

PELASTAJIEN JA ENSIHOITAJIEN POST-TRAUMATYÖPAJALLE TILAUSTA

Pelastajat ja ensihoitajat kohtaavat työssään monenlaisia traumaattisia tapahtumia. He ovat ensimmäisiä ammatillaisia tilannepaikalla, ja heiltä edellytetään toimimista ja päätöksentekokykyä myös vaikeissa olosuhteissa. Useissa tutkimuksissa on todettu, että pelastajilla ja ensihoitajilla on kohonnut riski traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) kehittymiseen. Esimerkiksi vuonna 2012 julkaistussa meta-analyysissä PTSD:n maailmanlaajuinen yleisyys oli kymmenen prosenttia (n = 20 424, osallistujia kaikilta mantereilta 14 maasta) laajasti määritellyn pelastushenkilöstön joukossa. Vertailun vuoksi todettakoon, että PTSD:n esiintyvyys oli väestötasolla 1,3–3,5 prosenttia. (Berger ym. 2012.)

Pelastajat ja ensihoitajat käyvät usein normaalisti töissä mahdollisista PTSD-oireista huolimatta. Aikaisempi käsittelemätön traumaattinen tapahtuma saattaa kuitenkin rajoittaa suorituskykyä (Kim ym. 2019, Regheer & LeBlanc 2017). Lisäksi PTSD-oireet ovat yhteydessä myös vakaviin mielen-terveysongelmiin, kuten masennukseen ja runsaaseen alkoholinkäyttöön (Harvey ym. 2016, Psarros ym. 2018) ja yleisesti heikompaan terveyteen liittyvään elämänlaatuun (Senneseth ym. 2012). Myös itsemurha-ajatukset ovat mahdollisia (Martin ym. 2017, Boffa ym. 2017, Stanley ym. 2016). Altistuminen uusille traumaattisille tapahtumille

pahentaa PTSD-oireita (Lee ym. 2017, Harvey ym. 2016).

Post-traumatyöpaja on alun perin poliisiviranomaisille Yhdysvalloissa kehitetty kolmipäiväinen vertaistuesta, EMDR-terapiasta sekä psykoedukaatiosta koostuva työpaja. Työpajassa käsitellään osallistujien traumaattisia kokemuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti heidän elämäänsä. Lamphear (2011) ja Sparr (2015) ovat tehneet poliisiviranomaisten keskuudessa työpajan vaikutavuutta ja toiminnan arviointia selvittävät tutkimukset puoltavin tuloksin. Suomessa työpajaa on toteutettu poliisitoimen puolella jo vuodesta 2010. Pelastajille ja ensihoitajille suunnattu ensimmäinen post-traumatyöpaja järjestettiin pilottina syksyllä 2019 Yyterissä Suomen Palopäällystiön toimesta. Osallistujien (n = 12) kokemuksia ja työpajan vaikutuksia tutkittiin haastattelututkimuksen keinoin (Sumanen 2020). Tässä puheenvuorossa esitellään työpajan vaikutuksia koskevat päätulokset ja johtopäätökset tiivistettynä.

Millaisia vaikutuksia työpajaan osallistumisella oli?

Post-traumatyöpajan vaikutukset jakautuivat induktiivisen sisällönanalyysin perusteella kolmeen kategoriaan: 1) Aiemmat traumaattiset kokemukset saatiin käsiteltyä,

- 2) Työtä kohtaan löytyi uutta innostusta, ja
- 3) Kokemus henkisestä hyvinvoinnista.

Tutkimuksen tulosten perusteella osallistujat saivat käsiteltäviä ja hyväksytyitä aiemmat traumaattiset kokemuksensa työpajan ansiosta. He kuvasivat, että työpajan jälkeen traumaattisista kokemuksista puhuminen ei enää nostattanut samanlaista tunnealtoa kuin aiemmin. Osa myös kuvasi, että suhtautuminen aiempaan traumaattiseen kokemukseen oli muuttunut, he esimerkiksi kokivat ylpeyttä ymmärtäessään, kuinka vaikeissa työolosuhteissa olivat pystyneet toimimaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella työpaja lisäsi osallistujien itsetuntemusta. He kuvasivat ymmärtävänsä kumulatiivisen stressin vaikutuksen ja pystyivät tunnistamaan traumaattisen kokemuksen ja silloisen elämäntilanteensa välisiä yhteyksiä. Osallistujat toivat myös esille, että he olivat oppineet ymmärtämään aiemmin kokemiaan somaattisia oireita.

