

Pori vs.
trauma
20.11.2019

TRAUMAT, traumojen vaikutukset

Vakauttamisen keinot ja
menetelmät asiakastyössä

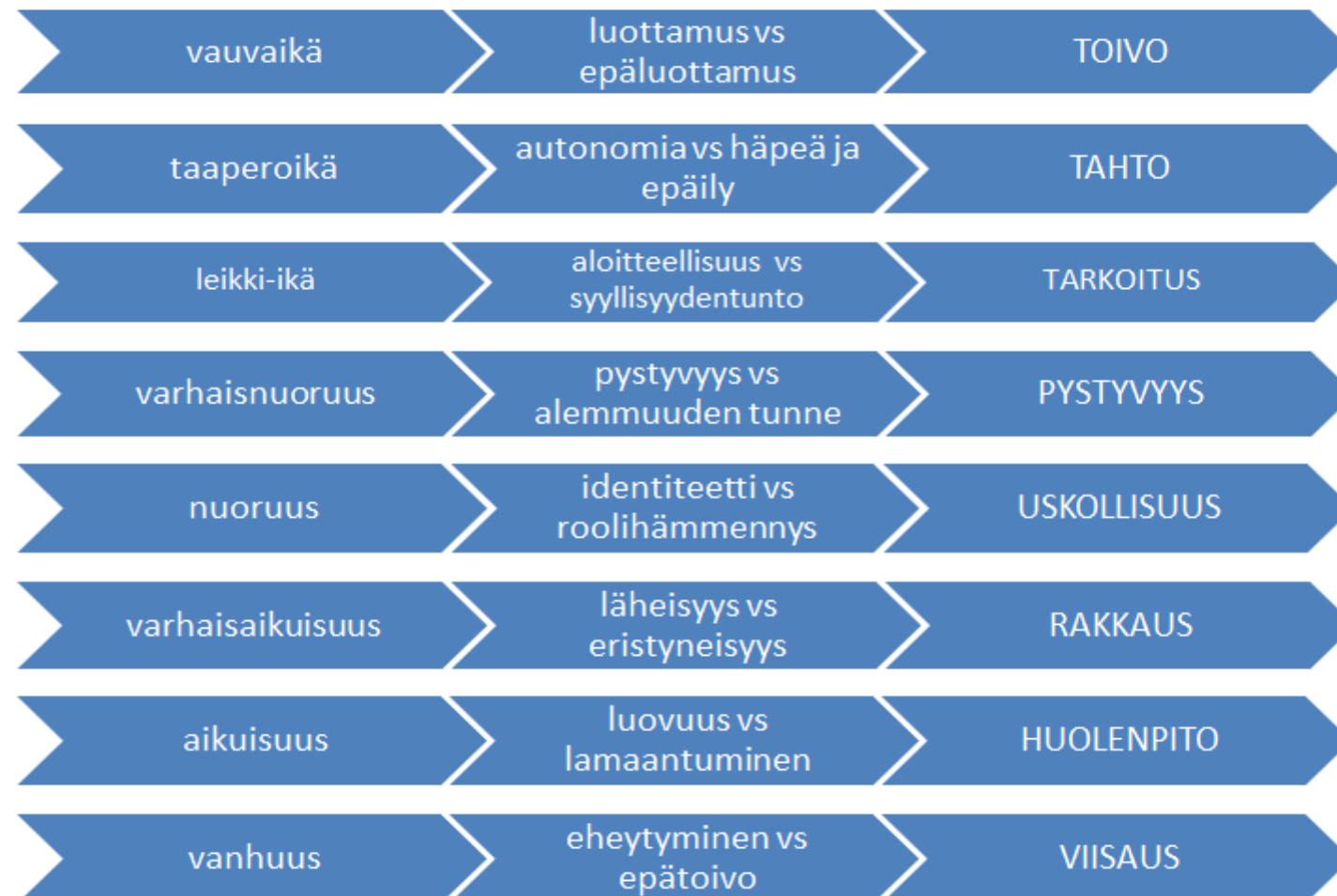
Tarja Sassi ja
Marjaana Syrjä

TRAUMAT

- Somaattiset traumat ja psyykkiset traumat
- I ja II tyypin traumat
- Rikosseuraamusasiakkaiden taustalla usein myös kiintymyssuhdetrauma

