

**Anssi Aunola**

Sairaanhoitaja YAMK  
Ensihoitopalveluiden päällikkö  
Ammatillinen opettaja  
Kriisityön asiantuntija, työnohjaaja  
PSHP, Ensihoitokeskus  
anssi.aunola@pshp.fi

# Työn henkinen vaativuus

## – uhka jaksamiselle?

Kohtaamme sairaita ihmisiä ja vaikeita tilanteita työssämme päivittäin. Meidän on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestamme ja tunnistaa itsessämme kuormituksen merkit. Yksi työväline tähän on välitön purkukeskustelu eli defusing.

**H**oitotyöhön kuuluu olennaisena osana ihmisten kohtaaminen ilojen ja surujen keskellä. Potilaalle sairastuminen on ainutkertainen tapahtuma, mutta hoitohenkilökunta kohtaa sairaita ihmisiä päivittäin. Potilaan ja omaisten kokemukset ja tunteet saattavat nostaa pintaan kokeneessakin hoitotyön ammatillisessa erilaisia tunteita tai reaktioita. Hoitotyön ammatillisina meillä on käytössämme oman persoonamme lisäksi oppimamme ammattitaito, ja näiden avulla kykenemme käsittelemään kohtaamisissa herääviä tunteita ja reaktioita. Tärkeää on myös kollegoilta saatu vertaistuki vaativissa tilanteissa.

Huolimatta siitä, että meillä on olemassa erilaisia keinoja säädellä kuormitustamme, on syytä muistaa oman jaksamisen rajat. Elämäntilanteen, jatkuvan kuormituksen ja vaativien tilanteiden kasaantuminen altistaa myötätuntuupumiselle sekä kyynistymiselle työssä. Pitkään jatkuneessa kuormituksessa saattaa yksittäinen pieneltä tuntuva tapahtuma palauttaa mielen kasaantuneet asiat ja laukaista henkisen stressin. Usein ajattelemme, että tämä yksittäinen tapahtuma on meille vain yksi tapahtuma muiden joukossa. Näin olisikin, mikäli kyseessä olisi ainutkertainen tapahtuma. Hoitotyössä kuitenkin kuormittavat tekijät saattavat kasaantua

”hiljaisesti” alitajuntaamme. Ammatti-identiteettimme, osaamisemme ja kokemuksemme varjolla voimme myös verhota omia reaktioitamme niin, ettemme käsittele niitä riittävästi.

On tärkeää tunnistaa itsessään kuormittumisen merkkejä sekä vaativissa tilanteissa syntyvän stressin vaikutus. Kuormitusta aiheuttavat niin psyykkiset kuin sosiaalisetkin paineet tilanteessa, jossa käsissä on potilaan kohtalo ja ympäristön odotukset. Potilas ja omaiset voivat asettaa hoitohenkilökunnalle ylipääsemättömiä odotuksia, ja työyhteisössä meiltä odotetaan virheetöntä toimintaa. Hoitohenkilökunnan uupumisoireilu ja työssä jaksamisen haasteet eivät siis ole alalla harvinaisuus.

Oman jaksamisen tärkein muuttuja on ihminen itse. Oireiden tunnistamisen hetkellä on kuormittava tilanne usein kestänyt jo pidempään. Ennaltaehkäisevinä tekijöinä työssä jaksamisessa korostuvat työyhteisön tuki, osaamisen vastaaminen vaadittua tehtävää, työnohjaus sekä vertaistuki. Mikään näistä ei ole yksinään autuaaksi tekevä asia, vaan kaikkia tarvitaan sopivassa suhteessa. Kuitenkaan millään ennalta tehtävällä työllä ei täysin voida estää sitä, että työssämme joudumme kohtaamaan sellaisia tilanteita, joiden aiheuttamien tunteiden ja reaktioiden käsitteleminen on tarpeen.

