan itse edistää huolehtimalla omasta fyysisestä ter-
veydestä muun muassa riittävän ravinnon, levon ja urheilun kautta. Käytännön
keinoja oman psyykeen suojaamiseksi ensihoitotehtävillä ovat etäistäminen ja
iPREP. Lisäksi työnantaja tarjoaa muun muassa defusing-
ja debriefing -tapaamisia, sekä työnohjausta tukemaan työntekijöidensä psyyk-
kistä jaksamista.

Asiasanat: ensihoito, psyykkinen jaksaminen, psyykkisen jaksamisen edistäminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Emergency Care

GIERS, JULIA & POLLARI, PIHLA:
Mental Endurance of Paramedics and Its Promotion

Bachelor's thesis 34 pages, appendices 1 page
February 2024

The purpose of this thesis was to find out which factors affect the mental endurance of paramedics and how it can be promoted. The goal was to gather information about the factors that influence mental endurance and gather proven ways to promote it.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. The literature review relied on the data in textbooks, Google Scholar, Theseus and an internet browser, in which we used direct search terms. The texts were analyzed and reviewed critically. We tried to use as recent texts as possible.

According to the researches of the analysis, the work of paramedics is considered burdensome. The most significant stressfactors affecting mental endurance are the nature of work, the length of shifts, quickly changing situations and environments, time pressure, traumatic situations and dangerous situations caused by customers.

Mental endurance can be promoted by taking care of one's physical health, e.g. through adequate nutrition, rest and sports. Practical ways to protect one's own psyche at primarycare tasks are distancing and iPREP. In addition, the employers offer defusing and debriefing –meetings, as well as job guidance to support the mental endurance of its employees.

Key words: paramedical services, mental endurance, promotion of mental endurance

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET	2
	2.1. Ensihoitaja	2
	2.2. Psykkinen jaksaminen	3
	2.2.1 Psykkinen hyvinvointi.....	3
	2.2.2 Psykkinen kuormitus	4
	2.3. Psykkisen jaksamisen edistäminen	4
3	TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	6
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	7
	4.1. Kirjallisuuskatsaus.....	7
	4.2. Aineiston keruu	8
5	TULOKSET	10
	5.1. Ensihoitajien psykkinen jaksaminen	10
	5.1.1 Työympäristö sekä asiakkaiden aiheuttamat vaaratilanteet ja kuormitustekijät	12
	5.1.2 Työuupumus ja traumaperäinen stressireaktio	15
	5.1.3 Psykkisen hyvinvoinnin huonontumisen vaikutukset fyysiseen terveyteen	16
	5.2. Psykkisen jaksamisen edistäminen	17
	5.2.1 Omia keinoja psykkinen jaksamisen edistämiseen	18
	5.2.2 Epäterveelliset selviytymistekniikat.....	20
	5.2.3 Työnantajan keinoja psykkinen jaksamisen edistämiseen	22
6	POHDINTA	24
	6.1. Eettisyys ja luotettavuus.....	27
	6.2. Jatkotutkimusehdotukset.....	28
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka voidaan jakaa erilaisiin ulottuvuuksiin, joihin vaikuttavat useat eri tekijät yksilöiden, yhteisöjen ja väestöryhmien osalta. Hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu elämänlaatu. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, toimeentulo ja työllisyys. Yksilön hyvinvointiin taas vaikuttavat esimerkiksi onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma sekä itsensä toteuttaminen. Eri ihmiset kokevat hyvinvointinsa eri tavalla. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, THL)

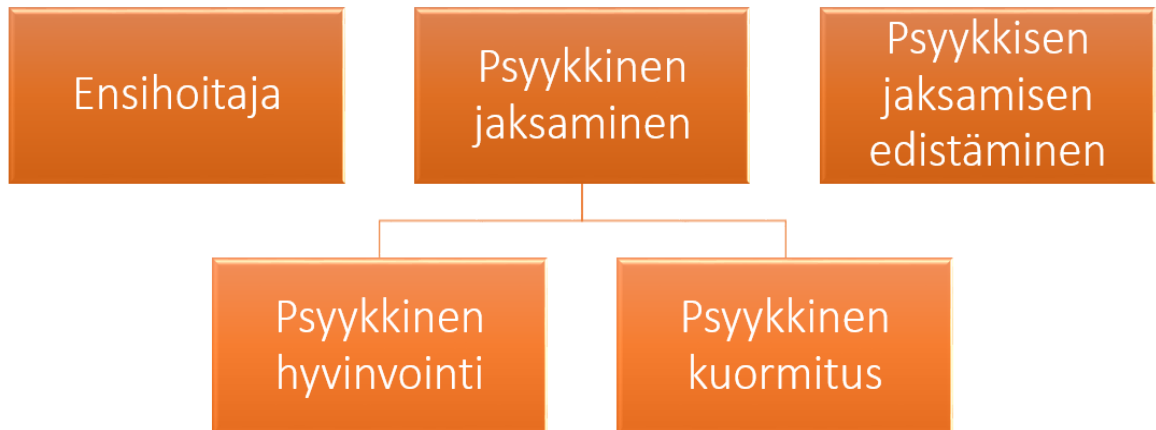
Työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Työhyvinvointia lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. (Sosiaali- ja terveysministeriö, laki 2023)

Ensihoitajien työ on hyvin monipuolista, eikä mikään päivä ole samanlainen. Työn monipuolisuus ylläpitää mielenkiintoa, mutta useat traagiset tapahtumat saattavat myös kuormittaa ensihoidon henkilöstöä. Saman päivän aikana kohdalle saattaa sattua mitä vain lapsen syntymän ja ikäihmisen kuoleman välillä. Lisäksi työolosuhteet ja työilmapiiri vaikuttavat suuresti siihen, miten kuormittavana työ koetaan. Ensihoitajien onkin työssään hyvä osata huomioida mahdollisia stressireaktioita, kuormitustekijöitä ja myös tiedostaa keinoja niiden hallitsemiseksi.

Tässä opinnäytetyössä keskityimme ensihoitajien psyykkiseen jaksamiseen ja kuormitustekijöiden hallintaan. Valitsimme aiheeksi ensihoitajien psyykkisen jaksamisen, koska tulevana ensihoitajina koemme psyykkisen hyvinvoinnin työntekijän kannalta erittäin tärkeäksi. Aiheeseen päädyimme myös, koska tämänkaltaisia opinnäytetöitä ensihoidon näkökulmasta oli aiemmin verrattain vähän.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

Tämä opinnäytetyö käsittelee ensihoitajien psyykkistä jaksamista sekä sen edistämistä. Keskeisiä käsitteitä ovat ensihoitaja, psyykinen jaksaminen sekä psyykkisen jaksamisen edistäminen. Kuviossa 1 on esitetty keskeiset käsitteet, jotka muodostivat opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat.



KUVIO 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

2.1 Ensihoitaja

Ensihoitaja tarkoittaa kiireellisen hoidon ammattilaista, joka antaa hengenpelastavaa sekä vamman tai sairauden pahenemista ehkäisevää hoitoa (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen 2022, 898–899).

Ensihoitajilla on paljon oikeuksia ja vastuita. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä (559/1994) osoittaa, että lääkäri tekee potilaalle diagnoosin ja määrää lääkkeitä. Ensihoitajan tulee kuitenkin aina pyrkiä itse ensin työdiagnoosiin, eli olettamukseen sairauden syystä ja luonteesta, sillä toisinaan ensihoitaja on ainoa terveydenhuollon ammattilainen, joka näkee potilaan ja ympäristön, jossa hänet kohdataan. Ensihoitajien täytyy pystyä luotettavasti havainnoimaan ja raportoimaan potilaasta puhelimen välityksellä lääkärille, jotta lääkäri pystyy muodostamaan kokonaiskuvan tilanteesta ja luomaan virallisen diagnoosin. Ensihoitajan täytyy myös omata valmiudet hoitaa potilaita hätätilanteissa oman koulutuksensa mukaisesti. (Kuisma ym, 2022, 25–26 & 898–899.)

Tässä opinnäytetyössä ensihoitajalla tarkoitetaan sairaalan ulkopuolisessa ensihoidossa työskentelevää sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista Suomessa.

2.2 Psyykinen jaksaminen

Psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavat töissä työolot, tarvittava osaaminen, työn mielekkyys, työkyky sekä yksityiselämän tasapaino. Lisäksi vaikutusmahdollisuudet työhön ja työoloihin, mahdollisuus kehittää omaa osaamista, työn palkitsevuus, johtaminen ja työyhteisötekijät vaikuttavat psyykkiseen jaksamiseen työpaikalla. (Ammattiliitto Pro n.d.)

Psyykkisellä jaksamisella tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Koimme lisäksi tarpeelliseksi määritellä termit psyykinen hyvinvointi sekä psyykinen kuormitus, sillä niillä on keskeinen merkitys ihmisen psyykkisen jaksamisen kannalta.

2.2.1 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin määritelmiä on useita. Sitä voidaan määritellä ajattelemalla elämän tarkoitusta, ottaen huomioon moraalia ja etiikkaa. Psyykkisen hyvinvoinnin tavoitteena on tutustua ja selventää omia arvoja, tiedostaa että arvot muuttuvat ja kehittyvät ajan myötä, sekä tiedostaa eroavaisuus muiden ihmisten arvojen kanssa, kehittää omaa rehellisyyttä ja tutkia omaa elämää. Psyykinen hyvinvointi saattaa sisältää myös uskonnollisia taipumuksia ja harjoituksia. (Stride n.d.) Psyykinen hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisterveyttä, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi (World Health Organization n.d.).

Työpaikalla psyykkistä hyvinvointia parannetaan ja pidetään yllä hyvällä johtamisella, toimivalla työnjaolla, selkeillä tehtäväkuvilla, työpaikan yhteisillä pelisäännöillä, työyhteisötaidoilla sekä jokaisen työntekijän ystävällisellä käytöksellä (Mieli 2023).

Kukin ihminen määrittelee oman psyykkisen hyvinvointinsa eri tavalla ja eri asioilla. Tässä opinnäytetyössä puhutaan yleisesti tilasta, jossa ihminen kokee itse oman psyykkisen vointinsa hyväksi.

2.2.2 Psyykkinen kuormitus

Työpaikalla psyykkisellä kuormituksella tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa haitallista kuormitusta työntekijälle (Työsuojelu 2023). Psyykkisiä kuormitustekijöitä yleisesti ovat muun muassa jatkuvat muutokset ja pitkäaikainen epävarmuus, epäselvät tai kohtuuttomat tavoitteet työssä, työtehtävien liian suuri määrä ja jatkuva kiire tai huono työn laatu aikapaineiden vuoksi, ylityöt, haasteellisuuden puute, jatkuvat keskeytykset, arvostuksen puute ja suuri vastuu esimerkiksi ihmisestä, taloudesta tai ympäristöstä (Työturvallisuus n.d.).

