

Nuori ja kriisi – kuinka autan?

Vanhemmuuden näkökulma

PIIA NURHONEN, PERHEPSYKOTERAPEUTTI, KRIISITYÖNTEKIJÄ
TENTS-EU

Monenlaisia kriisejä

Kehityskriisit

- Elämän siirtymiin ja kehitykseen kuuluvia, mutta silti myös pysähdyttäviä tilanteita
- Murrosikä – muiden haasteiden kasaantuminen samaan aikaan voivat kuormittaa, estää kehityksen eteenpäin menoa ja aiheuttaa psyykkistä oireilua

Elämänkriisit

- Elämäntulkun kuuluvia pitkäkestoisia rasiustilanteita, joita ei satu kaikille, esim. vanhempien riitaisa ero
- Perheessä oleva kriisi kuluttaa nuoren voimavaroja, vaikka siltä ei välttämättä näytä
- Liiallinen vastuu – itsenäistyminen liian aikaisin – kehityksessä juuttuminen

Traumaattiset kriisit

- Aiheuttajana äkillinen, odottamaton, epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä kenelle tahansa

Läheisten tuki on tärkeämpää kuin ammattilaisten

Iso osa ihmisistä kokee elämänsä aikana traumaattisen kriisin

- Länsimaissa 50-90 %

Suurin osa selviää läheisten tukemana

Suojaavia tekijöitä:

- Vanhempien ja sosiaalisen verkoston hyvä tuki kokemuksen jälkeen
- Ympäristön turvallisuus
- Struktuurien muuttumattomuus (esim. säännöt pysyvät ennallaan)
- Lievä altistumisen aste
- Ei aiempia traumaattisia elämänkokemuksia

Lapsilla ja nuorilla elämänkokemus, voimavarat ja selviytymisen keinot vasta karttumassa – erityisen tärkeää, että tukea on tarjolla

Kriisituki ei ole vain jotakin sellaista, mitä kriisityön ammattilaiset tekevät – toisaalta myös ammatillista tukea tulee olla tarjolla

Lapsille ja nuorille tärkeitä auttajia ovat tutut ihmiset – läheiset ja ammattilaiset

Kriisitukea ei voi eikä kannata täysin ulkoistaa

Traumaattinen kriisi

Suora altistuminen – aistien kautta altistuminen, kokeminen tai näkeminen

- Myös kuvien, videoiden kautta suora altistus

Empatian kautta altistuminen – esim. ystävän kriisi

Kriisissä keho ja mieli joutuu stressitilaan – hermoston epätasapainotila

- Traumaattinen stressi – äärimmäinen stressin muoto – valmistaa kohtaamaan hengen vaaran

Kun tilanne on ohi, hermoston on korjattava syntynyt rasitus – palautumisen aikana reaktioita, jotka tulee ja menee.

Kriisireaktioita

Fyysiset oireet (tärinä, päänsärky, syvä väsymyksen tunne, ruokahalun menetys, kivut, säryt)

Sokki, epätodellisuuden tunne

Itkeminen, surullisuus, masentunut mieliala, suru, ahdistus, pelko

Varuillaan olo

Huoli, että jotakin paha tulee tapahtumaan

Unettomuus, painajaisunet

Ärtäisyys, viha

Syyllisyys, häpeä

Hämmentyneisyys, tunteiden turtuneisuus tai epätodellisuuden tai sumussa olemisen tunne

Vetäytyneisyys ja hyvin hiljaa oleminen

Reagoimattomuus toisia kohtaan, täysi puhumattomuus

Disorientaatio (ei tiedä omaa nimeään, missä on tai mitä tapahtui)

Kykenemätön huolehtimaan itsestään tai lapsistaan (ei syö tai juo, ei kykene tekemään pieniä päätöksiä)

Leijona vs. ihminen

Leijona tietää, että tilanne on ohi

Ihminen voi jatkaa tapahtuneen ajattelemista

- Kyky ajatella → Kyky ylläpitää stressiä ja pelkoa tuntemalla levottomuutta asioista, joita ei koskaan tule tapahtumaan
- Myös omat reaktiot voivat aiheuttaa stressiä ajattelevalle ihmiselle – ”olenko tulossa hulluksi?”

