



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

Koronaväsymystä? Vai inhimillistä kyllästymistä, turhautumista, tottumista ja pyrkimystä normaaliin

Pitkittynyt pandemia on vaikuttanut ihmisten suojautumiskäyttäytymiseen ja sen eri vaiheisiin. Jotta voimme tukea kansalaisia turvallisempien valintojen tekemisessä, on tärkeää ymmärtää, millaiset tekijät vaikuttavat käyttäytymiseen ja sen ylläpitämiseen pitkään jatkuviissa erityisolosuhteissa.

Mikä koronaväsämys?

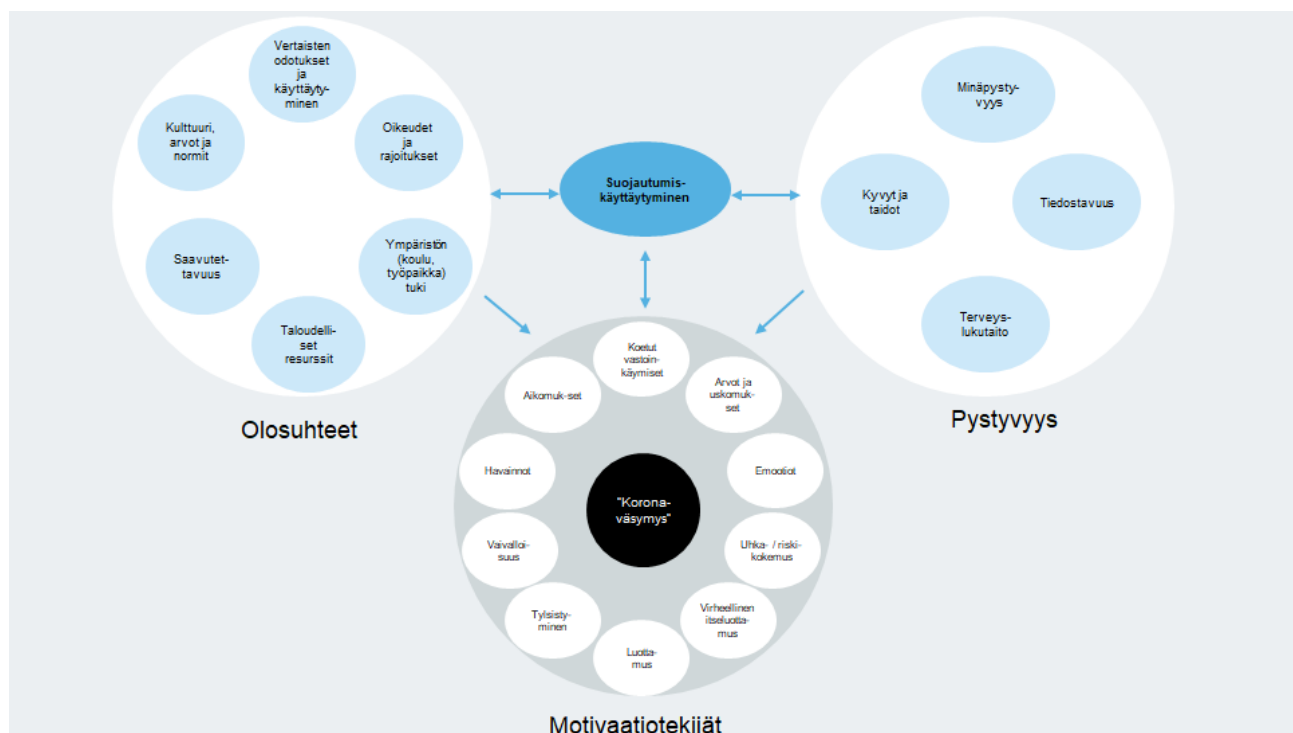
Koronakriisin alkuvaiheesta lähtien päättäjät ovat olleet huolissaan siitä, kuinka pitkään ihmiset jaksavat seurata terveystieteiden ohjeita suojautua virukselta. Isossa-Britanniassa sulkutoimien aloittamisen lykkäämistä keväällä 2020 perusteltiin mahdollisella pandemiaväsämyksellä. Tämä sai yli 600 käyttötymistieteilijää allekirjoittamaan vetoituksen (1), jossa pyydettiin Ison-Britannian hallitusta perustelemaan, mihin tutkimuksiin päätös perustui. Tutkijoiden yhteinen näkemys oli, että viruksen leviämisen ehkäisemiseksi ihmisten käyttäytymiseen oli saatava muutos mahdollisimman pian (2) ja väsämyksestä huolehtiminen oli toissijainen asia.

