



Emanuela Costea

## Kuolema-ahdistus voi iskeä keneen tahansa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakoulu

Ensihoitaja

Opinnäytetyö - Ahot artikkeli

26.6.2024

Julkaistu - Pelastustieto 25.9.2024

<https://pelastustieto.fi/pelastustoiminta/ensihoito/kuolema-ahdistus-voi-iskea-keneen-tahansa/#c5f8b5f0>

# Kuolema-ahdistus voi iskeä keneen tahansa



Ensihoitajat kohtaavat työssään äkisti saattuneita kuolemia, mitkä erityisesti altistavat kuolema-ahdistukselle.

Ensihoidossa kohdataan kuolemaa, miten se vaikuttaa henkilöstöön? Jokaisen alalla olevan ja alalle tulevan tulisi olla tietoinen siitä, miten kuoleman kohtaaminen vaikuttaa mielenterveyteen, siviili- ja työelämään ja aiheuttaa kuolema-ahdistusta. Alan henkilöstöä tulisi opettaa käsittelemään näitä tunteita ja tunnistamaan, milloin he tarvitsevat lisää apua. Näin voimme kehittää ammattilaisia, joilla on pitkä ja terve ura.

## Tämä asiasta tiedetään

Ensihoitajantyössä puututaan kriittisiin tilanteisiin, elämän ja kuoleman kysymyksiin. Siinä työskennellään vaikeissa työolosuhteissa (muuttuvat puitteet ja vuorotyö) ja altistutaan stressaaville ja traumaattisille tapahtumille. Yksi vakavimmista seurauksista on traumaperäinen stressihäiriö (PTSD). Se luokitellaan Duodecim Terveyskirjaston mukaan mielenterveyden häiriöksi, joka on seurausta erittäin järkyttävästä tilanteesta.

Ahdistus, mukaan lukien kuolema-ahdistus, on hyvin yleistä ensihoitotyössä. [Tutkimusten](#) mukaan kuolema-ahdistus on yksi ensihoitajien keskuudessa useimmin esiintyvistä ahdistuksen tyypeistä.

Työssään ensihoitajat kohtaavat jatkuvasti traumaa ja kuolemaa, ja heitä muistutetaan kuolemasta ja omasta kuolevaisuudestaan. Kuolema on osa elämää ja voi koskettaa meitä kaikkia. Me, ihmiset, olemme tottuneet ajatukseen, että kuolema tapahtuu vanhuudessa. Mutta kaikenikäiset potilaat voivat kuolla. Kuolleiden potilaiden kohtaaminen, jotka ovat suunnilleen samanikäisiä kuin ensihoitajat, voi tehdä kuoleman mahdollisuudesta todellisemman ja saada sen tuntumaan siltä, että kuolema voi tapahtua milloin tahansa.

## ”Kuolema-ahdistuksen tunnistaminen ja hallinta saattaa vähentämään työuupumusta.”

Kentällä työskentelevät ensihoitajat ja alan opiskelijat saattaisivatkin hyötyä kuolema-ahdistuksen paremmasta ymmärtämisestä. Terveystieteiden ammattilaisten odotetaan olevan läsnä ja empaattisia vuorovaikutuksessa potilaiden kanssa, mutta myös hallitsevan omia negatiivisia tunteitaan ja kokemuksiaan. Kuolema-ahdistuksen tunnistaminen ja sen hallinta voivat auttaa vähentämään työuupumusta ja valmistaa ensihoitajaopiskelijoita tulevan työhönsä.

### Mitä kuolema tarkoittaa?

Lääketieteellinen sanakirja määrittelee kuoleman elämän loppuksi, kaikkien kehon elintoimintojen loppumiseksi. Kokonaisvaltaisesta näkökulmasta kuolema on pitkäkestoinen prosessi, joka on seurausta sairaudesta, ikääntymisestä tai vakavasta vammasta. Se on samanaikaisesti biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen tapahtuma.

### Tällainen on kuolema-ahdistus

Lääkäri **Juha Hänninen** on kirjoittanut useita artikkeleita palliatiivisesta hoidosta, saattohoidosta ja kuolemasta. Hänen mukaansa ihmismielen luonteen takia on vaikea erottaa rationaalista, lääketieteellistä kuoleman prosessia henkisestä prosessista. Siksi hän esittelee kuolema-ahdistus käsitteen (aiemmin ”kuoleman kammo”), joka kuuluu ihmisenä olemiseen.

