

MISTÄ VOIMIA PITKITTYYNEeseen POIKKEUSTILAAN?

Kysyimme ihmisiltä, miten he näkivät koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikuttaneen omaan vointiinsa.

Teksti Alix Helfer & Tuuli Pitkänen

Koronapandemia uhkaa perusteellisesti kansalaisten turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia. Psykologit Emre Umucu ja Beatrice Lee (2020) tutkivat Yhdysvalloissa terveysongelman kanssa elävien selviytymiskeinoja koronapandemian aikana. He havaitsivat hyväksymisen ja itsensä etäännyttämisen olevan yleisimpiä keinoja pyrkiä selättämään epävarmaan tilanteeseen liittyviä ahdistuksen ja masennuksen tunteita. Selviytymistä helpottivat myös elämänhallinta, vertaistuki, huumori, uskonto ja itsesyytösten vähäisyys.

Toukokuussa tehdyn kyselyn perusteella poikkeusolot vaikuttivat eri tavoin järjestöjen kautta tavoitettujen henkilöiden elämään. Kysely oli vapaasti verkossa levitettävä, joten vastaajat olivat eri taustaisia.

Osalla vastaajista kevään tapahtumat kuormittivat arkea, mutta osa oli sopeutunut tilanteeseen. Jotkut eivät olleet kokeneet koronapandemian vaikuttaneen elämäänsä. Useampi vastaaja halusi tuoda esiin myös positiivisia asioita kriisin keskeltä.

Mitä olivat voimaa antavat tekijät? Minkälaisia selviytymiskeinoja nousi esiin epävarmuuden selättämiseksi? Kokosimme verkkokyselyn avoimissa vastauksissa ja haastatteluissa mainittuja voimaannutta-

via asioita vastaajilta, joilla on terveyden tai mielen terveyden kanssa ongelmia.

KEVÄT ANTOI TILAA MYÖS POSITIIVISELLE MUUTOKSELLE

Vaikka sosiaalinen eristäytyminen ja yleinen epävarmuus oli koetellut henkistä jaksamista, kevät antoi tilaa myös positiiviselle muutokselle. Poikkeustilan aikana oli ollut enemmän aikaa opiskelulle ja itsensä kehittämislle.

Kun tulee tällainen poikkeustilanne, niin ikään kuin velvoitetaan olemaan täydellisesti läsnä. Omiin tunteiden tunnistaminen ja niiden kanssa eläminen siinä tilassa voi käydä aika haasteelliseksi. [...] Jos et ole aikaisemmin oppinut itseäsi tuntemaan, niin nyt korona antoi alkusysäyksen: alapa nyt tunnistamaan ja tunnustelemaan kuka sinä olet.

Hyvinvointia tukivat säännölliset ja rauhalliset elämäntavat, riittävä lepo ja hyvä uni, pähteettömyys, positiivinen ajattelu ja toiveikkuus.

Epidemian alkuvaiheessa huomasin olevani jatkuvassa ylivireystilassa traumataustan ja tilanteen epävarmuuden vuoksi. Huomattuani tilanteen otin viikon lomaa, jonka vietin mökillä metsän keskellä ja osallistuin etäretriittiin. Hermostoni rauhoittui ja

palautui normaaliin tilanteeseen. Työskentely on ollut rennompaa sen jälkeen. Olen pitänyt sen jälkeen korostuneesti huolta palautumisesta eli sallinut itselteni päivittäin iloista tekemistä, huolehtinut riittävästä unesta (tarve kasvanut), tehnyt päivittäin vähän kotitöitä sekä ollut eri tavoin yhteydessä rakkaisiini. Lisäksi minulla on erittäin hyvä terapiasuhte, joka on kantanut tämänkin tilanteen yli.

Mielekkyyttä elämään antoivat arjen rutiinit, kuten työt, opiskelut ja harrastukset. Internetistä oli ollut iso apu uusien virikkeiden löytämiseksi. Haastattelussa nousi esiin, että poikkeusolojen aikaan oli opittu tyytymään vähempään. Toisaalta vapaus kulttuuriin, liikkumiseen ja uskoon olivat tärkeitä voimaa antavia asioita.

