

Opinnäytetyö AMK

Ensihoitajakoulutus

2023

Alexander Vuorela

Henkisesti kuormittavien tilanteiden moniammatillinen purku - Integroitu kirjallisuuskatsaus



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Ensihoitajakoulutus

2023 | 42 sivua

Alexander Vuorela

Henkisesti kuormittavien tilanteiden moniammatillinen purku

- Integroitu kirjallisuuskatsaus

Pelastusviranomaiset kokevat laaja-alaisesti terveyteen ja mielenterveyteen liittyviä vaikutuksia, johtuen työnkuvaan kuuluvista toistuvista onnettomuus- ja trauma-altistuksista. Henkisesti kuormittavien työtilanteiden jälkihoidossa defusing-purkukeskustelumenetelmä on ollut käytössä jo pitkään, mutta sitä on tutkittu verrattain vähän. Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu defusingista saatuja ajankohtaisia tutkimustuloksia. Tavoitteena on lisätä viranomaisten tietoisuutta defusingin käytöstä ja merkityksestä.

Opinnäytetyö on toteutettu integroituna kirjallisuuskatsauksena, jonka aineisto koostuu kansainvälisistä tutkimuslähteistä. Tutkimushaku suoritettiin useasta sähköisestä tietokannasta täsmennettyjä hakutermejä käyttäen. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit täyttävät tutkimukset analysoitiin systemaattista sisällön analyysia mukaillen. Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat defusingin olevan mielenterveydenhäiriöitä ennaltaehkäisevä tekijä ja resurssivaatimuksiltaan tehokas purkukeskustelumalli. Defusingin käyttö on hyödyllistä niin yksittäiselle työntekijälle, kuin myös koko työyhteisölle. Tutkimustulokset ovat kuitenkin osittain ristiriitaisia ja tutkimusta aiheesta tarvitaan jatkossa lisää.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää viranomaisten koulutuksissa ja jälkipurkutoiminnassa. Johtopäätökset tarjoavat kokonaisvaltaisen näkökulman työorganisaation jälkipurkumallin valintaan ja käytännön toteutukseen. Tulokset puoltavat tarvetta viranomaisyhteistyölle myös jälkipurkutoiminnan saralla.

Asiasanat:

Poliisi, pelastaja, ensihoitaja, jälkipurku, defusing

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Health Care, Paramedic

2023 | 42 pages

Alexander Vuorela

Multi-authority– defusing in mentally demanding situations

- Integrative literature review

First responders are frequently exposed to work-related accidents and traumas that affect their health and mental well-being. To cope with the psychological stress of these events, a critical incident stress defusing (CISD) method has been widely used, despite the lack of rigorous empirical evidence for its effectiveness. This thesis reviews the existing research on defusing and aims to increase the awareness and understanding of this method among authorities.

The thesis is conducted as an integrative literature review, using international peer-reviewed articles as the main sources. The articles were retrieved from various electronic databases, using specific search terms. The articles that met the inclusion criteria were analysed using a modified systematic content analysis. The literature review suggests that defusing is an effective and resource-efficient discussion model for preventing mental health problems among first responders. Defusing has benefits for both the individual employees and the work community. However, the research findings are partly inconsistent, and more studies are needed.

The results of this thesis can be applied to the training of authorities and the education of operational workers about defusing. The conclusions provide a comprehensive perspective for selecting and implementing a defusing model in a work organization. The findings also highlight the need for collaboration among first responders, especially in the post-disaster treatment activities.

Keywords:

Police, firefighter, paramedic, defusing

Sisältö

1 JOHDANTO	5
2 KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Poliisit ja poliisiorganisaatio	6
2.2 Pelastajat ja pelastustoimi	7
2.3 Ensihoitajat ja ensihoitopalvelu	8
2.4 Defusing–menetelmä	10
2.5 Debriefing–menetelmä	12
3 PSYKKISESTI KUORMITTAVAT TILANTEET VIRANOMAISTYÖSSÄ	14
3.1 Henkinen hyvinvointi	14
3.2 Psykkisesti kuormittavat tekijät	15
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
5 MENETELMÄT	18
5.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta	18
5.2 Mukaanottokriteerit	19
5.3 Kirjallisuudenhakuprosessi	19
5.4 Aineiston analyysi	21
6 TULOKSET	23
6.1 Viranomaisille pidetyt purkukeskustelut	24
6.2 Purkukeskusteluista saadut tulokset	26
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	30
8 POHDINTA	32
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Poliiseja, pelastajia ja ensihoitajia on pitkään pidetty yksinä stressaavimmista ammateista (Johnson 2005; CareerCast 2019). Viranomaiset kohtaavat ajoittain henkisesti kuormittavia tehtäviä, joiden aiheuttamat tunnereaktiot on tärkeä saada käsiteltyä, jotta vältetään patoutumilta sekä myöhemmiltä mielenterveyden ongelmilta. Työn aiheuttaman stressin pitkittyessä oireet voivat johtaa vakavien psykologisten sairauksien ja uniongelmiin kehittymiseen tai jopa itsemurhaan. (Loo 2003.) Suomessa lähes kolmasosa Kelan myöntämistä sairauspäivärahopäivistä johtuvat mielenterveysongelmista, jolloin stressin pitkittyminen aiheuttaa myös merkittävän taloudellisen taakan yhteiskunnalle (Kela 2021). Lisäksi yli puolet työssäkäyvistä jättävät kertomatta työkaverilleen lisääntyneestä psyykkisestä taakastaan johtaen negatiiviseen ongelmaa pahentavaan kierteeseen (Mielenterveyden keskusliitto 2019).

Suomessa viranomaisilla on käytetty pääsääntöisesti kahta keskustelumenetelmää henkisesti kuormittavien työtilanteiden käsittelyyn, joista molemmista on saatu lupaavia tutkimustuloksia. Hyvällä *defusing*- eli purkukeskustelulla voidaan vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden hyvinvointiin ja pidemmän aikavälin terveyteen. Ennaltasovitut käytännöt mahdollistavat johdonmukaisen, ja jokaisen huomioivan purkukeskustelun läpikäynnin. Ensihoidon kentällä purkukeskustelu on ottanut jalansijaa enenevässä määrin jo lähes kahden vuosikymmenen ajan ja myös poliisihallitus edellyttää saman purkukeskustelumenetelmän käyttöä. (Aunola 2019; Poliisihallitus 2019.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa menetelmiä, joilla purkukeskusteluja on pidetty ensihoitajille, poliiseille ja pelastajille sekä selvittää minkälaisia tuloksia purkukeskusteluja pitämällä on saatu. Tavoitteena on lisätä viranomaisten tietoutta purkukeskustelujen merkityksestä.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Poliisit ja poliisiorganisaatio

Poliisi on sisäministeriön alainen organisaatiotaho, jonka keskeisimpänä tehtävänä on kansalaisten turvallisuuden sekä yleisen järjestyksen ylläpito (Poliisi 2022). Poliisi toimii yhteistyössä muiden viranomaisten sekä ryhmien kanssa, suorittaen sille laissa säädetyt tehtävät. Puolustusvoimat ja rajavartiolaitos luokitellaan poliisin lisäksi toimivaltaisiksi viranomaisiksi, tarkoittaen niiden hoitavan kansalliseen turvallisuuteen liittyviä tehtäviä (Tietosuojavaltuutetun toimisto n.d.). Rikosten ennaltaehkäisemiseksi ja turvallisuuden takaamiseksi poliisille on myönnetty valtuuksia, jotka sallivat määrätyissä tilanteissa fyysiseen koskemattomuuteen puuttumisen, kuten kiinniotto-oikeuden ja voimakeinojen käytön (Pakkokeinolaki 2011/806).

Poliisi toimii työssään objektiivisesti voimassa oleviin lakeihin nojaten. Moraalisen toiminnan perusteena poliisi noudattaa utilitarismin seurausetiikkaa, jossa tavoitellaan mahdollisimman suurta hyötyä ja onnellisuutta mahdollisimman vähällä haitalla kaikille niille, jota teko koskee. Teoissaan ja päätöksissään poliisi kunnioittaa perus- ja ihmisoikeuksia. Poliisi voi työskennellä poliisilaitoksessa tai valtakunnallisissa osastoissa, kuten lupahallinnollisissa-, johto- ja tutkimustehtävissä (PolAMK 2022). Poliisin ammattikorkeakoulututkinto toimii peruskoulutuksena kaikkiin poliisin virkoihin. Tampereen poliisiammattikorkeakoulu on Suomen ainoa tutkintoa tarjoava koulu, joka tarjoaa suomenkielisille hakijoilleen neljä hakujaksoa vuosittain. Työkokemuksen kartuttua on jatkokoulutusten kautta mahdollista hakeutua poliisin johtamis- ja erikoistehtäviin. (PolAMK 2022.)

Poliisin toimintaa sekä tuloksellisuutta valvoo ja suunnittelee poliisihallitus. Sen tehtävänä on poliisipalveluiden tasapuolinen maanlaajuinen mitoittaminen sekä poliisiyksiköiden välisestä yhteistyöstä päättäminen. Poliisihallitus ohjaa lisäksi

poliisiammattikorkeakoulun ja keskusrikospoliisin toimintaa. (Sisäministeriö 2023).



Kuvio 1. Suomen poliisiorganisaation rakenne (Sisäministeriö 2023)

2.2 Pelastajat ja pelastustoimi

Pelastajatutkinnon käyneen ammatillinen tehtäväkenttä on laaja. Pelastajalla on valmius toimia erilaisissa onnettomuustilanteissa sammuttaen tulipaloja sekä suojaen ja pelastaen onnettomuuden uhreja, ympäristöä ja omaisuutta (Pelastuslaki 379/2011). Onnettomuuspaikan pelastustoimintaa johtaa aina pelastusviranomainen (Pelastustoimi 2023). Pelastaja voi toimia myös ensihoitopalvelun ensivasteyksikössä tai perustason ensihoitajana ambulanssissa. Käytännön työn lisäksi pelastajien työnkuvaan kuuluu vaaratilanteiden ennaltaehkäisy, kuten palotarkastusten ja kansalaisvalistuksen toteuttaminen. (Pelastuslaki 379/2011.) Pelastusopiston pääsykokeessa riittävä fyysinen toimintakyky on vaatimus pelastajaopintoihin pääsulle ja fyysistä kuntoa mitataan työelämässä vuosittain. Psykkistä soveltuvuutta testataan haastatteluiden ja erilaisten tehtävien avulla, mikäli kuntotestit on suoritettu hyväksytysti. (Pelastusopisto 2023.) Pelastustyöntekijät toimivat tiiviissä yhteistyössä muiden viranomaisten ja ensihoitopalvelun kanssa.

