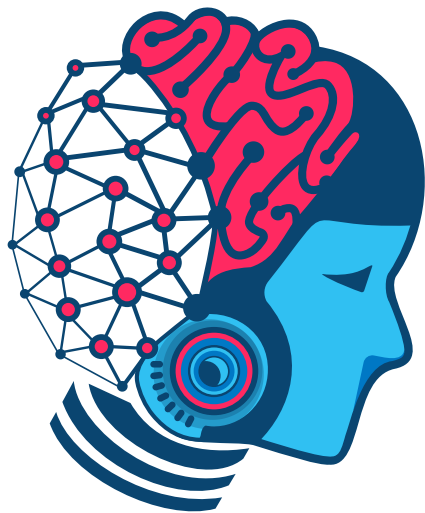




BIOPSYKOSOSIAALISEN HYVINVOINNIN KUDELMA

Traumainformoitua interpersonaalisen neurobiologian näkökulmaa

Kati Sarvela, mukaillen Louis Cozolinoa
(2020), The Pocket Guide to Neuroscience for
Clinicians

Yhteisön jäsenten välillä on sosiaalisia synapseja. Neuronien välinen synapsi on biokemiallinen ekosysteemi, joka toimii salamannopeasti. Luonto on kopionut tämän saman strategian yksilöiden valiseen tilaan. Olennaista on, että informaatio virtaa optimaalisesti tässä synapsissa. Toisin sanoen kohtaamisen laatu on toipumisessa merkityksellistä.

Tunnistamme omien reaktioiden juuret ja tunteet (vastatransferenssi): Se, mitä tunnet kohdatessasi asiakkaan tai oppilaan, ei ole vain sattumaa. Omat keholliset tuntemuksesi, parantumattomat haavoittavat kokemuksesi ja mielialasi voivat olla herkkä peili sille, mitä toinen kantaa sisällään. Tulkintasi ovat siis aina vain arvauksia – ihminen itse on omien kokemustensa paras asiantuntija.

Näkymätön puolisekuntia. Emme elä nykyhetkessä vaan noin puoli sekuntia nykyhetkeä jäljessä. Tämän tauon aikana henkilökohtaiset, kulttuuriset ja lajiin liittyvät tiedostamattomat muistomme ja vireystilojemme muutokset vaikuttavat tunteisiimme, havintoihimme ja kognitioihin, muokaten tietoista kokemustamme. Siksi mentalisaatiotaidot ja itsesäätely luovat pohjan laadukkaalle kohtaamiselle.

Hermostollinen ja psykologinen dynamiikka ovat rinnasteisia ilmiöitä. Mieli ja keho toimivat yhtenä kokonaisuutena. Kun hermoston eri osat ja mielen tilat/osat erilaistuvat, kommunikoivat tehokkaasti keskenään ja integroituvat, luodaan pohja kehoturvalle sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille.

Epigenetiikan kautta varhaiset kokemukset, sekä hyvät että huonot, muuttuvat kehomme biokemiaksi, neuroanatomyksi ja aivojemme toiminnallisiksi suhteiksi. Osa epigeneettisistä muuutoksista saattaa periytyä. Aivomme ovat sosiaalisten kokemustemme muovailuvahaa.

Aivomme on muistin varaan rakentuva ennakointikone. Se on jatkuvassa reflektion ja ennustamisen tilassa. Tämä automaattinen, varhaisista ja myöhemmistä kokemuksista nouseva “autopilottoiminta” tuottaa myös kärsimystä. Siksi monet mindfulness-pohjaiset menetelmät vähentävät tätä kärsimystä.

Psykoedukaation tärkeys. Aivojen ja mielen toiminnan ymmärrys auttaa meitä irrottautumaan häpeästä ja pelosta: “En ole viallinen tai rikki.” Kun oivallamme sosiaalisten aivojen ja mielen logiikan, pääsemme kiinni hermostomme ja mielemme selviytymisvasteisiin - kykyyn sopeutua erilaisiin ympäristöihin, myös turvattomiin, uudella hyvinvointia tukevalla tavalla.