Kuolema-ahdistus on monimutkainen ja vaikea aihe, joka kuvataan tilanteeksi, jossa ihminen tunnistaa oman kuolevaisuutensa ja tuntee siitä ahdistusta ja huolta. Tutkimuksissa on tunnistettu erilaisia kuolema-ahdistuksen syitä, joista tärkeimmät ovat ajatukset kuolemasta ja epävarmuus. Ahdistus ei kuitenkaan aina liity omaan kuolemaan, vaan se voi koskea läheisten kuolemaa. Myös lapsen kuolema voi vaikuttaa eri tavalla sellaiseen, jolla on omia lapsia kuin sellaiseen, jolla lapsia ei ole.

### Ensihoitotyössä lisääntynyt riski

Ihmiset elävät yhä kauempana kuolemasta sairaanhoidon ja saattohoidon kehittymisen takia, ja he myös kohtaavat kuoleman harvemmin, koska se on piilotettu hoitolaitoksiin. Ensihoitajat, kuten kaikki muutkin

ihmiset kohtaavat elämässään läheisen kuoleman. Lisäksi, kuten muukin terveydenhuollon henkilöstö, ensihoitajat kohtaavat kuoleman töissä. Koska ensihoitajat ovat ensimmäisinä paikalla hätätilanteissa, heidän työssään kohtaamat kuolemakokemuksensa ovat usein traumatisoivia ja lisäävät heidän riskiänsä kokea kuolema-ahdistusta. Usein kuolema-ahdistus voi johtua uskonnollisista syistä tai rakkaiden menettämisen pelosta, mutta useammin se johtuu tuntemattoman pelosta.

Ihmiset käyttävät erilaisia tapoja selviytyä kuolemasta, kuten sen aihetta vältellen tai jopa tekemällä erilaisia rituaaleja. Ensihoitajat joutuvat kohtamaan kuolemaan äkisti ja usein tilanteet ovat traumaattisia sisältäen esimerkiksi vakavia vammoja, itsemurhia tai väkivaltaa. Kaikki nämä kokemukset muokkaavat heidän näkemystään kuolemasta.

## Joka kymmenes oireilee

Kuolema-ahdistus voi edistää traumaperäistä stressihäiriötä, työuupumusta tai muun stressin aiheuttaman mielisairauden kehittymistä. Tutkimukset osoittavat, että joka kymmenes ensihoitaja ilmoittaa kärsivänsä masennuksesta, traumaperäisestä stressihäiriöstä tai ahdistusoireista. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että säännöllisiin traumoihin, vakaviin vammoihin ja kuolemakokemukseen altistuminen vaikuttaa mielenterveyssairauksien kehittymiseen.

## Oireet voivat vaikuttaa työhön

Kuolema-ahdistus voi aiheuttaa oireita, jotka voivat vaikuttaa vakavasti ensihoitajan työhön. Hoitamaton ahdistus voi vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa potilaiden ja omaisten kanssa. Ärtynisyys ja kärsivällisyyden menettäminen ovat hyvin yleisiä oireita. Ahdistus voi myös johtaa huonoon potilaiden hoitoon saamalla ensihoitajat välttämään vakavasti sairaita potilaita ja aikaisempaa traumaa laukaisevia tilanteita. Ensihoitaja voi olla ääriemotionaalinen potilaita kohtaan tai erittäin kylmä ja etäinen. Vaikka ne ovat kaksi hyvin erilaista reagoititapaa, molemmat ovat mahdollisia ja voivat vaikuttaa työhön negatiivisesti.

## Ahdistuksen pitkittyessä

Hoitamaton kuolema-ahdistus voi vaikuttaa ensihoitajien jokapäiväiseen elämään. Vakava ahdistus voi aiheuttaa fyysisiä oireita kuten hengenahdistusta, rintakipua, unettomuutta tai epäsäännöllistä sykettä. Psykologisella tasolla se voi aiheuttaa masennusta, mielialan vaihteluita, surua, painajaisia, ahdistuneisuutta tai luulotautia. Sosiaalisella tasolla se voi vaikuttaa kaikkiin heidän vuorovaikutustilanteisiinsa ja suhteisiinsa muiden ihmisten kanssa, mikä voi johtaa eristäytymiseen tai se voi aiheuttaa ylisuojelevaa käyttäytymistä.