Ihminen voi myös joutua uusiin pelottaviin tilanteisiin kokemukseen liittyen

- Esim. poliisikuulustelu, leikkaus, kipu, oikeuskäsittely, ero vanhemmista

Jos aivot käsittävät, että uhka jatkuu, stressireaktio jatkuu myös fyysisesti

Nuorille spesifejä kriisireaktioita

Tapahtuma voi nostattaa välinpitämättömyyttä, syyllisyyttä tai häpeää

Omien ja muiden reaktioiden pelko ja pelko siitä, ovatko omat ajatukset ja reaktiot normaaleja

Suhde muihin voi muuttua – vanhempien reaktiot voivat herättää vahvaa reaktioita, voi tulla tunne siitä, että on erilainen tai omia kavereita vanhempi tai ettei ole normaali muiden silmissä

Pelko siitä, että tapahtuma voisi uusia, varautumista uusiin uhkiin
Omien tunteiden ja oman haavoittuvuuden näyttäminen voi pelottaa
Voi nousta halu tehdä suuria, tulevaisuutta koskevia päätöksiä – että edes jotakin voisi kontrolloida
Voi olla huoli muiden tapahtuneeseen osallistuneiden hyvinvoinnista

Traumaattisen kokemuksen jälkeen voi lisäksi ilmetä...

Traumaattisen tapahtuman uudelleen kokemista esim. muistikuvia(ääni, maku, haju, kuulo, tunto), välähdyksiä tapahtumasta, ahdistusta tapahtumasta muistuttavien asioiden äärellä, lapsilla myös leikissä tapahtuman toistaminen

Välttelyä, turtuneisuutta esim. pyrkimystä välttää asioita, tilanteita, paikkoja, ihmisiä, jotka muistuttavat kokemuksesta, muistamattomuutta, tunteiden vähenemistä, etääntymistä muista, kiinnostuksen vähenemistä aktiviteetteja kohtaan

Fysiologista ylivirittyneisyyttä esim. vaikeutta nukahtaa nukkua, ärtymystä, vihan puuskia, säpsähtelyä, tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeuksia

Ensimmäisten viikkojen aikana normaaleja, toipumiseen kuuluvia reaktioita. Keskimäärin n. kuukauden kuluessa tapahtuneesta voidaan alkaa tunnistaa mahdollista traumaan liittyvää häiriökehitystä.

Mikä auttaa?

Olellaisen tärkeää pyrkiä murtamaan eri tavoilla kokemus siitä, että jotain vaarallista on tapahtumassa.

Rauhoittumisen tukeminen ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen – rauhoittava läsnäolo, kuuntelu, kontakti, huolenpito, turvassa olemisen tunne

- Läheisyys
- Lemmikit
- Ystävät
- Vanhemmat ja muut vakaat, rauhalliset aikuiset

Stressaavien asioiden tunnistaminen ja käsitteleminen

- Esim. kipu, ero läheisistä ja ystävistä, omien reaktioiden pelko - normalisointi

Lapselle ja nuorelle tärkeää MYÖNTEINEN HUOLENPITOYMPÄRISTÖ

Aikuisen hätä

”En halunnu kertoa äitille, kun se ois alkanu vaahtoomaan.”

Ei auta lasta tai nuorta

Sisäisen turvan kokemus – millaiset asiat sitä horjuttavat?

Oman sisäisen tilan säätelyä voi opetella vielä aikuisenakin

Hengitys – syvähengitys, sisään 3-4, ulos hidastellen 6-7

Sisäinen puhe – ”tässä hetkessä olemme turvassa”

Rauhoittavat mielikuvat, esim. turvallinen ihminen

Joskus tarvitsemme itse tueksi ammattilaisen – auttamalla itseäni autan lastani

Nuorelta ei pidä pimittää tietoa

Kognitiivisten valmiuksien vuoksi nuori pystyy jo hahmottamaan vaikean tapahtuman laajemmat seuraukset

Siksi on tärkeää, että nuorille kerrotaan tapahtumista yhtä paljon kuin aikuisille

Toisaalta on paikallaan suojata nuorta ylimääräiseltä altistukselta tapahtuman yksityiskohdille – esim. tapahtumaan liittyvä uutisointi, kuville ym. altistuminen esim. sosiaalisen median kautta

Tunteet ohjaavat nuoren päätöksentekokykyä ja kyky riskien arviointiin, tilanteiden kokonaisarviointiin ja tulevaisuuden suunnitteluun ei vielä ole täysin kehittynyttä

