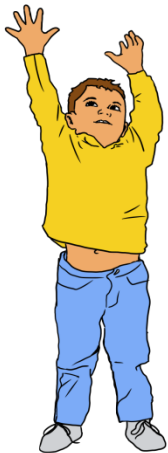


Kriisi ja siitä toipuminen

Posttraumaattinen kasvu



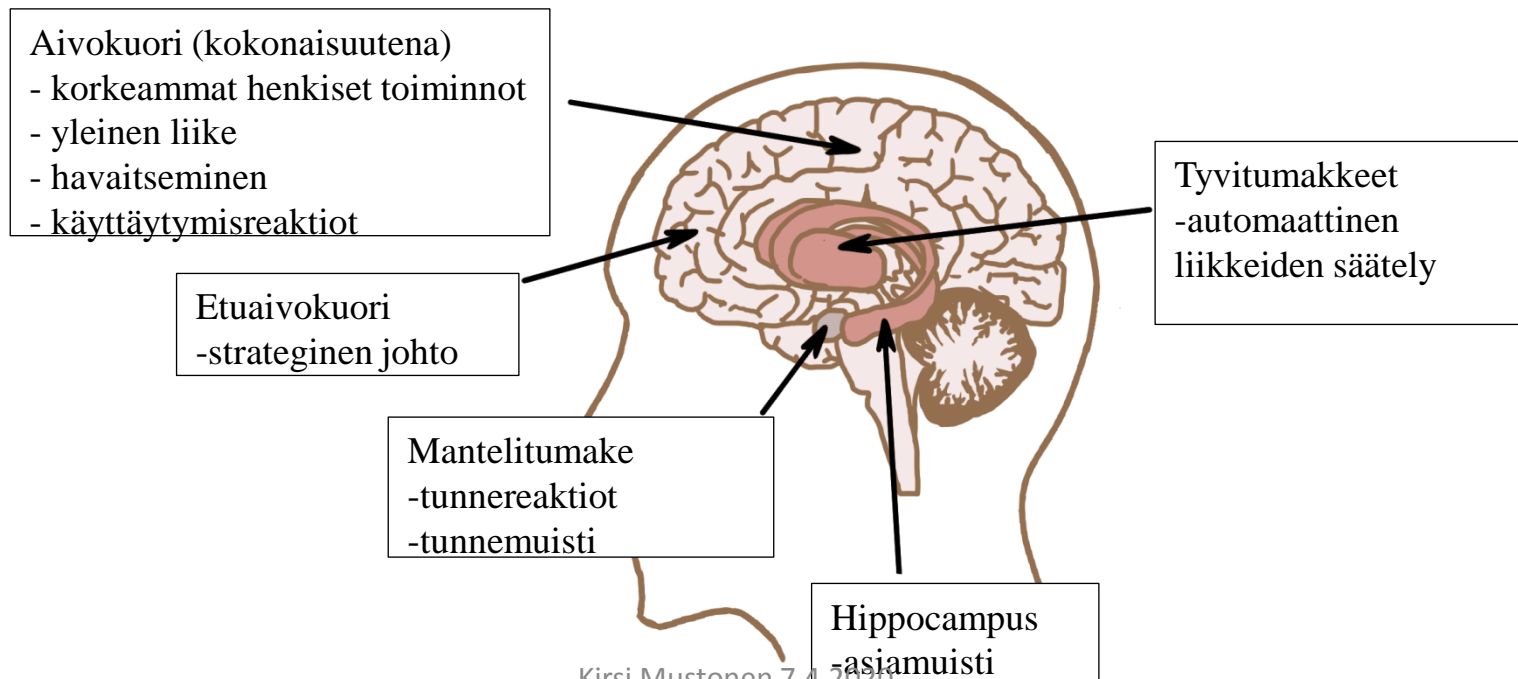
Kirsi Mustonen, LT
Lastenneurologian ja lastenpsykiatrian
erikoislääkäri
Lasten ja nuorten psykoterapeutti
Asiantuntijalääkäri
TKK KSSH



