



TRAUMAOPAS

Tietoa psyykkisistä traumoista


Opinnäytetyö, sairaanhoitajaopiskelijat

Aikio-Jumisko Elle-Mari

Isohanni Jonna



LAPIN AMK¹
Lapland University of Applied Sciences

A white feather with fine, radiating barbs is positioned in the center of the frame, resting on a dense bed of bright yellow seaweed. The background is a soft-focus view of the ocean with a greyish-blue sky.

II IDJA
NU GUHKKI
Ahte beaivi
II boađe

Ei niin pitkää
yötä
ettei päivä koita

Ij nuuvt
kuhes ijjâ
et peivi
ij pajjaan

Ij inn
nu'tt ku'kķ
što pei'vv

Kenelle opas on tarkoitettu?

Oppaassa on tietoa psyykkisistä traumaista ja se on tarkoitettu trauman kokeneille, heidän läheisilleen ja kaikille jotka ovat kiinnostuneet psyykkisistä traumaista. Opas kertoo, mitä on stressi ja mikä on stressin merkitys trauman synnyssä

Trauma voi tuntua kehossa. Opas auttaa tunnistamaan trauman fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Trauma aiheuttaa ihmiselle tietynlaisia toimintatapoja. Miksi ihminen kokee esimerkiksi lamaantumista aikuisena tavallisessa perheidiidassa? Jälkipolvi perii traumareaktiomme eivätkä välttämättä ymmärrä, mistä reaktiot johtuvat.

Oppaassa avataan, miksi kaikki eivät traumatisoidu, vaikka kokisivatkin järkyttäviä asioita. Miksi toiset taas traumatisoituvat? Mikä voi laukaista trauman myöhemmin ja miten se voi säädellä käyttäytymistämme elämässä.

Oppaassa kerrotaan, miten päästä eteenpäin kohdattuaan trauman. Mistä ja milloin kannattaa hakea apua ja millaista apua on tarjolla.

SISÄLLYS

Mitä stressi on?

Trauman synty

Miksi toinen saa trauman ja toinen ei?

Taistele, pakene, jähmety

Trauman laukaisija

Trauman oireet

PTSD ja kompleksinen PTSD

Dissosiaatiohäiriöt

Ylisukupolven trauma

Traumasta selviäminen ja milloin hakeutua hoitoon

Kriisinumerot

Stressi



Kun aivomme välittävät kehollemme jatkuvasti signaalia stressistä, alamme tulkita tavallista vähäisemmätkin stressin merkit uhkaavina. Tästä kumpuavat mielialaoireet, ajan saatossa myös masennus.

Stressihormonit vaikuttavat aivojen etuotsalohkon alueella, minne paikantuu myös toiminnanohjauksemme. Etuotsalohkossa tapahtuvat luovat ratkaisut ja käyttäytymisen säätely. Pinnan kiristyminen on siten yksi pitkittyneen stressin vaikutuksista etuotsalohkon seudulla. Stressaantunut ihminen on impulsiivisempi.

Mitä stressi on?

Stressi on reaktio, jonka tarkoitus on sopeutua ympäristön vaatimukseen. Hetkellisesti se lisää toimintakykyä esimerkiksi vaaratilanteissa, jolloin vaaditaan tarkkaavaisuutta sekä keskittymis- ja suorituskykyä. Stressi on kuitenkin tarkoitettu vain lyhytaikaiseksi reaktioksi, jonka jälkeen pitäisi pystyä palautumaan.

Stressin aiheuttajana voi olla joko myönteinen tai kielteinen asia. Stressireaktio riippuu siitä, kuinka yksilö kokee stressaavat tilanteet ja asiat. Elämässä samaan aikaan meneillään olevilla asioilla on myös vaikutuksensa. Ärsykkeet ei sinänsä aiheuta stressiä, vaan stressi on yksilöllinen, biologinen reaktio. Se, mikä toiselle on kuormittavaa, voi olla toiselle innostavaa. Kaikki stressi ei ole aina haitallista; Stressi voi olla myönteistä tai kielteistä. Tämä riippuu siitä onko stressi lyhyt- vai pitkäkestoista.

Tavallisimpia stressin aiheuttajia

jatkuva kiire

liiallinen vastuu

äkilliset elämänmuutokset

haasteet ihmissuhteissa

muutokset ja haasteet työelämässä

työttömyys

melu ja muut ympäristön ärsykkeet

Muita stressin aiheuttajia ovat äkilliset, järkyttävät tapahtumat. Esimerkiksi onnettomuus, luonnonkatastrofi tai läheisen kuolema kuormittaa mieltä voimakkaasti ja voi aiheuttaa akuutin stressireaktion tai traumaperäisen stressihäiriön.

