



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Hurskainen, M. & Rahko, T. 2022. Ahdistaako korona? Oamk Journal 33/2022.
<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022032224284>

Ahdistaako korona?

22.3.2022 - Hurskainen Mikko, Rahko Tuomas

Keväällä 2020 Suomi pysähtyi uuden, silloin vielä tuntemattoman viruksen edessä. Maaliskuussa maahan asetettiin ensimmäiset viruksen leviämisen pysäyttämiseksi tarkoitetut rajoitustoimet. Nyt lähes kaksi vuotta myöhemmin, rajoituksista ollaan taas kerran luopumassa. Useimpia ihmisiä mietityttävä ajatus onkin nyt se, joudutaanko rajoitus- ja sulkutoimia vielä tulevaisuudessa ottamaan käyttöön?



Koronapandemian aiheuttama epävarmuus ja huoli voivat aiheuttaa ahdistusta siinä missä muutkin uhkakuvat. (Kuva: Christian Erfurt/unsplash.com)

Uuden koronaviruksen noustessa julkisen keskustelun ykkösaiheeksi maaliskuussa 2020 epävarmuus, huoli ja pelko valtasivat mielet. Sairastuneet ja riskiryhmiin kuuluvat joutuivat eristykseen läheisistään ja muusta yhteiskunnasta. Ulkomailta

kantautuneet uutiset sairaaloiden kantokyvyn romahtamisesta ja hautapaikkojen loppumisesta kasvattivat ahdistusta. [1]

Pohdittiin, kuinka rajoitustoimet tulevat vaikuttamaan nuorten elämään ja mielenterveyteen. Etäopetukseen siirtyminen, sosiaalisen elämän vähentyminen ja epävarmuus esimerkiksi opintojen valmistumisesta koettiin stressaavaksi opiskelijoiden keskuudessa. Koronapandemiaa onkin verrattu vaikutuksiltaan 1990-luvun alun lamaan. [2]

Koronapandemia on jatkuessaan aiheuttanut terveydellisten haittojen lisäksi huolta toimeentulosta rajoitustoimien pysäyttäessä joidenkin alojen toiminnan osittain tai jopa kokonaan. Terveystieteiden tutkimukset ovat osoittaneet, että ruuhkautunut kiireettömän hoidon alasajamisen vuoksi. Koronatestaus ja -jäljitys kuluttavat omalta osaltaan hoitohenkilöstön resursseja. Tällä hetkellä myös Suomen sairaaloissa on useaan otteeseen oltu huolissaan tehohoitoaikojen loppumisesta koronapotilaiden kasvaneen määrän vuoksi. Tämä uhkakuva kuitenkin näyttää nyt väistyneen.

Poikkeustilanne näkyy myös terveydenhoidon asiakkaiden lisääntyneenä ahdistuksena ja tätä kautta haasteellisena käytöksenä. Ihmiset ovat huolissaan paitsi itsestään, myös läheistensä hyvinvoinnista. Henkinen kuorma saatetaan tällöin herkästi purkaa hoitohenkilökunnan niskaan. [3]

Ahdistus – hyvä renki, huono isäntä

Ahdistus tarkoittaa huolestunutta tai pelokasta tunnetilaa. Nämä tunnetilat liittyvät yleensä nykyhetkeen tai johonkin tulevaisuudessa odottavaan tapahtumaan. Ahdistus voidaan kokea lievänä jännityksenä, mutta myös paniikinomaisina pelkotiloina. On kuitenkin täysin normaalia kyetä tuntemaan ahdistusta, sillä se toimii varoituksena uhkaavasta tilanteesta. Näin ollen ahdistuksen tunteminen on myös hyödyllistä. [4]

Ahdistus on osa normaalia elämää, mutta vaikeutuessaan se voi alkaa hallita elämää. Tällöin on hyvä olla tietoinen erilaisista keinoista ja työkaluista, joilla ahdistukseen voi vaikuttaa itse. Ahdistus koetaan yleisesti kehollisena ja tunnekokemuksena. [5]

Kehollinen ahdistus koetaan levottomuutena ja tuskaisuutena. Syke nousee, hengitys on pinnallista. Rintakehällä voi tuntua puristava tunne. Myös fyysinen pahoinvointi on yleinen ahdistuksen oire. [5]