Alueelliset pelastustoimen tehtävät hoitaa pelastuslaitos. Suomessa on 21 pelastuslaitosta, joiden toimintaa säädellään pelastuslaissa (Pelastustoimi 2023). Pelastustoimen järjestelyä ja valvontaa suorittaa sisäministeriö, jonka pelastusylijohtaja sekä tämän nimittämät aluehallintaviraston virkamiehet toimivat Suomen valtion pelastusviranomaisina (Pelastuslaki 1353/2018). Vuodesta 2023 lähtien vastuu pelastustoimen järjestämisestä siirtyi kunnilta uusille hyvinvointialueille Helsinkiä lukuun ottamatta (Sisäministeriö 2022). Pelastustoimi jatkaa kuitenkin entiseen tapaan erillisenä toimialana sosiaali- ja terveystoimen rinnalla (Sisäministeriö 2023).

2.3 Ensihoitajat ja ensihoitopalvelu

Ensihoitaja on äkillisesti sairastuneen tai vammautuneen potilaan hoitoon ja hoidon tarpeen arviointiin erikoistunut terveydenhuollon ammattilainen (Brennan 2021). Ammattinimikkeenä ensihoitaja on verrattain uusi, sillä vielä viisitoista vuotta sitten ammatista käytettiin myös sairaankuljettaja-lakitermiä (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Ensihoitajakoulutus alkoi Suomessa ensimmäistä kertaa syksyllä 1998, jolloin sitä saattoi opiskella neljässä ammattikorkeakoulussa. Nykyisin seitsemän eri opiskelukaupunkia tarjoavat ensihoitaja amk:n tutkintoa ja ala on kehittynyt huomattavasti. Ensihoitajan toimenkuva on enenevässä määrin alkanut painottua kliiniseen hoitoon sairaalan ulkopuolella sekä kiireettömistä kansalaistehtävistä huolehtimiseen. Ammattikorkeakoulun käyneen ensihoitajan oletetaan omaavan laaja-alaista tietoa ja taitoa potilaan hoidon tarpeen arvioinnista sekä valmiutta itsenäiseen päätöksentekoon ensihoitoympäristössä. Maltillisuus ja määrätietoisuus korostuvat äkillisesti muuttuvissa tilanteissa työ- ja potilasturvallisuutta unohtamatta. Lisäksi ensihoitajan tulee osata ohjata potilaita ja tämän läheisiä tarkoituksenmukaisten palveluiden piireihin sekä tarjota heille klinisiä kotihoito-ohjeita. Vastaan tulevien potilastehtävien kirjo on kattava, joiden mahdollista lääkehoitoa ja hoitotoimenpiteitä sitovat alueelliset hoito-ohjeet. Ensihoitaja toimii ensihoitolääkärin määräysten alaisena, jolloin ennaltasovittujen

määräysten ulkopuolelle jäävät lääkkeet, lääkeannokset sekä toimintatavat on konsultoitava lääkäriltä.

Ensihoitaja työskentelee ambulanssissa, jotka jaetaan kahteen osaamistasoltaan ja vaativuudeltaan eriävään yksikköön. Perustason yksiköissä voivat toimia ensihoitoon suuntautuneet muut terveydenhuollon ammattihenkilöt, kuten lähihoitajat tai pelastajat. (Terveydenhuoltolaki 340/2011.) Hoitotason ambulanssissa on valmius potilaan laajempaan lääkehoitoon sekä vaativimpien hoitotoimenpiteiden toteuttamiseen. Hoitotasolla työskentelevä ensihoitaja on lisäkoulutuksen käynyt sairaanhoitaja tai ammattikorkeakoulun käynyt ensihoitaja. (Terveydenhuoltolaki 340/2011.)



Kuvio 2. Ensihoitoyksiköt

Ensihoitopalvelu on sairaalan ulkopuolista päivystyksellistä toimintaa, jonka tehtävänä on huolehtia onnettomuuteen joutuneen tai akuutisti sairastuneen henkilön ensihoidosta sekä mahdollisesta kuljettamisesta terveydenhuollon hoitoyksikköön. Ensihoitopalvelun tärkeimpiin tehtäviin kuuluu esimerkiksi potilaan terveydentilan ja päivystyksellisen sairaalahoidon tarpeen arviointi. (Terveydenhuoltolaki 1516/2016, 40§; STM & SM 2021.) Yleisestä ennakkolemmuksesta poiketen suurin osa ensihoitotehtävistä luokitellaan kiireettömiksi ja vain murto-osa kohdatuista potilaista ovat hätätilapotilaita. Vuonna 2020 korkeimman kiireellisyysluokan tehtävien osuus muista hälytyksistä Suomessa oli 6 % (STM 2021). Vuoden 2023 alusta lähtien Suomen hyvinvointialueet ovat vastuussa riittävän ensihoitopalvelun tuottamisesta sekä sen mitoituksen ja tehokkuuden arvioinnista (STM 2023). Yhteistyö ensihoitotehtävien hoitamisesta pelastuslaitosten kanssa jatkuu uudistuksen jälkeenkin (Sisäministeriö 2023).

2.4 Defusing–menetelmä

Suomessa on käytetty pääsääntöisesti kahta menetelmää henkisesti kuormittavien työtilanteiden käsittelyyn: defusing- ja debriefing- keskusteluita (Airila ym. 2010,132). Keskustelumenetelmät eroavat toisistaan niiden tavoitteiden sekä pitämisaikojen mukaan. Molemmat purkukeskustelumallit perustuvat 'Kriittisten tilanteiden stressinhallinta' (*Critical Incident Stress Management – CISM*) – väliintulomalliin, joka on käytössä maailmanlaajuisesti kriisitilanteiden psykososiaalisessa hoidossa (Lesperance 2017). Mahdollisimman nopeasti pidettävät keskustelut henkisesti kuormittavan työtilanteen jälkeen ovat tehokkaita keinoja pitkittyneen stressin ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn (Bohström ym. 2016).

Defusing– eli purkukokous on välittömästi työtehtävän jälkeen tai viimeistään myöhemmin saman työvuoron aikana pidettävä istunto, johon jokaisen tehtävällä olleen ammattihenkilön on tarkoitus osallistua (Aunola 2019). Defusing– tilaisuus kestää vain 30–60 minuuttia ja se järjestetään automaationa tiettyjen kriteerien täytyessä sekä sitä erikseen pyydettyä. Henkisesti kuormittavia tilanteita, joissa purkukeskustelu on aiheellinen, ovat esimerkiksi monipotilastilanteet, kriittiset työtapaturmatilanteet ja akuutit lapsipotilaan kohtaamiset. Kokoukseen osallistuminen on määritelty pakolliseksi, jonka ajaksi osallistujat vapautetaan työvelvoitteistaan ja –tehtävistään. (Suomen palopäällystöliitto 2021.) Purkukeskustelussa tarvittavan lisäkoulutuksen saanut kollega tai muu koulutettu henkilö aloittaa ja johdattaa keskustelua. Kokouksen johtajan ei ole psykologian ammattilainen, vaan roolissa korostuvat henkilökohtaiset läsnäolon ja kohtaamisen taidot. Olennaista kuitenkin on, ettei keskustelunvetäjä ole itse ollut käsiteltävässä tapauksessa mukana. Purkukeskustelun vetäjä tarjoaa jokaiselle työtehtävällä olleelle mahdollisuuden ilmaista vapaasti tunteuksiaan ja asennoituu kuuntelemaan heitä läsnä olevasti. Purkukeskustelut ovat luottamuksellisia, eikä niiden sisältöä jaeta ulkopuolisille. (Käpy lapsikuolemaperheet 2017; Suomen palopäällystöliitto 2021.) Laajoista

defusing–koulutusvaatimuksista huolimatta, tutkimuksia liittyen keskusteluiden vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin on tehty niukasti (Price ym. 2022).

Defusing– kokouksen tarkoituksena on yhtenäisen tilannekuvan luominen, tilanteesta jokaiselle heränneiden ajatusten ja tunnetilojen käsittely sekä arviointi mahdollisesta psykologisen jälkipuinnin tarpeesta (*debriefing*). Lisäksi päämääränä keskustelussa on työkyvyn– ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, jossa psykologisesti turvallinen työilmapiiri on olennainen osatekijä. (Kuisma ym. 2018, 796; Suomen palopäälystöliitto 2021.) Purkukeskustelu mahdollistaa vaikeiden aiheiden esiintuomisen ja käsittelyn työntekijöiden kesken ja sen on ajateltu vähentävän häpeän tunnetta sekä itsekriittisyyttä, joita paikalla olleet saattavat kokea kuormittavan tilanteen jälkeen (Donovan 2022). Keskustelijat jakavat tuntemuksensa tehtävältä mahdollistaen samaistumisen ja samankaltaisuuksien havainnoinnin muiden paikallaolleiden kokemuksista.

Defusing–kokous on sitä tehokkaampi, mitä nopeammin keskustelu pidetään kuormittavan tilanteen jälkeen eikä siihen osallistumisella ole havaittu haitallisia vaikutuksia osallistujiin. (O’Rourke & Hyland 2021.) Useiden terapeuttien mielestä postraumaattisen stressireaktion synty on vältettävissä, mikäli purkukeskustelu pidetään heti järkyttäneen kokemuksen jälkeen asianosaisten kesken. Sosiaalinen tuki on keskusteluryhmässä keskeisessä osassa, sillä mukana olleet henkilöt jakavat yhteisen kokemuksen. (Vilkko–Riihelä & Laine 2014, 120.) Henkisesti kuormittavan tilanteen läpikäynnin on ajateltu mahdollistavan luottamuksen ja empatian kokemuksia (Carleton ym. 2020). Defusing–kokousten on todettu ehkäisevän mielenterveyden häiriöiden syntyä ja edesauttavan kuormittavan tilanteen käsittelyä. Kaikissa tilanteissa jälkipuinti ei kuitenkaan ole aina avuksi: kauan sitten tapahtuneen kriisin uudelleen esiintuominen voi olla myös haitallista. (Vilkko–Riihelä & Laine 2014, 120.) Keskustelussa pyritään välttämään psykologista eristäytymistä, jolla tiedetään olevan kauaskantoisia negatiivisia seuraamuksia (Novotney 2019). Defusing–keskustelussa pyritään lieventämään työtilanteessa syntyneitä syyllisyyden kokemuksia ja rohkaistaan niistä ääneen puhumiseen. Purkukeskustelussa tukea