Koronakriisi on jatkunut yli vuoden ajan. Vaikka ensimmäiset rokotteet ovat valmistuneet ja niiden jakelu on käynnistynyt, kansalaisten odotetaan edelleen seuraavan toimintaohjeita, joiden avulla voidaan ehkäistä viruksen leviämistä. Virus kuitenkin leviää kiihtyvällä tahdilla, mikä osittain johtuu viruksen muuntautumisesta tarttuvammaksi, mutta ihmisten toiminnallakin on oma vaikutuksensa. Alkavatko ihmiset väsyä taistelussa koronaan vastaan? Mediat ainakin ovat nostaneet tämän vaihtoehdon esiin näkyvästi viime kuukausina. Esimerkiksi IS.fi:n pääkirjoitus 8.3.2021 oli otsikoitu ”Suositukset ja pelottelu eivät tehoa koronaan - eivät uupuneeseen kansaan”(3) ja Helsingin Sanomien pääkirjoitus 23.2.2021 puolestaan ”Pandemia on käänneasteessa, väsämys varotoimiin kasvaa” (4). Myös Kansalaispulssin (27.5.2021) tulokset viittaavat siihen, että etäisyyksien ylläpitäminen on vähentynyt ja ihmisten väliset tapaamiset ovat lisääntyneet.

8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

Pandemiaväsymys- tai *koronaväsymys*-termiä on käytetty kuvastamaan ihmisten taipumusta väsyä rajoituksiin ja alkaa sen myötä käyttäytyä riskialttiimmin. Kyseisellä termillä ei kuitenkaan ole sisältönsä puolesta juurikaan tekemistä väsymyksen kanssa siinä mielessä, että lepääminen auttaisi tilanteeseen (5) – eikä se, että pandemia aiheuttaa huolta ja kaipuuta entiseen elämään, ole sama kuin että väsyttäisiin rajoituksiin. Tiukkojen rajoitusten parantama tilanne, jonka aikana höllennetään rajoituksia, ei välttämättä siis toimi levähdystaukona, jonka turvin jaksetaan seuraavien tiukkojen rajoitustoimien yli, jos näköpiirissä on yhä kriisin jatkuminen.

Maailman terveysjärjestö WHO:n raportissa *Pandemic fatigue: reinvigorating the public to prevent COVID-19: policy considerations for Member States in the WHO European Region* (6) pandemiaväsymys määritellään erilaisten subjektiivisten kokemusten sekä yksilön elämän olosuhteiden ja psykofyysisten resurssien yhteisvaikutuksesta laskevana motivaationa ylläpitää suojautumiskäyttäytymistä. Motivaation laskeminen on luonnollista ja odotettavissa kriisin tässä vaiheessa. Siihen vaikuttavat kuitenkin useat eri vuorovaikutteiset tekijät ja niiden tunnistaminen on ensiarvoiseen tärkeää, jos käyttäytymiseen halutaan muutosta.





8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

Voidakseen suojautua virustartunnoilta ja näin osallistua tarttuvuusluvun laskemiseen, yksilöllä tulee olla resurssit suojautumiseen (esim. suojautumista tukevat sosiaaliset verkostot ja yhteisönormit, sekä paikkansapitävä tieto tartunnan reiteistä, esim. tieto viruksen leviämisestä aerosoleina), olosuhteiden tuomat mahdollisuudet siihen (esim. mahdollisuus olla poissa töistä), sekä halu suojautua (esim. oma riskikokemus ja siitä kumpuava muiden suojelun merkityksen ymmärtäminen). Mikäli ihmisellä on halu (motivaatio) olla kotona, mutta ei työnantajan suostumusta tai rahallista korvausta (olosuhteet), motivointi viestinnän kautta ei välttämättä auta tilanteessa – ellei se johda siihen, että yksilö alkaa omaehtoisesti ratkaisemaan ristiriitaa. On tärkeää myös huomata, ettei motivaatiotekijöiden lasku koske kaikkia käyttäytymisen muotoja, vaan ihmiset myös ajan myötä sopeutuvat tiettyihin suojautumistoimiin. Ihmiset eivät väsy esimerkiksi turvavyön tai kondomin käyttöön, kun niiden tehokkuus on yleistietoa ja käyttö yhteisesti sovittu tapa.