(rikkonaiset taustat,
usein aikuisena käsitellään asioita, jotka ovat kehityksellisesti varhaisempien vaiheiden ratkaisemattomia kysymyksiä)

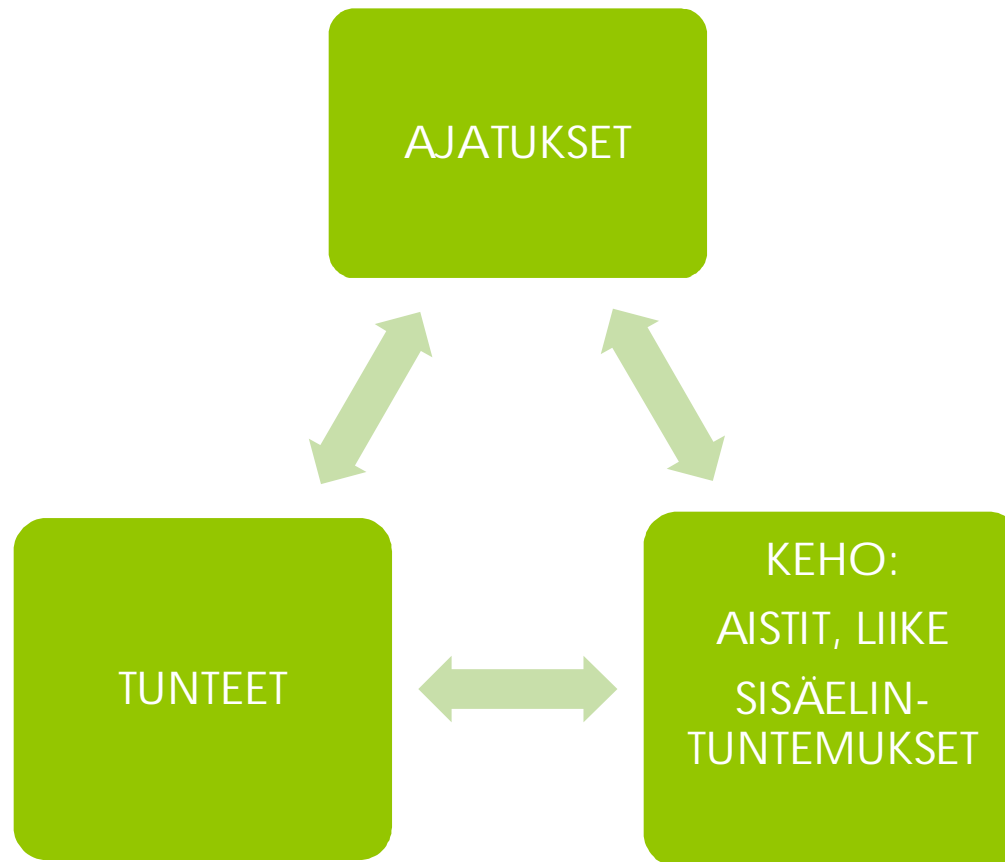
Esimerkkinä kehityksellisistä kysymyksistä Eriksonin määrittelemät psykososiaaliset kehitysvaiheet (ja -kriisit) sekä niistä kehittyvät persoonallisuuden perusvoimat



Keholliset vasteet psyykkisille toiminnoille, esimerkkejä:

- Mukautuminen/joustavuus – painovoima
- Kiinnostuminen/uteliaisuus – puoleen kääntyminen, kohottautuminen
- Tuen vastaanottaminen - nojaaminen
- Kurottaminen
- Tarttuminen
- Kiinni pitäminen
- Irrottaminen

