

Yksilöiden psyykkinen resilienssi, henkinen kriisinsietokyky poikkeutilanteissa ja -oloissa perustuu siihen, miten näihin tilanteisiin liittyvät erilaiset kuormitustekijät kyetään hallitsemaan. Yhteiskunnan huoltovarmuuden turvaaminen onkin väestön sekä fyysisen että henkisen kestäkyvyn kannalta luonnollisesti ensiarvoisen tärkeää. Myös esimerkiksi infektioiden ehkäisyyn tähtäävä juomavesi-, elintarvike- ja ympäristöhygieniat sekä rokotussuojaus ovat keskeisen tärkeitä ei ainoastaan väestön fyysisen vaan myös jokaisen yksilön mielenterveyden ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan mahdollisimman hyvä turvaaminen poikkeusoloissa on merkityksellistä muutenkin kuin sairauksien, vammojen tai sosiaalisten hätätilanteiden välittömän hoidon kannalta: jos tiedämme, että voimme tarvittaessa saada riittävää lääkinällistä ja sosiaalista apua poikkeusoloissa, psyykkinen kestäkykymme on ratkaisevasti parempi kuin ilman tätä tietoa.

Psyykkisen toimintakyvyn eräs keskeinen edellytys on riittävä unen saanti. Unen puute on yksi tärkeimmistä psyykkisistä kuormitustekijöistä. Poikkeutilanteissa on toistuvasti havaittu, että johto- ja asiantuntijatehtävissä ja muissa avainasemissa olevat henkilöt eivät ole turvanneet itselleen uni- ja lepojaksia silloinkaan kun se olisi ollut mahdollista. Johtotehtävissä olevien on aktiivisesti huomioitava alaiensa levon tarve, koska alaiset eivät useinkaan itse tätä tiedosta tai pysty ilmoittamaan. Hyvällä johtajalla on hyvä varajohtaja, joka ilmoittaa esimiehelleen, milloin tämän on syytä levätä.

Poikkeutilanteiden asianmukainen harjoittelu lisää psyykkistä kestäkykyä - osaaminen on psyykkinen voimavara. Poikkeutilanteisiin varautuminen ja valmiuksia parantava kouluttautuminen on osaltaan myös normaaliolojen mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa.

Yksilöiden resilienssiin vaikuttavat kuitenkin tilannetekijöiden ja koulutuksen ohella monet henkilökohtaiset, syntymässä saadut ja elämän varrella hankitut tekijät. Tällaisia ovat mm. resilienssiroolimallit, kyky antaa ja saada läheisiltä sosiaalista tukea, kyky realistiseen optimismiin ja joustavaan päätöksentekoon – ja toisia ihmisiä kunnioittavaan mustaan huumoriin.