Esimerkkejä subjektiivisista kokemuksista, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen

- **Kyllästyminen:** Viruksen havaittu uhkaavuus vähenee, kun ihmiset tottuvat sen olemassaoloon, vaikka epidemiologinen tutkimus näyttäisi, että riski on edelleen suuri tai hetkittäin lisääntymässä. Uhka on erityisen suuri tapausmäärien ollessa alhaisia, jolloin esim. superleviäminen (yksi ihminen tartuttaa edelleen useita ihmisiä) voi käynnistää epidemian uudelleen nopeastikin.
- **Sopeutuminen ajalliseen epävarmuuteen:** Hybridistrategia, jossa rajoituksia lisätään tartuntatapausten kasvun myötä ja puretaan laskun myötä, asettaa jaksamiselle erilaisia vaatimuksia kuin esimerkiksi eliminaatiostrategian tapauksessa (7). Jälkimmäisessä tartunnat painetaan ensin voimakkaiden rajoitusten myötä alueellisesti nolliin – rajoitukset sen jälkeen pääosin poistetaan alueen sisällä, alueen rajojen terveysturvallisuuden varmistuen ja taltuttaen uudet tapaukset testaa-jäljitä-eristä -protokollalla (8). Hybridistrategian sisältämä rajoitusten syklistyys ja keston epävarmuus kuormittavat mieltä eliminaatiostrategiaa enemmän.
- **Aikaprospektiivi ja tilanteen pysyvyyden hahmottaminen:** Mikäli ihminen ei hyväksy uuden tilanteen pysyvää olemassaoloa ("uusi normaali"), hän ei ole välttämättä luo, saati vakiinnuta uusia toimintatapoja odottaessaan paluuta vanhaan. Uuteen sopeutuminen on vaikeaa ja halu palata menneeseen tilaan inhimillistä. Yhteiskunnallisen kriisinkestävyyden kannalta uuteen sopeutumisen ja uuden luomisen asenne on tavoiteltava mielentila ja sen tukeminen tärkeää.
- **Hallinnan puute ja kokemus vapaudesta:** Vaikka ei kävisi juuri koskaan museossa tai kuntosalilla, jo pelkkä mahdollisuuden poistaminen harmittaa, puhumattakaan konkreettisista rajoituksista toimia



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

kuten aikaisemmin. Aktiiviset osaavat löytää itselleen korvaavaa toimintaa, mutta se vaatii aikaa ja energiaa – lisäksi rajoitusten muutokset tekevät suunnitelmallisuuden vaikeaksi. Sisäinen paine itseohjautuvuuteen ja vapauden kaipuu kasvaa, kun rajoitukset jatkuvat pitkään. Rajoitukset tuovat epämukavuutta arkeen ja niiden muutoksia on vaikea ennustaa, mikä saa aikaan hallinnan tunteen heikkenemisen.

- **Pyrkimys normaaliin:** kaikkein vaikeimmatkin tilanteet normalisoituvat, kun niissä joudutaan olemaan pitkiä aikoja. Ihmiset tottuvat pandemiaan ja sen aiheuttamaan uhkaan, mikä voi lisätä alireagoitua tilanteissa, joissa olisi tarvetta pitää yllä suojautumiskäyttäytymistä.

Koronaväsymyksen torjuminen

Rajoitusten ja suositusten ihmislähtöisyys tukee jaksamista ja palautumista myös vaativissa tilanteissa. Seuraavat läpileikkaavat periaatteet ovat vaikuttavien politiikkatoimien taustalla:

K - Koordinaatio

Selkeys ja yhdenmukaisuus toiminnassa ja toimintaohjeissa lisää luottamusta hallintoon.

O - Oikeudenmukaisuus toimenpiteissä

Rajoitusten ja suositusten oikeudenmukaisuus tulisi huomioida ja ennakoida vaikutukset eri ihmisryhmiin; mieluiten kuunnellen näiden ryhmien näkemyksiä, sekä ehdotuksia rajoitusten paikalliseen käytäntöön jalkauttamisesta.

R - Ristiriidaton yhteys viestinnän ja toiminnan välillä, sekä toimenpideohjeissa

Viestinnässä tulisi välttää ristiriitaisuuksia lisäämällä yhteistoimintaa asiantuntijoiden ja viestijöiden välillä.