Mielen toimintojen säätely opitaan (psykoedukaatio)

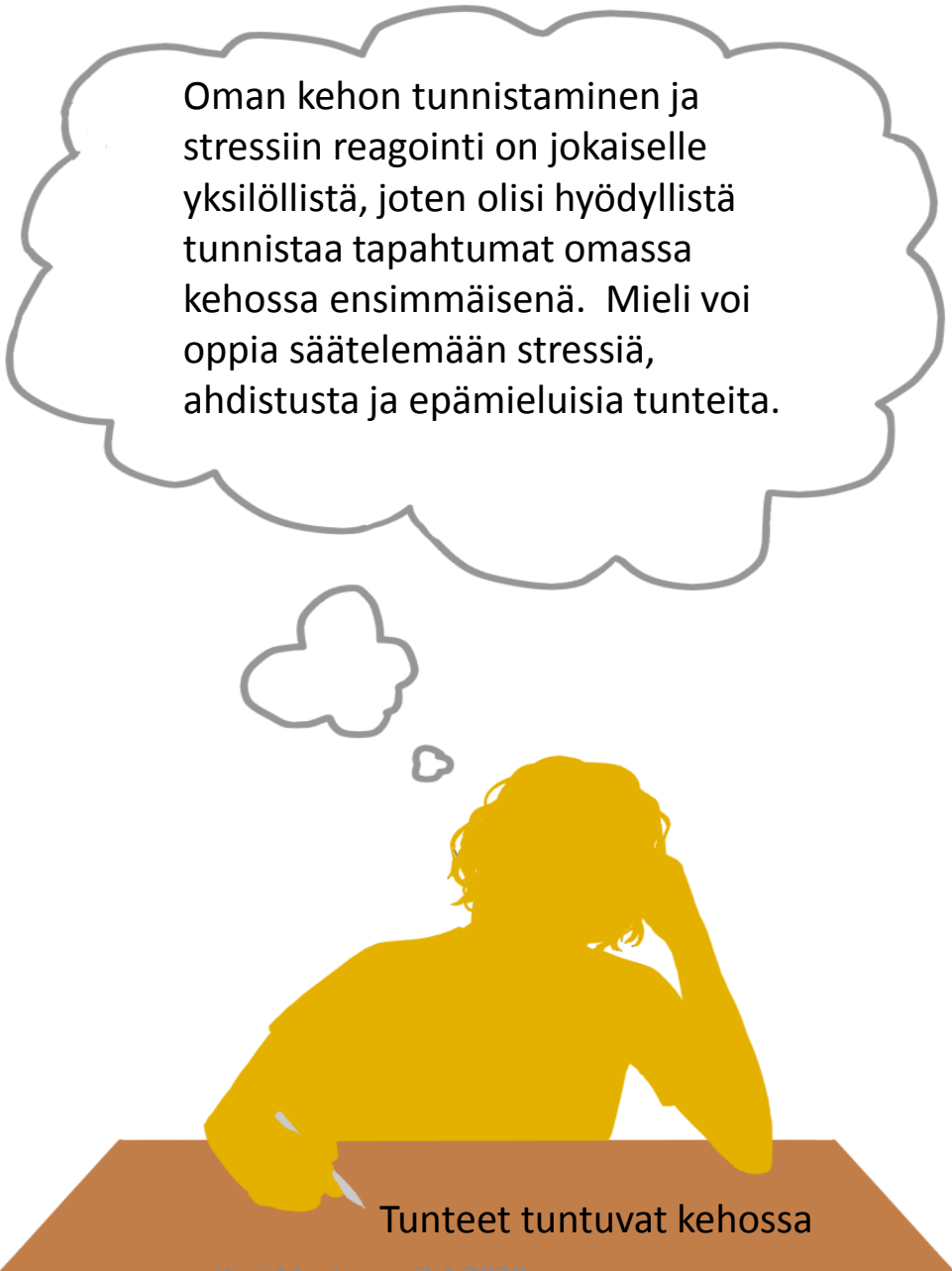
Mieli säilyy oppivana iästä riippumatta

- Manteliumakkeen aktivoituminen – pelko ja epävarmuus
- Aivokuoren etuosan kehittynyt toiminta – synaptisten yhteyksien kehittyminen toistojen avulla: stressin ja tunteiden säätelyn strateginen johtajuus – kyky säädellä ja sopeuttaa tunnekokemuksia tilanteiden edellyttämiin tapoihin (sopeutumiskyky kulloiseenkin tilanteeseen)
- Aivot ovat kehittyneet luolamiesajan tarpeisiin (pako, lisääntyminen, ravinnon hakeminen) – ”luolamiesnuija” – ahdistus –reaktiot ”lillukanvarsiin”?



Mitä ”paha stressi” on?

- Voidaan määritellä epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koetuksi fyysisen vireyden voimistumiseksi
- Stressivaste käynnistyy, kun ärsyke ei vastaa turvalliseksi hahmotettuja mielikuvia
- Riittävä palautuminen stressin jälkeen on välttämätöntä, koska palautumisjärjestelmät (parasympaattinen hermosto) toimivat stressivastetta eli ”taistelu-pakojärjestelmää” (sympaattinen hermosto) hitaammin
- Stressi näyttää nopeuttavan DNA:n telomeerin lyhentymistä, joka on keskeinen ikääntymisen prosessissa
- Stressinsäätelyjärjestelmän ydin on kehittynyt alun perin mikrobien torjuntaan – yhteydet immuniteettiin ja tulehdusvasteisiin



