

## TRAUMAOPAS

Tietoa psyykkistä traumaista

Uvjj - Uvjâ - Uvja

Aikio-Jumisko Elle-Mari  
Isohanni Jonna

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja AMK

2023

Hoitotyö  
Sairaanhoitaja AMK

---

<b>Tekijät</b>	Elle-Mari Aikio-Jumisko Jonna Isohanni
<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaaja</b>	Johanna Rintala
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin hyvinvointialue, Uvjj - Uvjâ - Uvja
<b>Työn nimi</b>	Traumaopas –tietoa psyykkistä traumaista
<b>Sivumäärä</b>	33 + 21

---

Saamelaisuus, traumatietoisuus ja monikulttuurillinen hoitotyö yhdistettynä tuo tärkeän ja moniulotteisen lisän hoitotyön koulutukseen ja itse hoitotyöhön.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa konkreettinen tuotos “Traumaopas -tietopaketti psyykkisistä traumaista”. Tällä pyrittiin saavuttamaan saamenkielisen yhteisön jäsenet omalla kielellään. Traumaopas on toteutettu Word-esityksenä. Tavoitteena oli saada saamelaisyhteisölle traumatietoisuutta, jotta yhteisö voisi paremmin tiedostaa traumaa käsitteenä.

Menetelmänä opinnäytetyössä käytettiin aineiston keruuta laajasti aiheittain. Tuoreinta näyttöön perustuvaa tietoa haettiin eri tietokanoista monipuolisesti. Aineistoa kerättiin kirjaston kirjoista saamiemme ehdotusten mukaisesti ja saatiin kirjoja lainaan Saamelaisalueen koulutuskeskukselta. Näin käsitteet saatiin avatua tarkemmin. Anonyymisti esiintyvät haastateltavat toivat oman näkemyksensä trauman eri muotoihin. Asiantuntijahaastattelu sähköpostitse ja puhelimitse toi hoitotyön näkemyksen saamelaisalueella.

Traumaoppaasta tuli tiivistetty tieto-opas psyykkisistä traumaista. Oppaan lukemisen jälkeen yksilöllä on käsitys psyykkisistä traumaista ja traumojen hoidettavuudesta. Traumaopasta voidaan hyödyntää terveydenhuollossa laajasti ja saamen kielille kääntämisen jälkeen traumaoppaasta tulee yksi työkalu lisää saamelaisyhteisölle. Tulevaisuudessa saamenkielisen materiaalin toivoisi lisääntyvän ilman erillisiä projekteja.

<b>Avainsanat</b>	Henkinen hyvinvointi, traumat, monikulttuurisuus, hoitotyö
<b>Muita tietoja</b>	Traumaopas, tietoa psyykkisistä traumaista toimeksiantajalle

Hoitotyö  
Sairaanhoitaja AMK

---

<b>Authors</b>	Elle-Mari Aikio-Jumisko Jonna Isohanni
<b>Year</b>	2023
<b>Supervisor</b>	Johanna Rintala
<b>Commissioned by</b>	Wellbeing Services County of Lapland, Uvjj - Uvjâ - Uvja
<b>Title</b>	Trauma guide – Information package about psychological traumas
<b>Number of pages</b>	33 + 21

---

Sámi culture, trauma awareness and multicultural nursing brings an important and multidimensional addition to nursing education and nursing itself.

The purpose of the thesis was to produce a concrete output "Trauma Guide information package on psychological trauma". This was aimed at reaching the members of the Sami-speaking community in their own language. The psychological trauma guide has been implemented to Word. The goal was to provide the Sámi community with trauma awareness so the community could become more aware of psychological trauma as a concept.

As a method in the thesis, the collection of data was used extensively by topic. The latest evidence-based information was searched from different databases in a diverse manner. The material was collected in accordance with the suggestions we received from the printed books and the books borrowed from the Sámi Education Centre. In this way, the concepts were opened up in more detail. The interviewees, who appeared anonymously, brought their own point of view to different forms of psychological trauma. An expert interview by email and phone brought the view of nursing in the Sámi region.

The psychological trauma guide became a condensed information package on psychological trauma. After reading the guide, the individual has an idea of psychological trauma and the treatability of psychological trauma. The psychological trauma guide can be widely used in health care and after translating it into Sámi languages the psychological trauma guide becomes one more tool for the Sámi community. In the future, it is hoped that Sámi-language material will increase without separate projects.

Keywords	Mental well-being, traumas (mental objects), multiculturalism, nursing (work)
Special remarks	Guide for trauma - Information of psychological traumas to the employer

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 SAAMELAISALUE, SAAMEN KIELI JA SIIHEN LIITTYVÄT OIKEUDET .....	8
3 MONIKULTTUURILLINEN HOITOTYÖ .....	9
4 STRESSI .....	11
5 PSYKKINEN TRAUMA JA SEN MÄÄRITELMÄT .....	12
5.1 Psykkinen trauma ja traumatriggerit.....	12
5.2 Traumaperäinen stressihäiriö sekä I- ja II- tyypin traumat .....	14
5.3 Dissosiaatiohäiriöt.....	15
5.4 Identiteetti- ja kielitrauma.....	18
5.5 Ylisukupolvinen trauma.....	19
6 PSYKKISEN TRAUMAN PSYKOSOMAATTISET OIREET .....	21
7 PSYKOEDUKAATIO HOITOMENETELMÄNÄ JA TRAUMATIETOINEN KOHTAAMINEN.....	23
8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	26
8.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	26
8.2 Toimeksiantaja.....	26
8.3 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	27
8.4 Opinnäytetyön prosessin vaiheet.....	28
8.4 Eettisyys ja luotettavuus opinnäytetyössä .....	29
9 POHDINTA .....	31
LÄHTEET .....	33
LIITTEET .....	37

## ALKUSANAT

Kiitokset meidän anonyymeille haastatelluille –näin saimme heidän näkemyksensä elävöittämään opinnäytetyötämme traumojen osalta. Erityiset kiitokset Kimmo Kovaselle: saimme asiantuntija näkemystä opinnäytetyöhön ja kommentit itse oppaaseen. Kiitokset Saamelaisalueen koulutuskeskukselle kirjojen lainaamisesta. Kiitämme myös opinnäytetyöryhmäämme ja ohjaavia opettajia, saimme ohjausta ja vertaistukea koko opinnäytetyöprosessin ajan. Isot ja suurimmat kiitokset myös perheillemme tuesta ja kärsivällisyydestä, ilman teitä ja teidän ymmärrystänne opinnäytetyön tekeminen olisi ollut todella haasteellista.

.....

## 1 JOHDANTO

Traumatisoiva tapahtuma on yksilön kohtaama ulkoinen tapahtuma, mikä uhkaa hänen turvallisuuden tunnettaan. Jopa yksi todella voimakas traumatisoiva tapahtuma voi muuttaa ihmisen kuvaa maailmasta ja horjuttaa hänen uskomusjärjestelmäänsä elämisestä ja muista ihmisistä. Traumaattiset kokemukset voivat synnyttää pelkoreaktioita, jotka vaikuttavat elämiseen merkittävästi. Nämä kokemukset tallentuvat ihmisen muistiin eri tavoin, kuten tavalliset arkipäivän asiat. Voimakkaat stressaavat tilanteet arjessa laukaisevat traumaattiset muistot, jotka voivat saada myös kehon oireilemaan ja ihmisen toimimaan tavalla, jota hän ei itsekään ehkä ymmärrä. (EMDR Europe 2023.) Nämä toimintatavat ja reaktiot siirtyvät ihmisen tiedostamatta jälkipolville. Itse trauma ei periydy, mutta suhtautuminen ja reagointi tiettyihin tilanteisiin voivat näkyä pitkään suvun jatkumossa. (Hübl 2020, 96.)

Psykkisissä traumoissa riittävä hoito voi olla rauhoittava kontakti joko läheiseen tai terveydenhuollon ammattilaiseen ja arkiasioiden hoitamiseen tarjottu konkreettinen apu. Hoito voi olla psykoterapiaa ilman lääkehoitoa tai täydennettynä lääkehoidolla. (YTHS 2019.) Psykoedukaatio on yksi käytössä oleva menetelmä terapiatyössä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista asioista jaetaan tietoa kuntoutujalle sekä hänen lähipiirilleen. Psykoedukaatio toimii myös ennaltaehkäisevästi. (THL 2022.)

Opinnäytetyön aiheemme on Trauma-opas: tietoa psyykkisistä traumoista. Traumaopas on tarkoitettu henkilöille, joita psyykinen trauma koskettaa jollain tavalla joko suoraan tai välillisesti. Traumaopas on tarkoitus kulttuurillista ja kääntää pohjois-, inarin- ja koltansaamen kielille. Aihetta pohtiessamme meillä molemmilla oli ajatuksena ja toiveissa aihe, joka tukisi saamenkielistä yhteisöä. Asumme itse saamelaisalueilla, Elle-Mari Ivalossa ja Jonna Enontekiöllä. Halusimme opinnäytetyön, jolla olisi merkitystä yhteisöllemme ja saisimme toimivan työkalun yhteisön keskuudessa toimivien jäsenten avuksi. Opinnäytetyömme aihetta pohtiessamme kävi ilmi, ettei saamenkielisiä oppaita juurikaan sosiaali- ja terveysalalla ole. On kuitenkin oleellista huomioida, että saamenkielisellä on oikeus saada sosiaali- ja terveyspalveluita äidinkielellään (Saamelaiskäräjät 2022).