E - Ennakoitavuus

Objektiiviset kriteerit, etenemissuunnitelmat, selkeät prosessit ja aikataulut esimerkiksi rajoitustoimien kiristämisen, keston ja purkamisen suhteen lisäävät muutosten ennakoitavuutta.

A - Avoimuus päätösten taustoista

Politiikkatoimien ja niistä toteutettavan viestinnän tulisi olla mahdollisimman avointa ja läpinäkyvää. Läpinäkyvyyttä voidaan lisätä mm. jakamalla rajoitusten ja niihin mahdollisesti tehtyjen muutosten syyt sekä antamalla helposti saatavaa ja ymmärrettävää tietoa paikallisista tartuntatilanteista.

8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

Koronakriisin edetessä on oltu tilanteessa, jossa on ollut välillä vaikeaa toteuttaa toimenpiteitä näiden periaatteiden mukaisesti. Päätöksenteossa joudutaan reagoimaan tilanteeseen, josta ei ole aikaisempaa kokemusta, eikä tarkkaa tietoa niiden vaikuttavuudesta, seurauksista tai kohtuullisuudesta. Rajoitusten pitkäaikainen käyttö on kuitenkin vaikuttavampaa, kun pyritään huomioimaan viestinnän avainstrategiat (kuvio alla) 1) ymmärryksen lisääminen; 2) osallistaminen; 3) arjen tukeminen ja 4) ihmisten kokemusten kohtaaminen.



Päätöksentekijöille suunnattuja keinoja näiden strategioiden toteuttamiseen

Lisää ymmärrystä ihmisten todellisuudesta

Kerää näyttöä ihmisten käyttäytymisestä ja sen taustoista. Käytä tietoa kohdennettuihin, räätälöityihin ja tehokkaisiin toimenpiteisiin ja niitä tukevaan viestintään.

- Tunnista kriittiset väestöryhmät joilla on merkkejä vähäisemmästä motivaatiosta suojautua ja joiden keskuudessa tartunta lisääntyy. Hyödynnä väestö- ja kansanterveystutkimusta.
- Pyri ymmärtämään, mikä motivoi heitä ja mitä esteitä he kohtaavat. Käytä kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia menetelmiä: tutki, selvitä, haastattele ja kerää tietoa ymmärtääksesi väestöryhmän käyttäytymisen taustat.
- Käytä oppimaasi ymmärtääksesi kohderyhmän tapaa ajatella sekä heidän tarpeitaan. Välitä tätä tietoa eri tahoille: poliitikoille, viestinnälle ja muille toimijoille. Jo pelkkä kohderyhmän käyttäytymisen ymmärtäminen muuttaa heihin kohdentuvaa toimintaa!
- Testaa suosituksia, viestejä ja aloitteita niiden ihmisten keskuudessa, joiden käyttäytymistä haluat muuttaa. Käytä (online) fokusryhmiä tai muita tutkimusmenetelmiä.



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

- Keskustele yhteiskunnan tarpeista, prioriteeteista ja tiedon puutteista tutkimusyhteisön kanssa sen varmistamiseksi, että tutkimus on tarkoituksenmukaista ja ajankohtaista.

Ota ihmiset mukaan ratkaisujen muotoiluun

Etsi tapoja, joilla yksilöt ja yhteisöt voivat mielekkäästi osallistua itseään koskevien ratkaisujen, rajoitusten ja palvelujen muotoiluun.

