

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kilkku, N. (2020) Koronapandemia nosti esiin mielenterveyden merkityksen yhteiskunnalle. Alusta!, 9.10.2020.

URL: <https://alusta.uta.fi/2020/10/09/koronapandemia-nosti-esiin-mielenterveyden-merkityksen-yhteiskunnalle/>



Kuva: Bicanski/Pixnio



Nina Kilkku

Yliopettaja Nina Kilkku toimii Tampereen ammattikorkeakoulussa mielenterveys- ja päihdetyön yliopettajana, yksityisenä psykoterapeuttina ja Euroopan psykiatristen sairaanhoitajien (Horatio) puheenjohtajana.

09.10.2020 Nina Kilkku

Koronapandemia nosti esiin mielenterveyden merkityksen yhteiskunnalle

Kansainvälinen tutkimus osoittaa pandemian aiheuttaneen jo nyt muutoksia mielenterveydessämme.

Koronapandemia on muuttanut ihmisten arkea ja yhteiskuntaa monin tavoin. Samalla tilanne on haastanut monien alojen kykyä vastata muutoksiin. Mielenterveydestä, sitä edistävästä ja

heikentävistä tekijöistä sekä mielenterveysongelmista on pandemian myötä tultu entistä tietoisemmiksi. Mediassa on [levitetty laajasti tutkittua](#) ja [kokemuksellista tietoa mielenterveydestä](#), ja mielenterveyden näkökulma on nostettu vahvasti esiin myös kansallisessa ja kansainvälisessä keskustelussa. Monet tahot ovat korostaneet mielenterveyden merkitystä sekä pandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa että pitkäkestoisten seurausten näkökulmasta. (Fiorillo & Gorwood 2020; Kousolis ym 2020: UN 2020; Usher & Bhullar 2020; WHO 2020;).

Yksi näistä tahoista on WHO Europe, jonka [neljästä lippulaivaohjelmasta yksi tulee keskittymään mielenterveyteen](#) (; <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2020/the-mental-health-coalition-a-who-europe-flagship-initiative-2020>). Mielenterveyden painottaminen ei sinänsä ole uutta WHO:n ohjelmissa, mutta koronapandemiasta johtuvat riskit mielenterveydelle ja psykososiaalisen tuen lisääntyvä tarve pandemian myötä ovat nostaneet tätä asiaa erityisesti esiin. Pandemian vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen tulevat levittymään laajalle – aivan kuin veteen heitetyn kiven aiheuttamat renkaat veden pinnassa. Tästä kuvainnollisesta rengaskuviosta tuon kirjoituksessani esiin joitakin näkökulmia.

Keväällä Suomessa ja kansainvälisesti yhtenä huolenaiheena oli tartunnan saaneiden kanssa käytännön hoitotyötä tekevien uupumus, pelko ja ahdistus. Riski omasta sairastumisesta, suojarusteisiin liittyvät ongelmat ja huoli läheisistä haastavat myös auttajien omaa hyvinvointia. (Lyytinen, Häkkänen-Nyholm & Varis 2020; Maben & Bridges 2020). Osa hoitajista kertoi pohtivansa alanvaihtoa tai aikovansa vaihtaa alaa (<https://sairaanhoitajat.fi/yli-puolet-sairaanhoitajaliiton-koronakyselyn-vastaajista-miitti-alanvaihtoa-koronapandemian-aikana/>). Viesti on ymmärrettävä, mutta samalla huolestuttava. Ilman ammattitaitoista, osaavaa henkilökuntaa ei ole hyvää hoitoa.

