

Mitä meissä tapahtuu, kun arki muuttuu äkillisesti?

Olemme noin kuukauden ajan eläneet poikkeusoloissa. Arjen tutut toiminnot ovat monelta osin muuttuneet lähes jokaisessa perheessä. Tässä poikkeustilanteessa ominaista on ollut äkillinen arkitilanteen muuttuminen. Emme ole pystyneet valmistautumaan näihin muutoksiin etukäteen. Meidän on täytynyt hypätä muutoksen mukaan ja ottaa vastaan muutoksen tuomat haasteet niillä voimavaroilla, taidoilla ja tiedoilla, joita meillä on ollut käytettävissä ennen poikkeusoloja.

Valmistautumattomuus voi luoda epävarmuutta siitä, miten selviämme yllättävässä tilanteessa. Muutoksen äkillisyys voi tuottaa myös ahdistuksen ja pelon tunteita. Perusluottamus voi horjua, kun saamme jatkuvasti kuulla ja nähdä uutta tietoa poikkeustilanteen edetessä. Kehomme ja mielemme käyvät herkästi ylikierröksillä sulattaessamme ja ymmärtäessämme meille uutta kokemusta.

Akuutin kriisin kokeminen

Tällainen äkillinen arjen - ja elämän sisällön muutos on verrattavissa akuutin kriisin kokemiseen. Kriisin kohdatessa jotakin omaan elämään olennaisesti liittyvää ja arvokasta menetetään joko pysyvästi tai väliaikaisesti. Menetykset / muutokset aiheuttavat ihmisessä usein kriisireaktion.

On luonnollista reagoida menetyksiin, äkillisiin muutoksiin tai tulevaisuuden uhkakuviin. Reaktiot ovat yksilöllisiä ja välillä voimakkaitakin, mutta ne vievät meitä vahvasti kohti tilanteeseen sopeutumista. Reaktiot voivat olla fyysisiä eli kehossa tapahtuvia muutoksia (sydän tykyttää, hengitys on pinnallista, lihakset ovat kireät, päätä särkee tai vatsaoireet vaivaavat). Osa oireista voi olla psyykkisiä, jolloin mieli on ailahteleva, ahdistunut, pelästynyt, hämmentynyt, vihainen, surullinen, masentunut).

Ajatusten tasolla mieli voi työstää monenlaista: ”Tämän täytyy olla unta” ”En usko tätä todeksi” ”Kuinka kauan kestä tätä?” ”Mistä tiedän, olemmeko turvassa?” Sosiaalinen suhtautuminen toisiin ihmisiin voi muuttua. Siinä missä toinen haluaa vetäytyä hiljaa omiin oloihinsa, toinen saattaa toimia ajattelemattomasti ja jopa aggressiivisesti.

Reaktioiden kautta ymmärrämme vahvemmin sitä, mitkä asiat ovat meille elämässämme ainutlaatuisia. Mitkä asiat ovat niitä, joiden puolesta kehomme ja mielemme ovat valmiita taistelemaan.

Huolen monet muodot

Nykyisessä poikkeustilanteessa meitä voi huolestuttaa oma tai läheisen vakava sairastuminen, pelko läheisen menettämisestä, perheen, sukulaisten ja ystävien jaksaminen, koulu- ja työelämän uudelleen järjestäminen, pärjääminen taloudellisesti, uhka työn menettämisestä tai lomautuksista. Ahdistus arjenhallinnan menettämisestä sekä yksinäisyys sosiaalisten kohtaamisten vähentyessä.

Huoli voi esiintyä monessa eri muodossa. On tavallista, että kriisin keskellä arkisten rutiinien hoitaminen (uni, ruokailu, omasta hygieniasta huolehtiminen, liikunta, perheestä ja läheisistä huolehtiminen, kotityöt) voivat unohtua tai niiden hoitaminen voi tahtomattamme vaikeutua. Ylikierröksillä oleva keho voi viestittää, ettemme olekaan nälkäisiä tai ettemme tarvitsekaan entiseen tapaan unta.

