

Miten korona-aikana voi pitää päänsä kasassa ja yhteyden Nukku-Mattiin?

Korona ahdistaa, vaikka ei olisi tartuntaa saanutkaan. Monet ihmiset kokevat tässä poikkeuksellisessa tilanteessa tavanomaista enemmän huolta ja stressiä: sairastunko itse tai läheiseni, jaksanko töissä, miten lasten koulunkäynti, pärjäävätkö iäkkäät vanhemmat, miten selviän taloudellisesti, miten selviän ilman normaalia kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, kauanko tätä kestää ja entä sen jälkeen? Nukku-Mattikin tuntuu kenties pitävän tavallista enemmän etäisyyttä.

Olemme erilaisia ja reagoimme tässäkin tilanteessa kukin tavallamme. Tutkimusten mukaan karanteeniolosuhteet ylipäättään tai koronaepidemia kuormittavat henkisesti eniten nuoria, naisia ja mielenterveyden ongelmista kärsiviä. Alle 35 vuoden ikä ja yli kolmen tunnin päivittäinen koronauutisten seuraaminen olivat kiinalaistutkimuksen mukaan yhteydessä ahdistuneisuuteen verrattuna niihin, jotka olivat vanhempia tai eivät yhtä tiiviisti seuranneet koronauutisointia.

Stressi ja huolet lisäävät useimmilla tarvetta kanssakäymiseen läheisten kanssa. Sosiaalinen kanssakäyminen lisää oksitosiinihormonin erittymistä ja lievittää osaltaan stressiä. Sosiaalinen tuki parantaa myös unen laatua. Puhelin ja sosiaalisen median eri muodot mahdollistavat kanssakäymisen ja sosiaalisen tuen saamisen koronaepidemian ajanakin, vaikka eivät toki korvaa kasvotusten kohtaamista. Sosiaalinen tuki ja hyvin nukuttu yö ovat keskeisiä hyvinvoinnillemme.

Vinkkejä hyvinvointiin:

- Pidä kiinni normaalista arkirytmistäsi myös mahdollisen karanteenin tai karanteenin kaltaisten olosuhteiden aikana.
- Varaa päivästä esim. vartin huolihetki koronamurheille ja muille huolille ja kirjoita huolesi vaikkapa sinikantiseen vihkoon. Pyri välttämään koronamurehtimista muina aikoina.
- Pidä yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin puhelimitse tai sosiaalisen median välityksellä. Jaa huoliasi, mutta älä pelkää niitä – muista huumori ja arjen

pienet ilot, nauti keväästä ja valosta. Älä someta makuuhuoneessa – Nukku-Matti ei pidä siitä.

- Tee jotain mukavaa – viranomaisten ohjeita unohtamatta.
- Rajoita aikaa koronaepidemian seuraamiseen käyttämäsi aikaa, mikäli se ei suoraan liity työtehtäviisi. Seuraa luotettavia tiedonlähteitä. Sosiaalisessa mediassa vellova keskustelu harvoin parantaa hyvinvointia.
- Harrasta säännöllistä liikuntaa turvavälit pitäen ja mielellään päivänvalossa.
- Jos olet päiväsaikaan tavallista vähemmän aktiivinen, syö säännöllisesti, mutta vähemmän. Lohtusyöminen voi tuoda lisäharmia.
- Rentoutuminen ja riittävä uni parantavat hyvinvointiasi. Yömyssy auttaa ehkä nukahtamaan, mutta se huonontaa unen laatua. Kokeile rentoutumiseen vaikkapa Uni- ja hengityskeskuksen videoita Kolmen minuutin hengähdystauko tai Viisi minuuttia tietoista hengittämistä.

Lisätietoa:

- Altena E ym. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res.* 2020 Apr 4. doi: 10.1111/jsr.13052. [Epub ahead of print]
- Jeong H, ym. Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiol Health.* 2016 Nov 5;38:e2016048. doi: 10.4178/epih.e2016048.
- Xiao H ym. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020 Mar 5;26:e923549. doi: 10.12659/MSM.923549.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020 Mar 20;26:e923921.