Osallistujat kertoivat saaneensa työpajasta myös ammatillista kasvua. He kuvasivat olevansa luottavaisia, että voivat kohdata kaikki eteen tulevat työtehtävät ja kykenevät toimimaan kokeneina ammattilaisina. He toivat myös esille, että työpaja palautti heidän kykynsä olla henkisesti läsnä työtehtävien aikana. Tämä tarkoitti erityisesti sitä, että he kokivat voivansa olla paremmin vuorovaikutuksessa potilaiden kanssa ja selviytyvänsä uusista henkisistä kuormista.

Osallistujat kertoivat, että työpajaan osallistuminen herätti heissä innostuksen kehittää mielenterveyden ylläpitoon liittyviä prosesseja omilla työpaikoillaan. He kokivat haluavansa kannustaa työtovereitaan avoimuuteen ja toisistaan välittämiseen. Erityisesti tunteista puhuminen ja omien mielteiden jakamisen tärkeys nousi tutkimuksessa esille.

Tutkimuksen tulosten perusteella osallistuminen työpajaan auttoi hyväksymään omia henkisen hyvinvoinnin tarpeita. Osallistujat kokivat ymmärtäneensä henkisen hyvinvoinnin tärkeyden ja jatkohoitoon hakeutumisen kynnyksen madaltuneen. Työpaja auttoi pääsemään irti häpeästä. Myös rajojen olemassaolo ja niiden kunnioitus nousivat tutkimuksen tuloksista esille. Työ-

pajan osallistujat ymmärsivät, että henkistä taakkaa ei voi kantaa eikä ottaa liian paljon.

Työpajan koettiin kohentaneen omia saavutustaitoja. Osallistujat kuvasivat saaneensa taitoja henkisesti raskaille työtehtäville valmistautumiseen. He kokivat myös, että he kykenevät nyt rajaamaan työn ja vapaa-ajan paremmin ja pystyvät tarvittaessa hyödyntämään työpajan aikana opittuja stressiä lieventäviä tekniikoita.

Osallistujat kertoivat voivansa henkisesti paremmin työpajan ansiosta. Yleistä olotilaa kuvailtiin rauhalliseksi ja kevyeksi. Osallistujat kokivat, että seminaarin jälkeen he ovat olleet rohkeampia elämässä ja tunteneet varmuutta valoisammasta tulevaisuudesta.

Tulosten pohdintaa

Tutkimuksen tulokset olivat kokonaisuudessaan post-traumatyöpajan hyödyllisyyttä puoltavat. Tulosten tulokinnassa tulee kuitenkin huomioida otoksen suuruus, vaikkakin kaikki työpajaan osallistuneet suostuivat tutkimuksen osallistujiksi. Tutkimuksen rajoituksia on tarkemmin pohdittu alkuperäisjulkaisussa.

Pelastajia ja ensihoitajia koskevat tulokset ovat linjassa Lamphearin (2011) ja Sparnin (2015) aiempien, poliisiviranomaisia koskevien tutkimusten kanssa. Pelastajat, ensihoitajat ja poliisit ovat kaikki niin sanottuja ensilinjan auttajien ammattiryhmiä, ja usein näiden ammattien edustajia on samoilla tilannepaikoilla. Näin ollen heidän työssään kohtaamansa traumaattiset tapahtumat eivät välttämättä ole kovinkaan erilaisia.

Lamphearin (2011) ja Sparnin (2015) tutkimuksissa oli määrällinen seuranta, ja molempien tutkimusten osallistujat raportoivat kuuden kuukauden seurannassa traumaattisen stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireiden vähentyneen. Tässä esiteltävässä tutkimuksessa saatiin selville myös muita koettuja vaikutuksia laadullisen lähestymistavan ansiosta. Tämän tutkimuksen haastattelut suoritettiin 3 - 6 viikkoa post-traumatyöpajan jälkeen, ja tulevissa tutkimuksissa onkin tarve pidempään seuranta-aikaan työpajan todellisten vaikutusten selvittämiseksi.

