

POIKKEUSTILA ON LISÄNNYT HUOLIA JA YKSINÄISYYTTÄ

Koronan aiheuttaman poikkeustilan aikana huolestuneisuus lisääntyi erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmien kuormittamilla henkilöillä.

Teksti Tuuli Pitkänen, Alix Helfer, Riku Laine & Virvatuli Uusimäki

Kokemuksia poikkeustilan vaikutuksista selvitettiin toukokuussa Arjen toimintakyky ja MIPA 2.0 -hankkeiden organisoimassa verkkokyselyssä, johon tuli 531 vastausta 27 hankkeen tai järjestön kautta.

Joka neljäs vastaaja (25,4 %) oli merkinnyt, että hänellä oli arkea kuormittava mielenterveys- tai päihdeongelma. Tässä joukossa oli muihin vastaajiin verrattuna huomattavasti enemmän alle 40-vuotiaita.

Kysyttäessä koronaepidemian vaikutuksista omaan ja/tai läheisten elämään, joka kymmenes kuvasi myönteisiä vaikutuksia ja 40 % sosiaalisen elämän rajoittumista. Huolten ja ahdistuneisuuden lisääntyminen tuli hieman useammin esille niiden henkilöiden vastauksista, joilla oli vaikeaa jo ennen poikkeustilaa. Myös rajoitusten lieventäminen oli aiheuttanut heille enemmän pelkoa, ahdistusta ja huolta.

Seuraava vastaus kuvaa oman perustilanteen merkitystä kokemukseen poikkeustilanteen vaikutuksista

”Olin yksinäinen ja syrjäytynyt jo ennestään, joten ei erityisemmin. Kaikki kommunikointi siirtyi puhelimen kautta, joka sopii minulle paremmin muutenkin. Enimmäkseen pelkään siirtymistä takaisin

’normaaliin’ koska minulla ei sellaista ole. Perhesuhteet paranivat koska he huolestuivat voinnistani. Koronan jälkeen puhelinajat loppuvat ja on taas hankalaa saada ketään kiinni ja koko ajan pitäisi jaksaa lähteä jonnekin joten vointi tulee tod.näk. huononemaan. Pandemia saisi puolestani jatkua hieman pidempään.”

MUUTTUNUT ARKI KUORMITTAA

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka usein he tunsivat itsensä yksinäiseksi ennen poikkeustilaa ja sen aikana. Yksinäisyyden tunteen lisääntyminen oli huomattavaa kaikkien vastaajien keskuudessa. Päihde- ja mielenterveysongelmia kokeneet poikkisivat muista siinä, että heidän joukossaan oli enemmän yksinäisyyttä kokeneita sekä poikkeustilaa ennen että sen aikana.

”Lisääntynyt yksinäisyys ja ahdistus huolesta, lisännyt kuoleman pelkoa. Lisännyt turvattomuuden tunnetta ja uskoa tulevaan. Kaiken kaikkiaan nostanut stressitason huipulle.”

Tuttujen asioiden muuttuminen ja jatkuva valppaana oleminen kuormittavat arkea. Eristäytymisen vähentää ihmisten toisilleen tuottamaa turvaa ja mielihyvää.

”Kosketuksen puute heikentää toimintakykyä val-

Verkkokyselyyn vastanneiden taustatiedot ja kokemukset poikkeustilan vaikutuksista

	Mielenterveys- tai pähdeongelma		Muut vastaajat		Yhteensä	
	n					
n	135		397		531	
Miesten osuus	22	16,8 %	81	20,9 %	103	19,9 %
Alle 40-vuotiaita	76	60,3 %	103	28,6 %	179	36,8 %

Koettu koronan vaikutus (avovastaukset luokiteltu poissulkevasti neljään ryhmään)

Huolet ja/tai pahaolo lisääntynyt	55	49,5 %	130	37,2 %	185	40,2 %
Elämä rajoittunut	39	35,1 %	145	41,5 %	184	40,0 %
Positiivinen vaikutus	11	9,9 %	36	10,3 %	47	10,2 %
Ei vaikutusta	6	5,4 %	38	10,9 %	44	9,6 %

Tunne rajoitusten lieventämisestä 1.6. alkaen (mahdollista merkitä useampi tunne)

Pelottaa	37	27,8 %	42	10,8 %	79	15,1 %
Ahdistavaa	29	21,8 %	31	8,0 %	60	11,5 %
Huolestuttavaa	79	59,4 %	169	43,4 %	248	47,5 %
Helpottavaa	60	45,1 %	143	36,8 %	203	38,9 %
Vapauttavaa	34	25,6 %	88	22,6 %	122	23,4 %
Erittäin tervetullutta	27	20,3 %	84	21,6 %	111	21,3 %

tavasti. Kehonkielellä ei pysty juuri kommunikoidaan, on raskasta, kun kaikki pitäisi ilmaista sanoilla. Arjen toimet ovat muuttuneet tunnetasolla kuormittaviksi, esim. kaupassa käyminen. En jaksa olla niin valppaana kuin tuntuu, että pitäisi. Olin juuri melko onnistuneesti opetellut pois trauman aiheuttamasta ylivireydestä ja valppaudesta, nyt olen taas säikky, näen painajaisia ja ahdistun kaikesta.”

TOIVEITA JÄRJESTÖILLE POIKKEUSTILANTEESSA

Etäyhteyksin järjestetyt kokoukset ja palvelut saivat kiitosta. Vertaistukea ja pieniä suljettuja nettiryhmiä kaivattiin lisää. Samoin sitä, että järjestöt tiedottaisivat nopeammin ja selkeämmin toiminnoistaan sekä suodattaisivat virallisia ohjeita kohderyhmän tarpeita vastaaviksi. Erityisesti nousi kuitenkin esiin kasvokkaisten kokoontumisten tärkeys: verkossa tapahtuva ei korvaa kasvokkaista tapaamista.

Lisäksi toivottiin konkreettisia asioita, kuten

ruokakassit, kotiapu, lastenhoito ja hyvinvointia tukevat palvelut sekä henkilökohtainen yhteydenotto.

Pandemian aikana järjestöissäkin koetut digiloiikat ovat tulevaisuuden kannalta merkittäviä. On kuitenkin edelleen jonkin verran eri-ikäisiä ihmisiä, joille digitoiminta on kuormittavaa, vierasta tai vaikeasti toteutettavaa.

Kyselyn lopussa oli mahdollista jättää yhteystiedot puhelinhaastattelua varten. Yhteystiedot jätäneistä 82 henkilöstä 64 tavoitettiin kesä-heinäkuussa. Osa haastateltavista ilahui paljon henkilökohtaisesta yhteydenotosta. Moni oli tyytyväinen, että sai kertoa kokemuksistaan ja tulla kuulluksi. Haastattelujen perusteella yksilöiden kuuleminen ja tukeminen poikkeusaikana myös perinteisin keinoin on tärkeä järjestötoiminnan kehittämiskohde. ✘

Kirjoittajina ovat Arjen toimintakyky -hankkeessa kesällä 2020 toimineet vanhempi tutkija Tuuli Pitkänen ja hanketutkija Alix Helfer sekä tutkimusassistentit Riku Laine ja Virvatuli Uusimäki.