



TRUST PROJECT

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU
KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA
TEOREETTISISTA AIHEISTA

ERASMUS+ PROGRAMME
TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth
KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth
2022-2-FI01-KA220-YOU-000099964



Co-funded by
the European Union



TRUST PROJECT

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU
KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA
TEOREETTISISTA AIHEISTA

Tämä julkaisu on tuotettu

ERASMUS+ PROGRAMME

TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth

KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth

2022-2-FI01-KA220-YOU-000099964



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA TEOREETTISISTA AIHEISTA

TÄMÄ JULKAISU PERUSTUU:

“Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille: tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista toipumiseen”.

Trauma Centre Finland Helsinki and Oulu (2019)

Helsinki: Oy Nord Print Ab.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU

Tässä projektissa kehitetty TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU pyrkii tarjoamaan käytännön neuvoja ja opastusta kyseessä olevista tärkeistä asioista, varsinkin kun ongelma kehittyy ja vakiintuneet prosessit sen ratkaisemiseksi puuttuvat.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU on kokoelma etulinjan ammattilaisille tarkoitettuja resursseja, joiden avulla he voivat oppia ongelmista ja tunnistaa lähestymistapoja niiden ratkaisemiseksi, eli tässä yhteydessä monimutkaisesta traumatisoitumisesta.

TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN DIGITAALINEN TYÖKALU sisältää kaksi yhtenäistä tuotetta, jotka sisältävät sekä teoreettista että käytännön tietoa monimutkaisiin traumoihin liittyen ja joiden tarkoituksena on tukea ammattilaisia heidän työskennellessä TRUST - TRAUMASENSITIIVISEN TYÖMALLIN kanssa:

1. TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA TEOREETTISISTA AIHEISTA

TRUST -HANKKEEN DIGITAALINEN JULKAISU KOMPLEKSISTA TRAUMAA KOSKEVISTA TEOREETTISISTA AIHEISTA pyrkii tarjoamaan teoreettista tietoa kompleksisista traumoista. Pidämme teoreettista tietoa ratkaisevan tärkeänä ja siksi suosittelemme lämpimästi ammattilaisia tutustumaan julkaisuun huolellisesti ennen 10-kerran vakautumisryhmämallin käyttöönottoa.

Huom. Vakautumisella tarkoitetaan esimerkiksi vireyden ja impulssien säätelyn oppimista sekä sisäisen kokemuksen sekä ajattelu- ja tunnemallien reflektointia.

Aiheina käsitellään mm. varhaisten pahoinpitelykokemusten vaikutuksia aikuisiässä ja esitellään menetelmiä kompleksisten traumataustaisten nuorten jokapäiväisen selviytymisen tukemiseksi. Lisäksi julkaisu sisältää teoreettisia aiheita, kuten kuinka tunnistaa, kohdata ja mikä aiheuttaa monimutkaisia traumoja.

Teoreettisessa julkaisussa käsiteltäviä aiheita ovat mm.

- Kiinnittyminen nykyhetkeen
- Traumaattisen stressihäiriön oireet
- Kompleksinen traumaperäinen häiriö
- Vireystilan vaihtelut
- Mielellistäminen
- Traumalaukaisijat
- Tunteiden ymmärtäminen
- Uskomusten ymmärtäminen
- Rajojen asettaminen
- Hyvinvoinnista huolehtiminen
- Haastavista tilanteista selviytyminen

2. TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN sisältää käytännön materiaalia, tietoa ja ohjeita, joista on hyötyä koko 10-kerran vakautumisryhmämallin toteutuksessa. Käsikirja on jaettu kolmeen osaan:

OSA 1 sisältää perustietoa traumasensitiivisestä työstä ja tässä hankkeessa kehitetystä työskentelymallista.

OSA1 käsitellyt aiheet ovat:

1. Pilottiprojektien määritelmä ja tarkoitus
2. Vakautumisryhmän tarkoitus, tavoitteet ja syntyminen
3. Traumasensitiivinen lähestymistapa ryhmänohjauksessa
4. Empiirinen työ kohderyhmien kanssa, jotka koostuvat rikos- ja päihdetaustaisista henkilöistä Suomessa
5. Ryhmän perustaminen
6. Ryhmäkertojen rakenne ja suunnittelu
7. Palautteen kerääminen ja palautelomakkeet

OSA 2 sisältää yksityiskohtaiset kuvaukset 10-kerran vakautumisryhmämallista:

1 kerta: Trauma ja luottamus

2 kerta: Traumatisoituminen ja turva

3 kerta: Vireystilan säätely

4 kerta: Kompleksinen trauma ja vuorovaikutus

5 kerta: Itseä vahingoittava toiminta ja tasapaino

6 kerta: Väkipalta ja rajat

7 kerta: Tunteet

8 kerta: Ajatukset ja minän päivitys

9 kerta: Vahvuudet ja voimavarat

10 kerta: Päättäjäiset

OSA 3 sisältää valikoiman harjoituksia, joita voidaan hyödyntää koko 10-kerran vakautumisryhmämallin toteutuksessa. Lisäksi löytyy erilaisia lomakkeita, jotka voivat olla hyödyllisiä 10-kerran vakautumisryhmämallia toteutettaessa. Nämä lomakkeet liittyvät mm. haastatteluun, arviointiin ja palautteen keräämiseen.

TEORIA OSA 1

VARHAINEN TRAUMATISOITUMINEN

Ryhmän tarkoituksena on antaa tietoa varhaisten kaltoinkohtelukokemusten vaikutuksesta aikuisuuteen sekä esitellä joitakin keinoja jokapäiväisen selviytymisen tueksi.

Käsiteltävät aihealueet kuuden tapaamiskerran aikana ovat:

- Kiinnittyminen nykyhetkeen
- Traumaattisen stressihäiriön oireet
- Kompleksinen traumaperäinen häiriö
- Vireystilan vaihtelut
- Mielellistäminen
- Traumalaukaisijat
- Tunteiden ymmärtäminen
- Uskomusten ymmärtäminen
- Rajojen asettaminen
- Hyvinvoinnista huolehtiminen
- Haastavista tilanteista selviytyminen

JOHDANTO

Traumaperäinen stressihäiriö (Post Traumatic Stress Disorder; PTSD) on noussut voimakkaasti esille psykososiaalista kuntoutusta koskevissa keskusteluissa erityisesti tämän vuosikymmenen aikana. DSM-tautiluokitukseen se otettiin vuonna 1980.

Traumaperäinen stressireaktio kehittyy henkilön jouduttua kohtaamaan tapahtuman, johon liittyy joko kuolema tai vakava loukkaantuminen, niiden uhka taikka oman tai toisen fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen. Henkilö on reagoanut tapahtumaan intensiivisesti pelolla, avuttomuudella tai kauhulla.

I-tyyppin traumatisoitumisen reaktioihin kuuluvat:

- traumaattisen tapahtuman tunkeutuva uudelleenkokeminen (takaumat, toistuvat unet sekä fysiologinen ja emotionaalinen uudelleen aktivoituminen, jonka laukaisevat tekijät aiheuttavat),
- jatkuva välttely (turtuneisuus, välttämiskäyttäytyminen, etäännyttäminen, kyvyttömyys muistaa tapahtunutta, kapeutunut tunne-elämä) sekä
- kohonneen herätetilan aiheuttamat sitkeät oireet kuten univaikeudet, ärtyisyys ja viha, keskittymisvaikeudet, ylivalppaus ja säpsähtelyherkkyys.

Vakava traumatisoituminen

Erotuksena I-tyypin traumaperäisestä stressihäiriöstä, vakava tai kompleksinen traumatisoituminen tarkoittaa altistumista sietokyvyn ylittävälle kuormitukselle, joka

- 1) on toistuvaa tai pitkäkestoista,
- 2) sisältää vahingoittamista tai laiminlyöntiä hoitajien tai muiden lapsen hyvinvoinnista vastuussa olevien aikuisten taholta ja
- 3) tapahtuu kehityksen kannalta haavoittuvassa vaiheessa, esimerkiksi varhaislapsuudessa tai nuoruusiässä.

Hoivahahmojen aiheuttama laiminlyönti ja fyysinen sekä seksuaalinen väkivalta ovat traumatisoivia kokemuksia. Myös niiden näkeminen muiden perheenjäsenten välillä on lapsen sietokyvyn ylittävä kokemus. Lisäksi henkinen kaltoinkohtelu, kuten häpäiseminen, haukkuminen tai mitätöinti, voi olla traumatisoivaa. Yhä enemmän tiedetään myös puutteellisen emotionaalisen vastavuoroisuuden haitallisuudesta psyykkiselle kehitykselle.

Kompleksisen traumatisoitumisen tyypillisiä seurauksia ovat tunteiden säätelyyn, itsetuntoon ja ihmissuhteisiin liittyvät pulmat. Nämä laajat vaikeudet ilmenevät monenlaisina mielenterveysoireina, jotka asettuvat tyypillisesti useaan psykiatriseen diagnoosiluokkaan, kuten masennus- ja ahdistushäiriöt, huumeiden ja alkoholin väärinkäyttö, dissosiaatio sekä psykoottiset oireet. Lapsuusiän kaltoinkohtelu altistaa sekä fyysiselle että psyykkiselle sairastavuudelle.

Trauma voi aiheuttaa kielteisiä muutoksia tunne- ja impulssisäätelyssä, huomio- ja keskittymiskyvyssä, minäkäsityksessä, väärintekijän havaitsemisessa (uhri syyllistää itsensä tapahtuneesta), sosiaalisissa suhteissa, ruumiin toiminnoissa sekä uskomus- ja merkitysjärjestelmässä.

Vakava trauma ja rikostausta

Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve –tutkimuksessa (Joukamaa et al., 2010) todettiin, että isolla osalla rikostaustaisista henkilöistä lapsuuden tausta oli rikkonainen. Vain vajaa puolet oli asunut koko lapsuutensa molempien vanhempiensa kanssa. Eri vankiotoksista noin neljännes – viidennes tutkittavista oli ollut sijoitettuna asumaan kodin ulkopuolelle lapsuudessaan. Samoin otoksesta riippuen lapsuuden pahoinpitelyä oli kokenut noin neljännes – viidennes tutkittavista. Noin neljäsosa tutkittavista oli joutunut pahoinpidellyksi kotona myös aikuisiällä. Noin 84 prosenttia tutkittavista oli elämänsä aikana kokenut jonkin tapaturman, murtuman tai muun vamman, joista noin 38 prosenttia oli johtunut pahoinpitelystä.

Rikostaustaisten psyykkinen sairastavuus on erittäin suurta. Tutkimuksessa jokin mielenterveyden häiriö elämän aikana todettiin lähes 94 prosentilla tutkittavista.

Mielenterveysongelmien kirjo on laaja, yleisimpiä häiriöitä ovat persoonallisuushäiriöt sekä päihde-, ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt.

Vakava trauma ja päihteet

Useiden tutkimusten mukaan myös päihdeongelmaisilla henkilöillä on traumataustaa, ja mitä vaikeampi päihdeongelma, sitä raskaampi traumatausta usein on.

Lapsuuden ajan haitallisten tapahtumien eli Adverse childhood experience, ACE-tutkimusten mukaan yksilölle haitallinen toimintamalli voi todellisuudessa olla epätoivoinen yritys "hoitaa" alkuperäistä syytä, emotionaalisen traumatisoitumisen aikaansaamaa sietämätöntä oloa, eli esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttö olisikin oire jostain syvemmästä ongelmasta.

Ankkuriharjoitus

Keskittyminen ja nykyhetkeen suuntautuminen voi olla haasteellista vaikeista lapsuuden kokemuksista selviytyneille. Vanhat mielikuvat, tunteet, muistot tai ajatukset saattavat tulvia mieleen. Sinulla voi olla tunne, ettet hallitse toimintaasi tai että menetät otteesi ajan kulumisesta. Jossain tilanteissa voit kokea, että mieli ikään kuin tyhjenee ja kiinnittyminen nykyhetkeen herpaantuu ilman, että huomaat, mikä sen aiheuttaa.

Vaikeuksien voittaminen lähtee omien hankalien tunteiden ja tuntemusten havainnoinnista. Edellytyksenä on, että pystyt keskittymään ja kiinnittymään ympäröivään todellisuuteen.

Esine:

Kiinnitä huomiosi johonkin esineeseen, jonka näet huoneessa ja tarkastele huolellisesti esineen yksityiskohtia (muotoa, väriä, pintaa, kokoa jne.) Käytä tähän riittävästi aikaa.

Anna katseesi viipyä esineessä.

Nimeä esineestä mielessäsi kolme ominaisuutta, esimerkiksi "Se on sininen, se on pieni, se on pyöreä".

Ääni:

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi ääneen, jonka kuulet tässä ja nyt, joko huoneen sisältä tai sen ulkopuolelta.

Kuuntele tarkkaan, mitä ääni kuulostaa. Onko ääni kova vai hiljainen, jatkuuko se samanlaisena vai vaihtelee se?

Entä onko se miellyttävä tai epämiellyttävä? Nimeä taas äänestä mielessäsi kolme ominaisuutta, esimerkiksi "Ääni on kova, kirskuva ja epämiellyttävä".

Kosketus:

Kosketa sitten jotain lähelläsi olevaa esinettä. Mieti, miltä esine tuntuu, ja kuvaile mielessäsi sen kolme ominaisuutta: onko se esimerkiksi karhea, sileä, kylmä, lämmin, kova vai pehmeä jne.

Aika ja paikka:

Kiinnitä uudelleen huomiota esineeseen, jonka valitsit katsottavaksesi. Katsellessasi sitä ja sen ominaisuuksia keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt, samassa huoneessa kuin esine.

Kuuntele seuraavaksi ääntä ja keskity siihen, että olet tässä huoneessa kuuntelemassa sitä.

Toista sama lopuksi koskettamasi esineen kanssa.

Yksityiskohtainen harjoituksen kuvaus löytyy TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 8).

Ankkurit

Tällaisia nykyhetkeen kiinnittymistä ja keskittymistä parantavia esineitä tai asioita voidaan kutsua ankkureiksi. Tässä lisää vinkkejä siihen, miten voit kiinnittyä nykyhetkeen kehon ja aistien avulla.

MAKUAISTI: Pidä mukanas jotain pientä syötävää, jossa on voimakas mutta miellyttävä maku, kuten kurkkupastilleja tai purukumia. Jos sinusta tuntuu, että on vaikea keskittyä ympäröivään todellisuuteen, pastillin tai purukumin syöminen auttaa sinua suuntaamaan huomiosi nykyhetkeen.

HAJUAISTI: Pidä mukanas jotain pientä ja hyväntuoksuista, kuten käsivoidetta tai huulirasvaa.

TUNTOAISTI: Kosketa esimerkiksi tuolia tai vaatteitasi. Tunnustele niitä ja havainnoi, miltä niiden materiaali tuntuu. Voit myös katsoa sitä, mitä kosketat, jolloin näkemäsi muodot ja värit tehostavat harjoitusta. Paina jalkasi lattiaa vasten niin, että voit todella tuntea lattian tukevan sinua. Purista kätesi yhteen, anna puristuksen ja käsien lämmön muistuttaa sinua siitä, että olet tässä ja nyt. Purista kieleksi lujasti kitalakea vasten.

Pelko ja stressireaktio

Ihmiset, kuten muutkin nisäkkäät, toimivat vaarallisissa tilanteissa vaistonvaraisesti ja automaattisesti (taistele, pakene, jähmety). Tietty ihmisen aivojen alueet ovat erikoistuneet reagoimaan ympäristön uhkaaviin ärsykkeisiin. Näiden alueiden perustehtävä on turvata eloonjääminen ja ne arvioivat nopeasti muiden aikomusten vaarallisuutta tai vaarattomuutta. Aivojen tulkinnan pohjalta koko keho varautuu toimimaan uhkaavan tilanteen varalta.

Lapsuudessa kaltoin kohdeltujen ihmisten aivot ovat herkistyneet luokittelemaan monet pelottavista tapahtumista muistuttavat asiat vaaroiksi (esim. eleet, ilmeet, äänet, kosketukset). Tällöin monet neutraalit ja turvallisetkin ärsykkeet saattavat leimautua vaaraan liittyviksi. Aivot toimivat tällöin traumakokemuksen olosuhteiden mukaan, eivätkä ole riittävästi sopeutuneet siihen, etteivät kaikki vaaralliseksi leimatut ärsykkeet nykyelämässä olekaan merkkejä vaarasta. Mielessä ja kehossa käynnistyy pelkoreaktioita silloinkin, kun niihin ei ole syytä.

Puolustusjärjestelmää voi päivittää

Muista nisäkkäistä poiketen ihminen kykenee käyttämään sanoja monipuolisesti pohtimiseen ja viestimiseen. Aivokuoren ylempien aivoalueiden avulla aistimuksille, havainnoille ja kokemuksille annetaan sanoja sekä pohditaan niiden seurauksia ja merkityksiä.

Aivokuori on yhteydessä pelkoreaktioista vastaaviin aivojen osiin. Aivokuoren avulla eli sisäisellä puheella puolustusjärjestelmän ylläpidosta vastaavia aivoalueita voi alkaa rauhoitella ja ikään kuin päivittää.

Kielen varassa on mahdollista tehdä uusia päätelmiä ja oppia, mitkä asiat nykyhetkessä eivät enää merkitse vaaraa. Näin kyky säädellä omia reaktioita paranee. Kun välittömän reagoinnin sijaan saa lisää aikaa eri vaihtoehtojen harkitsemiseen, myös päätelmät vastaavat paremmin todellisuutta.

Traumaperäiset reaktiot: mieleen tunkeutumiseen liittyvät oireet

- Takaumat eli traumatisoivan tapahtuman eläminen kokonaan tai osittain uudelleen ikään kuin se tapahtuisi nykyhetkessä. Takaumat voivat sisältää mielikuvia, hajuja, ääniä, makuaistimuksia, tunteita, ajatuksia tai fyysisiä tuntemuksia.
- Traumatisoiviin tapahtumiin liittyvät asiat tai vastaavan sisältöiset painajaisunet.
- Traumatisoiviin tapahtumiin liittyvät aistiharhat, harhaluulot tai kuvitelmat.
- Vakavat, toistuvat ahdistusreaktiot tai paniikin tunne, johon liittyy sydämentykytystä, hengityksen kiihtymistä, hikoilua ja vapinaa sekä tunne uhkaavasta vaarasta.
- Pelosta lamautumisen tunne tai halu paeta.