Maantasalta ei näe kokonaisuutta. Arjen vaativissa ihmistyön kohtaamisissa, uppoamme helposti hetkeen ja joskus katoamme tunteisiimme. Väillä on hyvä katsoa asioita lintuperspektiivistä – pysähtyä refleктоimaan ja jäsentelemään kohtaamisia. Kun luomme tilanteista faktoihin nojaavan ymmärtävän kokonaiskuvan, emme reagoi autopilotilla, vaan näemme tilanteen uusin, viisaammin silmin.

Aivomme ovat sosiaalinen elin. Niitä on hyödyllistä ajatella perheen tai heimon osana. Ne ovat siis sosiaaliset ja koko kehossamme eivätkä vain “silmiemme takana”.

Sosiostaasi. Hyödynnä vanhemmuudessa, opettamisessa ja ihmisläheisillä aloilla kanssa-säätelyn prosessia, jossa kaikkien osapuolten biologista, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa tavoitellaan turvallisten ihmissuhteiden ja kumppanuudessa tapahtuvan vakauttavan vuorovaikutuksen kautta. Työpaikan ihmissuhteiden laatu heijastuu palvelun laatuun.

Tiedosta vireystilojen merkitys toipumisessa. Jotta ihminen voi oppia ja muuttua, tarvitaan aivojen kuorikerroksen integroivaa kapasiteettia. Vireystilan säätely, stressin tunnistaminen ja kanssasäätely pitäisi kuulua kaikkeen muutostyöhön.

Toiminnanohjauksemme toimii kolmesta eri keskuksista käsin, joilla kullakin on erilainen evolutiivinen historiansa. Tähän ymmärrykseen perustuen voimme hahmottaa kuinka niiden tasapaino/epätasapaino ohjaa tunneälyämme, kognitioitamme ja sosiaalisia yhteyksiämme.

Integraatio on keskeinen käsite sekä hermostollisessa että mielen toiminnassa. Sekä mieli että aivot muodostuvat useista eri komponenteista, joiden on erilaistuttava ja yhteistoiminnallisesti kommunikoitava, jotta kehomielemme toimii sosiaalisissa tilanteissa ihanteellisesti.

Biopsykososiaalinen orientaatio auttaa meitä hahmottamaan ja hoitamaan asiakkaitamme. Mielenterveyden haasteisiin vaikuttaa biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Evoluutio ja oma neuraalinen kehityksemme on tehnyt jokaiselle meistä oman näköisen kudelman.

Narratiivin eheys antaa meille paljon tietoa henkilön varhaisista lapsuuden stressitekijöistä. Yhteyden katkokset, hajaannus ja puuttuvat kohdat tarinassa kertovat lapsuuden haitallisista kokemuksista tai turvattomista lähisuhteista. Eheän narratiivin rakentaminen edellyttää riittävää hermostollista erilaistumista ja integraatiota.

Arki on se työpaja, jossa kohtaamme pelkojamme ja ennakkoluulojamme, testaamme vanhoja rajojamme ja kokeilemme uusia tapoja toimia. Jotta toipumista edistävästä suhteesta oivalletut uudet voimavarat ja korjaavat kokemuksemme eivät jää vain sanoiksi tai ajatuksiksi, meidän pitää elää arjessa ne todeksi.