Trauman synty

Trauma syntyy siitä, että tapahtuu liian paljon, liian nopeasti, liian aikaisin mitä sinun kehosi ja mielesi ehtii käsittelemään. Se voi aiheutua myös avun ja tuen vaille jäämisestä kriisitilanteissa.

Trauma voi syntyä monen tekijän yhteisvaikutuksesta

Missä suuruudessa asioita tapahtuu, kuinka usein (toistuvuus), kompleksisuus (montako osatekijää tapahtumalla on), kuinka kauan kestää, oma subjektiivinen kokemus, haavoittuvuus

Lapsuudessa koetut haitalliset kokemukset tuottavat kehittymättömiin aivoihin myrkyllistä stressiä, joka voi laukaista trauman myös myöhemmällä iällä

Elämän ajanjakso jolloin traumatisoituminen tapahtuu, ei välttämättä ole trauman oireista kärsivän tiedossa eikä ihmisellä välttämättä ole tietoisia muistoja traumaattisesta kokemuksesta.

Toleranssi-ikkuna

Ylivireys

Taistele tai pakene

- sympaattisen hermoston aktivaatio
- viha, ärtymys, levottomuus
- impulsiivisuus
- unihäiriöt, painajaiset
- fyysiset oireet (sydämen tykytys ym)
- mieleen tunkeutuvat ajatukset

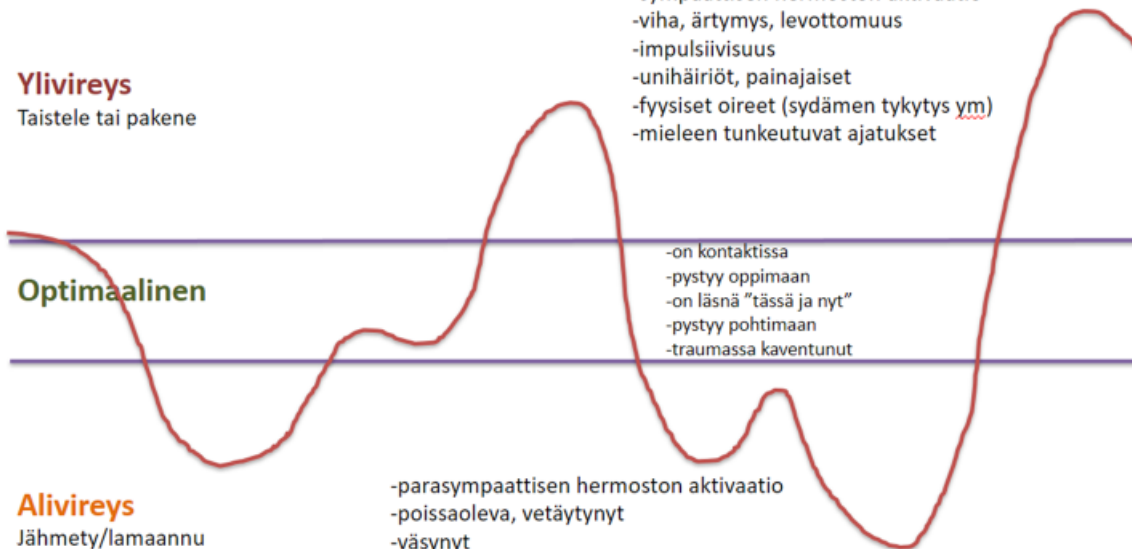
Optimaalinen

- on kontaktissa
- pystyy oppimaan
- on läsnä "tässä ja nyt"
- pystyy pohtimaan
- traumassa kaventunut

Alivireys

Jähmety/lamaannu

- parasymptaattisen hermoston aktivaatio
- poissaoleva, vetäytynyt
- väsynyt
- apaattinen, turta
- keskittymiskyvytön



Miksi toinen traumatisoituu ja toinen ei?

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista, ja tämä vaihtelee eri elämäntilanteissa.

Ihmisillä on erilaisia sietokykyjä kokemusten ja tapahtumien suhteen. Tapahtuman kokemiseen vaikuttavat monet tekijät ihmisen historiassa.