KOKEMUKSEN OSATEKIJÄT



20.11.2019

NEUROSEPTIO

Tiedostamaton hermoston
järjestelmä, joka tunnistaa
turvallisuuden ja uhan

TOIMINTAJÄRJESTELMÄT

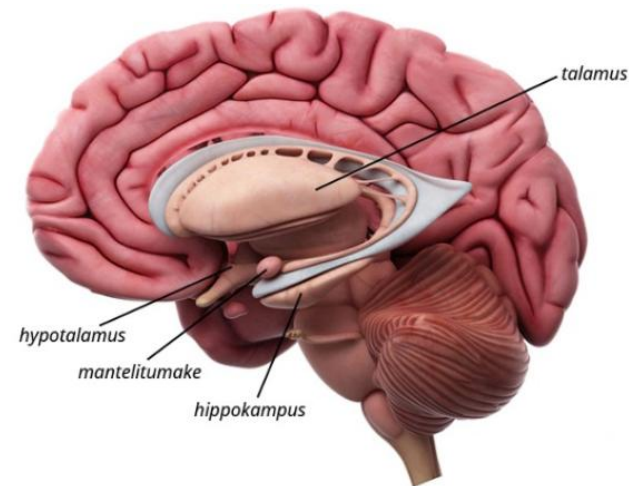
ARJEN TOIMINTAJÄRJESTELMÄ

- ▣ Kiintymyssuhteet
- ▣ Energian säätely, lepo
- ▣ Sosiaalinen liittyminen
- ▣ Leikki
- ▣ Tutkiminen
- ▣ Huolenpito
- ▣ Seksuaalisuus

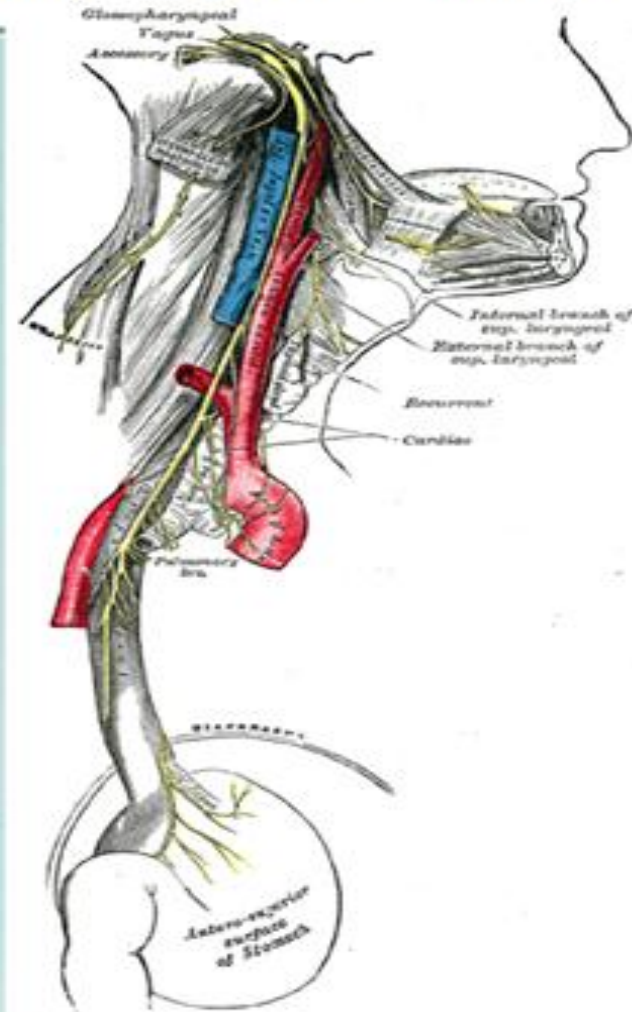
PUOLUSTAUTUMISEN TOIMINTAJÄRJESTELMÄ

- ▣ Kiintymyshuuto
- ▣ Taistelu
- ▣ Pako
- ▣ Jähmettyminen
- ▣ Totaalinen alistuminen
(valekuolema)

MANTELITUMAKE – aivojen "häätänappi"



**AUTONOMINEN HERMOSTO =
 SYMPAATTINEN HERMOSTO JA PARASYMPAATTINEN HERMOSTO**
**POLYVAGAALITEORIA: parasympaattisen hermostolla kaksi fuktiota,
 eroteltavissa kiertäjäherrnon vatsanpuoleiseen ja selänpuoleiseen haaraan**



