



LAURA HIETAKANGAS
HLL
Turun yliopisto



JARNO TUOMINEN
Dosentti
Turun yliopisto



JORMA VIRTANEN
Professori
Turun yliopisto

Suomalaisten koettu stressi COVID-19 pandemian aikana



Koronavirus levisi nopeasti maailman laajuiseksi pandemiaksi alkukeväästä 2020. Tällaista tilannetta varten oli Suomessa tehty influenssapandemian torjuntasuunnitelma, jota pystyttiin soveltamaan tilanteessa. Muutokset ihmisten arkielämässä ja epätietoisuus tulevasta lisäsivät luonnollisesti ihmisten stressiä.

Pandemian alussa viruksen leviämisen estämiseksi käytettiin tiukkojakin hallituksen ja instituutioiden asettamia rajoitteita useissa maissa. Monet maat muun muassa ottivat käyttöönsä laajoja koronatestauksia taudin jäljittämistä varten ja asettivat kansallisia koronasulkuja. Keskeisiä terveyspalveluja jouduttiin vähentämään pandemian levitessä, ja palveluiden toimintaan vaikutti muun muassa resurssien siirtäminen pandemian torjuntaan.

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion ja taudinkuva voi vaihdella oireettomasta vakavaan tautimuotoon. Pandemia itsessään, sairastuminen sekä huoli omasta ja muiden terveydestä ovat merkittäviä stressitekijöitä.

Tartunnan vähentämiseksi ihmisiä pyydettiin välttämään julkisia paikkoja, pitämään fyysistä etäisyyttä ja pysyttelemään kotona sairaana. Pitkittyneet karanteenit, taloustilanne ja rajoitettu sosiaalinen elämä johtivat myös ahdistuksen ja stressin

kasvuun. Myös nopeasti muuttuvat tiukat toimenpiteet ja niiden täytäntöönpano ovat stressitekijöitä. Ihmisten terveyteen vaikutti myös muun muassa terveyspalvelujen, ennaltaehkäisevän hoidon ja kuntoutuksen osittainen sulkeminen.

Terveystoimenpiteiden noudattaminen koronaviruksen rajoittamiseksi oli jokaisen ihmisen vastuulla. Apua tarvitsevat ihmiset saattoivat olla hakeutumatta terveydenhuollon piiriin COVID-19-tartunnan pelossa. Muutoinkin pandemia aiheutti itses-

sään muutoksia palveluiden kysyntään sekä tarjontaan sairastumisen ja sosiaalisten kontaktien välttelyn takia.

COVIDiSTRESS-tutkimus

Tutkimuksemme päätavoitteena oli selvittää miten ikä, sukupuoli ja sosioekonominen tausta vaikuttivat suomalaisten kokemaan stressiin ja ohjeiden noudattamiseen ensimmäisen ja toisen koronakevään aikana. Tutkimusaineisto perustui kansainväliseen COVIDiSTRESS-kyselytutkimukseen, joka toteutettiin pandemian alussa keväällä 2020 ja vuoden kuluttua keväällä 2021.

Henkistä kuormitusta aiheutti sairastumisen pelko, viruksen aiheuttama kuolema, taloudellinen tilanne ja vapauden rajoittaminen.

Tutkimukseen valittiin Suomessa asuneet 18 vuotta täyttäneet aikuiset ja vatsauksia oli yhteensä 23 425. Kyselyssä tiedusteltiin koettua stressiä kansainvälisellä Perceived Stress Scale (PSS-10) -mittarilla. PSS-10 sisältää yhteensä 10 kysymystä, jotka käsittelevät henkilön kokemia tunteita ja ajatuksia viimeisen kuukauden aikana (asteikolla 1-5: 1 = ei koskaan stressiä, 5 = hyvin usein stressiä). Ohjeiden noudattamista mitattiin vuonna 2020 kysymyksellä ”Olen tehnyt kaikkeni pitääkseni fyysisistä etäisyyttä muihin”, kun taas vuonna 2021 laskettiin kahdeksan kysymyksen väliltä keskiarvo jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle (asteikolla 1-6: 1=vahvasti eri mieltä, 6=vahvasti samaa mieltä). Kysymyksiä olivat esimerkiksi käsien säännöllinen pesu sekä kasvomaskin käyttö julkisissa sisä- ja ulkotiloissa.

Vuoden 2020 PSS-10-mittarin keskiarvo koko aineistossa oli 2,9 kun taas vuonna 2021 keskiarvo oli 1,93. Keskiarvo pieneni koko aineistossa. Yli 60-vuotiaat kokivat enemmän stressiä kuin nuoremmat ikäryhmät, ja naiset kokivat enemmän stressiä kuin miehet. Koronaohjeiden noudattaminen lisääntyi vuosien välillä. Yli 60-vuotiaat, eläkeläiset sekä naiset noudattivat

enemmän ohjeita keskiarvoja vertailemalla. Nuorilla ja miehillä komplianssi kuitenkin lisääntyi vuosien aikana.