Huoli työntekijöiden omasta terveydestä on valitettavasti osoittautunut aiheelliseksi (Ruiz-Fernandez ym 2020). Näin on myös mielenterveyden näkökulmasta (Lai ym 2020). Kansainvälisen sairaanhoitajaliiton (ICN) julkaiseman tiedotteen mukaan kesäkuuhun mennessä [yli 600 sairaanhoitajaa oli kuollut koronatartunnan vuoksi](#). Tietoja ei kerätä kaikissa maissa, joten kokonaisuutena luku koronan vuoksi menehtyneistä terveydenhuollon työntekijöistä on oletettavasti suurempi. Eri maissa on raportoitu myös tartunnan saaneiden kanssa [työskentelevien työntekijöiden tekemiä itsemurhia pandemia-aikana](#). Hoitotyötä tekeville tulee siis edelleen olla saatavilla tukea sekä tietoa siitä, että reaktiot voivat ilmetä myös pitkän ajan kuluttua ja vaikutukset saattavat heijastua monelle elämänalueelle, kuten omaan terveyteen, työhön ja sosiaalisiin suhteisiin. (Maben & Bridges 2020).

Tartunnan saaneiden kanssa työskentelevien lisäksi on useita muita, jotka kuuluvat riskiryhmään poikkeustilanteen aiheuttamien mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmien suhteen (Serafim ym 2020). [Puhelut ja yhteydenotot erilaisiin auttaviin tahoihin ovat lisääntyneet huomattavasti niin Suomessa kuin muualla maailmassakin, minkä vuoksi myös vastaajia on tarvittu nopeasti lisää.](#)

Erilaiset järjestöt ja yhdistykset tarjoavat apua esimerkiksi puhelimitse tai chatissa, ja myös osa mielenterveyden ammattilaisista tekee vapaaehtoistyötä tällaisilla kanavilla. Ahdistuksen, yksinäisyyden, pelon tunteiden ja mahdollisten itsemurha-ajatuksien vastaanottaminen on erittäin tärkeää työtä, jossa auttajat ovat kuitenkin myös itse riskiryhmässä emotionaalisen kuormituksen vuoksi. [Heidänkin hyvinvointiaan ja jaksamistaan tulee tukea](#), myös pitkällä tähtäimellä (Johnson ym 2018).

Mielenterveyspalveluissa pandemia näytti ensin vähentävän hoidon tarvetta ja ammattilaiset raportoivat huolta siitä, että hoitoon ei hakeuduttu tarpeesta huolimatta. Syksyllä 2020 tilanne on muuttunut ja monet mielenterveyspalvelut ovat ruuhkautuneet, kun hoitoon on hakeutunut sekä jo aiemmin mielenterveyspalveluissa asiakkaina olleita että uusia asiakkaita. [Erityisesti ahdistuneisuus on johtanut nyt yhteydenottoihin.](#)

Mielenterveysalan ammattilaisten väsymystä ja uupumusta on jo havaittu. Osaltaan tähän vaikuttaa sama epävarmuuden ja varuillaan olon tunne kuin kaikilla muillakin.

Mielenterveysalan ammattilaisten väsymystä ja uupumusta on jo havaittu. Osaltaan tähän vaikuttaa sama epävarmuuden ja varuillaan olon tunne kuin kaikilla muillakin, mutta lisäksi kuormittavuutta tuo mahdollisesti altistuneet tai tartunnan saaneet asiakkaat ja heidän hoitonsa mielenterveyspalveluissa. Uupumukseen on johtanut työn muuttuminen nopealla aikataululla ja muutostarpeet mielenterveyspalvelujen toiminnassa. [Samalla huoli omasta ja läheisten terveydestä koskettaa mielenterveyspalveluiden henkilökuntaa aivan kuten meitä kaikkia muitakin.](#) (Hannigan, Nolan, Chambers & Turner 2020).