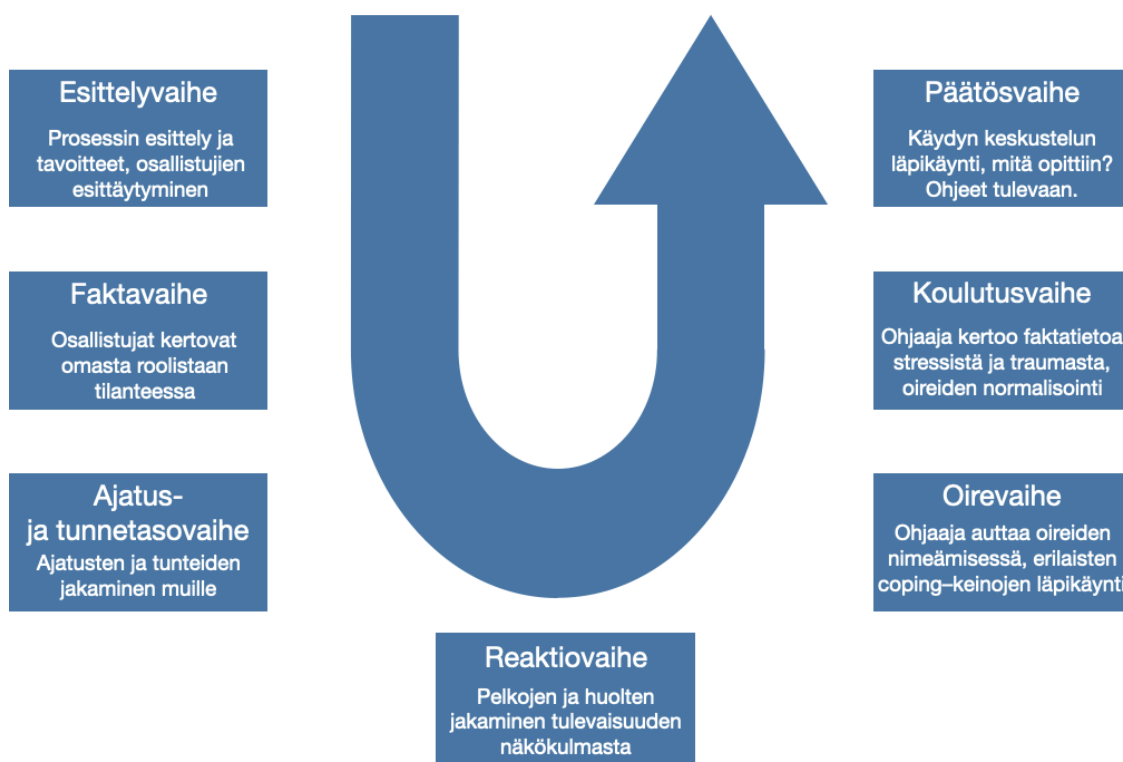
tarjoavan henkilön ja keskusteluun osallistujien välillä ei ole ammatillista valtaeroa, mikä eroaa mielenterveyden ammattilaisen tarjoamasta tuesta (Carleton ym. 2020).

2.5 Debriefing–menetelmä

Debriefing eli psykologinen ja emotionaalinen jälkipuinti on vuorokausien sisällä tapahtuneesta pidettävä kokous, johon voivat viranomaisten lisäksi osallistua onnettomuuden uhrin ja heidän omaisensa (Pulkinen & Vesanen 2017). Se on ohjattua ryhmäkeskustelua henkisesti kuormittavasta tilanteesta, jonka tarkoituksena on psyykkisen stressin ja negatiivisten tuntemusten syvällisempi käsittely (Hammarlund 2010, 109). Istunnon tavoitteena on psyykkisten ja somaattisten oireiden vähentäminen sekä muistikuvien selkeyttäminen, edesauttaen työ- ja toimintakyvyn elpymistä (Pulkinen & Vesanen 2017). Debriefing–kokous on kriisikeskeinen keskustelu tietyistä tilanteista, eikä sitä tulisi verrata psykoterapiaan (Mitchell 2006). Keskustelun vastuhenkilö on työorganisaation ulkopuolinen kriisitoiminnan ammattihenkilö, jonka tukena tapaamisessa toimii yksi tai useampi varaohjaaja (Kuisma ym. 2018, 797; Häätäkeskuslaitos 2023). Kokouksen vetäjät eivät ota kantaa tapahtuneeseen tilanteeseen eivätkä kritisoi keskustelussa esille tulevia yksityiskohtia (Pulkinen & Vesanen 2017). Debriefing–keskustelu tulee aiheelliseksi, mikäli asianomaisten omat psyykkiset hallintakeinot osoittautuvat riittämättömiksi vaikuttaen haitallisesti henkilöiden toimintakykyyn (Mitchell 2006). Viranomaisorganisaatioissa debriefing–kokousta voidaan pyytää järjestettäväksi, mikäli välittömän jälkipurkukeskustelun eli defusingin jälkeen osallistujat kokevat jatkotapaamisen hyödylliseksi. Keskustelu on luottamuksellinen ja siihen osallistujat ovat vaitiolovelvollisia tapaamisen sisällöstä.

Keskustelu on strukturoitu eri vaiheisiin, joiden asianmukaisesta etenemisestä vastuhenkilö huolehtii. Psykologisen jälkipuinnin vaiheet voivat joustaa, mutta ovat järjestyksessään esittelyvaihe, faktavaihe, ajatus- ja tunnetasovaihe, reaktiovaihe, oirevaihe, koulutusvaihe ja päätösvaihe (Marschall 2022).

Kokouksen alussa vastuuhenkilöt esittäytyvät ja avaavat keskustelun kertoen prosessin etenemisestä. Osallistujilla on mahdollisuus kysyä istunnon sisällöstä ja vaikuttaa toiveillaan sen kulkuun. Esittelyiden jälkeen kuormittanut työtilanne läpikäydään ja kerrataan keskittyen vain objektiivisiin tosiasioihin. Faktavaihe rohkaisee dialogiin, yhtenäistää yksilön kokonaiskuvaa ja luo pohjaa turvalliseen keskusteluympäristölle. (Marschall 2022.) Keskustelun vetäjät auttavat kuormittavan tilanteen aiheuttamien tunnereaktioiden tunnistamisessa. Tunteiden jakamiseen kannustetaan ja tunnereaktiot normalisoidaan kriisin jälkeiseen stressiin kuuluvina (Pulkkinen & Vesanen 2017). Debriefing-kokouksen loppuvaiheessa vastuuhenkilöt läpikäyvät erilaisten psyykkisten itsesäätelykeinojen käyttöä toipumisen apuna ja kertovat stressireaktion tavanomaisista vaiheista. Istunnon lopuksi käyty keskustelu kerrataan ja keskeiset huomiot sanoitetaan. Mahdollisesta kontrollikokouksesta voidaan sopia, mikäli se nähdään aiheelliseksi. (Kuisma ym. 2018, 797; Marschall 2022.)



Kuvio 3. Debriefing-kokouksen vaiheet (mukaiillen Marschall 2022)

3 PSYKKISESTI KUORMITTAVAT TILANTEET VIRANOMAISTYÖSSÄ

3.1 Henkinen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön emotionaalista terveyttä ja kokonaisvaltaista toimintakykyä. Henkisesti hyvinvoiva ihminen kokee itsensä kykeneväiseksi, onnelliseksi ja sosiaalisesti tuetuksi. Stressitön ympäristö ei yksinään johda henkisen hyvinvointiin, vaan vaatii kasvaakseen myös muita osatekijöitä (Morin 2022). Henkinen hyvinvointi on keskeinen osa henkilön työhyvinvoinnin kokemusta. Kokemus työyhteisön turvallisuudesta ja yhteistyön sujuvuudesta edesauttavat henkisen hyvinvoinnin kasvua luoden pohjaa työhyvinvoinnille. (Suomen Mielenterveysseura 2006.) Työkavereiden tarjoama henkinen tuki auttaa työstressin hallinnassa. Vertaistuen puuttumisen on todettu kasvattavan stressitekijöitä viranomaistyössä merkittävästi. (Donovan 2022.) Työntekijän henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat työkavereiden lisäksi osaltaan mm. esimiestyö, työolosuhteet ja –välineet sekä työtehtävät. (Mattila & Pääkkönen 2015.) Sopiva määrä työn haasteita lisäävät työmotivaatiota ja onnistumiskokemukset koetaan palkitsevina (Työterveyslaitos 2023).

Työn haasteet koetaan henkisesti kuormittaviksi, mikäli tilanne on hallitsematon, valtasuhteet työpaikalla ovat epäselvät, työorganisaation toimintatavat eivät vastaa työn tarpeita tai yhteistyö työyhteisössä on sujumatonta. (Vilkko–Riihelä 2003, 567; Mattila & Pääkkönen 2015.) Työorganisaation sisäiset stressitekijät ovat yhteydessä yksittäisen työntekijän lisääntyneeseen stressikokemukseen vaikuttaen oleellisesti työstä palautumiseen. Työyhteisön sisäisten stressitekijöiden on todettu aiheuttavan viranomaisille tilastollisesti enemmän henkisen trauman oireita, kuin operatiivisissa työtehtävissä koettavat kriisitilanteet. (Donovan 2022.) Työyhteisön riittämätön tuki voi vaikuttaa negatiivisesti myös henkisesti kuormittavista työtilanteista palautumiseen ja niiden käsittelyyn (Donovan 2022). Työntekijälle asetettujen vaatimusten ja annettujen resurssien epätasapaino johtaa turhautumiseen (Vilkko–Riihelä 2003,

567). Tietty määrä kuormittuneisuutta on osa jokaista työtä, eikä se aiheuta terveydellistä haittaa. Pitkittyessään henkinen kuormittuneisuus johtaa hallinnan menettämiseen ja kokonaisvaltaiseen voimattomuuteen, altistaen työuupumukselle (Vilkko–Riihelä & Laine 2014, 116). Henkisen hyvinvoinnin ongelmat voivat johtaa työpaikalla lisääntyneisiin sairaspöissaoloihin, inhimillisiin erehdyksiin sekä madaltuneeseen työmotivaatioon (Rajgopal 2010).

3.2 Psykkisesti kuormittavat tekijät

Pelastusviranomaiset kokevat laaja-alaisesti terveyteen ja mielenterveyteen liittyviä vaikutuksia, johtuen työnkuvaan kuuluvista toistuvista onnettomuus- ja trauma-altistuksista (Benedek ym. 2007). Pelastajien, poliisien ja ensihoitajien ahdistus- ja masennusoireiden määrrien on todettu olevan kasvussa (Carleton ym. 2020). Keskeisiä stressitekijöitä viranomaistyössä ovat mm. kärsimyksen näkeminen, suuret työmäärät, nopeat kriittiset päätöksenteot ja henkilökohtainen uhka väkivallan uhriksi joutumisesta (Centers for Disease Control and Prevention 2018). Pelastusviranomaisten kokema väkivallan uhka Euroopassa on lisääntynyt ja suurin osa viranomaisista ja ensihoitajista kokevat fyysistä tai verbaalista väkivaltaa työssään. Väkivallan uhriksi joutumisen pelko työtehtävällä nostaa osuuttaan viranomaisten kokeman psykkisen kuormittuneisuuden osatekijänä. (Arseneau-Bruneau ym. 2023; Binzer ym. 2023.) Tämän lisäksi muuttuva työkenttä, jossa työtehtävät ja asiakaskohtaamiset ovat lisääntyvissä määrin pääsääntöistä viranomaisen palvelua tarvitsemattomia, voi johtaa työidentiteetin kadottamiseen ja myötätunto-ongelmiin. (Ericsson ym. 2021.)