Taipumus stressaantua ja kokea kuormittavat tilanteet kovin stressaavina on osin perua synnynnäisestä temperamentista, osin lapsuudesta. Hyväksyvässä ja rakastavassa ilmapiirissä kasvaneet lapset oppivat tutkitusti hallitsemaan stressiä paremmin kuin ankarissa tai jopa väkivaltaisissa oloissa kasvaneet lapset.

Taistele, pakene, jähmety

Traumaattinen kokemus aktivoi ihmisen vaistonvaraista toimintaa ohjaavat aivojen osat. Tämä saa kehon valmiustilaan niin kutsuttuun "taistele ja pakene"- tilaan. Tämän tilan aktivoitua sydämen syke kiihtyy ja hengitys muuttuu nopeammaksi. Veri pakenee lihaksiin ikään kuin ihminen ajattelisi voivansa juosta nopeammin tai lyödä lujempaa. Ruoansulatus hidastuu tai jopa kokonaan pysähtyy.

Joissain tapauksissa aivot tulkitsevat uhkaavan tilanteen sellaiseksi, ettei sitä vastaan voi taistella eikä tilanteesta voi paeta. Elimistömme jähmettyy. Jähmety tilassa sydämen syke laskee ja hengitys hidastuu. Veri pakenee tässä tilassa myös lihaksiin, mutta kuitenkin aivot käskivät olla liikkumatta. Aika tuntuu pysähtyvän ja keho tuntuu tunnottomalta. Jähmettyminen on kehon keino puolustautua ja suojautua henkiseltä kivulta sekä ahdistavalta kokemukselta. Tähän tilaan joutunut henkilö voi kokea irtautuvansa kehostaan ja katselevansa tilannetta ulkopuolisena. Joissain tapauksissa henkilö voi jopa pyörtyä.

Nämä ovat kehon hermostollisia toimintoja eikä siis ihmisen tietoisia päätöksiä.

TRAUMATRIGGERI

Traumaan liittyy myös trauman laukaisijat, eli triggerit. Nämä muistuttavat henkilöä jollain tapaa traumakokemuksesta ja voivat tuoda muistoja ihmisen mieleen äkisti. Tällöin ihminen voi tuntea elävänsä uudelleen kokemansa traumaattisen tilanteen. Nämä triggerit voivat olla mitä tahansa ulkoisia tekijöitä kuten hajut, äänet, jokin tapahtuma, toisen ihmisen tapa koskettaa tai kasvojen ilmeet. Ihminen osaa harvoin yhdistää traumatriggerin mihinkään tiettyyn tapahtumaan.

Myös trauman laukaisijat voivat aktivoida ihmisen taistele, pakene, jähmety- reaktion.

Trauman oireet

Trauma voi oireilla psyykkisesti ja/tai fyysisesti ja ne ovat yksilöllisiä

Psyykkisesti voi tuntea ahdistusta, pelkoa, masennusta, käydä tapahtunutta läpi uudestaan, unettomuutta, häpeää, syyllisyyttä, käyttäytymisen muuttuminen, ärtyneisyys, vihanpurkaukset, keskittymisvaikeudet, tunteiden hallitsemattomuus, kielteinen minäkäsitys, ihmissuhdeongelmat, muistiongelmat

Fyysiset oireet voivat olla niska- ja selkäkipua, vatsavaivoja, päänsärkyä, väsymystä, hengitysvaikeuksia, itkuisuutta, levottomuutta, itsetuhoisuutta, selittämättömät kiputilat, lisääntynyttä päihteiden käyttöä

On tärkeää tutkia ja poissulkea muut mahdolliset sairaudet.

PTSD ja kompleksinen PTSD

PTSD syntyy yksittäisistä tapauksista, jossa oma henki on uhattuna ja/tai aiheuttaa vakavia vammoja. Sillä on usein suora syyseuraus-suhde, esim. auto-onnettomuudet. Oireistona mm. Tunkeutuvat ajatukset (trauman uudelleen kokeminen), trauman välttely, ylivireys, muistiongelmät ja alttius vaaroille

Kompleksinen PTSD ilmenee yleensä kuukausia tai vuosia traumaattisissa olosuhteissa eläneillä ihmisillä. Usein trauman aiheuttajana on läheinen ihminen, vanhempi/huoltaja. Esimerkiksi lapsi, jota oma vanhempi on kaltoinkohdellut tai pahoinpidellyt. Mitä läheisempi tekijä on uhrille, sen raskaampi trauma on. Tähän vaikuttaa myös heikko tuen ja hyväksynnän saanti.

Dissosiaatiohäiriöt

Normaalissa tapauksessa ihmisen identiteetti, eli hänen oma käsityksensä itsestään, tunteet, muisti, ajattelu ja toiminta ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa.