Oman kehon tunnistaminen ja stressiin reagointi on jokaiselle yksilöllistä, joten olisi hyödyllistä tunnistaa tapahtumat omassa kehossa ensimmäisenä. Mieli voi oppia säätelemään stressiä, ahdistusta ja epämieluisia tunteita.

Tunteet tuntuvat kehossa

Vagusherma (kiertäjähermo) on parasympaattinen hermoston hermoyhteys. Se ulottuu aivorungosta kehon kaikkiin tärkeisiin elimiin, kuten sydämeen, keuhkoihin ja suolistoon, vaikuttaen siten laaja-alaisesti terveyteemme. Vagusherma on kehomme palautumisjärjestelmän pääkytkin. Se auttaa vähentämään stressiä, ahdistusta ja tulehduksia aktivoimalla parasympaattista hermostoa. Vagushermon toiminnan voit aktivoida.

Syvä ja rauhallinen palleahengitys stimuloi vagushermaa, jolloin syke ja verenpaine laskevat. Jo muutama pitkä uloshengitys katkaisee tehokkaasti stressireaktion ja aktivoi palautumisen. Hengittämällä keuhkojen koko kapasiteetilla keuhkojen alaosaan saakka kehosi hapettuu paremmin ja olosi piristyy. Vagushermon aktivointi lieventää myös kipua ja tehostaa suoliston toimintaa. Toistuvilla ja säännöllisillä harjoituksilla voit nopeuttaa kehosi palautumista – syntyy synaptisia yhteyksiä toistojen avulla.

Omaa mieltä on mahdollista kouluttaa toistojen avulla, oppimisen perustaksi tarvitsen **myötätuntoisen** suhtautumisen itseeni. Mieli ei opi pakottamalla, sinnikkyys sulattaa mielen vastarinnan.