Onnettomuudet ja niiden läheltä kokeminen aiheuttavat stressioireita, joilla on negatiivinen vaikutus henkilön elämään (Vilkko–Riihelä & Laine 2014, 118–119). Viranomaisten syyllisyyden tunne on yksi keskeisimmistä psykkisten traumojen syntyyn vaikuttavista tekijöistä. Ensihoidon työtilanteissa syyllisyyttä koetaan yleisimmin myötätuntuupumuksesta, liiallisesta samastumisesta potilaan asemaan sekä avuttomuuden tunteesta. (Help For Our Heroes 2022). Hoitohenkilöstön keskuudessa masennus ja välinpitämättömyyden tunne työssä

ovat melko yleisiä, johtuen kiireestä ja pitkittyneestä stressitilasta (Vilkko–Riihelä 2003, 567). Omien voimakkaiden tunnetilojen tukahduttaminen toistuvasti työtehtävillä lisää viranomaisten riskiä kyynistymiseen ja työempatian menettämiseen (Ericsson ym. 2021). Viranomaisyhteisöissä on todettu lisäksi vahvaa ryhmään kuulumisen kulttuuria, jolloin tuen tarpeen ääneen sanominen sekä avun pyytäminen työyhteisössä saattaa johtaa leimautumiseen, nostaan kynnystä esimerkiksi purkukeskustelun pyytämiseksi (Ericsson ym. 2021).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia menetelmiä, joilla purkukeskusteluja on pidetty ensihoitajille, poliiseille ja pelastajille sekä selvittää minkälaisia tuloksia purkukeskusteluja pitämällä on saatu. Tavoitteena on lisätä viranomaisten tietoutta purkukeskustelujen merkityksestä.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisilla menetelmillä ensihoitajille, poliiseille ja pelastajille on pidetty purkukeskusteluja?
2. Mitä tuloksia ensihoitajille, poliiseille ja pelastajille pidetyistä purkukeskusteluista on saatu?

5 MENETELMÄT

5.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tiedonhaku aloitettiin selvittämällä keskeisten käsitteiden englanninkieliset vastineet. Keskeiset käsitteet nostettiin tutkimuskysymyksistä, joita olivat ensihoitaja, pelastaja, palomies, poliisi, defusing ja CISM. Pelastaja- termi on verrattain uusi virkanimike viitaten pelastusalan entiseen palomies-nimikkeeseen, joten molempien termien hakusanoina käyttö mahdollisti eri ikäisten artikkeleiden saatavuuden. Hakulauseke muodostui sanoista ”poliisi” TAI ”pelastaja” TAI ”ensihoitaja” JA ”defusing” TAI ”CISM”. Tiedonhaussa käytettiin tietokantakohtaisia hakutermejä ja asiasanoja soveltuvin osin. Käytetyt hakulausekkeet on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. Hakulausekkeet

Purkukeskustelun englanninkielinen nimitys defusing on laajasti käytössä myös Suomessa, minkä perusteella sanan molempia muotoja käytettiin hakuprosessissa. Tutkimuksia kerättiin kotimaisista sekä ulkomaisista tietokannoista. Löytyneiden asianmukaisten tutkimusten määrän mukaan

hakusanapatteristoa laajennettiin, esimerkiksi eri sanamuotoja, synonyymejä tai sanakatkaisuja apuna käyttäen.

5.2 Mukaanottokriteerit

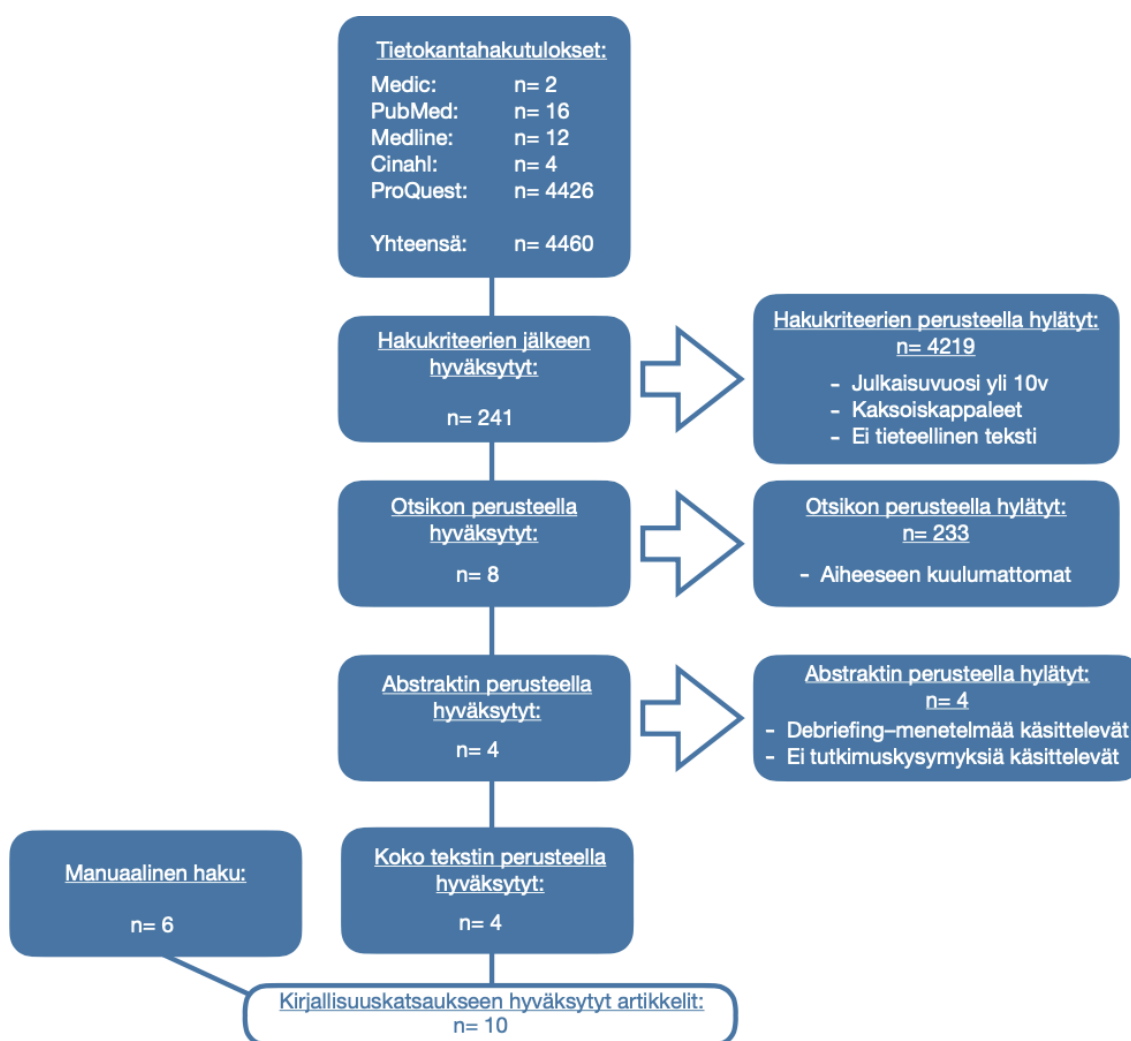
Kirjallisuuskatsauksen aiheen mukaan muodostettiin aineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Mukaanottokriteerit olivat: 1) Tutkimuksen tuli käsitellä poliisia, pelastajia tai ensihoitajia, 2) tutkimuksessa oli käytetty defusing–menetelmää tai siihen verrattavaa jälkipurkuprosessia. Poissulkukriteereinä toimivat: 1) Tutkimus käsittelee sairaalan sisällä tapahtuvaa purkukeskustelua, 2) tutkimuksessa käytetään psykologista jälkipuintia tai debriefing–menetelmään verrattavaa jälkipuintiprosessia, 3) tutkimus käsittelee henkistä ensiapua maallikoille tai sivullisille henkilöille, kuten uhrin omaisille.

5.3 Kirjallisuudenhakuprosessi

Aineistokeruu suoritettiin ajanjaksolla 23.6.-26.9.2023. Tutkimuksia ja artikkeleita sisältäviä tietokantoja on saatavilla useita, joista valittiin tämän opinnäytetyön aiheen kannalta merkityksellisimmät. Tiedonhaku suoritettiin seuraavista tietokannoista: *Medic*, *PubMed*, *Medline*, *Cinahl* ja *Proquest*. Tietokantahakujen lisäksi asiatekstejä etsittiin manuaalisesti. Turun ammattikorkeakoulun informaattikkoa hyödynnettiin aineiston etsinnässä. Tiedonhaussa etsittiin enintään kymmenen vuotta vanhoja artikkeleita ja tutkimuksia, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman ajankohtaisia.

Tietokantahauilla löytyi yhteensä 4460 tutkimustulosta. Kaksoiskappaleiden poistamisen ja vain koko tekstillisten tieteellisten tutkimusten hyväksymisen jälkeen tuloksia jäi 241. Näistä valittiin otsikon perusteella tarkasteluun 8 tutkimusta, joista tiivistelmän lukemisen jälkeen jäi jäljelle 4. Manuaalisen haun keinoin valittiin yhteensä 6 kirjallisuuskatsauksen aiheeseen sopivaa artikkelia.

