

# Selviytyminen COVID-19 pandemiasta

## Tukea selviytymiseen

*Seuraavassa on linkkejä eri artikkeleihin ja verkkosivustoihin, joista löytyy materiaalia ja tietoa, joista voi olla hyötyä pandemian aikana. Lista ei ole tyhjentävä, mutta sillä pääsee alkuun.*





# Kuuntelu

---

*Jos olemme ahdistuneita, ajattelusta voi tulla jäykkää ja rajoittunutta. Kuuntelemalla ihmisiä pystymme kohtaamaan heidän tarpeensa tehokkaammin ja asianmukaisemmin ja sitä kautta voimme myös laajentaa näkökulmiamme. Kuunteleminen auttaa paitsi henkilöä, joka haluaa tulla kuulluksi myös kuuntelijaa.*

## Aktiivisen kuuntelun taidot / vuorovaikutustaidot

---



### **Artikkeli: Aktiivinen kuuntelu**

Linkki: [KUUNTELEMISEN TAITO](#)

[http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/Aktiivinen kuuntelu heidi lokkila.pdf](http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/Aktiivinen_kuuntelu_heidi_lokkila.pdf)

Lähde: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys

---



### **Artikkeli: Vuorovaikutustaitoja voi oppia**

Linkki: [Vuorovaikutustaitoja voi oppia](#)

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

Lähde: Mieli Suomen Mielenterveys ry

---



### **Artikkeli: Oman kehon antamat merkit unohdetaan usein stressitilanteissa.**

Linkki: [Liikunta - kehon kuunteleminen](#)

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Lähde: Mieli Suomen Mielenterveys ry

---



### **Artikkeli: Harjoituksia mielen ja kehoon hyvinvoinnin lisäämiseksi**

Lähde: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Lähde: Oivamieli, Mieli ry ja Jyväskylän yliopisto

## Johtajuus, kuunteleminen ja etätyö

---

Hyvä johtaminen on kuuntelemista. Mitä johtajien tulee huomioida etätyön johtamisessa?



### **Artikkeli: Johtaminen on kuuntelemista**

[Linkki: Johtaminen on kuuntelemista](#)

<https://peruspelijaohtaja.com/2018/06/03/johtaminen-on-kuuntelemista/>

*Lähde: Eero Kukkola, Johannes kirjat*

---



### **Artikkeli Etäjohtaminen**

[Linkki: https://hub.elisa.fi/etajohtaminen-globaalissa-liiketoimintaymparistossa/?gclid=Cj0KCQjwnv71BRCOARIsAlkxW9HMv8Sqr3nFAzhRtsgKihlJ6OTieeQxHKYkKO51jar251WuxKVTaAulaAv\\_rEALw\\_wcB](https://hub.elisa.fi/etajohtaminen-globaalissa-liiketoimintaymparistossa/?gclid=Cj0KCQjwnv71BRCOARIsAlkxW9HMv8Sqr3nFAzhRtsgKihlJ6OTieeQxHKYkKO51jar251WuxKVTaAulaAv_rEALw_wcB)

*Lähde: Elisa Oy*

---



### **Artikkeli: Hyvän mielen työpaikka**

[Linkki: Hyvän mielen työpaikka - Oppimateriaalit](#)

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/opas/hyvan-mielen-tyopaikka/>

*Lähde: Työterveyslaitos*



# Opiskele

---

*Tieto on vaikeissa olosuhteissa usein paras työväline. Mitä paremmin ymmärrämme, mitä tapahtuu olosuhteissa ja omissa reaktioissamme, sitä paremmin varustautuneita olemme selviytymään tilanteesta ja minimoimaan sen vaikutuksia itsemme ja muihin.*

“Miksi en ole oma itseni?”

## Miten trauma ja krooninen stressi vaikuttaa aivoihin?

---

### Artikkeli: Krooninen stressi keho ja aivot



Linkki: [Miksi reagoimme stressiin? Krooninen vs akuutti stressireaktio stressin vaikutus kehoon ja aivoihin krooninen stressi ja mielent](https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/krooninen_stressi_k_eho_ja_aivot.pdf)

[https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/krooninen\\_stressi\\_k\\_eho\\_ja\\_aivot.pdf](https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/krooninen_stressi_k_eho_ja_aivot.pdf)

*Lähde: Helsingin yliopisto. Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta. Mikaela A. Laine & Iiris Hovatta*

### Artikkeli: Selittämättömät oireet saavat traumatyössä selityksen



Linkki: [Selittämättömät oireet saavat traumatyössä selityksen](https://www.hdl.fi/blog/2017/11/06/selittamattomat-oireet-saavat-traumatyossa-selityksen/)

<https://www.hdl.fi/blog/2017/11/06/selittamattomat-oireet-saavat-traumatyossa-selityksen/>

*Lähde: Diakonissalaitos Lääkäri Sinikka Martikainen*

“Miksi tämä etäkoulu on niin vaikeaa?”

