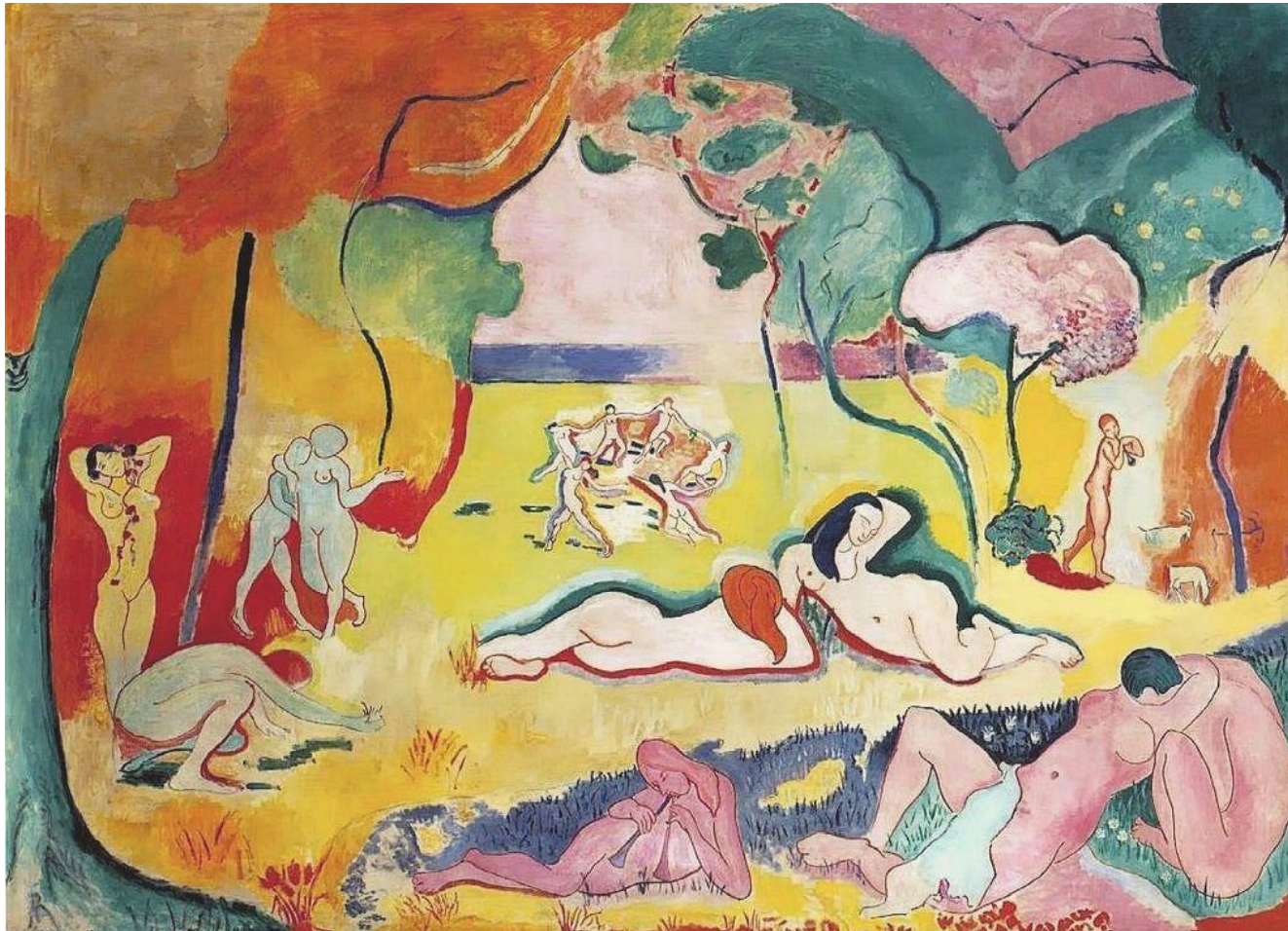


6. Miksi käyttää tunteita ja tarpeita?

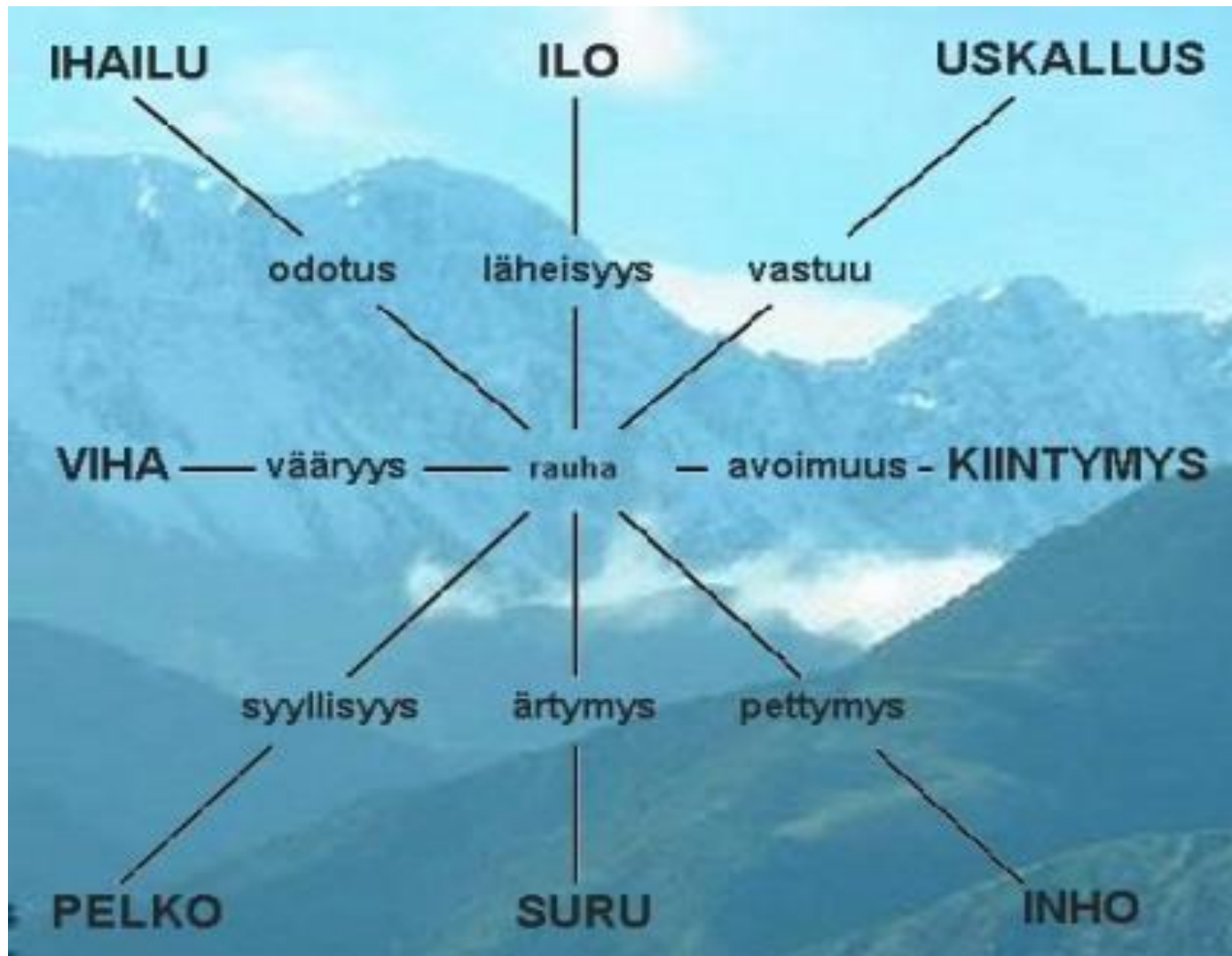
PERUSTUNTEET JA -TARPEET



Tunne eli emootio

- elimistön psykofyysinen reaktio sisäisille tai ulkoisille ärsykkeille
- mielihyvää tai – pahaa sisältävä tietoinen elämys
- herää sosiaalisissa tilanteissa
- liittyy ajatteluun ja tavoitteisiin
- kesto, voimakkuus, vivahteet, merkitykset vaihtelevat
- ohjaa ihmisen toimintaa