Manuaaliset haut suoritettiin Googlen hakupalvelussa erilaisia hakusanoja apuna käyttäen. Suurta hakutermeillä saatua tutkimustulosmäärää selittää defusing-sanan toinen englanninkielinen merkitys liittyen räjähteiden purkuun, jolloin suurin osa hakutuloksista olivat aiheeseen kuulumattomia. Tiedonhakuprosessin selkeyttämiseksi sekä havainnollistamiseksi on tekstin tueksi laadittu taulukko, josta ilmenee analysoinnin menetelmät ja ulosrajattujen tutkimusten määrät (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten valintaprosessi

5.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyö toteutettiin integroituna kirjallisuuskatsauksena ja mukaanottokriteerit täyttävät tutkimukset analysoitiin systemaattista sisällön analyysia mukaillen. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää tutkimuskysymysten aiheista aiemmin tutkittu tieto kooten niiden olennaiset tulokset yhteen (Salminen 2011). Tietyn aihealueen tiedonhaulla ja tutkimusten kokoamisella saadaan käsitys olemassa olevan tutkimustiedon määrästä sekä menetelmistä, joilla aiheita on aiemmin tutkittu. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa täten aihetta käsittelevien artikkeleiden kokonaisuuden hahmottamisen. (Axelin ym. 2007, 3.) Kirjallisuuskatsausmenetelmät edellyttävät toimiakseen, että tutkittavasta aiheesta on riittävästi tutkittua tietoa (Axelin ym. 2007, 2). Kirjallisuuskatsauksen alatyyppejä on kolme, jotka ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tarkoittaa aineistollisesti laajaa tutkimustapaa ilman tarkkoja rajoittavia tekijöitä. (Salminen 2011.) Systemaattisessa katsauksessa aineiston tuloksia tiivistetään tarkempia kriteerejä ja ohjeistuksia noudattaen. Meta-analyysissä kirjallisuuskatsauksen tulokset analysoidaan tilastollisin menetelmiin, jolloin laajasta aineistosta voidaan antaa mitattavia numeraalisia tuloksia. (Salminen 2011; Axelin ym. 2007, 5.) Tämän opinnäytetyön käyttämä integroitu katsausmenetelmä perustuu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen malliin, jossa halutaan saavuttaa monipuolinen aiheen kuvaus. Integroitu analyysi mahdollistaa eri tavoin laadittujen tutkimusten sisällyttämisen, ja täten tarjoaa laajemman käsityksen aiheesta. (Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsaus suoritettiin realistista tarkastelutapaa käyttäen, jossa keskitytään aineiston konkreettisiin tuloksiin. Analysointiprosessi koostuu aiheeseen tutustumisesta, jäsentelystä ja teemoittelusta sekä tulosten tulkinnasta suhteessa tutkimuskysymyksiin. (Günther ym. n.d.) Artikkelien laadun arviointi on olennainen osa analyysiä, jonka avulla lisätään kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta (Axelin ym. 2007, 101). Tässä opinnäytetyössä laadun arviointia tehtiin valittua tutkimusaineistoa läpi

luettaessa. Tutkimusartikkelit numeroitiin ja luettiin aluksi kertaalleen läpi. Tämän jälkeen artikkelit luettiin toistamiseen ja keskityttiin tutkimuskysymyksiä käsitteleviin tuloksiin. Keskeiset löydökset ylivivattiin ja muistiinpanoja alettiin koota erilliselle paperille. Muistiinpanot eriteltiin numeroitujen tutkimusten mukaan, joissa mainittiin kyseisen tutkimuksen julkaisuvuosi sekä maa, jossa tutkimus oli laadittu. Muistiinpanot jaettiin tutkimuksittain kahteen osaan riippuen siitä, kumpaan tutkimuskysymykseen ne vastasivat. Kolmannella lukukerralla muistiinpanoja täydennettiin, samankaltaiset tulokset koottiin yhteen ja luotiin kokonaiskuva artikkeleiden keskeisestä sanomasta. Kirjallisuuskatsauksen tulokset koottiin muistiinpanoista ja sisällön analyysin esille tuomasta laajemmasta käsityksestä.

6 TULOKSET

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valittiin kymmenen tutkimusta, joiden julkaisuajankohdat sijoittuvat vuosien 2016–2023 välille. Artikkelit käsittelevät viranomaisille pidettyjä purkukeskusteluja sekä Suomessa, että kansainvälisesti. Suurin osa tutkimuksista oli laadittu Pohjois-Amerikassa ja Euroopassa. Tutkimustietoa purkukeskusteluista löytyi myös Lähi-idästä, tarjoten tuloksia viranomaistyöstä ilman strukturoitua jälkipuintiprosessia.

Tutkimuksen tekijät	Julkaisuvuosi	Maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät	Tutkittavat	Keskeiset tulokset
Bohström ym.	2016	Ruotsi	Stressiä aiheuttavien ja stressiä vähentävien tekijöiden tutkiminen ensihoidossa	Kvalitatiivinen kuvaileva haastattelu	Ensihoitajat	Välittömät purkukeskustelut tehokkaimpia, kollegoiden merkitys
Hasselqvist-Ax ym.	2019	Ruotsi	Pelastajien ja poliisien kokemukset sydäninfarti-ensihoidotehtäviin osallistumisesta	Puolistrukturoitu haastattelu	Pelastajat ja poliisit	Pelastajat ja poliisit kokevat tarvetta osallistua defusing-keskusteluun oltuaan ensivasteena ensihoidon tehtävällä
Ericsson ym.	2021	Suomi	Ensihoitajien ammatillisen elämänlaadun tutkiminen ja defusing-kokousten tarpeellisuuden kartoitus	Kvantitatiivinen kysely	Ensihoitajat	Defusing-tarve ja defusing-keskusteluiden käyttö ei aina tasapainossa, defusingilla positiivinen vaikutus työuran pituuteen ja vähentää riskiä työuupumukselle
Price ym.	2022	Kanada	Defusingin vaikutukset mielenterveyteen	Kvasikokeellinen tutkimusasetelma	Pelastajat ja ensihoitajat	Defusing vähentää riskiä alkoholismille ja yleistyneelle ahdistuneisuus-häiriölle, defusing opettaa taitoja, joista on hyötyä vielä myöhemminkin
Carleton ym.	2020	Kanada	Viranomaisten suhtautuminen ammattiapuun ja mielenterveyteen	Sähköinen kyselylomake	Pelastajat, poliisit, ensihoitajat	Mihin tahansa jälkipuintiin osallistumisella vaikutus mielenterveyteen, erot eri keskustelumallien välillä pieniä
Donovan	2022	Kanada	Mitkä vertaistuen tekijät johtavat henkisen hyvinvoinnin kasvuun traumaattisen työtilanteen jälkeen	Kirjallisuuskatsaus	Pelastajat, poliisit, ensihoitajat	Positiivisella ennakoasenteella olennainen merkitys defusingin hyödyllisyyteen
Fisher & Lavender	2023	Yhdysvallat	Selvittää mielenterveyden kohentamisen haasteita ja mahdollisuuksia	Kvalitatiivinen kuvaileva haastattelu	Pelastajat, poliisit, ensihoitajat	Häpeä mielenterveys-häiriöistä vaikuttaa pyydettyjen defusing-kokousten määrään
O'Rourke & Hyland	2021	Irlanti	Pelastajien käyttämät psykkinet hallintakeinot stressiin ja ahdistukseen	Kyselylomake	Pelastajat	Defusing erittäin hyödyllistä työntekijöille, jotka eivät olleet kohdanneet kuolonuhria työssään aikaisemmin
Swab	2020	Yhdysvallat	Defusingin vaikuttavuuden selvittäminen	Kyselylomake	Ensihoitajat	Defusing on hyödyksi suurelle osalle siihen osallistujista
Lesperance	2017	Yhdysvallat, Englanti, Israel ja Saudi-Arabia	Viranomaisten CISM-protokollan käyttö	Kirjallisuuskatsaus	Pelastajat, poliisit ja ensihoitajat	Työpaikkakulttuuri vaikuttaa olennaisesti asenteisiin järjestää jälkipuinti-kokous

Kuvio 5. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

6.1 Viranomaisille pidetyt purkukeskustelut

Poliiseille, pelastajille ja ensihoitajille pidettävät purkukeskustelumallit eroavat suuresti toisistaan, vaikka ne kulkevat usein samalla nimellä. Termeihin liittyviä päällekkäisyyksiä on runsaasti ja erityisesti välittömästi työtilanteen jälkeen käytävän purkukeskustelun (*defusing*) ja myöhemmin pidettävän psykologisen jälkipuinnin (*debriefing*) välillä. Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa viranomaisille yleisin käytetty defusing–purkukeskustelumalli perustuu CISM–menetelmään ja on täten strukturoitu refleктоiva tapaaminen tietyssä ajassa ja paikassa, jota johtaa koulutuksen saanut saman työyhteisön jäsen. Purkukeskustelut koostuvat työkavereiden läsnäolosta, sosiaalisesta tuesta sekä toverillisuudesta. Defusing–keskustelun vetäjän koulutusvaatimukset ovat laaja kokonaisuus koostuen jatkokoulutuksesta, aikuisohjaaja–kursseista sekä kriisissä olevan kohtaamiseen keskittyvistä kursseista (Price ym. 2022). Koulutus voi sisältää lisäksi kognitiivista käytösterapiaa yhdistettynä CISM-koulutukseen (Carleton ym. 2020). Vaadittavat koulutusmäärät vaihtelevat kuitenkin maittain. Lisäkoulutuksen saanut allekirjoittaa keskustelutilanteisiin liittyvän salassapitosopimuksen (Price ym. 2022).

Ulkomailla jälkipurkumallien rinnalle on noussut termi ”peer support” tarkoittaen lähes samaa asiaa defusingin kanssa. Peer support eli vertaistukikeskustelu käydään samalla työtehtävällä olleiden työkavereiden kesken, jossa osallistujat ovat saaneet mielenterveyteen liittyvää koulutusta eroten täten keskustelusta pelkkien kaverusten välillä. (Donovan 2022.) Ero defusingin ja vertaistukikeskustelun välillä liittyy työtilanteen ulkopuolisen keskusteluvetäjän puuttumiseen ja vaadittavien koulutusten laajuuteen.

Suomessa jälkipurkukoulutusta tarjoavat viranomaisten omat työorganisaatiot. Pohjois-Amerikassa defusing–koulutusta tarjoaa useampi taho työorganisaatioiden tarjoamien koulutusten lisäksi (Carleton ym. 2020). On yleistä, että defusing–koulutuksen saaneet tarjoavat palveluitaan myös muille laitostahoille, kuin vain omalle työorganisaatiolleen, ja jotkin defusing–

koulutukset keskittyivät lähtökohtaisesti tarjoamaan purkukeskusteluita vain kunta- tai osavaltiotasolla (Fisher & Lavender 2023).

Vapaaehtoisuuteen perustuva purkukeskustelu on laajasti edustettuna eri maiden jälkipurkukäytäntöjä tarkastellessa. Poikkeuksina ovat Suomi ja Englanti, joissa defusingiin osallistumista vaaditaan kyseisellä työtehtävällä olleilta. Englannissa viranomaisten defusing on kirjattu laissa määrittäen virallisen ohjeistuksen kansallisella tasolla. Ohjeistus pohjautuu maailmanlaajuisesti opittuun ja tutkittuun tietoon liittyen hätätilanteisiin suhtautumiseen ja niistä toipumiseen. (Lesperance 2017.) Englannissa purkukeskusteluiden tuloksia tuodaan ilmi myös jälkipurun ulkopuolelle, mikäli pidettävässä purkukeskustelussa ilmenee uusia ideoita tai toimintatapoja, jotka voivat mahdollisesti olla avuksi tulevilla tilanteilla. Osallistujien henkilöllisyydet pidetään kuitenkin näissä tapauksissa anonyymeinä. (Lesperance 2017.) Yhdysvalloissa defusing on käytössä paikallisesti. Purkukeskustelumallit ja –käytännöt eroavat huomattavasti suurten ja pienten kaupunkien välillä. Työorganisaatiot saattavat tarjota omia vaihtoehtoisia menettelytapoja henkisesti kuormittavan työtilanteen käsittelyyn. Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi hetkellisesti työtehtävistä irrottaminen ja töistä kotiin lähtö loppupäiväksi. Viranomaisille voidaan tarjota mielenterveyttä tukevien puhelinsovelluksien käyttöä, jotka ohjaavat työntekijän aiheellisen avun piiriin. (Fisher & Lavender 2023.) Israelissa pelastusviranomaiset turvautuvat voimakkaasti toisiinsa keskustellessaan jälkikäteen henkisesti kuormittavista tilanteista eikä selkeää defusing-keskustelumallia ole käytössä (Lesperance 2017). Saudi-Arabiassa pelastajilla ei ole tarjolla minkäänlaista strukturoitua tai johdonmukaista tapaa lähestyä stressaavia työtilanteita (O'Rourke & Hyland 2021). Keskusteluavun pyytämisen ja mielenterveyteen suhtautumisen kulttuurierot länsimaihin selittävät osaltaan Lähi-Idän viranomaisten jälkipurkutoiminnan vähäisyyttä.

