

Kyllä me selvitään

Kuinka huolehtia omasta ja läheisten psyykkisestä hyvinvoinnista myös koronaepidemian aikana

Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry

Joensuun paikallisryhmä

www.vastuu.fi

Selvitään yhteistuumin!

Koronaviruksen aiheuttama epidemia tuo nyt muutoksia jokapäiväiseen elämäämme. Omaa ja läheistemme hyvinvointia voivat nakertaa esimerkiksi erilaiset tartuntatautiin liittyvät huolenaiheet. Myös epidemian muut vaikutukset, kuten koulujen ja työpaikkojen sulkeutuminen ja ihmisten eristäytyminen toisistaan, tuovat uusia haasteita meistä jokaisen arkeen. Tämä esite sisältää ehdotuksia siitä, kuinka voit huolehtia omasta ja läheistesi hyvinvoinnista myös sosiaalisen eristämisen aikana. Kaikkia ehdotuksia ei kenties ole tarkoitettu juuri sinulle – valitse muutamia, jotka tuntuvat mielestäsi hyviltä ja toimivilta.



Pidä arki pyörimässä

- Pidä mahdollisimman pitkälle kiinni omista arkisista rutiineistasi ja tutuista asioista, kuten liikunnasta, ruokailuista, nukkumaanmenoajoista ja harrastuksista.
- Vaikka olisit koko päivän kotona, vaihda aamulla yövaatteet tavanomaisiin päivävaatteisiin.
- Käytä luovuutta. Jos et esimerkiksi pääse vakiokuntosalillesi, tee kotona kehonpainotreeni.
- Jos teet etätöitä, erota työaika ja muu aika selvästi toisistaan.



Huolehdi lähisuhteistasi

- Jos olet eristäytynyt kotiisi esimerkiksi yhdessä puolisoisi tai lastesi kanssa, saattaa riitatilanteita syntyä tavallista useammin. Vältä kääriitoja parhaan mukaan esimerkiksi
 - jakamalla kotityöt reilusti
 - tekemällä yhdessä asioita, joista pidätte
 - antamalla toisillenne positiivista palautetta – muistakaa kiittää ja kehua toisianne
 - ottamalla tarpeeksi omaa aikaa
 - pitämällä hauskaa ja käyttämällä hyväntahtoista huumoria
 - tukemalla ja kunnioittamalla toisianne.



Rajoita uutistulvaa

- Rajoita uutistulvaa ja ole tietoisesti lukematta uutisia. Pidä päivässä esimerkiksi kaksi hetkeä, jolloin luet uutiset.
- Rajoita pohdinnan ja selvittelyn määrää päivän aikana, etenkin ennen nukkumaanmenoa.
- Lue vain varmennettua tietoa (esim. luotetut sanomalehdet, THL.fi). Älä pidä todentamattomia huhuja tosina.
- Pidä taukoja sosiaalisesta mediasta.



Hyväksy tilanne ja reaktiosi

- Muista, että sellaiset tuntemukset kuin yksinäisyys, tylsistyminen, ahdistus, stressi ja paniikki ovat normaaleja reaktioita epidemiatilanteessa. On myös normaalia, jos et reagoi oikein mitenkään.
- Laske vaatimustasoasi. Esimerkiksi etätöiden yhdistäminen lastenhoitoon voi joskus olla ylivoimainen haaste. Sekä työn laatu että vanhemmuus kärsivät, ja asia on vain hyväksyttävä.



Pidä yhteyttä

- Pidä mahdollisuuksien mukaan yhteyttä perheenjäseniisi, ystäviisi ja muihin läheisiisi. Soita tavallisia puheluita tai videopuheluita, tekstaa, lähetä sähköpostia tai kirjeitä, käytä sosiaalista mediaa.



Laita stressi aisoihin

- Hyödynnä arkisia stressinhallinnan keinojasi. Näitä voivat olla esimerkiksi ulkoilu, liikkuminen ja yhteydenpito ystäviin.
- Puhu ajatuksistasi ja tuntemuksistasi läheistesi kanssa.
- Huolehdi fyysisestä hyvinvoinnistasi:
 - syö terveellisesti ja tasapainoisesti
 - harrasta säännöllistä liikuntaa, myös luonnossa
 - nuku riittävästi
 - vältä päihteiden käyttöä.
- Muista, ettet ole tilanteen kanssa yksin, vaan epidemia vaikuttaa nyt koko ihmiskunnan elämään.
- Huolta voi lievittää myös suositusten mukainen varautuminen, kuten käsien riittävä peseminen.
- Jos olet huolissasi riskiryhmään kuuluvasta läheisestäsi, voit ottaa huolesi puheeksi läheisesi kanssa tai ottaa yhteyttä terveydenhuollon asiantuntijoihin. On tilanteita, joissa fyysistä etäisyyttä on otettava riskiryhmiin kuuluviin läheisiin, mutta yhteyttä voi pitää muilla tavoilla.
- Jos olet huolissasi toimeentulostasi epidemian aikana tai sen jälkeen, käytä aikaa selvittääksesi, kuinka voit turvata talouttasi (esim. kela.fi/korona, yrittajat.fi).