Aiemmista pandemioista (van Bortel ym 2016) ja esimerkiksi 1990-luvun laman jälkiseurauksista tiedämme, että koronapandemian seurauksia nähdään ja hoidetaan vielä pitkään. Tätä ymmärrystä ja myös traumoihin liittyvää osaamista tarvitaan monissa eri sosiaali- ja terveydenhuoltoalan palveluissa tulevaisuudessa. Apua saatetaan hakea hyvin erilaisin ja epämääräisinkin oirein, ja syy-yhteyttä esimerkiksi pandemian aiheuttamaan ahdistukseen ei välttämättä ole helppo tunnistaa. Pandemiaa koskevissa keskusteluissa pienelle huomiolle on jäänyt myös se, että tällä hetkellä on suuri joukko ihmisiä, jotka surevat pandemiaan menehtyneitä läheisiään. Surutyötä tekevät myös ne, joiden terveys ei ole sairastumisen vuoksi entisellään tai joille pandemia on aiheuttanut muita isoja, hallitsemattomia muutoksia elämässä. Pandemian vaikutukset näkyvätkin myös seuraavien sukupolvien elämässä monin eri tavoin.

Pandemian vaikutukset näkyvätkin myös seuraavien sukupolvien elämässä monin eri tavoin.

Pandemiasta johtuva varuillaanolo ja rajoitukset vaikuttavat meihin kaikkiin, ja monet huomaavatkin vuorovaikutustilanteissa näkyvää ärtymystä ja ”herkkänahkaisuutta” myös sellaisilla henkilöillä, joille tämä ei yleensä ole ominaista. Kansainvälinen tutkimus osoittaa pandemian aiheuttaneen jo nyt muutoksia mielenterveydessämme (Pierce ym 2020) ja esimerkiksi pandemiasta johtuvan eristäytymisen tiedetään olevan mielenterveyden näkökulmasta riskitekijä (Brooks ym. 2020). Sosiaalisissa suhteissa ja esimerkiksi opiskelu- ja työyhteisöissä tarvitaankin nyt joustavuutta, sietokykyä ja ymmärrystä siihen, mistä epätyypillinen käytös voi johtua – tarvitaan yhteisöllistä resilienssiä. Jokaisen oma sopeutumiskyky vaikuttaa siihen, miten tilanteeseen reagoi, mutta jyrkkä ”ei vaikuta minuun mitenkään” -menteliteetti saattaa kertoa enemmänkin asian kieltämisestä – vaikka halu unohtaa ja pyrkiä elämään normaalia arkea onkin inhimillistä. Kaikki eivät ammatillista tukea ja apua tarvitse, vaan oma sosiaalinen verkosto voi riittää tässäkin tilanteessa tuen ja avun tarjoajaksi (Chen & Bonnano 2020). Häpeää palveluihin ja avun piiriin hakeutumisesta ei kuitenkaan kenenkään tarvitse kokea.

Laajat, monimutkaiset ja monin eri tavoin vaikuttavat ilmiöt edellyttävät monialaista ja eri näkökulmista asiaa lähestyvää tutkimusta ja tietoa. Ilmiönä pandemia on niin laaja, että se haastaa entistä enemmän eri toimijoita ja myös tieteenaloja tekemään yhteistyötä. Tutkittua tietoa ja kehittämistä tullaan tarvitsemaan systeemisestä näkökulmasta monella eri tasolla,

myös palvelujärjestelmien näkökulmasta, ja lisäksi tarvitaan kokemuksellisen tiedon tutkimusta. Tutkimus ja julkaisutoiminta pandemian ja mielenterveyden yhteyksistä on jo nyt lisääntynyt, kansainvälisten ja eurooppalaisten järjestöjen yhteistyö on entisestään vahvistunut ja eri organisaatiot ovat julkaisseet [aiheeseen liittyviä suosituksia](#), [julkilausumia](#) ja [materiaalipankkeja](#). Myös koronan ja mielenterveyden monitieteisen tutkimuksen keskeisiä tulevaisuuden tutkimuskohteita [kuvataan Holmesin ym. artikkelissa](#) ja siihen liittyvissä tiedeyhteisön kommentteissa (Holmes ym 2020, kts. kommentit). Tutkimuksen lisäksi tarvitaan konkreettisia toimia ja kehittämissyhteistyötä. Tästäkin tilanteesta voimme yhdessä oppia tulevaisuutta varten.

Nina Kilkku kirjoittaa Tampereen yliopiston Sustainable Welfare Systems -hankkeen [blogisarjassa](#) koronaepidemian aiheuttamista haasteista ihmisten arjessa ja yhteiskunnassa.