Näitä reaktioita esiintyy pääasiassa tilanteissa, jotka muistuttavat menneestä traumaattisesta tapahtumasta.

Välttämisoireet

Pyrkimys välttää kaikin keinoin ajatuksia, tunteita tai tilanteita, jotka liittyvät traumaattisiin tapahtumiin tai voisivat tuoda mieleen muistoja niistä. Tyypillisiä välttämisoireita voivat olla esimerkiksi liiallinen keskittyminen työntekoon tai muuhun puuhailuun, ylivoimainen siivoaminen tai päihteiden käyttö.

Yksi oire voi olla pyrkimys välttää traumasta muistuttavia asioita, kuten paikkoja, ihmisiä tai toimintoja (esimerkiksi keskusteluja, juhlia, ostosten tekoa, ruuanlaittoa, lapsen hoitotoimenpiteitä).

Vireyteen liittyvät vaikeudet: ylivireysoireet

- Jatkuvat fyysiset jännittyneisyysoireet: jatkuva varuillaanolo, jännittyneisyys, kiihtymys, levottomuus ja kärsimättömyys.
- Säikkyminen ja liiallinen herkkyys sille, mitä ympärillä tapahtuu.
- Ärtynisyys ja vihanpurkaukset
- Tunteenpurkaukset
- Vakavat nukahtamis- ja unessa pysymisen vaikeudet
- Keskittymis- ja tarkkaavuusongelmat

Alivireysoireet

Alivireysoireita sisältyy vain niukasti traumaperäisen stressihäiriön oirekuvauksiin mutta usein traumatisoitumiseen liittyy kuitenkin myös ajattelun ja kehon lamauntuneisuutta. Monilla traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivillä yli- ja alivireys vaihtelevat.

Myös alivireydessä on kyse automaattisesta, tiedostamattomasta fyysisestä toimintatavasta, jonka merkitys on auttaa selviytymään hengissä, kun muita toimintakeinoja ei ole. Sydämen syke ja hengitys hidastuvat huomattavasti, lihasjännitys katoaa, ja mieli ja keho vaipuvat tavallaan horrokseen. Voimavaroja säästyy, kun keho vaipuu tähän automaattiseen "romahdustilaan", jota eläimillä kutsutaan joskus kuolleeksi tekeytymiseksi.

Traumaperäisiä alivireysoireita ovat:

- mielen tyhjiys ja turtuneisuus
- fyysinen turtuneisuus, kivuntunnottomuus
- syvä vieraantuneisuuden kokemus
- kykenemättömyys liikkua tai reagoida
- uneliaisuus ja jopa hetkellinen tajunnan menetys.

Samoin kuin ylivireysreaktiot myös alivireysreaktiot voivat johtua sellaisten ärsykkeiden tai muistojen tunkeutumisesta mieleen, jotka muistuttavat traumatilanteesta. Tämä voi tapahtua erityisesti silloin, kun ihminen jo muutenkin on erityisen haavoittuvainen, esim. kuormittunut vaikeista tunteista tai vastoinkäymisistä tai kun hän on väsynyt.

Mietittävää

- Minkälaisia traumaperäisiä oireita tunnistat asiakkaissa?
- Minkälaisista oireista he kertovat?
- Minkälaisia omia tapoja asiakkaat ovat kehittäneet oireista selviämiseen (esim. liikunta, lepääminen, soitto ystävälle, itseä kannustavat lauseet)?

OSA 2

SISÄLTÖ

- Traumaattiset olosuhteet vaikuttavat kehitykseen
- Varhaisen pitkäaikaisen traumatisoitumisen vaikutukset aikuisuuteen
- Tavoitteena minäkokemuksen vahvistuminen
- Traumatisoituminen on aina yksilöllistä
- Vireystilan vaihtelut
- Sietoalueen laajentaminen
- Vinkkejä vireystilan muuttamiseen

JOHDANTO

Lapsuuden toistuva kaltoinkohtelu vaikuttaa kehitykseen ja vaikeuttaa aikuisiän elämää monin tavoin. Kaltoin kohtelevassa ympäristössä lapsi kehittää suojakseen selviytymiskeinoja, jotka auttavat häntä lapsuuden vaikeissa tilanteissa mutta muuttuvat haitallisiksi aikuisuudessa. Aikuisiässä tapahtuvan hoidon piirissä näitä haitallisiksi muuttuneita keinoja kutsutaan oireiksi. Traumaperäiset oireet sopivat moneen diagnoosiin, ja tämän vuoksi traumatisoituneilla voi olla useita vaihtuvia diagnooseja. Uusimpaan ICD-11 -diagnoosikäsitteeseen on lisätty kompleksisen traumaperäisen stressireaktion (CPTSD) diagnoosi, joka kattaa varhaisen traumatisoitumisen oirekuvan.

Traumaattiset olosuhteet vaikuttavat kehitykseen

Lapsen varhainen pitkäaikainen traumatisoituminen on seurausta luotettavina pidettyjen aikuisten ihmisten kaltoin kohtelevasta käytöksestä. Kaltoinkohtelu tapahtuu yleensä salassa, eikä lapsi voi jakaa kokemustaan kenenkään kanssa. Kaikkein vahingollisinta lapselle on, kun hänen omat vanhempansa, joiden pitäisi olla ensisijainen turvan lähde, vahingoittavat lasta.

Usein perheissä, jossa lapset altistuvat kaltoinkohtelulle, on monenlaisia vaikeita ongelmia. Lapset saattavat kantaa vanhemmille kuuluvaa vastuuta esimerkiksi vanhempien päihdeongelman vuoksi. Vanhempien käytös voi olla pelottavaa ja holtitonta. Lapsen peloille ja huolille ei ole tilaa, jos vanhemmat ovat kiinni omissa huolissaan. Lapsi saattaa säästää muutenkin kuormittunutta vanhempaansa ja olla siksi kertomatta vaikeuksistaan.

On myös olemassa kaltoin kohtelevia vanhempia, jotka ulkopuolisen silmin näyttävät täysin moitteettomilta. Koska vanhempien käytös kodin ulkopuolella on normien mukaista, lapsi ei ehkä täysin itsekään usko, mitä hänelle tapahtuu ja syyttää tapahtuneesta itseään.

Pieni lapsi ei voi tietää, mitkä aikuisten teot ovat oikein tai väärin tai miten hän saisi apua itselleen. Lapset ajattelevat helposti, että vanhemman tai perheen vaikeudet ovat hänen syytään, ja hän on saattanut kuulla niin sanottavankin.

Varhaisen pitkäaikaisen traumatisoitumisen vaikutukset aikuisuuteen: vaikeudet tunne-elämässä

Turvattomissa olosuhteissa kasvaneet ovat menneisyydessään kokeneet vaikeita tunteita ilman, että heitä olisi lohdutettu tai autettu tunteiden käsittelyssä. Lapsuudessa tunteiden ilmaisu ei ehkä ollut sallittua, se saattoi olla jopa vaarallista. Tästä syystä näille lapsille ei kehity keinoja tunne-elämän hallitsemiseen.

Muun muassa vihan, avuttomuuden ja surun tunteiden kokeminen tuntuu yhä aikuisuudessa hyvin vaikealta tai sietämättömältä. Vaikeus säädellä tunteita voi näyttäytyä masennuksena ja ahdistuksena, itsetuhoisuutena, hallitsemattomina vihanpurkauksina ja/tai yrityksenä olla huomaamaton ja välttää kuormittamasta toisia omilla tunteilla.

Myös päihteiden liika- tai väärinkäyttö voi olla yrityys hallita vaikeita traumaperäisiä tunteita.

Kielteinen minäkuva

Traumatisoituneen käsitys omasta itsestä on monesti heikko. Hän saattaa hävetä itseään ja kokea, että hän on ansainnut huonon kohtelun, on arvoton ja että hän on jollakin tapaa mennyt pilalle tai likaantunut traumaattisten kokemustensa vuoksi. Tähän voi liittyä ajatus, ettei kukaan voi pitää hänestä.

Monesti traumatisoitunut ajattelee, että kaikki, mikä hänessä on toimivaa, on vain ulkomaailmalle luotu naamio, joka suojaa siltä, ettei todellinen minuus näkyisi. Todelliseksi minuudeksi voidaan kokea omat traumaattiset kokemukset.

Vaikeudet ihmissuhteissa

Varhaislapsuudessaan kaltoinkohtelua kokeneen henkilön on usein vaikea luottaa muihin ihmisiin. Taustalla on pelko, että toiset ihmiset näennäisestä ystävällisyydestään huolimatta lopulta pettävät tai loukkaavat. Luottamuspulan ja tunteiden säätelyvaikeuksien seurauksena traumatisoituneen ihmissuhteet voivat olla ailahtelevaisia. Toisaalta hänellä on tarve päästä lähelle toista ihmistä mutta samalla arkipäiväiset pettymykset ja riidat pelottavat ja muistuttavat varhaisten ihmissuhteiden satuttavista kokemuksista.

Menneisyyden vaikeiden kokemusten seurauksena traumatisoitunut voi menettää luottamuksensa maailmaan ja ihmisten oikeudenmukaisuuteen. Tämä voi ilmetä toivottomuutena oman tulevaisuuden suhteen. Traumatisoituneelle saattaa muodostua käsitys, että mitään hyvää ei voi tapahtua ja että omaan elämään on mahdotonta vaikuttaa. Uskon puute saattaa estää häntä hakeutumasta harrastuksiin, joista hän saisi myönteisiä kokemuksia. Myös avun hakeminen ja vastaanottaminen voi vaikeutua.

Dissosiaatio selviytymiskeinona

Lapsuudessaan kaltoinkohtelua kokeneille henkilöille kehittyy muita useammin dissosiaatiotaipumus. Dissosiaatiolla tarkoitetaan kyvyttömyyttä yhdistää omia kokemuksia itselle kuuluviksi oman elämän tapahtumiksi. Dissosiaatio syntyy selviytymiskeinoksi ylivoimaisen vaikeissa varhaislapsuuden tilanteissa, joista ei ole pois pääsyä. Kaltoin kohtelevassa vuorovaikutussuhteessa lapsi joutuu turvautumaan vanhempaansa ja samanaikaisesti puolustautumaan vanhemman arvaamattomuudelta.

Ajan myötä dissosiatiiiviset oireet saattavat automatisoitua selviytymiskeinoiksi monenlaisissa stressaavissa tilanteissa, joissa alkuperäistä uhkaa ei kuitenkaan enää ole. Niiden avulla henkilö on oppinut selviytymään arjen haasteista ilman yhteyttä vaikeisiin tunteisiin ja tuntemuksiin.

Dissosiaatio vaikuttaa tunteiden kokemiseen

Aikuisuudessa dissosiointi voi yhä toimia keinona etäännyä ylivoimaisen vaikeista tunteista. Tämä voi ilmetä läsnäolottomuutena, tunteena, että on ikään kuin henkisesti poistunut paikalta. Jotkut traumatisoituneet kutsuvat tätä ”koomaamiseksi” tai ”näytön säästötillassa olemiseksi”. Kokemuksen voivat tapahtua kuin unessa tai elokuvassa, vaikka henkilö tietäisikin niiden tapahtuvan todellisuudessa.

Olo voi myös tuntua tyhjältä ja tunteettomalta, vaikka itse tietoisesti ymmärtääkin, että tunteita pitäisi olla. Joskus kokemukset saattavat tuntua vierailta, ikään kuin ne kuuluisivat jollekin toiselle.

Kehon tuntemuksista ja ympäristöstä vieraantuminen

Suhde oman kehon tuntemuksiin voi muuttua traumatisoitumisen seurauksena. Varhaiset traumaattiset kokemukset saattavat elää dissosioituneina mielessä ja aktivoitua kehollisina tuntemuksina jonkin nykyhetkeen liittyvän asian muistuttaessa niistä. Keholla voi olla kipuja tai vaivoja, joille ei löydy lääketieteellistä syytä. Toisaalta kyky kivun, kylmän tai kuumun tunnistamiseen saattaa puuttua. Fyysisten kokemusten ja menneisyyden tapahtumien välistä yhteyttä voi olla vaikea nähdä ja tunnistaa.

Vieraantumisen tunne voi liittyä myös omaan ympäristöön tai ympäröiviin ihmisiin. Ympäristö tai tutut ihmiset voivat tuntua epätodellisilta. Monet traumatisoituneet ovat kuvanneet tätä tunnetta sanoin ”kuin katselisi maailmaa sumun läpi”. Joskus muiden ihmisten äänet tuntuvat tulevan etäältä, ikään kuin tunnelista, vaikka he ovat lähellä.

Muistivaikeudet

Monet traumatisoituneet kuvaavat muistinsa olevan ”reikäinen kuin seula”. Muistissa voi olla myös ”sumua” tai ”mustia aukkoja”. Muistinmenetys ei välttämättä koske ainoastaan menneisyyden tapahtumia vaan myös nykyhetkeä. Muut ihmiset saattavat esimerkiksi puhua jostain asiasta ikään kuin siitä olisi jo käyty keskustelua, mutta henkilö ei muista tällaista keskustelua käydyn, eikä aihe kuulosta tutulta.

Tavoitteena minäkokemuksen vahvistuminen

Ehjä minäkokemus tarkoittaa suhteellisen pysyvää kokemusta itsestä eri ikävaiheissa: ”Olen ollut itseni lapsena, nuorena ja aikuisena, äitinä/isänä, työntekijänä, ystävänä, puolisona jne.” Ehjä minäkokemus auttaa yhdistämään elämäkokemuksia yhtenäiseksi elämäntarinaksi. Se auttaa erottamaan menneen nykyisyydestä ja pysymään nykyisyydessä myös menneitä asioita muistellessa tai tulevaisuutta pohtiessa: ”Ajatukseni, käyttäytymiseni, tunteeni, aistimukseni ja muistoni – niin miellyttävät kuin epämiellyttävät – kuuluvat minulle.”

Kaiken psyykkisen hoidon tavoitteena on vahvistaa minäkokemusta. Hyvään alkuun pääsee, kun pyrkii vähitellen myötätuntoisesti tunnistamaan omia traumaperäisiä oireitaan ja vaikeuksiaan. Se auttaa löytämään keinoja vaikuttaa omaan oloon. Tämä vaatii aikaa ja sinnikkyyttä.

Traumatisoituminen on aina yksilöllistä

Monet tekijät vaikuttavat siihen, millaisia seurauksia traumaattisilla kokemuksilla on aikuisuudessa. Merkityksellistä on, kuinka yksin on jäänyt kokemuksineen ja onko elämässä ollut suojaavia tekijöitä. Yhdelläkin luotettavalla aikuisella, joka on nähnyt hädän ja vaikeudet, on voinut olla suuri merkitys. Sellainen on saattanut olla esimerkiksi isovanhempi, opettaja koulussa tai ystäväperheen vanhempi. Ehkä hyvän kaverin kanssa puhuminen vaikeuksista on auttanut.

Perheen kotieläin, esimerkiksi kissa tai koira, tuo monille lohtua ja tunnetta, että joku välittää. Myös jokin harrastus on saattanut rakentaa itseluottamusta. Luonto tai mielikuvitus on ollut monille tärkeä turvapaikka, jonne on voinut vetäytyä. Jos joku on auttanut ymmärtämään lapsuudessa, että vanhempien tai perheen vaikeudet eivät ole lapsen vika, tämä suojaa kohtuuttomilta syyllisyyden tunteilta.

Vaikeiden kokemusten myötä traumatisoituneet ovat usein myös saaneet voimavaroja ja kykyjä, joita tavanomaisissa olosuhteissa kasvaneilla ei ole välttämättä muodostunut. Traumoista selviytyneet ovat saattaneet oppia erityisen tarkkanäköisiksi ihmisten suhteen ja osaavat eläytyä heidän tilanteisiinsa. He ovat oppineet arvostamaan ihmisten hyvää kohtelua ja oikeudenmukaisuutta.

Jos jokin harrastus tai opiskelu on aikoinaan auttanut heitä selviytymään, he saattavat kehittyä siinä erityisen taitaviksi. Kuormittavissa olosuhteissa selviytyminen on vaatinut sinnikkyyttä. Näitä ominaisuuksia on tärkeä arvostaa!

Stressiharjoitus ja mietittävää

- Stressiharjoitus
 - Minkälaisia traumaperäisiä oireita tunnistat asiakkaista tai mitä he tunnistavat itse?
 - Minkälaisista suojaavista tekijöistä he kertovat?
 - Minkälaisia myönteisiä oireidenhallintakeinoja he ovat löytäneet?

Yksityiskohtainen harjoituksen kuvaus löytyy TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 4).

Vireystila ja sen vaihtelut

JOHDANTO

Vireystila vaikuttaa sekä tunteiden säätelyyn että ihmisen ajatuksiin siitä, millainen hän on. Yli- ja alivireystilat kuvaavat sisäisen puolustusjärjestelmämme toimintaa, joka käynnistyy silloin, kun stressinsietokykymme ylittyy.

Ylivireystilassa mieli on liian täynnä ajatuksia ja kaoottinen. Myös tunteita on liikaa, ja niitä on mahdotonta liittää kunnolla yksittäiseen ajatukseen. Kyky luoda yhteys ajatuksen ja tunteen välille ei onnistu.

Kehon reaktiot tuntuvat hallitsemattomilta. Lihaksisto on jännittynyt ja valmiustilassa. Alivireystilassa mieli taas on tyhjä ja keho turta.

Vireystilan vaihtelut

Kun vireystila on sopiva, sietokyky on hyvä. Ihminen pystyy kokemaan tilanteet täysipainoisesti ja toimimaan niissä kulloiseenkin hetkeen sopivalla tavalla. Harkittujen

päätösten tekeminen on mahdollista, kun voi pohtia omia toimintatapojaan ja suhtautumistaan erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin. Keskittyminen ja uusien asioiden oppiminen onnistuu.