Toteutamme opinnäytetyötämme yhteistyössä toimeksiantajamme Uvjj – Uvjâ – Uvja Saamelaisen psykososiaalisen tuen yksikön edustajien kanssa. Keskustellessamme heidän kanssaan nousi ilmi se, että saamelaisyhteisöissä henkiset- ja sosiaaliset -traumat ovat ajankohtainen aihe tällä hetkellä, ja että saamenkielistä materiaalia terveydenhoitoalalla on todella vähän. Opas tulee heidän käyttöönsä hoitotyöhön, josta suurimman hyödyn saavat asiakkaat kirjallisena omankielisenä oppaana.

## 2 SAAMELAISALUE, SAAMEN KIELI JA SIIHEN LIITTYVÄT OIKEUDET

Saamenmaa koostuu osasta Norjaa, Suomea, Ruotsia ja Venäjää. Suomessa saamelaisalue kattaa Sodankylän kunnan pohjoisalueen, Enontekiön, Inarin ja Utsjoen kunnat. Nykyään yli puolet Suomessa elävistä saamelaisista asuvat saamelaisalueen ulkopuolella. Saamelaisia on Suomessa noin 10 000. (Saamelaiskulttuurin ensyklopedia 2022.)

Saamen kieliä on yhteensä tällä koko alueella yhdeksän (Saamelaiskulttuurin ensyklopedia 2022). Suomessa puhutaan kolmea saamen kieltä: pohjoissaamea, inarinsaamea ja koltansaamea. Pohjoissaamea puhuvia on valtaosa, noin 2000 henkilöä, inarinsaamea puhuvia n. 450 henkilöä ja koltansaamea puhuvia arviolta 300. Puhujien todellista määrää ei kuitenkaan voida tarkasti sanoa, sillä saamea puhuvat henkilöt ovat usein kaksi- tai monikielisiä eli he puhuvat asuinmaansa kansalliskieltä äidinkielen omaisesti. On myös henkilöitä, jotka ovat oppineet ja omaksuneet saamen kielen vasta aikuisiällä. (Arola 2021, 10.) Kaikki saamen kielet ovat uhanalaisia ja kuuluvat vähemmistökieliin (Saamen kulttuurin ensyklopedia 2022).

Suomen perustuslaki (1999/731) määrittelee 17§:ssä kielelliset ja kulttuurilliset oikeudet. "Oikeus omaan kieleen ja kulttuuriin. Saamelaisilla alkuperäiskansana sekä romaneilla ja muilla ryhmillä on oikeus ylläpitää ja kehittää omaa kieltään ja kulttuuriaan. Saamelaisten oikeudesta käyttää saamen kieltä viranomaisessa säädetään lailla." (Suomen perustuslaki 731/1999 §17.) Kielellisiin oikeuksiin luetaan mm. omakielinen ja oman kielen opetus, oman kielen käyttäminen asioinnissa viranomaisasioinnissa ja oikeus käyttää omaa kieltä sosiaali- ja terveystalveluissa (Saamelaiskäräjät 2021).



### 3 MONIKULTTUURILLINEN HOITOTYÖ

Monikulttuurinen hoitotyö on yksi terveydenhoitoalaan kuuluva oppiaine. Se on oma terveydenhoitoalan kompetenssi eli monikulttuurisen hoitotyön tavoitteena on lisätä kulttuurillista tietoutta, välittää kulttuurillista tietoutta sekä lisätä kulttuurisensitiivisyyttä. Yksinkertaisuudessaan monikulttuurinen hoitotyö on sitä, että hoitoalan ammattilaisilla on valmiudet kohdata, ymmärtää ja hoitaa eri kulttuuri-taustaisia ihmisiä paremmin. (Keituri 2005.)

Monikulttuurinen hoitotyö on sitä hoitotyötä, jossa ihmiset –niin potilaat kuin hoitoyhteisöt ovat taustaltaan eri kulttuureista tai etnisistä ryhmistä. Monikulttuurisessa hoitotyössä pyritään ottamaan huomioon potilaan tai asiakkaan kulttuuri-tausta ja sen perusteella saadaan kulttuuriin sopiva terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Reijonen 2014) Suomessa olevat eri kulttuurin ja kielten edustajat ovat oikeutettuja yhdenvertaiseen kohteluun (Turpeenniemi & Turpeenniemi 2018).

Kulttuurissa määritellään erilaisten ihmisten toimintatottumuksia, johon vaikuttavat useat eri kompetenssit. Kulttuuria ohjaavat eri uskonnot ja uskomukset, perityt tavat ja toimintamallit. Kulttuureja on useita erilaisia ja niiden sisällä katsotaan asioita useista eri näkökulmista riippuen ihmisen vakaumuksista ja periaatteista. (Turpeenniemi & Turpeenniemi 2018.)

Monikulttuurisessa hoitotyössä kielellä on oma merkityksensä. Se, miksi on tärkeää saada puhua äidinkieltään, korostuu, mitä sairaampi ihminen on. Äidinkieli on enemmänkin kuin kieli, äidinkieli on emotionaalisen verbaalinen tulkki. Äidinkielellä on merkitystä, jotta ihminen ymmärtää mitä hänelle ja mitä hänen ympärillään tapahtuu ja näin ollen äidinkielellä on suora vaikutus hoidon laatuun. (Lukkarinen 2001.)

Oma ajatuksemme on, että saamelaisten hoitotyö voidaan rinnastaa monikulttuuriseen hoitotyöhön. Saamelaisilla on omat kulttuuriset erityispiirteensä niin kielien kuin elämäntapojen ja elämänuskomuksien suhteen. Saamelaisten hoitotyössäkin tarvitaan kulttuurista ymmärrystä.

Inarin kunnassa pitkään työskennellyt psykologi Kimmo Kovanen (2023) mukaan hän ei ole kohdannut enempää tai vähempää traumoja eri kulttuurien välillä, traumakokemukset hänen kokemuksensa mukaan ovat olleet samankaltaisia. Kieli- tai identiteetti-traumat eivät hänen mukaansa nousseet erityisesti esille saamelaisyhteisössä, mutta hän ei osaa arvioida johtuiko tämä siitä, että niitä ei olisi ollut vai siitä, että hänelle suomalaisena niitä ei lähdetty avaamaan. Monikulttuurisuus hänen mielestään oli koko ajan läsnä, mutta itse käytännön työssä monikulttuurillisuutta ei eritelty erikseen.

## 4 STRESSI

Stressi on yksilöllinen biologinen reaktio ja sen aiheuttaa joko myönteinen tai kielteinen asia. Stressin tarkoitus on sopeutua ympärillä oleviin vaatimuksiin. Stressistä syntynyt reaktio riippuu siitä, miten henkilö kokee stressaavat tilanteet. Toiselle jokin asia voi olla erityisen kuormittavaa, kun taas toiselle se voi olla innostava. Stressi voi siis olla myönteistä kestäessään vain lyhyen hetken, sillä se lisää toimintakykyä. Näitä tilanteita on esimerkiksi työpaikan vaihto. Kielteistä se on ollessaan pitkäkestoista, kun keho ei pääse palautumaan. Asioilla, jotka tapahtuvat ihmisen elämässä samaan aikaan, on omat vaikutuksensa. Kun elämässä tapahtuu samaan aikaan paljon, isoja muutoksia, ihmisen paineet kasvavat liikaa. Tunne siitä, ettei selviä liiallisista vaatimuksista, kasvaa ja lisää stressiä. Tavallisia stressin aiheuttajia ovat muun muassa jatkuva kiire, äkilliset ja suuret muutokset elämässä, liian suuri vastuu, haastavat ihmissuhteet, ympäristön ärsykkeet kuten melu sekä työttömyys. Järkyttävät ja äkilliset tapahtumat aiheuttavat myös stressiä. Näitä yllättäviä kriisikokemuksia ovat muun muassa onnettomuudet, luonnonkatastrofit tai läheisen kuolema. (Turunen 2021.)

Stressi lisää kortisoli- ja adrenaliinihormonien eritystä elimistössä. Ajan kuluessa suuri määrä näitä hormoneja on elimistölle haitaksi. Tästä koituu haittaa niin mieleen kuin kehoon, sillä ihmistä ei ole luotu toimimaan jatkuvassa stressissä. Kun aivomme välittävät kehollemme jatkuvasti signaalia stressistä, alamme tulkita herkästi vähäisimmätkin stressin merkit uhkaavina. Pitkittynyttä stressiä aiheuttaa esimerkiksi lapsuudessa koettu turvattomuus tai koulukiusatuksi joutuminen. Aikuisuudessa pitkäkestoisia stressitilanteita aiheuttavat muun muassa työssä ylikuormittuminen sekä pitkäkestoiset vaikeudet parisuhteessa. (Aivoliitto 2021.)

