



## PSYKKINEN HYVINVOINTI JA KORONAVIRUS, COVID-19

Koronavirus, COVID-19, mietityttää varmasti meistä jokaista. Uutisointi ja yhteiskunnan toimenpiteet, joista kuulemme ja luemme päivittäin saattavat herättää huolta, ahdistusta ja pelkoakin. Viranomaisten ohjeet ja suositukset on tarkoitettu virustartunnan leviämisen hidastamiseksi ja niiden noudattamisella suojaamme itseämme ja läheisiämme.

Erilaiset tunteet on hyvä tunnistaa itsessään ja huomata, että esimerkiksi pelko on luonnollinen tunne, joka ohjaa meitä välttämään riskejä. Myös epävarmuutta ja epävarmuutta joutuu sietämään. Tunteista ja ajatuksista on hyvä puhua läheisten kanssa ja jakaa yhteisiä, tai joskus erilaisiakin, kokemuksia. Sosiaalisia kontakteja ja yhteydenpitoa läheisiin voi nyt ylläpitää puhelimitse, viestein ja kuvayhteyksin.

Arjen rutiineista on tärkeää pitää kiinni. Arkirutiinit (mm. säännöllinen uni, ruokailu, yhteydenpito läheisiin, liikunta) tuovat turvaa, ennustettavuutta ja lievittävät avuttomuuden ja ahdistuksen tunnetta. Omista stressinhallintakeinoista ja mielihyvää tuottavista asioista on hyvä huolehtia, näitä voivat olla esim. metsässä ulkoilu tai muu liikunta, elokuvien katselu tai lukeminen. Huolestuminen on normaalia, mutta huoliajattelua voi myös rajoittaa. Koronaa koskevan uutisoinnin suhteen voi päättää, että käy vain muutaman kerran päivässä katsomassa uutisointia luotettavista lähteistä, joita ovat esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)), sairaanhoitopiirin ([www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi)) ja terveyskeskuksen ([www.poytyanterveyskeskus.fi](http://www.poytyanterveyskeskus.fi)) nettisivut.

Rentoutus- ja hengitysharjoitukset voivat olla hyödyllisiä rauhoittumisen tukena. Erilaisia harjoituksia löytyy esimerkiksi osoitteesta <https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>

Myös Mielenterveystalon nettisivuilta löytyy tietoa koronavirukseen liittyvän huolen ja epävarmuuden sietämisestä [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/koronavirukseen\\_liittyva\\_huolen\\_ja\\_epavarmuuden\\_sietaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx)

Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisten tukea ja apua. Kysymyksiin tulee pyrkiä vastaamaan ja kysyä esimerkiksi mitä asiasta on päiväkodissa tai koulussa puhuttu. On hyvä huomata, että vanhempana voi sanoa lapselle, ettei tiedä vastausta johonkin lapsen kysymykseen. Tärkeää on ylläpitää turvallisuuden tunnetta ja antaa fyysistä läheisyyttä ja turvaa. Aikuisen on hyvä pyrkiä olemaan rauhallinen, viestiä lapselle ja samalla muillekin läheisille siitä, että tästäkin selvitään. Lisävinkkejä lasten kanssa keskusteluun löydät esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta <https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/>

Riihikoski 16.3.2020

Pirjo Hiltunen  
Johtava lääkäri  
Pöytyän ktt:n kuntayhtymä

Kati Hernetkoski  
Psykologi  
Pöytyän ktt:n kuntayhtymä