Keho on viisas

Mielen
kouluttaminen

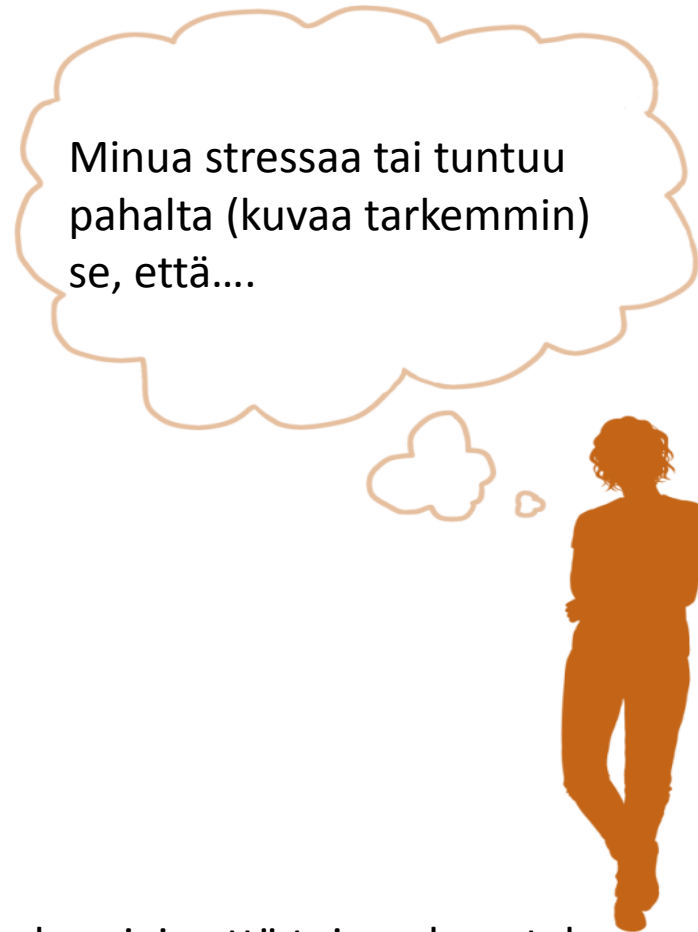


Aistit ja hengitys voivat toimia reitteinä, joiden avulla voin toistojen kautta kouluttaa hermostoani ja kehoani tyyntymään ja levähtämään

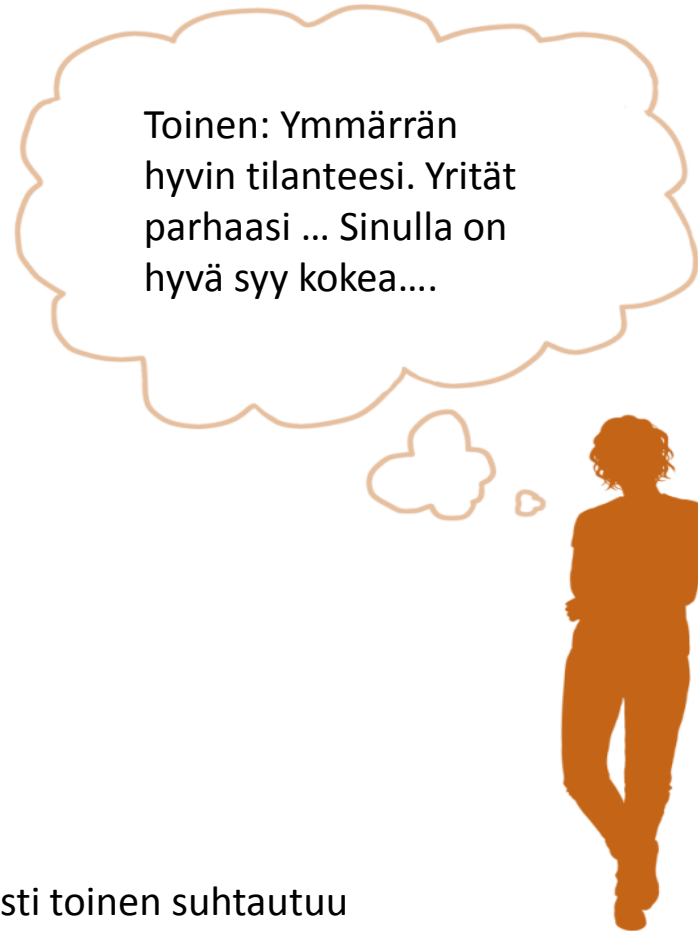
Stressaavan asian tai tunteen kirjoittaminen ja kuvaaminen myötätuntoisesti auttaa käsitteellistämään, käsittelemään ja ymmärtämään.