## Haitallinen stressi ja lapsen aivot

---

### Artikkeli: koronaviruksen aiheuttama poikkeustila kuormittaa perheitä - haitallinen stressi voi siirtyä lapseen.



Linkki: [Koronaviruksen aiheuttama poikkeustila kuormittaa perheitä - haitallinen stressi voi siirtyä lapseen](https://yle.fi/uutiset/3-11294201)

<https://yle.fi/uutiset/3-11294201>

*Lähde: YLE/Lasten Mielenterveystalo*

---



**Artikkeli: Lasten ja nuorten stressi**

Linkki: [Lasten ja nuorten stressi](#)

<https://www.duodecimlehti.fi/duo91831>

Lähde: *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Seija Sandberg.*

“Mitä meidän tulee tietää, jotta voimme auttaa työntekijöitä selviytymän tästä kriisistä ja voimaan hyvin?”

**Näkökulmia COVID-19 pandemiaa**

---



**Artikkeli: Koronavirus . Psykososiaaliset vaikutukset.**

Linkki: [Erikoisjakso. Koronavirus. Psykososiaaliset vaikutukset. Vieraana Ferdinand Garoff.](#)

<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/koronavirus-psykososiaaliset-vaikutukset>

Lähde: *Podcast /Nina Lyytinen psykologi.*



**Artikkeli: Koronaepidemia ei näytä lisänneen työikäisten psyykkistä kuormitusta**

Linkki: [Koronaepidemia ei näytä lisänneen työikäisten psyykkistä kuormitusta](#)

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/koronaepidemia-ei-nayta-lisanneen-tyoikaisten-psykkista-kuormitusta/>

Lähde: *Lääkärilehti, Minna Pihlava.*

**Selviytyminen vaikeista ajoista**

---



**Artikkeli: Koronavirukseen liittyvän huolen ja epävarmuuden sietäminen**

Linkki: [Koronavirukseen liittyvän huolen ja epävarmuuden sietäminen](#)

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen\\_liittyva\\_huolen\\_ja\\_epavarmuuden\\_sietaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx)

Lähde: *Mielenterveystalo*

---



### Harjoitus: Kuunteluharjoitus

Linkki: [Istu hetki tunteesi kanssa 2019](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=YhJpZBdr76k>

Lähde: Arto Pietikäinen, psykologi

---



### Harjoitus: Tunteen hyväksyvä havainnointi

[Tunteen hyväksyvä havainnointi](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=tRucYBGLq-M>

Lähde: Arto Pietikäinen, psykologi

---



### Harjoitus: Psykologinen joustavuus

Linkki: [Psykologinen joustavuus](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=yxlqvlCjstc>

Lähde: Arto Pietikäinen, psykologi

---

## Post traumaattinen kasvu ja koronavirus

---

Kun ihmiset ajattelevat traumaattisia kokemuksia ja aikoja, he yleensä kiinnittävät huomion negatiivisiin vaikutuksiin. Mutta tiedämme, että ihmisinä usein kasvamme ja opimme paljon vaikeista ajoista. Sitä kutsutaan post traumaattiseksi kasvuksi.



### Artikkeli: Mikä ihmeen superselviytyjä?

Linkki: [Mikä ihmeen superselviytyjä?](#)

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/laakaran-aani/mika-ihmeen-superselviytyja/>

Lähde: Potilaan lääkarilehti, Reita Nyberg

---



### Artikkeli: Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.

Linkki: [Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu](#)

[https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi\\_lipponen\\_2015.pdf](https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf)

Lähde: Lääkarilehti. Kaisla Jotsenniemi.