## 5 PSYKKINEN TRAUMA JA SEN MÄÄRITELMÄT

### 5.1 Psykkinen trauma ja traumatriggerit

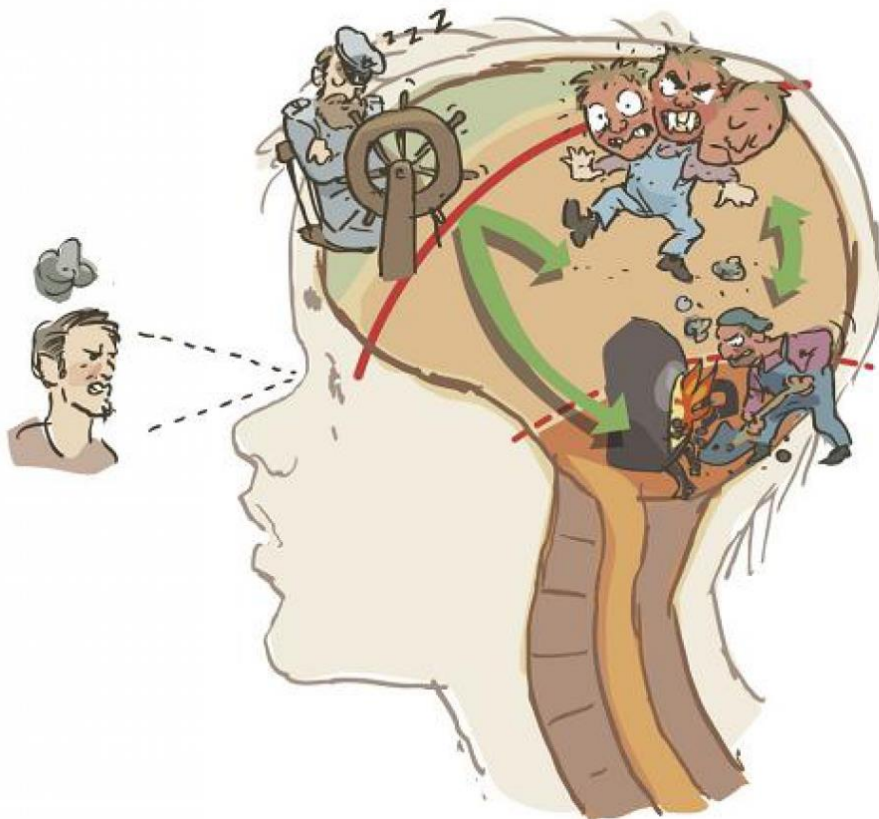
Psykkinen trauma on tunneperäinen vaurio. Se syntyy ihmisen koettua tapahtuman, joka on hänelle itselleen ylitsepääsemätön. Se voi syntyä myös silloin kun ihminen elää tilanteessa, joka ylittää henkilön oman sietokyvyn. Traumat voivat näyttäytyä ihmisen tunne-elämässä sekä ihmissuhteissa ja ne voivat oireilla fyysisesti ja psyykkisesti. Sujuvasta arjesta huolimatta ihmisen mielessä voi olla kaaos ja ajatusten ja tunteiden yhdistäminen voi olla hankalaa. Hatarista muistoista huolimatta trauma voi nousta esiin myös vasta aikuisiällä. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.) Voimakas stressi voi aiheuttaa pysyviä muutoksia hermostossa. Tämä näkyy siten, että traumatisoitunut henkilö on herkempi tuntemaan stressiä kuin sellainen henkilö, joka ei ole kokenut elämässään vastaavia traumatisoivia asioita. Stressi aktivoi nopeammin hätätilan kehoon. (Väestöliitto 2018.)

Trauman aiheuttajana voi olla poikkeuksellisen järkyttävä, elintärkeitä asioita uhaava tai katastrofaalinen tilanne. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi äkillinen kuolema tai itsemurha yksilön lähipiirissä, yksilön vammautuminen tai vakava sairaus, väkivallan kohteeksi joutuminen ja väkivaltaisen tapahtuman todistaminen tai onnettomuudet. (Mielipalvelut 2022.) Lisäksi näiden tapahtumien läheltä piti-tilanteet sekä kokemus uhattuna olemisesta voivat myös laukaista psyykkisen trauman. Yksi suurimmista riskitekijöistä vaikealle traumatisoitumiselle on se, että on jäänyt vaille tukea traumaattisen kokemuksen jälkeen (Super 2021). Myös vaille jääminen yleisesti elämässä jostain olennaisesta voi aiheuttaa trauman. Esimerkiksi silloin, jos lapsuudessa on kokenut toistuvasti kaltoinkohtelua ja tullut hylätyksi, ollut vaille huolenpitoa ja läheisyyttä. (Karjalainen 2017.)

Siihen, kuinka kuormittavana ihminen tapahtuman kokee, vaikuttavat tapahtuman luonteen, sekä järkyttävyyden lisäksi ihmiseen itseensä vaikuttavat tekijät. Näitä tekijöitä ovat yksilön aiemmin koetut traumat, psyykkisten voimavarojen riittämättömyys ja ihmisen sopeutumiskyky. (YTHS 2019.) Selviytymiskykyisyys eli resilienssi on joillakin luonnostaan parempi kuin toisilla. Tämän vuoksi traumat

eivät vaikuta kaikkiin ihmisiin samalla tavalla ja jotkut reagoivat yhtäkkiseen uhaan tai menetykseen selvästi muita voimakkaammin ja näin myös traumatisoituvat helpommin. Trauman toipumista edistävät kyky pyytää apua, realistinen tapa käsitellä asioita, rohkea asenne sekä mielen joustavuus. Resilienssiin vaikuttavat muun muassa aivojen neurofysiologiset ominaisuudet. (Super 2021.)

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. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.)



Kuva 1. Kolmiosaiset aivot (RVTS Sør)

Yksinkertaistettuna voidaan ajatella, että ihmisen aivot ovat kolmiosaiset (Kuva1). Etuosaloikkossa sijaitsee aivojen ajatteleva osa, jossa tapahtuu muun

muassa stressin ja tunteiden säätely. Tätä voidaan kutsua myös aivojen järki-osaksi. Syvemmällä aivoissa löytyy arkikielessä liskoaivoiksi kutsuttu osa. Se on hyvin alkeellinen ja primitiivinen osa. (Mantu 2022.) Sympaattisella hermostolla on vahva yhteys tähän aivojen osaan ja traumatisoituneella liskoaiivot ovat erityisen herkistyneet ja ne lähettävät varoitussignaalia niissäkin tilanteissa, joihin ei välttämättä edes liity ajankohtaista uhkaa (Sarvela & Auvinen 2020, 108). Liskoaivoja hieman kehittyneempi osa on tunneaiivot.

Kun ihminen joutuu traumatisoivaan tilanteeseen, järkiaivot ikään kuin nukahtavat. Traumaattinen kokemus aktivoi ihmisen vaistonvaraista toimintaa ohjaavat liskoaiivot. Tämä saa kehon valmiustilaan, niin kutsuttuun ”taistele ja pakene”-tilaan. (Mantu 2022.) Tämän tilan aktivoiduttua sydämen syke kiihtyy ja hengitys muuttuu nopeammaksi. Veri pakenee lihaksiin ikään kuin ihminen ajattelisi voitavansa juosta nopeammin tai lyödä lujempaa. Ruoansulatus hidastuu tai jopa kokonaan pysähtyy. (Docemilia 2023.)

Joissain tapauksissa aivot tulkitsevat uhkaavan tilanteen sellaiseksi, ettei sitä vastaan voi taistella eikä tilanteesta voi paeta. Elimistömme jähmettyy. Jähmetytilassa sydämen syke laskee ja hengitys hidastuu. Veri pakenee tässä tilassa myös lihaksiin, mutta kuitenkin aivot käskevät olla liikkumatta. Aika tuntuu pysähtyvän ja keho tuntuu tunnottomalta. Jähmettyminen on kehon keino puolustautua ja suojautua kivulta sekä ahdistavalta kokemuksesta (Väestöliitto 2019). Tähän tilaan joutunut henkilö voi kokea irtautuvansa kehostaan ja katselevansa tilanetta ulkopuolisena. Joissain tapauksissa tila voi johtaa pyörtymiseen. (Docemilia 2023.)

## 5.2 Traumaperäinen stressihäiriö sekä I- ja II- tyyppin traumat

Traumaperäinen stressihäiriö eli post-traumatic stress disorder kehittyy samantlaisissa tilanteissa, kuin kohdassa 3.1 kirjoitettiin. Sen kehittyminen ei aina edellytä kokemusta omasta hengenvaarasta, vaan traumaperäinen stressireaktio voi syntyä myös toiseen ihmiseen kohdistuvan traumaattisen kokemuksen näkemisestä tai toisen ihmisen henkeä uhkaavasta tilanteesta (Huttunen 2018a). Mikäli

tyypilliset oireet kestävät traumaattisen tapahtuman jälkeen vähintään kuukauden, voidaan Käypä hoito- suosituksen (2020) mukaan traumaperäinen stressihäiriö diagnosoida.

I-typin trauma, eli yksinkertainen trauma (simple trauma) syntyy yksittäisistä tapauksista, jossa oma henki on uhattuna ja/tai aiheuttaa vakavia vammoja. Yksinkertaisessa traumassa on usein suora syyseuraus-suhde, esim. auto-onnettomuudet. (Thomas 2019.) Oireistona ovat mm. Tunkeutuvat ajatukset (trauman uudelleen kokeminen), trauman välttely, ylivireys, muistiongelmät ja alttius vaa-roille (Packalén 2020).

II-typin trauma, eli kompleksinen trauma (complex post-traumatic stress disorder) ilmenee tyypillisesti pitkään traumaattisissa olosuhteissa eläneillä ihmisillä. Siitä käytetään myös nimitystä DESNOS, eli disorders of extremestress not otherwise specified. Näillä potilailla on tavallisesti useita psykiatrisia diagnooseja, mukaan lukien persoonallisuushäiriö tai vakava dissosiaatio. Kompleksinen trauma syntyy yleensä kuukausia tai vuosia jatkuneesta traumasta. Yleensä näiden traumojen aiheuttajana on aina ihminen: esimerkiksi lapsella, jota on kaltoinkohdeltu tai perheväkivaltaa kohdanneella. Mitä läheisempi tekijä on uhrille, sen raskaampi trauma on. Tähän vaikuttaa myös heikko tuen ja hyväksynnän saanti. Vaikein vaikutus on lapsuuden jatkuvalla traumatisaatiolla. Tällöin kompleksinen trauma voi aiheuttaa jälkioireita psyykkisesti aiemmin terveelle aikuiselle. (Trauma ja dissosiaatio 2022.)