Tunnepuolella epämääräinen ahdistuksen tunne johtuu puutoksista tunteiden säätelykyvyssä. Tyypillisesti ihminen on oppinut jo lapsuudessaan, että jonkin tunteen kokeminen tai ilmaiseminen ei ole sallittua. Luottamuksen ja turvallisuuden tunteet jäävät puuttumaan. Tunteet eivät syrjään työntämisestä huolimatta katoa minnekään, vaan ihminen yrittää elämässään selvitä epämääräisenä koetun ahdistuksen kanssa. [5]

Evoluution näkökulmasta katsottuna ihminen on selviytynyt lajina, koska se on kyennyt varautumaan ja valmistautumaan erilaisiin olemassaoloamme uhkaaviin tekijöihin. Ihmisen ajattelu on kehittynyt painottamaan erilaisia uhkakuvia ja mahdollisia negatiivisia lopputuloksia. Negatiivisen ajattelun kierre ruokkii helposti itseään ja vaikuttaa ahdistusherkkyyteen. [5]

Ahdistuksesta kärsivän henkilön ajattelu on varsin uhkakeskeistä, jolloin keskittyminen suuntautuu muualle kuin nykyhetkeen. Oman kehon tarkkailu ja seuraaminen voivat saada liian ison, negatiivisuuteen keskittyvän roolin. Ahdistuksen helpottamiseksi onkin ensiarvoisen tärkeää opetella kokonaan uudenlainen tapa tarkastella itseään, ympäristöään ja tulevaisuutta. [5]

Kuinka taltuttaa korona-ahdistus?

Koronapandemian aiheuttama epävarmuus ja huoli voivat aiheuttaa ahdistusta siinä missä muutkin uhkakuvat. Joku on menettänyt läheisensä sairaudelle, toinen on huolissaan taloudellisesta selviytymisestään. Omasta terveydestä huolehtiminen, mahdollisten oireiden tarkkailu ja altistumisten välttely voivat fokusoida ajattelun keskittymään pelkästään negatiivisiin asioihin.

Koronaan liittyvää ahdistusta voi helpottaa yleisellä tasolla elämällä mahdollisimman normaalia elämää, säilyttämällä terveelliset elämäntavat ja normaalin päivärytmin. Harrastaminen ja muiden mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen on suositeltavaa, koska silloin ajatukset siirtyvät positiivisiin asioihin.

Myös läheisiin ihmisiin on hyvä pitää säännöllisesti yhteyttä. Epävarmuuden tunteen helpottamiseksi on olemassa myös harjoituksia, joista saattaa olla apua. [6]

Kyky rentoutua on tärkeää ahdistuksen lievittämisessä. Rentoutus on oleellinen osa tunteiden säätelyä. Tietoisuus omasta hengitystavasta ja kehon jännitystilasta sekä kyky reagoida näihin suotuisalla tavalla auttavat saavuttamaan rentoutuneisuuden tilan. Erilaisia itsenäisesti suoritettavia rentoutusharjoituksia on saatavilla runsaasti, ja näihin tutustumalla voi löytää itselleen toimivimmat keinot. [7]

Mindfulnessilla eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion suuntaamista tiettyyn kohteeseen tarkoituksellisesti ja nykyhetkeen keskittyen. Asiat huomioidaan asioina, niitä tuomitsematta ja arvostelematta. [8]

On tärkeää kyetä liikkumaan tekemisen mielentilasta, kuten tulevaisuuden murehtimisesta, olemisen mielentilaan, jolloin tarkkaavaisuus suunnataan tietoisesti haluttuun kohteeseen. Tällöin voidaan tunnistaa mielentilaan vaikuttavia ajatuksia ja tunteita. Tämä parantaa psykologista joustavuutta. [8]

Riittävästä unesta ja levosta huolehtiminen vähentää stressiä ja parantaa aivojen hyvinvointia. Voimakas stressi esimerkiksi koronapandemiaan liittyen voi vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. Myös huolestuttavien uutisten tai sosiaalisen median seuraaminen varsinkin ennen nukkumaanmenoa voi lisätä ahdistusta ja heikentää yöunta entisestään. [9]

