

Kaikki eivät voi käyttää maskia



Kasvosmaskit yleistyvät lopulta Suomessakin, mutta kaikki eivät maskia pysty käyttämään. Välinpitämättömäksi leimaaminen harmittaa, kerrotaan Suomen mielenterveys ry:stä ja Allergia-, iho- ja astmaliitosta.

Ulkomailla jo pitkään arkea ollut kasvomaskeiden käyttö on kiihtyvän koronaepidemian vuoksi yleistymässä myös Suomessa. Sairaanhoidotalalla työskentelevän, astmasta kärsivän **Eija Mustosen** se asettaa vaikeaan tilanteeseen.

– Meillä on töissä maskipakko, sen saa ottaa pois vain tauolla. Sain sen seurauksena paljon astma-kohtauksia, ja tilanne paheni koko ajan. Lopulta sain erityisluvan käyttää visiiriä, Mustonen kertoo.

Vapaa-ajalla Mustonen käyttää maskia ruokakaupassa käydessään. Hän pitää maskien yleistymistä tilanteeseen nähden hyvänä.

– Omakohtaisesti se on kuitenkin raskas asia. Se ei ole halusta kiinni, vaan en vain pysty pitämään maskia. Ahdistaa, kun töissä pitäisi olla maski tasapuolisesti kaikilla, mutta onneksi työkaverit ymmärtävät.

Mustonen kertoo pohtineensa aluksi sitä, mitä muut ihmiset hänen maskittomuudestaan ajattelevat. Sittemmin hän kertoo työntäneensä ajatuksen taka-alalle.

– Tiedän itse syyn. Maskittomuudesta on parempi kysyä asiallisesti kuin syyllistää kysymättä.

Suomessa maskin käyttö perustuu suosituksiin, mutta ulkomailla kyse on usein pakosta. Esimerkiksi Italiassa määrättiin lokakuun alkupuolella koko maan laajuinen maskipakko myös ulkona. Kiellon rikkomisesta voi saada 400–1 000 euron sakon.

– Ymmärrän täysin näitä maita. Toivon kuitenkin, ettei Suomessa jouduttaisi siihen, vaan vapaaehtoisuus riittäisi. Siksi olisi tärkeää että ne, jotka maskia pystyvät käyttämään, sitä myös käyttäisivät, Mustonen sanoo.

TUPLAHUOLI AHDISTAA

Allergia-, iho- ja astmaliiton asiantuntijan **Kaisa Toikon** mukaan vaikea tai oireileva astma voi estää maskin käyttämisen.

– Tutkimustietoa siitä, aiheuttaako maski astmakohtauksia, meillä ei ole. Mutta moni kokee, että se vaikeuttaa hengitystä ja tekee olon hankalaksi, Toikko sanoo.

Maskeissa käytettäville materiaaleille voi olla myös allerginen, jolloin sopivan mallin löytyminen voi viedä aikaa.

– Aina esimerkiksi korvalenkeissä olevaa lateksia ei ole kunnolla merkitty, Toikko sanoo.

Toikon mukaan astmaatit kokevat maskittomuutensa ja siitä mahdollisesti saatavat kommentit tai katseet kiusallisina.

– He haluaisivat toki kantaa vastuunsa ja toimia suositusten mukaisesti. Heillä on huoli siitä, että eivät itse sairastuisi tai sairastuttaisi muita, ja samalla siitä, että heidän ajatellaan olevan välinpitämättömiä.

Jos Suomeen tulisi maskipakko eikä esimerkiksi ruokakauppaan pääsisi enää ilman maskia, pitäisi erityisryhmät Toikon mukaan jotenkin ottaa huomioon.

– Suomessa on paljon ihmisiä, joilla on vaikkapa sydän- tai keuhkosairaus. Kuormittaisi ihan turhaan terveydenhuoltoa, jos heistä jokaisen pitäisi käydä hakemassa lääkäriltä joku lupalappu.

Toikko toivoo ihmisiltä ymmärrystä maskittomia kohtaan. Koskaan ei voi tietää, mitä maskittomuuden taustalla on.

– Ei pitäisi heti ajatella, että ihminen on välinpitämätön, vaan että siellä voi olla joku muu syy.

Samalla hän haluaisi etteivät ihmiset, jotka maskia eivät voi käyttää, ajattelisi liikaa sitä mitä muut heistä ajattelevat tai linnoittautuisi kotiinsa negatiivisten kommenttien pelossa.

– Oma terveyttä tulee ajatella kokonaisvaltaisesti eikä maskia tule käyttää, jos se aiheuttaa

vaikeita oireita. Astmaatikko voi kuitenkin noudattaa hyvää käsihygieniaa ja turvavälejä.

MIETI, MITÄ ITSE VOIT TEHDÄ

Joidenkin kohdalla maskin käyttö voi olla vaikeaa psyykkisistä syistä, esimerkiksi ahdistushäiriön, ahtaanpaikankammon tai paniikkikohtausten vuoksi. Maski voi herättää pelkotiloja tai taantumia menneeseen, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n koulutustoimintojen vastaava, psykoterapeutti **Marjukka Laukkanen** kertoo.

– Lisäksi maski konkretisoi tilannetta, jossa elämme. Jos on ihminen jonka on ollut vaikea käsitellä koronaviruksen herättämiä pelon ja ahdistuksen tunteita, maskin käyttö pakottaa kohtaamaan asian, Laukkanen sanoo.

Maskisuosituksissa on korostettu vahvasti muiden ihmisten suojaamista. Laukkanen mukaan siitä seuraa lisäpainetta niille ihmisille, jotka eivät pysty ottamaan osaa kollektiiviseen suojaukseen.

Maskin käyttö poikkeaa esimerkiksi käsien pesusta siten, että maskin käyttö tai käyttämättä jättäminen on heti nähtävissä. Maskittomuuden kommentoinnin sijaan Laukkanen kehottaa pysähtymään ja katsomaan peiliin.

– Sen sijaan et lähtee arvostelemaan tai puuttumaan toisen toimintaan, kannattaa ensin miettiä omaa käytöstä. Mehän emme oikeasti voi vaikuttaa toisen tekemisiin, vain omaan ja ehkä lähipiiriin. Myötätunto itseä ja toisia kohtaan olisi hirveän tärkeä tällaisessa tilanteessa.

Mielenterveysasioista puhuminen julkisesti on Laukkanen mukaan Suomessa tabu. Maskin puutetta ihmettelevälle voi olla helpompi mainita kärsivänsä astmasta kuin esimerkiksi paniikkikohtauksista.

– Edelleen ajatellaan, että fyysiset sairaudet ovat jotenkin sallitumpia kuin mielen sairaudet.

*Jenni Meronen
Kuva: IStockphoto*

Lue lisää

[Kasvomaskisuositus THL:n sivuilla](#)
[MIELI Suomen Mielenterveys ry](#)
[Astma ja koronavirus](#)