Hallinnan
tunne

Strateginen johto



On tärkeää, että saan jakaa kokemukseni, ja että toinen kuuntelee kiinnostuneesti sitä. Kun kerron tunteistani hänelle, autan itseäni saamaan tunteen strategisen johtokeskukseni hallintaan oli se kuinka voimakas tahansa. Kaikki minun tunteeni ovat arvokkaita.



On tärkeää, että kuunneltuaan riittävästi toinen suhtautuu myötätuntoisesti ja validoi (vahvistaa oikeaksi) tunnekokemukseni. Näin voin kokea tulevani kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenäni. Voin kokea, että toinen jakaa tunnekokemukseni, eikä niiden yksin kantamisen pakote estä minua ilmaisemasta pohjimmiltaan hyvää tarkoittavaa itseäni.

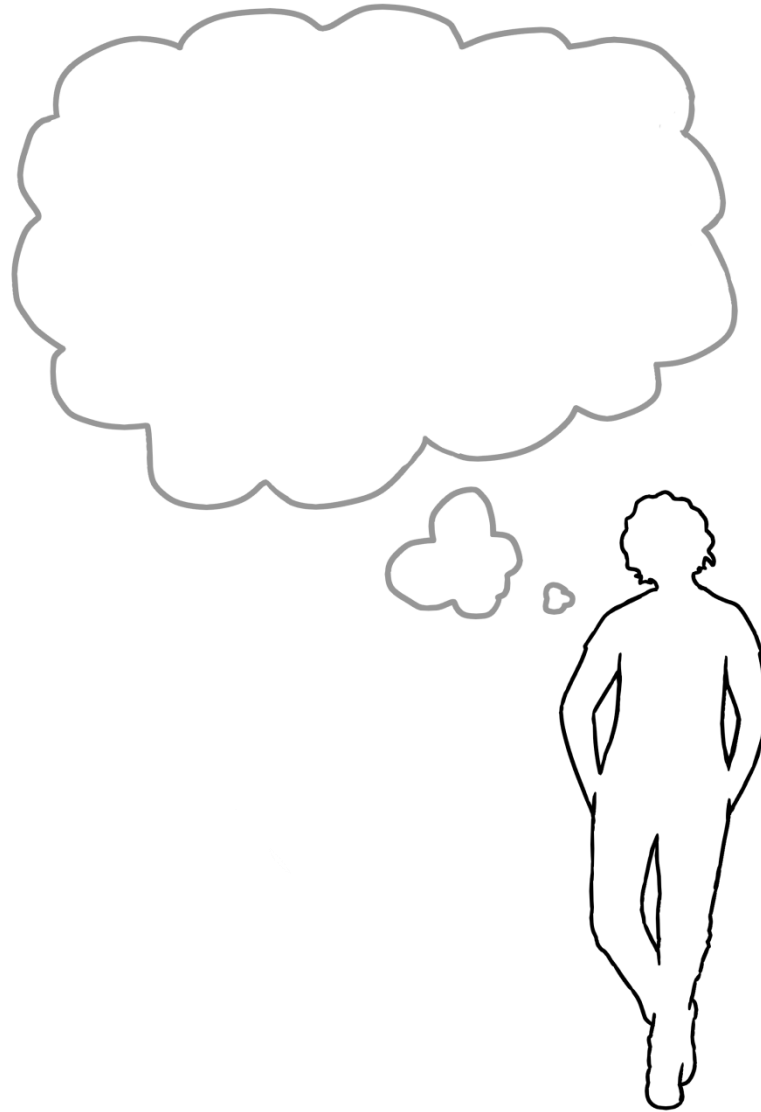
Harjoitus

Istu mukavasti tuolilla. Tunnustele mieltäsi.

Onko mielessäsi nyt jokin stressaava ajatus?