AUTONOMINEN HERMOSTO

SYMPAATTINEN
HERMOSTO



Taistelemine/
Pakeneminen

PARASYMPAATTINEN
HERMOSTO

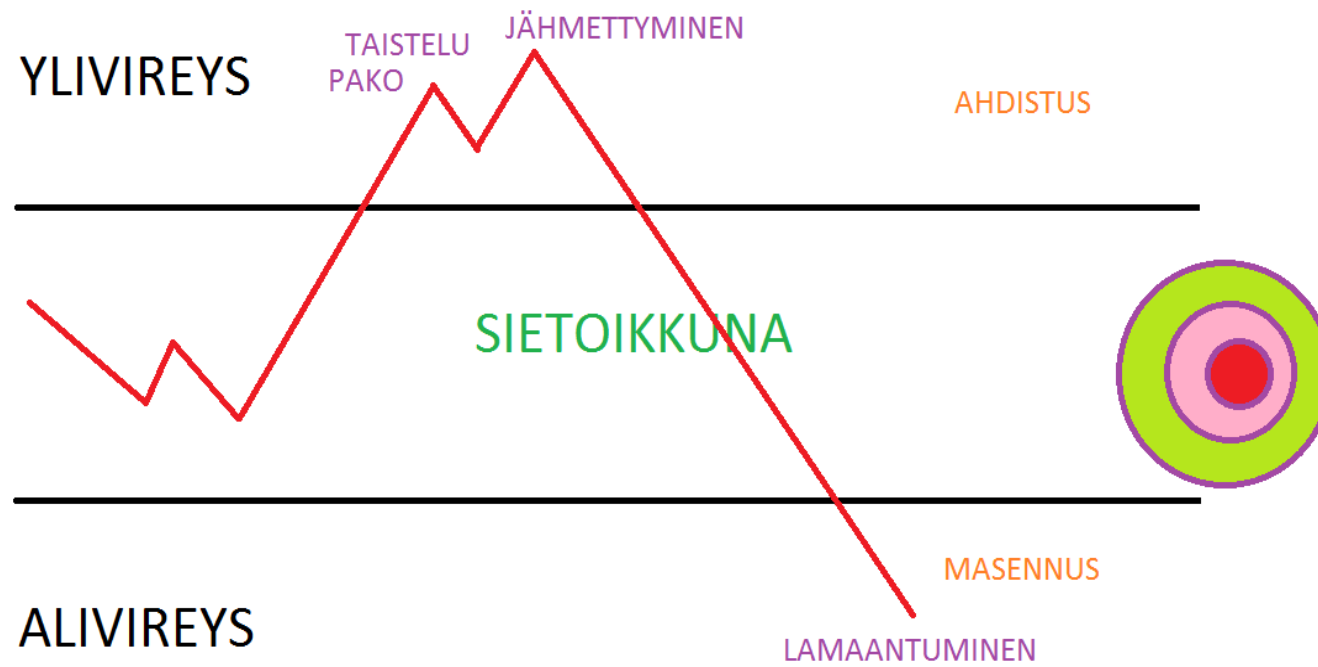


Lamaantuminen

Jähmettyminen

KEHO TEKEE PÄÄTÖKSEN

SIETOIKKUNA



Kolmiosaiset aivot

3. Iso aivokuori (cortex)

- ajattelu
- itsetietoisuus



Kognitiivinen taso

- ajatukset
- uskomukset
- tulkinnat

2. Limbiset aivot

- tunne-elämä
- sosiaalinen käyttäytyminen
- oppiminen
- muisti



Emotionaalinen taso

- tunteet
- affektit

1. Matelija-aivot / aivorunko

- vireystilan säätely
- aineenvaihdunta
- suvunjakamisvietti



Sensorimotorinen taso

- fyysiset reaktiot
- aistimukset, aistireaktiot
- liikkeet

TRAUMA SAA
AIKAAN

PYSYVÄN
VALPPAUDEN

HERKKYYDEN
UHALLE

Traumat tulevat näkyviksi asiakas-suhteessa (selviytymiskeinoja) esim.