Tunteet



Tunteita ei voi täysin hallita, mutta niitä voi oppia tunnistamaan

- Ihminen arvioi ja tulkitsee tunteitaan, tulkinnat vaihtelevat
 - taustalla ovat aiemmat kokemukset
 - osa sopeutumista, liittyvät oppimiseen ja tavoitteisiin
 - voivat toimia motiivina, ovat osa tiedonvaihtoaamme
 - tarjoavat tietoa meistä: tajunta, keho, tilanne, -lajin selviäminen
-
- Tunteet eivät täysin hallittavissa tai tiedostettavissa
 - Tunteiden tunnistaminen on tärkeää

Tunteiden taustalla vaikuttavat monet asiat

lääkkeet, fysiologinen tila, kognitiivinen
häiriötila, oma vireystila, temperamentti, kodin
tunneilmapiiri, vanhemmilta saatu palaute,
kasvatuksen ankaruus tai vapaus

Ilo, pelko, rakkaus, suru, yllätys, inho, viha

ILO: Innostuneisuus – Huojennus – Rentous - Onni

PELKO: Huoli – Ujous – Nolous – Ahdistus - Lamaannus

RAKKAUS: Hellyys - Ihastus - Kiintymys - Luottamus

SURU: Ulkopuolisuus – Pettymys – Apeus – Kaiho - Ikävä

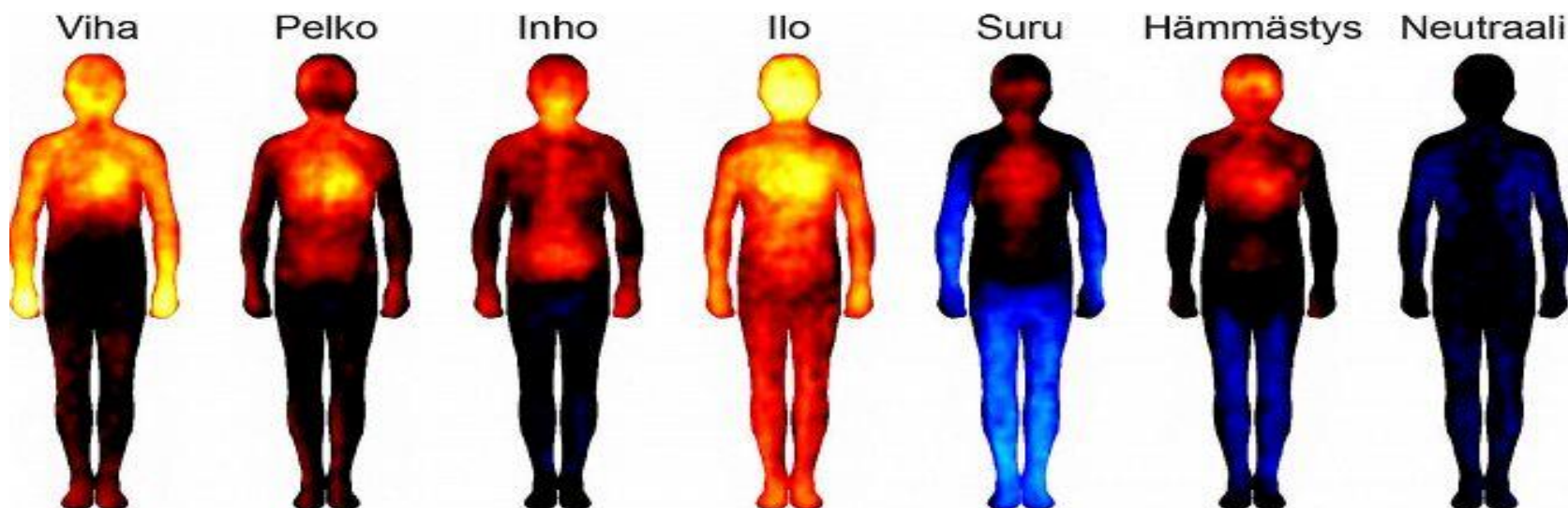
VIHA: Turhautuminen - Nöyryytys - Ärtymys - Kateus -
Raivo

HÄMMÄSTYS: Jännitys – Ällistys – Helpotus –
Ilahtuminen - Yllätys

INHO: Vastenmielisyys – Hylkiminen – Torjunta

Kuusi perustunnetta näkyy väreinä kehossa.