Kirjoita tämä ajatuksesi ajatuskuplaan. Tunnustele mielesi avulla kehoasi. Mitä tunteuksia kehosi tuottaa tästä stressaavasta ajatuksesta?

Väritä kehon kuvaan tunteuksesi kohta sitä parhaiten kuvaavalla värillä. Hennon tunteen voit värittää hennosti ja voimakkaan voimallisesti. Kuvaa muutamalla sanalla tunteusta kirjoittamalla. Voit kirjoittaa myös tunteukseen liittyvän ajatuksesi.



Kun olet saanut stressisi väritettyä kehonkuvaan sekä kuvattua sitä sanallisesti, voit rauhassa keskittyä hengitykseesi ja aisteihisi.

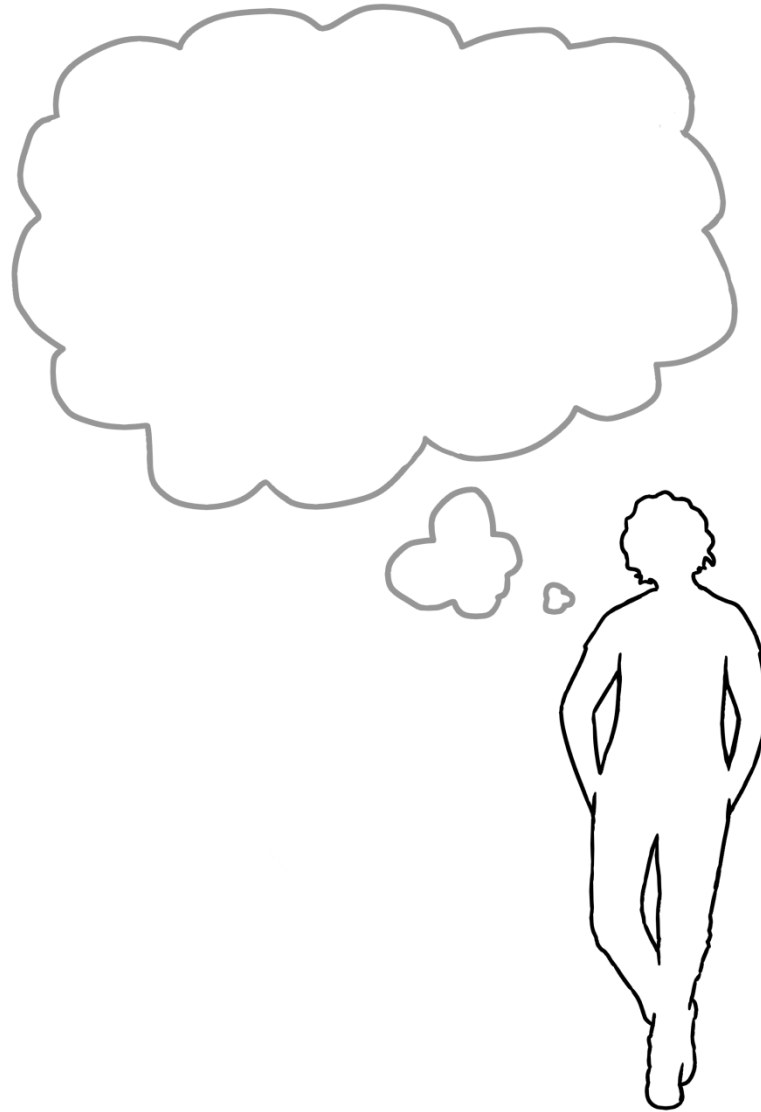
Keskity ensin hengittämiseen. Hengitä rauhallisesti sinulle luonnollisella tavalla siten, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys. Jatka hengittämistä sen ajan, jonka haluat. Etenkin alussa, jos et ole aikaisemmin harjoitellut saatat tarvita pidemmän ajan mielesi tyyntyttämiseen (esim. 20 min) kuin sitten, kun olet toistanut harjoittelua pidempään.