Voi johtaa siihen, että murrosikäinen siirtää vaikean kokemuksen käsittelyä

Päinvastaisessa reaktiossa nuori voi kokea niin voimakkaita tunteita, että ryhtyy etsimään helpotusta tilanteeseen riskikäyttäytymisen kautta

Ikäkaudella ystävät tärkeitä – asian jakaminen ja ajan viettäminen heidän kanssaan voi olla erityisen merkityksellistä ja tärkeää – sen mahdollistaminen

Laajempaa yhteisöä koskevissa kriiseissä nuorten kokoontuminen yhteen turvallisessa ja ohjatussa ympäristössä

Mikä auttaa?



Oskillointi välttämisen ja lähestymisen välillä

Välttäminen – itsen suojeleminen kestävämmältä stressiltä – huomion suuntaamista pois päin tapahtuneesta

Lähestyminen – auttaa saamaan hallintaan tapahtumaan liittyvät mielikuvat ja reaktiot – huomion suuntaamista tapahtunutta kohti

On luonnollista, että toisena hetkenä nuori haluaa puhua tapahtuneesta ja toisena ei

- Nuorten ”surahtaminen”
- Asian ytimessä ei pitkään, **kevyet ja haastavat asiat vuorotellen, nuoren omassa tahdissa**
- Jos nuori ei puhu ollenkaan vaikka viikkoja on jo kulunut, kysy puhuuko hän jollekulle muulle
- Anna mallia puhumalla itse - jos se on vaikeaa ja vierasta, senkin voi sanottaa.

Tasapaino sen välillä, että tapahtumasta ei pysty puhumaan ollenkaan tai ei muusta pysty puhumaankaan

Mitä vanhempi voi tehdä?

Nuori tarvitsee usein enemmän kuin miltä näyttää.

Tuki – nuorelle

- Vanhemman rauhallinen suhtautuminen luo turvallisuuden tunnetta
- Kerro faktat tapahtuneesta ja kerro, mitä nyt tapahtuu
- Anna aikaa ja huomiota
- Älä pakota puhumaan mutta kerro, että olet ”saatavilla”
- Auta säilyttämään tavalliset rutiinit
- Rohkaise rauhoittavan tekemisen äärelle esim. musiikin kuunteleminen, kirjojen lukeminen, päiväkirjan kirjoittaminen, kävelyllä käyminen

-
- Auta tunnistamaan reaktioita, anna lupa niihin ja normalisoi niitä
 - Salli heidän kokea sitä, mitä he kokevat. Älä vaadi reippautta tai vahvana olemista tai aikuismaista käytöstä
 - Pyri järjestämään ”hengähdystilaa”
 - Kuuntele ajatuksia ja tunteita arvostelematta
 - Aseta selvät säännöt ja odotukset

-
- Kanna vastuu arjesta ja isoista päätöksistä
 - Rohkaise ja anna mahdollisuuksia toimia ja olla avuksi
 - Ole kärsivällinen ja anna aikaa selviytymiseen
 - Luo toivoa
 - Myönteinen vanhemmuus
 - Hyväksyminen ja rakastaminen ehdoitta – suhde vanhempaan turvapaikkana

Kuunteleminen

Silmät: anna jakamaton huomiosi

Korvat: todella kuule huolet

Sydän: välittäen ja kunnioitusta osoittaen

Koko perheen kriisissä

Aikuiset antavat mallin tapahtuneen käsittelylle – onko lupa puhua, näyttää tunteita, etsiä apua, keskustella, kysyä jne.

Jos tapahtuma vaikuttaa syvästi myös sinuun, ei tarvitse pelätä sitä kertoa. Jos kuitenkin omat reaktiot ovat vahvoja, etsi itsellesi omaakin tukea.

Nuoresta tulee helposti vastuunkantaja – alkaa suojella vanhempia omilta reaktioiltaan. Pyri aktiivisesti välttämään tätä.

On tärkeää, että nuorella on myös joku perheen ulkopuolinen, jolta voi saada tukea - aina nuori ei voi tai halua puhua vanhemmalle. Auta tarvittaessa nuorta löytämään sopiva ammattilainen.

Nuorille nettituen väylät usein luontevia ja kynnyksiä madalluttavia – rohkaise
hyvien nettiapujen äärelle

Usein aikuisen on mentävä lähemmäs mitä nuori pyytää.