Vireys vaihtelee normaalisti päivän mittaan ja tilanteesta toiseen mutta sopivan vireyden alueella (sietoalueella) omien ajatusten, tunteiden ja käytöksen hallinta säilyy.

Kun vireystila kohoaa sopivan vireysalueen yläpuolelle, mieleen tulee liikaa ajatuksia ja tunteita ja keho muuttuu ylivalppaaksi. Tällöin esimerkiksi keskittyminen käy vaikeammaksi ja tarkkaavaisuus sekä muistin toiminta häiriintyvät.

Ylivireystila

Ylivireystila tarkoittaa sitä, että ihminen on ylivalpas ja tarkkailee koko ajan ympäristöään etsien merkkejä vaarasta. Hän katsoo tapahtumia ja ihmisiä ympärillään ikään kuin menneisyyden traumaattisten kokemusten kautta. Tämä tapahtuu usein tiedostamatta. Hänen on vaikea ajatella selkeästi ja keskittyä.

Tästä syntyy helposti noidankehä, joka ylläpitää ylivireyttä. Esimerkkejä ylivireystilasta ovat jännittyneisyys, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, vapina, jähmettyminen, pakkoajatukset, takauamat ja univaikeudet.

Haitallisia tapoja laskea omaa ylivireystilaa ovat esimerkiksi rajut tunteenpurkaukset, itsetuhoinen käytös (esimerkiksi viiltely) tai päihteiden käyttö.

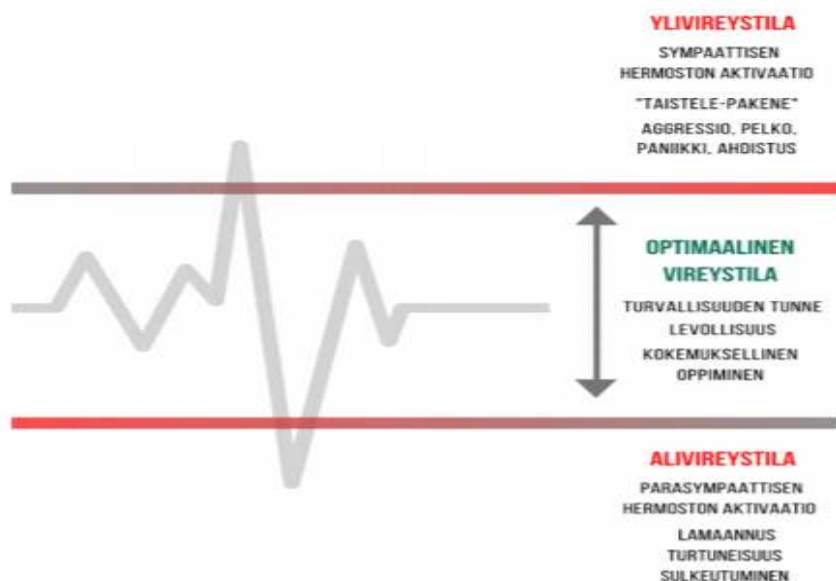
Alivireystila

Alivireystila tarkoittaa alentunutta lihasjännitystä ja viivästynyttä toimintaa sekä henkisesti että fyysisesti. Alivireystilassa tuntuu siltä, että tuntisi vähemmän, että olisi ikään kuin vähemmän ”mukana” tilanteissa, ja halua tehdä asioita on vähemmän.

Alivireenä ihminen tuntee itsensä tylsistyneeksi tai tunnottomaksi. Esimerkkejä alivireystilasta ovat hidastunut ajattelu, tunne lamaantumisesta, kivuntunnottomuus sekä vetäytyminen sosiaalisista suhteista ja velvollisuuksista.

Syvässä alivireystilassa ihminen voi olla lamaantunut, jopa velto ja kykenemätön reagoimaan ympäristöönsä.

Vireystila



Ylivireystilan ja alivireystilan syntyminen

Traumaattiset kokemukset aiheuttavat yleensä pitkäkestoisia yli- tai alivireystiloja. Toistuvan tai pitkäkestoisen trauman aikana yli- tai alivireystilasta on tullut tapa selviytyä tiettyjen tunteiden tai tuntemuksien kanssa. Jatkuva valppaus tai lamaantuminen ovat esimerkkejä tästä.

On myös mahdollista, että vireystila vaihtelee voimakkaasti ja hallitsemattomasti ylivireydestä alivireyteen tai päinvastoin. Silloin aika, jolloin ihminen on sopivassa vireydessä, lyhenee ja sietoalue on kapeampi.

Sietoalueen laajentaminen

On helpompaa huomata olevansa ylivireystilassa tai alivireystilassa kuin tunnistaa vireyden vaihtelut sietoalueella. Vireyden vaihteluiden tunnistaminen sopivan vireysalueen sisällä on kuitenkin hyödyllistä, koska se auttaa ennakoimaan ajautumista yli- tai alivireyteen.

Tässä voi auttaa ajatus liikennevaloista, joissa on kolme väriä: vihreä, keltainen ja punainen.

Vihreä tarkoittaa tässä yhteydessä sopivaa vireyttä, jolloin itsellä on hallinnan tunnetta ja mahdollisuus rentoutua. Tämä on sietoalueen keskialuetta.

Liikennevaloissa keltainen väri varoittaa, milloin pitää olla tarkkaavainen. Vireysalueen keltainen tarkoittaa aluetta lähellä sietokyvyn ylä- ja alarajaa.

Sietoalueet



Sietoalueen laajentaminen

On helpompaa huomata olevansa ylivireystilassa tai alivireystilassa kuin tunnistaa vireyden vaihtelut sietoalueella. Vireyden vaihteluiden tunnistaminen sopivan vireysalueen sisällä on kuitenkin hyödyllistä, koska se auttaa ennakoimaan ajautumista yli- tai alivireyteen.

Tässä voi auttaa ajatus liikennevaloista, joissa on kolme väriä: vihreä, keltainen ja punainen.

Punainen tarkoittaa vaaraa ja tarvetta pysähtyä. Tässä yhteydessä se tarkoittaa olotilaa, joka on sopivan vireyden ulkopuolella ja jossa et todennäköisesti halua olla.

Keltainen väri varoittaa, milloin pitää olla tarkkaavainen. Vireysalueen keltainen tarkoittaa aluetta lähellä sietokyvyn ylä- ja alarajaa.

Vihreä tarkoittaa tässä yhteydessä sopivaa vireyttä, jolloin itsellä on hallinnan tunnetta ja mahdollisuus rentoutua. Tämä on sietoalueen keskialuetta.

Keltainen väri varoittaa, milloin pitää olla tarkkaavainen. Vireysalueen keltainen tarkoittaa aluetta lähellä sietokyvyn ylä- ja alarajaa.

Punainen tarkoittaa vaaraa ja tarvetta pysähtyä. Tässä yhteydessä se tarkoittaa olotilaa, joka on sopivan vireyden ulkopuolella ja jossa et todennäköisesti halua olla.

Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

- Ajattelenko johdonmukaisesti ja pystynkö keskittymään?
- Pystynkö kestämaan kohonnutta vireyttä ja käsittelemään sitä?
- Kykenenkö olemaan kiinnittyneenä nykyhetkeen?

Jos vastaat kysymyksiin ”kyllä”, olet todennäköisesti jännittynyt ja vireys on koholla mutta tilanne on edelleen hallinnassa. Jos vastaat yhteenkin kysymykseen ”ei”, se tarkoittaa, että lähestyt vireysalueen keltaisen osan ylä- tai alarajaa.

Tällöin on tärkeää säädellä vireyttä esim. ottamalla aikalisä tai tekemällä ankkuriharjoituksia.

Esimerkki:

Olet kaupassa ostoksilla ja toinen asiakas tulee juttelemaan sinulle. Säikähdät ja huomaat, että jähmetyt, kätesi hikoilevat, sydän hakkaa ja olo on niin kuin olisit tehnyt jotain tyhmää. Tämä voi riittää siihen, että ajaudut sopivan vireysalueen ulkopuolelle (punaiselle alueelle). Jos pysyt

nykyhetkessä esimerkiksi ankkuroitumalla ja pystyt kuuntelemaan, mitä kyseinen henkilö puhuu, käykin ilmi, että hän ainoastaan kysyy, mistä hän löytäisi kaupan leipähyllyn.

Jos pystyt keskittymään ja tunnet kaupan hyvin, pystyt auttamaan häntä (pysyt keltaisella alueella). Huomaat, että oma jännitys laskee ja rauhoitut. Silloin pystyt korjaamaan ajatuksesi, että olisit toiminut jotenkin tyhmästi (ja siirryt vihreälle alueelle).

Vinkkejä vireystilan muuttamiseen: aikalisän ottaminen

Voit tehdä nykyhetkeen ankkuroivia harjoituksia. Voit myös pohtia omaa oloasi: mikä aiheutti sietoalueelta pois joutumisen? Onko minulla kenties nälkä vai olenko nukkunut huonosti? Jännittääkö minua jokin asia? Tietoisuus omista tarpeista ja myötätunto niitä kohtaan auttaa löytämään selviytymiskeinoja.

Huomion kiinnittäminen muualle

Väliaikainen huomion kääntäminen on keino jarruttaa vireystilan huojumista, ikään kuin nollata tilanne. Se antaa aikaa hengähtää, kunnes tuntee selviytyvänsä paremmin tunteidensa kanssa.

Silloin kun olo on ylivireä, on hyvä keskittyä johonkin terveelliseen puuhaan ja kiinnittää huomio johonkin muuhun kuin tunteeseen. Kun kiinnittää huomionsa muualle, on tärkeää luvata itselleen, että palaa liian vaikeaksi kokemaansa asiaan heti kun pystyy.

Itsensä rauhoittaminen ja lohduttaminen

Itsensä rauhoittamisella ja lohduttamisella ei tarkoiteta, että kieltäisi itseään tuntemasta kielteisiä tunteita esimerkiksi komentamalla tai soimaamalla itseään. Lohduttaminen ja kannustaminen auttavat paljon paremmin rauhoittumaan.

Lohduttamiseen sisältyy myötätuntoinen suhtautuminen tunnetta kohtaan.

Voi olla tehokkainta lohduttaa itseään aluksi puhumalla itselleen ääneen, myöhemmin sisäisesti.

Itselleen voi sanoa esimerkiksi: ”Ei ole mitään hätää, vaikka siltä voi tuntua. Huomaan, että kiihdyn mutta tämä tilanne tänään ei ole vaarallinen. Kohta kiihtymys menee ohi ja pystyn taas ajattelemaan selkeämmin.”

Fyysinen aktivoituminen

Jos jokin kuormittava tunne tai tilanne saa olon alavireiseksi, on hyvä yrittää päästä liikkeelle ja aktivoida itseään. Silloin voit esimerkiksi liikutella käsiäsi ja jalkojasi tai tehdä muita reippaita liikkeitä.

Ne saavat sydämesi pumppaamaan lujempaa ja energiatason nousemaan, jos se tilanne huomioon ottaen tuntuu mahdolliselta.

Älä anna katseesi juuttua paikoilleen, vaan kiinnitä huomiota ympäristöösi.

Mieltä voi aktivoida antamalla sille puuhaa, esimerkiksi aktivoitumalla kaikkien viiden aistin avulla, nimeämällä havaittuja asioita tai laskemalla numeroita sadasta alaspäin.

Jos sinua paleltaa (yleinen kokemus alivireyden aikana), voit kokeilla lämpimään suihkuun menemistä tai kääriytymistä lämpimään vilttiin.

Mietittävää

- Ylivireystila – keinoja päästä ylivireystilasta sietoalueelle?
- Mistä merkeistä huomaa olevansa sietoalueella?

- Alivireystila – keinoja päästä alivireystilasta sietoalueelle?
- Minkälaisia keinoja tulee mieleen pysyä sopivassa vireydessä?

OSA 3

SISÄLTÖ

- Mielellistäminen
- Traumatisoituminen haittaa mielellistämistä
- Mielellistämistä voi opetella
- Automaattinen ja tietoinen mielellistäminen
- Vinkkejä mielellistämiseen
- Traumalaukaisijat
- Traumalaukaisijat vaikuttavat vireyteen
- Traumaattinen muisto poikkeaa tavallisesta muistosta
- Traumamuistuttajien tunnistaminen
- Miten traumalaukaisijoiden kanssa tulee toimeen?

MIELELLISTÄMINEN

Mielellistäminen tarkoittaa kykyä tavoitella uteliaasti ja arvostelematta omassa ja toisen mielessä olevia ajatuksia ja tunteita sekä näiden välisiä yhteyksiä. Se auttaa ymmärtämään, miksi käyttäydymme ja olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa siten kuin olemme. Mielellistäminen on myös tärkeä tunteiden säätelyn väline. Mahdollisuus tavoitella syitä oman toiminnan takana luo ennakoitavuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Voimakkaiden tunteiden vallassa tai hyvin stressaantuneena mielellistäminen ei onnistu. Itsestä huolen pitäminen onkin edellytys mielellistämiseksi. Toisaalta mielellistämisen opettelu synnyttää positiivisen kehän, jossa parantunut itsesäätely tukee mielellistämistä ja päinvastoin.

Traumatisoituminen haittaa mielellistämistä

Mielellistäminen kehittyy lapsuudessa, kun lapsen vanhemmat tai muut hoitajat virittäytyvät tavoittelemaan lapsen mielessä olevia asioita ja auttavat lasta hankalien kokemusten kanssa. Kun vanhemman mieli on tällä tavalla lapsen käytössä, lapsen on mahdollista kiinnostua siitä, mitä omassa ja toisen mielessä on. Jos vanhemmat eivät huomioi lapsen toiveita, tunteita ja tarpeita tai käyttäytyvät arvaamattomasti ja pelottavasti, lapsi ei saa apua oman ja toisen mielen tutkimiseen ja ymmärtämiseen.

Pieni lapsi ei yksin pärjää vaikeiden tunteidensa ja ajatustensa kanssa, ja selviytymiskeinoksi voi kehittyä tällaisten mielentilojen välttely vielä aikuisenakin. Toisaalta voi muodostua kokemus siitä, että omat tunteet ja ajatukset vain ”tapahtuvat itselle” ilman, että niitä voi ymmärtää tai niihin voi vaikuttaa.

Mielellistämistä voi opetella

Lapsuudessa muodostuneet tavat ajatella ja toimia eivät välttämättä nykyelämässä ole enää parhaita mahdollisia. Mielellistäminen auttaa pysähtymään ja huomaamaan huonosti toimivia automatisoituneita ajattelutapoja. Mielellistämistä harjoitellessa voi uteliaasti, empaattisesti ja ei-arvostellen kiinnostua myös siitä, mistä aikaisemmista kokemuksista tunteet ja ajatukset kumpuavat.

Kun oppii paremmin tunnistamaan oman käyttäytymisen takana piileviä mielentiloja, on mahdollista huomata, miksi ja missä tilanteissa vaikeat olot toistuvat. Mielellistäminen tukee toimijuuden tunnetta ja joustavuutta: hankalissa tilanteissa heräävät tunteet ovatkin loogisia

seurauksia aikaisemmista kokemuksista, ja niiden kanssa selviytymisessä voi kokeilla erilaisia toimintatapoja.

Automaattinen ja tietoinen mielellistäminen

Mielellistämistä tapahtuu sekä automaattisesti eli tiedostamatta että tietoisesti pohtimalla. Automaattinen mielellistäminen perustuu aiempiin kokemuksiimme. Näiden pohjalta teemme arkipäivässä jatkuvasti tiedostamattomia havaintoja itsestämme ja toisista sekä käytämme näitä päätöksenteon pohjana.

Tarvitsemme automaattista mielellistämistä, koska kaikkia tilanteita ei ole mahdollista jäädä pohtimaan. Automaattinen mielellistäminen on hyödyllistä silloin, kun havainnot ja arviot osuvat jotakuinkin oikeaan. Se on kuitenkin haitallista, kun tulkinnat omista tai toisten mielentiloista eivät vastaa nykytilannetta tai eivät ole realistisia.

Esimerkki haitallisesta automaattisesta mielellistämisestä

Jos lapsuudessa on toistuvasti kokenut pelkoa ilman, että sitä on voinut ilmaista ja saamatta siihen lohdutusta, saattaa pelon mielellistäminen aikuisena vaikeutua. Voi olla, että vanhemmat ovat kieltäneet lasta itkemästä tai jättäneet lapsen yksin hänen ilmaistessaan pelkoaan. Tällöin lapsi on saattanut päätellä, että pelon tunne on hävettävä heikkouden osoitus. Sama päätelmä voi aktivoitua automaattisesti aikuisena tilanteissa, joissa kokee pelkoa. Tällöin pelon mielellistäminen saattaa edetä seuraavalla tavalla:

Minulla on aika hammaslääkärille, ja minua pelottaa mennä sinne.

- Kädet hikoilevat ja sydän hakkaa.
- Huomaan, että minua alkaa hävettää.
- Minua hävettää, koska pelkään.
- Ajattelen, että olen hävettävä ihminen, heikko luuseri, koska pelkään.
- Parasta, että perun tapaamisen, vaikka hammasta särkee. En kerro asiasta kenellekään ja otan vain särkylääkettä, jotta muut eivät saa tietää, kuinka hävettävä ja surkea olen.

Tällainen automaattinen mielellistäminen perustuu lapsuudessa rakennettuun virheelliseen arvioon, että pelko olisi tunteena häpeällinen.

Tällainen mielellistäminen voi tuntua todelta, koska voimakas tunne ottaa vallan. Varsinainen ajattelu ja nykytilanteen mukainen realistinen havaintojen teko omasta olostasi ei saa riittävästi tilaa.

Tietoinen mielellistäminen

Tietoinen mielellistäminen on tavoitteellista ponnistelua tunteiden, ajatusten ja kehollisten tuntemusten ymmärtämiseksi. Omien kokemusten tarkastelu edellyttää, että vahvoista tunteista otetaan ikään kuin pari askelta taaksepäin. Näiden askelten ottaminen on mahdollista, kuin ei ole liian stressaantunut, tunteen vallassa, väsynyt tai nälkäinen.