Pyydä apua, jos tarvitset sitä

- Jos tarvitset apua arjessasi, pyydä apua naapureilta, tuttavilta, ystävilta, sukulaisilta. Myös monet alueesi järjestöt voivat kenties auttaa sinua.
- Kunnat voivat esimerkiksi tarjota lastenhoitoapua karanteenioloissa, jos vanhemmat ovat liian sairaita hoitaakseen lapsiaan itse.
- Hätätilanteessa soita 112.



Auta muita

- Tue läheistesi hyvinvointia:
 - kysy heidän vointiaan
 - kuuntele
 - ole läsnä
 - pyri olemaan kärsivällinen ja ymmärtävä
 - hyödynnä tämän esitteen keinoja
- Mieti, miten voisit olla avuksi muille ihmisille. Auta naapuria kaupassakäynnissä, ilahduta ystävää postikortilla tai puhelinsoitolla, tue lähiyrittäjää ostamalla hänen tuotteitaan tai palveluitaan. Toisten auttaminen lisää omaakin hyvää oloa ja merkityksellisyyden tunnetta.

Mitä jos psyykkisen hyvinvoinnin kanssa on jo ennestään haasteita?

- Jos sinulla on voimassaoleva hoitosuunnitelma, noudata sitä niin pitkälle kuin mahdollista. Keskustele epidemiaan liittyvistä ajatuksistasi esimerkiksi omahoitajasi tai psykologisi kanssa.
- Jos epidemiaan liittyvät huoliajatuksesi valtaavat mielesi, pyri keskeyttämään ne jollakin huomiosi vievällä toiminnalla, kuten esimerkiksi katsomalla jotakin sarjaa tai elokuvaa, tekemällä ristisanatehtäviä, ottamalla yhteyttä ystävään tai vaikkapa pelaamalla videopeliä.
- Hae apua. Esimerkiksi tämän esitteen lopusta löydät joitakin mahdollisia tukipalveluita. Tarvittaessa soita lähimpään terveyskeskukseesi.

Näin voit tukea lasta



Ymmärrä lapsen reaktiota

- Lapset voivat reagoida epidemiaan hyvin eri tavoin. Osa huolestuu tai stressaantuu voimakkaasti, osa ei ole millänsäkään, osa vitsailee aiheella. Erilaiset reaktiot ovat luonnollisia ja sallittuja.

Ole saatavilla

- Ole läsnä lapselle. Anna läheisyyttä.
- Ole kärsivällinen. Lapsi voi reagoida stressiin esimerkiksi levottomuudella tai kiukkuamisella.
- Kysy, mitä päiväkodissa tai koulussa on epidemiasta puhuttu. Varaa aikaa puhuaksesi lapsesi kanssa epidemiasta.
- Rohkaise (mutta älä kuitenkaan pakota) lasta keskustelemaan asiasta kanssasi.

Pidä arki pyörimässä

- Yritä ylläpitää perheen normaaleja rutiineja niin pitkälle kuin mahdollista.
- Jos lapsi ei pääse kouluun, aikatauluta lapselle oppimis-/opiskelu- ja rentoutumis-/leikkimisajat.
- Voit myös rohkaista lasta tavallisiin kotitöihin.

Rauhoittele

- Jos lapsi on huolissaan, kerro sen olevan ok.
- Kysy ja kuuntele, mikä lasta huolettaa tai pelottaa.
- Vakuuta lapsen olevan turvassa. Tynnyttele. Pyri itse olemaan rauhallinen keskustellessasi lapsen kanssa.
- Rajoita kodin uutistulvaa: sulje esimerkiksi televisio silloin, kun sitä ei katsota. Huolehdi siitä, ettei lapsi seuraa mediaa (myös sosiaalista mediaa!) jatkuvasti.
- Selvitä, miten lapsi ymmärtää epidemian. Lapsi on voinut saada esimerkiksi uutisista vääristyneen kuvan. Voit pyytää lasta kertomaan omin sanoin, kuinka hän ymmärtää tilanteen.
- Jos lapsi on selvästi hyvin ahdistunut epidemiatilanteesta, voit soittaa esimerkiksi MLL:n vanhempainpuhelimeen (puhelinnumero tämän esitteen lopussa). Sieltä saat lisätietoa lapsen tukemisesta.
- Kun puhut lapselle koronasta, käytä niitä sanoja ja käsitteitä, jotka lapsi tuntee.