Lähteitä

Brooks, S.K., Webster, r. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, M. & Rubin, G.J. 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395: 912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Chen, S & Bonnano, G.A. 2020. **Psychological Adjustment During the Global Outbreak of COVID-19: A Resilience Perspective.** *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 (S1), S51–S54. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000685>.

European Psychiatric Nurses (Horatio). 2020. Statement of support: The COVID19 pandemic and Psychiatric/Mental Health Nursing. Saatavilla: https://ca8f425b-a3fd-4ee3-8621-af49d0f454d2.filesusr.com/ugd/6e82ff_e6e60ba4ef754c5ca70e9f2b0fe9909b.pdf

Fiorillo, A. & Gorwood, P. 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32, 1–2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>

Hannigan, B., Nolan, F., Chambers, M. & Turner, J. 2020. Mental health nursing at a time of crisis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* (ePub ahead of print) doi: [10.1111/jpm.12652](https://doi.org/10.1111/jpm.12652)

Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R.C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A.K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C.M., Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M. & Bullmore, E. 2020. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. 2020; (published online April 15, 2020.) [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1) Available at: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext) (see also linked articles in the end with comments)

Johnson, J., Hall, L.H., Berzins, K., Baker, J., Melling, K. & Thompson, K. 2018. Mental healthcare staff well-being and burnout: A narrative review of trends, causes, implications, and recommendations for future interventions. *International Journal of Mental Health Nursing* 27, 20–32. doi:10.1111/inm.12416

Kousolis, A.A, Van Bortel, T., Hernandez, P. & John, A. 2020. The long term mental health impact of covid-19 must not be ignored. The BMJ Opinion. Saatavilla: <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/05/05/the-long-term-mental-health-impact-of-covid-19-must-not-be-ignored/>

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. & Hu, S. 2020. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Netw Open 2020 Mar 2;3(3):e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.

Lyytinen, N., Häkkänen-Nyholm, H. & Varis, A. 2020. Terveysthuollon ammattilaisten psyykkisestä hyvinvoinnista on huolehdittava epidemiatilanteessa. Lääkärilehti (75) 16, 954-955.

Maben, J & Bridges, J B. 2020. Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. Journal of Clinical Nursing 29 (15-16), 2742-2750. DOI: 10.1111/jocn.15307

Pierce, M., Hope, H., Tamsin, F., Hatch, S. Hotopf, M. John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., Wessely, S., McManus, S. & Abel, K.M. 2020. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. Lancet Psychiatry 2020; 7: 883–92. doi.org/10.1016/ S2215-0366(20)30308-4.

Ruiz-Fernández, M. D., Ramos-Picardo, J.D., Ibáñez-Masero, O., Cabrera-Troya, J., Carmona_Rega, M.I. & Ortega-Galán, A.M. 2020. Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and perceived stress in healthcare professionals during the COVID-19 health crisis in Spain. Journal of Clinical Nursing, 00, 1-10. DOI: 10.1111/jocn.15469.

Serafim, A.P., Goncalves, P. D., Rocca, C.C. & Neto, F.L. 2020. The impact of COVID-19 on Brazilian mental health through vicarious traumatization. Letters to the Editors. Brazilian Journal of Psychiatry 42(4), 450. doi:10.1590/1516-4446-2020-0999

UN (2020) Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. May 2020. Available at: <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>

Usher, K. & Bhullar, N. 2020. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. Journal of Clinical Nursing 29 (15-16), 2756-2757.

Van Bortel, T., Basnayake, A., Wurie, F., Jambai, M., Koroma, A.S., Muana, A.T., Hann, K., Eaton, J., Martin, S. & Nellums, L.B. 2016. Psychosocial effects of an Ebola outbreak at individual, community and international levels. Bulletin of the World Health Organization 1, 94(3), 210.

WHO. 2020. Mental health and COVID19. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/mental-health-and-covid-19>