Psyykkistä kuormitusta syntyy muun muassa epätavallisista ja poikkeavista tilanteista, joita ensihoitaja voi työssään kokea. On tärkeä ymmärtää, että vaikeiden tilanteiden jälkeiset reaktiot ovat normaaleja ja täysin luonnollisia. (Kuisma ym. 2013, 757) Joskus työpaikalla voi olla vaikea arvioida, mistä psyykkinen kuormitus johtuu. Haitallinen työkuormitus voi esiintyä esimerkiksi käyttäytymisen muutoksina, tunnetasolla, erilaisina muistivaikeuksina, työn hallinnan katoamisena, fyysisenä kipuna tai elimistön toimintahäiriöinä. Tällaisten oireiden ilmaannuttua on perusteltua tehdä ilmoitus työterveyshuoltoon. (Työterveyskeskus n.d.; Työsuojelu 2023)

2.3 Psyykkisen jaksamisen edistäminen

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa terveyttä tai toimintakykyä, sekä sen hallintaa. Lisäksi edistämisen tarkoituksena yksilötasolla on selviytyä ja käsitellä terveyshaasteita ja näin ollen vähentää terveysongelmia. (World Health Organization n.d.)

Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Näistä asioita säädetään myös

useissa eri laeissa, kuten työturvallisuuslaissa (738/2002), työterveyshuolto-
laissa (1326/2010), laissa miesten ja naisten välisestä tasa-arvosta (609/1986),
laissa työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoinnista
(44/2006) ja rikoslaissa (39/1889) (Gruenewaldt 2004). Ministeriö pitää keskei-
senä tavoitteena hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamista eri sosiaaliryhmien,
alueellisten eroavaisuuksien ja sukupuolten välillä. Hyvinvointia ja terveyttä edis-
tävillä toimenpiteillä vaikutetaan niin yksilöön, yhteisöihin kuin ihmisten elinympä-
ristöönkin. Näiden toimien avulla ehkäistään ongelmia ja sairauksia sekä ylläpi-
detään ja edistetään hyvinvointia, terveyttä sekä toimintakykyä. (Sosiaali- ja ter-
veysministeriö 2023)

Tässä opinnäytetyössä edistämällä tarkoitetaan ensihoitajan kykyä parantaa ja
hallita psyykkistä toimintakykyään ja mahdollisesti estää sen huonontumista.

3 TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kuvaileva kirjallisuuskatsaus aiheesta ensihoitajien psyykinen jaksaminen. Tarkoituksena oli etsiä tutkittua tietoa aiheesta ja selvittää, mitkä tekijät ensihoidossa aiheuttavat psyykkistä kuormitusta sekä kartoittaa miten psyykkistä hyvinvointia voitaisiin edistää. Odotimme, että opinnäytetyön tekemisen myötä kehittyisimme itse ensihoitajina ja oppisimme tunnistamaan psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä.

Työn tavoitteena oli lisätä tietoa ensihoitajien työssä jaksamisesta. Valmiista työstä oli tarkoitus saada materiaalia, josta löytyy kattavasti tietoa ensihoitajien psyykkisestä kuormituksesta ja sen tunnistamisesta sekä ehkäisemisestä, josta olisi apua niin ensihoitajille kuin heidän esimiehilleen. Lisäksi opinnäytetyötä voidaan hyödyntää ensihoitajaopiskelijoilla, tuoden aihetta heidän tietoonsa jo opintojen aikana.

Tutkimuskysymykset:

Mitkä tekijät vaikuttavat ensihoitajien psyykkiseen jaksamiseen?

Miten psyykkistä jaksamista voidaan edistää?

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kerätä yhteen jo olemassa olevaa tietoa ja pohtia kerätyn tiedon tärkeimpiä informaatioita. Tietoa kerätään erilaisista lähteistä, kuten tieteellisistä artikkeleista, lehdistä, kirjoista, pro graduista tai arkistomateriaaleista. (Scribbar 2017) Kirjallisuuskatsaus tulee tehdä järjestelmällisesti, keräämällä ja analysoimalla kriittisesti tietoa perustellusti muotoillun tutkimusongelman avulla. Hakuprosessi suunnitellaan etukäteen ja on toistettavissa tarvittaessa. (Marjamaa & Sinisalo 2022)

Tarkemmin tämä opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, eli kirjallisuuskatsauksen perustyyppi, jossa luodaan tutkimuksen aiheesta laaja kuva, jossa voidaan hyödyntää laajalti aineistoja ilman tiukkoja sääntöjä ja rajoituksia. Vielä tarkemmin kyseessä on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alatyppi, narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jossa aiheesta luodaan laaja kokonaiskuva. Narratiivinen katsaus pyrkii helppolukuisuuteen ja kertovaan lopputulokseen. Yleensä tiedonhaku, valinta ja käsittelyprosessi eivät ole narratiivisessa katsauksessa niin tarkasti kuvattuja. (Marjamaa & Sinisalo 2022)

Käytännössä kirjallisuuskatsausta lähdetään rakentamaan määrittelemällä ensin tutkimuskysymykset, joihin opinnäytetyössä halutaan vastata ja jotka ohjaavat koko prosessia. Tämän jälkeen luodaan hakusuunnitelma, jonka avulla lähdetään tekemään alustavia hakuja. Hakusuunnitelman ja alustavien hakujen jälkeen lähdetään toteuttamaan varsinaisia hakuja ja taulukoimaan tehtyjä hakuja, poissulkukriteereitä sekä tuloksia. Tämän jälkeen valitaan sopivat artikkelit, analysoidaan, ja vertaillaan tuloksia sekä lopuksi raportoidaan tulokset opinnäytetyöhön. (Marjamaa & Sinisalo 2022; Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294–295)

Kävimme kirjallisuutta läpi keskittyen tietoon, jolla saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Keräsimme syvempää ymmärrystä aiheesta ja loimme vahvaa tieteellistä lähtökohtaa lähestyä opinnäytetyön kirjoittamista. Tavoitteenamme oli kirjoittaa tehokkaasti ja systemaattisesti sekä koota laadukas opinnäytetyö aiheesta ensihoitajien psyykinen jaksaminen ja sen kehittäminen.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus, joten aineiston keruussa korostui erityisesti lähdekriittisyys. Pyrimme etsimään lähteitä monipuolisesti eri tietokannoista ja mahdollisuuksien mukaan hyödyntämään myös ulkomaalaisia lähteitä. Kuvaillevan kirjallisuuskatsauksen aineiston hakua ohjaa tutkimuskysymys ja tarkoituksena on löytää mahdollisimman olennaisia ja asianmukaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin (Kangasniemi ym. 2013, 295).

Aineiston keruussa ja valinnassa kiinnitetään huomiota siihen, vastaavatko alkuperäistutkimukset tutkimustehtävään. Kuvaillevassa kirjallisuuskatsauksessa riittävä tutkimuksien määrä riippuu tutkimuskysymyksen laajuudesta. Keskeisin peruste aineiston valinnalle on aineiston sisältö. (Kangasniemi ym. 2013, 295)

Kirjallisuuskatsauksessa tietoa haetaan tyypillisesti eri tietokannoista, sekä manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. Aineiston valinnassa merkittävin kriteeri on sen sopivuus tutkimuskysymykseen nähden. Aineiston valinnassa pääpaino on sisällöllisellä valinnalla ja tarvittaessa voidaan poiketa rajatuista hakusanoista, aika- ja kielirajauksista, jos se on merkityksellistä tutkimuskysymykseen vastaamisen kannalta. Tällöin aineiston valinta on jatkuvaa ja vastavuoroista reflektointia suhteessa tutkimuskysymykseen, jolloin se tarkentuu koko prosessin ajan. Kuvaillevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää myös muita kuin tieteellisiä artikkeleita, jos se on perusteltua kirjallisuuskatsauksen kysymyksenasettelun kannalta. (Kangasniemi ym. 2013, 295–297)

Opinnäytetyömme tarkoitus, tavoite sekä tutkimuskysymykset määrittivät, mitä tietoa haimme ja kaikki muu aineisto sekä tutkimustieto saatiin rajata pois. Aineistoja läpikäydessä palattiin useita kertoja tutkimuskysymysten äärelle, jotta vältettiin turhan tiedon siirtämisestä opinnäytetyöhön.

Aluksi lähdimme suunnittelemaan sisäänottokriteereitä opinnäytetyön aineiston keräämiseen. Sisäänottokriteerit ovat esiteltynä taulukossa (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteetit	Poissulkukriteerit
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Alle 10 vuotta vanha tutkimus	Yli 10 vuotta vanha tutkimus, jossa vanhentunutta tietoa
Suomenkielinen tai englanninkielinen	Muu kuin suomenkielinen tai englanninkielinen
Luotettava lähde	Epäluotettava lähde
Teksti saatavilla kokonaan ilmaiseksi	Tekstin lukemiseen tarvitsee maksuja
Vertaisarvioitu tutkimus	

Tavoitteena oli pysytellä tiukasti sisäänotto- ja poissulkukriteereissä. Sopivia tutkimuksia löytyi kriteereillä kuitenkin vähän, joten yli 10 vuotta vanhoja tutkimuksia käytettiin, mikäli tieto niissä oli vielä ajantasaista. Lisäksi poikkesimme vertaisarvioitun tutkimuksen kriteeristä, mikäli emme löytäneet tarvitsemaamme tietoa vertaisarvioituista tutkimuksista.

Tietoa haettiin ja kerättiin oppikirjoista, jotka liittyivät aiheeseen ja tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tietoa haettiin manuaalisilla hauilla google scholarista, theseuksesta sekä internet selaimella käyttämällä suoria hakusanoja. Google scholarista tieteellisiä lähteitä etsittäessä käytettiin lisäksi rajausta, joka käyttää vuosien 2019–2023 julkaistuja tekstejä.

5 TULOKSET

Opinnäytetyömme tuloksista kävi ilmi, että ensihoitajien työ on psyykkisesti kuormittavaa ja siinä on paljon erilaisia kuormitustekijöitä, joita ei esiinny monissa muissa ammateissa. Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen on useita eri keinoja, kunhan niitä osaa hakea ja hyödyntää.