- Osallista kansalaisyhteiskunnan ryhmät toimimaan suojaavan käyttäytymisen mahdollistamisessa ja edistämässä: seurakunnat, urheiluseurat, vapaaehtoisjärjestöt sekä harrastusyhteisöt.
- Opi kansalaisyhteiskunnalta ja ota toimijat aktiivisesti mukaan kehittämään skenaarioita tulevia tilanteita varten.
- Pyydä kansalaisyhteiskuntaa etsimään luovia tapoja motivoida ihmisiä. Kysy mitä tukea he tarvitsevat. Ota mukaan vapaaehtoisia COVID-19-käytäntöjen, toimenpiteiden ja viestien suunnitteluun ja toimeenpanoon.
- Aktivoi kansalaisyhteiskunnan tasoista keskustelua työpaikoilla, kouluissa, yliopistoissa ja yhdistyksissä siitä miten ihmiset haluaisivat toteuttaa suositellut käyttäytymismallit. Nämä keskustelut sitouttavat kansalaisia sekä paljastavat esteitä, haittoja ja väärinkäsityksiä, joihin voidaan puuttua rajoitukset säilyttäen.
- Ota kansalaisyhteiskunta mukaan terveydenhuollon viestintään. Tuo esiin aktiivista toimintaa, vapaaehtoisten arkea, onnistumisia ja vapaaehtoistyön keskeisiä toimijoita.
- Vahvista pystyvyyden tunnetta siirtämällä viestiä ajatuksesta "pandemia ohjaa meitä" ajatukseen "hallitsemme pandemiaa omalla toiminnallamme". Korosta terveydellisiä ja taloudellisia hyötyjä, jotka saavutetaan yhteisillä ponnisteluilla.
- Pyri inspiroivaan tiedottamiseen. Etsi luovia tapoja tuottaa kiinnostavia viestejä. Tee yhteistyötä ammattikirjoittajien, toimittajien, taiteilijoiden ja tarinankertojien kanssa. Kuvaa tarinoissa miten kansalaisyhteiskunnan osallistamisella on onnistuttu.

Mahdollista arjen jatkuminen

Salli ihmisten elää elämäänsä sekä samanaikaisesti seuraa ja pyri hallitsemaan riskejä. Laajamittaiset rajoitukset eivät välttämättä ole mahdollisia kaikille pitkällä aikavälillä.



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

- Auta kansalaisia erottamaan pienen ja korkean riskin tilanteet. Varmista, että riskiä laskevaan käyttäytymiseen ohjataan ja sitä tuetaan korkean riskin tilanteissa silloin, kun rajoittaminen ei ole vaihtoehto, esimerkiksi suojamaskeja ja käsidesiä on tarjolla julkisissa liikennevälineissä.
- Luo malleja sille, miten elämä jatkuu tartuntariskiä vähentäen esimerkiksi turvallisiin tapaamisiin, lasten leikkeihin, vuorovaikutukseen työpaikalla, syntymäpäiville, hautajaisiin, häihin, matkustamiseen jne. Löydä luovia tapoja kommunikoida näistä. Pidä kiinni suosituksista sen sijaan, että muutat niitä jatkuvasti.
- Valmistaudu kansallisiin juhla- ja lomapäiviin. Kuinka esimerkiksi työpaikat, julkiset liikennevälineet, vähittäiskauppa ja vanhainkodit voivat vähentää riskejä? Osallista ja kehitä ohjeet. Anna selkeät suositukset.
- Harkitse, pitääkö kaikki kulttuuritapahtumat peruuttaa vai voidaanko ne toteuttaa turvallisilla tavoilla, esimerkiksi yhdistämällä verkko- ja fyysiset tapahtumat ja prosessit turvallisuuden varmistamiseksi. Superleviämisen estämiseksi suuret tapahtumat voidaan mahdollisesti segmentoida pienempiin osiin, tai pienempiä fyysisesti toisiaan lähellä olevia ihmisryppäitä sisältäviksi. Käy vuoropuhelua tapahtumajärjestäjien kanssa ja etsi yhdessä luovia ratkaisuja.
- Kannusta yksilöitä ja yhteisöjä tunnistamaan tarpeisiinsa sopivat haittojen vähentämisstrategiat.
- Siirrä viestintää "älä tee näin" -viestistä "tee toisin" -viestiin.
- Vältä käyttäytymisen tuomitsemista ja syyttämistä, koska se lisää häpeää ja vieraantumista enemmän kuin sitoutumista ja motivaatiota.

Huomioi ihmisten kokemat vaikeudet ja pandemian vaikutus heidän elämäänsä

Kokemusten läpikäynnin tärkeys korostuu sitä enemmän, mitä vähemmän toimenpiteet ovat perustuneet ihmisten ymmärtämiseen, osallistamiseen ja autonomian vaalimiseen; esimerkiksi tilanteissa, joissa on ollut välttämätöntä toimia nopeasti ja on jouduttu käyttämään pakottavia keinoja.

- Osoita tunnistavasi ja hyväksyväsi esteet ja vaikeudet, joita ihmisillä on. Osoita ymmärtäväsi mitä suosituksia voi olla vaikea noudattaa pitkällä aikavälillä (esimerkiksi eristyneisyys, joka johtaa työpaikkojen tai tulojen menetykseen).
- Poista esteet. Miten suositusten noudattamisesta tehdään mahdollisimman helppaa ja vaivatonta?
- Huomioi kaikessa viestinnässä ihmisten kohtaamat tai ennakoimat vaikeudet, kuten yksinäisyys tai tulonmenetys. Empatia, toivo ja ymmärrys ovat aina rangaistusten, häpeän ja syyllisyyden yläpuolella.