- Luottamisen vaikeudet/vaikeus asettua suhteeseen → perumiset
- Laukaisevat tekijät, triggerit
- Vaikeudet levon/unen kanssa
- Vaikeudet stressinsietokyvyssä
- Hallinnantarve (myös auktoriteettivastaisuus)
- Ennakoinnin tarve (turvallisuushakuisuus ja haavoittuvuuden kokemus)
- Ripustautuminen
- Negatiivinen sisäinen puhe
- Tunkeutuvat mielikuvat
- Välttelykäyttäytyminen (sijaistoiminnot/pakko-oireet ym.)
- Ajantajun hahmottamisen haasteet
- Toisten tunnetiloille herkistyminen
- Dissosiaatio-oireisto (dissosiaatiota voidaan ajatella todentumattomuutena, joka voi kohdistua itseen tai ympäristöön)

KAKSOISTIETOISUUS JA KONTAKTISSA OLEMINEN

- Kaksoistietoisuus tarkoittaa kykyä pysyä läsnä tässä hetkessä samaan aikaan kun kertoo tai kuvailee jotain aiemmin kokemaansa
- Kaksoistietoisuutta ylläpidetään kontaktissa, jaetun äärellä yhdessä nykyhetkessä olemalla
- "Kun kerrot siitä, mitä huomaat itsessäsi tapahtuvan nyt?"
- "Miltä nyt ajattelet itsestäsi tuolloin tuntuneen?"

Mitä tarkkailla

- Kaksoistietoisuuden säilyttäminen
- Kehotietoisuuden tuntemus (yli- ja alivireys)
- Ristiriita puheen ja kehon välillä
- Tarinan loogisuus
- Asiakassuhteessa tapahtuvat asiat/muutokset

Miten välttää uudelleentraumatisoitumista

- Kaksoistietoisuuden säilyttäminen
- Normalisoiminen
- Etenemistahdin hidastaminen
- Vuorovaikutteinen säätely → itsesäätely
- Fokuksen säilyttäminen asiakkaassa, asiakkaan tilaan asettuminen
- Mistä tiedät, että selvisit?

VAKAUTTAMISEN KEINOJA

- Nykyhetkiorientaatio
 - Aistien hyödyntäminen (näkö, kuulo, tunto, esim. stressipallot, kurkkupastillit, vesilasi)
 - kysymys; mitä erilaista huomaat tässä tilassa nyt verrattuna viime tapaamiseen?
- Perhostaputukset/taputukset
- Normalisointi, spiraalimainen käsitys ajasta, jossa kaikki eri vaiheet olemassa

MENTALISAATIO – MIELELLISTÄMISEN KYKY

- KYKY PITÄÄ MIELI MIELESSÄ – oma ja toisen
- Perusta tunnesäätelylle
- Mahdollistaa ennakoinnin
- Kehittyy varhaisissa vuorovaikutussuhteissa
- Empatia ja uteliaisuus, kiinnostus itseä kohtaan edesauttaa kehittymistä
- Toiminnan havainnointi, mielekkyys, vaihtoehtoisten näkemysten tarjoaminen, työntekijä parhaimmillaan itse avoin ja pohtiva, myös erehtyvä esimerkki

Mielellistäminen- mentalisaatio

- On vaihtoehtojen pohtimista
- On yrityys ymmärtää toisen näkökulmaa
- Lisää myötätuntoa, itsen ja muiden empaattista ymmärtämistä
- Kun mielellistää itseään, kyse on siitä, että yrittää ymmärtää, minkälaisia mielensisäisiä asioita omien tunteiden ja tekojen taustalla voisi olla

Vinkkejä mielellistämiseen

- Nykyhetkeen kiinnittyminen (kokemusta ei voi mielellistää tunteiden vallassa)
- Sisäisten kokemusten tunnistaminen niitä arvostelematta (älä tuomitse)
- Nykyisyyden erottaminen menneestä (erot ja yhtäläisyydet)
- Myötätunto itseä kohtaan (myös ikäviä tunteita ja ihmisiä kohtaan)

Kuva kirjasta Hoivattavaa vanhemmuutta:

Mielellistä itseäsi

Mitä sanoin ja tein:

Mitä tunteita minulla oli:

Mitä ajattelin:

Miltä kehossa tuntui



Mikä tilanne oli, keitä oli paikalla?

.....

Peilisolut

- Peilisolut ovat aivosoluja, jotka peilaavat toisen olennon aivosolujen toimintaa

Peilisolut

- Peilisolujen avulla pystymme tunnistamaan toistemme mielentiloja.
- Peilisolujen toiminta on automaattista.
- Syntymästä asti meidät on rakennettu tunnistamaan tapahtumasarjoja ja tekemään aivoissamme karttoja toisten ihmisten sisäisestä tilasta ja heidän aikeistaan.
- Tämä peilaaminen ei rajoitu pelkästään näön alueella, vaan toimii kaikilla aistikanavilla niin, että ääni, kosketus tai haju voi antaa meille vihjeen toisen ihmisen aikomuksista tai sisäisestä tilasta.