Tuloksia jaotellaksemme otsikoihin, keräsimme ensin tietoa hyödyntäen aineiston keruusta löytämiämme lähteitä, sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Suurimpina aiheina keräsimme työssäjaksamisen, työuupumuksen, työympäristön, asiakkaiden aiheuttamat vaaratilanteet, ensihoidon erityiset kuormitustekijät, traumaperäinen stressireaktio, sekä fyysinen oireilu huonosta psyykkisestä hyvinvoinnista johtuen. Näistä aihealueista lähdimme keräämään tietoa, yhdistelimme otsikoita ja pyrimme luomaan mahdollisimman luontevan jaottelun opinnäytetyön tulosten tarkasteluun. Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi koimme heti lähteitä selatessamme luontevalta jaotella omia, sekä työnantajan keinoja edistää psyykkistä hyvinvointia erikseen. Lopputuloksena jaottelimme tulokset yläotsikoittain taulukkoon (TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Opinnäytetyön tulosten jaottelu.

Ensihoitajien psyykkinen jaksaminen	Psyykkisen jaksamisen edistäminen
Työympäristö sekä asiakkaiden aiheuttamat vaaratilanteet ja kuormitustekijät	Omia keinoja psyykkisen jaksamisen edistämiseen
Työuupumus ja traumaperäinen stressireaktio	Epäterveelliset selviytymistekniikat
Psyykkisen hyvinvoinnin huonontumisen vaikutukset fyysiseen terveyteen	Työnantajan keinoja psyykkisen jaksamisen edistämiseen

5.1 Ensihoitajien psyykkinen jaksaminen

Ensihoitajan työ ja hoitoratkaisujen tekeminen tapahtuu välillä hyvin nopealla aikataululla, se on monimutkaista ja vaikeaa, sekä hoitoratkaisuja voidaan joutua

tekemään vajavaisilla tiedoilla. Tehtävälle lähdetessä ei aina voida tietää, mitä kohteessa odottaa ja miten siellä toimitaan. Epätietoisuus tehtävän laadusta lisää kuormitusta ja riskejä psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiselle. Psyykkistä kuormitusta lisää myös jatkuva valmiustila töissä, aikapaine tehtävillä, nopeasti muuttuvat tilanteet, nopea työtahti sekä virheettömän työn vaatiminen. Monet näistä vaikuttavista tekijöistä riippuvat myös siitä, millä alueella työskennellään. (Kuisma ym. 2022, 899; Työturvallisuuskeskus n.d.)

Voimakasta psyykkistä kuormitusta ensihoidossa aiheuttavat myös poikkeavat tai traumaattiset tilanteet, kuten onnettomuus- tai vaaratilanteet. Nämä aiheuttavat ihmisissä hyvin erilaisia reaktioita. Tapahtumapaikalla mahdollisesti esiintyviä ongelmia ovat muun muassa epätodellinen olo, heikentynyt huomiointikyky, muisti-ongelmat, huono keskittymiskyky, erilaiset tunteet kuten hämmennys, viha, pelko, suru ja avuttomuus, aktiivisuuden muutokset, syrjään vetäytyminen sekä liiallinen huumori. Tilanteen jälkeen voi seurata muun muassa keskittymisongelmia, huomiokyvyn heikkenemistä, muistiongelmia, asioiden sekoittumista toisiinsa, painajaisia, tunkeutuvia ajatuksia, tunnesokkeja, masennusta, avuttomuuden tunnetta, vihaa, surua, pelkoa, mielialan vaihteluita, sekä syyllisyyttä ja epävarmuutta. Jälkikäteen voi olla vaikeuksia palata takaisin arkiseen työhön tai saattaa esiintyä vihanpuuskia ja ärtyisyyttä, ahdistusta, väsymystä, itsesyytöksiä sekä arvojen muuttumista. (Kuisma ym. 2022, 898–900 & 904–905.)

Ensihoitotyössä altistuu herkästi sijaistraumatisoitumiselle, sillä työ on tasapainottelua toimintakyvyn, empatian ja etäisyyden välillä. Sijaistraumatisoituminen tai toiselta nimeltään sekundaarinen traumatisoituminen tarkoittaa stressiä, joka syntyy muiden kärsivien tai traumatisoitujen ihmisten auttamisesta. Hoitotyössä edellytetään empatiakykyä, eikä työ ole laadukasta ilman sitä. Kuitenkaan pelastustehtävissä, jotka voivat edellyttää hoitamista, johtamista tai tutkimista, empatia ei ole ensisijainen tapa kohdata tilanne tai potilas. (Kuisma ym. 2022, 901; Greinacher, Derezza-Greeven, Herzog & Nikendei 2019).

On kuitenkin tärkeä muistaa, että jokainen reagoi erilaisiin kuormitustekijöihin yksilöllisesti. Se mikä kuormittaa yhtä, ei välttämättä kuormita jotakuta toista. Työpaikalla tulee olla ymmärrystä työhön liittyvistä kuormitustekijöistä sekä keinoja niiden hallitsemiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen. (SPAL n.d.)

5.1.1 Työympäristö sekä asiakkaiden aiheuttamat vaaratilanteet ja kuormitustekijät

Ensihoitotyössä esiintyy useita erilaisia vaaroja ja turvallisuusuhkia liittyen työympäristöön, joita ei välttämättä koskaan pystytä poistamaan. Vaara- ja turvallisuusuhat lisäävät aina psyykkisen kuormituksen riskiä. (Työturvallisuuskeskus n.d.) Ensihoidossa työympäristö saattaa muuttua useita kertoja yhden työvuoron aikana ja ensihoitajan tulee olla valmis antamaan potilaalle tämän tarvitsemaa hoitoa tämän tarvitsemassa paikassa, kuten kotona, maastossa, liikenteen joukossa tai julkisella paikalla (Kuisma ym 2022, 898). Erityisiä työympäristöön liittyviä riskitekijöitä ovat jatkuvasti muuttuvat vuorokauden- ja vuodenaajat, kuten pimeys, liukkaus, kylmyys ja kuumuus. Haasteita luovat myös niin julkiset paikat, kuin myös syrjäiset ja vaikeasti lähestyttävät kohteet, pitkät väli- ja kuljetusmatkat, liikkuva ajoneuvo sekä muu liikenne. Riskien tunnistaminen ja mahdollisimman hyvä hallitseminen on erittäin tärkeää niiden ehkäisyn kannalta. (Työturvallisuuskeskus n.d.; Työterveyskeskus n.d.)

Ensihoitotyö on vuorotyötä, yleensä 12 tai 24 tunnin vuoroilla. Vuorotyön, yötyön ja epäsäännöllisten työaikojen on todettu aiheuttavan erilaisia terveyshaittoja ja vaikuttavan myös vapaa-aikaan, kuten harrastuksiin ja sosiaaliseen elämään. (Kuisma ym. 2022, 899.) Vuonna 2021 ensihoitajille tehtiin kysely, jossa selvitettiin millainen työaika olisi mieluinen, sekä miten tyytyväisiä ensihoitajat olivat nykyiseen työaikaansa ja sen kuormittavuuteen. Vastaajista 72,7% haluaisi tehdä 24 tunnin työvuoroja, 12 tunnin työvuoroja 22,3%, sekä kolmivuorotyötä 0,6%. Kyselystä kävi ilmi, että vilkkailla kaupunkialueilla 12 tunnin työvuorot toimivat paremmin, ja haja-asutuksella, sekä pienissä kunnissa 24 tunnin työvuorot tai jopa 48 tunnin työvuorot olivat toimivimpia. 24 tunnin vuorot kuvattiin ajoittain rasokkaiksi, mutta tämän työaikamallin kannattajat kokivat kuitenkin, että pidemmällä

vapailta ehti hyvin palautua seuraavaan työvuoroon. 24 tunnin vuorot nähtiin hyvänä työ- ja perhe-elämän yhdistämisen kannalta. 12 tunnin työvuorojen koettiin edistävän työ- ja potilasturvallisuutta erityisesti kiireellisillä alueilla. Toisaalta kak-sivuorotyön koettiin heikentävän jaksamista ja vaikeuttavan työn ja muun elämän yhdistämistä. Tutkimuksen aikana tuli ilmi, että työnantajien toivottaisiin ottavan työntekijöitä enemmän huomioon työaikoja suunniteltaessa. (Venesoja & Lisitsyn 2023; Venesoja & Lisitsyn 2021)

Työssään ensihoitaja kohtaa usein myös väkivaltaa ja sen uhkaa. Väkivallan uhka ilmenee nimittelynä, uhkailuna, aggressiivisena käytöksenä ja voi johtaa entistä useammin jopa fyysiseen päälle käymiseen. (SPAL n.d.) Potilaista johtuvat vaara- ja riskitilanteet, joita ensihoidossa esiintyy, liittyvät usein potilaiden päih-teiden ja alkoholin käyttöön. Myös lisääntyvät mielenterveysongelmat, erilaiset kulttuuritaustat, syrjäytyminen sekä vuorokauden aika vaikuttavat merkittävästi potilaiden käyttäytymiseen ensihoitajia kohtaan ja lisäävät riskiä vaaratilanteille. Potilaiden vahvat negatiiviset tunteet, kuten viha, pelko, turhautuneisuus, hätään-nys sekä tyytymättömyys saatuun hoitoon ovat myös riskejä vaaratilanteille. (Työturvallisuuskeskus n.d.) Väkivalta ja sen uhka eivät saa olla automaattisesti hyväksytyjä, ikään kuin työn luonteeseen kuuluvia ominaispiirteitä, vaikka ensi-hoitajan ensisijainen tehtävä onkin hoitaa ja auttaa jokaista potilasta, taustasta tai kunnosta riippumatta (SPAL n.d.).