Suomalaiset tutkijat tekivät tarkimman tunnekartan kehosta. Kuvissa lämpimät värit, kuten keltainen, esittävät missä tunnetila kehossa kasvoi, kun hän kuuli tietyn sanan tai tarinan, tai näki kuvan. Kylmät sinertävät värit kertovat, missä koehenkilön tunnetila omassa kehossaan väheni. Kuva: Nummenmaa et al. / PNAS



Muistisairaahan kanssa toimiva ihminen tarvitsee tunneälyä. Tunneälykäs ihminen
- tietoinen tunteistaan ja hallitsee impulssinsa (David Coleman)

1. Tunnistaa tunteet –ohjaa elämää itselleen tärkeään suuntaan

2. Hallitsee omat tunteet – säätää tunteensa tilanteeseen sopivaksi

Tunneälykäs ihminen ...(jatkoa)

3. Löytää motivaation

– hän valjastaa tunteet päämäärän saavuttamiseksi, osaa siirtää mielihyvää tuonnemmaksi, pidätellä impulssejaan, keskittyä ja päästä Flow -tilaan

4. Havaitsee muiden tunteet – kykenee empatiaan, tunnistaa tarpeet

5. Osaa hoitaa ihmissuhteita – saa aikaan yhteistyötä

Tunnetaidot käyttöön muistisaira ihmisen kanssa

1. Hermostumatonta läsnäoloa, vaikka hän hermostuisikin
2. Arvostelematonta, tuomitsematonta kuuntelemista, ilman, että koetat vaikuttaa häneen ja annat ymmärtää, että osaat enemmän.
3. Ole ihminen ihmiselle, ihmetelkää yhdessä, jakakaa, kokekaa yhdessä tunne tai huoli
4. Anna tilaa hänen erilaisille tunteilleen, myös niille, jotka herättävät sinussa ahdistusta

Tunnetaidot (jatkoa)

5. Kielteisissä tunteissaan ihminen tulee helposti torjutuksi, jää yksin, kokee avuttomuutta, häpeää, huonommuutta ja kykenemättömyyttä.
6. Jos tunteita ei oteta vastaan, ne voivat tulla esille niin, että ihminen takertuu, kiukuttelee, jumittuu, raivoaa, kokee kaiken ärsyttävänä ja turhana
7. Myöhemmin voit tarjota ajatusta, että kaikki on nyt hyvin, kaikki kääntyy paremmaksi, olemme tehneet yhdessä tämän, olet toiminut oikein.

Muistisairaahan ihmisen tunteet

Muistisairaahan ihmisen perustunteita ovat Naomi Feilin mukaan

1. Rakkaus (mielihyvä, ilo, seksi)
2. Viha (kiukku, raivo, suuttumus)
3. Pelko (syyllisyys, häpeä, ahdistus)
4. Suru (surullisuus, epätoivo, murhe)

MUISTISAIRAAT ihmiset muistavat tunteet

- Muistisairaat ovat tunneherkkiä
- He aistivat herkästi ilmapiirin
- Toisten mielialat tarttuvat heihin nopeasti
- Tunnetila voi säilyä heillä pitkään
- Tunnetilan syy voi unohtua nopeasti
- Jäsentävät nykyhetkeä menneestä käsin

Miten suhtautua muistisairaahan ihmisen tunteisiin? Tunteet ovat totta ihmiselle itselleen

- Tunteiden paluu on sairauden oire. Ota tunteet vastaan.
- Huomioi, ettei hän välttämättä ymmärrä omaa yhteyttään tunteisiinsa
- Et voi odottaa, että hän hallitsisi tunteensa
- Ei ole hyviä eikä pahoja tunteita
- Tunteet ovat totta ihmiselle itselleen

Muistisairas ihminen tarvitsee apua tunteiden käsittelyyn

- Muistisairas ihminen on tunteittensa armoilla
- Hänellä ei ole tuntumaa tunteisiinsa
- Hän ei pysty terveiden tapaan säätellemään tunteiden kestoa ja voimakkuutta
- Tarvitsee –kuten me kaikki – turvallisen ympäristön ilmaista tunteitaan
- Muistisairas ihminen tarvitsee toisten ihmisen apua tunteittensa tunnistamiseen ja käsittelyyn
- Voimavara: Pystyy ilmaisemaan tunteita ja tarpeita

Miten ihminen käyttäytyy, kun hänen tunteitaan **ei** oteta vastaan?