### 5.3 Dissosiaatiohäiriöt

Normaalissa tapauksessa ihmisen identiteetti eli hänen oma käsityksensä itsestä, 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. (Rovasalo 2021.) Usein dissosiaatiohäiriöt kehittyvät lapsuudessa, jossa lapsi on joutunut kokemaan pitkäaikaista väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä tai laiminlyöntiä ja suurta pelkoa kasvuympäristössään. Autonomisen hermoston sääte-

lemä puolustusrakenteen kehittyminen ja integroituminen osaksi persoonaa vaurioituu toistuvan kaltoinkohtelun vaikutuksesta. (Suokas-Cunliffe & Van Der Hart 2006.) Dissosiaatiohäiriöihin kuuluvat dissosiativinen identiteettihäiriö, dissosiativinen muistinmenetys sekä depersonalisaatiohäiriö (Rovasalo 2021).

Identiteettihäiriössä on kyse siitä, että ihmisellä on kaksi tai useampikin identiteetti, jotka vaihtelevat jopa sekunneissa. Tästä häiriöstä puhutaan myös nimellä sivupersonahäiriö ja se rajoittaa usein psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä (Suokas-Cunliffe & Van Der Hart 2006). Ihmisen pääidentiteetti on usein masentunut, arka sekä passiivinen ja syyllisyyttä tunteva. Sivupersonat voivat sen sijaan olla luonteeltaan vihaisia, hallitsevia sekä itsetuhoisia. Näiden eri persoonien ilmeneminen tapahtuu erilaisissa tilanteissa ja muutos tapahtuu äkillisesti. Esimerkiksi lievässä dissosiativisessa häiriössä tyypillisesti persoonan muutokset ilmenevät riitojen, erityisesti perheriitojen yhteydessä. On tyypillistä, ettei ihmisen perusidentiteetti ole tietoinen muiden persoonien olemassaolosta, joten identiteettihäiriöön liittyy usein myös dissosiativinen muistihäiriö. (Huttunen 2018c.)

Dissosiativinen amnesia, eli dissosiativinen muistihäiriö on yleensä palautuva tilanne. Dissosiativisessa muistihäiriössä henkilö ei muista tärkeitä asioita tai tiettyä tapahtumaa lähimenneisyydestään. On tärkeää ymmärtää, että kyseessä ei ole elimellisistä syistä tai päihteiden käytöstä johtuva muistinmenetys (Trauma ja dissosiaatio 2014). Laaja dissosiativinen muistinmenetys tapahtuu usein äkillisesti. Suppeasta muistinmenetyksestä on vain vähän tietoa. Ympäristön muuttuessa vähemmän stressaavaksi, muisti voi palautua nopeastikin takaisin. Kuitenkin muistin palautuminen voi olla hitaampaa ja joskus se ei palaudu laisinkaan. Ihmisen psyykinen vointi voi heikentyä stressaavien tapahtumien mieleen palaamisen myötä. Pahimmillaan ihminen voi olla itsetuhoisen näissä tilanteissa. (Socada 2020.)

Socadan (2020) artikkelin mukaan dissosiativisen amnesian aiheuttajien syitä ei tiedetä. On kuitenkin löydetty teorioita, joiden mukaan se on ihmisen keino suojautua tilanteilta tai ajatuksilta, jotka hän kokee itselleen sietämättömäksi. Tätä voidaan siis kutsua ihmismielen omaksi puolustusmekanismiksi. On mahdollista,



että dissosiativinen amnesia korjaantuu itsestään. Joissain tapauksissa on kuitenkin syytä kääntyä lääkärin puoleen. Muistinmenetykseen ei ole olemassa mitään tiettyä hoitoa, mutta esimerkiksi lääkehoidolla voidaan hoitaa mahdollisia muistinmenetykseen liittyviä ahdistustiloja tai muita psyykkisiä oireita. Artikkeleissa kerrotaan, että dissosiativista muistinmenetystä voidaan hoitaa tehokkaasti psykoterapialla, sillä se liittyy mielenterveyden häiriöihin tai elämäntilanteisiin liittyviin asioihin.

Depersonalisaatio on kokemus, jossa ihminen kokee identiteettinsä, persoonallisuutensa ja ympäristönsä epätodelliseksi. Hän voi myös kokea, että hän tarkkailee itseään kehonsa ulkopuolelta, eikä ikään kuin koe kontrolloivan liikkeitään. Kokemus voi olla kuin ihminen olisi unessa. Hyvin usein tähän kokemukseen liittyy muita mielialan muutoksia, vaikeuksia keskittymisessä tai tunne aivotoinnan lamaantumisen lamaan. Depersonalisaatiossa ihminen ei kuitenkaan menetä ymmärrystään todellisuudesta ja hyvin tietoinen kuvitellusta kokemuksestaan. Depersonalisaatiohäiriön yleisin aiheuttaja on menneisyydessä, etenkin lapsena koettu toistuva traumaattinen tapahtuma. Näitä tapahtumia ovat erityisesti kaltoin kohtelu ja heitteillejättö. Depersonalisaatiohäiriölle on myös perinnöllinen alttius. (Trauma ja dissosiaatio 2014.) Häiriön laukaisevana tekijänä voi toimia nykyhetkessä traumaattisesta kokemuksesta muistuttava asia. Hyvin usein tällaisesta häiriöstä kärsivällä henkilöllä ei ole tietoista muistikuvaa aiemmin sattuneesta traumaattisesta kokemuksesta. (Huttunen 2018b.)

Suurin osa kokee jossain vaiheessa elämäänsä depersonalisaatioelämyksen, jonka laukaisevana tekijänä voi olla jokin fyysinen sairaus tai tietyt lääkkeet. Joskus tarpeeksi henkisesti kuormittava tekijä tai univaje voi aiheuttaa depersonalisaatiokokemuksen. Ne ovat tyypillisiä erilaisissa psykiatrisissa sairauksissa, kuten psykoosissa tai paniikkihäiriössä. Mikäli mikään ruumiillinen tai psyykinen sairaus ei selitä depersonalisaatiohäiriötä ja kokemukset aiheuttavat henkilölle selvää haittaa, se voidaan tällöin diagnosoida. Tämäntyyppistä traumaattisesta lapsuudenkokemuksesta johtuvaa depersonalisaatiohäiriötä voidaan hoitaa psykoterapian avulla. (Trauma ja dissosiaatio 2014.)

#### 5.4 Identiteetti- ja kielitrauma

Identiteetti on ihmisen oma käsityksensä hänestä itsestään. Identiteetti liittyy ihmisen ominaisuuksiin sekä hänen omaan rooliinsa. Elämän muutokset voivat horjuttaa ihmisen identiteettiä ja aiheuttaa identiteettikriisin. Kulttuuri-identiteetti on tunne, jolla yksilö kokee kuuluvansa ryhmään, ryhmään, jossa hän puhuu samaa kieltä, jossa on yhteinen menneisyys sekä sama arvomaailma. Ihmisen identiteetti vaikuttaa ryhmään kuulumisen tunteeseen ja yhteisöön kuulumisen antaa turvallisuuden tunteen sekä suojaa samalla yksilön identiteettiä. (Opetushallitus 2022.)

Saamelaisten identiteettitraumasta puhutaan mm. silloin, kun henkilö tietää saamelaisista juuristaan, mutta hän ei ole päässyt kasvamaan saamelaiseen kulttuuriin. Esimerkiksi tyypillinen tilanne on, kun henkilö on asunut vanhempien kanssa paikkakunnalla saamelaisalueen ulkopuolella ja omassa perheessä saamelaisuus ei ole niin vahvasti läsnä, vaikka jollakin tasolla saamelaisuus tiedostetaan. Hän voi herätä omiin juuriinsa missä elämänvaiheessa tahansa ja ottaa saamelaiskulttuurin osaksi omaa elämää. Hän voi kokea vähemmyyden tunnetta omasta identiteetistään. Tällaisia kokemuksia olemme kohdanneet keskustellessamme Inariin perheen juurille muuttaneen 40-vuotiaan perheenäidin kanssa.

Oman kokemuksemme mukaan kielitraumasta voidaan puhua silloin, kun yksilö kokee saamen kielen ymmärtämisestä tai puhumisesta jonkinlaisia negatiivisia tuntemuksia. Trauma voi syntyä monella eri tavalla. Esimerkiksi silloin, kun yksilölle ei ole kotona puhuttu saamea, eikä näin ollen saamen kielestä ole tullut hänen äidinkieltänsä. Mustosen (Mustonen 2017, 4–8) mukaan kielitrauma voi ilmetä myös niin, että ei uskalla puhua saamen kieltä koska pelkää saamen kieltä puhuvien arvostelevan hänen puhumistaan. Kielitrauma voi ilmetä myös niin, että pelkää puhuvansa saamen kieltä väärin tai jotenkin huonosti ja näin siirtävänsä omille lapsilleen vajaan saamen kielen taidon. Voidaan potea huonoa omaatuntoa omasta kielitaidostaan ja omista odotuksistaan saamen kielen taidolle. Tämä voi jopa jarruttaa oppimista ja kielen puhumista. Näin kertoi keskusteluissa saamen kielen aikuisena opetellut kahden lapsen äiti Ivalosta.

Useat keskustelut saamelaisyhteisössä tuovat esille, että vanhempiemme ja iso-vanhempiemme asuntola- ja koulukokemukset vaikuttavat edelleen yksilöissä saamen kielen osaamattomuutena jopa omalla kohdallammekin. Saamen kieltä ei arvostettu, sitä jopa hävettiin ja näin ollen sitä ei haluttu siirtää omille lapsille. Tämä vaikuttaa useissa sukupolvissa ja tulee edelleen vaikuttamaan myös tulevaisuudessakin. Saamelaisyhteisössä elävät saamen kieltä osaamattomat kokevat välillä kulttuurillista ja yhteisöllistä ulkopuolisuutta. Näin on keskusteltu useissa yhteyksissä ja nyt keskusteltiin 75-vuotiaan utsjokelaisen isoäidin kanssa.