Jälkipurkukeskusteluja pidetään useammin ja mieluiten työkavereiden kesken epävirallisesti, kuin kenenkään virallisesti defusing-aloitetta tekemällä (Hasselqvist-Ax ym. 2019). Tästä huolimatta purkukeskusteluiden määrät

koetaan ajoittain riittämättöminä. Ruotsissa pelastajat ja poliisit kokevat virallisten defusing–keskustelujen määrän olevan heille ensihoitotehtävillä liian vähäisiä (Hasselqvist-Ax ym. 2019). Yhteisille purkukeskustelutilaisuuksille kaikkien työtehtävällä olleiden viranomaisten kesken löytyy siis halukkuutta ja tarvetta. Defusing–tarve ja kokousten käyttö ei ole täten aina tasapainossa.

6.2 Purkukeskusteluista saadut tulokset

Poliiseille, pelastajille ja ensihoitajille pidetyistä defusing–keskusteluista on saatu osittain ristiriitaisia tuloksia. Useissa viranomaisille tehdyissä tutkimuksissa todetaan välittömästi tapauksen jälkeen pidettävien ja mahdollisimman aikaisten keskustelujen olevan tehokkaimpia keinoja stressin hallintaan, ja epätoivottujen pitkittyneiden stressioireiden ennaltaehkäisyyn verrattuna tilanteisiin, joissa jälkipuinti käydään yli vuorokauden päästä tai ei ollenkaan (Bohström ym. 2016; O'Rourke & Hyland 2021). Välittömästi henkisesti kuormittavan työtilanteen jälkeen annettavan ei-hälytettävissä oloajan on myös todettu vähentävän stressireaktioita ja sairaspöissaoloja pidemmällä aikavälillä (Bohström ym. 2016). Maissa, joissa viranomaisilla ei ole tarjolla minkäänlaista strukturoitua tai johdonmukaista tapaa lähestyä stressaavia työtilanteita raportoidaan merkittävästi enemmän korkean tason stressiä, masennusta ja PTSD–oireita. Nämä tekijät on yhdistetty virallisen strukturoidun väliintulomallin puuttumiseen. (O'Rourke & Hyland 2021.) Kyseisistä tutkimustuloksista huolimatta defusing–keskusteluista saadut tulokset eivät ole yksiselitteisiä. Suomessa vuonna 2021 laaditun tutkimuksen mukaan defusing–kokoukseen varsinainen osallistuminen ei vähennä työuupumuksen tai pitkittyneen stressin kokemusta, mutta purkukeskusteluiden tarve suurenee pitkittyneen stressin lisääntyessä (Ericsson ym. 2021). Toisin sanoen, mitä enemmän stressiä esiintyy, sitä enemmän jälkipurun tarvetta työpaikalla koetaan, mutta ensisijainen defusingiin osallistuminen ei vaikuttanut koetun stressin määrään. Lisäksi työpaikkakulttuuri, asenteet ja henkilökohtaiset ongelmaratkaisukeinot vaikuttavat defusing–kokouksista koettuihin hyötyihin.

Viranomaiset, jotka olettavat etukäteen purkukeskusteluiden olevan avuksi, kokevat myös kyseiset tilaisuudet hyödyllisiksi (Donovan 2022; Price ym. 2022). Työorganisaation keskustelukulttuuri vaikuttaa oleellisesti koettuihin ennakoasenteisiin defusing–kokouksen järjestämisestä. Poliisit, pelastajat ja ensihoitajat, joilla on täysi tuki ja kannustus osallistua vapaaehtoisin purkukeskusteluihin, 52 % kertoo osallistuvansa niihin, verrattuna työpaikkoihin, joissa ei kannusteta hakemaan apua henkiseen hyvinvointiin kuormittavan tilanteen jälkeen, jolloin vain 30 % hakee keskusteluapua (Lesperance 2017). Jälkipurkua pidetään siis yli viidennes enemmän työpaikoissa, jotka kannustavat heitä siihen. Useat viranomaiset korostavat purkukeskustelun luottamuksellisuuden ja salassapidon tärkeyttä. Defusing–kokouksissa ei haluta käydä, sillä lisäkoulutuksen saanut työkaveri saatetaan kokea ylimielisenä ja käytyjen keskusteluiden sisällön pelätään kantautuvan kokouksen ulkopuolisille korville. (Fisher & Lavender 2023.) Viranomaisilla havaitaan edelleen mielenterveysongelmien häpeää ja heikoksi leimautumisen koetaan vaikuttavan negatiivisesti työllistymismahdollisuuksiin (Swab 2020). Vaikka mielenterveysvaikeuksiin liittyvä häpeä on vähentynyt, vaikuttaa se edelleen oleellisesti purkukeskustelu–aloitteen pyytämiseen. Yhteenkuuluvuuden tarve ja huoli joukosta erottautumisesta on yleistä monille viranomaisyhteisöille. (Bartlett 2023; Fisher & Lavender 2023.)

Defusingiin osallistuvat työntekijät kärsivät merkittävästi vähemmän vakavasta masennuksesta, yleistyneestä ahdistushäiriöstä ja alkoholiongelmista, kuin työntekijät, jotka eivät osallistu purkukokouksiin (Carleton ym. 2020; Price ym. 2022.) Yksittäisissä tutkimuksissa todetaan lisäksi virallisen purkukeskustelun vähentävän riskiä työuupumukselle ja pidentävän keskiarvallisesti työuran pituutta (Ericsson ym. 2021). Työyhteisön tarjoama vertaistuki toimii keskeisenä suojaavana tekijänä epävarmuutta vastaan luoden työpaikalla psykologista turvallisuuden tunnetta (Price ym. 2022). Kollegoiden välinen sosiaalinen tuki ja ryhmäkeskustelut ovat suosituimpia väliintulotapoja henkisesti kuormittavien työtilanteiden jälkeen. CISM–menetelmään perustuvat defusing–kokoukset

koetaan hyödyllisinä, sillä ne tarjoavat strukturoidun ja turvallisen keskusteluympäristön. Jälkipurkukeskustelut ovat erityisen hyödyllisiä työntekijöille, jotka eivät ole aiemmin kohdanneet kuolonuhreja työssään (O'Rourke & Hyland 2021).

Defusing–kokouksissa käyneet kokevat osaavansa kohdata ja auttaa työtovereitaan paremmin istunnossa opittujen taitojen ja oivallusten vuoksi (Price ym. 2022). Defusing tarjoaa siis taitoja ja mahdollisuuksia havaita itsessään arvokkaita henkilökohtaisia psyykkisen itsesäätelyn keinoja, joista on apua osallistujille vielä myöhemminkin. Työkavereiden läsnäolon merkitys purkukeskustelussa korostuu tilanteissa, joissa koetaan, etteivät psykologian ammattilaiset aidosti ymmärrä tapahtunutta. Poliisit, pelastajat ja ensihoitajat omaavat laajan yhteisen kokemuksen siitä, etteivät psykologian ammattilaiset pysty aidosti samaistumaan viranomaistyössä koettuihin kuormittaviin työtilanteisiin. (Bohström ym. 2016.) Defusingin ehdottomana vahvuutena pidetäänkin sen ominaisuutta, jossa jokainen keskusteluun osallistuja on saman työyhteisön jäsen. Defusing–keskustelussa viranomaiset arvostavat erityisesti toverillisuutta ja kollegoiltaan saatavaa sosiaalista tukea. Parhaimmillaan purkukeskustelu edesauttaa yhteenkuuluvuuden ja luottamuksen tunteen muodostumista. (Donovan 2022.) Sosiaalinen tuki defusing–keskusteluissa muistuttaa osallistujia omien tuntemusten ääneen puhumisen tärkeydestä ja siitä, etteivät he ole yksin. Kuormittavan asian analysoinnilla ja läpikäymisellä jälkikäteen on todettu olevan suurin yksittäinen positiivinen vaikutus pelastajien henkisen hyvinvoinnin kasvulle. (Donovan 2022.) Tilanteen tietoinen uudelleen käsittely mahdollistaa tapauksista nousevien hyötyjen ja syvempien merkitysten havainnoinnin tulevaisuutta varten. Purkukeskustelu antaa mahdollisuuden muodostaa uusi moninäkökulmaisempi narratiivi tapahtuneesta tavalla, joka mahdollistaa henkisesti kuormittavan tunnetilan väliintulon (Donovan 2022).

Defusing–keskusteluiden ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta stressioireilun pitkittymiseen tai traumaperäisen stressihäiriön syntyyn ei olla saatu selkeitä tuloksia (Ericsson ym. 2021). CISM–menetelmään perustuvan defusingin

hyötyjen erot muihin purkukeskustelumalleihin tai ammattiavun käyttöön ovat marginaalisia. Monessa henkisesti kuormittavan tilanteen jälkihoitomallissa toistuvat samat hyväksi koetut keskeiset piirteet. (Carleton ym. 2020.) Viranomaiset, jotka osallistuivat mihin tahansa jälkipurkuun tai saivat koulutusta henkisestä hyvinvoinnista, kokevat noin 20 % vähemmän mielenterveyden häiriöitä verrattuna niihin, jotka eivät osallistu koulutuksiin tai jälkipurkuihin lainkaan. Jälkipurkumallien välillä havaitut erot ovat niin vähäisiä, että taloudelliset näkökulmat purkukeskustelumallia valittaessa nostavat merkitystään. (Carleton ym. 2020.) Resurssivaatimuksiltaan defusing on tehokas vaihtoehto, sillä työorganisaation ulkopuolisia asiantuntijoita ei tarvita. Viranomaisille defusingia varten järjestettävä aika tapahtuneen tilanteen jälkeen nähdään lyhyelläkin varoitusajalla hyödyllisenä, vaikka työvuorossa olisikin vajaamiehitystä. Välittömästä jälkipurusta saatavat pitkän aikavälin hyödyt ovat suurempia, kuin resurssivajauksesta aiheutuvat hetkittäiset haitat. (Bohström ym. 2016.)

