

# Koronakriisin vaikutukset mielenterveyteen

**Tehyn terveystieteiden seminaari 29.10.2020**

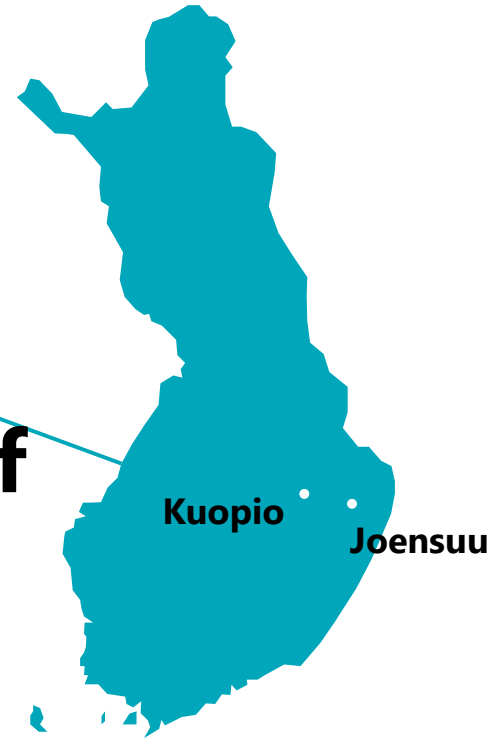
*Lauri Kuosmanen, psykiatrinen sairaanhoitaja, TtT, dosentti*



**UEF10**

**We are in the middle of  
knowwhere**

**UEF**



# Mielenterveys?

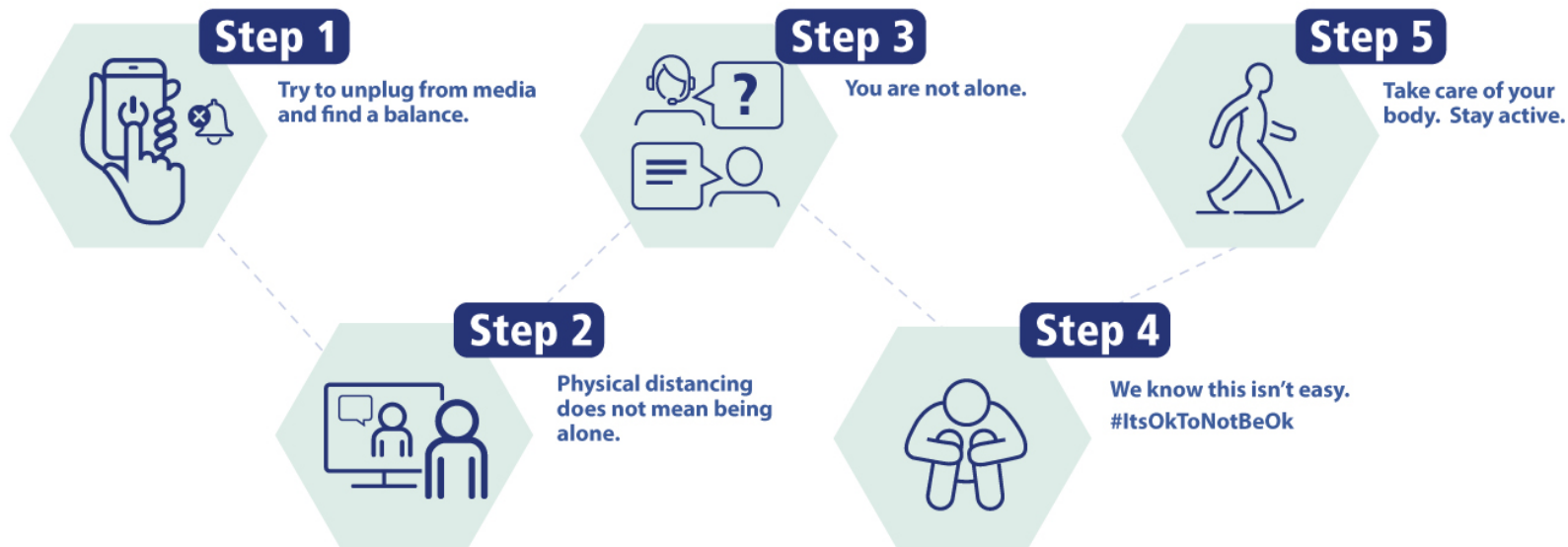
- Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2013).

# Havainnot koronasta ja mielenterveydestä

- Pandemia toi mielenterveyden ja sen uhat aikaisempaa näkyvämmäksi
- Olemme tietoisempia mielenterveydestä, koska suurin osa meistä on kokenut stressiä, ahdistusta ja pelkoa
- Meille on selvinnyt, että mielenterveys ei ole vain mielenterveyden ongelmia; se on oleellinen osa yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä
- Yksilöiden hyvä mielenterveys on keskeinen tekijä yhteiskunnan toimintakyvyn kannalta
- Erityisesti terveydenhuollon työntekijöiden stressi on nyt huomioitava
- Keskustelua dominoi hyväosaisten mielenterveys – jatkossa keskiöön nostettava haavoittuvassa asemassa olevat ja syrjäytyneet