Kieli- ja identiteetti-traumat ovat todella ajankohtaisia saamelaisyhteisössä. Yksi suurimmista näiden traumojen tuottajista ovat saamelaisten asuntolakokemukset ja Suomen valtion harjoittama kolonialismia. Saamelaisessa kulttuurissa on opittu hyväksymään ja sopeutumaan, eikä tästä aiheutuneista psyykkisistä vahingoista välttämättä olla tietoisia. Niiden julkituominen ja avun hakeminen ei ole yleistä luultavasti ymmärryksen ja tiedon puutteen vuoksi. (Kuokkanen 2007.)

## 5.5 Ylisukupolvinen trauma

Ylisukupolvinen trauma tarkoittaa sukupolvelta toiselle kulkeutuvia tunnetiloja ja ongelmia, jotka ovat jääneet jostain syystä käsittelemättä. Näitä asioita ovat esimerkiksi sodat tai luonnon katastrofit, perheen sisäiset ongelmat kuten talousahdinko tai perheen suuret menetykset. Nämä kohtaamattomat ongelmat voivat olla myös tiedostamattomia, mutta niillä on suuri merkitys ihmisen elämään. Ylisukupolvinen trauma, jota myös taakkasiirtymäksi kutsutaan, ilmenee siten, millainen ihminen on puolisona, vanhempana ja miten hän käyttäytyy haastavissa tilanteissa. Lapset omaksuvat molempien vanhempansa tavat olla parisuhteessa. Lisäksi heihin heijastuu tapa, millainen vanhempi on omaa lastaan kohtaan tai millaisia suhteita vanhempi luo muihin ihmisiin. Vanhemman rooliin vaikuttaa se, millainen heidän kasvuhistoriansa on ollut. (Perttula 2017; nuoraidráđđi 2022.)

Huolimatta siitä, että ihminen haluaisikin toimia paremmin kuin omat vanhemmat, vaikuttaa taustalla usein tiedostamatta jääneet asiat. Tällainen taakka syntyy, kun

ihminen jää ilman riittävää tukea traumatilanteessa eikä pysty käsittelemään kokemaansa. Nämä kokemukset siirtyvät ihmisen piilotajuntaan ja pyrkivät yleensä esiin ihmisen elämän suurissa käännekohtissa, kuten murrosiässä, parisuhteessa, vanhemmaksi tullessa sekä ikääntyessä. Huonosti käyttäytyvän ihmisen toiminta heijastuu muihin, jolloin taakka siirtyy eteenpäin jälkipolvelle. Emme siis peri itse traumaa, mutta perimme traumojen aiheuttamat reaktiot aiemmilta polvilta ilman, että tiedostamme mitä on tapahtunut. (Perttula 2017; nuoraidráđđi 2022.)

## 6 PSYYKKISEN TRAUMAN PSYKOSOMAATTISET OIREET

Henkinen trauma voi ilmetä myös fyysisillä oireilla, tunne-elämässä ja ihmissuhteissa. Aivan täydellistä ja yleispätevää listaa trauman oireista ei voi tehdä, sillä jokainen kokee ne yksilöllisesti ja kokemukset ovat aina subjektiivisia. Tietyt oireet kuitenkin toistuvat traumasta kärsivien keskuudessa. Traumaoireisiin liittyy usein myös voimakasta häpeää ja syyllisyyttä, joka haittaa toimintakykyä (Fitmind 2022.)

Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä henkilö pyrkii välttämään tapahtumia, keskusteluja, paikkoja ja toimintoja, jotka häntä traumatisoivasta tapahtumasta muistuttavat. Karttaessaan tietynlaisia tilanteita traumatisoitunut henkilö voi eristäytyä sosiaalisesti ja alkaa tuntea sosiaalisia pelkoja. Sosiaalisten tilanteiden väheneminen aiheuttaa sen, että tunteiden ilmaisu ja kokeminen sekä tulevaisuudennäkymät saattavat kaventua. Ihminen voi olla säikky ja hänellä saattaa olla epäluuloisia ajatuksia ympäristöään kohtaan. Hänen tunteensa laimenevat sekä reagoitiherkkyys turtuu. Kovin voimakkaat ja pitkään jatkuneet piirteet voivat joskus johtaa työkyvyttömyyteen tai pakottavat ihmisen kouluttautumaan uuteen ammattiin. (Huttunen 2018a.)

Läheisissä ihmissuhteissa, erityisesti parisuhteessa traumatisoituneella henkilöllä voi olla ongelmia tunteiden säätelyssä. Tunteet voivat näkyä ylilyönteinä vihan ja raivon puuskina, mutta myös tunteiden puuduttamisena ja eristäytymisenä. Ongelmat parisuhteessa näkyvät usein luottamuksessa toista kohtaan; he eivät kykene luottamaan toiseen tai uskovat kohtaavansa lopulta pettymyksen. Läheisyys voidaan myös kokea vaarallisena. Tämä johtaa jatkuviin riitoihin ja näin yhteyden tunne parisuhteessa häiriintyy. Lisäksi ihmisen omat uskomukset itseensä voivat olla trauman vuoksi häiriintyneet. Tällöin ihminen kokee olevansa huono, paha eikä koe olevansa rakkauden arvoinen. (Väestöliitto 2018.)

Levinen (1997, 159-168) mukaan yksilön käyttäytyminen voi myös ilmetä ylivireytenä, ylivalppautena, sekä yliaktiivisuutena. Keho on ikään kuin koko ajan val-

miustilassa ja varuillaan. Tämä kertoo kehon ja mielen yhteistyöstä. Ihmisen hermojärjestelmä virittäytyy silloin, kun se valmistautuu kohtaamaan vaaran. Mikäli uhkaavaa tilannetta ei kykene hoitamaan tehokkaasti, tämä energia jää kehoon. Trauman aiheuttama ylivireystila näkyy usein nukahtamisvaikeuksina ja katkonaisina öinä, mitkä johtavat puolestaan ihmisen ärtyneisyyteen, vihanpurkauksiin ja keskittymisvaikeuksiin.

Taustalla oleva trauma voi oireilla ihan tavallisilta kuulostavilla kehollisilla vaivoina, kuten niska- ja selkäkipuina, väsymyksenä, astmana, vatsavaivoina, migreeninä tai kuukautisten aikana tai niiden jälkeen ilmenevinä vaivoina. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että näistä kärsivä henkilö olisi aina traumatisoitunut. Ihminen paranee ohimenevistä oireistaan, kun niiden aiheuttajana on jokin muu syy. Trauman aiheuttamat psykosomaattiset oireet voivat olla pysyviä. Ne voivat vaihdella aina tai ajoittain, mutta tulevat aina takaisin. (Levine 1997, 161-177.) Psykkinen trauma altistaa myöhemmässä elämän vaiheessa myös addiktioille, vahingolliselle terveystyöskäytymiselle ja kroonisille sairauksille (Sarvela & Auvinen 2020, 105).

Lapsuudessa koetut haitalliset kokemukset tuottavat kehittymättömiin aivoihin myrkyllistä stressiä. Tämä näkyy lapsen kehityksessä erilaisina ongelmina sosiaalisissa suhteissa, tunne-elämässä ja kognitiivisina häiriöinä ja näillä on vaikutusta myöhemmin ihmisen elämässä. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.) Traumatisoituneen lapsen voi tunnistaa seuraavista oireista: lapsen pelkotilat, itkuisuus, levottomuus ja muut käytösongelmat, kehityksen taantuminen sekä eroahdistus. (Käypä hoito 2022.)

## 7 PSYKOEDUKAATIO HOITOMENETELMÄNÄ JA TRAUMATIETOINEN KOHTAAMINEN

Psykoedukaatio on koulutuksellista terapiaa, jonka avulla voidaan edistää hyvinvointia sekä terveyttä. Psykoedukaatio voi näin ollen olla myös ennaltaehkäisevää. Se voidaan nähdä sekä hoitomenetelmänä että työmenetelmänä. Psykoedukaatiolla tarkoitetaan sitä, että tietoa jaetaan mielenterveydestä, sen hoidosta ja siihen vaikuttavista asioista. Sen avulla pyritään lisäämään kuntoutujan ymmärrystä mielenterveydestä sekä sitä kautta motivoimaan häntä omaan hoitoonsa. Lisäksi kuntoutujan läheisille annetaan tietoa ja heitä kuunnellaan, mikä lisää voimavaroja arjessa selviytymiseen. (Oksanen 2020.)

Kaikilla ihmisillä ei ole riittävää tietoa tai käsitystä mielenterveydestä tai siihen liittyvistä asioista. Tähän syytä ovat ihmisten erilaiset taustat, kokemukset sekä koulutus. Tiedon vähyys ja eri tavoin mielenterveyteen suhtautuminen vaikuttavat muun muassa siihen, miten pidämme mielenterveydestämme huolta. Eri kulttuurista tuleva asiakas voi joskus tarvita tietoa sekä tukea mielenterveydestä käytettävistä termeistä tai ongelmista. Yksi haaste on löytää apua ja tukea ongelmatilanteissa. (THL 2022.)