Kun omia kokemuksiaan alkaa havainnoida, huomaa usein, että mieli ei ole järjestyksessä vaan että tunteet ja ajatukset voivat olla ristiriitaisia ja hankalia.

Tietoinen mielellistäminen haastaakin ihmistä harjoittelemaan epämukavuuden ja ristiriitaisuuden sietämistä. Harjoittelun myötä mielellistäminen mahdollistuu paremmin myös stressaavissa tai hankalia tunteita herättävissä tilanteissa.

Aikaisemman esimerkin tietoinen mielellistäminen voisi edetä seuraavasti:

- Minulle tulee pelokas olo, kädet hikoilevat ja sydän hakkaa
- Huomaan, että minua alkaa hävettää (tunteen tunnistaminen)

- Koska tiedän, että häpeän tunne johtuu usein menneisyyden virheellisistä päätelmistä, minun kannattaa antaa itselleni aikaa. Teen ankkuroitumis- tai maadoittumisharjoituksen, jotta voin rauhassa miettiä, miksi olen niin häpeissäni (tietoinen etäisyyden ottaminen, ajatusten siirtäminen pois automaattisesta reaktioista ankkuroitumisen ja maadoittumisen avulla)
- Vedän syvään henkeä ja voin rauhoittua (kehollinen ankkuroituminen)
- Mikähän minua pelottaa? (kiinnostus sisäisiä kokemuksia kohtaan)
- Ai niin, varmaan johtuu huomisesta hammaslääkäristä (kiinnittyminen nykyhetkeen)
- Totta kai se jännittää ja pelottaa, ketä tahansa jännittäisi, varsinkin minua, koska sain niin vähän lohdutusta lapsena, kun olin jännittynyt tai peloissani (myötätuntoinen ymmärtäminen)
- Mikähän minua auttaisi olemaan vähemmän jännittynyt ja pelokas? (myötätuntoinen omien tarpeiden huomioiminen)
- Voisin keskittyä nyt ankkureihini, jotta rauhoitun lisää (ankkuroituminen tai maadoittuminen)
- Ehkä teen rentoutusharjoituksen, kun pääsen hammaslääkärin jälkeen kotiin, ja juon kupin teetä tai kerron ystävälle, joka on hyvä osoittamaan myötätuntoa (itsestä huolehtiminen)

Mielellistäminen auttaa etsimään vaihtoehtoisia selityksiä. Edellä esitetystä esimerkistä oli alun perin voimassa tulkinta ”Koska tunnen pelkoa ja häpeää, olen hävettävä ihminen”. Mielellistäminen toi asiaan vaihtoehtoisen näkemyksen: ”Häpeä, jonka tunnen, perustuu lapsena muodostamaani väärään uskomukseen, eikä häpeän tunne tarkoita, että olen huono ihminen.”

Mielellistäminen on helpompaa jälkikäteen

Mielellistäminen kehittyy, kun sitä harjoittelee toistuvasti. Sen avulla voi alkaa tunnistaa, mitkä omat vaikeat olot johtuvat menneisyyden ihmissuhdekokemuksista. Ajan myötä tietoinen mielellistäminen muuttuu automaattiseksi ja voi korvata vanhentuneisiin tai virheellisiin ajatuksiin perustuvan suhtautumisen omiin olotiloihin.

Mielellistäminen edistää itsetuntemusta

Omien tunteiden, vireystilan vaihteluiden ja kehon tuntemusten tunnistaminen voi traumatisoituneille ihmisille olla vaikeaa. Tunteiden pohtiminen jälkeenpäin tai silloin, kun voimakas tunne ottaa vallan, voi tuntua mahdottomalta.

Kun oman kehon tuntemukset ovat jääneet vieraiksi, on vaikea tavoittaa omia tarpeitaan. Mielellistäminen auttaa tunnistamaan paitsi omia tunteita myös esimerkiksi nälän, janon ja väsymyksen, jotka voivat olla jaksamattomuuden tai kiukun taustalla.

Vinkkejä mielellistämiseen

1. Ole läsnä nykyhetkessä

Sisäistä kokemusta ei voi mielellistää, jos on ylivoimaisten tunteiden vallassa tai pyrkii välttelemään mielessä olevia tunteita ja ajatuksia. Siksi on tärkeää harjoitella toistuvasti ja sinnikkäästi nykyhetkeen kiinnittymistä. Käytä esimerkiksi aiemmin opeteltuja ankkuriharjoituksia.

2. Tunnista sisäiset kokemuksesi niitä tuomitsematta

Varaa aikaa ja keskity itseesi, omiin ajatuksiisi, tunteisiisi ja fyysisiin tuntemuksiisi. Vaikka et ymmärtäisi sisäisiä kokemuksiasi, älä tuomitse itseäsi. Jos et lainkaan tunnista sisäisiä kokemuksia, älä tuomitse siitäkään; huomioi tämä ja jatka eteenpäin. Jo ei-tietävä asenne omaa mieltä kohtaan on mielellistämistä. Ole kiinnostunut itsestäsi ja sisäisistä tapahtumistasi. Ole myös utelias ja pyri selvittämään, miksi ajattelet, tunnet ja käyttydyt tietyillä tavoilla.

3. Yritä erottaa nykyisyys menneisyydestä

Mielellistäminen on kuin salapoliisityötä, jossa etsit tunteita ja ajatuksia toiminnan taustalla. Tämä auttaa pikkuhiljaa erottamaan menneisyyden nykyisyydestä ja sisäiset pelot tai uskomukset ulkoisesta todellisuudesta. Voit esimerkiksi huomata, että yksinäisyys, torjutuksi tuleminen, avuttomuuden, surullisuuden ja vihaisuuden tunteet saavat sinut aina toimimaan samalla tavalla. Mielellistäminen auttaa huomaamaan, miten nykytilanteet eroavat aikaisemmista kokemuksista ja edellyttävät ehkä toisenlaista reagointia.

4. Harjoittele myötätuntoisuutta itseäsi kohtaan

Pyri olemaan myötätuntoinen itseäsi ja kaikkia tunteitasi, kuten vihaa, riittämättömyyttä tai häpeää kohtaan. Harjoittele myötätuntoisuutta myös muita ihmisiä, heidän heikkouksiaan ja vaikeuksiaan kohtaan. Vähitellen tulee helpommaksi ajatella, että kaikki tunteet ovat sellaisinaan arvokkaita ja tärkeitä.

Maadoittumisharjoitus ja mietittävää

- Maadoittumisharjoitus
 - Mitkä ovat kohtaamiesi asiakkaiden kyvyt mielellistämiseen, missä määrin he osaavat katsoa ajatteluaan ikään kuin ulkoapäin?
 - Miten heitä voisi tässä auttaa arkielämän työssä?

Yksityiskohtainen harjoituksen kuvaus löytyy TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 3).

Traumalaukaisijoiden ymmärtäminen

Menneisyyden traumaattisen kokemuksen toisintoa kutsutaan takaumaksi tai uudelleen aktivoituneeksi traumaattiseksi muistoksi. Ärsykeitä, jotka aiheuttavat traumaattisen tapahtuman uudelleen kokemisen, kutsutuaan traumalaukaisijoiksi tai traumamuistuttajiksi (englanniksi trigger).

Traumalaukaisijaksi muodostuu usein havainto tai ärsyke, joka tavalla tai toisella muistuttaa menneisyyden ylivoimaisista kokemuksista. Jokaisella trauman kokeneella on omat erityiset traumamuistuttajansa.

Traumalaukaisijat vaikuttavat vireyteen

Menneisyyden traumaattisten kokemusten uudelleen aktivoituminen aiheuttaa traumaoireista kärsivälle toistuvaa epävakautta. Jokin nykyhetken ärsyke, esimerkiksi aistimus, saattaa yhtäkkisesti tuoda mieleen koetun trauman, ja henkilöstä voi tuntua siltä kuin hän eläisi uudelleen menneisyyden kokemuksen.

Traumalaukaisijoiden aktivoima takauma vaikuttaa sekä kehossa että mielessä. Tunnetila voi olla voimakkaan ahdistunut tai jatkuvasti valpas (ylivireystila) ilman ulkoista syytä. Toisaalta tuntemukset voivat olla liian vähäisiä (alivireystila). Traumaattisen kokemuksen aktivoituessa yli- ja alivireystilat voivat äkillisesti vaihdella tai esiintyä yhtä aikaa. Yli- tai alivireystilat vaikeuttavat toimintaa arjen tilanteissa.

Traumaattinen muisto poikkeaa tavallisesta muistosta

Traumamuistot eivät ole tallennettuina niin kutsuttuun omaelämäkerralliseen muistiin kuten tavalliset muistot. Ne ovat monesti yhdistymättömiä ylivoimaisen kokemuksen osia, jotka ovat tallentuneet aivojen eri aistialueille.

Traumamuistojen aktivoituessa traumatisoitunut ei välttämättä lainkaan muista varsinaista ylivoimaista tapahtumaa. Traumalaukaisijan vaikutus on automaattinen ja usein niin nopea, että on vaikea huomata, mitä itsessä tapahtuu.

Jälkikäteen on vaikea nähdä yhteyttä traumamuistuttajana toimivan havainnon tai ärsykkeen ja menneisyyden tapahtumien välillä.

Traumamuistuttajien tunnistaminen on tärkeää toipumisessa. Tunnistaminen ei tarkoita, että pitäisi tarkasti ymmärtää traumalaukaisijan ja oman menneisyyden välinen yhteys. Riittää, että tunnistamisessa pääsee alkuun ja ymmärtää traumalaukaisijoiden vaikutuksen.

Traumamuistuttajien tunnistaminen

Traumatisoituneen on usein vaikea tunnistaa omia traumalaukaisijoitaan. Reaktiot tapahtumiin ovat tyypillisesti ylimitoitetun voimakkaita nykyhetken tilanteeseen nähden. Harjoittelun kautta voi oppia havainnoimaan tilanteita ja aistimuksia, jotka toimivat traumalaukaisijoina. Harjoittelu auttaa mielellistämään ja suunnittelemaan parempia tapoja auttaa itseään vaikeissa tilanteissa.

Traumamuistuttajia voi alkaa havainnoida miettimällä tilanteita, jotka ovat itselle erityisen vaikeita. Traumamuistuttajia on saattanut olla vaikuttamassa tilanteissa, joissa tunteet ovat yhtäkkiä kuohahtaneet ja saaneet tekemään jotain suunnittelematonta.

Laukaisevat muistot ovat saattaneet herättää sietämättömän vaikeita pakahduttavia tunteita, jotka eivät tunnu millään laantuvan.

Traumamuistuttajat voivat toisinaan aiheuttaa erityisen selviä muutoksia kokemusmaailmassa. Ympäristö tai oma keho voi tuntua muuttuneelta tai oudolta. Oma käytöskin voi tuntua itselle vieraalta. Tilanteet, joissa omaan olotilaan tunteisiin tai toimintaan on vaikuttanut traumalaukaisija, voi tunnistaa seuraavista merkeistä:

- Oma reaktio vaikuttaa tilanteeseen nähden voimakkaalta.
- Reagoi hyvin eri tavalla kuin yleensä vastaavassa tilanteessa.
- Reagoi puolustautumalla: pakenee, taistelee, jähmettyy paikalleen tai romahtaa.
- Ei pääse irti reaktiosta, esim. voimakkaasta tunnetilasta, vaan se tuntuu jäävän päälle.
- Ei pysty ajattelemaan jotakin tiettyä tilannetta jälkikäteen tai suunnittelemaan sitä etukäteen.
- Yhtäkkiä tuntee elävänsä traumatilanteen uudelleen.

Yleisimpiä traumamuistuttajia:

Ajankohtaan liittyvät laukaisevat tekijät

Ajankohtaan liittyviä traumamuistoja kutsutaan myös ”vuosipäiväreaktioiksi”. Niillä tarkoitetaan toistuvia, tahattomia reaktioita jonkin traumaattisen tapahtuman vuosipäivänä. Tällainen on myös surureaktio läheisen ihmisen kuoleman vuosipäivän aikoihin. Myös juhlapyhät ja loma-ajat voivat toimia vastaavina traumamuistuttajina.

Paikkoihin liittyvät laukaisevat tekijät

On tavallista ja ymmärrettävää, että jokainen haluaa välttää menemästä paikkoihin, joissa on kokenut ikäviä asioita. Välttely voi kuitenkin laajentua koskemaan myös muita, joillain tapaa alkuperäisistä muistuttavia paikkoja, jotta traumaattiset kokemukset eivät palaisi mieleen. Jos on esimerkiksi tullut ryöstetyksi junassa, saattaa alkaa vältellä junassa matkustamista ylipäänsä. Vähitellen saattaa päätyä välttämään kaikkia julkisia kulkuvälineitä.

Monet lapsuuden vaikeista kokemuksista selvinneet kertovat kokevansa olonsa epämukavaksi ihmisvilinässä. Tällainen vastenmielisyyys ei aina välttämättä liity traumakokemuksiin. Se saattaa liittyä myös siihen, että kokee olevansa ikään kuin ”loukussa” ja että ärsykeitä on liikaa. Kokemus voi muistuttaa traumaattisten tapahtumien aikaista pakahduttavaa ärsyketulvaa.

Ihmissuhteisiin liittyvät laukaisevat tekijät

Kaikkein voimakkaimmat inhimilliset tunteet liittyvät ihmissuhteisiin, niin hyvät kuin pahatkin. Ihmissuhteet ovat itsessään laukaisevia tekijöitä. Jos ihminen on kokenut kaltoinkohtelua läheisten taholta, voivat hyviinkin ihmissuhteisiin liittyvät harmit helposti laukaista hylätyksi ja torjutuksi tulemisen, nöyryytyksen, häpeän, paniikin tai kaipauksen tunteita. Tällöin on asennoitunut havainnoimaan herkästi merkkejä torjunnasta tai arvostelusta.

Mielensisäiset laukaisevat tekijät

Traumatisoitumiseen liittyy usein taipumus vältellä erilaisten mielensisäisten kokemusten huomaamista, jotta pysyisi suojassa kivulioiden tapahtumien vaikutuksilta. Mikä tahansa mielensisäinen kokemus voi toimia laukaisevana tekijänä, esimerkiksi tietyt tunteet (ahdistus, viha, ilo, häpeä), psyykkiset tarpeet (esim. lohdutuksen tai hyväksynnän tarve), ajatukset (esim. ”olen huono ihminen”). Joskus voi kokea mielessään ikään kuin itkua tai huutamista, joka vaikuttaa traumalaukaisijana tai aiheuttaa traumareaktioita kehon tai tunteiden tasolla.

Kehon aistimukset

Keholliset traumalaukaisijat muistuttavat traumaattisen tapahtuman aikaisista aistimuksista. Hajut ja tuoksut ovat usein voimakkaita laukaisevia tekijöitä. Muita aistimuksia ovat kipu, sydämen nopea syke tai hengenahdistus, kuumuus tai kylmyys, hikoilu, pahoinvointi, jano, nälkä, vatsakipu, vessahätä tai jotkin kehon asennot. Toisen ihmisen kosketus voi olla erityisen voimakas laukaiseva tekijä.

Myönteisiä kokemuksia laukaisevat tekijät

Laukaisevia tekijöitä pidetään tavallisesti kielteisinä asioina. Usein on kuitenkin myös laukaisijoita, jotka tuovat mieleen myönteisiä muistoja ja tunteita. Valokuvat mukavilta lomamatkoilta, lempiruuan tuoksu tai jokin tietty laulu tai musiikki voivat nostaa mieleen

myönteisiä muistoja tai lämpimiä tunteita ja tehdä olon tyytyväiseksi. Niistä voi olla apua toipumisessa, koska niiden avulla voi löytää nykyhetkeen rauhallista olotilaa.

Miten traumalaukaisijoiden kanssa tulee toimeen?

Laukaisevien tekijöiden vaikutuksia on vaikea hallita. Mitä enemmän voit havainnoida sisäisiä kokemuksiasi, toisin sanoen mielellistää niitä, sitä paremmin pystyt auttamaan itseäsi selviytymään laukaisevista tekijöistä. Ei kannata odottaa, että pystyisit heti hallitsemaan täydellisesti kaikkia traumamuistuttajien aiheuttamia reaktioita. Joitain on helpompi hallita kuin toisia. Myötätunto omia vaikeuksia kohtaan auttaa vähitellen sietämään niitä ja löytämään keinoja tulla niiden kanssa toimeen.

Traumalaukaisijoiden poistaminen tai välttäminen

- Kun alat huomata, mitkä asiat tai tilanteet aiheuttavat traumaoireita, voit väliaikaisesti karsia tai välttää niitä. Itselleen voi sanoa:” Ei nyt mutta palaan tähän asiaan myöhemmin.”
- Voit esimerkiksi varastoida tai antaa pois traumamuistuttajina toimivia esineitä.
- Jos laukaisevan tekijän karsiminen elämästä on mahdotonta, sitä voi hetkellisesti välttää.
- Jos päihtyneen ihmisen näkeminen aiheuttaa oireita, voi välttää baareja, juhlia tai ylipäättään tilanteita, joissa päihtyneisiin törmääminen on mahdollista.
- Jos väentungokset ovat vaikeita, voi pyrkiä käymään kaupassa hiljaisempuna aikana tai pyytää jonkun turvallisen henkilön mukaan tueksi.
- Tärkeää on suhtautua omiin vaikeisiin tunteisiin myötätuntoisesti.

Laukaisevien tekijöiden tai tilanteiden ennakointi

- Voit suunnitella etukäteen, mitä teet väistämättömässä tilanteessa, johon saattaa liittyä traumalaukaisijoita. Sinut on saatettu esimerkiksi lähettää verikokeeseen, ja tiedät, että se voi tuntua ylivoimaiselta. Ehkä jo jonottaminen odotustilassa on sietämättömän ahdistavaa, ja hoitajan vastaanotolla olo tuntuu haavoittuvalta.
- Voit valmistautua tilanteeseen miettimällä, mitä tarvitset selviytyäksesi. Pohdi etukäteen kaikkia pelon aiheita mielellistäen niitä ja lohduta itseäsi.
- Sano mielessäsi esimerkiksi:” Olen aikuinen ja aion huolehtia siitä, että tilanne sujuu mahdollisimman hyvin ja on siedettävä.”