Luonto nousi yhdeksi tärkeimmistä voimaa antavista tekijöistä. Moni nosti esiin puutarhanhoidon, mökkeilyn ja luonnossa liikkumisen. Auringonlaskujen ja luonnon tarkkailu onnistui turvallisesti kotona. Myös ulkoilu, harrastukset, ruoanlaitto ja liikunta mainittiin rentoutumiskeinona.

POIKKEUSTILA TOI IHMIÄ YHTEEN

Kolmasosa vastaajista piti ystäviä voimaa antavana tekijänä. Myös kotia, puolisoa ja läheisiä pidettiin tärkeinä. Joillekin lemmikit pitivät seuraa vaikeissa elämäntilanteissa. Haastattelussa kerrottiin, että poikkeustilan ja etäyösuositusten aikana oli ollut enemmän aikaa olla yhdessä perheen kanssa.

Minulla on ihana parisuhde ja kotona hyvä olla, tätä aarretta on korona lähinnä alleviivannut entisestään [...]

Karanteenin aikaan yhteyden tunteminen muihin saman tilanteen kokeneisiin henkilöihin oli vahvistava ja voimaannuttava kokemus. Kevät oli saanut vastaajia hakeutumaan vertaistukitoimintaan. Läheisyyttä koettiin myös etänä, kun etäyhteyksin pystyi kuuntelemaan ja puhumaan. Yhteenkuuluvuuden tunnetta parannettiin esimerkiksi virtuaalikalveilla.

Yhteisöllisyys kasvoi poikkeusolojen aikana myös tuntemattomien kesken. Haastateltavista lähes puolet kokivat auttamisen halun lisääntyneen poikke-

ustilan aikaan ja olivat joko saaneet apua tai tulleet autetuksi.

Varsinkin alkuvuikkojen hössötysten jälkeen alkoi tullen somessa paljon tahtoa ja halua, miten mielen-tilaa saisi paremmaksi tai miten autettaisiin konkreettisesti eri ihmisten arkea.

Toisaalta jotkut myös nauttivat yksinäisyydestä. Oli aikaa olla itsensä kanssa, pitää huolta kunnostaan ja unestaan.

Pysähtyminen oli antanut tilaa tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn, lisännyt itsetuntemusta ja opettanut armollisuutta itseä kohtaan. Esimerkiksi yksi haastateltavista kuvaili, kuinka keväällä ei tarvinnut potea huonoa omatuntoa mielenterveysongelmien takia:

Se oli niin helpotus, kun hallitus oikein käski et olkaa kotona. Mä olin, että jes, bileet! Kaikki ahdistus hävisi silloin, ei ollut mitään velvollisuuksia. Että ei oo pakko jaksaa, jos ei jaksaa. Ai että mä nautin, että sai vaan olla ja luvan kanssa.

MISTÄ LÖYTÄÄ KORONATALVEN HENKI?

Poikkeustilakyselyn vastauksissa ja haastattelussa oli paljon myös toivoa. Kesä oli tuloillaan ja luonto antoi paljon voimavaroja epävarmoissa oloissa.

Pimenevä syksy voi tuoda uusia haasteita. Eristäytyminen vähentää ihmisten toisilleen tuottamaa turvaa ja mielihyvää. Järjestöt joutuvat nyt tarkkaan miettimään, minkälaisia palveluita he voivat tarjota uuden korona-aallon aikana. Voisiko toimintaa järjestää myös ulkona, esimerkiksi avantouinnin tai hiihdon muodossa? ❌

Kokemuksia poikkeustilan vaikutuksista selvitettiin toukokuussa Arjen toimintakyky -hankkeen ja MIPA 2.0 -tutkimusohjelman organisoimassa verkkokyselyssä, johon tuli 531 vastausta 21 järjestön kautta. Puhelinnumerossa jättäneistä 65 vastaajaa haastateltiin puhelimitse kesä-heinäkuun aikana.

Alix Helfer työskentelee hanketutkijana Arjen toimintakyky -hankkeessa ja Tuuli Pitkänen A-klinikkasäätien vanhempana tutkijana.