BIOPSYKOSOSIAALISEN HYVINVOINNIN KUDELMA

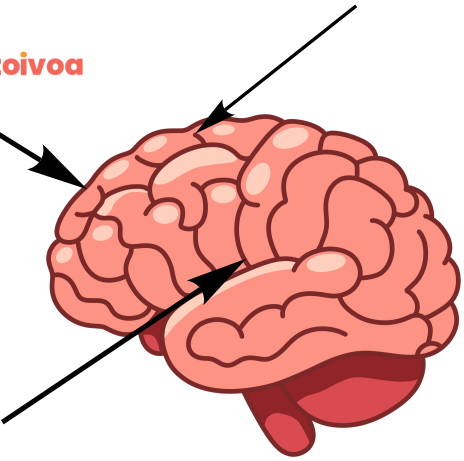
Käsitteitä

2 **Lepotilaverkosto ja mediaaliset säätelykeskukset – etuotsalohko, pihtipoimu**
Vastaa itsereflektiosta, empatiasta, myötätunnosta, mielikuvituksesta ja kyvystä kokea yhteyttä itseän ja muihin.

3 **Päälaki-etuotsalohkoverkosto**
Navigointi ja ongelmanratkaisu
Keskittyy älylliseen toimintaan, suunnitteluun, ulkoisessa todellisuudessa navigointiin, sosiaaliseen liittymiseen ja käytännön ongelmanratkaisuun

Louis Cozolino
Kolme toiminnanohjausjärjestelmää

iloa
Ja toivoa



1 **Mantelitumake (selviytyminen ja vaistot) – varhaisin ja primitiivisin järjestelmä. Valvoo ympäristöä, skannaa turvaa tai vaaraa sekä aktivoi yhteyttä, välttelyä ja selviytymisvasteita.**

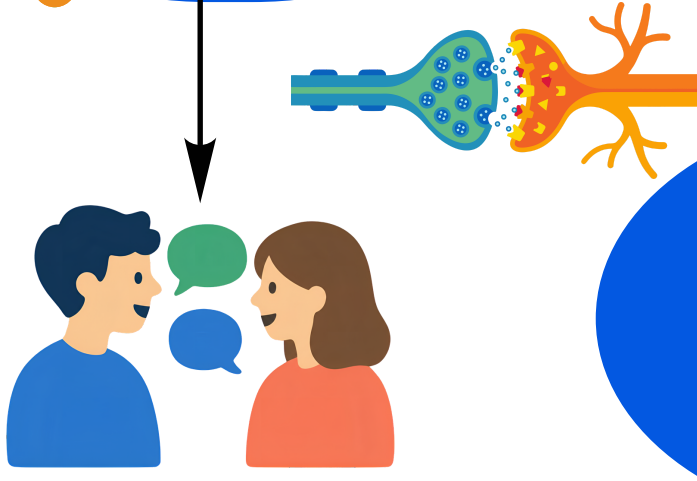


Louis Cozolino
Sosiostaasi

Aivomme ovat kehittyneet ainutlaatuisen sosiaaliseksi elimeksi. Meillä on kyky vaikuttaa vakauttavasti ja myönteisesti toistemme neurokemiaan, aineenvaihduntaan ja aivojen muovautuviin ominaisuuksiin kanssasäätelyn kautta. Voimme luoda **sosiostaasia!**
Aivojemme optimaalinen kanssasäätely luo toimintajärjestelmien tasapainoa.

Louis Cozolino
Sosiaalinen synapsi

Sosiaalisella synapsilla on laaja “kaistaleveys”. Se sisältää paitsi puhetta myös äänettömiä ja tiedostamattomia kommunikaation tasoja (ryhti, äänensävy, ilmeemme, käsien eleet, hengitys, jne.). Kanssasäätely ja yhteyden luominen tapahtuu sosiaalisen synapsin kautta (vrt. hermosolujen välinen synapsi)



Daniel Siegel
Integraation joki

Mielemme ja hermostomme erilaistuu ja integroituu **integraation joessa**. Ilman riittävän turvallista kiintymystä ja lähisuhteiden kanssasäätelyä lapsi takertuu helposti vielä aikuisuudessakin jäykkyyden (turtuminen, alakulo, lamaannus) tai kaaoksen (ylivireys, ahdistus) rantakarikoihin.