Pohdintaa

Suomalaisten koetusta stressistä ei ole selvyyttä aikaisemmalta ajalta, mutta turvallisuustutkintakeskus totesi, että rajoitukset ja sulkutoimet vaikuttivat kuormittavasti eniten niihin, joilla meni aiemminkin jo huonosti. Parhaiten pandemia-aikana pärjäisivät ihmiset, joilla tilanne oli ennen pandemian alkua ollut parempi. Henkistä kuormitusta aiheuttivat muun muassa sairastumisen pelko, viruksen aiheuttama kuolema, taloudellinen tilanne ja vapauden rajoittaminen. Nämä aiheuttivat masennuksen ja ahdistuksen lisääntymistä. Peruspalvelujen väheneminen jätti arvioiden mukaan myös avun tarvetta piiloon. Sairastuneet myös kokivat, ettei terveydenhuolto huomioinut heitä tarpeeksi.

Tukea tarvittiin erityisesti nuorille aikuisille ja ikääntyneille. Erityisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten henkistä hyvinvointia tulisi vahvistaa.

Psykososiaalisen tuen ja keskustelun tarve lisääntyi epätietoisuuteen ja sairastumisen pelkoon liittyen. Tukea tarvittiin erityisesti perheille, nuorille aikuisille ja koronapotilaita hoitaville. Terveydenhuollon työntekijöillä tuen tarve liittyi turvallisuuden tunteeseen ja työn kuormitukseen. Huolta aiheutti niin oma kuin läheisten sairastumisen pelko ja pandemian eteneminen. Työskentely kriisitilanteessa ja muun elämän yhdistäminen vaativaan työhön lisäsivät stressiä. Tutkimuksissa todettiin myös terveydenhuollon työntekijöiden keuvan työnsä merkityksellisenä ja tämän todennäköisesti vähentävän henkistä kuormitusta lyhyellä aikavälillä. Useissa maissa terveydenhoitajilla oli merkitystä viruksen kontrolloinnissa sekä leviämisen ehkäisemisessä. Terveydenhoitajien työn kuormitus myös muuttui pandemian alussa ja lisäsi epävarmuutta työssä.

Tiedotus vaikuttaa merkittävästi koetun stressin kokemukseen.

Stressin vähentyminen vuosien 2020 ja 2021 välillä voisi viitata väestön parempien selviytymisstrategioiden kehittymiseen sekä siihen, että ihmiset tottuivat poikkeaviin oloihin ja ohjeistuksiin. Naiset ja yli 60-vuotiaat kokivat enemmän stressiä pandemian aikana. Kevään 2020 aikana järjestettiin useampia valtioneuvoston Kansalaispulssi-kyselyitä. Toukokuussa 2020 järjestetyssä kyselyssä yleinen mieliala oli kohentunut verrattuna aikaisempaan. Myöhemmän kyselyn mukaan mielialaan vaikutti positiivisesti rajoitustoimien purkaminen, mikä lisäsi luottamusta tulevaisuuteen. COVIDiSTRESS-tutkimuksen ajankohtana pandemia-aika oli kestänyt vasta muutamia kuukausia, mutta muutos mielialoissa oli näkyvässä ja kehittyi ajan myötä positiivisemmaksi.

Tiedotus pandemiatilanteesta on avainasemassa ihmisten luottamukseen niin hallitukseen kuin koronatoimiin sekä ohjeiden noudattamiseen. Tiedotus vaikuttaa merkittävästi myös koetun stressin kokemukseen. Koronapandemian edetessä tietoa saatiin lisää ja tilanne myös tasaantui, mikä loi ihmisiin varmuutta tulevasista. Myös ohjeistukset koronatoimiin olivat selkeämmät ja ihmiset olivat tottuneet uudelleenlaiseen arkeen koronaohjeiden ollessa käytössä pidempään sekä niiden julkiseen esittelyyn.

Pandemiatilanteesta asiantuntijoiden yhtenäinen linjaus tiedotuksen suhteen tulisi varmistaa ja erityisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten henkistä hyvinvointia tulisi vahvistaa. Pandemian aikana mielen hyvinvointiin ei Suomessa kiinnitetty riittävästi huomiota, ja tulevaisuudessa tämä tulisi huomioida paremmin. Vaikka koettu stressi oli tutkimuksemme mukaan vähentynyt pandemia-ajan edetessä, on pandemialla todennäköisesti pitkäaikaiset seuraukset ihmisten hyvinvoinnissa. ■

➤ *Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.*