

Kuinka selviytyä traumaattisista tilanteista?

Salli Saari, dosentti, kriisipsykologi

Älä riko hoitajaasi – työsuojelun teemaseminaari

29.10.2018

Äkillisen järkyttävän tapahtuman tunnusmerkit. Mikä aiheuttaa kriisin?

- ▶ **Ennustamattomuus**
 - Tapahtuu yht´ äkkiä, odottamatta
- ▶ **Kontrolloimattomuus**
 - Omalla käyttäytymisellä tai toiminnalla ei voida vaikuttaa
- ▶ **Uhkaa keskeisiä elämänarvoja**
 - haavoittuvuus
 - maailmankuva muuttuu
 - elämän arvot muuttuvat
- ▶ **Muutoksen suuruus**
 - Normaali sopeutumisreaktio
 - reaktiot niin voimakkaita, etteivät ne ole hallittavissa
- ▶ Tapahtumaan ei voida valmistautua
- ▶ Jossitteluajatukset, syyllisyydentunnot versus hallinnantunne
- ▶ Elämältä putoaa pohja
- ▶ Elämänkatsomuksellinen kriisi
- ▶ Kaikki voimavarat käyttöön
- ▶ Pelot ettei selviä
- ▶ Kontrolloimattomien tunteiden ja reaktioiden pelko

Traumaattisen kokemuksen käynnistämä psyykkinen sopeutumisprosessi

- ▶ **Psyykkinen sokki**
 - Suojaa mieltä sellaiselta kokemukselta ja tiedolta, jota se ei kestä
 - Palvelee henkiin jäämistä
- ▶ **Reaktiovaihe**
 - Tullaan tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut ja mitä se merkitsee minulle
 - Voimakkaat, kontrolloimattomat ajatukset ja tunteet, somaattiset oireet
- ▶ **Työstämis- ja käsittelyvaihe**
 - Saadaan etäisyyttä tapahtumaan
 - Työstetään ajatuksia ja tunteita ajan kanssa ja syvemmältä
 - Tulevaisuuteen suuntaaminen

JÄRKYTTÄVÄN KOKEMUKSEN TOIVOTTU LOPPUTULOS

- ▶ Tapahtuma muodostuu
 - Tietoiseksi, levolliseksi osaksi omaa itse
 - Levollisuus: tapahtumaa voi ajatella tai olla ajattelematta
 - Tapahtumaa voi ajatella ilman voimakkaita tunnereaktioita, ei tarvitse välttää sen ajattalemista tai torjua sitä pois mielestä
 - Ei väkisin tunge mieleen

Väkivallan kohteeksi joutumisen erityispiirteet

- ▶ Väkivallan kokeminen loukkaa
 - Omaa autonomiaa, itsemääräämisoikeutta
 - Omaa integriteettiä
 - Ylitetään omat rajat
- ▶ Tuottaa erityisesti
 - Syyllisyydentunteita, toimin väärin
 - Häpeää
 - Pelkoja, tapahtuu uudestaan
 - Syyttämistä, vihaa
- ▶ Usein vähätellään kokemusta ja sen seuraamuksia
 - Vaikeaa tunnustaa itselle
- ▶ Ei hakeuduta avun piiriin, ei vastaanoteta apua
- ▶ Kuitenkin tiedetään että kaikkein vaikeimmat ja pitkäkestoisimmat seuraamukset on väkivallan kohteeksi joutuneilla

Mistä traumatisoitumisessa on kyse?

- ▶ Äkillisen järkyttävän (traumaattisen) kokemuksen aiheuttama haaste psyykelle
 - Joudutaan kohtaamaan ja käsittelemään tapahtumaa, joka koetaan
 - vaikeaksi, inhottavaksi, hävettäväksi ja/tai
 - Mahdottomaksi kohdata ja käsitellä
 - Kyvyt ja psyyken kestävyys ei riitä
 - Kohdataan vain,
 - kun on pakko
 - Ei jätä rauhaan, mieleen tunkevat mielikuvat, oireet (ahdistus, unettomuus)

Mieli auttaa selviytymään

- ▶ Psyykkisen sokin aikana mieli kypsyttaa itsensä ottamaan vastaan se mitä on tapahtunut
- ▶ Kun tilanne ohi, mieleen alkaa tunkeutua mieli- ja muistikuvia tapahtuneesta
 - Mieli pakottaa meidät käsittelemään kokemusta
- ▶ Tapahtuman ja siihen liittyvien ajatusten ja tunteiden tunkeutuminen mieliin jatkuu niin kauan, että niitä on riittävästi käsitelty
 - Tällä mieleen tunkeutumisella on siis tarkoitus
 - Vaikeiden asioiden, ajatusten ja tunteiden kohtaaminen parantaa