Keinoja päästä sopivaan vireystilaan ja mietittävää

- Keinoja päästä sopivaan vireystilaan – harjoitus
- Mitä traumalaukaisijoita tulee mieleen, joita olet asiakkaissa havainnut tai joista he kertovat (juhlapyhät, kohtaamistilanteet, jotkut ruuat, huomion kohteeksi joutuminen)?
- Mistä myönteisistä muistoista he kertovat?

Jotta kykenisi suunnittelemaan aiempaa toimivampia keinoja tulla toimeen traumalaukaisijoiden kanssa, on tärkeää päästä sopivaan vireystilaan. Alla keinoja vireystilan muuttamiseen. Pohdi niiden pohjalta myös muita omia keinojasi, jotka voivat olla avuksi päästäksesi sopivaan vireyteen:

- Lihaskuntoharjoitukset tai reipas kävelylenkki.
(Oman fysiologisen tilan muuttaminen voi muuttaa myös tunnetilaa.)
- Musiikin kuuntelu ja sen mukana laulaminen.

- Jonkin hauskan tai miellyttävän asian tekeminen.
- Ystävälle soittaminen ja hänen kanssaan tapaamisesta sopiminen.
(Toisen ihmisen kanssa jutteleminen – ei kuitenkaan mistään ylivoimaiselta tuntuvasta ongelmastasi – voi antaa muuta ajateltavaa.)
- Keskittyminen vaativaan puuhailuun, esimerkiksi johonkin harrastukseen, ristisanatehtävään tai tietokonepeliin.
- Kiinnostavan ja kivan kirjan lukeminen (kirja ei saa kuitenkaan järkyttää).
- Jonkin komedian katsominen
(Pyri keskittymään täydellisesti ilman, että ajatukset vaeltaisivat muualla tai jokin toisenlainen olotila häiritsisi hauskaa kokemusta. Huumori ja nauru kiinnittävät huomion pois ylivoimaiselta tuntuvasta tunnetilasta ja auttavat voimaan paremmin.)
- Myönteisen asian katsominen / kuunteleminen / mieleen palauttaminen
(Myönteisiä asioita voivat olla esim. mukavat lomakuvat, oma lempihajuvesi tai jokin tietty laulu tai musiikki.)
- Omia keinoja:

OSA 4

SISÄLTÖ

- Tunteiden ymmärtäminen
- Traumatisoituminen vaikuttaa tunteiden kokemiseen
- Tunteiden tunnistaminen on hyödyllistä
- Mielikuvitus apuna turvallisuuden tunteen vahvistamisessa
- Uskomusten ymmärtäminen
- Traumatisoituneille yleisiä haitallisia uskomuksia
- Todenmukaiset uskomukset

JOHDANTO

Kaikille ihmisille yhteisiä perustunteita kulttuurista riippumatta ovat ilo, suru, inho, viha, hämmästyks, pelko ja uteliaisuus. Lapsi opettelee huoltajiensa avulla tulemaan toimeen tunteidensa kanssa, toisin sanoen tunnistamaan ja säätelämään niitä. Tunne-elämä muodostuu haastavaksi, jos tätä apua ei ole ollut ja tunteiden kanssa on jäänyt yksin.

Jotkut tunteet voivat tuntua niin vaikeilta, että niitä ei haluaisi kokea. Tunteet eivät kuitenkaan sinänsä ole hyviä tai pahoja vaan osa ihmisenä olemista ja toimimista.

Tunteet ja niiden tehtävät

Joskus saattaa tuntua siltä, että tunteista on pelkkää harmia. Ilman tunteita olisimme kuitenkin pulassa, koska tunteet valmistelevat tekoja. Vaaratilanteessa, vaikkapa liikenteessä, pelon tunteet tehtävänä on vaikuttaa aivoihin niin, että elimistö reagoi mahdollisimman nopeasti. Tällöin on paremmat mahdollisuudet selviytyä.

Tunteet myös motivoivat. Jos vaikkapa liikunta tuottaa iloa ja tyytyväisyyden tunteita, todennäköisesti liikuntaa tulee harrastettua useinkin. Kiukun ja vihan tunteet auttavat asettamaan rajoja ja sanomaan ”ei”. Tunteet myös vahvistavat ihmistä. Kun tietää onnistuneensa jossain tulee tyytyväisyyden ja ilon tunteita.

Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Jos joku osoittaa käytöksellään, että pitää jostain ihmisestä, hän puolestaan todennäköisesti suhtautuu

ystävällisesti. Ilmeet kertovat, millaisia tunteita ihmisellä on ja näin tunteet ovat tärkeä osa kommunikaatiota muiden kanssa.

Tunteet aiheuttavat muutoksia kehossa ja vireystilassa. Tunteet saavat esimerkiksi kehon lihakset jännittymään tai rentoutumaan, sydämen sykkeen nopeutumaan tai hidastumaan, veren virtaamaan nopeammin, kehon lämpötilan nousemaan tai laskemaan jne.

Omia tunteita ei pidä tuomita, niihin on aina jokin syy. Joskus niistä on tietoinen ja joskus ei.

Traumatisoituminen vaikuttaa tunteiden kokemiseen

Traumatisoivissa olosuhteissa kasvaneet ovat usein kokeneet omien tunteidensa olleen hyödyttömiä tai väärinä. Ne eivät ole olleet sallittuja, tai niillä ei ole ollut väliä. Tunteiden ilmaisemisesta on saattanut seurata rangaistus, tai niiden ilmaiseminen on ollut vaarallista.

Tällaisessa ilmapiirissä kasvaminen muokkaa ihmistä olemaan välittämättä omista tunteistaan ja kehonsa signaaleista. Hän harjaantuu kätkemään omat tunteensa muilta, mutta myös itseltään. Näin tunteita ei opi tunnistamaan ja niiden kanssa on vaikea tulla toimeen.

Henkilö on saattanut kehittyä taitavaksi muiden tunteiden tarkkailemisessa ja oman toiminnan sopeuttamisessa niihin. Omat tunteet ja tarpeet jäävät tällöin vaille huomiota. Tunteet tuntuvat vierailta ja jopa pelottavilta, jolloin jää ilman niiden tuottamaa tärkeää tietoa.

Tunteiden ohittaminen ja "laittaminen pois päältä" on mahdollisesti automatisoitunut yritykseksi luoda rauhallista oloa. Myös tunteiden turruttaminen alkoholin tai huumeiden avulla liittyy usein pyrkimykseen selviytyä vaikeiden tunteiden kanssa.

Voimakkaat tunteet ja vireystila

Voimakkaimmat kivuliaat tunteet ovat usein traumalaukaisijoiden aiheuttamia ja kertovat enemmän aiemmista tuskallisista kokemuksista kuin nykytilanteesta. Siksi on tärkeää pyrkiä rauhoittumaan sopivaan vireystilaan ennen kuin toimii tunteen pohjalta.

Kun jokin tunne on kovin voimakas, saattaa syntyä käsitys, että sen täytyy olla todenmukainen. Jos esimerkiksi kokee voimakkaan huonommuuden tunteen tai häpeän aallon, voi syntyä ajatus, että se merkitsisi oman huonommuuden olevan totta. Tai jos loukkaantuu jollekulle kovasti, voi tuntua täysin varmalta, että toinen on kohdellut tahallaan huonosti.

Kun voimakkaat tunteet ottavat vallan, kannattaa pyrkiä ottamaan aikalisä. Tätä tehostaa, kun tilanteesta riippuen:

- suuntaa huomionsa muualle aistimalla ja havainnoimalla ympäristöä ja ympäröiviä esineitä,
- yrittää ajatella jotain ihan muuta, esim. mukavaa muistoa tai tulossa olevaa asiaa,
- alkaa tehdä jotain (eli aikalisä toiminnan kautta),
- kiinnittyy nykyhetkeen ankkureiden avulla,
- miettii, mitä sanoisi jollekulle toiselle, joka on samassa tilanteessa (esimerkiksi lohduttaisi ja kannustaisi,
- tekee jotain, josta saa fyysisen (ei kuitenkaan itseä vahingoittavan) tuntemuksen, joka vie huomion toisaalle, esim. käy ripeällä kävelylenkillä.

Tunteiden tunnistaminen on hyödyllistä

Tunteiden äärelle pysähtyminen vaatii aikaa ja harjoittelua, ennen kuin se alkaa tuntua hyödylliseltä. Usein jo tunteiden nimeäminen auttaa löytämään keinoja säädellä niitä.

Sopivassa vireydessä on helpompaa mielellistää tunnetta ja pohtia, mistä se johtuu. Voimakastakin tunnetta on helpompi sietää, jos ymmärtää, mihin se saattaa liittyä.

Itseltään voi kysyä:

- Liittykö tunteeseen, esimerkiksi suuttumukseen, jokin traumamuistuttaja? Auttaisiko ankkuriharjoitus olooni?
- Suututtaako minua jokin asia nykyisessä tilanteessa? Kertooko suuttumus siitä, että minun pitäisi sanoa ”ei” jollekulle henkilölle?

Omia tunteita on usein hyödyllistä ilmaista, vaikka niille ei keksisikään järkeviltä tuntuvia selityksiä tai perusteluja. Kun oppii ilmaisemaan tunteitaan rakentavasti ja sopivassa vireydessä, huomaa, että myös itsetunto paranee. Jos löytää sanoja tunteilleen ja pystyy ilmaisemaan niitä puhumalla sopivassa vireydessä, muiden ihmisten kanssa toimeen tuleminen yleensä helpottuu.

➤ Miten hyvin asiakkaat tunnistavat erilaisia tunteita?

Myös myönteiset tunteet voivat olla vaikeita

Yllättäen myös myönteiset tunteet, kuten ilo, innostuminen ja nautinto, ovat usein traumamuistuttajia. Lapsuudessa on ehkä joutunut oppimaan, että iloa ja riehakkuutta seurannut rangaistus. Aikuisena ajattelee, että on turha nauttia ja iloita mistään, koska pelkää ilon ja nautinnon kuitenkin loppuvan.

On parempi suojella itseään tulevalta pettymykseltä tyyliin ”jos ei ole kovin kivaa, ei petykään niin pahasti”, ”pessimisti ei pety”. Tällainen ennakointi voi estää järjestämästä itselle mukavia hetkiä ja kokemukset itselle mielisistä kokemuksista jäävät vähäisiksi.

Turvattomuuden tunne

Turvattoman lapsuuden kokeneille erityisen vaikeita tunteita ovat usein pelon ja avuttomuuden tunteet. Nämä ylläpitävät pitkäkestoisesti turvattomuuden kokemusta.

Pelkojen vuoksi ehkä välttelee asioita ja paikkoja, ja muihin ihmisiin on vaikea luottaa. Voi olla tarve ylen määrin kontrolloida itseä, muita ja omaa elämää.

Jatkuva pelokkuus ja varuillaanolo verottavat voimavaroja. Jotkut kutsuvat tätä ”uhkaskannaukseksi”. Öiset painajaiset ja kauhukohtaukset ovat tavallisia. Oma turvattomuus ja siihen liittyvä käytös voi tuntua itsestään hämmäntävältä ja herättää häpeän tunteita. Siitä saattaa seurata itsensä moittimista ja pahimmillaan jopa tarvetta rankaista itseään.

Myös oma sisäinen maailma, tunteet, ajatukset ja muistot voivat tuntua liian pelottavilta kohdattaviksi. Turvattomuuden tunteiden ja pelkojen seurauksena elämänpiiri helposti kaventuu.

Kun oppii havainnoimaan omia turvattomuuden tunteitaan ja tunnistaa niiden olevan lähtöisin varhaisempiin ikävaiheisiin liittyvistä kokemuksista, toisin sanoen mielellistämään niitä, voi vähitellen suhtautua niihin hyväksyvämmiin.

Silloin on helpompi miettiä omia voimavarojaan sekä hakea ja vastaanottaa tukea. Aikuisen ymmärryksen avulla alkaa ehkä nykyisyydestä löytää toimivia keinoja rauhoitella ja lohduttaa itseään.

Mielikuvitus apuna turvallisuuden tunteen vahvistamiseen

Omaa turvallisuuden ja rauhallisuuden tunnetta on mahdollista opetella vahvistamaan sopivan turvapaikkamielikuvan avulla. Sen tarkoitus on suojella ylivoimaisilta ärsykkeiltä, joita nykyhetkeen liittyy esimerkiksi silloin, kun huomaa olevansa ajautumassa yli- tai alivireyteen traumamuistuttajan seurauksena.

Turvapaikkamielikuvan avulla on mahdollista kokea hetken aikaa turvallisuuden ja levollisuuden tunteita sekä saada lohdutusta ja lepoa silloin, kun tuntee siihen tarvetta.

Mielikuva turvapaikasta voi olla esimerkiksi muistikuva jostain todellisesta mukavasta paikasta, jos on käynyt (esim. lomamatkalla). Se voi olla myös mielikuva esimerkiksi luonnosta, jonka keskellä voisi rentoutua ja kokea olevansa turvassa.

Turvallisuuden tunteen kuvittelemisen saattaa olla vaikeaa mutta todennäköisesti joskus on ollut hetkiä tai ajanjaksoja, jolloin henkilö on tuntenut olonsa turvallisemmaksi kuin muulloin.

Turvallisuuden tunne voi aluksi tuntua niin etäiseltä asialta, että jo sana ”turvallinen” kuulostaa vieraalta. Siinä tapauksessa kannattaa käyttää sanoja, jotka sopivat itselle paremmin, kuten esimerkiksi ”levollinen”.

Turvapaikkamielikuvaa voi käyttää aina, kun se tuntuu tarpeelliselta. Halutessaan voi turvapaikkamielikuvalle antaa jonkin nimen, esimerkiksi ”metsä”, jos mielikuva liittyy metsään. Sanan ”metsä” mieleen palauttaminen voi auttaa saamaan kiinni mielikuvaan liittyvästä levollisemmasta olost silloin, kun huomaa tarvitsevänsä rauhoittumista.

Turvapaikka

Kotona jokin tietty huone, nurkkaus tai tila, jossa viihtyy parhaiten, voi toimia turvapaikkana. Tähän tilaan on hyvä valita esineitä, jotka edustavat itselle turvaa ja rauhaa

Näitä voivat olla rauhoittavat värit tai pehmeät materiaalit ja tavarat, joilla on myönteinen merkitys. Avuksi voivat olla myös miellyttävät kuvat, kuten esimerkiksi valokuvat ihmisistä, joista pitää tai paikoista, joihin liittyy hyviä muistoja.

Turvapaikkamielikuva voi olla muisto sellaisesta hetkestä, jolloin ei tuntenut menneisyyden painolastia.

Joillekin on helpompi tavoittaa turvallisuuden ja levollisuuden tunnetta toiminnalla. Sanaristikoiden täyttäminen, kuntosalilla käyminen, auton moottorin rassaaminen, leipominen, neulominen, ulkoilu tai jokin muu itselle sopiva tekeminen voi tuoda kaivattua levollisuuden tunnetta. Mieliään sopivan musiikin kuuntelu tai tanssiminen on monille tärkeä keino vaikuttaa omaan oloon.

Turvallisuuden tunteen kehittäminen

Turvapaikkamielikuvan muodostaminen, kuten muukin harjoittelu, kannattaa aloittaa tilanteessa, jossa tuntee olonsa vähemmän turvattomaksi kuin yleensä. Ensin on tärkeää varmistua ympäristön turvallisuudesta ”tässä ja nyt”.

Sisäinen turvallisuuden tunne vahvistuu sitä enemmän, mitä paremmin kykenee ankkuroitumaan nykyhetkeen. Harjoitteluun on hyvä varata aikaa. Harjoittelun ja opettelu alussa levollisempi ja turvallisempi olo kestää yleensä vain hetken. Harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä.

Jotkut kokevat, että heille riittää yksi turvapaikkamielikuva. Toiset taas kokevat, että tarvitsevat useampia paikkoja, jotka vastaavat erilaisiin omiin tarpeisiin.

Turvallisuuden tunne

Joskus joudun menemään ikkunaan, jotta näen pihalla kasvavan puun. Se auttaa minua keskittymään nykyhetkeen ja muistuttaa, että ulkopuolella on maailma, joka on neutraali ja hyväntahtoinen. Saan itsestäni kiinni, kun katselen ulkomaailmaa.

Tehtävä: turvapaikkamielikuvan luominen

- Mieti, millainen turvapaikkamielikuva voisi sopia sinulle. Kirjoita tai piirrä erilliselle paperille asioita, jotka voisivat sisältyä mielikuvaasi. Voit myös liimata paperille lehdistä löytämiäsi kuvia.
- Jos jokin tekeminen tuo sinulle enemmän rauhallista oloa turvapaikkamielikuvien sijaan, kirjoita tehtävään, millainen tekeminen sinua auttaa.
- Huomioi, miten turvapaikkamielikuvasi ajattelemisen tai levollista oloa tuova tekeminen vaikuttaa oloosi.
- Onko turvapaikkasi jokin todellinen paikka kotona? Onko se muistikuva jostain paikasta, josta on jäänyt hyvä muisto? Onko se keksitty paikka?
- Kuvaile turvapaikkamielikuvaasi. Tee lista asioista, joita turvapaikassasi tulisi olla. Halutessasi voit piirtää kuvan turvapaikastasi tai voit leikata erilliselle paperille kuvia niistä asioista, joita turvapaikassasi voisi olla.
- Kuvaile, miltä tuntuu olla turvapaikassasi. Millaisia huomioita teet olossasi ja kehossasi.
- Haluatko antaa turvapaikkamielikuvallasi nimen?
- Kuvaile, mikä turvapaikassasi auttaa sinua.
- Millainen tekeminen tuo sinulle levollisempaa oloa?
- Kuvaile, mitä huomioita teet olossasi ja kehossasi, kun teet jotain itsellesi levollisempaa oloa tuottavaa.
- Miten tekeminen auttaa sinua?