Dissosiaatiohäiriössä tai sen oireissa on kyse siitä, kun näiden välille syntyy katkoksia ja yhteys katkeaa joko tilapäisesti tai joissain tapauksissa myös pitkäaikaisesti.

Usein dissosiaatiohäiriöt kehittyvät lapsuudessa, jossa lapsi on joutunut kokemaan pitkäaikaista väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä tai laiminlyöntiä ja suurta pelkoa kasvuympäristössään. Autonomisen hermoston säätelemä puolustusrakenteen kehittyminen ja integroituminen osaksi persoonaa vaurioituu toistuvan kaltoinkohtelun vaikutuksesta.

Dissosiaatiohäiriöihin kuuluvat dissosiativinen identiteettihäiriö, dissosiativinen muistinmenetyt sekä depersonalisaatiohäiriö.

Miten trauma näkyy jälkipolvissa?- ylisukupolven trauma

Huomaamattaan ihminen saattaa siirtää traumakokemuksiaan eteenpäin lapsilleen.

Riittämätön tuki ja käsittelemättömät traumat jäävät ihmisen kehoon ja näyttäytyvät hänen tunnesäätelyssään sekä reagoinnissaan arjessa. Kokemukset siirtyvät piilotajuntaan ja ne pyrkivät yleensä esiin elämän suurissa käännekohdissa, kuten murrosiässä, parisuhteessa, vanhemmaksi tullessa sekä ikääntyessä. Ihminen ei aina ehkä tiedosta, mistä käytös johtuu.

Perheiden ja sukujen traumaattisia kokemuksia ovat esimerkiksi asuntolakokemukset tai luonnon katastrofit, perheen sisäiset ongelmat, kuten talousahdinko tai perheen suuret menetykset.

Huono käytös esimerkiksi riitatilanteissa heijastuu muihin perheenjäseniin, jolloin reaktiot ja toimintatavat siirtyvät eteenpäin jälkipolvelle.

Jälkipolvi ei siis peri itse traumaa, mutta he perivät traumojen aiheuttamat reaktiot aiemmilta polvilta ilman, että tiedostaisivat, mistä tavat toimia johtuvat.

Ylisukupolvinen trauma alkuperäiskansoilla

Alkuperäiskansoilla ylisukupolvinen trauma voi näyttäytyä kieli- ja identiteettitraumoina.

Identiteetti on ihmisen oma käsityksensä hänestä itsestään. Kulttuuri-identiteetti on tunne, jossa yksilö tuntee kuuluvansa ryhmään. Trauma voi syntyä siitä kokemuksesta, ettei ole saanut kasvaa kulttuuriin, ulkopuolisuuden tunteesta (kulttuuri-identiteetti on vahvistunut vasta aikuisena) tai riittämättömyydestä (ei saa harjoittaa kulttuurin mukaisia elämäntapoja ja perinteitä).

Kieli on iso ja tärkeä osa kulttuuria. Kielitrauma voi syntyä siitä, ettei ymmärrä kulttuurinsa kieltä. Kieltä ei osaa tai ei ole saanut käyttää laisinkaan tai on arkuutta käyttää kieltä. Voi tuntea häpeää omasta kielitaidostaan, kun on opetellut kielen vasta aikuisena.

Traumasta selviäminen ja milloin hakeutua hoitoon?

Traumasta selviäminen lähtee tapahtuneen tiedostamisesta. Läheisten tuella on iso merkitys selviämisprosessissa.

Hoitoon hakeutuminen riippuu traumaattisen tapahtuman jälkeen tulleista oireista, niiden voimakkuudesta ja oireiden kestosta.

Lievemmissä psyykkisissä traumoissa oireet saattavat lieventyä itsestään, mutta tilannetta on hyvä seurata.

Hoitoon on syytä hakeutua mahdollisimman pian, mikäli kyseessä vakavan psyykkisen trauman aiheuttanut tapahtuma.

Oireiden pitkittyminen, muistikuvat tapahtuneesta, voimakas ahdistuneisuus ja traumaa muistuttavien asioiden välttely ovat syytä hakeutua avun piiriin.