## Miksi toisten auttaminen auttaa meitä?

---



### **Artikkeli: 5 vinkkiä: Auttaminen lisää onnellisuutta.**

Linkki: [5 vinkkiä: Auttaminen lisää onnellisuutta](https://www.senaatti.fi/tyoymparisto/inspiraatio/artikkeli/5-vinkkia-auttaminen-lisaa-onnellisuutta/)

<https://www.senaatti.fi/tyoymparisto/inspiraatio/artikkeli/5-vinkkia-auttaminen-lisaa-onnellisuutta/>

*Lähde: Senaatti.*

---



### **Artikkeli: Paras tapa tulla onnelliseksi on auttaa muita.**

Linkki: ["Paras tapa tulla onnelliseksi on auttaa muita" - Hyvän tekemisellä yhteys jopa sydämen sykkeeseen](https://yle.fi/uutiset/3-9324924)

<https://yle.fi/uutiset/3-9324924>

*Lähde: YLE*



# Toimi, Auta Muita

---

*Ahdistavalle ja potentiaalisesti traumaattiselle tapahtumalle on luonteenomaista, että se aiheuttaa voimattomuutta. Vastamyrkky voimattomuudelle on toiminta. Joillekin se tarkoittaa ryhtymistä ensilinjan auttajaksi tai verenluovuttajaksi, toisille se voi merkitä vapaaehtoistyötä ruoka-apujärjestössä tai hengitysmaskien ompelemista. Toisten auttaminen vähentää avuttomuuden ja voimattomuuden tunnetta samalla kun monet tulevat autetuiksi.*

## Auta itseäsi

---

Useimmat ovat selviytyneet hyvin vaikeista ajoista ennenkin, mutta kun olemme hyvin stressaantuneita, mantelitulmake aivoissa ottaa vallan ja onkin vaikeata saada aktivoitua etu-aivolohkosta tiedot siitä, miten stressiä ja pelkoa voi hallita. Joskus riittää, että muistelemme aikaisempia selviytymisiä, mutta toisinaan voi tuntua, että vanhat taidot eivät enää toimikaan. Seuraavassa on sekä asioita jotka jo tiedät ja osaat että uusia ehdotuksia.

“Minulla on ongelmia tilanteessa selviytymisessä, mitä voin tehdä?”

## Selvitymistaidot

---

### Tunnetaidot



#### **Artikkeli: Tunteiden kanssa taitavasti.**

Linkki: [Tunteiden kanssa taitavasti](#)

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteiden-kanssa-taitavasti>

Lähde Mieli ry



#### **Artikkeli: Ahdistuksen omahoito**

Linkki: [Ahdistuksen omahoito](#)

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx)

Lähde: Mielenterveystalo

---





### **Artikkeli: Masennuksen omahoito**

Linkki: [Masennuksen omahoito](#)

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/masennuksen\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/masennuksen_omahoito/Pages/default.aspx)

*Lähde: Mielenterveystalo*

---



### **Artikkeli: Itsemurha**

Linkki: [Itsemurha](#)

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsemurha>

*Lähde: Mieli ry*

## **Opi kriisistä selviämistaitoja:**

---



### **Artikkeli: Kriisistä selviytymiseen**

Linkki: [Kriisistä selviytymiseen](#)

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/nuorten-kriisit/kriisist%C3%A4-selviytymiseen>

*Lähde: Mieli ry*

---



### **Artikkeli: Selma oma-apuohjelma traumaattisen kriisin kokeneille**

Linkki: [SELMA oma-apuohjelma traumaattisen kriisin kokeneille](#)

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/selma/Pages/default.aspx>

*Lähde: Mielenterveystalo*

---

## **Kuinka selviydyn, jos on ollut jo aiemmin mielenterveys tai päihdeongelmia**

---

Onko päihde- ja mielenterveyden ongelmiin saatavissa nettiterapiaa?



### **Apua päihdeongelmiin**

Linkki: [Mistä apua?](#)

<https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua>

---



### **Apua verkosta**

Linkki: [Tukinet: Tukipisteesi netissä.](#)

<https://tukinet.net/>

---



### **Apua verkosta nuorille**

Linkki: [Sekasin247 chat // sekasin247.fi](#)

<https://sekasin247.fi/>

---



### **Apua verkosta**

Linkki: [Tukea netistä](#)

<https://mieli.fi/fi/verkossa>

---



### **Artikkeleita mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista ja hoidosta.**

Linkki: [Pages - Mielenterveystalo.fi](#)

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

*Lähde: Mielenterveystalo*

---

“Miten voin huolehtia itsestäni kun olen juuttunut kotiin?”