- Tunkeutumaton huolenpito

Aikuisten läsnäolo, rakenteet ja arjen sujuminen tärkeää.

Jos vuorovaikutus perheen kesken on vaikeaa ja olot eivät helpotu, etsi
aktiivisesti apua koko perheelle.

Mitä ei kannata tehdä?

Älä painosta kertomaan tai pakota käsittelemään

Älä arvota nuoren reaktioita tai ”reagoimattomuutta”

Älä keskeytä tai kiirehdi nuoren puhuessa tapahtuneesta

Älä arvostelee tekemisiä tai tekemättä jättämisistä

Älä kerro jonkun toisen tarinaa

Älä kerro omista vaikeuksista

Älä tarjoile selityksiä tapahtuneelle omista lähtökohdistasi käsin

Älä ajattele tai toimi kuin sinun pitäisi ratkaista tilanne

Älä joustu nuoren ”kustannuksella”

Perheen resilienssi

Keskeistä mm.

Vakaa ja tukea antava kotiympäristö

Harmoninen vanhempien suhde

Läheinen suhde huoltajaan, joka on sensitiivinen lapsen/nuoren tunteille ja kokemuksille

Autoritatiivinen vanhemmuustyyli (korkea lämpimyyys, rakenne, valvoja ja odotukset)

Myönteiset sisarusuhteet

Tukea antavat suhteet laajennetun perheen jäseniin

Vanhempien kiinnostus nuoren koulunkäyntiin

Kuka voi auttaa?

Kriisin kokenut ei useimmiten tarvitse hoitoa – usein hän tarvitsee kuitenkin kriisitukea – inhimillinen ja tunkeilematon kontakti, kuunteleminen, rauhallinen läsnäolo, tunkeilematon huolenpito

Sinä vanhempana

Läheiset, ystävät

Tuttu, turvallinen ammattilainen

- Nuorisotyöntekijä, kuraattori, opettaja, terveydenhoitaja jne.

Paikalliset kriisiryhvät, nuorten mielenterveys- ja sosiaalityön ammattilaiset

Kriisikeskus (myös Riku-työ)

Ei ole heikkoutta etsiä/pyytää tukea - tuki ennaltaehkäisee mahdollisia myöhempiä ongelmia

Matalan kynnyksen apua

Sekasin chat – keskusteluapua nuorille, chat-palvelu, jossa voi keskustella mistä tahansa mieltä painavasta

Tukinet – netissä toimiva kriisikeskus, henkilökohtainen kriisituki, ryhmiä

Nuorten netti – chat, kirjepalvelu, ilmaiset puhelut

Naisten linja – väkivaltaa kokeneille tai siitä huolestuneille tytöille ja naisille, ilmaiset puhelut

Poikien puhelin – puhelin + chat

Valtakunnallinen kriisipuhelin

Päihdeneuvonta.fi

Rikuchat – rikoksen kohdanneille, heidän omaisilleen ja rikosasioissa todistaville

Surunauha – tukea itsemurhan tehneiden omaisille – etukäteen varatut soittoaajat

Milloin tuen rinnalla/jälkeen hoitoa?

Reaktiot ovat vaikeasti hallittavissa

Reaktiot eivät helpotu ensimmäisten viikkojen jälkeen

Uni häiriintyy pitkäaikaisesti

Oppiminen häiriintyy pitkäaikaisesti

Erityisapelot

Ahdistus erossa olost ja halu tarkistaa, että läheiset voivat hyvin (lapset)

Tapahtuman hallitsevuus mielessä ja keskusteluissa viikkojen jälkeen

Viha ja ärtyisyys, häiritsee ihmissuhteita ja normaalia toimintaa, väkivaltainen käytös

Riskikäyttäytyminen

Itsetuhoisuus, itsen satuttaminen, itsesyytökset ja syyllisyys

Yleinen huoli, ahdistus ja murehtiminen, joka haittaa normaalitoimintaa

Jatkuva surullisuus

Voimakkaat ruumiilliset reaktiot – sydän hakkaa, mahakipu, hikoilu, huimaus jne.

Arjen toimintojen häiriintyminen

Kyvyttömyys puhua tapahtuneesta laisinkaan viikkojen jälkeen

Kiitokset, kysymyksiä, ajatuksia?
