

JOURNAL OF SOCIAL MEDICINE

Päätoimittaja  
Riikka Lämsä  
riikka.lamsa@helsinki.fi

Toimitussihteeri  
Jenna Grundström  
toimitussihteeri@socialmedicine.fi

Lehden internetsivut  
<http://journal.fi/sla>

Julkaisija  
Sosiaalilääketieteen yhdistys ry  
Socialmedicinska föreningen rf

Julkaisijan osoite  
Sosiaalilääketieteen yhdistys  
c/o Paula Jääskeläinen  
PL 9 (Siltavuorenpenger 1A)  
00014 Helsingin yliopisto

Yhdistyksen puheenjohtaja  
Tomi Mäki-Opas  
Itä-Suomen yliopisto (sij. Helsinki)  
tomi.maki-opas@uef.fi

Yhdistyksen sihteeri  
Laura Somersalo-Cavén  
sihteeri@socialmedicine.fi

Ilmestymisaikataulu  
Neljä numeroa vuodessa (helmikuu, toukokuu, syyskuu  
ja joulukuu)

Kirjapaino ja taitto  
Kirjapaino Hermes Oy

Tämä julkaisu on saanut TSV:n kautta tieteellisen  
julkaisu toiminnan avustusta, jota opetus- ja  
kulttuuriministeriö myöntää Veikkauksen  
tuotoista

ISSN 0355-5097  
Kirjapaino Hermes Oy 2022

## Ukrainan kriisi – miten tukea sotaa paenneiden mielenterveyttä?

Venäjä käynnisti hyökkäyksen Ukrainaan 24. helmikuuta 2022. Tähän mennessä noin 39 000 ukrainalaista on hakenut tilapäistä suojelua Suomesta. Naisten ja lasten määrä ja suhteellinen osuus on poikkeuksellisen suuri verrattuna muihin turvapaikanhakijoihin ja pakolaisiin Suomessa. Suurin osa ukrainalaisista on saapunut Suomeen siten että heillä ei ole ollut siirtymävaihetta sota- toimialueen ja Suomen välillä, kuten UNHCR:n pakolaisleiriltä saapuvilla kiintiöpakolaisilla, tai pitkää matkaa eri maiden kautta kulkeneilla turvapaikanhakijoilla. Pakolaisten tilanteet ovat siis erilaisia ja niihin liittyy erilaisia avun tarpeita Suomeen saapumisen vaiheessa. Ensisijaisesti sotaa pakenevat tarvitsevat kuitenkin ensivaiheessa aina suojaa, riittävää psykososiaalista tukea ja perustarpeiden täyttämistä. Osa pakolaisista tarvitsee myös muita terveydenhuollon palveluita, kuten somaattisten sairauksien- tai pidempikestoisten mielenterveysongelmien hoitoa.

Sota ja sodan keskeltä pakeneminen on ihmiselle järkyttävä kokemus. Se on riski mielen- terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille altistaen myös psyykkiselle traumatisoitumiselle. Kaikki ihmisten kokemat traumaattiset kriisit ja äärimmäiset kokemukset eivät johda traumatisoitumiseen tai avun tarpeeseen, vaan monet selviävät läheistensä tuella ja omin psyykkisin voimavaroin. Sosiaalisella tuella ja yksilöllisillä selviytymistekijöillä on suuri merkitys sille, miten järkyttäviä kokemuksia käsitellään ja miten niistä selviydytään pitkällä aikavälillä. Näitä prosesseja voidaan kuitenkin myös tukea, ja varhainen psyykinen ensiapu sekä psykososiaalinen tuki myös yhteiskunnan taholta auttavat pitämään

sotaa pakenevia henkilöitä toimintakykyisinä haastavissakin tilanteissa. Toimintakykyisyys tarkoittaa aikuisten kohdalla esimerkiksi kykyä toimia oman yhteisönsä jäsenenä, toimeentulon hankkijoina sekä turvaa tuottavina vanhempina lapsilleen. Lapsilla se tarkoittaa mahdollisuutta tehdä ikäkaudelle tyypillisiä asioita kuten leikkiä ja tavata ystäviä, sekä kykyä osallistua varhaiskasvatukseen ja opetukseen. Toisaalta traumatisoivat kokemukset voivat vaikuttaa henkilön elämään laajastikin sen eri osa-alueilla. Aina traumatisoitumisen merkitystä toimintakykyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ei ole helppo havaita vaan sen merkitys huomataan vasta kun koulu, työ tai sosiaaliset suhteet alkavat merkittävästi heiketä. Psykkinen hyvinvointi ja toimintakyky on merkityksellistä sekä yksilön itsensä että yhteiskunnan kannalta.