Kriisinumerot

Yleinen hätänumero 112

Kriisipuhelin 09 2525 0111

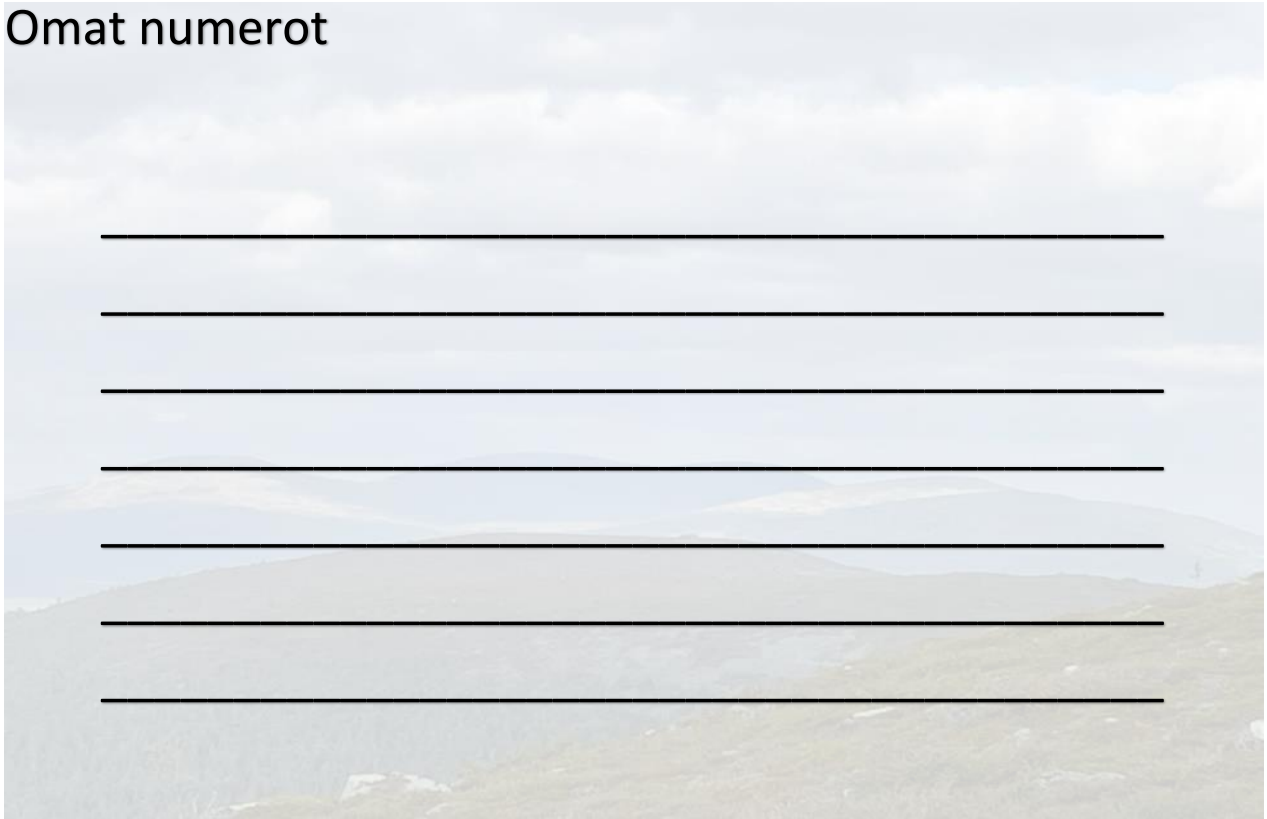
Rikosuhripäivystys 116 006

Raiskauskriisikeskus Tukinainen 0800 97899

Käpy, lapsikuolemaperheet 045 652 4395

Vertaistukea eri nettisivustoilta (esim. Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi),)

Omat numerot



Lähteet

Aivoliitto, <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#377aa0da>.

EMDR Europe, <https://emdr.fi/trauma/>.

<https://www.terveyskirjasto.fi/>

Fitmind <https://fitmind.fi/psykoterapia/milloin-psykoterapiaan/traumaperainen-stressihairio-ptsd/>.

Käypähoitosuositus, <https://www.kaypahoito.fi/nak09442>.

Mielipalvelut, <https://mielipalvelut.fi/tieto/traumat-ja-traumatisoituminen/>.

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/tuen-tarpeen-tunnistaminen/psykkiseen-traumatisoitumiseen-liittyvien-ongelmien-tunnistaminen>

Psykkiset traumat - YTHS

Super-lehti, <https://www.superlehti.fi/hyvinvointi/terveys/traumat-vaikuttavat-ihmisiin-eri-tavoin-ja-joillakin-on-parempi-selviytymiskykyisyys-terapiassa-traumasta-tulee-vain-muisto/>.