Viranomaiset suosivat virallista defusing–kokousta useammin epävirallisia ei-jäsenneltyjä keskusteluita kollegoidensa kesken käsitellessään tapahtunutta kuormittavaa työtilannetta. Matalan kynnyksen ”kahvipöytäkeskustelut” koetaan ylivertaisesti tehokkaimmaksi tavaksi tilanteen jälkipurkuun. (Bohström ym. 2016; Ericsson ym. 2021; Donovan 2022.) Tutkimustuloksista huolimatta, joissa virallisten defusing–keskusteluiden todetaan vaikuttavan positiivisesti osallistujien mielenterveyteen, viranomaiset turvautuvat silti ensisijaisesti epävirallisiin keskusteluihin työkavereiden tai perheenjäsenten kanssa. Moni viranomainen lähestyy stressaavan työtilanteen jälkeen ensiksi puolisoaan tai ystäväänsä, kuin pyytäisi virallista defusing–kokousta pidettäväksi. (Hasselqvist-Ax ym. 2019; Carleton ym. 2020; Donovan 2022.) Epävirallisilla strukturoimattomilla keskusteluilla kollegoiden kesken näyttää olevan positiivisia vaikutuksia tunteiden käsittelyssä, vaikkakin todistusaineisto asiasta on vähäistä. Matalan kynnyksen kokoontumiset, epävirallisten purkukeskusteluiden pitäminen sekä henkisen kuormittavuuden tiedostaminen vaikuttavat silti keskeisiltä osatekijöiltä, joihin kiinnittää huomiota (Ericsson ym. 2021).

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö toteutettiin integroituna kirjallisuuskatsauksena, jonka tekoprosessissa noudatettiin alkuperäistä tutkimussuunnitelmaa. Tieteellinen toiminta tulee toteuttaa oman tieteenalan säännösten mukaisesti hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen (ALLEA) mukaan sen peruseriaatteina voidaan pitää rehellisyyttä, vastuunkantoa, arvostusta ja luotettavuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Integroidun kirjallisuuskatsauksen laadinta vaatii muiden tutkimuksellisten opinnäytetöiden lailla täsmällisyyttä ja tarkkaavaisuutta sekä tulosten arvioinnissa tarkkuutta ja järjestelmällisyyttä (Mäkelä ym. 1999). Opinnäytetyö toteutettiin näitä periaatteita noudattaen. Tutkimuksen aihe on eettisesti perusteltu, kun se ei aiheuta tutkimuksen kohteena oleville ihmisille vaaraa, haittoja tai vahinkoja (Vuori n.d.). Kirjallisuuskatsaus ei loukkaa tutkittavien oikeuksia, sillä se käyttää lähteinään valmiita tutkimuksia, joiden eettisyys on jo perusteltu ennen alkuperäisen tutkimusmateriaalin keräämistä.

Lähdetekstiä ei plagioitu eikä tuloksia sepitetty. Vilppikeinojen käyttö vähentää tuotoksen arvoa ja vääristää saatuja tuloksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen ja tulosten yleistettävyyteen vaikuttavat otannan laajuus sekä laatu. Vähäinen otanta altistaa otantavirheelle, jossa analyysiin valitut tutkimukset poikkeavat suuresti tutkimusten perusjoukosta. Välttyäksi otantavirheeltä, on valittujen tutkimusten määrä riittävä ja tutkimusten lähteet monimuotoisia. (Taanila 2019.) Tiedonhaussa käytettiin luotettavia tietokantoja ja valitut artikkelit arvioitiin laadukkaiksi. Katsaukseen valitut tieteisartikkelit ovat kansainvälisiä ja korkeintaan seitsemän vuotta vanhoja. Rajaamalla artikkeleiden julkaisuvuosi mahdollisimman tuoreeksi tarjoaa aiheen ajankohtaisimman tutkimustiedon. Katsaukseen valitut tutkimukset olivat englanninkielisiä, jolloin käännösprosessissa asiavirheiden mahdollisuus on huomioitava. Kirjallisuuskatsauksessa käytetään ennalta tutkittua tietoa, jolloin aineiston säilyttäminen tai henkilötietojen luottamuksellisuus ei vaatinut eettistä huomiointia. Työssä esille tuotu informaatio

on alkuperäisiin lähteisiin perustuvaa, eikä opinnäytetyön laatijan omia mielipiteitä sisälly analyysiin.

Relevantin kirjallisuuden etsintä vaati tekijältään aikaa ja kärsivällisyyttä. Opinnäytetyö on sen laatijan ensimmäinen tieteellinen tekstikokonaisuus vaikuttaen osaltaan työn luotettavuuteen. Työn tekijä oli myös ainoa kirjallisuuskatsauksen laatija, jolloin riski valikoitumisharhaan on huomioitava. Valikoitumisharha tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö valitsee tutkimukseen valittavat artikkelit subjektiivisista syistä, jolloin työn kokonaisvaltainen luotettavuus ja sovellettavuus kärsii (Sarna 2012). Valikoitumisharhaa pyrittiin minimoimaan tarkkoja mukaan- ja poissulkukriteerejä noudattaen ja työn prosessin läpinäkyvyyttä tehostaen.

8 POHDINTA

Työn tavoitteena oli lisätä viranomaisten tietoisuutta defusing–keskusteluiden merkittävydestä ja hyödyistä niin yksittäisen työntekijän henkiselle hyvinvoinnille, kuin koko työyhteisön toiminnalle pidemmällä aikavälillä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa havainnoidut tutkimustulokset toteavat defusing–kokousten toimivan mielenterveyshäiriöitä ennaltaehkäisevästi ja olevan yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävä tekijä työpaikalla. Purkukeskusteluiden käyttö henkisesti kuormittavan työtilanteen jälkeen vaihtelee laajasti maittain ja alueittain. Viranomaisten defusingin käyttö on systemaattisinta Kanadassa ja pohjoismaissa, joissa aihetta on myös tutkittu eniten.

Katsauksen prosessi eteni suunnitellusti eikä suuria kompastuskiviä sen eri vaiheissa ilmennyt. Tutkimuskysymyksiä käsittelevien artikkeleiden saatavuusongelmat tuottivat alkuhaasteita, mutta analysoitavaan aineistoon onnistuttiin keräämään riittävä tutkimusotos, jotta laajempi käsitys aiheesta oli mahdollista saavuttaa. Viranomaisille pidettyihin erilaisiin purkukeskustelutapoihin viittaavia tieteisartikkeleita ei löydetty ennalta toivottua määrää. Suurin osa jälkipurkua käsittelevistä tutkimuksista käytti yhtä purkumallia ja keskittyi keskusteluista koettujen hyötyjen selvittämiseen. Tutkimuskysymys liittyen purkukeskusteluista saataviin hyötyihin on täten korostunut. Defusingista saadut tutkimustulokset ovat osiltaan ristiriitaisia vaikuttaen kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen. Jälkipurkumenetelmien tehokkuus on olennaisesti yhteydessä maan ja työorganisaation kulttuuriin, työympäristöön ja yksilön persoonallisuustekijöihin. Tästä syystä tutkimustulokset voivat vaihdella tarkasteltavien ryhmien välillä.

Opinnäytetyö selventää aiempia ristiriitaisia tutkimustuloksia todeten defusingin olevan yksilölle hyödyllistä. Ericsson (2021) toteaa jälkipuinnista saatujen tulosten olevan epäselviä ja mielenterveyttä kohentavien vaikutusten olevan mahdollisia. Donovan (2022), Price (2022) ja Bohström (2016) tarjoavat kuitenkin selkeämpiä tuloksia mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevän vaikutuksen

puolesta ja ovat päätelmissään linjassa keskenään. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia tukee myös Carleton (2020), jonka mukaan kaikki välittömät jälkipuintimallit ovat lähes yhtä tehokkaita vähentämään pitkittyneen stressin muodostumista. Opinnäytetyö toteaa CISM–malliin perustuvan defusingin olevan tehokas jälkipurkuvaihtoehto, vedoten siitä saatuihin tutkimustuloksiin. Price (2022) haastaa tätä johtopäätöstä ”peer support”–toimintamallilla, josta koetut hyödyt ovat defusingin kaltaisia, mutta ei vaadi henkisesti kuormittavan työtilanteen ulkopuolista keskustelunvetäjää. Carleton (2020) kuitenkin määrittää defusingin resurssivaatimuksiltaan helposti toteutettavaksi ja nostaa sen huomionarvoiselle jalustalle vastaten opinnäytetyön tuloksia. Kirjallisuuskatsaus yhtenäistää eriävät lopputulemat ja lisää tietoa jälkipuintimallien tutkimuskentällä.

Katsauksen tuloksia voidaan hyödyntää viranomaisorganisaatioiden sisäisessä päätöksenteossa, jossa asianmukaisten purkukeskustelumallien ja –käytäntöjen valinta tapahtuu. Työntekijän tietoisuus jälkipurun vaikutuksista edesauttaa ennako-oletusten kautta positiivisista kokemuksta defusingin hyödyllisyydestä keskustelun aikana ja sen jälkeen. Yksilöiden informointi tutkimustuloksista parantaa täten jälkipurun tehokkuutta ja vaikuttavuutta. Tutkimuskysymykset käsittelevät purkukeskusteluihin osallistuneiden kokemuksia ja niiden syvempää merkitystä, joten tulokset ovat hyödyllisiä myös defusing–vetäjäkoulutuksen saaneille.

Kriittisten tilanteiden jälkeistä psykososiaalista hoitoa ja vaikuttavuutta viranomaisten henkiseen hyvinvointiin on tutkittu erittäin vähän. Erityistä puutetta vertaisarvioidusta tutkimustiedosta on liittyen defusing–kokouksiin ja niistä mahdollisesti koettuihin hyötyihin ja haittoihin. Psykologista jälkipurua eli debriefing–keskustelua on tutkittu verrattain enemmän ja siitä saadut tulokset puoltavat sen hyödyllisyyttä. Välitön defusing vaikuttaa olevan vaikutuksiltaan hyödyllinen koko työyhteisölle ja resurssivaatimuksiltaan vartenotettava purkukeskustelumalli. Purkukeskusteluista tarvitaan tulevaisuudessa kuitenkin lisää tutkimustietoa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Poliiseilla, pelastajilla ja ensihoitajilla defusing– purkukeskustelumalli on käytössä laajasti ja siitä todetaan olevan hyötyä niin yksittäiselle työntekijälle, kuin koko työyhteisöllekin. Jälkipuinti lieventää stressireaktiota, ennaltaehkäisee pidemmällä aikavälillä mielenterveyshäiriöitä ja tukee yhteisöllisyyttä työpaikalla. Defusing on resurssivaatimuksiltaan tehokas purkukeskustelumalli, mutta erot hyödyissä ovat marginaalisia verrattuna muiden jälkipuintimallien käyttöön. Opinnäytetyön tulokset osoittavat defusingin olevan olennainen tekijä lieventämään viranomaisten akuuttia psyykkistä kuormittuneisuutta traumaattisen työtilanteen jälkeen.