Joku saattaa uppoutua töihinsä siinä määrin, ettei muista käydä suihkussa, ulkona liikkumassa tai viettää vapaa-aikaa. Toisella huolen vastapainoksi voi tulla tarvetta hamstrata kaupasta ylen määrin säilykkeitä, herkkuja ja vaikkapa niitä vessapapereita. Toinen pitkittää nukkumaan menoa, jotta saisi vielä katsottua viimeisimmät uutiset tai viipyä somekanavilla aamun tunneille asti.

Siivousvimma ja käsien pesemisen vahtiminen voivat saada yhdessä perheessä hermot kireälle. Joku vanhempi huomaa ärtyvänsä lapsilleen tavallista nopeammin, vaativansa lapsilta enemmän ja kokevansa vanhemmuudestaan syyllisyyttä. Vanhemmat voivat kokea paineita lapsen koulussa pärjäämisestä etäopetuksessa tai lapsen kehityksestä ja kasvusta sosiaalisten kontaktien vähentyessä sekä päivähoidon virikkeiden puuttuessa. Puolisoiden välille tulee ehkä herkemmin riitaa.

Välillä voi tuntua, ettei yhteenkään asiaan pysty keskittymään kotona tai työpaikalla. Toimintamme saattaa suuntautua yhtä aikaa liian moneen tehtävään.

Kaaoksen hallintaa

Nämä ovat meidän keinojamme hallita muutoksen tuomaa kaaosta. Tällä tavoin pyrimme stressitilanteessa suojaamaan niitä elämänalueita, mihin pystymme vaikuttamaan konkreettisesti. Tällä tavalla pyrimme myös varjelemaan mieltämme ja kehoamme asioilta, jotka voivat tuntua ylitsepääsemättömän vaikeilta käsittää.

Kehomme ja mieleemme on luotu kestämään elämän stressitilanteita yksilöllisesti. Jos stressaava tilanne jatkuu pitkään, eikä suojaavia voimavaroja löydy, kenen tahansa hyvinvointi on vaarassa. Stressitilanteen hallitsemiseksi voi muodostua toimintatapoja, jotka eivät edistä hyvinvointiamme. Reaktiomme voivat jumittua paikkaan, josta emme tunnu pääsevän omin voimin ylitse.

Sosiaalinen kanssakäyminen

Sosiaaliset kontaktit ovat luonnollinen osa ihmisyyttä. Ne edistävät pärjäämistämme arjessa, sopeutumistamme uuteen elämänvaiheeseen sekä selviytymistämme kriisitilanteista.

Kun kohtaamme jonkin menetyksen tai elämänmuutoksen, meille on yleensä luontevaa tukeutua läheisiimme, ystäviimme tai tarpeen mukaan ammattiauttajiin. Nykyisessä poikkeustilanteessa tämä luonnollinen sosiaalisen verkoston tuki on jyrkästi rajoittunut. Meitä on ohjattu sosiaaliseen eristäytymiseen.

Emme ehkä enää tapaa työ- tai koulutovereitamme ja harrastusryhmiä on peruttu. Kaverisuhteista puuttuu kasvotusten tapahtuva kontakti sekä yhteisen leikin ja toiminnan tuoma fyysinen läheisyys. Sukulaisten tapaamisia on rajoitettu etenkin ikäihmisten ja riskiryhmässä olevien terveyden suojelemiseksi. Kaupoissa käydessä pidämme välimatkaa toisiimme ja vältämme kulkemista julkisilla kulkuvälineillä.

Sosiaalisen eristäytymisen vaatimus tekee tästä kriisistä poikkeuksellisen. Se haastaa meitä pohtimaan, miten voimme vaalia hyvinvointiamme sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden kokonaisuutena.

Näihin aiheisiin palaamme myöhemmin.

Varhaiskasvatuksen psykologi Hanna Hummel
puh. 0401991853
Haminan kaupunki
9.4.2020