



7. KRIISIT JA NIISTÄ SELVIYTYMINEN

KRIISIT

- **Kriisi:** äkillinen, raju tai hyvin kuormittava tilanne, josta selviytyminen voi aluksi tuntua mahdottomalta
- Kriisiin liittyy usein mm.
 - kokemus siitä, että ei ymmärrä tai hallitse tilannetta
 - avuttomuuden tunne, hätä
 - voimavarojen ääri rajoilla toimiminen tai voimavarojen riittämättömyys
- Kriisissä käynnistyy **sopeutumisprosessi**
 - ihmismielellä automaattinen pyrkimys pitää yllä psyykkistä tasapainoa **defenssien** avulla



KRIISIEN JAOTTELU

- **Traumaattinen kriisi**

- äkillinen kriisi
- laukaisevana tekijänä epätavallisen voimakas ja epänormaali tapahtuma, johon ihminen ei ole pystynyt valmistautumaan psyykkisesti

- **Elämänkriisi**

- laukaisevana tekijänä muuttunut elämäntilanne tai tapahtuma
- kehittyy yleensä hitaammin kuin traumaattinen kriisi

- **Kehityskriisi / ikäkriisi**

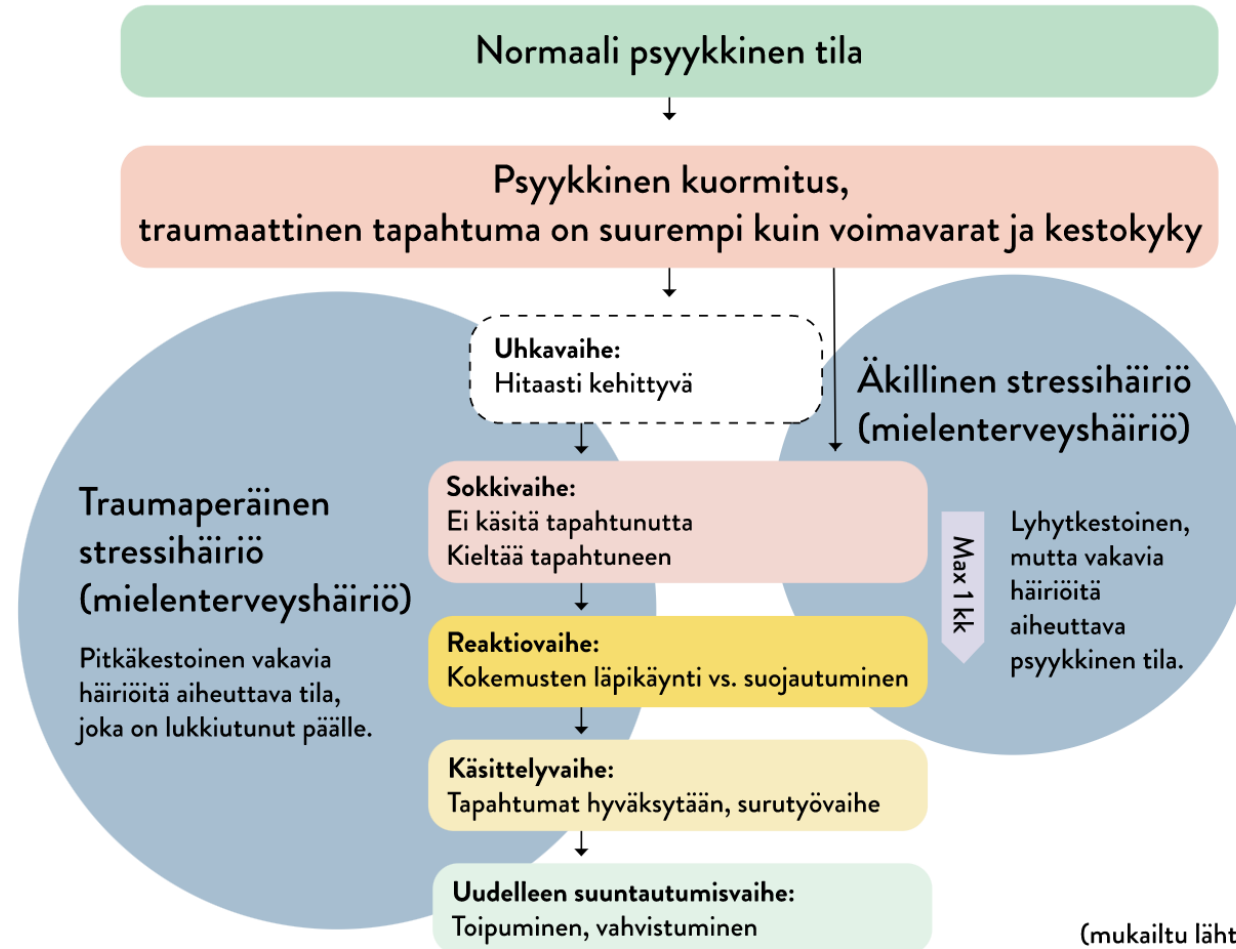
- ei selkeää tutkimusnäyttöä tiettyihin ikäkausiin liittyvistä kriiseistä
- osa ihmisistä kokee kriisin, joka nivoutuu tiettyyn kehitys- tai ikävaiheeseen