Yksityiskohtainen harjoituksen kuvaus löytyy TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 10).

Uskomusten ymmärtäminen

Johdanto

Lapsuuden kokemusten perusteella ihmisille muodostuu syvään juurtuneita käsityksiä itsestään, siitä millaisia muut ihmiset ovat ja millainen maailma on.

Käsitykset koskevat esimerkiksi omaa arvoa, itsetuntoa, muiden ihmisten luotettavuutta ja sitä, millaiset asiat elämässä ovat tärkeitä.

Näitä keskeisimpiä elämään asennoitumista ohjaavia käsityksiä sanotaan uskomuksiksi. Ne vaikuttavat ajatustemme ja tekojemme taustalla, emmekä useinkaan ole niistä tietoisia. Ne ovat ikään kuin itsestään selvyyksiä, joita ei yleensä tule ajatelleeksi tai kyseenalaistaneeksi, eikä niiden vaikutusta omaan elämään ole aina helppo huomata.

Uskomus on jotain, mitä uskomme – se voi olla tai olla olematta totta.

Haitalliset uskomukset

Lapsuuden kokemukset ja niiden perusteella muodostuneet uskomukset tulevat mieleen myöhemmin elämässä usein automaattisesti. Näitä voivat olla esimerkiksi ”Olin kitisevä ja hankala lapsi ja vaadin vanhemmiltani liikaa” tai ”Lapsia ei saa kehua, muuten ne ylpistyy.”

On tärkeää pysähtyä havainnoimaan näitä nopeasti tekemiämme oletuksia ja miettiä, ovatko ne nykyhetkeen sopivia ja paikkaansa pitäviä aikuisen näkökulmasta.

Mikäli lapsuuden tärkeiden ihmissuhteiden tarjoama tuki ja turva on ollut toistuvasti puutteellista, uskomukset muodostuvat helposti yksipuolisiksi, esimerkiksi: ”Olen arvoton”,

"Kukaan ei välitä minusta", "Ihmiset ovat epäluotettavia", "On tultava toimeen omin avuin".
Kielteiset tunteet vaikeuttavat omien voimavarojen saamista käyttöön.

Kielteiset uskomukset ohjaavat huomaamaan kielteisiä asioita

Haitalliset uskomukset perustuvat tyypillisesti kaikki tai ei mitään –ajatteluun ilman tasapainoilua erilaisten vaihtoehtojen ja vivahteiden välillä: "En onnistu missään", "Ihmiset aina pahoittavat mieleni", "Missään ei ole turvallista". Tällaisiin uskomuksiin sisältyy usein sellaisia käsitteitä kuin "aina", "ei koskaan", "ei mitään" tai "ei kukaan".

Usein käy niin, että kielteisen uskomuksen kanssa ristiriidassa olevat seikat jäävät huomiotta. Tämä vahvistaa kielteisiä uskomuksia. Todellisuudesta muodostuu siis yksipuolinen ja vääristynyt kuva. Kielteisten ajatusten ja tunteiden noidankehät ruokkivat itseään.

Joissain tilanteissa on mahdollista huomata, että uskomukset ovat ristiriidassa nykytilanteen kanssa. Esimerkiksi työssä tai harrastuksissa voi kyetä toimimaan ilman menneisyydessä muodostuneita negatiivisia uskomuksia. Toisissa tilanteissa, esimerkiksi traumalaukaisijoiden seurauksena, tämä on vaikeampaa, ja menneisyydessä muodostuneet uskomukset värittävät kokemuksia yksipuolisen kielteisiksi.

Haitallisten uskomusten kyseenalaistaminen

Osa opituista ajatusmalleista tai uskomuksista voi olla todenmukaisia ja hyödyllisiä. Esimerkiksi ajatukset "Kukaan ei ole täydellinen", "Aina ei voi onnistua" tai "Olen arvokas sellaisena kuin olen" auttavat meitä selviytymään ja ajattelemaan itsestämme myönteisesti. Ne auttavat jaksamaan vastoinikäymisistä huolimatta.

Jos menneisyydestä kumpuavat kielteiset ajatukset ja uskomukset ovat yksipuolisia, niitä on syytä tarkastella lähemmin. Itseltään voi kysyä: Teenkö uskomusten pohjalta eri tilanteissa useimmiten samat johtopäätökset?

Muistanko jonkin lapsuudenperheessä vallinneen "tunnuslauseen". Se on saattanut olla yleinen, kaikkia tai monia ihmisiä koskeva lauselmä, kuten esimerkiksi "Aina pitää yrittää parhaansa", "Pojat eivät itke" tai "Aate tai uskonto on kaikkein tärkeintä, omien tarpeiden miettiminen on itsekästä". Tunnuslause on voinut kohdistua omaan itseen, kuten "Sinä pääset vielä pitkälle" tai "Sinä olet niin hankala, ettet tule koskaan saamaan kavereita". Osa näistä voi auttaa elämässä, kun taas toiset voivat olla kuin kaiken aikaa käyvä moottori, joka tuottaa itseä lyttääviä ajatuksia. Voit pohtia, millaisia ajatuksia tällaiset "tunnuslauseet" ovat sinun elämässäsi tuottaneet?

Traumatisoituneille yleisiä haitallisia uskomuksia: "En ansaitse ..." - uskomus

Laiminlyöntiä lapsuudessa kokeneille on saattanut muodostua uskomus, että he eivät ansaitse tarvitsemiaan asioita, kuten rakkautta, huomaavaisuutta, suojelua, huomiota ja apua.

Lapsi kaipaa ennen kaikkea turvallisuutta. On helpompi ajatella, että kaltoinkohtelu on omaa syytä kuin ymmärtää se, että vanhemmat eivät hallinneet tilanteita tai olivat jopa vaarallisia.

"En ansaitse" –uskomus vaikuttaa aikuisiässäkin huonommuuden tunteena ja huonona itsetuntona. Se voi myös vaikeuttaa puolensa pitämistä. Omien näkemysten esille tuominen tuntuu mahdottomalta ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen turhamaisuudelta. Reilu kohtelu ei tunnu kuuluvan itselle. Ystävällisyyden vastaanottaminen voi tuntua kiusalliselta. Avun hakemista voi vaikeuttaa ajatus, että vie paikan joltain enemmän apua tarvitsevalta.

”Ihmisen on pärjättävä yksin” - uskomus

Usein vaikeista lapsuuden olosuhteista selviytyneet ovat joutuneet kasvamaan ja kehittymään nopeasti ja pitkälti omillaan. Oma varhaiskypsyys ja aikainen itsenäistyminen tuntuvat normaalilta. Silloin omat tarpeet, esimerkiksi jokaiselle ihmiselle tärkeä tuen ja läheisyyden tarve, voivat tuntua lapselliselta heikkoudelta. Muodostuu uskomus siitä, että ”On naurettavaa, että tarvitsen muiden apua: olen heikko ruikuttaja”. Jos lapsena ei ole saanut kokea olevansa tärkeä ja arvostettu, ihminen saattaa myös aikuisena vähätellä omaa merkitystään muille ihmisille.

”Maailma on vaarallinen paikka”

Turvattomissa olosuhteissa kasvaneelle syntyy helposti sellainen uskomus, että muihin ihmisiin ei voi luottaa ja että maailmassa tapahtuu vain pahoja asioita. Tällaiset kielteiset uskomukset voivat vahvistua, jos myöhemmin elämässä tulee koulu- tai työpaikkakiusatuksi tai kaltoin kohdelluksi parisuhteessa. Kielteiset uskomukset johtavat varaukselliseen ja pelokkaaseen suhtautumiseen muihin ihmisiin ja maailmaan, jolloin elämänpiiri helposti kaventuu ja tämän myötä mahdollisuudet korjaaviin kokemuksiin vähenevät.

Todenmukaiset uskomukset

Todenmukaisempi kuva itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta syntyy, kun onnistuu tarkastelemaan omia uskomuksiaan, kyseenalaistamaan niitä ja vähitellen muokkaamaan niitä enemmän nykyisyyteen sopiviksi ja joustavammiksi.

Joustavat uskomukset sisältävät todellisuuden sekä kielteisiä että myönteisiä piirteitä ja auttavat näkemään nykyisyyden sellaisena kuin sen on.

Todenmukaiset uskomukset: esimerkkejä

- En halua tehdä virheitä, mutta tiedän tekeväni niitä, koska en ole täydellinen.
- Kun teen virheitä, yritän korjata ne, enkä ole liian ankara itseäni kohtaan.
- Kaikki ihmiset tarvitsevat aika ajoin muiden apua.
- Avun tarvitseminen ei tarkoita, että on heikko tai laiska. Se tarkoittaa, että on ihminen.
- Ihmiset ovat usein ystävällisiä ja tarkoittavat hyvää, vaikka eivät olekaan täydellisiä.
- Jotkut ihmiset ovat luotettavampia kuin toiset.
- Voin onnistua, kun yritän.
- Olen OK sellaisena kuin olen.
- Epäonnistuminen ei maata kaada.

Paikkansa pitävät ja nykyhetkeen sopivat uskomukset ja ajatukset vahvistavat ja ylläpitävät todenmukaisten myönteisten asioiden havainnoimista itsestämme ja maailmasta.

Ne ovat tärkeitä tekijöitä tyytyväisyyden, uteliaisuuden, onnellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden saavuttamisessa.

Ne luovat ja ylläpitävät myönteisten, toiveikkaiden tunteiden kehää, joka puolestaan ylläpitää hyvinvointia.

Haitallisten uskomusten oikaiseminen vaatii periksiantamattomuutta ja sitkeää itsensä arvostamista ...

... joten kiinnitä huomiota siihen, miten kohtelet itseäsi ja miten odotat muiden kohtelevan sinua.

- Sisäinen kunnioittava ja rauhoittava puhe auttaa pääsemään sopivaan vireyteen, jossa ajattelu mahdollistuu.

- Huomion suuntaaminen nykyhetkeen auttaa vähitellen pääsemään irti menneisyyden vanhentuneista uskomuksista.
- Omien ajatusten ja uskomusten mielellistäminen myötätuntoisesti auttaa erottamaan menneisyyden nykyisyydestä. Se auttaa myös pohtimaan, miten itse haluaa toimia omissa ihmissuhteissaan.

Mietittävää

- Minkälaisia kielteisiä uskomuksia olet päihde- ja rikostaustaisilla henkilöillä työssäsi tavannut?
- Entä myönteisiä todenmukaisia uskomuksia?

Tehtävä: todenmukaisten uskomusten muodostaminen

Alla on lueteltu itseä, ihmisiä ja maailmaa koskevia todenmukaisia uskomuksia.

1. Ympyröi jokaisesta kolmesta luettelosta (itseä, muita ja maailmaa koskevat uskomukset) ne todenmukaiset uskomukset, joita sinulla jo on. Jos sinulla on niihin liittyviä ristiriitaisia ajatuksia tai tunteita, kuvaile niitä.
2. Merkitse (esim. alleviivaa) jokaisesta luettelosta yksi uskomus, jonka haluaisit yrittää muodostaa.

Todenmukaisia itseä koskevia uskomuksia

- Mielihyvä ja rentoutuminen ovat normaaleja, hyväksyttäviä ja tarpeellisia kokemuksia elämässä.
- Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. Minulla on hyvät ja huonot puoleni niin kuin kaikilla ihmisillä, ja elämässäni on tilaa kasvulle ja kehitykselle.
- Saan asettaa hyvinvointini kannalta sopivia rajoja suhteessa muihin ihmisiin.
- Olen useimmiten kykenevä ratkomaan arkielämän ongelmia itsenäisesti.
- Saan pyytää apua, kun tarvitsen sitä.
- Saan päättää omasta elämästäni. Minun ei aina tarvitse toimia muiden toiveiden mukaisesti.
- Tunnen kuuluvani maailmaan, muiden ihmisten joukkoon.
- Minun ei tarvitse tietää kaikkea.
- Minun ei tarvitse olla täydellinen, vain ihminen.
- Minä kelpaan.

Todenmukaisia muita ihmisiä koskevia uskomuksia

- Muilla ihmisillä on oma mieli (tahto, tarpeet, toiveet). Eri ihmisten mielentilat voivat olla olemassa rinnakkaisina ilman, että jokin on oikea tai väärä.
- Ihmisten tekojen taustalla on jokaisen omalta kannalta ymmärrettäviä ajatuksia, tunteita ja tavoitteita.
- Monet ihmiset ovat kunnollisia ja luotettavia, vain harvat eivät ole.
- On olemassa ihmisiä, jotka ovat avuliaita ja tarvittaessa saatavillani, jos tarvitsen apua tai tukea.
- On olemassa ihmisiä, jotka välittävät minusta ja enimmäkseen pyrkivät ymmärtämään minua.
- Tärkeät ihmissuhteet voivat olla vakaita ja hyviä vaikkakaan eivät täydellisiä. Riitoja voidaan sopia.

- Voin valita, että olen turvallisten ihmisten kanssa ja vältän niitä, jotka eivät ole turvallisia.

Todenmukaisia maailmaa koskevia uskomuksia

- Minulla on paikkani maailmassa.
- Maailmassa voi tapahtua odottamattomia asioita mutta minulla on voimavaroja ja saan tukea selviytyäkseni useimmista asioista.
- Maailma on enimmäkseen suhteellisen vakaa ja ennakoitavissa.
- Maailma voi olla vaarallinen, mutta olen yleensä turvassa.
- Maailmassa on tuskaa ja kärsimystä samoin kuin iloa ja rakkautta.

OSA 5

SISÄLTÖ

- Rajat ja niistä huolehtiminen
- Traumatisoituminen ja psyykkiset rajat
- Rajojen vahvistaminen
- Vinkkejä rajoista kiinni pitämiseen
- Hyvinvoinnista huolehtiminen
- Hyvinvointi ja kehon tuntemukset
- Sopiva energiataso

JOHDANTO

Rajat auttavat ihmistä pitämään huolta omasta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Omat rajat ja jaksaminen ovat keskeisiä esimerkiksi pohtiessa, kuinka paljon viettää aikaa toisten ihmisten kanssa, kuinka paljon kertoo omista asioistaan muille, kuinka paljon tekee asioita muiden ihmisten hyväksi ja millaista kohtelua sietää.

Sopivat psyykkiset rajat tarkoittavat kykyä suojella itseään ja tehdä valintoja, jotka ottavat huomioon omat oikeudet, tarpeet ja toiveet, tarvittaessa jämäkästikin. Ne auttavat kunnioittamaan myös muiden ihmisten rajoja.

Traumatisoituminen ja psyykkiset rajat

Rajojen asettaminen on lapsuudessaan traumatisoituneille usein haasteellista. Mikäli omia rajoja on lapsena rikottu, on ymmärrettävää, että aikuisena kokee vaikeaksi löytää sopivat itseä suojelevat rajat. Vaikeus ilmenee usein joko liian löysinä tai tiukkoina rajoina.

Jos rajat ovat liian löyhät, rajojen jämäkkä asettaminen voi tuntua tylyltä tai epäystävälliseltä. On vaikea suojella itseään ja pitää itsestään riittävän hyvää huolta. Taustalla saattaa olla huoli muiden mielen pahoittamisesta, muiden suuttumisesta tai hylätyksi tulemisesta. Liian tiukat rajat puolestaan helposti eristävät muista ihmisistä ja estävät pääsemään riittävän lähelle muita, jotta voi solmia tärkeitä ihmissuhteita.

Rajojen vahvistaminen

Kun opettelee vahvistamaan omia rajojaan, on tärkeää arvioida tilanteita nykyhetkestä katsottuna. Omista tarpeista huolehtiminen ei ole itsekkyyttä vaan oikeudenmukaista omien tarpeiden kuuntelemista ja toimimista niiden pohjalta. Se pitää sisällään myös muiden ihmisten kunnioittamisen.

Rajojen asettaminen on eri asia kuin pyrkimys muiden ihmisten kontrollointiin. Kun pystyy aikuisella tavalla ilmaisemaan itselle ja muille, mihin voimavarat riittävät ja millainen kohtelu ei sovi, kanssakäyminen on avointa ja reilua.

Rajat kertovat tarpeista

Rajojen asettaminen on paljon enemmän kuin ei-sanan opettelua. Se edellyttää omien tarpeiden ja tunteiden tunnistamista. Silloin ei alistu toimimaan toisten tarpeiden mukaan, vaan kunnioittaa omaa hyvinvointiaan ja ihmisarvoaan tasavertaisena muiden kanssa.

Samalla voi katkaista omalla kohdallaan kaltoinkohtelun tai sivuutetuksi tulemisen kierteen. Omista rajoista huolehtiminen vie kohti itsearvostuksen lisääntymistä.

Tunteet ja rajat

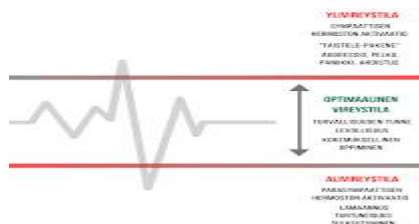
Tunteiden tunnistaminen on tärkeää silloin, kun pyrkii vahvistamaan omia psyykkisiä rajojaan. Mielellistämällä tunteitaan saa tietoa siitä, mitä haluaa ja tarvitsee. Esimerkiksi ärtyisyys on usein merkki siitä, että psyykkiset rajat ovat ylittymässä. Jos ei kuuntele tätä merkkiä, ärtyisyys voi helposti muuttua vihaksi. Viha on selkeä merkki siitä, että raja on saavutettu.

Kun kädet hikoavat, sydän hakkaa tai vatsaan koskee, voi se olla merkki turvattomasta, pelottavasta tilanteesta. Esimerkiksi jos joku tuttavasi tarjoaa sinulle autokyydin, etkä luota hänen ajotaitoihinsa, tunne kertoo, että huolehdi turvallisuudestasi. Kieltäydyt ystävällisesti kyydistä ja menet bussilla kotiin. Ilon ja tyytyväisyyden tunteet kertovat siitä, että psyykkiset rajasi eivät ole ylittyneet.