Suomesta löytyy valtakunnallisesti osaajia ja toimijoita, jotka aktiivisesti työskentelevät pakolaisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisen hyväksi. Tätä työtä on tehty pitkäjänteisesti useiden vuosien ajan, kun Suomeen on saapunut pakolaisia muilta sota-alueilta. Myös psykkinen tuen ja traumahoidon tutkimusta on tehty Suomessa jo pitkään. Nyt turvalliseksi todetuille ja tehokkaille menetelmille on erityisen paljon kysyntää, ja tutkimuksen ja kehittämisen on hyvä jatkaa. Kompetenssin lisääminen perusterveydenhuollossa ja muissa varhaisen kohtaamisen yksiköissä on tärkeää, jotta vaikuttavaa tukea apua voisi saada mahdollisimman varhain. Näin tapahtuu, kun yhä useampi ammattilainen palvelujärjestelmässämme pystyy vastaamaan trauman kokeneiden psykkinen tuen tarpeeseen omasta roolistaan käsin, eli kokee omaavansa osaamista tarvittaviin menetelmiin sekä rohkeutta toteuttaa niitä.

Myös niille, joille järkyttävät kokemukset ovat tuottaneet pitkäaikaista ja vakavaa mielenterveyden järkkymistä, on avun keinoja. Järkyttävien kokemusten vaikutukset mielenterveyteen voivat olla monitahoisia sisältäen mielialaoireita, ahdistuneisuutta sekä esimerkiksi syömiseen ja uneen liittyviä vaikeuksia. Traumatisoituminen sinänsä, post traumaattisen stressihäiriön muodossa, tarkoittaa uudelleenkokemisen, välttämisen, vireystilan muutosten sekä kognitioihin ja

mielialaan liittyvien oireiden rypästä, jota on edeltänyt potentiaalisesti traumatisoiva eli vakava, järkyttävä tapahtuma. Käypähoitosuositukset painottavat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia menetelmiä ensisijaisina trauma-oireiden hoitona niin aikuisille, nuorille kuin lapsillekin. Meillä ei ole vielä riittävästi tietoa useimpien ennaltaehkäisevien interventioiden toimivuudesta ja esimerkiksi ryhmämuotoisten interventioiden vaikuttavuuden tutkimus on vielä verrattain niukkaa.

Sotaa pakenevien henkilöiden psykkinen hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys on traumatietoisesta kohtaamisesta kehittämällä läpi sosiaali- ja terveyspalveluiden. Traumatietoisella kohtaamisella tarkoitetaan toimintamallia, jossa traumatisoivia tapahtumia kokeneen henkilön turvallisuuden tunnetta pyritään vahvistamaan tekemällä kohtaamisista mahdollisimman ymmärrettäviä ja ennakoitavia hänen kannaltaan. Se ei tarkoita trauma-oireiden etsimistä tai ennako-oletuksia niiden olemassa olosta, vaan on toimintaa joka ei ole haitaksi kenellekään mutta voi olla suureksi hyödyksi henkilölle jolla on, tai on kehittymässä trauma-oireita. Kun henkilön kontrollin tunne viranomais- tai terveyteen liittyvissä kohtaamisissa säilyy, on järkyttäviä tapahtumia kokeneen henkilön helpompi ottaa vastaan tietoja ja ohjeita sekä ryhtyä toimimaan niiden mukaisesti.

Ukrainan tilanteen johdosta olemme toisaalta uuden edessä, ja toisaalta voimme luottaa niihin hyviin käytäntöihin, joita Suomessa on jo kehitetty sotaa pakenevien mielenterveyden tukemiseksi. Olemassa olevan osaamisen tunnistamisella ja tarpeen mukaan täydentävällä koulutuksella suurin osa sosiaali- ja terveysalan henkilöstöstä pystyy kohtaamaan ja auttamaan osana omaa työtään myös pakolaistaustaisia henkilöitä.

KIRSI PELTONEN,  
*Erikoistutkija,*  
*INVEST, Turun yliopisto*

MARI TIKKANEN,  
*Projektipäällikkö,*  
*Psykotraumalogian keskus,*  
*Diakonissalaitos*