KRIISIN VAIHEET

- Kriisiprosessissa voidaan erottaa tyypillinen kulku
- **Kriisin vaiheet:**
 1. Shokkivaihe
 2. Reaktiovaihe
 3. Käsittelyvaihe
 4. Uudelleen suuntautumisen vaihe
- Kuvaavat tarkoituksenmukaisia reagointi- ja käsittelymalleja, joiden avulla ihminen selviytyy kriisistä
 - kyky tunteiden säätelyyn vaihtelee eri vaiheissa
 - kriisin etenemisessä myös yksilöllisiä eroja

KRIISIN VAIHEET



(mukailtu lähteestä Huttunen 2017)

KRIISIN VAIHEET: SHOKKIVAIHE

- Käynnistyy automaattisesti järkyttävässä tai hyvin kuormittavassa tilanteessa
- **Mielen suojarahktio**
 - shokkivaihe suojaa mieltä sellaiselta kokemukselta ja tiedolta, jota ei heti pysty kestämään
- **Tyypillisiä defensejä:** tunteiden eristäminen, kieltäminen
 - ihminen voi myös lamaantua
- Kesto yleensä muutamista tunteista muutamaan vuorokauteen
- Shokkivaiheessa syntyneet mielikuvat voivat olla vahvoja ja palaavat mieleen kriisin myöhemmissä vaiheissa



KRIISIN VAIHEET: REAKTIOVAIHE

- Shokin jälkeinen aika
 - aletaan vähitellen ymmärtää tapahtunutta ja sen merkitystä itselle
- Toimintakyky heikentyy reaktiovaiheessa
 - tapahtumaan liittyvät muistot nousevat toistuvasti mieleen
 - vaikeuksia kognitiivisissa toiminnoissa
 - voimakkaat ja vaihtelevat tunteet
 - painajaiset, uniongelmat
 - keholliset oireet, esim. päänsärky
- **Tyypillinen defenssi: torjunta**
 - tasapainon hakeminen kokemuksen käsittelyn ja sen aiheuttaman tuskalta suojautumisen välillä



KRIISIN VAIHEET: KÄSITTELYVAIHE



- Käsittelyvaiheessa tärkeää käydä tapahtumaa ja sen seurauksia läpi
 - kokemuksen työstäminen hidastuu ja tasaantuu
 - järkyttävään kokemukseen saadaan etäisyyttä
- Hyväksytään vähitellen kriisin aiheuttanut tapahtuma tapahtuneeksi
 - vaikeat tunteet voivat vaimentua ja välillä voimistua
 - työstäminen kuormittaa edelleen kognitiivisia toimintoja
- **Tyypillinen defenssi: järkeistäminen**

KRIISIN VAIHEET: UUDELLEEN SUUNTAUTUMISEN VAIHE

- Vaihe, jossa kriisin laukaissut tapahtuma on vähitellen työstetty läpi
 - tapahtunut muuttunut osaksi elämää
 - hyväksytään osaksi elämäntarinaa
- Suhtautuminen ikäviin ja kielteisiin muistoihin aiempaa levollisempaa
- Pystytään jälleen suunnittelemaan tulevaisuutta