- Voit kertoa lapselle esimerkiksi, että
 - lääkärit ovat jatkuvasti työn touhussa ja hoitavat näitä tautiasioita.
 - suurin osa ihmisistä sairastuu tautiin lievästi ja paranee. Lapsilla on tautiin hyvä vastustuskyky.
 - jokainen yskäisy, aivastus tai flunssa ei tarkoita, että ihminen olisi sairastunut juuri koronaviruksen aiheuttamaan tautiin.
 - aikanaan voidaan palata takaisin päiväkotiin tai kouluun ja sen jälkeen elämä jatkuu taas entiseen malliin.
- Karanteenista voi kertoa lapselle esimerkiksi niin, että ollaan nyt vähän aikaa kotona, ja että se estää sairauden leviämistä.
- Ole lapselle rehellinen, kun keskustellette epidemiasta. Jos et tiedä vastausta johonkin lapsen kysymykseen, sen saa myöntää.

Toimi esimerkkinä

- Ole roolimalli: kerro ja näytä lapselle, kuinka itse huolehdit hyvinvoinnistasasi. Lapsi ottaa sinusta mallia.
- Huolehdi siitä, että lapsi noudattaa annettuja hygieniaohjeita, kuten käsien pesemistä ja hihaan aivastamista.

Huolehdi itsestäsi

- Jos olet itse ahdistunut, pura huolesi toisille aikuisille.
- Huolehdi itsestäsi. Silloin pystyt huolehtimaan myös perheenjäsenistäsi.

Auttavien tahojen yhteystietoja

Kaikille

Valtakunnallinen kriisipuhelin: 09 25 25 0111

Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin: 0400 22 11 80

Tukinet: <https://tukinet.net/>

Rikosuhripäivystys: 116 006

Vanhemmille

MLL:n Vanhempainpuhelin: 0800 92277

Lapsille ja nuorille

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin: 116 111

Lasten ja nuorten chat: <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

Nettikirjepalvelu: <https://www.lastenjanuortennetti.net>

Poikien puhelin: 0800 94884

Sekasin-chat: <https://sekasin247.fi/>

Kaikki nuorille avoimet chatit löytyvät reaaliaikaisesti osoitteesta <https://www.netari.fi/avoimet-chatit/>

Opiskelijoille ja nuorille aikuisille

Nyyti ry: Koronavirusaiheisia chatteja keväällä 2020 tiistaisin suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi klo 15-17 osoitteessa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

Senioreille

HelsinkiMission Aamukorva yli 60-vuotiaille: 045 341 0504

Parisuhteen ongelmiin

Väestöliiton parisuhdepuhelin: 040 6794770

Nollalinja lähisuhdeväkivaltaa kokeneille palvelee 24/7 numerossa 080 005 005

Esitteessä käytetyt lähteet

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html#parents>
<https://www.bbc.com/news/health-51873799>
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
<https://www.cdc.gov/childreninadisasters/helping-children-cope.html>
<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/recovering-emotionally.html>
[https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemiati/koronavirus-\(covid-2019\)/psykinen-selviytyminen-eristyksiss%C3%A4](https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemiati/koronavirus-(covid-2019)/psykinen-selviytyminen-eristyksiss%C3%A4)
<https://mieli.fi/fi/koronaviruksen-aiheuttamaa-huolta-vo-lievitt%C3%A4%C3%A4fbclid=IwAR161E7MRCsy5hbgstMPzNxbK08e4evEkkfYzE2MyjnmhkkvDW4u01uWk8>
[https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemiati/koronavirus-\(covid-2019\)/huolen-ja-ep%C3%A4varmuuden-siet%C3%A4minen](https://www.terveyskyla.fi/infektio/epidemiati/koronavirus-(covid-2019)/huolen-ja-ep%C3%A4varmuuden-siet%C3%A4minen)
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx
<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>
<https://yle.fi/uutiset/3-11252285>
<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheistasi-huolta>
<https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/>
<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>
<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>
<https://mieli.paikalla.blogspot.com/2020/03/psykologin-vinkit-auta-lasta-korona.html?spref=fb&fbclid=IwAR0ZB5NvSKRob6Vyw8IDLh5htvr1UD4cJFRkz0EPuWpZGhCQTAtsFdxgLo>
https://www.psychology.org.au/getmedia/d7cb8abd-3192-4b8f-a245-ace9b8ef44d5/20APS-IS-COVID-19-Isolation-P1.pdf?fbclid=IwAR3jGEgBTtqxNmxiNPW4xNPP0y7jsK_my9iVOcqwVWzBaI5-lzjdVHELpw
https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Tätä opasta saa jakaa eteenpäin!