

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

KORONA TRAUMAATTISENA KRIISINÄ

EETTINEN FOORUMI 4.10

PÄIVI TERVAMAA

PSYKOLOGINEN TRAUMA

- ❖ Traumaattinen kokemus on konkreettisesti tai psykologisesti henkeä tai terveyttä uhkaava kokemus, joka ylittää henkilön senhetkisen kyvyn integroida tapahtuma osaksi omaa kokemushistoriaa.
- ❖ Ulkoinen tapahtuma ei määrittele sen jättämää traumajälkeä.
- ❖ Emme reagoi pelkästään siihen, mitä todellisuudessa tapahtui ja mitä koimme. Reagoimme myös siihen, mitä olisi voinut tapahtua.

KORONA TRAUMATISOIVANA ERITYISTILANTEENA

- ❖ Ennakoimattomuus – särkee turvallisuuden tunteen, rutiinin ja tottumuksen
- ❖ Kontrollioimattomuus – näkymätön vihollinen, joka aiheuttaa pelkoa, kauhua, ahdistusta ja vihaa
- ❖ Laajuus – koskettaa kaikkia
- ❖ Pitkäkestoisuus – koettelee yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksilöiden yhtenäisyyttä, haastaa johtajuutta sekä yksilön ja resilienssiä
- ❖ Epävarmuus – mitä meille tapahtuu, kuinka kauan tämä kestää?
- ❖ Sosiaalinen eristäytyneisyys

KORONA TRAUMATISOIVANA ERITYISTILANTEENA

- ❖ On normaalia reagoida epänormaalissa tilanteessa
 - ❖ Psykkinen sopeutumisprosessi käynnistyy
 - ❖ Tarvitaan oikeaa tietoa, sosiaalista tukea
 - ❖ Kun tilanne on päällä pitkään, myös reagoitavat mutkistuvat
- ❖ Mitä emme pysty käsittelemään, se siirretään pois, vältetään tai leikkautuu irti tietoisuudesta ja tulee esille erilaisina ilmiöinä, kuten “rajoitukset eivät koske minua”, salaliittoteoriat ja ”korona-vastaisuus”

MIKÄ YLEENSÄ TRAUMATISOI AMMATTILAISIA?

- ❖ Jatkuva kuormitus, stressi ja väsymys
- ❖ Omat “hotspotit”, uhka ammattitaidolle
- ❖ Yllätykselliset tilanteet
- ❖ Lapsiasiakkaat
- ❖ Erityinen julmuus tai välinpitämättömyys
- ❖ Esimiehen ja työkavereiden tuen vähäisyys tai sen puuttuminen
- ❖ Vakavasti sairaiden omaiset
- ❖ Oma altistuminen, sairastuminen
- ❖ Vähäiset vaikuttamismahdollisuudet, työvelvoite, työkuorma

KORONA-KRIISISSÄ
OVAT KAIKKI
MUKANA
HENKILÖKOHTAIS-
LA TASOLLA

- Perheen altistamisen riski
- Syyllisyys tartuttamisesta
- Huoli riskiryhmäläisistä, joita ei voi käydä katsomassa; menetykset; tapaamisrajoitukset hautajaisia myöten, eristys
- Työtovereiden altistuminen, sairastuminen ja hoitaminen
- Muut elämäntilannetekijät
- Voinko matkustella tai mennä baariin?
- Epäselvät ja muuttuvat turvallisuusohjeet
- Uupumus
- Muiden välinpitämättömyys
- Sosiaalisen etäisyyden vaatimus