Psykoedukaatio on myös interventio, jolla pyritään poistamaan kuntoutujien mahdollisia turhia huolia ja pelkoja. Ammattilaisen on erittäin tärkeää olla kiinnostunut asiakkaansa kertomista ajatuksista ja kokemuksista mielenterveyteen liittyen. Keskeisintä psykoedukaatiossa on mielenterveyteen liittyvä tieto ja ohjaus. Tiedon tulee olla näyttöön perustuvaa sekä mahdollisimman ajantasaista. Hoidon jatkuvuuden kannalta ammattilaisen on hyvä varmistaa, että asiakas saa tarvittaessa aiheesta helposti luotettavaa lisätietoa. Asiakas tulee huomioida kokonaisuutena. Asiakkaan vahvuuksia sekä kykyä selviytyä vaikeista tilanteista, eli hänen resilienssiään pyritään vahvistamaan. Ohjauksessa ei unohdeta terveellisiä elintapoja. On tärkeää painottaa riittävän unen, laadukkaan ravitsemuksen sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Ohjauksessa tulee välttää diagnostisten termien käyttöä, sillä ne voivat pahimmassa tapauksessa lisätä asiakkaan pelkoja. Keskusteltaessa käytetään normaalia arkipäivän kieltä. (THL

2022.) Kiesepän ja Oksasen (2013) mukaan keskusteleva yhteisöllinen psykoedukaatio on yhteistyösuhteen luomista, jossa ammattilainen, asiakas ja hänen läheisensä jakavat tietoa ja kokemusta. Psykoedukaatio on heidän mukaansa parhaimmillaan terapeutista hoitoa.

Traumatietoisesti työskentelevillä ammattilaisilla on oltava herkkyttä sekä taitoa tunnistaa traumasta kärsivä henkilö. Ammattilaisen on tärkeää ymmärtää, kuinka trauma ja stressi vaikuttavat yksilöön, hänen terveyteensä ja ihmissuhteisiinsa sekä työhön. Väärinymmärrettynä traumaa voidaan tulkita sairautena tai jopa hulluutena. Tämä voi johtaa perusteettomiin reaktioihin. Traumatietoisuus auttaa ammattilaista jäsentämään kohtaamiaan hämmentäviä ja pelottaviakin asioita. Traumatisoitunut henkilö on jatkuvasti varuillaan ja tarkkailee ympäristöään. Hän ikään kuin etsii mahdollisia vaara- tai uhkatekijöitä. Tämä johtuu siitä, että traumatisoituneen ihmisen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista turvallisuuden tunnetta on loukattu. Trauma saa ihmisen tuntemaan itsensä petetyksi, joten luottamus muihin voi olla häiriintynyt tai vaikeutunut. Tällöin traumatietoisessa kohtauksessa on erityisen tärkeää vahvistaa luottamusta myötätuntoisesti. Myönteisiä kokemuksia voidaan tarjota merkityksellisin kokemuksin, kuunnellen tukea tarvitsevan tarpeita, sekä heidän vahvuuksiaan esiin tuoden. Näin myös edistämme henkistä kasvua ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta, joita henkisen voimansa ja kontrollin tunteensa kadottanut traumatisoitunut tarvitsee. (Sarvela & Auvinen 2020, 42–43.)

Traumatisoituneelle tyypillistä on vaikeus kohdata tunteitaan. Tämä voi häiritä terveitä käyttäytymismalleja ja heikentää sosiaalisia taitoja. Tällöin traumatisoitunut voi tarvita tukea esimerkiksi vuorovaikutustaidoissa, itsejohtajuudessa, itsetiedostamisessa ja vastuullisessa päätöksenteossa. Nämä tukevat myös tavoitteiden saavuttamista sekä traumatisoituneen henkilökohtaista vahvistumista. (Sarvela & Auvinen 2020, 42–43.)

Traumatietoiseen kohtaukseen vaikuttaa myös se, mitä kokemuksia tai traumoja hoitotyön ammattilaisella on elämässään sattunut. Tämä vaikuttaa siihen, miten ammattilainen kohtaa työssään traumatisoituneet ihmiset. Ammattilaisen on hyvä



tiedostaa, miten omat traumat vaikuttavat annettavaan hoitotyöhön. Ammattilaisen läpikäydystä traumasta voi muodostua hoitotyöhön voimavara, jolloin hän voi olla erityisen empaattinen traumatisoituneen kohtaamisissa. Toisaalta traumasta voi ilmetä tunnetiloja, jotka aiheuttavat näkyviä pelkoja tai puolustautumiskäyttäytymistä. (Sarvela & Auvinen 2020, 243.)

## 8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 8.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lapin hyvinvointialueen Uvjj – Uvjâ – Uvja saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa konkreettinen traumaopas, jossa on tietoa stressistä ja sen vaikutuksesta traumatisoitumiseen. Lisäksi oppaassa kerrotaan psyykkisistä traumoista, niiden syntymekanismeista ja psyykkisten traumojen oireistosta. Tavoitteena toimeksiantajalla on kääntää traumaopas pohjois-, inarin- ja koltansaamenkielille, näin saamme tuotua oppaan vielä lähemmäksi saamelaisyhteisöä.

Tavoitteena on saada konkreettista tietoa saamelaiselle yhteisölle, jotta psyykkiset traumat tulisivat tunnistettua paremmin. Psyykkiset traumat ovat nyt nousseet esille saamelaisessa yhteisössä ja oppaassa tarkastellaan myös saamelaisyhteisön kokemia traumoja. Tavoitteena on saada psyykinen trauma tunnistetuksi, jotta avun hakeminen helpottuisi. Avun hakeminen yksilötasolla taas voi auttaa koko yhteisöä voimaan paremmin ja trauman siirtyminen seuraavalle sukupolvelle voi mahdollisesti katketa.

Opas on omalta osaltaan psykoedukaatiota, jossa pyritään antamaan tietoutta ja ymmärrystä psyykkisistä traumoista. Opas voi auttaa ennaltaehkäisemään psyykkisiä traumoja, kun tunnistetaan traumojen syntymekanismeja ja psyykkisiin traumoihin vaikuttavia tekijöitä, niin ulkoisia kuin sisäisiäkin.

### 8.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajamme on Uvjj – Uvjâ – Uvja saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö, Uvjj – Uvjâ – Uvja on lapin hyvinvointialueen alaisuudessa toimiva hanke (Uvja, 2022). Hanke on voimassa saamelaisten totuus- ja sovintokomission työskentelyn ajan, vuoden 2023 loppuun (Lapin keskussairaala, 2022). Se tarjoaa maksutonta mielenterveyspalvelua, neuvoa ja tukea saamen kielellä sekä saamelaiskulttuuri huomioiden. Uvjj – Uvjâ – Uvja tarjoaa puhelinpäivystystä kolmella eri saamen kielellä, tekee palvelutarpeen

arviointia sekä matalan kynnyksen kriisityötä. Heiltä on myös mahdollisuus saada lyhytterapia- menetelmään perustuvaa yksilökeskustelua. (Uvja, 2022) Tämän lisäksi Uvjj – Uvjâ – Uvja organisoii ja antaa työhöjasta totuus- ja sovintokomission osallistuville henkilöille sekä koordinoi vertaistukea ja kolmannen sektorin toimintaa totuus- ja sovintokomission prosessiin liittyen. (Lapin keskussairaala, 2022).

Uvjj – Uvjâ – Uvjan työntekijät koostuvat hankejohtajasta, sairaanhoitajista ja sosiaalihuollon ammattihenkilöstä. Uvjj – Uvjâ – Uvjassa on otettu huomioon kolme eri saamen kieltä. Heidän työkuvaansa kuuluu myös saamelaiskulttuurin ja saamenkielisten psykososiaalisen tuen kehittäminen, suunnittelu- ja verkostotyö sekä viestintä. (Lapin keskussairaala, 2022)

### 8.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja pyrkii etsimään olemassa olevaan tehtävään ratkaisua esimerkiksi konkreettisen tuotteen avulla (Karelia ammattikorkeakoulu 2022). Opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi palvelu kuten tapahtuma, koulutuspaketti tai opetusdemonstraatio. Tuotos voi olla myös tuote kuten oppimateriaali, käyttöopas tai verkkosivusto. Näihin kaikkiin tuotoksiin kuuluu aina refleктоiva kirjallinen osio osana kokonaisuutta. (Metropolia 2020.) Kirjallisessa osiossa käymme läpi tarkemmin läpi teoriaosuutta ja itse tuotokseen, eli oppaaseen valitsemme teoriasta tärkeimmät pääasiat yksinkertaisemmassa ja helposti luettavammassa muodossa. Näin kirjallinen osio linkittyy toiminnalliseen opinnäytetyön tuotokseen. Opas tehdään Wordille. Valitsimme oppaan taustalle rauhoittavia luontokuvia, sillä tutkitusti luonnolla on erityisen suuri merkitys psyykkisten sairauksien ja stressin hoidossa (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Tavoitteena on tehdä oppaasta napakka, mutta kattava tietopaketti lukijalleen.

Opinnäytetyömme on toteutettu lineaarisen mallin mukaan (Kuva2). Lineaarisen mallin mukaan työmme etenee tavoitteemme määrittelystä työn suunnitteluun ja

suunnittelun myötä sen toteutukseen. Prosessin päättämisen jälkeen teemme arviointia ja pohdintaa prosessin vaiheista. (Salonen 2013, 15.)