Omien psyykkisten rajojen vahvistaminen

Kun mietit ensimmäisiä kertoja kokeilevasi käytännössä uudenlaisia rajoja tai niiden joustamista, kiinnitä huomiota siihen, miten reagoit. Apuna voi olla ajatus vireystilasta ja sen säätelystä.

Jo pelkästään ajatus omista rajoista kiinnipitämisestä (tai niistä joustamisesta, jos rajat ovat liian tiukat) saattaa aiheuttaa jännittyneisyyttä (ylivireystila) tai lamaannusta (alivireystila). Jos huomaat olevasi pois sopivasta vireystilasta, on hyvä ottaa aikalisä ja pohtia, mitä voisit tehdä palataksesi sopivaan vireystilaan. Vireys, jossa pystyy havainnoimaan nykyhetkeä, tuntemaan olon turvalliseksi, ajattelemaan, oppimaan ja suunnittelemaan.



Rajojen vahvistamista kannattaa harjoitella

Ihmisten henkilökohtaiset rajat ovat yksilöllisiä. Omista rajoista huolehtimiseen muiden ihmisten kanssa vaikuttaa myös se, kuinka hyvin toisen ihmisen tuntee ja kuinka luotettava hän on. Nälkäisenä tai väsyneenä omista rajoista huolehtiminen on vaikeampaa kuin silloin, kun olo on hyvä ja luottavainen. Rajat vaihtelevat ja ovat joustavia siis myös ajankohdan ja tilanteen mukaan.

Kun alat harjoitella muutoksia rajoissa, tulet tietoisemmaksi itsestäsi ja alat myös tuntea enemmän. Se voi aiheuttaa hämmennystä ja turvattomuuden tunteita. Rajojen asettaminen on

haastavaa, joten sitä kannattaa opetella vähitellen. Kun sitä opettelee askel askeleelta, huomaa, että hämmennyksen tunteet voivat ajan mittaan lieventyä.

Aluksi kannattaa tehdä toimintasuunnitelma ja pohtia, miten suunnitelman käytännössä toteuttaa. Joskus toimintasuunnitelman kirjoittaminen ja ääneen lukeminen saattaa auttaa sen laatimisessa ja suunnitelman sisällön mielessä pitämisessä.

- Sopiva tilanne, huomiot liittyen vireyteen, ensiaskeleet, kannustavat lauseet.

Tätä tehdessäsi pysy rauhallisena ja kiinnitä huomiosi tähän hetkeen. Jos ajaudut pois sopivasta vireydestä, ota aikalisä. Mielellistä tunteitasi ja ajatuksiasi. Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan ja tee nykyhetkeen kiinnittymistä vahvistavia maadoittumis- ja ankkuriharjoituksia, kunnes olosi tasaantuu.

Kun olet löytänyt rajasi jossakin asiassa, ota ne vakavasti. Tee ne selväksi ensin itsellesi ja ilmaise ne sitten muille aikuisella tavalla. Saatat huomata, että rajojen asettaminen voi aiheuttaa syyllisyyden tai häpeän tunteita, joten mielellistä niitä.

On hyvä pitää mielessä tukea antavia, kannustavia lauseita, jotka auttavat sinua pitämään rajoistasi kiinni. Valmistaudu myös siihen, että sinua mahdollisesti jännittää tai pelottaa se, millaista palautetta saat asetettuasi uudenlaiset rajat. Pohdi, millaista tukea tarvitset sitä varten.

Vinkkejä rajoista kiinni pitämiseen

- Etene askel askeleelta.
- Älä vaadi itseltäsi kerralla liikaa.
- Harjoittele ensin yksinkertaisissa ja helpoissa tilanteissa, jotka ovat puolueettomia (esimerkiksi puhelinmyyjän torjuminen tai tapaamispaikkaa koskevan toiveen esittäminen hyvälle ystävälle).
- Keksi itsellesi tukilause (esimerkiksi ”Minulla on oikeus huolehtia rajoistani”, ”On reilua minua itseäni ja myös muita ihmisiä kohtaan, että kerron eriävän mielipiteeni” tai ”Tässä asiassa joustaminen ei tarkoita, että menettäisin tilanteen hallinnan”) tai jotain muuta sinulle tukea antavaa.
- Mieti, mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat rajan tietyssä tilanteessa. Mieti myös, mitkä voivat olla riskit.
- Pysy itsellesi ystävällisenä, kun olet asettanut rajan.
- Tutki tarvittaessa uskomuksiasi ja ajatuksiasi asian osalta.

Rajat voivat olla liian löyhiä tai liian tiukkoja. Jos rajat ovat liian löyhiä, voi joutua helposti toisten tahdon armoille ja muiden tarpeet voivat ohjata omaa toimintaa. Tiukat rajat sen sijaan eristävät sinut ja perheesi muista ihmisistä ja estävät ottamasta apua vastaan.

TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN

VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 23) löytyy kyselylomake rajoista. Katso listaa ja mieti, tunnistatko itsessäsi rajoihin liittyviä ongelmia. Ympyröi janalle se numero, jonka arvelet kuvaavan väittämän paikkansapitävyyttä sinun kohdallasi.

Mietittävää

- Minkälaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaiden rajoista?
- Kuinka tuttu käsite ”rajat” on asiakkaille?

Hyvinvoinnista huolehtiminen

Mikäli lapsena on kokenut kaltoinkohtelua, eikä ole saanut mallia siitä, miten huolehtia itsestä, ei se aikuisenakaan välttämättä suju luonnostaan. Yhteys omaan kehoon on hauras, ja viestejä kehon tarpeista ei osaa kuunnella.

Saattaa myös olla, että omien tarpeiden ohittaminen on tapa epäsuorasti rangaista omaa itseä. Ihminen on oppinut, ettei ole arvokas, eikä ansaitse mitään hyvää. Kyky hoitaa ja kohdella itseään hyvin jää tällöin puutteelliseksi.

Uusien hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien ajatus- ja toimintatapojen oppiminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja sinnikästä harjoittelua. Niitä kannattaa opetella ja niihin kannattaa panostaa, koska ne auttavat toipumaan.

Hyvinvointi ja kehon tuntemukset

Traumatisoituneet ovat usein oppineet välttämään tietoisuutta kehonsa tuntemuksista välttääkseen tuskallisia mielensisäisiä kokemuksia. Tällöin omia tarpeita, esimerkiksi nälkää, janoa tai väsymystä ei tule huomanneeksi.

Monien traumatisoituneiden pulmana onkin, että he huomaamattaan uuvuttavat itsensä eri tavoin, muun muassa liialla työnteolla, rankalla urheilemisella tai muiden ihmisten auttamisella. Liikkuminen ja urheileminen saattaa tuntua myös epämiellyttävältä ja sitä välttelee, koska sydämen sykkeen nouseminen ja hengityksen kiihtyminen liikkuesssa muistuttaa jostain aiemmasta pelottavasta tilanteesta.

Traumatisoitumiseen voi liittyä myös kivun tuntemusten puuttumista. Keho tuntuu turralta, ja silloin ei välttämättä huomaa satuttaneensa itseään tai tulee jopa tarve satuttaa, että tuntisi edes jotain. Fyysisen sairauden oireet saattavat jäädä huomaamatta tai huomiotta. Kehossa voi olla myös kipuja, joille ei löydy elimellistä syytä.

Omien tarpeiden pitkään jatkuva sivuuttaminen on hyvinvoinnin kannalta haitallista. Elimistö kuormittuu ja aiheutuu pitkäaikaista stressiä, mistä seuraa monenlaisia fyysisiä pulmia.

Kehon viestejä on tärkeä opetella ymmärtämään

Kehon tuntemuksia voi opetella vähitellen kuulostelemaan. Esimerkiksi aamuisin sängystä noustessa tai muuna sopivana ajankohtana voi tunnustella hetken omaa mielialaa ja samalla huomioida fyysistä olotilaa:

- Millainen olo minulla on? Miltä kehossani tuntuu?
- Tunnenko ehkä väsymystä tai kipuja, vai onko olo energinen?
- Tuntuvatko lihakset kipeiltä, aristaako niveliä, sattuuko vatsaan tai särkeekö päätä?

Nämä kehon tuntemukset kertovat sekä kehon että mielen tarpeista. Olenko stressaantunut? Ehkä on nälkä, pitää levätä tai lähteä liikkumaan. Nukuinko liikaa vai enkö saanut nukuttua? Jos omaa oloaan tunnustellessa huomaa ajautuvansa sopivasta vireystilasta yli- tai alivireyteen, ankkurointi- ja maadoittumisharjoitukset voivat auttaa rauhoittumaan.

Samalla kannattaa tehdä huomioita siitä, miten traumaperäinen oire, esimerkiksi takauma, eroaa jonkin nykyisen sairauden oireesta, vaikkapa flunssaan liittyvästä kuumeisesta olost.

Nukkumisen vaikeudet

Univaikeudet ovat tavallisia kuormittavissa ja epävakaisissa olosuhteissa kasvaneille. Nukkumaan mennessä pysähdytään, ei ole erityisiä tehtäviä tai ulkoisia ärsykeitä, joihin keskittää ajatuksia. Silloin mieleen nousee helpommin erilaisia tunteita ja ajatuksia, joita on ehkä päivän aikana onnistunut välttämään

Nukkumaanmeno saattaa pelottaa, joten sitä pyrkii illalla viivyttämään. Kehon voi olla vaikea rauhoittua, jos ihminen on hermostunut, ylivireä ja varuillaan, minkä seurauksena uni on kevyttä ja yön aikana saattaa herätä useita kertoja. Huolet ja tekemättömät työt pyörivät mielessä, eikä niihin yleensä yöllä löydy rakentavia ratkaisuja.

Nukkumaanmeno on hyödyllistä valmistella iltaisin yleensä aina samoihin aikoihin ja suhteellisen samankaltaisina toistuvien rauhoittavien iltatoimien.

On tärkeää sopia itsensä kanssa siitä, että varaa tietyn ajan vain nukkumista ja lepäämistä varten ilman television katsomista tai kännykkäpelien pelaamista.

On hyödyllistä nimetä mielessään, millaisia tunteita itsellä on nukkumaan mennessä ja millainen vireystila on. Jos on esimerkiksi peloissaan tai ylivireä, nukahtaminen on yleensä mahdotonta. Silloin kannattaa tehdä jotain itseä rauhoittavaa, vaikkapa kuunnella levollista musiikkia.

Aamuisin ylösnousuajan on hyvä olla säännöllinen, vaikka olisikin nukkunut huonosti.

Syömiseen liittyvät pulmat

Epävakaissa ja turvattomissa olosuhteissa kasvaneilla ruoasta ja syömisestä on saattanut tulla keino säädellä tunne-elämää. Syömisestä liiallinen kontrollointi tai syömättömyys voi antaa valheellisen tunteen oman elämän hallinnasta. Ruoan ahmimisen taustalla saattaa olla yritys tulla toimeen vaikeiden tunteiden kanssa.

Syömisongelmat aiheuttavat paitsi fyysisiä oireita, kuten ummetusta, vatsakipuja ja ripulia, myös lukuisia psyykkisiä ongelmia.

Säännöllisistä ruokailuajoista on tärkeä pitää kiinni erityisesti silloin, jos ei tunnista nälän tunnetta. Muiden ihmisten seurassa syöminen auttaa usein syömään rauhallisesti sopivan määrän.

Sopiva energiataso

Oman kehon rytmiin on hyvä tutustua tekemällä huomioita omasta jaksamisesta.

- Onko energiatasoni parhaimmillaan aamulla, iltapäivällä vai illalla?
- Milloin energiatasoni on alimmillaan?
- Mikä piristää minua fyysisesti?
- Mikä vie voimia ja uuvuttaa?
- Millainen tasapaino elämässäni tällä hetkellä vallitsee toimeliaisuuden ja levon välillä?

Rentoutumisen vaikeus

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää sopiva tasapaino toimeliaisuuden sekä toisaalta rauhoittumisen ja välille, koska tämä on osa hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimista.

Rauhoittuminen ja rentoutuminen voivat herättää tunteen uhattuna olemisesta. Ajatus siitä, että lakkaisi olemasta jatkuvasti varuillaan, valppaana ja valmiina reagoimaan esimerkiksi puolustautumalla, voi tuntua pelottavalta.

Rentoutumista voivat häiritä takaumat; aiemmassa elämässä on voinut oppia, että luottavaisella ja hyvällä mielellä olosta on seurannut traumaattisia kokemuksia.

Jatkuva kiireisenä pysyttely saattaa olla keino vältellä vaikeita tunteita ja muistoja. Taustalla voi olla myös uskomus siitä, ettei ansaitse lepoa ja rentoutuminen on laiskottelua. Tähän liittyy usein kova vaatimustaso itseä kohtaan ja pelko siitä, että ilman jatkuvaa suorittamista tuottaisi muille pettymyksen.

Liiallinen toimeliaisuus ja vaatimustaso, joka ei ota huomioon omaa jaksamista, verottaa voimia kuitenkin pidemmän päälle enemmän kuin itse huomaakaan. Elämästä tulee helposti pakonomaista suorittamista. Väsymystä ei huomaa, ennen kuin esimerkiksi jokin fyysinen sairaus pakottaa pysähtymään.

Rentoutumisesta turvallinen kokemus

Valpas ja rento olo, mielentyyneys, auttaa useimmiten parhaiten toimimaan joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla. On mahdollista olla rentoutunut mutta silti läsnä oleva ja valpas. Rentoutumista voi opetella etsimällä itselle sopivia keinoja. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle, joten omiin tuntemuksiin kannattaa luottaa erilaisia tapoja kokeillessa.

Harjoittelu kannattaa aloittaa virkeänä, ja kun se alkaa sujua, sitä voi kokeilla myös väsyneenä, stressaantuneena tai allapäin. Mitä aikaisemmin pystyy ennakoimaan tarvitsevansa rentoutumista ja rauhoittumista, sitä helpommin harjoitus auttaa rentoutumaan. Koulutuksen materiaaleissa on yksi esimerkki rentoutumisharjoituksesta.

Keskittyminen toimintaan rentoutumisen sijaan

Monet traumaoireista kärsivät ovat kertoneet, että rentoutus- ja keskittymisharjoitukset ovat liian vaativia, ja jotkut ovat kokeneet ne jopa haitallisiksi. Silloin niitä kannattaa välttää ja etsiä itselle paremmin sopivia keinoja. Puuhailu ja tekeminen voi auttaa tavoittamaan rauhallisuuden ja levollisuuden tunnetta.

Rentoutumisen sijaan voi keskittyä sellaiseen toimintaan, joka on ennakoitavaa ja omassa hallinnassa.

Joskus muisto tai häivähdys jostakin mukavasta hetkestä tai kokemuksesta voi auttaa tavoittamaan tyyntä oloa.

Lisääntyvä kyky tuntea turvallisuuden tunnetta sopivassa vireydessä valmistaa maaperää rentoutumiselle ja rentoutumisen kautta hyvinvoinnille. Luovuus ja huumori eri muodoissaan auttavat palautumaan haasteista, sietämään elämään kuuluvia epäonnistumisia ja saamaan voimavaroja. Hyvinvoinnille on mahdollista pikkuhiljaa luoda tilaa.

Liian vähän energiaa

Ongelmana saattaa olla myös lamaannus ja toimettomuus, tunne, ettei jaksa ryhtyä mihinkään, ettei saa mitään aikaiseksi, ettei ole energiaa tehdä mitään.

Lepääminen ei tunnu rentouttavalta, eikä nukkuminen virkistä. Mitä enemmän lepää, sitä vähemmän jaksaa tehdä. Mukavia kokemuksia jää puuttumaan ja asioista jää hoitamatta. Seurauksena voi olla itsesyytöksiä ja häpeän tunteita.

Jos energiaa tuntuu olevan liian vähän ja olo on usein alivireinen, siihen auttaa yleensä toimeliaisuuden lisääminen.

Liikunnan tai jonkin säännöllisen harrastuksen lisääminen osaksi arkea parantaa oloa, vaikka tuntuisikin siltä, ettei oikeastaan haluaisi lähteä minnekään.

Kannattaa asettaa itselleen kohtuullisia tavoitteita ja lisätä liikuntaa tai muita harrastuksia vain vähän kerrallaan. Jokainen onnistuminen lisää tyytyväisyyttä ja elämänhallinnan tunnetta.

Säännöllinen rytmi auttaa säätelemään voimavaroja

Jos rentoutuminen on itselle vaikeaa, sitä kannattaa harjoitella pienin askelin joka päivä. Päivän mittaan kannattaa ryhtyä pitämään taukoja riippumatta siitä, tunteeko ansaitsevansa lepoa vai ei. Kännykkään voi vaikkapa laittaa muistutuksen tauoista

Jos hetki, jolloin pitää tauon tai rentoutuu, aiheuttaa mielen sisällä ristiriitaisia tunteita, sitä voi perustella itselleen kannustavasti toteamalla, että tauko on tärkeä terveyteni takia.

Yksi asia kerrallaan

Halutuista muutoksista elintavoissa kannattaa tehdä itsensä kanssa sopimus. Muutokset on myös hyvä pitää kohtuullisina.

Yksi asia kerrallaan –periaate on hyödyllinen, koska liian monet ja suuret muutokset kariuttavat helposti hyvät aikomukset.

Epäonnistumiset ja huonot päivät kuuluvat elämään, joten ole sitkeä ja sinnikäs sellaisina päivinä, jolloin asiat eivät suju suunnitelmien mukaan.

Pientenkin muutosten tekeminen vaatii lukuisia toistoja, jotta uudesta tavasta tulee rutiinia, ja vaikeinta on yleensä aloittaminen.

Mietittävää

- Mitä oppimiskokemuksia asiakkailla on fyysisen hyvinvoinnin parantamisesta?
- Mitkä keinot toimivat parhaiten?