KRIISISTÄ SELVIYTYMINEN

- Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa saatu apu vähentää tehokkaasti myöhempää traumaperäistä oireilua
- Shokkivaiheessa perustarpeista huolehtiminen ja psyykkisen ensiavun saaminen
 - **psyykinen ensiapu**: aktiivista kuuntelua, myötätuntoista ja empaattista läsnäolemistä
- Reaktiovaiheessa varhainen reaktioiden purkaminen ja normalisointi tehokasta
 - reaktiovaiheen oireet kuuluvat sopeutumisprosessiin
- Kriisin käsittelemisessä tehokkaita keinoja: itsemyötätunto, tunnetaidot, tietoisuustaidot ja arvotyöskentely
- **Sosiaalinen turvaverkosto** tärkeä kaikissa kriisin vaiheissa
 - vertaistuki
 - tarvittaessa ammattilaisen apu, mm. psykoterapia

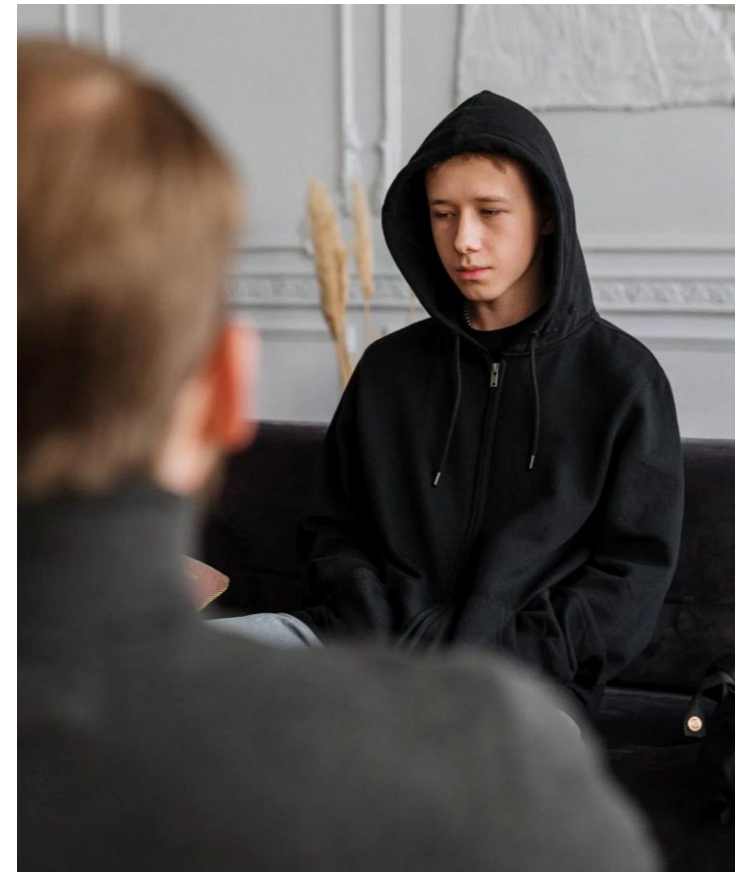
KRIISI- JA TRAUMATERAPIA

- **Kriisiterapia**

- lyhytkestoista psykoterapiaa, jossa keskitytään tyypillisesti yksittäiseen traumaattiseen tapahtumaan
- kesto viikoista kuukausiin

- **Traumaterapia**

- pidempiaikaista psykoterapiaa, joka keskittyy yleisemmin traumaperäisten häiriöiden hoitoon
- psyykkisestä traumasta koituvia haittoja pyritään vähentämään



KRIISITYÖ

- Tuen ja avun tarjoamista äkillisissä ja pitkittyneissä kriisitilanteissa
- Kriisityön tavoitteita:
 - inhimillisen kärsimyksen vähentäminen, turvallisuudentunteen palauttaminen
 - työ- ja toimintakyvyn tukeminen
- **Kriisipäivystys:** kuntien ylläpitämää
 - voi soittaa vuorokauden ajasta riippumatta
 - järjestetään mm. kotikäyntejä kriisin kohdanneen luo
- **Kriisikeskukset:** matalan kynnyksen periaatteella toimivia paikkoja, joihin voi tulla asiakkaaksi kuka tahansa
 - kriisivastaanotolle voi tulla ilman lääkärin lähetettä tai diagnosoitua mielenterveyden häiriötä