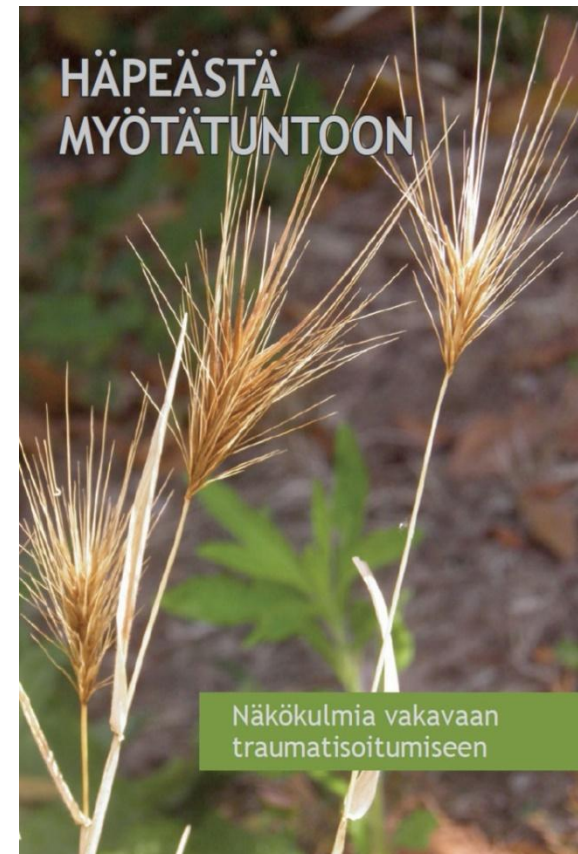
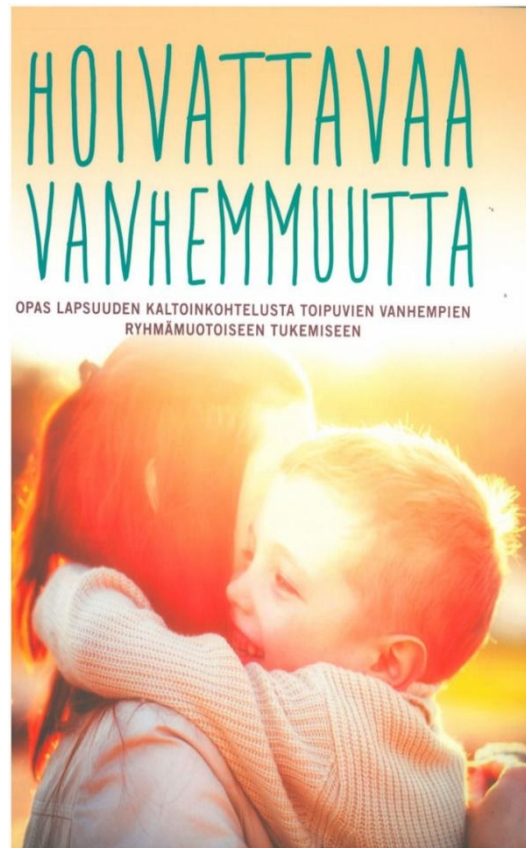
Peilisolut

- Voimme peilata toisten ihmisten tavoitesuuntautuneita tekoja, mutta myös heidän tunnetilojaan. Emme vain aisti seuraavaa tekoa vaan myös teon taustalla olevan tunne-energian.
- Siihen kuinka tarkka mielitajulinsistämme kehittyy, vaikuttaa, onko huoltajamme käyttäytymismallit olleet ennustettavia.
- Hajanaisesti ja vaikealukuisesti toimivat vanhemmat saattavat aiheuttaa vääristyneitä karttoja.

Peilaus asiakastyössä

- Asiakastyössä tärkeää huomioida omaa oloa ja tunteita
- Tietoisuus siitä, miten voi voimistaa omaa ymmärrystä toisen kertomasta kehon kautta on tärkeää
- Samoin myös etäisyyden ottaminen ja irrottautuminen toisen kokemuksesta esim. asennon muutoksilla

Kirjallisuus



Kirjallisuus