## **Oma-apu**

---



### **Harjoitus: Turvapaikka**

Linkki: [Turvapaikka](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=G2ya0xfFFGs>

*Lähde: Mieli ry*

---



### Harjoituksia mielen hyvinvointiin

Linkki: [Oiva - Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin](https://oivamieli.fi/)  
<https://oivamieli.fi/>

Lähde: Oivamieli

---



### Artikkeli: Omahoito

Linkki: [Omahoito](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/Pages/default.aspx)  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/omaapu/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/Pages/default.aspx)

Lähde Mielenterveystalo

---



### Harjoitus: Joogaa stressin lievitykseen

Linkki: [Joogaohjelma stressin lievitykseen](https://www.youtube.com/watch?v=mTlqAv2ApkE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=mTlqAv2ApkE>

Lähde: Oppilas X

---

## Uni

---



### Artikkeli: Ohjeita hyvään uneen.

Linkki: [Ohjeita hyvään uneen - Elintavat ja ravitsemus - THL](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen)  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>

Lähde: THL.

---



### Artikkeli: Käypähoitosuositus .Vuorokausirytm ja unen säätely

Linkki: <https://www.kaypahoito.fi/nix01062>

Lähde: Käypähoito. Duodecim. Timo Partonen.

---



### Artikkeli. Säännöllinen vuorokausirytm tukee laadukasta unta

Linkki: [Säännöllinen vuorokausirytm tukee laadukasta unta - Uniliitto](https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/saannollinen-vuorokausirytm-tukee-laadukasta-unta/)  
<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/lapsiperheen-uni/uni-vauvaperheessa/saannollinen-vuorokausirytm-tukee-laadukasta-unta/>

Lähde: Uniliitto, Sari Tamminen

“Miten voin työskennellä kotoa käsin menettämättä otetta?”

## Miten työskennellä kotona menettämättä järkeään?

---

# Auta henkilöä, josta välität

## Auta lapsia ja teinejä

---

Aikuisina usein aliarvioimme tilanteiden tai tapahtumien vaikutukset lapsiin. Kun monet meistä ovat huolissaan terveydestä ja taloudesta, tylsistyminen ei vaikuta katastrofaaliselta ongelmalta. Ihmisen kehityksen ymmärtäminen on tärkeää ja se kertoo, että lapsilla on biologinen tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja oppimiseen. Siksi koulujen sulkeminen tarkoittaa heille paljon enemmän kuin pelkkää tylsistymistä. Vanhemmat yrittävät hoitaa kaikkea ja lapset yrittävät ymmärtää ja selviytyä. Tilanne on kaikille hankala, seuraavassa joitakin ajatuksia, jotka voivat auttaa jaksamaan.

“Miten voi auttaa lasta?”

Lasten tukeminen



### Linkkejä avun lähteille lapsille ja lapsiperheille

Linkki: [Tukea lapsille ja lapsiperheille korona-aikana –  
https://www.lapsenoikeudet.fi/korona/](https://www.lapsenoikeudet.fi/korona/)

Lähde: Lasten oikeuksien viestintäverkosto



### Artikkeli: Lapset puhuvat koronasta, mitä aikuinen voi tehdä.

Linkki: [Lapset puhuvat koronasta, mitä aikuinen voi tehdä? –  
https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/](https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/)

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto



### Linkki MLL Vanhempainnettiin

Lähde: [Mannerheimin Lastensuojeluliitto Vanhempainnetti  
https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/](https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/)

---



### Tukea nuorille

Linkki: [Nuorille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

<https://www.mll.fi/nuorille/>

MLL

---



### Artikkeli: Sosiaalisen eristämisen haasteet perheelle koronan aikana

Linkki: [Sosiaalisen eristämisen haasteet perheelle koronan aikana](#)

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/sosiaalisen-eristaytymisen-haasteet-perheelle-koronaepidemian-aikana/>

Lähde: Hyvä kysymys

---



### Artikkeli: Kuinka huolehtia mielenterveydestä koronakriisin aikana

Linkki: [Kuinka huolehtia mielenterveydestä koronakriisin aikaan: 16 vinkkiä](#)

<https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-ja-mielenterveys>

Lähde: Mieli ry

---



### Oma-apu ohjelma

Linkki: [TOIVO - Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille](#)

[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx)

Lähde: Mielenterveystalo

---

## Auta ikääntyneitä

---

“Kuinka voin tukea ikääntyneitä läheisiäni?”