- takertuu
- kiukuttelee
- jumittuu
- raivoaa
- kokee kaiken ärsyttävänä
- kokee kaiken turhana

Mieti:

Miten voit auttaa ihmistä, jonka tunteita ei ole otettu vastaan?

Mitä ihminen kokee, jos hänen **kielteisiä** tunteitaan ei oteta vastaan?

Hän on

- avuton
- häpeissään
- kokee olevansa huono
- kokee olevansa kykenemätön



Ota vastaan ihmisen tunteet

Terve ihminen tutustuu tunteisiinsa kuten pelkoon ja opettelee hallitsemaan niitä.

Muistisairas jää usein yksin kielteisten tunteittensa kanssa siksi, että ne sivuutetaan, torjutaan tai niitä vähätellään.

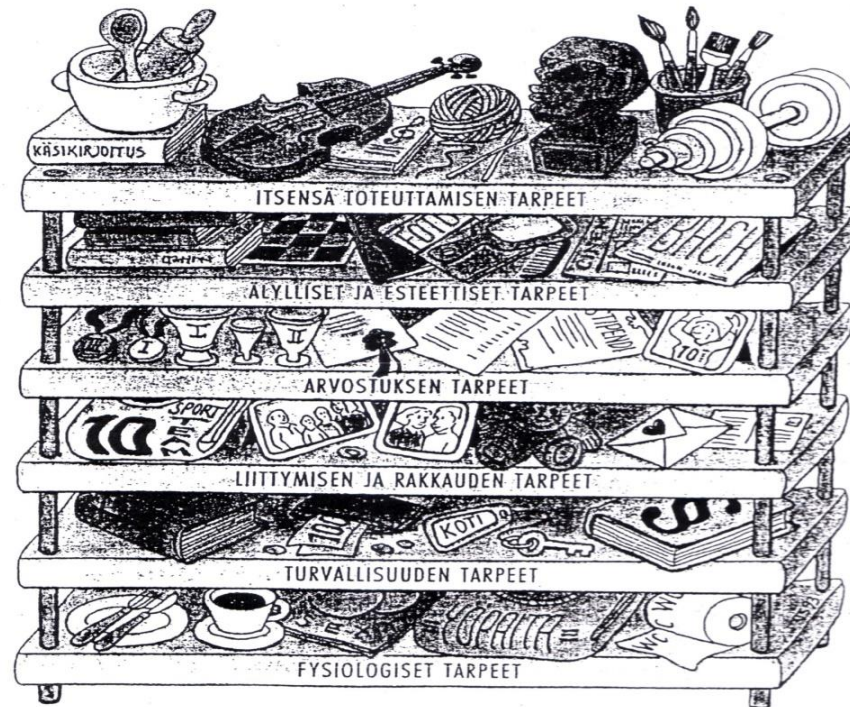
Lohduta, tarjoa turvaa ja apuasi.

Auta ihmistä käsittelemään tunteitaan:

- Havainnoi, mitä hän sanoo, miltä näyttää?
- Mikä on pelon/surun/vihan syy? milloin se on pahimmillaan?
- Miten hän on selvinnyt tähän asti?