Tämän jälkeen voit keskittyä kuuntelemaan taustääntä sinulle sopivaksi ajaksi ja keskity vielä lopuksi tunnustelemaan käsiäsi sekä vaatteita, joita on päälläsi sekä tuolia, jolla istut. Voit tunnustella myös, kuinka varpaasi liikkuvat.

Jos jokin ajatus tulee mieleesi, voit suhtautua siihen esim. kuin pilveen, joka lipuu pois tuulen mukana.

Kirjoita sama stressaava ajatus uudestaan kuplaan. Tunnustele tämän jälkeen mielesi avulla kehoasi. Väritä tuntemuksesi kohta kehon kuvaan haluamallasi värillä. Hennon tunteen voit värittää hennosti ja voimakkaan voimallisesti. Kuvaa muutamalla sanalla tuntemusta ja siihen mahdollisesti liittyviä ajatuksiasi. Muuttuiko kuva ensimmäiseen kuvaan verrattuna? Jos muuttui, niin miten?

Hengityksesi ja aistiesi avulla pystyt palautumaan nykyhetkeen ja aivosi sekä kehosi voivat tyyntyä ja levähtää. Hengittäminen ja aistisi ovat aina mukanas ja käytettävissäsi. Kun annat aivosi välillä tyyntyä ja levähtää, kykenet keskittymään siihen tehtävään, joka sinulla kulloinkin on. Mieli tarvitsee paljon toistoja.



Mielen tynnyttämisen harjoittelu merkitsee sisäisten myrskyjen lähestymistä myötätunnon kanssa. Tämä aktivoi aivojen luonnollisen tynnytyjärjestelmän. Myötätuntoa voi harjoitella.

Resilienssi



- Merkitsee voimavarojen lisääntyminen eli selviytymiskykyisyyden vahvistumista
- Keskeinen piirre on positiivinen emotionaalisuus (myönteinen selviytymisusko), joka auttaa selviytymään vaikeuksista voittoon (Joutsenniemi ja Lipponen 2015, Poijula 2018)
- Resilienssi antaa vastoinkäymisen sattuessa kyvykkyyttä käsitellä kielteisiä tunteita ja keskittyä pärjäävyyttä tukeviin tunteisiin ja ajatuksiin

Resilienssi



- Taitoa voi lisätä harjoittelemalla voimakkaan tunnekokemukseen sietämistä (2kk päivittäistä harjoittelua) - synaptisia yhteydet aivokuoren ja manteliumakkeen välille
- Selviytymiskokemukset lisäävät itsetuntoa ja vahvistavat resilienssiä

Trauma



- Trauman seurauksena yksilö ei kykene selvittämään ylivoimaiseksi kokemaansa tapahtumaan liittyviä ajatuksiaan eikä tunteitaan
- Traumaattisessa tapahtumassa on usein kyse täydellisestä avuttomuuden tunteesta, jonka aiheuttaa todellinen tai mahdollinen uhka henkeä, ruumiillista koskemattomuutta tai mielenterveyttä kohtaan
- Yksilön normaalia ajatusmaailmaa järkytetään ja tämä altistaa hänet hämmentyneeseen sekä turvattomaan tilaan.

Postrumaattinen kasvu



- Posttraumaattinen kasvu puolestaan viittaa elämänkriisin tai trauman kanssa käydyyn psykologisen ja kognitiivisen kamppailun seurauksena syntyneeseen kasvuun. Se ei sulje pois trauman mahdollisia kielteisiä seurauksia (Joutsenniemi K. ja Lipponen K. 2015). Optimismi ja myönteisten tunteiden varhainen esiintyminen ovat keskeisiä posttraumaattista kasvua ennustavia tekijöitä. Ihminen hyötyy myönteisistä tunteista, koska ne vähentävät kielteisten tunteiden kehollisia vaikutuksia, avaavat ajattelua ja havaitsemista sekä laajentavat käyttäytymismalleja (Joseph S. ja Linley A. 2008, Fredrickson B, Tugade M. ym 2003).