Kuva 2. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (Salonen 2013)

#### 8.4 Opinnäytetyön prosessin vaiheet

Saimme idean opinnäytetyömme aiheeseen toimeksiantajaltamme. He kokivat tarvetta konkreettiselle oppaalle, jonka voisi antaa asiakkailleen luettavaksi. Meille oli tärkeää saada tehdä merkityksellinen tuotos, joka voitaisiin ottaa työelämään käyttöön. Salosen lineaarista mallia mukaillen määritimme opinnäytetyömme tavoitteeksi käytännön läheisen oppaan, joka on lukijalleen napakka tietopaketti. Tavoitteen määrittelystä etenimme seuraavaksi suunnitteluvaiheeseen. Halusimme suunnitella työn ennalta hyvin ja meillä olikin heti alusta lähtien samankaltainen visio valmiista tuotoksesta. Saimme toimeksiantajaltamme työhömmä hyviä lähdevinkkejä, joita olemme hyödyntäneet työssämme. Itsenäisessä tiedonkeruussa tärkeimpiä hakusanoja olivat psyykinen trauma, traumaoireet, traumatietoinen kohtaaminen, monikulttuurinen hoitotyö sekä psykoedukaatio hoitomenetelmänä. Hyödynsimme näiden lisäksi paikallisia asiantuntijoita sekä kokemusasiantuntijoita haastatellen heitä aiheesta, jotta me itse ja opinnäytetyömme lukijat saisimme juuri saamelaisalueiden ja kulttuurin traumoista selkeämmän käsityksen.

On tärkeää rajata aihepiiri ja pohtia, miten aihetta käsitellään opinnäytetyössä (Metropolia 2020). Psykkiset traumat aiheena on hyvin laaja, joten rajaamme aiheemme hyvin selkeästi psyykkisen trauman ja sen hoidon pääpiirteisiin. Salosen lineaariseen malliin kuuluu tavoitteen määrittelyn jälkeen työn suunnittelu. Olemme suunnitelleet työtämme siten, että prosessin alusta saakka kuulemme toimeksiantajamme toiveita lopulliseen tuotokseen liittyen. Olemme pyrkineet käsittelemään työssämme kaikkia heidän toivomiaan aiheita. Koko prosessin ajan

olemme pyrkineet sovitteluun aikatauluja yhteen ja etenemään toimeksiantajamme toiveiden mukaan.

Suunnitelman varmistuttua lähdimme työstämään opinnäytetyötämme toteutusta kirjallisen osuuden kautta, hakemalla tietoa Traumaoppaan ympärille ja kirjoittamalla hakusanojen mukaisesti tekstiä. Samanaikaisesti olemme työstäneet Wordille itse Traumaopasta. Tämä osoittautui hyväksi menetelmäksi, koska saimme suoraan tuotua oppaaseen tarvittavia tietoja. Haimme tietoa, millainen oppaan tulisi olla, jotta se herättäisi kiinnostuksen. Hyvärinen (2005) artikkelin mukaan hyvässä potilasohjeessa kerronnan rakenteen tulisi edetä loogisesti ja kerrottujen asioiden tulisi liittyä luontevasti toisiinsa. Oppaan teksti tulee olla selkeä ja kapaleet lyhyehköjä. Vieraita termejä tulee välttää tai ainakin ne olisi hyvä selittää tekstin yhteydessä lukijalleen ymmärrettävään muotoon. Hyvärinen myös painottaa, että oppaan kokonaispituuteen ja laajuuteen on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Meillä on laaja aihe, joten pyrimme pitämään asiat napakoina. Oppaan loppuun lisäämme lähteitä, josta aiheesta syvällisemmin kiinnostuneet lukijat voivat tarvittaessa hakea lisää tietoa. Tarkoituksena on käynnistää lukijan oma ajatus työ omiin oireisiin ja niiden syntyperiin liittyen ja vahvistaa tämän myötä lukijan ymmärrystä. Hyödynnämme Hyvärisen artikkelia oppaan koonnissa. Huomioimme tämän lisäksi toimeksiantajalta mielipidettä Traumaoppaan tekstisisällöstä ja ulkonäöstä.

Prosessin päättämisen aikataulu valmistui itsellemme asettamiemme aikarajojen puitteissa. Saimme kirjallisen osuuden ensin valmiiksi ja lopuksi vielä työstimme traumaopasta yhdessä toimeksiantajan kanssa. Prosessin arvioinnissa keskustelimme kokonaisuudesta keskenämme sekä yhdessä toimeksiantajamme kanssa.

#### 8.4 Eettisyys ja luotettavuus opinnäytetyössä

Etiikka on tiede, jonka tavoitteena on tutkia ihmisen moraalialia ja käyttäytymistä. Tiedämme mikä on hyvää, mikä muu on pahaa, onko joku kunnioitettava tai korruptoitunut, lojaali tai arvoton. Etiikka ehdottaa ihmisten, tekojen tai tilanteiden moraalista arviointia ja on siksi sama, joka ohjaa. (Etiikan määritelmä 2022).

Opinnäytetyön toteutukseen liittyy vahvasti eettisyys. Eettisyys lähtee aiheen valinnasta ja eettisyys seuraa koko opinnäytetyön prosessin läpi. (Koivisto & Aro, 2019)

Eettisyyteen kuuluu monta osatekijää ja eettisyyttä tulee tarkastella opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Eettisyys ohjaa valintoja opinnäytetyön edetessä. Kun aihe on valittu, siirrytään suunnitteluvaiheeseen, jossa pohditaan eettisyyden kautta opinnäytetyön menetelmiä, tiedon keruuta ja tiedon käytettävyyttä. Tässä vaiheessa myös mietitään, että ihmiset, jotka osallistuvat opinnäytetyön prosessiin, ovat tietoisia mihin kerättyä aineistoa käytetään ja mahdollisesti tarvittavat luvat ovat hoidettu asiallisesti. (Koivisto & Aro, 2019) Suojasimme haastateltavien henkilöllisyyttä koko prosessin ajan. Kun opinnäytetyötä työstetään toteutusvaiheessa, eettisyys kulkee rinnalla esim. plagioinnin osalta. Opiskelijan tulee tuottaa tekstiä ilman plagiointia. (Arene ry, 2020.) Opinnäytetyömme tarkistettiin Turnitin plagioinnin tarkastusohjelmalla. Oma pohdintamme on, että eettisyys kulkee myös arvioinnin ja vertaisarvioinnin rinnalla. Eettisyys kuuluu kaikille, jotka osallistuvat opinnäytetyön prosessiin, ohjaaville opettajille, opinnäytetyön opiskelijaryhmälle, toimeksiantajalle ja opinnäytetyön prosessiin osallistuville ihmisille.

Opinnäytetyön luotettavuutta korostimme siten, että tarkastelimme useita eri lähteitä aiheesta kirjoittaessamme. Peilasimme löytämiämme lähteitä keskenään, jotta olimme varmoja tiedon luotettavuudesta. Haimme tietoa luotettavista lähteistä sekä hyödynsimmekin runsaasti päivitettyjä suosituksia. Hyviä ja käytännön läheisiä lähdevinkkejä saimme myös toimeksiantajaltamme.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme konkreettinen tuotos "Traumaopas- tietoa psyykkisistä traumoista" ja opinnäytetyön teoreettinen osuus tukevat toinen toistaan. Tehdessämme opinnäytetyön teoreettista osuutta saimme ymmärrystä mitä itse oppaaseen tulee laittaa tietopohjalta. Maisemakuvat oppaassa itsessään tuovat rauhoittavan vaikutelman.

Psyykkiset traumat olivat laaja kokonaisuus, josta tietoa löytyi paljon ja kuitenkin tuli ymmärrys siitä, että vieläkään ei tiedetä tarpeeksi aivoissa tapahtuvista muutoksista trauman synnyn aikana. Miten voisimme paremmin tunnistaa traumatoituneen ihmisen ja mitä hoitokeinoja meillä on auttaaksemme traumasta kärsiviä ihmisiä ja yhteisöjä? Työtä psyykkisten traumojen tutkimisten osalta on vielä paljon jäljellä, opimme koko ajan lisää.

Se, että saimme lisättyä saamelaisuuden opinnäytetyöhömmä, oli meille tärkeää. Koimme, että halusimme auttaa omaa yhteisöämme jollain tavalla. Traumat ovat olleet nyt ajankohtainen asia saamelaisyhteisössä. Toivommekin, että rahoitus oppaan kulttuurillistamiseen ja kääntämiseen pohjois-, inarin- ja koltansaamenkielille löytyy. Näin saisimme konkreettisen avun suoraan hoitotyöhön ja suurimman hyödyn saisi yhteisössä olevat yksilöt.

Itse teoriaosuuden ja oppaan tekeminen oli mielenkiintoista ja opettavaista. Teimme opinnäytetyön kokonaan etänä, molemmat omien aikataulujen puitteissa. Työnjaon olisi voinut mieltä paremmin etukäteen, jotta kirjallisen osuuden työnjako olisi ollut tasapuolisempi. Opasta työstäessä haasteeksi osoittautui yhteisen ajan löytäminen toimeksiantajan kanssa. Huomioimme eettisyyden ja luotettavuuden koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Kasvoimme opinnäytetyötämme tehdessämme myös ammatillisesti. Teimme laajaa tiedon hakua ja opimme tarkastelemaan eri lähteitä kriittisesti. Luotettavan ja näyttöön perustuvan tiedon hakeminen ovat tärkeitä kompetensseja sairaanhoitajan työssä. Lisäksi opimme ymmärtämään ihmisluontoa valitsemamme aiheen myötä ja täten saamme tästä kompetensseja omaan työhön sairaanhoitajana.

Aihe antoi lisää ymmärrystä ihmisestä kokonaisuutena. Tämän oppiminen on vahvuus hoitotyössä. Aiheen käsittely on opettanut myös meistä itsestämme ja toimintatavoistamme. Sairaanhoidaja tekee yhteistyötä moniammatillisesti ja tämä prosessi vahvisti tiimissä työskentelyn taitoja haastavissakin muun muassa haastavissa aikatauluissa. Haasteissa työskentelyämme edisti meidän keskinäinen joustavuus sekä avoimuus työn suunnittelussa ja eteenpäin viemisessä. Omasta mielestämme saavutimme sen, minkä näissä puitteissa oli mahdollista saavuttaa.