## Avointa keskustelua

On ensisijaisen tärkeää, että kuolema-ahdistuksen oireet tunnistetaan, jotta voidaan kehittää parempia ratkaisuja. Ensihoitajia ja ensihoitajaopiskelijoita tulisi rohkaista keskustelemaan kokemuksistaan avoimesti. Kuolemaan liittyvät kasvatusohjelmat, kuten saattohoitokoulutusohjelmat, [ETENE-julkaisut](#), ja

myös kansainväliset verkkototeutukset kuten ”Center for Death Education”, ”Death and Dying Series for Healthcare Professionals” ovat erittäin arvokkaita, sillä ne auttavat opiskelijoita ja työntekijöitä tunnistamaan merkit ja oireet sekä opettelemaan ja tutkimaan tunteitaan ja uskomuksiaan kuolemasta. Ammatillinen neuvonta on uusi työkalu, joka on suunniteltu auttamaan työntekijöitä ja opiskelijoita tunnistamaan haavoittuvuutensa ja ahdistuksen laukaisevat tekijät.

Kuolema-ahdistus edistää työuupumusta, mutta sitä voidaan ehkäistä hallitsemalla työolosuhteita, asettamalla rajoja työssä, tukemalla työntekijöiden vahvuuksia sekä tarjoamalla keskustelu- ja suunnittelumahdollisuuksia.

## ”Huumori on yksi tärkeimmistä selviytymisvälineistä”

Psykoterapian avulla ensihoitajat voivat kehittää omia suoja- ja selviytymiskeinoja. [Tutkimuksen](#) perusteella tapahtumien ja tunteiden lokerointi on toimivaksi todettu strategia, joka auttaa ensihoitajia säilyttämään kyvyn reagoida nopeasti ja antaa hoitoa. Tämä strategia toimii hyvin lyhyellä aikavälillä hoitona, mutta pitkällä tähtäimellä ensihoitajat saattavat etäännyä liian paljon potilaista. Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki on erittäin tärkeää työuupumuksen ja traumaperäisen stressihäiriön ehkäisemiseksi. Huumori on yksi tärkeimmistä selviytymisvälineistä. [Tutkimuksissa](#) korostetaan huumorin merkitystä selviytymismekanismina, erityisesti musta huumorin. Ensihoitotyössä musta huumori (”gallows humour”) on yleisin huumorimuoto, jota käytetään stressin lievittämiseen. Musta huumori on erikoista huumoria traagisista tilanteista, kuten kuolemasta. Se auttaa vähentämään negatiivisia tunteita ja stressiä muotoilemalla uudelleen kauhistuttavan tilanteen. Musta huumori on tilanne- ja ryhmäkohtaista ja voi auttaa vahvistamaan suhteita kollegoihin.

### Lisää kuolemakoulutusta

Kuolema-ahdistus on osa laajempia traumaperäisten stressihäiriön ja uupumusten käsitteitä. Kuolema-ahdistus on ensihoitajien keskuudessa vielä suhteellisen uusi aihe, etenkin Suomessa. Olemassa oleva tutkimus kuitenkin linjaa selvästi, kuinka haitallista se on sekä työntekijälle että potilaalle ja että se voi vaikuttaa vakavasti hoidon laatuun.

## ”Kenelle kuolema kuuluu?”

Kuolema-ahdistus ei koske paitsi ensihoitotyöntekijöitä, vaan myös kaikkia muita ihmisiä. Kuolema on aihe, jota yhteiskunnassa vältellään. Tutkimusnäytön mukaan siitä tulisi keskustella ja sitä tulisi käsitellä avoimesti. Ensihoitotyössä ja -koulutuksessa tarvitaan vahvempaa kuolemakoulutusta, jotta opiskelijat ja

työntekijät opetettaisiin tunnistamaan omia tunteitaan ja uskomuksiaan sekä löytämään keinoja niiden hallitsemiseksi.

Lääkäri Juha Hänninen esittää artikkelissaan kysymyksen: ”Kenelle kuolema kuuluu?” Vastaus on monimutkaisempi, varsinkin modernissa yhteiskunnassa. Kuolema kuuluu kaikille, niin kuoleville kuin eläville ja lääketieteelle, samoin kuin elämäkin. Lääketieteellinen kehitys on erittäin tärkeää kuoleman hallinnan takia, mutta kuoleman vaikutus sitä joka päivä kohtaaviin ihmisiin vaati enemmän tutkimusta ja tukea.

**Teksti Emanuela Costea**, ensihoitajaopiskelija ja **Kirsi Halme**, sh, TtM, väitöskirjatutkija (TAU), lehtori, Metropolia-ammattikorkeakoulu

**Kuva Marika Sormunen**