Tutkimuksen merkittävimpiä tuloksia lie-

nee osallistujien esiintuoma kokemus, että aiemmat traumaattiset kokemukset saatiin käsiteltyä ja hyväksyttyä työpajassa. Kaikki osallistujat toivat tämän kokemuksen esille. Lamphearin (2011) ja Sparnin (2015) tutkimuksissa tuli esille vastaavia tuloksia. Näiden kolmen tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että post-traumatyöpaja on hyödyllinen traumaattisten kokemusten hoitomuoto, jolle on todellinen tarve näiden ammattien edustajien keskuudessa.

Mutta mikä tekee työpajasta niin toimivan? Tutkimusraportissa on esitelty tutkimustulokset myös työpajakokemuksen osalta, ja vertaistuen merkitys nousi tuloksista esille. Ammattialalla vallitsee ainakin jonkinlainen, myös tutkimuksissa tunnistettu omia henkisiä tuentarpeita koskeva häpeän- tai heikkoudentunne (Bryan ym. 2018, Halpern ym. 2009). Silti samaan aikaan ”pelastaja haluaa puhua pelastajalle”. Useat aiemmat pelastajien ja ensihoitajien keskuudessa tehdyt tutkimukset osoittavat, että sosiaalisella tuella ja puhumisella on merkittävä vaikutus traumaattisten kokemusten käsittelyssä (Köhler ym. 2018, Lee ym. 2018, Prati & Pietrantonio 2010, Regehr ym. 2000). Työpajassa vertaistuki on keskeinen elementti, ja toiminta on ammattimaisesti ohjattua. Lamphearin (2011) tutkimuksessa vertaistuen merkitys nousi myös vahvasti esille. Sparn (2015) toi esille tiedon lisääntymisen merkityksen sellaisen ilmapiirin syntymisessä, joka on sallivampi henkisiä tarpeita kohtaan. Post-traumatyöpajassa osallistujien saama psykoedukaatio voi auttaa ymmärtämään kokemusten normaaliuden. Tutkimukset puoltavat myös EMDR-terapian hyödyllisyyttä (Lewis ym. 2020). Nämä kaikki elementit yhdessä saattavatkin olla se taika, mutta työpajan vaikuttavuutta tulisi tutkia kontrolliryhmän kanssa ja pidemmällä seuranta-ajalla.

Miten eteenpäin?

Tässä puheenvuorossa kuvatun tutkimuksen ja aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella osallistuminen post-traumatyöpajaan näyttää olevan tehokas ja positiiviseksi koettu tapa käsitellä aiempia traumaattisia

kokemuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti elämään.

Tulokset puoltavat työpajan järjestämistä myös jatkossa. Kun otetaan huomioon pelastajien ja ensihoitajien työhön sisältyvä traumaattisille kokemuksille altistuminen, tehokkaille henkisen kuorman purkukeinoille on säännöllinen ja jatkuva tarve. Suomessa post-traumatyöpajoja järjestetään säännöllisesti poliisitoimissa. Toivottavasti pelastajille ja ensihoitajille kohdennettuun työpajaan järjestyisi vastaava toiminnan turvaava rahoitus. Jatkossakin olisi tärkeää toteuttaa tutkimusta työpajojen rinnalla.

Pelastajien ja ensihoitajien henkinen hyvinvointi tarvitsee ja ansaitsee yhä enemmän huomiota. Henkisen hyvinvoinnin vahvistamisen ja psyykkisen kuorman purkamisen keinoja on tärkeää viedä kentällä eteenpäin. Henkisen tuen tarpeeseen liittyvää häpeän- ja heikkoudentunnetta on häivyttävä ja tällaiset tuen tarpeet normalisoitava osaksi työkyvyn säilymistä. Tällä hetkellä tukimuodot ja -mahdollisuudet ovat hyvin työpaikkariippuvaisia. Kokonaisuudessaan kenttä hyötyisi valtakunnallisista ja eri vaiheiden tuentarpeen huomioivista toimintamalleista, jotka jalkauttaisivat tietoa ja takaisivat samanlaiset hoitopolut kaikille työpaikkaan katsomatta. Traumatisoivat työtehtävät eivät katso sijaintia vaan voivat osua kenen kohdalle vain.

**Hilla Sumanen, terveystieteiden dosentti,
FT, TtM, ensihoidon yliopettaja,
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu**

Tutkimus toteutettiin osana MentalFire-Fit-hanketta, joka on Suomen Palopäällystöliiton ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) yhteishanke. Hanketta rahoittavat Palosuojelurahasto ja Xamk.