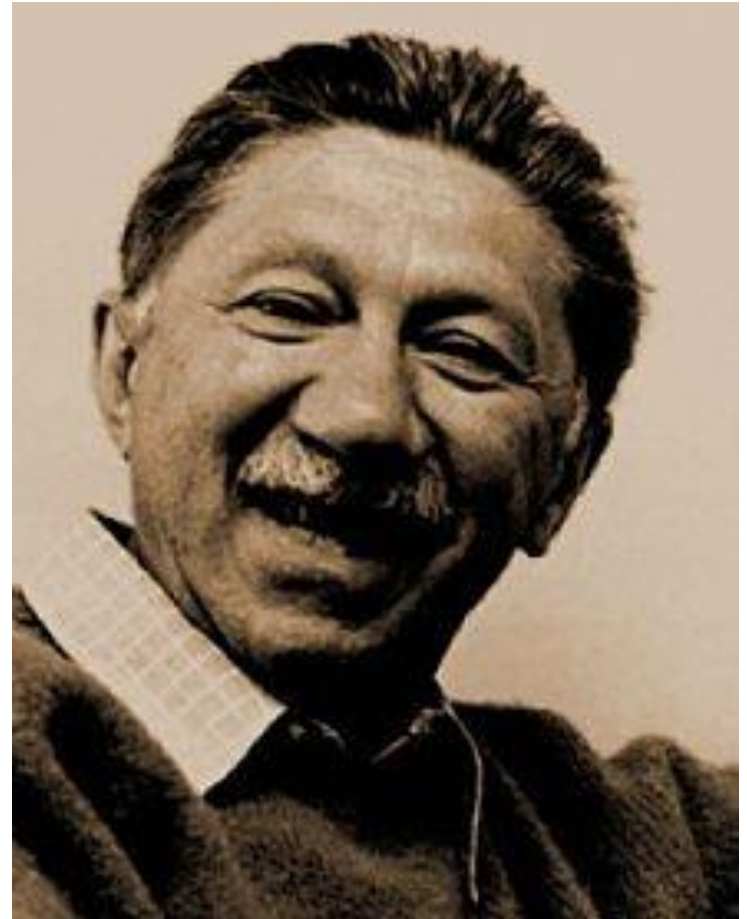
PERUSTARPEET

MASLOWIN TEORIA IHMISEN TARVEHIERARKIASTA



Abram Maslow: Perustarpeet ensin

1. Fysiologiset tarpeet:
ruoka, vesi, happi, seksi
2. Turvallisuuden tarve
3. Rakkauden ja yhteen -
kuuluvuuden tarpeet:
ystävän, puolison ja oman
paikan kaipuu yhteisössä
4. Arvostuksen tarve: halu
saavuttaa jotain ja saada
arvostusta toisilta
5. Itsensä toteuttamisen
tarve: älylliset, esteettiset
tarpeet



Muistisairaahan ihmisen perustarpeet

Feilin mukaan muistisairaalla ihmisellä on tarve

1. Tuntea olevansa turvassa ja rakastettu
2. Olla hyödyllinen, työtä tekevä ja toimelias
3. Ilmaista ja jakaa tunteita sekä tulla kuulluksi

Miten tuet muistisairaan TARPEITA ?

Tarjota hänelle kokemus, että hän turvassa, rakastettu, hyödyllinen, työtätekevä, toimelias, hän saa ilmaista ja jakaa tunteita, tulee kuulluksi.

Totea hyvät asiat ääneen, kuuntele häntä, keksi mielekästä tekemistä, anna tunnustusta nykyisestä, kiitä menneestä, hyväksy hänet, luo lämmin ilmapiiri, ole johdonmukaisen luotettava

Muistisairas ihminen tarvitsee arvostusta

Arkisten ja fyysisten tarpeiden lisäksi ihmisillä voi olla **ääneen lausumattomia tarpeita, menneisyyden toiveita ja unelmia.**

Muistisairas ihminen kaipaa usein enemmän arvostusta.

Ota todesta ihmisen oma näkemys asioista.



Tarjoa kokemus kiintymyssuhteesta

Kiintymyssuhteesta kertoo ihmisen kokemus, että

1. Hänen tarpeisiinsa ja kysymyksiinsä vastataan, hän on tärkeä jollekin ja hänen tarpeistaan huolehditaan.
2. Hän arvokas, rakastamisen arvoinen, oikeanlainen ja hyvä ihminen.
3. Hänet halutaan lähelle, häntä halutaan koskettaa ja hänet hyväksytään sellaisena kuin olen.

Lähteitä, materiaalia, linkkejä

Mielenterveysseura:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Väestöliitto:

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten lasten vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

Näin hallitset pelkojasi:

<http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/nain-hallitset-pelkojasi-seitseman-vinkkia/4405476>