Työnantajan velvollisuutena on antaa työntekijöille riittävät tiedot työpaikan haitta- ja vaaratekijöistä sekä muista työoloista. Jos työtehtävissä on mahdollista joutua vaaratilanteeseen, on työnantajan velvollisuus järjestää aiheeseen liitty-vää koulutusta. Henkilöstöllä on myös velvollisuus osallistua järjestettyihin koulu-tuksiin. (Soisalo 2011.) Suomessa on huomioitu psyykkinen hyvinvointi työpai-kalla lakeihin pohjautuen. Psyykkisen hyvinvoinnin tavoitteita edistetään työtur-vallisuuslaissa (738/2002), työterveyshuoltolaissa (1326/2010), laissa miesten ja naisten välisestä tasa-arvosta (609/1986), laissa työsuojelun valvonnasta ja työ-paikan työsuojeluyhteistoiminnasta (44/2006) ja rikoslaissa (39/1889) (Gruene-waldt 2004). Työturvallisuuslaissa on tarkoituksena parantaa työympäristöä ja työolosuhteita, määrittelemällä työsuojelua ja velvoittamalla työnantajaa puuttu-maan haitallisen työkuormituksen tilanteisiin. (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738)

Laissa työsuojelun valvonnasta ja työpaikan suojeluyhteistoiminnasta käsitellään nimensä mukaisesti enemmän työsuojelun valvontaa ja työpaikan työsuojeluyhteistoimintaa. Lain tavoitteena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita. (Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta 20.1.2006/44) Laissa miesten ja naisten välisestä tasa-arvosta puututaan syrjintään ja häirintään, joka liittyy sukupuoleen. (Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609) Suomen rikoslaissa on erillinen kohta työrikoksista, jossa käsitellään muun muassa työntekijöiden järjestäytymisvapauden loukkaamista, työsyryntää, työaika-suojelurikosta ja työturvallisuusrikosta. (Rikoslaki 19.12.1889/39)

Tutkimuksissa on todettu, että työpaikkastressin vaikutukset ensihoitajien psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat syvästi heidän vuorovaikutukseensa muiden kanssa. Sosiaalinen vetäytyminen luo ympäristön, joka vaikuttaa negatiivisesti henkilökohtaisiin suhteisiin, pahentaa eristyneisyyden ja vetäytymisen tunnetta, sekä tunnetta, jota ensihoitajat Australiassa kuvailivat myötätunnon menettämiseksi. Tämän hallitsemiseksi ensihoitajat havaitsivat heijastavansa vaikeita tunteita ja syyllisyyttä muihin ihmisiin, erityisesti heidän läheisiinsä. Tämä auttoi heitä ottamaan etäisyyttä negatiivisiin tunteisiinsa ja lievittämään emotionaalista ahdistusta. Ensihoitajat huomasivat myös olevansa erittäin valppaita ja ylisuojeluvia perheitään ja ystäviään kohtaan, koska näkivät ja kokivat pahimpia mahdollisia skenaarioita osana jokapäiväistä työtään. (Lawn, Roberts, Willis, Couzner, Mohammadi & Goble 2020.)

Asiakaspalvelutehtävissä työskentelevillä esiintyy usein emotionaalista kuormitusta, eli tunnekuormitusta. Työtehtävien ja työssä kohdattavien potilaiden tilanteet voivat olla vaikeita, mikä vaikuttaa väistämättä myös auttavaan henkilöön. Etenkin potilaiden kokema kärsimys voi jäädä koko loppu elämäksi ensihoitajan mieleen. (Työturvallisuuskeskus n.d.) Lisäksi ensihoitajilla on työn luonteen vuoksi riski kärsiä eettisestä kuormituksesta. Eettistä kuormitusta syntyy kokemuksista, jotka aiheutuvat eettisistä haasteista. Kuormittavimpia ovat tilanteet, joissa ihminen on epätietoinen siitä, mikä on oikein tai riittävän laadukasta ja joutuu tekemään vaikeita päätöksiä yksin, tai tilanteet, joihin liittyy liian iso vastuu suhteessa toimintamahdollisuuksiin. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

5.1.2 Työuupumus ja traumaperäinen stressireaktio

Stressiä syntyy, kun työntekijä tuntee itsensä kykenemättömäksi selviytymään häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. Stressin kehittymiseen vaikuttavat työntekijän ominaisuudet, sekä työ itsessään. Työuupumus syntyy pitkittyneestä työstressistä, jossa ihmisen voimavarat ehtyvät. (Työterveyslaitos n.d.)

Työuupumuksella tarkoitetaan nimenomaan työstä johtuvaa uupumista. Se liittyy työn tuottamaan psykososiaaliseen kuormitukseen ja sen lähteisiin. Työpaikalla uupumus vaikuttaa niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Yksilö kantaa oireet, menettää voimansa ja vaatii enemmän aikaa toipumiseen. Työyhteisön kannalta toimintaa voidaan tarkastella perustehtävien sujumisen kannalta. Työyhteisössä kenenkään ei tulisi olla yksin vastuussa omasta jaksamisestaan tai uupumisestaan, vaan myös työnantajat ja esimiehet ovat velvoitettuja ottamaan vastuuta asiasta. Tämä määrittellään myös työturvallisuuslaissa. (Työterveyslaitos n.d.) Työturvallisuuslaki määrittelee lisäksi työnantajan velvollisuuden ryhtyä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi, sekä vaaran vähentämiseksi ja välttämiseksi, mikäli työnantajan tietoon on tullut työntekijän terveyttä vaarantava, työstä aiheutunut kuormitus (Pesonen 2016.).

Työuupumus ei ole sairaus, mutta siihen liittyy sairastumisen riski esimerkiksi masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin sekä stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Lisäksi on todettu, että työuupumus lisää riskiä tapaturmiin ja työkyvyttömyyteen. Oireet voivat ilmentyä väsymyksenä, kyynistymisenä ja alentuneena ammatillisena itsetuntona. Lisäksi pitkittyneesti uupuneella voi esiintyä kognitiivisia ja tunne-elämän hallinnan vaikeuksia sekä runsaasti stressioireita. (Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi 2022.)

Ensihoitohenkilöstöllä on työn luonteen vuoksi riski kroonistua stressireaktioihin, jonka vuoksi on tärkeää tiedostaa ja tunnistaa traumaperäisen stressireaktion syntymisen mahdollisuus (Kuisma ym. 2022, 904.). Reaktio tunnetaan myös nimellä posttraumaattinen stressihäiriö, eli PTSD (Mielenterveyden keskusliitto n.d.).

Posttraumaattinen stressihäiriö on psykiatrinen häiriö, joka voi ilmetä ihmisillä, jotka ovat kokeneet tai nähneet traumaattisen tapahtuman tai tapahtumasarjan. Pahimmillaan reaktiosta kärsivillä on intensiivisiä, häiritseviä ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät heidän kokemuksiinsa. Ajatukset ja tunteet voivat kestää vielä kauan traumaattisen tapahtuman päättymisen jälkeen. Tapahtuma voidaan myös elää uudelleen takaiskujen tai painajaisten kautta. Usein henkilö kokee myös erilaisia tilanteeseen liittyviä negatiivisia tunteita hyvin voimakkaasti, esimerkiksi surua, pelkoa tai vihaa. He voivat myös tuntea olevansa irrallaan tai vieraantuneita muista ihmisistä, sekä vältellä tilanteita tai ihmisiä, jotka muistuttavat traumaattisesta tapahtumasta. Heillä voi olla voimakkaita negatiivisia reaktioita niinkin tavallisiin asioihin kuin kova melu tai vahingossa tapahtuva kosketus. (American psychiatric association n.d.)

Tutkimuksia ensihoitajien posttraumaattisista häiriöistä on verrattain melko vähän ja vertailukohtia tutkimuksiin heikosti. Ensihoitajat ovat työn luonteen vuoksi kuitenkin suuressa vaarassa sairastua posttraumaattisiin stressihäiriöihin. Krooninen altistuminen matalan kynnyksen traumaattisille tapahtumille päivittäisen rutiinityön aikana on riskitekijä PTSD:n kehittymiselle. Peri-, pre- ja posttraumaattiset tekijät sekä emotionaalinen osallistuminen lisäävät ensihoitajan alttiutta PTSD:n kehittymiselle. (Hoell, Kourmpeli & Dressing 2023)

5.1.3 Psyykkisen hyvinvoinnin huonontumisen vaikutukset fyysiseen terveyteen

Ensihoitajien kohdatessa paljon psyykkistä kuormitusta ja stressiä, on hyvä tiedostaa, että nämä tekijät vaikuttavat myös fyysiseen terveyteen. Psykologiset tekijät vaikuttavat fyysisesti niin työ- kuin yleiseen hyvinvointiin, sekä edistää sairauksien kehittymistä. Suurena tekijänä stressi aiheuttaa jännitysreaktiona tunnetun fysiologisen vasteen, joka liittyy stressihormonien, kuten kortisolien ja adrenaliinin, vapautumiseen. Pitkittynyt tai krooninen stressi voi myötävaikuttaa erilaisiin terveysongelmiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, heikentyneeseen immuunijärjestelmään, ahdistukseen ja masennukseen. (Vikram & Titus 2023.) Stressin fyysisiä oireita voivat olla myös päänsärky, huimaus, sydämentykytykset, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamistarve, hikoilu, flunssakierre

sekä selkävaivat (Mattila 2022). Ensihoitotyöhön liittyvän työympäristön jatkuvan vaihtumisen myötä on otettava huomioon myös biologisten altistumisten mahdollisuus, eli erilaiset tarttuvat taudit (Kuisma ym. 2022, 900).

Ensihoitajien kohdatessa vaara- tai onnettomuustilanteita voi esiintyä myös hetkellisiä oireita tapahtumapaikalla. Tällaisia fyysisiä oireita voivat olla muun muassa pahoinvointi, vatsavaivat, vapina, hikoiluaallot, palelukohtaukset, kiihtynyt syke, lihaskivut sekä koordinoimattomat liikkeet. Koetun tilanteen jälkeen voi esiintyä samanlaisia oireita, sekä lisäksi esimerkiksi väsymystä, nopeaa hengitystä, unihäiriöitä sekä lihaskrampeja. (Kuisma ym. 2022, 904–905 & 907.)

Ihmisen terveystyytyminen ja elämäntapavaihtoehdot edustavat toimintaa, käyttäytymistä ja valintoja, joilla on merkittävä vaikutus yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Terveelliset käyttäytymismallit ja hyvät elämäntavat voivat vähentää merkittävästi kroonisten sairauksien riskiä, parantaa henkistä hyvinvointia ja yleisesti elämänlaatua. Tällaisia terveellisen käyttäytymisen malleja ovat tasapainoinen ruokavalio, säännöllinen fyysinen aktiivisuus, unitavat sekä päihteiden käyttämisen välttäminen. Päihteiden käyttö on lisäksi riskitekijänä muun muassa syövälle ja maksasairauksille. (Vikram & Titus 2023.)

Krooninen psykologinen stressi vaikuttaa useisiin kehon järjestelmiin erilaisten mekanismien kautta. Psykkisen stressin aiheuttamat käyttäytymismuutokset, kuten muuttunut ruokavalio, tupakointi, alkoholismi ja fyysinen passiivisuus, vaikuttavat kehon terveyteen. Kaikki nämä tekijät uhkaavat myös luuston terveyttä ja näin ollen krooninen psykologinen stressi tulisi ottaa huomioon myös osteoporoosin riskitekijänä. (Jia-Sheng & Kok-Yong 2021.)