Suurin osa meistä ajattelee ikääntymistä ja eläkeaikaa rentona ajanjaksona, jolloin voi viettää päivät rennosti rannalla tai hemmotellen lastenlapsia. Ikävä kyllä se ei ole koko totuus nyt korona-aikana. Monet kärsivät yksinäisyydestä, kun ei voi tavata perhettä ja ystäviä ja tartunta pelottaa. Ikääntyneet tarvitsevat nyt tukea.

Kaikkein iäkkäimmät, varsinkin ne, joiden pitää olla karanteenin kaltaisissa oloissa ja dementoituneet tai joilla on jokin muu terveydellinen heikkous, ahdistuvat, tulevat vihaisiksi, stressaantuvat, ärsyyntyvät, ja eristäytyvät korona-kriisin vuoksi. Heihin on hyvä olla yhteydessä usein ja huolehtia siitä, että vuorovaikutus on kunnioittavaa ja selkeää.



### **Artikkeli: Tietopaketti ikäihmisten avuksi**

Linkki: [Tietopaketti ikäihmisten avuksi korona-aikana](https://www.entersenior.fi/opiskele-itse/tietopaketti-ikaihmissen-avuksi/)

<https://www.entersenior.fi/opiskele-itse/tietopaketti-ikaihmissen-avuksi/>

Lähde: Enter ry

---



### **Artikkeli: Yli 70-vuotiaiden toimintakyvyn tukeminen koronavirusepidemian aikana**

Linkki: [Yli 70-vuotiaiden toimintakyvyn tukeminen koronavirusepidemian aikana - Ikääntyminen](https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/ajankohtaista/yli-70-vuotiaiden-toimintakyvyn-tukeminen-koronavirusepidemian-aikana)

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/ajankohtaista/yli-70-vuotiaiden-toimintakyvyn-tukeminen-koronavirusepidemian-aikana>

Lähde: THL

---



### **Artikkeli: Autetaan ikäihmisiä läpi koronan**

Linkki: [Autetaan ikäihmisiä läpi koronan](https://www.tehy.fi/fi/blogi/autetaan-ikaihmissen-lapi-koronan)

<https://www.tehy.fi/fi/blogi/autetaan-ikaihmissen-lapi-koronan>

Lähde: Tehy, Eva Siitonen

---

## **Autta auttajia**

---

“Kuinka voimme tukea avain työntekijöitä, jotka ovat tämän kriisin etulinjassa?”

Kun osa meistä harmittelee peruuntuneita tapahtumia ja yrittää selviytyä vanhemmuuden ja etätöiden ristipaineissa 24/7, osa riskeeraa itsensä jatkamalla työskentelyä omassa työssään, jotta terveydenhuolto toimii ja saamme ruokaa jne. Ensilinjan työntekijöiltä vaaditaan rohkeutta. Osalla oli jo ennen pandemiaa kova työpaine ja nyt työ sisältää lisäksi huomattavan tartuntavaaran.

- Ensilinjan työntekijöillä COVID-19 voi verottaa voimia ja johtaa väsymiseen ja uupumiseen. Altistuminen jatkuvasti toisten ihmisten traumaattisille kokemuksille voi aiheuttaa myötätuntouupumusta. On tärkeitä oppia käyttämään oma-apu keinoja ja ohjelmia ja pitää taukoja kriisi-uutisten seuraamisessa sekä hakea apua, jos tuntuu, että voimat käyvät vähiin.



### **Artikkeli: Pelastus- ja ensihoitoalan ammattilaisille oma vertaistuki verkkoon**

Linkki: [Pelastus- ja ensihoitoalan ammattilaisille oma vertaistuki verkkoon](https://pelastusalan.ammattilainen.fi/pelastus-ja-ensihoitoalan-ammattilaisille-oma-vertaistuki-verkkoon/)  
<https://pelastusalan.ammattilainen.fi/pelastus-ja-ensihoitoalan-ammattilaisille-oma-vertaistuki-verkkoon/>