OSA 6

SISÄLTÖ

- Haastavat tilanteet ja niistä selviytyminen
- Vaikeiden tilanteiden tunnistaminen
- Vihjeistä hankalaan tilanteeseen valmistautumiseen
- Kriisisuunnitelma
- Päätös ja palaute

JOHDANTO

Haastavat tilanteet ovat tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä ja jännitystä ja joiden seurauksena voi joutua epätasapainoon. Näitä ovat varsinkin tilanteet, jotka jollain tavalla toimivat traumalaukaisijoina. Ennakoinnin tavoitteena on laatia toimintasuunnitelma tällaisten tilanteiden varalle.

Vaikeiden tilanteiden mielellistäminen, kyky käsitellä vaikeutta etukäteen sekä selviytymiskeinojen suunnittelu ennen tapahtumaa ovat tärkeitä taitoja, jotka auttavat selviytymään arjessa. Kun omista traumalaukaisijoistaan saa paremman käsityksen, voi eri tilanteisiin kehittää erilaisia toimintasuunnitelmia. Lisäksi tarvitaan usein ainakin yksi suunnitelman varasuunnitelma!

Vaikeiden tilanteiden tunnistaminen

Juhlapyhät ja lomat ovat vaikeita monille ihmisille, koska niihin liittyy helposti odotuksia ristiriidattomasta ihanneajasta. Vaikka tietäisikin odotusten olevan epärealistisia, ne vaikuttavat siitä huolimatta helposti tunteisiin. Erityisen vaikeita nämä ajat ovat monille traumatisoituneille, koska muistot lapsuuden lomista ja juhlapäivistä eivät ole myönteisiä. Niihin liittyi lapsuudessa odotuksia ja jännitystä, joka purkautui perheessä mahdollisesti pelkoa ja pettymystä aiheuttaneella tavalla.

Aikuisena joutuu pohtimaan, haluaako olla tekemisissä noina aikoina kivuliaita kokemuksia aiheuttaneiden ihmisten kanssa. Jos viettää yhteistä aikaa heidän kanssaan, huomaa ehkä,

miten lapsuuden vuorovaikutuskuviot saattavat nykyisyydessäkin toistua. Itsekin helposti solahtaa niihin takaisin, ja kyky olla aikuisessa olotilassa häipyy.

Juhlapyhät ja lomat voi joutua viettämään yksin, joko omasta halustaan tai haluamattaan. Olipa ratkaisu mikä tahansa, on painetta käyttäytyä ikään kuin kaikki olisi hyvin, vaikka sisäisesti tuntisi olevansa yksinäinen ja väärin ymmärretty. Ristiriita kasvattaa usein epätoivon ja häpeän tunteita entisestään.

Traumatisoitunut on lapsuuden vaikeina aikoina jäänyt liian yksin tuskallisten tunteiden, kuten avuttomuuden, suuttumuksen ja pelon, kanssa. Hän ei ole oppinut aikuisilta keinoja rauhoitella itseään, ja tunteet ovat pitkäksi aikaa jääneet kuormittamaan kehoa ja mieltä. Nämä muistot voivat myöhemmin aktivoitua ja saada aikaan ristiriitaisia tunteita, takaumia ja masennusta.

Menneisyyden tapahtumia muistuttavat tilanteet ja niihin liittyvät ajankohdat aiheuttavat helposti pahaa oloa ja ahdistusta nykyisyydessä. Vuodenaika, johon pahat tapahtumat ajoittuvat, saattaa ahdistaa. Tietyt vuorokaudenajat tai viikonpäivät voivat myös olla erityisen vaikeita (esimerkiksi yö tai viikonloppu), koska niihin liittyy traumaattisia tapahtumia.

Aina ei ole helppoa itse havaita yhteyttä menneisyyden kokemuksien ja nykyhetken pahan olon välillä. Tämä saattaa aiheuttaa omaan reagointiin liittyviä häpeän tunteita ja itsesyytöksiä.

Arjen rutiinit kannattelevat

Pitkät ajanjaksot, jolloin viettää vain vähän aikaa muiden seurassa, saattavat olla hankalia. Sellaisia ovat loma-aikojen lisäksi vapaapäivät, illat, viikonloput ja esimerkiksi sairausloma.

Kun arjen rutiinit muuttuvat ja oleiluun jää enemmän aikaa, olo voi tuntua vaikealta. Päivissä on vähemmän kiinnekohtia, esimerkiksi toistuvia tuttuja tehtäviä, jotka auttavat ankkuroitumaan nykyhetkeen. Kipeille tunteille ja tuskallisille muistoille, joita muulloin onnistuu välttämään, on silloin enemmän aikaa ja ahdistus saattaa lisääntyä.

Tästä syystä pidempien vapaiden aikana on tärkeä pitää yllä säännöllistä elämänrytmiä.

Vihjeitä hankalaan tilanteeseen valmistautumiseen

Vaikeita aikoja tai tilanteita on usein mahdollista ennustaa sen perusteella, miten on reagoinut vastaavanlaisissa tilanteissa aikaisemmin. Vaikeiden tilanteiden ennakoiminen pohjautuu pitkälti traumalaukaisijoiden tunnistamiseen.

- Suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen tapahtumaa, ei vasta edellisenä päivänä. Tapaamisten ja muistettavien asioiden merkitseminen kalenteriin on suositeltavaa. Huomioi vireystilasi tehdessäsi suunnitelmaa. Käytä tarvittaessa vireystilan säätelyyn itsellesi sopivia harjoituksia.
- Aloita ennakkosuunnitelman teko erittelemällä tilannetta. Mitä traumalaukaisijoita tilanne sisältää? Laadi niistä lista.
- Jos mahdollista, aseta traumalaukaisijat järjestykseen haastavuuden perusteella. Onko hankalinta esimerkiksi jonkun henkilön kohtaaminen, oman mielipiteen esiin tuominen vaiko rajojen asettaminen?
- Pohdi ratkaisuvaihtoehtoja. Tulevaa tilannetta on hyvä miettiä rauhallisesti eri näkökulmista. Vaihtoehtojen pohtiminen auttaa tekemään tietoisia valintoja sen sijaan, että jäisi kokemuksensa vangiksi ja avuttomana tilanteen armoille. Ratkaisuvaihtoehtojen kirjoittaminen paperille voi auttaa jäsentämään ajatuksia.
- Suunnittele myös, miten voit säädellä vireyttäsi haastavan tilanteen aikana.
- Puhuminen tulevasta vaikeasta ajankohdasta luotettavan ihmisen, ystävän tai läheisen kanssa voi helpottaa suunnittelua.

Kannustavan lauseen mieleen palauttaminen tai sen sisältävän itselle kirjoitetun muistilapun lukeminen ennen haastavaa tilannetta voi auttaa. Tällainen kannustava lause voi olla esimerkiksi ”Olen riittävän hyvä” tai lause, joka alkaa sanoilla ”Minulla on oikeus...” (esimerkiksi huolehtia rajoistani ja hyvinvoinnistani jne.)

Ristiriitaiset tunteet vaikeuttavat ennakkosuunnittelua

Vaikeuksia tulee usein erityisesti silloin, kun suunnitelmaan liittyy omasta hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehtimista tai puolensa pitämistä. Vaikeus liittyy monesti siihen, että mielessä on erilaisia, jopa vastakkaisia käsityksiä jostain asiasta. Esimerkiksi juhlahetkiin voi liittyä toisaalta kaipausta läheisyyteen ihmissuhteissa ja toisaalta surua ja suuttumusta liittyen pettymyksiin, joita on kohdannut.

Mahdollisesti tietää jo etukäteen, että turvallisuuden takia ei kannattaisi olla tekemisissä jonkun tietyn ihmisen kanssa. Toisaalta läheisyyden ja hellyyden kaipuu on niin pakahduttava, että kyseinen ihmissuhde sillä hetkellä ohittaa kaiken muun. Seurauksena saattaa olla ajautuminen vaaralliseen tilanteeseen ja altistuminen esimerkiksi pahoinpitelylle. Pohdi tällöin seuraavia seikkoja:

- Millä tavoin voin olla sekä henkisesti että fyysisesti turvassa kyseisen ajan?
- Onko tilanteessa mukana muita perheenjäseniä, joiden turvallisuudesta olen vastuussa? Miten voin taata myös heidän henkisen ja fyysisen turvallisuutensa kyseisenä aikana?
- Jos edellä mainitut asiat eivät onnistu, miten ja minne voin / voimme poistua tilanteesta ja sietää mahdolliset seuraukset esim. muiden ihmisten taholta?
- Mikä on aiemmin auttanut selviytymään vaikeista tilanteista?

Kun omat tarpeet ja velvoitteet muita kohtaan ovat ristiriidassa

Vaikeisiin tilanteisiin liittyy usein ristiriitaa omien ja muiden tarpeiden välillä. Velvollisuudentunne saa ehkä osallistumaan vaikkapa sukujuhlaan, vaikka tietää, että se on itselle hyvin kuormittava. Mieluiten olisi menemättä, mutta voi olla myös syytä osallistua.

Tilanne saattaa herättää voimakkaita ristiriitaisia tunteita.

Seuraavassa on lueteltu tapoja, jotka voivat auttaa sinua miettimään näitä vaatimuksia siten, että löydät kompromisseja, joiden avulla kunnioitat riittävästi omia tarpeitasi ja huolehdit hyvinvoinnintasi.

Millaisia velvollisuuksia sinulla saattaa olla muita ihmisiä kohtaan kyseessä olevana ajankohtana? Ovatko nämä velvollisuudet ristiriidassa oman hyvinvointisi kanssa?

Joudutko olemaan tekemisissä ihmisten kanssa, joiden kanssa sinun on vaikea olla? Jos näin on, mikä auttaa sinua asettamaan sopivat itseäsi ja voimavarojasi suojelevat rajat? Voit esimerkiksi:

- Miettiä etukäteen, miten autat itseäsi hallitsemaan riittävästi tunteitasi ja oloasi, jotta voit turvallisesti olla mukana haastavassa tilanteessa.
- Harjoitella mielessäsi tai jonkun luotettavan ihmisen kanssa, miten vastaat kiusallisiin kysymyksiin tai toimit hankalassa tilanteessa.
- Asettaa aikarajat vierailulle, jossa joudut kohtaamaan itsellesi vaikean ihmisen. Sovi vaikkapa tunnin mittainen kyläily sen sijaan, että joutuisi miettimään, missä vaiheessa ja millä verukkeella kehtaat lähteä.
- Asettaa tarvittaessa hälytyksen puhelimeen tai pyytää jotakuta luotettavaa ihmistä soittamaan, kun vierailu on aika päättyä.

- Suunnitella, miten poistut sovittua aikaisemmin, jos tarve vaatii.
- Yöpyä mieluummin jossain muualla kuin sellaisen ihmisen luona, jonka kanssa sinun on vaikea olla.
- Huolehtia kuljetuksesta itse, jotta et joudu olemaan riippuvainen jonkun muun kyydistä.
- Tehdä mielikuvaharjoituksia ja käyttää sisäisiä turvapaikkoja.
- Järjestää itsellesi vierailun aikana hiljaisia hetkiä, jolloin voit koota voimiasi esimerkiksi käymällä ulkoilemassa tai lukemassa.

Muita haastavia tilanteita

Jos lääkärissä käyminen ahdistaa ja pelottaa, sairauksien hoito vaikeutuu. Lääkärin tekemiin tutkimuksiin liittyvä kosketus voi olla traumamuistuttaja, tai ehkä aiempien kokemusten takia luottamus lääkäreihin ja hoitajiin on murentunut. Kohtelu on mahdollisesti ollut huonoa ja oireita on vähätelty. On myös mahdollista, että oireita on liioiteltu.

Haastavia tilanteita ovat myös työhön, koulunkäyntiin tai sairaudenhoitoon liittyvät verkostotapaamiset. Läsä on useita ihmisiä, ja esilläolo tapaamisessa voi tuntua pelottavalta. Läsä voi olla ihmisiä, joiden tapaamista jännittää tai joihin ei luota. Joku läsnäolijoista saattaa ehkä muistuttaa esimerkiksi menneisyyden kaltoin kohtelijaa.

Käsiteltävinä on usein arkaluonteisia omaan vointiin ja toimintakykyyn liittyviä asioita. Jännittävässä tilanteissa ei välttämättä saa sanotuksi, mitä haluaisi ja kokee tulevansa ylikävellyksi.

Joskus jälkikäteen ei edes oman jännittyneisyyden vuoksi muista, mitä tapaamisessa tapahtui tai puhuttiin.

Näissäkin tilanteissa ennakointi on valttia. Avuksi on, jos tilannetta voi suunnitella etukäteen jonkun luotettavan henkilön kanssa.

Mieti, auttaisiko sinua, jos...

- Kirjoittaisit pelkojasi paperille ennen haastavaa tilannetta ja pohtisit, johtuvatko pelot menneisyyden kokemuksista vai liittyvätkö ne nykyhetkeen.
- Suunnittelisit etukäteen, miten autat itseäsi haastavassa tilanteessa, esimerkiksi käyttämällä ankkuroitumis- ja maadoittumiskeinoja.
- Kävisit mielessäsi läpi, millä kaikilla tavoilla haastava tilanne eroaa menneisyyden kokemuksista.
- Muistuttaisit itseäsi siitä, että olet aikuinen, jolla on oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä, mikä ei ollut mahdollista trauma-aikana.
- Kirjoittaisit etukäteen muistiin kysymykset, joita haluat esittää.
- Tekisit muistiinpanoja kokouksessa sovituista asioista.
- Sopisit tukihenkilösi tai tilanteessa mukana olevan luottohenkilösi kanssa, miten viestität hänelle tarvitsevasi hänen apuaan (joskus sitä on vaikea ilmaista sanoilla, jos olo on vaikkapa alivireä) ja miten hän voi olla apunasi.

Eri tavalla haastavia tilanteita ovat avo- tai avioero tai läheisen menetys. On tavallista, että näissä tilanteissa tuskalliset muistot hylätyksi tulemisesta ja yksin jäämisestä vaikeidentunteiden kanssa viriävät. Myös ristiriidat työpaikalla ovat kuormittavia, jolloin omien tunteiden ja käytöksen hallinta saattaa jännittää.

Kriisisuunnitelma

Kriisisuunnitelma tarkoittaa etukäteen pohdittua ja kirjoitettua suunnitelmaa erityisen haastavien tilanteiden varalle. Sen tulisi sisältää asioita, jotka auttavat selviytymään, kunnes ikävät tunteet ovat laantuneet vireyden siedettävälle tasolle.

Lista koostuu valinnoista ja keinoista, jotka auttavat sietämään stressaantunutta oloa, ja se voi sisältää vaikkapa kymmenen etukäteen mietittyä asiaa.

Myös riittävä unen ja ravinnon saaminen, itsensä hoitaminen ja lohduttaminen sekä sopivien harjoitusten käyttäminen (esim. turvapaikkaharjoitukset) sisältyvät listaan.

Kriisisuunnitelman tavoite on auttaa kestämään jännitystä ilman, että toimisi itselle haitallisella tavalla tai vain työntäisi tunteen pois.

Erillisen kriisisuunnitelman voi tehdä esimerkiksi tietylle tunteelle, kuten paniikille tai vihalle tai ylipäättään kaikille tunteille, jotka saavat olon haavoittuviksi.

Kriisisuunnitelmia voi tehdä myös tiettyjä tilanteita, kuten syntymäpäiviä ja / tai muita juhlapäiviä varten.

Vinkkejä kriisisuunnitelman tekemiseen

- Tee lista oloista tai oireista eli varomerkeistäsi, joita olet huomannut itsessäsi kriisitilanteissa. Jos varomerkkisi alkavat voimistua, sinun on hyvä ottaa esille tai palauttaa mieleen kriisisuunnitelmasi.
- Suunnitelman täytyy olla yksityiskohtainen. Jos listalla on ”musiikin kuuntelu”, erittele minkälaista musiikkia haluat kuunnella ja myös varmista, että kyseistä musiikkia on ulottuvillasi.
- Sisällytä listaan asioita, joita voit tehdä koska vain ja missä vain. Kriisisuunnitelman pitäisi sisältää erilaisia vaihtoehtoja.
- Kirjoita ylös tukihenkilösi tai sinua hoitavan henkilön nimi sekä yhteystiedot, joihin voit ottaa yhteyttä. Heidän kanssaan on hyvä sopia, milloin voit soittaa ja kuinka usein. Jos soitat näille henkilöille, on tärkeää myös olla valmis vastaanottamaan apua.
- Joskus ei tavoitakaan ketään puhelimitse, joten suunnitelman on hyvä sisältää myös muita auttavia tahoja ja keinoja selviytyä.

Mietittävää

- Minkälaisista kriisitilanteista asiakkaat kertovat?
- Mitä keinoja he ovat löytäneet niistä selviytymiseen?

Harjoitus: Parantava lampi

Yksityiskohtainen harjoituksen kuvaus löytyy TRUST - HANKKEEN DIGITAALINEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA 10-KERRAN VAKAUTUMISRYHMÄMALLIN TOTEUTTAMISEEN -julkaisusta (liite 13).

Ryhmän päätös ja palaute

- Ryhmä on nyt päättymässä ja tämän ryhmän osalta on aika hyvästellä.
- Yhteinen työ asiakkaiden hyväksi totta kai muuten jatkuu.
- Ryhmä oli paitsi koulutus myös samalla kokeilu, miten asiakastyöhön rakennettu materiaali toimii ammattilaisille sovellettuna.
- Oman haasteensa on tuonut toteutus virtuaalisesti.
- Toivoisin palautetta ja keskustelua seuraavista teemoista:

Palaute

- Minkä aiheen käsittelystä on ollut sinulle eniten hyötyä?
- Mistä aiheesta oli sinulle vähiten hyötyä? Kerro miksi.
- Millä tavalla ymmärryksesi traumatisoitumisesta ja traumaperäisistä oireista on muuttunut?
- Millainen merkitys ryhmän keskusteluilla oli sinulle?
- Millaisena koit ryhmämateriaalin? Määrä?
- Muita kommentteja ja muutosehdotuksia mahdollisiin tuleviin ryhmiin?

LÄHTEET:

Joukamaa, M. et al. 2010. "Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve". Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010.

"Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille: tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen".

Trauma Centre Finland Helsinki and Oulu (2019) Helsinki: Oy Nord Print Ab.