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

- Jaa omat kokemuksesi ja osoita sillä tavalla välittäväsi. Tämä vahvistaa yksilön tunnetta siitä että hän on tullut kuulluksi ja ymmärretyksi. Tällainen kokemus voi olla käänteentekevä laajoja väestöryhmiä koskevien subjektiivisten kokemusten kuten väsymyksen tai välinpitämättömyyden kannalta.
- Tutki kuinka vaikeasti noudatettavia rajoituksia voidaan muuttaa ottaen huomioon epidemiologinen riski.
- Harkitse voidaanko kuormittavien rajoitusten vaikutusta tasapainottaa muilla toimenpiteillä, esimerkiksi taloudellisen tuen tai sosiaalisen, psykologisen tuen muodossa, esimerkiksi ilmaisten verkkopalvelujen muodossa. Luo ihmisille mahdollisuuksia täyttää aikansa tuottavasti, jos he ovat eristettyjä tai työttömiä pandemian takia, kuten koulutus- tai työllisyysohjelmia, työllistämistukia tai uuden toiminnan käynnistymiseen kannustimia.
- Tue kansalaisia muodostamaan rakenteita jokapäiväiseen elämään ja osallistumaan toimintoihin, joilla on positiivisia vaikutuksia, kuten ulkona oleminen, liikunta ja turvallinen seurustelu.
- Vältä talouden ja terveyden välistä kahtiajakoa. Henkilökohtaiset taloudelliset vaikeudet voivat johtaa motivaation puutteeseen. Korosta pandemian vastatoimien positiivista vaikutusta talouteen ja ponnisteluja pitää talous pyörimässä.

Pandemiaväsymys on monisyinen ilmiö, jolla ei ole vain yhtä aiheuttajaa eikä myöskään vain yhtä ratkaisua. Tässä muistiossa on esitelty tapoja, joilla voidaan viestinnän avainstrategioita, päätöksenteon keinovalikoimaa ja ihmislähtöistä johtamista hyödyntämällä luoda toivoa ja yhteisöllisyyden kokemusta, mikä taas auttaa jaksamaan ja palautumaan paremmin koronan aiheuttamasta pitkäkestoisesta kuormituksesta, mutta myös seuraamaan annettuja rajoituksia ja ohjeita turvallisemman arjen tukena.

Lisätietoja:

Erityisasiantuntija, projektipäällikkö Maarit Lassander, Valtioneuvoston kanslia (maarit.lassander@vnk.fi)

LÄHTEET

1. Open letter to the UK Government regarding COVID-19.
<https://sites.google.com/view/covidopenletter/home>
2. Why a Group of Behavioural Scientists Penned an Open Letter to the U.K. Government Questioning Its Coronavirus Response. <https://behavioralscientist.org/why-a-group-of-behavioural-scientists->



8.6.2021 / Heino, Kanerva, Lassander & Ojanen

[penned-an-open-letter-to-the-uk-government-questioning-its-coronavirus-response-covid-19-social-distancing/](#)

3. Suositukset ja pelottelu eivät tehoa koronaan – eivätkä uupuneeseen kansaan. 8.3.2021.
<https://www.is.fi/paakirjoitus/art-2000007848194.html>
4. Pandemia on käännepisteessä, ja väsymys varotoimiin kasvaa. 23.2.2021
<https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000007821818.html>
5. Michie, S., West, R. & Harvey, N. The concept of “fatigue” in tackling covid-19. *The BMJ*
<https://blogs.bmj.com/bmj/2020/10/26/the-concept-of-fatigue-in-tackling-covid-19/> (2020).
6. World Health Organization Regional Office for Europe. Pandemic fatigue: reinvigorating the public to prevent COVID-19: policy considerations for Member States in the WHO European Region. (2020).
7. Baker, M. G., Wilson, N., & Blakely, T. (2020). Elimination could be the optimal response strategy for covid-19 and other emerging pandemic diseases. *BMJ*, 371, m4907. <https://doi.org/10/ghqk9h>
8. Horton, R. (2021). Offline: The case for No-COVID. *Lancet* (London, England), 397(10272), 359.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00186-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00186-0)