Lähteet

- Berger W, Coutinho ES, Figueira I, Marques-Portella C, Luz MP, Neylan TC, Marmar CR, Mendlowicz MV (2012) Rescuers at risk: A systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol. 47, 1001–1011.
- Boffa JW, Stanley IH, Hom MA, Norr AM, Joiner TE, Schmidt NB (2017) PTSD symptoms and suicidal

- thoughts and behaviors among firefighters. *J. Psychiatr. Res.* 84, 277–283.
- Bryan BT, Gayed A, Milligan-Saville JS, Madan I, Calvo RA, Glozier N, Harvey SB (2018) Managers' response to mental health issues among their staff. *Occup. Med.* 68, 464–468.
- Halpern J, Gurevich M, Schwartz B, Brazeau P (2009) Interventions for critical incident stress in emergency medical services: A qualitative study. *Stress Health* 25, 139–149.
- Harvey SB, Milligan-Saville JS, Paterson HM, Harkness EL, Marsh AM, Dobson M, Kemp R, Bryant RA (2016) The mental health of fire-fighters: An examination of the impact of repeated trauma exposure. *Aust. N. Z. J. Psychiatry* 50, 649–658.
- Kim MJ, Jeong Y, Choi YS, Seo AR, Ha Y, Seo M, Park KS (2019) The Association of the Exposure to Work-Related Traumatic Events and Work Limitations among Firefighters: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16, 756.
- Köhler M, Schäfer H, Goebel S, Pedersen A (2018) The role of disclosure attitudes in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and perceived social support among emergency service workers. *Psychiatry Res.* 270, 602–610.
- Lamphear M (2011) Effectiveness of the Post Critical Incident Seminar in Reducing Critical Incident Stress Among Law Enforcement Officers. Academic dissertation. Walden University, Minneapolis, MN, USA.
- Lee JH, Lee D, Kim J, Jeon K, Sim M (2017) Duty-Related Trauma Exposure and Posttraumatic Stress Symptoms in Professional Firefighters. *J. Trauma. Stress* 30, 133–141.
- Lee JH, Subin Park S, Minyoung Sim M (2018) Relationship between Ways of Coping and Posttraumatic Stress Symptoms in Firefighters Compared to the General Population in South Korea. *Psychiatry Res.* 270, 649–655.
- Lewis C, Roberts NP, Andrew M, Starling E, Bisson JI (2020) Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Psychotraumatol.* 11, 1729633.
- Martin CE, Tran JK, Buser SJ (2017) Correlates of suicidality in firefighter/EMS personnel. *J. Affect. Disord.* 208, 177–183.
- Prati G, Pietrantonio L (2010) The relation of perceived and received social support to mental health among firstresponders: A meta-analytic review. *J. Community Psychol.* 38, 403–417.
- Psarros C, Theleritis C, Kokras N, Lyrakos D, Kobo-rozos A, Kakabakou O, Tzanoulinos G, Katsiki P, Bergiannaki JD (2018) Personality characteristics and individual factors associated with PTSD in firefighters one month after extended wildfires. *Nord. J. Psychiatry* 72, 17–23.
- Regehr C, Hill J, Glancy GD (2000) Individual predictors of traumatic reactions in firefighters. *J. Nerv. Mental Dis.* 188, 333–339.
- Regehr C, LeBlanc VR (2017) PTSD, Acute Stress, Performance and Decision-Making in Emergency Service Workers. *J. Am. Acad. Psychiatry Law* 45, 184–192.
- Senneseth M, Alsaker K, Natvig GK (2012) Health-related quality of life and post-traumatic stress disorder symptoms in accident and emergency attenders suffering from psychosocial crises: A longitudinal study. *J. Adv. Nurs.* 68, 402–413.
- Sparr R (2015) A Program Evaluation of the Post Critical Incident Seminar. Academic dissertation, Spalding University, ProQuest Dissertations Publishing, St. Louisville, KY, USA.
- Stanley IH, Hom MA, Joiner TE (2016) A systematic review of suicidal thoughts and behaviors among police officers, firefighters, EMTs, and paramedics. *Clin. Psychol. Rev.* 44, 25–44.
- Sumanen H (2020) Experiences and impacts of the post critical incident seminar among rescue and emergency medical service personnel. Xamk Research, South-Eastern Finland University of Applied Sciences, Kotka, Finland.