Monissa paikoissa on mahdollisuus saada traumaattisten tilanteiden jälkeen purkukeskustelua tapahtuneesta. Psykososiaalinen tuki on tärkeää myös ammattihenkilöille. Vertaistukikeskustelu on one to one -keskustelua, jossa

### Kuka?

Anssi Aunola toimii Pirkanmaan sairaanhoitopiirin ensihoitokeskuksessa ensihoitopalveluiden päällikkönä. Ensihoitopalveluiden päällikön vastuulle kuuluu ensihoitopalvelun operatiivinen johtaminen. Aunolalla on kokeenmusta ensihoitopalvelusta kolmenkymmenen vuoden ajalta ja sen lisäksi kriisityön asiantuntija- ja työnohjaajakoulutus. Hän on kouluttanut defusing-vetäjiä usean vuoden ajan.



Kuva 1. Kollegoilta saatu vertaistuki vaativissa tilanteissa on tärkeää. Kuva Salla Penttilä, 2017.

asioiden käsitleminen kahden kesken on mahdollista. Defusing-purkukeskustelu on suunnattu ryhmälle, joka on ollut osallisena tapahtumassa. Debriefing on tunnetumpi maallikoiden psykososiaalisessa tuessa, mutta on myös käytettävissä ammattihenkilöille.

Ensihoidossa on ollut jo noin 20 vuoden ajan käytössä defusing eli välitön purkukeskustelu. Defusing-purkukeskusteluja pidetään ensihoitajille, ensihoidolääkäreille sekä muille ammattihenkilöille, jotka ovat olleet mukana hoitamassa tehtävää. Istunto pyritään pitämään työvuoron aikana tai viimeistään sen päättyessä. Defusingin tarve ei edellytä monipotilas- tai suuronnettomuustilannetta eikä mitään laajaa katastrofia. Defusingin tarve voi syntyä yksittäisen potilaan hoidosta tai tilanteesta. Usein etenkin lapsipotilaan hoitamiseen liittyvät vakavat tilanteet ovat sellaisenaan defusingin tarpeen käynnistäviä tapahtumia. Tarve voi syntyä myös uhka- ja vaaratilanteissa, tai missä tahansa tilanteessa, joka aiheuttaa henkilöstölle lisääntyneitä kuormitusta.

Defusing-istunnossa eli purkukeskustelussa tapahtumassa mukana olleet ammattilaiset koontuvat keskustelemaan tapahtuneesta vetäjäksi koulutetun kollegan kanssa. Purkukeskusteluissa on koettu tärkeäksi, että istunnon vetäjä on alan tunteva tai kollega. Kollegalle koetaan helpommaksi kertoa tapahtumasta, koska hän

ymmärtää alan termistön ja toimintatavat. Isommissa tilanteissa osallisia voi olla runsaasti, jolloin purkukeskusteluja voidaan porrastaa kuormitukselle altistumisen mukaan. Näin pyritään välttämään muiden kokemusten kuulemisen kautta lisätraumatisoituminen. Purkukeskustelussa samaa työtä tekevät tai työn hyvin tuntevat vetäjät johdattavat keskustelua osallisten kanssa. Purkukeskustelun tarkoituksena on käydä tapahtunutta läpi siten, että tapahtuman faktat selkiytetään osallisille. Faktojen lisäksi keskustelussa käydään läpi tapahtumasta osallisille heränneitä ajatuksia, tunteita ja reaktioita. Tavoitteena on vähentää tapahtuman aiheuttamaa vahingollista stressiä ja pyrkiä palauttamaan olo rauhallisemmaksi.

Pirkanmaan ensihoitopalvelussa on otettu käyttöön yhteinen hälytysringi, johon kuuluvat kaikkien palveluntuottajien defusing-koulutetut vetäjät. Aiemmin jokainen palveluntuottaja on vastannut omasta defusing-toiminnastaan. Tällä hetkellä defusing-vetäjiä on hälytysringissä 44. Kuka tahansa ensihoidossa työskentelevä voi pyytää istunnon järjestämistä, tai ensihoidon kenttäjohtaja voi arvioida tarpeen havaintojensa perusteella. Hälyttäminen tapahtuu ensihoidon tilannekeskuksesta kenttäjohtajan toimesta. Pirkanmaalla ensihoitopalvelu suorittaa vuosittain yli 70 000 ensihoidotehtävää ja ensihoidossa työskentelee noin 500 alan ammattilaista. Vuosittain defusingin tarvetta on ollut noin 40 kertaa. ■

**Defusing-purkukeskustelu on suunnattu koko ryhmälle.**