Aktiivisena pysyminen ja liikunnan harrastaminen mahdollisuuksien mukaan vaikuttavat mielialaan positiivisesti. Korona on aiheuttanut välillä myös liikuntapaikkojen sulkeutumista, mutta tällöin olisi hyvä pitää itsensä liikkeellä ulkoilemalla tai hyödyntämällä etäohjattuja liikuntamuotoja. [9]

Hurskainen Mikko, sairaanhoitaja

Rahko Tuomas, sairaanhoitaja

Kirjoittajat ovat Oamkin alumneja.

Lähteet

- [1] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Koronavirus voi ahdistaa sekä aikuista että lasta – Näin pidät itsestäsi ja läheisistäsi huolta. Uutinen 15.3. Hakupäivä 18.3.2022. <https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>
- [2] Mehiläinen. 2020. Mehiläisen terapeutti: koronan aiheuttama nuorten ahdistus ja yksinäisyys näkyvät jo vastaanotolla. Lehdistötiedote 23.4. Hakupäivä 18.3.2022. <https://www.mehilainen.fi/lehdistotiedotteet/mehilaisen-terapeutti-koronan-aiheuttama-nuorten-ahdistus-ja-yksinaisyys-nakyvat>
- [3] Mediauutiset. 2021. Korona-ahdistus on alkanut näkyä terveydenhuollossa – Potilaat ovat ahdistuneita, epätoivoisia ja pelokkaita. Uutiset 15.2. Hakupäivä 18.3.2022. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/korona-ahdistus-on-alkanut-nakya-terveydenhuollossa-potilaat-ovat-ahdistuneita-epatoivoisia-ja-pelokkaita/af314aad-6d4d-4fd2-a44c-cfe7e9cac96c>
- [4] Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim 30.11. Hakupäivä 18.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>
- [5] Mielipalvelut. 2022. Ahdistus. Hakupäivä 18.3.2022. <https://www.mielipalvelut.fi/tieto/ahdistus/>
- [6] Mielenterveystalo.fi. Koronavirukseen liittyvän huolen ja epävarmuuden sietäminen. Hakupäivä 18.3.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen-liittyva-huolen-ja-epavarmuuden-sietaminen/Documents/koronavirus_selkosuomi.pdf
- [7] Mielenterveystalo.fi. Rentous osana elämäntapaa. Hakupäivä 18.3.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapa.a.aspx

[8] Mielenterveystalo.fi. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Hakupäivä 18.3.2022.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1_hyvaksyva_tietoinen_lasnaolo.aspx

[9] MS-Opas. 2020. Mitä tehdä kun korona ahdistaa? Hakupäivä 18.3.2022.
<https://www.msopas.fi/ms-blogit/ms-tiimi/mita-tehda-kun-korona-ahdistaa>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 33/2022

Julkaisuvuosi: 2022

Tekijätiedot: Hurskainen Mikko, Rahko Tuomas

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022032224284>

Tiivistelmä: Artikkelissa pohditaan ahdistusta ilmiönä kohta kaksi vuotta kestäneeseen koronapandemiaan peilaten. Artikkelissa käsitellään menetelmiä, joilla ahdistusta voidaan lievittää. Uusi koronavirus mutatoituu, leviää ja tarttuu helposti sekä aiheuttaa kuolemanriskin erityisesti ikääntyneelle ja monisairaalle kansanosalle. Tämän lisäksi yhteiskuntaan asetetut rajoitustoimet ovat osaltaan vaikuttaneet ihmisten mielialaan ja mielenterveyteen esimerkiksi sosiaalisten rajoitusten sekä taloudellisen epävarmuuden vuoksi. Artikkel

Artikkeli perustuu Oulun ammattikorkeakoululle tehtyyn opinnäytetyöhön, jonka aiheena ovat ahdistuksen lievityskeinot. Opinnäytetyössä todetaan koronapandemian lisännen ihmisten kokemaa ahdistusta suoraan tai epäsuorasti. Koettuun ahdistukseen on kuitenkin olemassa toimivia lievityskeinoja.