## LÄHTEET

Aivoliitto 2021. Aivot ja keho hälytystilassa-pitkittyneen stressin terveyshaitat. Viitattu 3.4.2023 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-kehohalytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#377aa0da>.

Arene ry. 2020. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.3.2023 [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Arola, L. 2021. Saamebarometri 2020 – Selvitys saamenkielisten kielellisten oikeuksien toteutumisesta. Helsinki: Oikeusministeriö. Viitattu 14.11.2022 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162826/OM\\_2021\\_1\\_S O.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162826/OM_2021_1_S O.pdf).

Docemilia 2023. Tunnistatko hermoston kolme tilaa? Viitattu 22.4.2023 <https://docemilia.com/tunnistatko-hermoston-kolme-eri-tilaa/>.

EMDR Europe 2023. Trauma. Viitattu 8.3.2023 <https://emdr.fi/trauma/>.

Etiikan Määritelmä 2022. Viitattu 23.11.2022 <https://fi.rcmi2019.com/331-definition-of-ethics>

Fitmind 2022. Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD ja kompleksinen PTSD). Viitattu 7.11.2022 <https://fitmind.fi/psykoterapia/milloin-psykoterapiaan/traumaperainen-stressihairio-ptsd/>.

Huttunen, M. 2018b. Itsenä epätodelliseksi ja vieraaksi tunteminen (depersonalisaatio). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00359>.

Huttunen, M. 2018c. Sivupersonahäiriö (dissosiativinen identiteettihäiriö). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00361>.

Huttunen, M. 2018a. Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.3.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>.

Hübl, T. 2020. Kollektiivinen trauma. Foreword, William Ury 2020.

Karelia ammattikorkeakoulu 2022. Karelian opinnäytetyön ohje: opinnäytetyön eri muodot. Viitattu 25.11.2022 <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>.

Karjalainen, M. 2017. Lapsuuden traumasta voi tulla parisuhteeseen iso taakka – ”Olemme hyviä peittelemään omia pahoja kokemuksia”. Yle. Viitattu 8.3.2023 <https://yle.fi/a/3-9444039>.

Keituri, T. 2005. Monikulttuurisuus ja eettisyys terveydenhuollossa. Tehyn julkaisusarja F:04/2005. Viitattu 3.3.2023 [https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/julkaisu/2005/2005\\_f4\\_sisus\\_monikulttuurisuus\\_ja\\_eettisyys\\_terveydenhuollossa.\\_katsaus\\_hoitoalan\\_tutkimuksiin\\_id\\_1909.pdf](https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/julkaisu/2005/2005_f4_sisus_monikulttuurisuus_ja_eettisyys_terveydenhuollossa._katsaus_hoitoalan_tutkimuksiin_id_1909.pdf).

Kovanen, K. 2023. Opinnäytetyö. Yksityinen sähköpostiviesti 6.3.2023. Viestin saaja: Elle-Mari Aikio-Jumisko.

Kieseppä, T. & Oksanen, J. 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.2.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273>.

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 72. Viitattu 13.3.2023 <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019102434666>.

Kuokkanen, R. 2007. Saamelaiset ja kolonialismin vaikutukset nykypäivänä. [https://rauna.files.wordpress.com/2007/10/014\\_postkolo\\_kuokkanen.pdf](https://rauna.files.wordpress.com/2007/10/014_postkolo_kuokkanen.pdf).

Käypähoitosuositus 2020. Lyhytkestoinen koulutuksellinen terapia (psykoedukaatio) ja psykoosien uusiutuminen. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 9.2.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nak09442>.

Lapin keskussairaala 2022. Saamelaisten psykososiaalisen tuen palveluyksikkö. Viitattu 2.3.2023 [https://www.lshp.fi/fi-FI/Saamelaisten\\_psykososiaalisen\\_tuen\\_palve\(13709\)](https://www.lshp.fi/fi-FI/Saamelaisten_psykososiaalisen_tuen_palve(13709)).

Levine, P. 1997. Kun tiikeri herää. Ouluprint 2008.

Lukkarinen, M. 2001. Omakielisten palveluiden turvaaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Valtioneuvosto. Viitattu 2.3.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74211/Julka200101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Mantu, E. 2022. Aivot tyhmentyvät, kun suutumme – lue, mitä ärsyyntyminen saa aikaan elimistössä. Yle. Viitattu 2.3.2023 <https://yle.fi/aihe/a/20-10001840>.

Metropolia 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Viitattu 2.3.2023 <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>.

Mielenterveyden keskusliitto 2022. Psykkiset traumat. Viitattu 17.2.2023 <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/>.

Mielipalvelut 2022. Traumat ja traumatisoituminen. Viitattu 3.4.2023 <https://mielipalvelut.fi/tieto/traumat-ja-traumatisoituminen/>.

Mustonen, R. 2017. Go dat ii goittotge leat mii beare gielaid, muhto baicce massojuvvon eatnigiella Giellatrauma ja sámegiela ruovttoluotta váldin. Oulun yliopisto, humanistinen tiedekunta, Giellagas-instituutti. Viitattu 22.11.2022 <http://jultika oulu.fi/files/nbnfioulu-201705111806.pdf>.

Nuoraidráđđi 2022. Taakkasiirtymä. Viitattu 19.2.2023 <https://nuor.fi/fi/kasvu-ja-kehitys/taakkasiirtyma/>.

Opetushallitus 2022. Mikä on kulttuuri-identiteetti? Viitattu 21.11.2022 <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mika-kulttuuri-identiteetti>.

Packalén, J. 2020. Trauman “käypä hoito”. Traumainfo.fi. Viitattu 12.2.2023 <https://traumainfo.fi/2020/03/10/trauma-ja-kaypa-hoito/>.

RVTS SØR 2022. Hjernen formes av bruken. Viitattu 19.2.2023 <https://rvtssor.no/aktuelle/29/hjernen-formes-av-bruken/>.

Reijonen, K. 2014. Monikulttuurisen hoitotyön kulmakivet. Viitattu 2.3.2023 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71995/Reijonen\\_Karoliina%20pas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71995/Reijonen_Karoliina%20pas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Saamelaiskulttuurin ensyklopedia 2022. Johdatus saamelaisyhteiskuntaan. Viitattu 17.11.2022 [https://saamelaisensyklopedia.fi/wiki/Johdanto\\_saamelaiskulttuuriin](https://saamelaisensyklopedia.fi/wiki/Johdanto_saamelaiskulttuuriin).

Saamelaiskäräjät 2021. Alkuperäiskansa saamelaiset ja ihmisoikeudet. 28.8.2021. Viitattu 17.11.2022 <https://bin.yhdistys-avain.fi/1586428/CVv2c99c4knHr0vtQKCd0XDhdl/Alkuperaiskansa%20saamelaiset%20ja%20ihmisoikeudet%20koulutuskokonaisuus.pdf>.

Saamelaiskäräjät 2022. Oikeus saamenkielisiin sote-palveluihin. Viitattu 22.11.2022 <https://www.samediggi.fi/toiminta/sosiaali-ja-terveys/oikeus-saamenkielisiin-sote-palveluihin/>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.

Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy.

Socada, L. 2020. Dissosiativinen muistinmenetys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00362>.

Suokas-Cunliffe, A. & Van Der Hart, O. 2006. Dissosiaatiohäiriö- varhaisen, jatkuvan traumatisoitusen pitkäaikaisseuraamus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.2.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95941>.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Viitattu 9.2.2023 [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731\\_](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731_)

Super-lehti 2021. Traummat vaikuttavat ihmisiin eri tavoin ja joillakin on parempi selviytymiskykyisyys – Terapiassa traumasta tulee vain muisto. Viitattu 8.3.2023 <https://www.superlehti.fi/hyvinvointi/terveys/traumat-vaikuttavat-ihmisiin-eri-tavoin-ja-joillakin-on-parempi-selviytymiskykyisyys-terapiassa-traumasta-tulee-vain-muisto/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Psykoedukaatio. Viitattu 9.2.2023 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>.

Thomas, L. 2019. What is trauma? Australian childhood foundation. Viitattu 12.2.2023 <https://professionals.childhood.org.au/prosody/2019/03/what-is-trauma/>.

Trauma ja Dissosiaatio 2014. Dissosiativinen amnesia. Viitattu 11.2.2023 <https://traumajadissosiaatio.fi/dissosiativinen-amnesia/>.

Turpeenniemi, P. & Turpeenniemi, P. 2018. Monikulttuurisuus hoitotyön näkökulmasta. Tutoriaalinen ryhmäblogi. Viitattu 2.3.2023 <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/ryhmablogippi/2018/05/10/monikulttuurisuus-hoitotyon-nakokulmasta/>.

Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. Terveystalo. Viitattu 3.4.2023 <https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/stressi#Akuutti%20stressireaktio>.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 24.2.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421#s4>.

Uvja 2022. Uvjj – Uvjâ – Uvja on saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö. Viitattu 2.3.2023 <https://uvja.fi/>.

Väestöliitto 2019. Miksi kehoni lamaantui uhkaavassa tilanteessa? Viitattu 9.4.2023 <https://www.hyvakysymys.fi/video/miksi-uhkaavassa-tilanteessa-kehoni-lamaantui/>.

Väestöliitto 2018. Parisuhde nostaa traumata pintaan. Viitattu 8.3.2023 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/parisuhde-nostaa-traumat-pintaan/>.

YTHS 2019. Psykkiset traumata. Viitattu 25.11.2022 <https://www.yths.fi/terveys-tietopankki/psykkiset-traumat/>.

LIITTEET

[A5\\_Traumaopas.pdf](#)