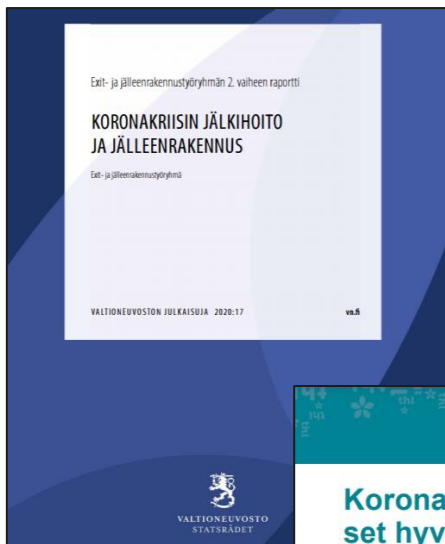
# Huolehdi myös mielenterveydestäsi! (Ottawa Public Health 2020)

## Take Care of Your Mental Health, too!



# Miten koronakriisi on vaikuttanut väestön mielenterveyteen?

- Itsestään selvää on, että se on vaikuttanut
- Koko kuva paljastuu myöhemmin
- Pelot, ahdistus, eristäytyminen, taloudelliset huolet, työelämän muutokset, päihteiden käyttö, liikunnan väheneminen, paineet kodeissa, palataanko entiseen koskaan...
- Toisaalta: paluu perusasioihin, välittäminen, auttaminen, perheiden yhteinen aika, yhteinen sitoutuminen suosituksiin, digiyhteydet...



# Koronavirus

## Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen

THL:n seurantaraportti, viikot 41–42/2020, 21.10.2020

THL seuraa tiiviisti epidemiatilanteen kehittymistä. Koronavirustartuntojen määrä on kasvanut merkittävästi. [Lisää koronaepidemian tilannekatsauksessa](#)

[Lisää voimassa olevista rajoituksista valtioneuvoston verkkosivuilla](#)

[Alueellisista rajoituksista aluehallintoviraston verkkosivuilla](#). Alueellisista suosituksista ja rajoituksista on tietoa myös sairaanhoitopiirien verkkosivuilla.

Tässä seurantaraportissa kerrotaan:

- Ikä ja taustasairaudet moninkertaistavat koronaa sairastuneiden sairaalahoidon ja kuoleman riskin
- Neljännes vähintään jonkin verran huoletunut kotitaloutensa toimeentulosta
- Koettu kriisimieliala nousussa syksyllä
- Eroja toimijoiden välillä julkisuudessa annettujen tietojen koetussa luotettavuudessa
- Viranomaisohjeita noudatetaan vähemmän kuin keväällä
- Lomautetut ja työttömät
- Omakanta-palvelun käyttö jatkuu aktiivisena
- Perusterveydenhuollossa suun terveydenhuollon käynnit palanneet vuoden 2020 alun tasolle
- Työttömyysturvan saajien määrä pysyi selvästi viime vuotta korkeammalla tasolla
- Koronaviruksen kautta ohjatuista ja koronaviruksen oirearvion tehneistä joka kolmas on alle 30-vuotias
- Pikkulasten rokotuksia annettiin keväällä 2020 edellisvuotta vähemmän
- Vaikutukset kansantalouteen

# LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI KORONAKRIISIN JÄLKIHOIDOSSA

Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta

VALTIONEUVOSTON JULKAISUJA 2020:21

vn.fi

VALTIONEUVOSTO  
STATSRÅDET

# COVID-19 TUTKIMUSKATSAUS

4/2020  
Valtioneuvoston kanslia

## Koronakriisiin liittyviä ajankohtaisia tutkimustuloksia maailmalta ja Suomesta

Koronapandemia on synnyttänyt ennennäkemättömän globaalin tutkimusponnistuksen. Kriisiin liittyvää tieteellistä tutkimustietoa on jo paljon ja sitä julkaistaan jatkuvasti kiihtyvällä tahdilla. Samaan aikaan tutkimustiedolle on myös suuri kysyntä. COVID-19-tutkimuskatsaus on valtioneuvoston kanslian elokuussa 2020 käynnistämä toimintamalli, joka koostaa koronakriisiin liittyviä uusimpia tutkimustuloksia maailmalta ja Suomesta tiivistä ja informatiivisesti valmisteluiden ja päätöksentekijöiden käyttöön. Katsauksen tavoitteena on vahvistaa ajankohtaisen tutkimustiedon välittymistä päätöksentekijöiden tietoon ja luoda näkyvää viimeisimpään tutkimukseen.

# Korona ja mielenterveyden palvelujärjestelmä

- Pysähdys
- Etäauttaminen
- Missä potilaat?
- Jossain paine kasvaa
- Ja joskus se purkautuu



# Kolme pointtia



1. Pandemia lisää mielenterveyshäiriöitä ja on uhka hyvinvoinnille ja mielenterveydelle – tämä on estettävä
2. Suojellaan mielenterveyspotilaita virukselta – vältetään tuplahaavoittuvuus
3. Mahdollistetaan terveydenhuollon työntekijöille ja omaishoitajille näyttöön perustuva mielenterveysapu

Muistetaan, että mielenterveyspalvelut olivat aliresurssoituja jo ennen pandemiaa – myös rikkaissa länsimaissa!

# Suosituksia poliittisille päättäjille (Mental Health Europe, Position Paper 6/2020)

1. Pyri minimoimaan kriisin haitalliset seuraukset pitkän tähtäimen suunnittelulla.
2. Mahdollista sosiaaliset oikeudet ja taloudellinen turva.
3. Taklaa stigma (häpeäleima) satsaamalla asiallisen tiedon levittämiseen.
4. Yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon välillä – ei pelkkää lääketiedettä. Muista vertaistuen merkitys.
5. Vahvista peruspalveluja.

*Kiitos!*  
*Lauri.kuosmanen@uef.fi*  
*@LaKuosma*



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

*uef.fi*



Minäkin olen käynyt terapiassa