Lähde: SPAL

---



### **Artikkeli: Covid maailmalla.**

Linkki: [COVID19 maailmalla - COVID19 around the world](http://www.ensihoidontiedotus.fi/index.php/482-covid-19-maailmalla-covid-19-around-the-world)  
<http://www.ensihoidontiedotus.fi/index.php/482-covid-19-maailmalla-covid-19-around-the-world>

Lähde: Suomen ensihoidon tiedotus Oy

---



### **Artikkeli: Kuka auttaa auttajaa?**

Linkki: [Kuka auttaa auttajaa?](https://www.psykologilehti.fi/psykologi/tyo/kuka_auttaa_auttajaa)  
[https://www.psykologilehti.fi/psykologi/tyo/kuka\\_auttaa\\_auttajaa](https://www.psykologilehti.fi/psykologi/tyo/kuka_auttaa_auttajaa)

Lähde: Psykologilehti, Maria Mäkelä.

---

## **Autta yhteisöä**

---

“Kuka on kaikkein haavoittuvin ja miten voin olla avuksi?”



### **Artikkeli: Näin voin auttaa ja täältä saat apua.**

Linkki: [Korona-ahdinko: Näin voit auttaa ja täältä saat apua](https://www.satakunnankansa.fi/a/a08802bf-ea66-4db2-9fd3-8faba740a837)  
<https://www.satakunnankansa.fi/a/a08802bf-ea66-4db2-9fd3-8faba740a837>

Lähde: Satakunnankansa, Jenny Jokinen

---



### **Artikkeli: 5 tapaa auttaa**

Linkki: [Suomen Punainen Risti - 5 tapaa auttaa](https://koronavirus.punainenristi.fi/5-tapaa-auttaa/)  
<https://koronavirus.punainenristi.fi/5-tapaa-auttaa/>

Lähde: SPR

---



### **Artikkeli: Koronaviruksen riskiryhmät**

Linkki: [Koronaviruksen riskiryhmät: haavoittuvimmat ihmiset](https://askelterveyteen.com/koronaviruksen-riskiryhmat-ketka-ovat-haavoittuvimpia/)  
<https://askelterveyteen.com/koronaviruksen-riskiryhmat-ketka-ovat-haavoittuvimpia/>

Lähde: Askel terveyteen



# Resursseja päälliköille ja jahtajille

---

*Kriisiaikana päälliköiden ja johtajien on tärkeää miettiä, miten työntekijöitä olisi hyvä tukea. Se, miten työntekijöitä johdetaan kriisiaikana on merkityksellistä työyhteisön tulevaisuuden kannalta. Kriisin aikana työyhteisö voi hitsautua yhteen tai yhteishenki voi alkaa rakoilla.*

## Resilienssi ja tehokas johtaminen

---

Johtaminen kriisitilanteissa



### **Artikkeli: Kysymyksiä ja vastauksia työsuojelusta ja koronaviruksesta**

Linkki: [Koronavirus](#)

<https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/biologiset-tekijat/korona>

Lähde: *Työsuojelu.fi*



### **Artikkeli: Näin johtajan kannattaa toimia kriisissä**

Linkki: [Näin johtajan kannattaa toimia kriisissä – asiantuntijalta vinkit koronatilanteeseen reagointiin: "Ole selkeä ja tukeudu faktoihin"](#)

<https://duunitori.fi/tyoelama/kriisin-johtaminen>

Lähde: *Duunitori, Laura Glad.*



### **Artikkeli: Mitä on resilienssi?**

Linkki: [Mitä on resilienssi?](#)

<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyon-kehittaminen/mita-on-resilienssi/>

Lähde: *Työterveyslaitos*



### **Artikkeli: Korona, työnteko ja työpaikan pelisäännöt poikkeustilanteessa**

Linkki: [Korona, työnteko ja työpaikan pelisäännöt poikkeustilanteessa](#)

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/korona-tyonteko-ja-tyopaikan-pelisaannot-poikkeustilanteessa/>

Lähde: *Hyvä kysymys*

---





**Artikkeli: Keskustelua työelämästä. Moninaisuuden johtaminen johdon tehtävänä.**

Linkki: [Keskustelua työelämästä: Moninaisuuden johtaminen johdon tehtävänä](https://heko.fi/keskustelua-tyoelamasta-moninaisuuden-johtaminen-johdon-tehtavana)

<https://heko.fi/keskustelua-tyoelamasta-moninaisuuden-johtaminen-johdon-tehtavana/>

*Lähde: Heko.fi/ Anne Turunen*