5.2 Psykkisen jaksamisen edistäminen

Työpaikalta ja työstä löytyy myös paljon myönteisiä piirteitä, eli voimavaroja. Työn voimavarojen tunnistaminen vähentää kuormitustekijöiden vaikutuksia. Voimavaroja työssä ovat esimerkiksi työtehtävien palkitsevuus ja merkityksellisyys, arvos-

tus, hyvä ja kannustava työilmapiiri, työssä onnistuminen ja työn tulokset, vaikuttamismahdollisuudet, työroolien ja työn tavoitteiden selkeys, hyvä johtaminen sekä tuki esihenkilöltä ja työyhteisöltä. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

Työpaikalla ensihoitajan työhyvinvoinnissa positiivinen työyhteisö on suuressa asemassa. Tähän lukeutuu hyvä työkäyttäytyminen ja työyhteisötaidot. Hyvä käyttäytyminen, eli esimerkiksi kaikkien tervehtiminen, reiluus, kiittäminen ja tarvittaessa anteeksi pyytäminen, lisää työn mielekkyyttä parantamalla työyhteisön yhteistyön toimivuutta ja työpaikan ilmapiiriä. Työyhteisötaidoilla tarkoitetaan oman ja toisten roolin ymmärtämistä työyhteisössä, sekä asiallista viestintää. Hyviin työyhteisötaitoihin kuuluu muun muassa organisaation ymmärtäminen, ammattitaidon ylläpitäminen ja kehittäminen, ammatillisuus, empaattisuus ja vuorovaikutustaidot, (Työturvallisuuskeskus n.d.)

5.2.1 Omia keinoja psyykkisen jaksamisen edistämiseen

Omaan psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavat vahvasti stressi. Stressin hallinta kulkeekin käsikädessä psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kanssa. Pitkittyneen ja kroonistuneen stressikierteen katkaiseminen on tärkeä taito. Ensisijaisesti tulee pystyä tunnistamaan itsestään yksilöllisiä stressin varomerkkejä, joita on käsitelty aikaisemmissa kappaleissa. Niihin tulisikin puuttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Turunen 2021.)

Lepo on todella tärkeä osa palautumista, ja sen merkitys mielenterveydelle on valtava. Itselle täytyy löytää aika ja paikka, jolloin saa myös vain olla rauhassa. Unen aikana aivot puhdistuvat, soluvauriot korjaantuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat. Uni vaikuttaa niin tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, muistamiseen, reaktionopeuteen kuin myös huomiokykyyn. Unen tiedetään olevan iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se vaikuttaa psyykkisesti ja fyysisesti sekä aivojen että myös kehon toimintaan. (Walker 2017.)

Ruokavalion merkitystä mielenterveyteen on tutkittu runsaasti. Kasvikunnan tuotteisiin painottuva ruokavalion on todettu vaikuttavan suotuisasti mielenterveyteen, muistiin ja oppimiseen. Esimerkiksi kuiduista on todettu olevan hyötyä, sillä

suolistomikrobit tuottavat siitä tulehdusta hillitseviä lyhytketjuisia rasvahappoja. Myös esimerkiksi lohesta ja pähkinöistä saatavat omega 3 –rasvahapot osallistuvat tulehduksellisen tilan torjumiseen ja rauhoittavat stressinsäätelyjärjestelmän yliaktiivisuutta laskemalla stressihormonin tasoja. (Kaltiala 2022)

Toinen helppo tapa huolehtia omasta jaksamisestaan on fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Vaikka liikunnan vaikutuksista ihmisen kognitioon tiedetään vielä vähän, on liikunnalla kuitenkin todettu olevan myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen stressiin ja mielialaan. Mekanismeja näiden vaikutusten taustalla ei kuitenkaan vielä tarkasti tiedetä. Fyysinen rasitus lisää muun muassa kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiinin, kortikotropiinin ja kortisolipitoisuuksia. Onkin arveltu, että liikunta vaikuttaisi stressin hallintaan juuri näiden hormonien erityksen kautta. (UKK-instituutti 2021)

Etäistäminen on yksi tutkittu ja käyttökelpoinen oman psyykeen suojaamiskeino ensihoidossa. Etäistäminen tarkoittaa psyykkistä etäisyyden ottamista tilanteeseen ja sitä tukevat esimerkiksi selkeä johtajuus, valikoituminen alalle, laadukas koulutus, ammattirooli ja hyvät työvälineet, sekä mahdollisuus keskustella omasta työstä. Kuitenkin, mikäli etäistämistä käytetään ainoana selviytymiskeinona, on vaarana kyynistyminen ja sen leviäminen omiin ihmissuhteisiin ja työyhteisöön. (Kuisma ym. 2022, 901.)

Toinen tutkittu menetelmä psyykkisen jaksamisen edistämiseen on iPREP. IPREP tulee sanoista International Performance, Resilience and Efficiency Program. IPREP on Harri Gustafsbergin kehittämä valmennusmenetelmä, joka on alunperin suunniteltu poliisin valmiusyksikön tarpeisiin. (Harve-Rytsälä 2023) IPREP:issä on viisi pääkohtaa: arvot, ajatukset ja tunteet, mielen virittäminen ja tyhjentäminen, mielikuvien hyödyntäminen sekä tietoisesti mielen säätäminen ja vakaa keskittyminen. Menetelmän tavoitteena on edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä. IPREP:in avulla opetellaan säätämään omaa keho-mieli-tilaa, jotta akuutti tilannestressi vähenee. Tämän ansiosta tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky parantuvat. IPREP:issa ensimmäisenä on tarkoitus selkeyttää omia arvoja jo ennen haastavia tilanteita. Toisena vaiheena on ajatusten ja tunteiden jalostaminen niin, että uskoo pystyvänsä parempaan. Kolmas vaihe on mielen

virittäminen ja tyhjentäminen. Yksi käytännöllinen keino tyhjentää mieltä on keskittyä hengittämiseen. Hengitys on suora keino vaikuttaa myös syketasoon, joka taas vaikuttaa stressivasteeseen kehossa. Korkean syketason tiedetään heikentävän toimintakykyä, mikä taas vaikuttaa havainnointiin, viileään päätöksentekoon, reagointiin ja siten myös itse toimintaan. Neljäs osa iPREP:issä on mielikuvien hyödyntäminen käymällä mielessä läpi kaikki mahdolliset vaihtoehdot. Tavoitteena on toimia kylmän viileästi ja ammattimaisesti, mitä tahansa kohdataankin. Viimeinen osa on tietoisien mielen säätäminen ja vakaa keskittyminen. Kumulatiivista stressiä vähennetään keskittymällä omaan tekemiseen ja kehittämällä omaa keho-mielisysteemiä. Tarkoituksena on vahvistaa reaaliaikaista toimintakykyä ja vähentää todennäköisyyttä kasata negatiivisia tunneassosiaatioketjuja tuottavia suorituksia, kuten epäsuotuisia muistijälkiä ja kokemuksia. (Nieminen 2017)

Lääketieteen tohtori Antti Mattila on kerännyt Lääkärikirja Duodecimiin toimivia stressinhallintakeinoja, jotka olemme koonneet taulukkoon (LIITE 1.). Mattilan mukaan hyviä stressinhallintakeinoja ovat muun muassa huolien jakaminen läheisten kanssa, vatvomisen vähentäminen, palautumisesta huolehtiminen, liikunta, työoloihin puuttuminen, huumori ja optimismi. Lisäksi Mattila muistuttaa elämänohjeesta, josta voi olla hyötyä myös stressinhallinnassa: Kaikki päättyy aikanaan. (Mattila 2022)

Tärkeää on havainnoida, millaista oma jaksaminen on ja toimia omien voimavarojen mukaan. Pienilläkin arjen teoilla ja mielekkäällä tekemisellä on vahva yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Jaksamisen ollessa vähissä, voi arkeen joutua tekemään muutoksia. Joskus on tarpeellista astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle, jotta löytää uusia asioita, jotka helpottavat oloa. Toisinaan on taas tärkeää sallia itsessään epätäydellisyyttä ja vähentää vaatimuksia. On tärkeää kuunnella itseään ja miettiä, mikä tuo juuri minulle mielihyvän ja ilon kokemuksia. Asioita, jotka tuottavat iloa, voi myös esimerkiksi kirjoittaa ylös ja näin myös tietoisesti lisätä arkeen. (Mielenterveystalo n.d.)

5.2.2 Epäterveelliset selviytymistekniikat

On tutkittu, että kaikki selviytymisreaktiot ovat mukautuvia ja voivat aluksi vähentää tuskaa. Selviytymistekniikat luokitellaan joko terveiksi tai epäterveiksi sen mukaan, kuinka todennäköisesti ne aiheuttavat haitallisia seurauksia. (Stallman 2020) Epäterveelliset selviytymistekniikat saattavat tarjota hetkellisen ratkaisun, mutta voivat olla haitallisia pitkällä aikavälillä (Vikram & Titus 2023).

Epäterveellisiä selviytymistekniikoita ovat muun muassa negatiivinen itsepuhuminen ja jatkuva itsensä vähättely, asioiden pitkäaikainen pyörittely päässä, toistuva ja negatiivissävytteinen ajattelu, ei-toivottujen ajatusten tukahduttaminen, liiallinen syöminen tai syömisen välttäminen, päihteiden väärinkäyttö, aggressio, sosiaalinen vetäytyminen, itsensä vahingoittaminen ja äärimmäisenä itsemurha tai sen ajatteleminen. (Stallman 2020; Vikram & Titus 2023)

Lisäksi asioiden jatkuva mielessä pyörittely liittyy mielenterveysongelmiin, mukaan lukien masennushäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt ja muut epäterveelliset selviytymistoiminnot, kuten ahmiminen, humalahakuinen juominen ja itsensä vahingoittaminen. Ei-toivottujen ajatusten tukahduttaminen voi olla tehokas lyhyen aikavälin strategia, mutta se todennäköisesti johtaa myöhemmin häiritsevien ajatusten lisääntymiseen. Päihteiden käytön varhainen hyväksyminen selviytymisstrategiana saattaa johtaa päihteiden käytön lisääntymiseen ajan myötä vastena stressitekijöihin. Vihamielinen aggressio on opittu reaktio, johon liittyy aiempi altistuminen rangaistukselle ja uhka omalle itsetunnolle. Sosiaalinen vetäytyminen on vastaus ahdistukseen, joka johtaa ahdistuneisuuden ja masennuksen oireiden lisääntymiseen. Itsemurha-ajatukset eivät myöskään ole harvinaisen kokemus ensihoitajille. Kun henkilö joutuu ahdistuksen valtaamaksi eikä hänellä ole vaihtoehtoisia strategioita ahdistuksen vähentämiseksi, hän saattaa nähdä itsemurhan ainoana vaihtoehtona. (Stallman 2020)