LÄHTEET

Airila, A., Kallio, H. ja Lusa, S. 2010. Hyvä työterveys- ja työturvallisuustoiminta pelastuslaitoksissa. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy.

Arseneau-Bruneau, D.; Donnelly, E.; Johnston, M.; Mausz, J. 2023. Prevalence and Characteristics of Violence against Paramedics in a Single Canadian Site. Viitattu 6.11.2023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10487157/>

Aunola, A. 2019. Työn henkinen vaativuus – uhka jaksamiselle? Finnanest. Viitattu 22.1.2023 http://www.finnanest.fi/files/aunola_tyon_henkinen_vaativuus.pdf

Axelin, A.; Johansson, K.; Stolt, M.; Ääri, R. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Viitattu 6.11.2023

Bartlett, B. 2023. First responder culture: Finding a healthy balance. Viitattu 26.11.2023 <https://www.911training.net/post/first-responder-culture-finding-a-healthy-balance>

Benedek, D., Fullerton, C., Ursano, R. 2007. First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers. Viitattu 15.6.2023 <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144037>

Binzer, M.; Borse, R.; Davis, A.; Gallogly, V.; Ghanbari, R.; McKinsey, D.; Murray, R.; Picone, D.; Taylor, J.; Wingrove, G. 2023. EMERG-ing data: Multi-city surveillance of workplace violence against EMS responders. Viitattu 6.11.2023 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022437523000828>

Blomgren, J. & Perhoniemi, R. 2021. Mielenterveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahopäivien määrä kasvaa taas. Kela. Viitattu 6.2.2023 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6636>

Bohström, D.; Carlström, E.; Sjöström, N. 2016. Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses. Viitattu 5.10.2023 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755599X16300829?via%3Dihub>

Brennan, D. What is a paramedic? 2021. WebMD. Viitattu 25.1.2023 <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-a-paramedic>

CareerCast. 2019. 2019 Most stressful jobs. Viitattu 6.2.2023 <https://www.careercast.com/jobs-rated/most-stressful-jobs-2019?page=0>

Carleton, R.; Afifi, T.; Turner, S.; Taillieu, T.; Vaughan, A.; Anderson, G.; Ricciardelli, R.; MacPhee, R.; Cramm, H.; Czarnuch, S.; Hozempa, K.; Camp, R. 2020. Mental health training, attitudes toward support, and screening positive for mental disorders. Viitattu 9.10.2023 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2019.1575900>

Donovan, N. 2022. Peer support facilitates post-traumatic growth in first responders: A literature review. Viitattu 9.10.2023 <https://journals-sagepub-com.ezproxy.turkuamk.fi/doi/10.1177/14604086221079441>

Ericsson, C., Nordquist, H., Lindström, V., Rudman, A. 2021. Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use - a cross-sectional study. Viitattu 23.6.2023 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/336550/s12889_021_11851_0.pdf?sequence=1

Finlex 2010. Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 13.2.2023
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Finlex 2011. Pakkokeinolaki 2011/806. Viitattu 21.2.2023
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110806>

Finlex 2011. Pelastuslaki 379/2011. Viitattu 2.5.2023
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379#L4P23>

Finlex. Terveydenhuoltolaki 1516/2016. 40§ Ensihoitopalvelun sisältö. Viitattu 23.1.2023
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L4P40>

Fisher, M. & Lavender, C. 2023. Ensuring Optimal Mental Health Programs and Policies for First Responders: Opportunities and Challenges in One U.S. State. Viitattu 10.10.2023
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-023-01121-1>

Günther, K.; Hasanen, K.; Juhila, K. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. N.d. Viitattu 6.11.2023
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Hasselqvist-Ax, I.; Nordberg, P.; Svensson, L.; Hollenberg, J.; Joelsson-Alm, E. 2019. Experiences among firefighters and police officers of responding to out-of-hospital cardiac arrest in a dual dispatch programme in Sweden: an interview study. Viitattu 6.10.2023
<https://bmjopen.bmj.com/content/9/11/e030895>

Hätäkeskuslaitos. 2023. Työhyvinvointi. Viitattu 11.9.2023
<https://112.fi/ekasikirja-tyohyvinvointi>

Help For Our Heroes. 2022. 3 Serious Problems Facing First Responders - And a Solution. Viitattu 19.2.2023
<https://helpforourheroes.com/3-serious-problems-facing-first-responders-and-a-solution/>

Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., Millet, C. 2006. The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*. Viitattu 6.2.2023

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940510579803/full/html?fbclid=IwAR1of7dCe03JLleYSAfJ7GVAga9efZhcmYauv5OWXr5opRtg4HBHPG3jWdo>

Kensing, K. 2014. The most stressful jobs of 2014. *Career Cast*. Viitattu 6.2.2023
<https://www.careercast.com/jobs-rated/most-stressful-jobs-2014>

Kuisma, M.; Holmström, P.; Nurmi, J.; Porthan, K. ja Taskinen, T. *Ensihoito* 2018. 6. – 7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Käpy lapsikuolemaperheet ry. 2017. *Defusing–purkukeskustelu*. Viitattu 10.9.2023 <https://kapy.fi/wp-content/uploads/defusing-purkukeskustelu.pdf>

Lesperance, M. 2017. *Critical Incident Stress Management for First Responders*. Viitattu 12.10.2023
<https://scholars.smwc.edu/server/api/core/bitstreams/d31d4a58-7144-48b7-94a9-dd804defb77b/content>

Loo, R. 2003. A meta-analysis of police suicide rates: findings and issues. Viitattu 6.2.2023 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14582841/>

Mäkelä, M., Teperi, J., Varonen, H. 1999. Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tiivistäjänä. *Duodecim*. Viitattu 6.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo60413>

Marschall, A. 2022. What is critical incident stress debriefing? Viitattu 11.9.2023
<https://www.verywellmind.com/what-is-critical-incident-stress-debriefing-cisd-6455854>

Mattila, L. & Pääkkönen, M. 2015. Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. Työturvallisuuskeskus TTK. Viitattu 15.6.2023 <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tyon-henkisten-kuormitustekijoiden-hallinta.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto ry. 2019. Mielenterveysbarometri 2019. Viitattu 6.2.2023 https://www.mtkl.fi/uploads/2019/11/76679c12-mielenterveysbarometri_2019.pdf

Mitchell, J. 2006. Critical Incident Stress Management. Viitattu 10.9.2023 <http://www.info-trauma.org/flash/media-f/mtichellCriticalIncidentStressManagement.pdf>

Morin, A. 2022. How to improve your psychological well-being. Viitattu 6.11.2023 <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330>

Novotney, A. 2019. The risks of social isolation. American psychological association. Viitattu 19.2.2023 <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

O'Rourke, N. & Hyland, J. 2021. Coping mechanisms employed by Irish firefighters and association with stress and anxiety: A role for Critical Incident Stress Management? Viitattu 11.10.2023 <https://dbsbusinessreview.ie/index.php/journal/article/view/75/51>

Pelastusopisto. Ammattikuvaus, pelastaja. Viitattu 2.5.2023 <https://www.pelastusopisto.fi/tutkinnot/pelastajatutkinto/pelastaja/>

Pelastustoimi. Pelastustoiminta. Viitattu 2.5.2023 <https://pelastustoimi.fi/pelastustoimi/pelastustoiminta>

Poliisi. 2022. Tietoa poliisista. Viitattu 21.2.2023 <https://poliisi.fi/tietoa-poliisista>
 Poliisihallitus. 2019. Määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa. POL-2019-14546 Viitattu 6.3.2023

Price, J.; Landry, C.; Sych, J.; McNeill, M.; Stelnicki, A.; Asmundson, A.; Carleton, R. 2022. Assessing the Perceptions and Impact of Critical Incident Stress Management Peer Support among Firefighters and Paramedics in Canada. Viitattu 8.10.2023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9100761/>

Pulkkinen, S. & Vesanen, P. 2017. Jälkipuinti. Duodecim. Viitattu 9.11.2023 https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk03430&p_haku=jalkipuinti

Rajgopal T. 2010. Mental well-being at the workplace. Viitattu 6.11.2023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062016/>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 6.2.2023 https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sarna, S. 2012. Kliinisen biostatistiikan kurssi. Sanasto. Viitattu 8.11.2023 <https://www.mv.helsinki.fi/home/sarna/Opetus/Sanasto>

Sisäministeriö 2023. Sote-uudistus. Viitattu 2.5.2023 <https://soteuudistus.fi/pelastustoimen-uudistus>

Sisäministeriö. Poliisin toimijat ja vastuut. Viitattu 22.2.2023 <https://intermin.fi/poliisiasiat/toimijat-ja-vastuut>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Ensihoito. Viitattu 23.1.2023 <https://stm.fi/ensihoito>

STM & SM 2021. Selvitys ensihoitopalvelusta. Tiivistelmä. Viitattu 23.1.2023 <https://soteuudistus.fi/documents/16650278/82815841/Liite+7+2021+06+10+-+NHG+-+STM+-+Selvitys+ensihoitopalvelusta+2021+->

+yhteenveto+esittelyihin.pdf/36a64d3b-9047-f7dc-598b-7aba2e69383b/Liite+7+2021+06+10+-+NHG+-+STM+-+Selvitys+ensihoitopalvelusta+2021+-+yhteenveto+esittelyihin.pdf?t=1625216740699

Suomen Mielenterveysseura. 2006. Henkinen hyvinvointi työpaikalla. Viitattu 6.11.2023

http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/henkinen_hyvinvointi_tyc3b6p_aikalla.pdf

Suomen palopäällystöliitto. 2021. Suositus jälkipurkutoimien järjestämiseksi. Viitattu 10.9.2023

https://sppl.fi/content/uploads/2021/03/Suositus_jalkipurkutoimien_jarjestamiseksi_2021.pdf

Swab, J. 2020. Critical Incident Stress Management: Perspectives on its History, Frequency of Use, Efficacy, and Success. Viitattu 12.10.2023
<https://www.crisisjournal.org/article/12211-critical-incident-stress-management-perspectives-on-it-s-history-frequency-of-use-efficacy-and-success>

Taanila, A. 2019. Tilastollisen päättelyn alkeet. Viitattu 6.2.2023
<https://taanila.fi/paattelyalkeet.pdf>

Tietosuojavaltuutetun toimisto. Mikä on toimivaltainen viranomainen? Viitattu 22.2.2023
<https://tietosuoja.fi/mika-on-toimivaltainen-viranomainen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.5.2023
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työterveyslaitos. 2023. Työhyvinvointi ja työkyky. Viitattu 21.11.2023
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky>

Vilkko–Riihelä, A. & Laine, V. 2014. Mielen maailma. Persoonallisuus ja mielenterveys. Viitattu 15.6.2023

Vilkko–Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Viitattu 15.6.2023

Vuori, J. N.d. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Viitattu 26.11.2023
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

YLE. 2017. Finnish first responders to get bulletproof vests as risk of violence increases. Viitattu 6.11.2023 <https://yle.fi/a/3-9861847>