

OIVALLUS

4

7. Psyykkisen tasapainon ylläpitäminen



Psyykkisen tasapainon ylläpitäminen

- Psyykkistä tasapainoa ylläpidetään **psyykkisen työn** avulla.
- Tämä tapahtuu **hallintakeinojen** (coping-keinojen) ja **puolustuskeinojen** (defenssien) avulla.



MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



PYSÄHDYN JA
KUUNTELEN
ITSEÄNI

**FYSIOLOGINEN
SELVIYTYJÄ**

Leikkelen tai ulkoilen
Harastan hengittämisen taitojani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi



**ÄLYLLINEN
SELVIYTYJÄ**

Hahmin asioista lisätietoja
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Pätkään pulmia
Teen listoja



**HENKINEN
SELVIYTYJÄ**

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,
nautista ja arvostan
Pohdin elämän merkityksiä
Hiljennyn, mietiskelen,
rukouksen, meditaation
Olen itästä



**UUSIA
SELVIYTYJÄ**

Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen lauvia asioista; koldaan,
piirään, askartelen, nukkaroin

ETSIN KEINOJA
PALAUTUMISEEN



**TUNTEELLINEN
SELVIYTYJÄ**

Nauran, itken ja näytän tunteeni
Käerron tunteistani
Ilmaisan itseäni ja tunteitani
tallteen kotona; tanssin, soiton,



**SOSIAALINEN
SELVIYTYJÄ**

Viehin aikaa kavereitteni kanssa
Harastan porukoissa
Otan vastaan tuloa ja tuon myös muita
Jaon kokemuksiani muiden kanssa

**KOKEILEN
UUSIA TAPOJA**

Hallintakeinot (coping) ovat tietoisia ja rakentavia

- Hallintakeinot ovat tietoisia ja rakentavia.
 - Hallintakeinot voidaan jaotella
 - kognitiivisesti
 - emotionaalisesti
 - sosiaalisesti
 - luovuuteen
 - henkisesti
 - fyysisesti
- suuntautuneisiin. (*Ofra Ayalon*)
- Mitä hallintakeinoja sinä käytät ?



Puolustuskeinot (defenssit)

- Puolustuskeinot ovat tiedostamattomia.
- Puolustuskeinot voidaan luokitella neljään lajiin adaptiivisuuden mukaan:
 - kypsät eli adaptiiviset
 - neuroottiset
 - kehittymättömät eli epäadaptiiviset
 - psykoottiset. (*George Vaillant*)
- Puolustuskeinojen käyttö on osa normaalia persoonallisuutta. Niiden avulla yksilö kykenee esim. säilyttämään itsearvostuksensa nolossa tilanteessa.

adaptiivinen = sopeutumista edistävä

DEFENSSI

SELITYS

ESIMERKKI

psykoottinen

vääristää todellisuutta,
liittyvät
mielenterveyden
häiriöihin

kieltäminen,
todellisuuden
vääristäminen

kehittymätön eli
epäadaptiivinen

itsen ja toisen välinen
raja häilyy

projektio, fantasia,
acting out

neuroottinen

yksityisempiä,
kohdistuvat vähemmän
toisiin ihmisiin

kohteensiirto,
älyllistäminen,
tunteiden
tukahduttaminen

kypsä eli adaptiivinen

tasapaino tunteiden,
ajatusten,
minäkäsityksen ja
ihmissuhteiden välillä

altruismi, sublimaatio,
torjunta, avun
kieltäminen

Defenssien jatkumo



Kehittyneille defensesseille on ominaista, että uhkaava tilanne havaitaan realistisesti, mutta uhkaan liittyviä tunteita hallitaan, kunnes tilanne on ohi. (esim. huumori, sublimaatio).

Psykodynaamisen teorian mukaan defenssimekanismien joustamaton tai liiallinen käyttö voi kaventaa yksilön kokemusmaailmaa ja vääristää käsitystä todellisuudesta.

Kypsymättömien defenssien runsaalla käytöllä on tutkimusten mukaan yhteys heikkoon psyykkiseen hyvinvointiin.

Defenssit ja hallintakeinot

*Ville Mäkipelto: Näin mielesi
suojautuu todellisuudelta* (3:08 -)

- Tee tehtävä:
Erittele Karrin käyttämiä defensessejä ja coping- eli hallintakeinoja ja arvioi niiden toimivuutta.



Palauta mieleen

- Miten ihminen ylläpitää psyykkistä tasapainoaan?
- Milloin defenssit ovat hyödyllisiä, ja milloin niistä on haittaa?