Päihteiden käytössä voi olla kyse tunteiden turruttamisesta tai esimerkiksi ahdistuksen lievittämisestä. Lievempi muoto, jolloin päihteiden käyttö koetaan vielä olevan ihmisen hallinnassa, on päihteiden haittakäyttöä. Kun elämä alkaa pyörimään päihteiden käyttämisen tai niiden hankinnan ympärillä, puhutaan riippuvuudesta. Päihteiden käyttöön voi olla fyysisesti ja/tai psyykkisesti riippuvainen. Fyysinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että käyttäjän elimistö on tottunut käytettävään

aineeseen ja saa vieroitusoireita sen käytön lopetettuaan. Psykkisessä riippuvuudessa päihteisiin kohdistuu himoa ja pakonomaista tarvetta päihteiden käyttöön. Riippuvuuden liittyessä tunteiden turruttamiseen ja psyykkiseen riippuvuuteen, on riippuvuudesta vaikeampi päästä irti. (Mieli 2023)

5.2.3 Työnantajan keinoja psyykkisen jaksamisen edistämiseen

Työnantajalla on merkittävä rooli työntekijöidensä psyykkisen jaksamisen tukemisessa ja edistämisessä. Vaikka yksilö onkin aina itse viime kädessä vastuussa omasta jaksamisestaan, on työnantajan tarjoamalla keinoilla ja kannustavalla työyhteisöllä iso vaikutus yksilön psyykkiseen jaksamiseen. (Kuisma ym 2022, 902.) Työnantajan keskeinen keino ehkäistä psyykkistä kuormitusta on tunnistaa kuormitustekijät. Työnantajan tulisi osana työpaikan vaarojen arviointia selvittää ja arvioida myös psyykkiset kuormitustekijät. (Työsuojelu 2023.) Työnantajan ja työyhteisön positiivinen ja kannustava asenne mielenterveyspalveluiden hyödyntämiseen vaikuttaa merkittävästi myös työntekijän omaan asenteeseen. (Kuisma ym 2022, 908–910)

Joskus voi olla vaikea arvioida, johtuuko psyykinen kuormitus työstä vai työpaikan ulkopuolisista tekijöistä. Voi olla myös epäselvää, mitkä tekijät työssä aiheuttavat haitallista kuormittumista. Tällöin apua voi saada työterveyshuollosta. Työterveyshuollolle on perusteltua tehdä selvitys työkuormituksesta, mikäli työkyky on heikentynyt fyysisen ja psyykkisen oireilun vuoksi ja oireiden epäillään johtuvan työstä, sekä jos oireilu on johtanut hoidon tarpeeseen tai sairauspoissaoloihin. Selvityksen perusteella työterveyshuolto tekee tarvittaessa ehdotuksia siitä, miten työkuormitusta voidaan vähentää. (Työsuojelu 2023)

Defusing eli purkukeskustelu tarkoittaa psyykkisesti kuormittavan tilanteen purkamista työryhmässä. Defusing pyritään järjestämään heti tapahtuneen jälkeen, mutta viimeistään työvuoron lopussa. Ryhmän ohjaajan ei tarvitse olla ulkopuolinen asiantuntija, vaan myös esimerkiksi työyhteisön esimies voi toimia ohjaajana. Purkukokouksen tarkoituksena on kartoittaa tarve mahdolliselle lisätuelle ja edistää työntekijöiden paluuta normaaliin työhön. (Terveystalo n.d.)

Purkukeskustelua vaativia tilanteita ovat muun muassa kuolema, väkivaltatilanne, hoitovirhe, ristiriita tai mikä vain stressiä aiheuttava tilanne, joka koetaan uhkaksi normaalille työssä jatkamiselle (Sairaanhoitajat n.d.).

Debriefing tarkoittaa koulutetun ohjaajan vetämää jälkipuintia. Debriefing on menetelmä, jossa puretaan työpaikalla hiljattain tapahtunut äkillinen trauma tai kriisi (Täsmä työterveys n.d.). Debriefing-tilaisuuden keskeisiä piirteitä ovat muun muassa traumaattisesta tapahtumasta johtuvien stressioireiden ja –tuntemusten käsittely sekä kehittyvien stressihäiriöiden sekundaarinen ehkäisy ja stressineuvonta. Yleensä debriefing-tilaisuus on kertaluonteinen, ja se pidetään 1–3 vuorokauden kuluessa tapahtuneesta. Tilaisuudessa ei saa esittää toisiin kohdistuvaa kritiikkiä. (Ponteva 1996.) Jälkipuintia vaativia tilanteita voivat olla muun muassa väkivaltatilanne, työtapaturma, itsemurha, äkillinen kuolema tai mikä tahansa muu työyhteisöä kohdannut äkillinen erityistilanne (Sairaanhoitajat n.d.).

Työnohjaus tarkoittaa työyhteisöön tai omaan työhön liittyvien kokemusten, tunteiden ja kysymysten jäsentelyä ja tarkastelua koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksen tavoitteena on vapauttaa luovuutta, ajattelua ja voimia työhön, sekä ehkäistä työuupumusta. (Sairaanhoitajat n.d.)

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kuvaileva kirjallisuuskatsaus ensihoitajien psyykkisestä jaksamisesta. Tarkoituksena oli etsiä tutkittua tietoa aiheesta ja selvittää, mitkä tekijät ensihoidossa aiheuttavat psyykkistä kuormitusta, sekä kartoittaa miten psyykkistä hyvinvointia voitaisiin edistää. Tutkittua ja vertaisarvoitua tietoa oli vaikeampi löytää, kuin mitä alun perin olimme ajatelleet. Myös kirjoittaessamme opinnäytetyön tuloksia kaipasimme enemmän spesifejä lähteitä, joten turvauduimme paljon manuaaliseen hakuun internet selaimen kanssa. Pyrimme kuitenkin aina varmistamaan lähteiden luotettavuuden laadukkaana opinnäytetyön takaamiseksi.

Ensihoitajien työ koetaan erittäin kuormittavana, sillä työpäivät ja tilanteet voivat olla hyvin vaihtelevia ja arvaamattomia. Psyykkistä kuormitusta lisäävät jatkuva valmiustila töissä, aikapaine tehtävillä, nopeasti muuttuvat tilanteet, nopea työtahti, pitkät työvuorot sekä virheettömän työn vaatiminen. Myös jatkuvasti muuttuva työympäristö aiheuttaa kuormitusta ensihoidon henkilöstölle.

Eriyisiä työympäristöön liittyviä riskitekijöitä ovat muun muassa jatkuvasti muuttuvat vuorokauden- ja vuodenajat, kuten pimeys, liukkaus, kylmyys ja kuumuus. Lisähaasteita luovat myös niin julkiset paikat, kuin syrjäiset ja vaikeasti lähestyttävät kohteet, pitkät väli- ja kuljetusmatkat, liikkuva ajoneuvo sekä muu liikenne.

Erikseen on nostettava esille ensihoidossa huomattavasti lisääntynyt hoitohenkilökuntaan kohdistuva väkivalta ja sen uhka. Tämä voi ilmetä nimittelynä, uhkailuna, aggressiivisena käytöksenä ja voi johtaa entistä useammin jopa fyysiseen päälle käymiseen. Potilaiden vahvat negatiiviset tunteet, kuten viha, pelko, turhautuneisuus, hätäännys sekä tyytymättömyys saatuun hoitoon lisäävät riskiä näille vaaratilanteille. Näitä tilanteita on viime aikoina nostettu myös mediassa paljon esille, ja jäimmekin pohtimaan, onko väkivallan määrä oikeasti lisääntynyt merkittävästi, vai onko aiheesta vain ruvettu puhumaan avoimemmin. Tulevina ensihoitajina olemme hyvin huolestuneita siitä, kuinka paljon väkivallan uhkaa hoitohenkilökuntaan kohdistuu, vaikka tarkoituksenamme on vain auttaa loukkaantuneita ja sairastuneita.

Jokainen ihminen on erilainen ja kokee asiat hyvin eri tavalla. Toiset kestävät huomattavasti enemmän kuormitusta kuin toiset, ja usein alalle hakeutuukin ihmisiä, joiden paineensietokyky on korkea. Lisäksi pääsykokeiden avulla pyritään jo karsimaan koulutukseen parhaiten sopivia hakijoita. Todistusvalintapaikkojen lisääminen on varmasti omalta osaltaan kuitenkin vaikuttanut siihen, millaisia opiskelijoita koulutukseen nykyään hyväksytään. Olisikin mielenkiintoista tietää, onko ensihoitoon työllistyvien määrä koulutuksen suorittaneiden keskuudessa lisääntynyt tai vähentynyt todistusvalinnan myötä.

Ensihoitohenkilöstöllä on työn luonteen vuoksi riski kroonistua stressireaktioihin, jonka vuoksi on tärkeää tiedostaa ja tunnistaa traumaperäisen stressireaktion syntymisen mahdollisuus. Pahimmillaan reaktiosta kärsivillä on intensiivisiä, häiritseviä ajatuksia ja tunteita, jotka liittyvät heidän kokemuksiinsa. Ajatukset ja tunteet voivat kestää vielä kauan traumaattisen tapahtuman päättymisen jälkeenkin. PTSD:n voi laukaista moni asia ja ne saattavat aiheuttaa jopa työkyvyttömyyttä.

Ensihoitajat saattavat usein tuntea itsensä kykenemättömäksi selviytymään heihin kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. Tästä aiheutuvan stressin kehittymiseen vaikuttavat työntekijän ominaisuudet, sekä työ itsessään. Pitkään jatkuneena työstressi saattaa muuttua työuupumukseksi, mikä osaltaan huonontaa potilaiden saamaa hoidon laatua.

Opinnäytetyön tulokset eivät suoranaisesti yllättäneet meitä. Oli paljon asioita, joita emme olleet ajatelleet ennen tiedon hakua ja opinnäytetyön kirjoittamista, mutta keskeisimmät ongelmat ja kuormittavimmat tekijät olivat samaistuttavia. Nämä kuormitustekijät ovat tuttuja työharjoittelusta ja työelämästä.

Työpaikalta ja työstä löytyy usein myös paljon myönteisiä piirteitä, eli voimavaroja. Työn voimavarojen tunnistaminen vähentää kuormitustekijöiden vaikutuksia. Voimavaroja työssä voivat olla esimerkiksi työtehtävien palkitsevuus ja merkityksellisyys, arvostus, hyvä ja kannustava työilmapiiri, työssä onnistuminen ja työn tulokset, vaikuttamismahdollisuudet, työroolien ja työn tavoitteiden selkeys, hyvä johtaminen ja tuki esihenkilöltä ja työyhteisöltä.