Kieltäminen, torjunta

- ▶ Joskus mieli ei pysty kohtaamaan tapahtunutta ja sen herättämiä ajatuksia ja tunteita tai jotakin osaa siitä
 - En pysty, tuhoudun, jos kohtaan ne asiat
- ▶ Kehittyy psyykkinen trauma
- ▶ Useimmiten johtaa sellaisiin ratkaisuihin elämässä, että jossain vaiheessa päädytään umpikujaan
 - Oireet pakottavat hakemaan apua

TRAUMAN TUNNUSOMAISET PIIRTEET

- ▶ Tallentuu siinä muodossa kuin se syntyy
- ▶ säilyttää alkuperäisen voimansa, ei muutu
- ▶ heijastaa vaikutuksensa elämänratkaisuihin ja –laatuun, ihmissuhteisiin, toistamispakko
- ▶ Vaikuttaa minäkuvaan tuottaen siihen vääriä uskomuksia
- ▶ aktivoituu alkuperäistilannetta jollain tavalla muistuttavissa tilanteissa
- ▶ voi olla joko tietoinen tai tiedostamaton, vaikutukset kuitenkin tiedostamattomia
- ▶ ei vaihtoehtoja toimia tai valita toisin

PTSD:n tunnusomaiset piirteet

- Mieleen tunkevat mieli- ja muistikuvat
 - Häiritsevät muistot
 - Tapahtuman toistuminen painajaisunissa
 - Toimiminen ja tunteminen ikään kuin tapahtuma tapahtuisi uudelleen
- Traumaa muistuttavien ärsykkeiden sinnikäs välttäminen
 - Paikkojen
 - Henkilöiden
 - Ajatusten
 - Tilanteiden
- Kohonnut fyysinen vireystila
 - Unettomuus
 - Säikähtely
 - Voimakkaat pelot
 - Keskittymisvaikeudet
 - Ärsyyntyminen, räjähdys herkkyys

Psyykkisen häiriön kehittyminen tutkimusten mukaan

- ▶ Psyykkinen häiriö kehittyy noin 30–40%:lla (Raphael 1998, Galea 2004, Haravuori 2013)
- ▶ Kun traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi häiriintyy, se ei parane itsestään. Häiriö jatkuu vuosia
- ▶ häiriö saattaa kanavoitua
 - psyykkiseen sairastamiseen
 - somaattiseen sairastamiseen
 - syytetoimiin
 - rikolliseen ja asosiaaliseen käyttäytymiseen

Akuutin kriisiavun psykologiset tavoitteet

- ▶ Psyykkisen kestävyuden, sitkeyden (resilience) lisääminen ja kehittäminen
- ▶ Itseluottamuksen tukeminen ja ylläpitäminen
- ▶ Traumaattisen kokemuksen integroiminen persoonallisuuteen
 - Dissosiaation vähentäminen

TRAUMAATTISEN KRIISIN VAIHEET JA INTERVENTIOMUODOT

□ PSYYKKINEN SOKKI

- Suojareaktio

□ REAKTIOVAIHE

- tapahtuneen merkityksen tiedostaminen

□ TYÖSTÄMIS- JA KÄSITTELYVAIHE

○ PSYYKKINEN ENSIAPU

- Puhdas supportio
- Psykologinen defusing

○ VARHAINEN INTERVENTIO

- Perheisiin, laajennettuihin perheisiin ja muihin luonnollisiin ryhmiin kohdistuva ryhmämuotoinen psykologinen läpikäynti

○ PITKÄKESTOINEN TUKI

- Kriisi- ja traumaterapiat
- Ammatillisesti johdettu vertaistuki

Työyhteisön tehtävänä tukea traumaattisen kokemuksen käsittelyssä

- ▶ Huolehtimalla psyykkisestä ensiavusta
 - Tuki työpaikalla
 - Keskeistä toipumiselle on, mitä heti tilanteen lauetta tapahtuu, miten työyhteisössä toimitaan
 - Tarvittaessa välittömästi purkuistunto, johon osallistuvat kaikki, jota tapahtuma koskettaa
- ▶ Seuraavana tai sitä seuraavana päivänä kunnon kriisi-istunto
 - Ulkopuoliset vetäjät (työterveyshuolto)
- ▶ Seuranta ja hoitoonohjaus seuraavina päivinä ja viikkoina
- ▶ Järkyttävän kokemuksen käsittely työyhteisössä ensiarvoisen tärkeää
 - Tukee työhyvinvointia ja yhteenkuuluvuutta

Tärkeää

- ▶ Kynnys traumaattisten tilanteiden käsittelyyn matala
- ▶ Osaavat istuntojen vetäjät: kriisityö vaativaa työtä
- ▶ Rohkeaa vaikeita asioita ja tunteita kohti menemistä
 - Vain kohtaaminen auttaa
- ▶ Kun kohdattu vaikeita kokemuksia ja niiden herättämiä vaikeita tunteita, kehittyy psyykkistä kestävyyttä, sitkeyttä