Työnantajalla onkin merkittävä vastuu työntekijöidensä psyykkisestä jaksamisesta ja heidän vastuullaan on luoda kannustava ja avoin ilmapiiri, jotta työntekijä uskaltavat tuoda julki omia ajatuksiaan sekä hyödyntää tarjolla olevia mielenterveyspalveluita niitä tarvitessaan. Tärkeimpiä työnantajan tarjoamia apuvälineitä työntekijälle ovat defusing ja debriefing, joiden avulla käydään läpi ensihoitajien kohtaamia traumaattisia tilanteita, kuten esimerkiksi työvuorossa tapahtuneet kuolematapaukset tai hoitohenkilöstöön kohdistuneet väkivaltatilanteet. Mielestämme työnantaja voisi lisätä vielä enemmän ennakoivaa otetta ja tuoda esille ja kouluttaa työntekijöitään ottamaan käyttöön hyväksi todettuja toimintamalleja, kuten etäistäminen ja iPREP.

Työntekijä on loppujen lopuksi kuitenkin itse vastuussa omasta jaksamisestaan. Pelkästään hyvä työilmapiiri tai työyhteisön tuki ei riitä pitämään yllä hyvää psyykkistä jaksamista, vaan siihen vaikuttavat merkittävästi myös muut elämän osa-alueet, kuten ihmissuhteet, töiden ulkopuolinen elämä ja erityisesti fyysinen terveys.

Helpoin tapa pitää huolta omasta psyykkisestä jaksamisestaan on pitää huolta fyysisestä terveydestä. Riittävä uni, lepo, ravinto ja liikunta ovat avainasemassa niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden ylläpitämisessä. Hyvistäkin stressinhallintataidoista ei ole apua, mikäli keholla itsellään ei ole tarpeeksi resursseja toimintaan.

Taulukkoon 3 keräsimme listan yksittäisiä asioita, joilla hallita stressiä. Päätimme lopulta käydä vielä läpi muutamia yleisimpiä epäterveellisiä selviytymistekniikoita, jotka toimivat lyhyellä aikavälillä, mutta aiheuttavat pitkällä aikavälillä haitallisia seurauksia. Näiden tunnistaminen on tärkeää, sillä toimintamallien muuttaminen on sitä vaikeampaa, mitä kauemman niitä on käyttänyt.

Opinnäytetyöstämme kävi ilmi, että ensihoitajien psyykkiseen jaksamiseen vaikuttavat erittäin monet asiat, joihin ensihoitajat eivät välttämättä pysty itse vaikuttamaan. Ensihoitajien omat toimintamallit töissä ja työn ulkopuolella kuitenkin määrittävät hyvin pitkälle sen, miten paljon he kestävätkä työstä aiheutuvaa stressiä

ja kuormitusta. Työnantajien tarjoamat keinot ovat myös keskeisessä roolissa tutkimassa työntekijöiden hyvinvointia ja psyykkistä jaksamista.

Positiivisena yllätyksenä löysimme paljon tietoa siitä, kuinka itse voidaan parantaa omaa henkistä hyvinvointia. Nämä ovat sellaisia keinoja, joita ei niin usein tule ajatelleeksi tai tehneeksi, kun psyykinen jaksaminen on koetuksella. Keinoja on kuitenkin valtavasti, kun niitä vaan muistaa ja oppii hyödyntämään. Etenkin uutena tuttavuutena meille oli iPREP, jota olisi mielenkiintoinen yrittää tulevaisuudessa opetella hyödyntämään, varsinkin kun astumme lopulta työelämään.

Tavoitteenamme oli luoda mahdollisimman objektiivinen opinnäytetyö, joten pyrimme minimoimaan omien asenteiden ja mielipiteiden vaikutukset tekstin luomisessa sekä lähteiden valinnassa.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus ja eettisyys kulkevat käsi kädessä koko prosessin ajan (Kangasniemi ym. 2013, 291–301). Aineistoa haettaessa on otettava huomioon muun muassa millaisia hakusanoja käytetään, milloin aineisto on julkaistu ja kuka tai ketkä sen ovat kirjoittaneet (Arene 2019). Aineiston käsitteilyssä ja valinnassa korostuu tutkimusetiikan noudattaminen erityisesti oikeudenmukaisuuden, rehellisyyden ja tasavertaisuuden osalta.

Pyrimme etenemään opinnäytetyössä suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyö aloitettiin tekemällä aineistojen sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka ovat näkyvillä taulukossa 1. Tämän jälkeen aloitimme aineistojen hakemisen kriteerien perusteella. Koko prosessin ajan kiinnitimme huomiota aineistojen julkaisuvuosiin ja julkaisijoihin. Lisäksi pyrimme jatkuvasti tutkimaan aineistoja lähdekriittisesti, esimerkiksi pohtimalla missä aineisto on julkaistu ja onko aineisto tehty objektiivisesti. Pyrimme lukemaan lähteitä kriittisesti ja arvioimaan, ovatko ne opinnäytetyöhömme sopivia. Emme kuitenkaan hylänneet lähteitä sen perusteella, että ne olisivat ristiriidassa opinnäytetyömme kanssa tai muuttaneet lähteiden sanomaa meille suotuisaksi. Koska aineistoja löytyi aiheestamme verrattain vähän,

jouduimme välillä tinkimään kriteeristä käyttää vain alle 10 vuotta vanhoja aineistoja. Vanhempien aineistojen kohdalla mietimme kuitenkin tarkasti, ovatko tiedot vielä ajantasaisia ja hyödynsimme vain edelleen valideja aineistoja.

Pyrimme lisäämään opinnäytetyömme luotettavuutta käyttämällä laajasti eri tietokannoista haettuja aineistoja sekä etsimällä lisäksi manuaalisesti Internetistä aineistoja luotettavilta sivustoilta. Käytetyistä lähteistä tarkistimme aina kirjoittajan, julkaisupaikan ja –ajan sekä pohdimme kriittisesti lähteen ajantasaisuutta ja luotettavuutta. Opinnäytetyöhön emme valinneet aineistoja, joiden tiedon luotettavuutta emme voineet varmistaa. Kaikkien käytettyjen aineistojen lähteet merkittiin sekä tekstiin että lähdeluetteluun.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan pitää luotettavina, koska saadut tulokset olivat lähteestä riippumatta samankaltaisia. Tulokset eivät myöskään poikenneet toisistaan tai olleet ristiriidassa yleisen tiedon kanssa.

6.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tehdessämme opinnäytetyötä huomasimme, että aiheesta on melko vähän tutkittua tietoa ylipäänsä ja vielä vähemmän viimeisen kymmenen vuoden ajalta. Jatkotutkimuksissa voisi olla hyvä kerätä esimerkiksi eri testiryhmiä, joilla voitaisiin testata ja seurata ensihoitajien psyykkistä jaksamista erilaisissa työvuoroissa ja tilanteissa. Miten erilaiset ärsykkeet vaikuttavat ensihoitajien stressitasoihin ja toimintaan?

Jatkotutkimus ideana voisi olla myös selvittää, kuinka moni ensihoitaja kokee psyykkistä kuormitusta työssään alueellisesti ja mistä mahdolliset alueelliset erot johtuvat. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, kokevatko ensihoitajat työnantajan tarjoamista keinoista olevan apua psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Olisimme myös kiinnostuneita, kuinka laajalti esimerkiksi iPREP –malli on käytössä ensihoidossa, sillä itse tutustuimme aiheeseen vasta opinnäytetyötä tehdessämme. Tätä mallia voisi mielestämme tuoda esille jo opintojen aikana, jolloin käytäntöjä voisi hyödyntää jo ennen työelämään siirtymistä.

Yksi asia, mikä nousi myös esille, on todistusvalinnan vaikutukset työntekijöiden soveltuvuuteen alalle. Kuinka useat ensihoitajakoulutuksen käyneet ovat lopulta työllistyneet alalle ja onko todistusvalinnalla ollut vaikutusta tähän määrään. Olisi siis mielenkiintoista tietää, kuinka hyvin pääsykokeet ovat onnistuneet valitsemaan alalle sopivia opiskelijoita.

LÄHTEET

American psychiatric association. N.d. What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)? Viitattu 8.10.2023. <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>

Ammattiliitto Pro. N.d. Työssä jaksaminen. Verkkosivu. Viitattu 28.12.2023. <https://proliitto.fi/fi/tyoelaman-tietopankki/tyossa-jaksaminen#03b62980>

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 25.1.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISTET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Defusing. N.d. Terveystalo. Viitattu 7.12.2023. <https://www.terveys-talo.com/fi/palvelut/defusing>

Greinacher, A., Derezza-Greeven, C., Herzog, W., & Nikendei, C. 2019. Secondary traumatization in first responders: a systematic review. European Journal of Psychotraumatology 22.1.2019. Viitattu 29.9.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2018.1562840>

Gruenewaldt, V. 2004. Henkisen hyvinvoinnin edistäminen turvallisuusaloilla. Helsinki: Työterveyslaitos.

Harve-Rytsälä, H. 2023. IPREP – Stressinhallintaa paineen alla. Pelastustieto. Systole. 23.6.2023. Verkkosivu. Viitattu 25.1.2024. <https://pelastustieto.fi/systole/iprep-stressinhallintaa-paineen-alla/#6fa85722>

Hoell, A., Kourmpeli, E. & Dressing, H. 2023. Work-related posttraumatic stress disorder in paramedics in comparison to data from the general population of working age. A systematic review and meta-analysis. Front Public Health. 9.3.2023. Viitattu 24.1.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10035789/>

Jia-Sheng, N. & Kok-Yong, C. 2021. Potential mechanisms linking psychological stress to bone health. National library of medicine. Viitattu 1.11.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7797546/>

Kaltiala, U. 2022. Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa. Itäsuomen yliopisto. Terveys ja hyvinvointi. Verkkosivu. Viitattu 25.1.2024. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaysya-ja-hoitoa>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikainen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4) 291–301. Verkkosivu. Viitattu 27.12.2023. <file:///home/chronos/u-b5122351c4d7f0a39834a2c28cae144ac4f99cf8/MyFiles/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330.pdf>

Karjalainen, M. 2020. Jaksamisen rajat. Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu. Helsinki: Basam Books Oy.

Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Taskinen, T. 2022. Ensihoito. 8-9. uud. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. 8.8.1986/609. Viitattu 28.12.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1986/19860609?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20naisten%20ja%20miesten%20>

Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta. 20.1.2006/44. Viitattu 28.12.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2006/20060044?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6suojelun%20valvonta#O2L5>

Lawn, S., Roberts, L., Willis, E., Couzner, L., Mohammadi, L. & Goble, E. 2020. The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: a systematic review of qualitative research. BMC Psychiatry 20, 348. 3.7.2020. Viitattu 15.11.2023. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-020-02752-4>

Liikunta ja mielenterveys. 2021. UKK-instituutti. Viitattu 25.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Marjamaa, M. & Sinisalo, R. 2022. Kirjallisuuskatsauksen ohjaus – perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu. Kreodi 3.6.2022. Verkkosivu. Viitattu 27.12.2023. <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>

Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. 1.4.2022. Viitattu 24.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mielenterveyden keskusliitto. N.d. Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). Viitattu 8.10.2023. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/>

Mielenterveystalo. N.d. Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? Verkkosivu. Viitattu 25.1.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>

Mieli. 2023. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. Verkkosivu. Viitattu 25.1.2024. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>

Mieli. 2023. Työelämän hyvinvointia rakennetaan joka päivä. Verkkosivu. Viitattu 3.1.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/tyoelaman-hyvinvointia-rakennetaan-joka-paiva/>

Nieminen, V. 2017. Keho-mieli-tilan säätäminen poliisiin PREP-koulutuksessa. Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 25.1.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123335/ON_Niemi-nen_Ville.pdf?sequence=1

Pesonen, H. 2016. Ensihoitajien työssään kokema psyykinen kuormitus. Ensihoitajan YAMK. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 7.12.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108995/pesonen_hanna.pdf;jsessionid=E26BF4DDCEA1C5DBF262C89EB7403459?sequence=1

Ponteva, M. 1996. Mitä on debriefing suomeksi? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 7.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo60227>

Rikoslaki 19.12.1889/39. Viitattu 28.12.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=rikoslaki#L47>

Sairaanhoitajat. N.d. Psykososiaalisen jaksamisen tukeminen. Verkkosivu. Viitattu 7.12.2023. <https://sairaanhoitajat.fi/tyohyvinvointi/psykososiaalisen-jaksamisen-tukeminen/>

Scribbar. 23.2.2017. Katso täältä: miten kirjallisuuskatsaus tehdään? Viitattu 1.11.2023. <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/>

Soisalo, R. 2011. Väkivallan preventio sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttijhdistys ry

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. 9.1.2023. Verkkosivu. Viitattu 28.12.2023. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

SPAL. N.d. Terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Viitattu 17.10.2023. <https://www.spal.fi/terveys-turvallisuus-ja-hyvinvointi/>

Stallman, H. 2020. Health theory of coping. Australian psychologist, 55 (4), 295-306. Viitattu 16.11.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/ap.12465>

Stride. N.d. Spiritual Wellness - What is Spiritual Well Being? Viitattu 18.9.2023. <https://stride.com.au/dimensions-of-wellness/spiritual-wellness/>

Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. Terveystalo 12.10.2021. Verkkosivu. Viitattu 25.1.2024. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/stressi#Stressinhallinta>

Työsuojelu. 2023. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 17.10.2023. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>

- Työterveyslaitos. N.d. Stressi ja työuupumus. Viitattu 18.9.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Eettinen ja emotionaalinen kuormitus. Viitattu 18.9.2023. <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/eettinen-ja-emotionaalinen-kuormitus/>
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Ensihoito. Viitattu 8.10.2023. <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/toimialakohtaista-tietoa/pelastusala/ensihoito/>
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Hyvä työkäyttäytyminen ja työyhteisötaidot. Viitattu 25.1.2024. <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/toimialakohtaista-tietoa/luovat-tuotannot/hyva-tyokayttaytyminen-ja-tyoyhteisotaidot/>
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 17.10.2023. <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/#kuormituksen-hallinta>
- Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Viitattu 13.9.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>
- Täsmä Työterveys. N.d. Debriefing. Viitattu 7.12.2023. <https://www.tasma.fi/tyoterveys/debriefing/>
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. 2022. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 24.1.2024.
- Venesoja, A. & Lisitsyn, D. 2021. Työaikakysely: Työaika – ikuinen kiistakapula. Systole 5/2021. Verkkosivu. Viitattu 27.12.2023. <http://www.systole.fi/tyoaikakysely-tyoaika-ikuinen-kiistakapula/>
- Venesoja, A. & Lisitsyn, D. 2023. Työaikakysely: Työaika on mielekkyyttä ja jakamista. Pelastustieto 18.1.2023. Verkkosivu. Viitattu 27.12.2023. <https://pelastustieto.fi/yleinen/tyoaikakysely-tyoaika-on-mielekkyytta-ja-jakamista/#e0d93e5f>
- Vickram, A. & Titus, R. 2023. Psychological Factors in Health and Illness: A Comprehensive Review. Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities, 6, 736–746. Viitattu 1.11.2023. <https://www.jrtdd.com/index.php/journal/article/view/1635/1133>
- Walker, M. 2017. Miksi nukumme. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- World health organization. N.d. Health and Well-Being. Viitattu 18.9.2023. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- World Health Organization. N.d. Health Promotion. Viitattu 15.11.2023. <https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/programmes/health-promotion>

LIITTEET

LIITE 1. Stressinhallintakeinoja

Huolien jakaminen	Ensimmäinen asia, joka kannattaa tehdä stressin yllättäessä, on jakaa se: puhu asiasta läheisten, ystävien tai työtovereiden kanssa. Pohdi heidän kanssaan, mitä vaihtoehtoja sinulla tässä tilanteessa olisi. Huolien jakaminen keventää aina taakkaa.
Vatvomisen vähentäminen	Tutkimusten mukaan huolien murehtiminen ja vatvominen voi olla haitallista. Se altistaa masennukselle ja ahdistukselle ja voi johtaa liialliseen syömiseen ja juomiseen. Joskus vatvominen voi olla myös hyödyllistä; se voi esimerkiksi auttaa irrottautumaan todella huonoista projekteista. Tällöin vatvomisen kautta löytyy perusteluja sille, miksi kannattaa päästää irti ja vetäytyä kyseisestä projektista.
Akkujen lataaminen	Rankoissa elämäntilanteissa unohtamme usein tehdä asioita, jotka tekevät meille hyvää. Siksi kannattaa laatia lista kymmenestä asiasta tai toiminnasta, jotka lataavat akkuja ja joiden olet käyttänyt havainnut tekevän hyvää juuri sinulle. Stressitilanteessa voit sitten ottaa niitä käyttöön tarvittaessa.
Liikunta	Säännöllinen liikunta lievittää masentuneisuutta, ahdistusta ja auttaa sietämään stressiä. Samalla itsetunto ja elämänhallinnan tunne vahvistuvat. Muista siis jatkaa liikuntaharrastustasi myös stressaavissa tilanteissa tai aloita sellainen. Voi myös olla hyödyllistä opetella myös rentoutustekniikoita, joiden avulla stressaantumisen kokemusta vahvistavia lihasten jännitystilajoja voi purkaa.
Alkoholin välttäminen	Tarkista myös alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksiasi. Moni koettaa hoitaa stressioireitaan alkoholilla, mutta siitä saattaa seurata uupumisen kierre. Alkoholi estää unen syvenemistä, josta seuraa päiväväsytystä, mikä taas saa hakemaan piristystä nousuhumalasta seuraavana päivänä. Tämä pahentaa stressireaktioita.
Ihmisuhteiden hoitaminen	Onnellisuustutkimuksessa on havaittu, että tärkein henkisesti hyvinvoivia ihmisiä yhdistävä tekijä on se, että heillä on paljon sosiaalisia suhteita ja he viettävät eniten aikaa toisten seurassa. Pyri siis hoitamaan ja vahvistamaan ihmisuhteitasi: se on tärkeää myös stressinsietokyvyn kannalta.
Hyvät teot	Dalai Lama on sanonut: <i>"Jos haluat olla onnellinen, kehitä myötätuntoa."</i> Hyvien tekojen tekeminen vahvistaa henkistä hyvinvointiasi ja tuo elämään mielekkyyttä. Se vahvistaa myös positiivista minäkuvaasi. Tämä auttaa myös stressitilanteissa. Kokeile seuraavaa harjoitusta: Valitse yksi päivä viikossa, jolloin teet yhden uuden ja isomman hyvän teon toisille ihmisille. Vaihtele tekoja kerrasta toiseen ja jatka näin kymmenen viikon ajan. Joillekin tästä kehittyä elämäntapa.
Työoloihin puuttuminen	Työhön liittyvälle stressille voi myös tehdä yhtä ja toista. Tärkeää on ensi sijassa pyrkiä neuvottelemaan tilanteesta työnantajan, luottamusmiehen tai esimiehen kanssa. Uskalla pyytää apua, kun kiire yllättää. Aseta työasiat tärkeysjärjestykseen. Vedä selkeämpi raja työajan ja vapaa-ajan välille, mikäli se on mahdollista.
Huumori	Huumori on tärkeä keino vähentää stressiä. Se vähentää jännitteitä ihmisten välillä. Muista kuitenkin nauraa yhdessä toisten kanssa eikä toisille!
Optimismi	Toisinaan saattaa pessimistinen asennoituminen saada meistä yliotteen. Silloin herkistymme vastoinkäymisille ja ne harmittavat useammin, enemmän ja pidempään. Silloin emme myöskään jaksa yrittää ja ponnistella vaativien tehtävien edessä. Tämä voi lisätä stressiä merkittävästi. Ensimmäinen pieni keino lisätä optimistista asennoitumista on ns. "kolme hyvää asiaa" -harjoitus, jossa tehtäväsi on esimerkiksi kuukauden ajan miettiä joka ilta kolme asiaa, jotka onnistuivat tuona päivänä, ja miksi ne onnistuivat. Moni tätä kokeillut on kertonut miettivänsä pitkin päivää, mitkä onnistumiset ovat ne kolme, jotka tulisi muistaa illalla. Näin tämä illalla tehtävä harjoitus vaikuttaa koko päivään!
Yleispätevä viisaus	Erään itäisen maan hallitsija vaati kerran viisaita neuvonantajiaan keksimään hänelle lauseen, huoneentaulun, joka olisi totta ja hyödyllinen elämänohje kaikissa tilanteissa ja kaikkina aikoina. Lopulta pitkän pohdinnan jälkeen he toivat hänelle taulun, jossa luki: <i>"Kaikki päättyy aikanaan!"</i>