



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Trauma Ja Psykologinen Resilienssi

TEEMA 6





**Co-funded by
the European Union**

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Trauma on emotionaalinen reaktio syvästi ahdistavaan tai ylivoimaiseen kokemukseen. Se syntyy, kun jokin tuntuu pelottavalta, järkyttävältä, turvattomalta tai liian vaikealta kestää. Trauma voi vaikuttaa koko ihmiseen. Se voi vaikuttaa mieleen, kehoon ja tunteisiin. Se voi muuttaa sitä, miten ihminen ajattelee, tuntee ja reagoi arjessa. Trauma voi johtua yksittäisestä tapahtumasta, kuten onnettomuudesta tai äkillisestä menetyksestä. Trauma voi kuitenkin johtua myös monista pienistä stressaavista hetkistä, jotka toistuvat ajan mittaan. Nämä pienet hetket voivat kumuloitua ja aiheuttaa samanlaisen emotionaalisen vaikutuksen kuin suuri tapahtuma. Trauma ei ole heikkouden merkki. Se on luonnollinen ja inhimillinen reaktio. Kuka tahansa voi kokea trauman. Sillä ei ole merkitystä, kuinka vahva tai itsevarma henkilö on. Aivot reagoivat vaaraan suojellakseen meitä. Reaktio voi olla voimakas. Ihmiset reagoivat eri tavoin. Jotkut tuntevat pelkoa tai surua. Jotkut tuntevat hämmennystä tai shokkia. Toiset tuntevat puutumista, ikään kuin heidän tunteensa olisivat jäätyneet. Jotkut saattavat tuntea vihaa, ärtymystä tai levottomuutta. Kaikki nämä tunteet ovat normaaleja. Ne ovat yleisiä vaikeiden tai tuskallisten tapahtumien jälkeen. Trauma voi myös vaikeuttaa päivittäisiä tehtäviä. Se voi muuttaa unta, ruokahalua, keskittymiskykyä tai energiaa.

Psykologinen resilienssi on kyky toipua traumasta, stressistä tai henkisestä kivusta. Se on se voima, jonka ansiosta ihminen pystyy nousemaan jälleen ylös kaaduttuaan. Resilienssi auttaa mieltä rauhoittumaan ahdistuksen jälkeen. Se auttaa kehoa rentoutumaan. Se antaa ihmisille voimaa jatkaa arkea, vaikka tilanne tuntuisi haastavalta. Resilienssi ei tarkoita trauman unohtamista. Se ei tarkoita sitä, että teeskentelisi, ettei mitään olisi tapahtunut. Se ei tarkoita tunteiden piilottamista. Resilienssi tarkoittaa oppimista selviytymään, sopeutumaan ja parantumaan omassa tahdissa. Se tarkoittaa pienten askelten löytämistä, jotka tuovat vakautta, turvallisuutta ja emotionaalista tasapainoa.





Kuuroille aikuisille trauma voi ilmetä hyvin ainutlaatuisilla ja erityisillä tavoilla. Viestinnän esteet voivat aiheuttaa pelkoa tai hämmennystä hätätilanteissa. Väärinkäsitykset stressaavissa tilanteissa voivat lisätä ahdistusta. Tärkeiden tietojen saamatta jääminen ajoissa voi tuntua pelottavalta tai turvattomalta. Sosiaalinen eristäytyminen voi lisätä henkistä tuskaa. Keskusteluista tai päätöksenteosta syrjäytyminen voi aiheuttaa pitkäaikaista stressiä. Monet kuurot aikuiset ovat kokeneet tilanteita, joissa heitä ei ole ymmärretty, tuettu tai kunnioitettu. Nämä kokemukset voivat jättää henkisiä jälkiä. Ne voivat vaikuttaa siihen, miten henkilö suhtautuu itseensä ja ympäröivään maailmaan. Resilienssi on voimakas työkalu paranemiseen. Se auttaa kuuroja aikuisia palauttamaan itseluottamuksen ja luottamuksen. Se tukee henkistä voimaa ja sisäistä turvallisuutta. Resilienssi auttaa ihmisiä muodostamaan terveellisempiä suhteita muihin. Se tekee viestinnästä helpompaa ja selkeämpää. Se rohkaisee itsetuntemukseen ja auttaa ihmisiä tunnistamaan emotionaaliset tarpeensa. Resilienssin avulla ihmiset voivat rakentaa uudelleen identiteettinsä ja itsetuntonsa. Trauma voidaan parantaa, vaikka se viekin aikaa. Resilienssiä voi oppia ja vahvistaa, jopa aikuisiässä. Oikean tuen, strategioiden ja kärsivällisyyden avulla ihmiset voivat toipua, rakentaa elämänsä uudelleen ja tulla entistä vahvemmiksi.





Aihe 1: Trauman ymmärtäminen

Trauma on erittäin voimakas emotionaalinen reaktio tapahtumiin, jotka tuntuvat uhkaavilta, ylivoimaisilta tai vaarallisilta. Trauma vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin ja kehon reaktioihin. Kyse ei ole pelkästään itse tapahtumasta, vaan siitä, miten mieli ja keho siihen reagoivat. Trauma voi kohdata ketä tahansa missä iässä tahansa. Se ei tarkoita, että henkilö olisi heikko. Trauma on normaali reaktio epänormaaleihin tai vaarallisiin tilanteisiin. Trauman ymmärtäminen on ensimmäinen askel kohti paranemista. Kun ihmiset ymmärtävät reaktioitaan, he lakkaavat syyttämästä itseään ja voivat alkaa huolehtia itsestään terveellä tavalla. Trauma voi tuntua hämmäntävältä, pelottavalta tai uuvuttavalta, mutta siitä oppiminen auttaa ihmisiä saamaan hallinnan takaisin.

1. Äkilliset tapahtumat

Äkilliset tapahtumat ovat odottamattomia tilanteita, jotka aiheuttavat voimakasta pelkoa tai stressiä. Esimerkkejä ovat liikenneonnettomuudet, läheisen äkillinen menettäminen, luonnonkatastrofit tai väkivallalle altistuminen. Nämä tapahtumat voivat saada henkilön tuntemaan, että hänen turvallisuutensa tai henkensä on uhattuna. Mieli ja keho reagoivat automaattisesti suojellakseen henkilöä. Fyysiset reaktiot, kuten sydämen tiheälyöntisyys, hikoilu tai vapina, ovat normaaleja. Tunteellisia reaktioita voivat olla shokki, pelko tai voimakas suru. Henkisiä reaktioita voivat olla sekavuus tai muistojen toistuminen. Ymmärtämällä, että nämä reaktiot ovat normaaleja, ihmiset voivat välttää itsesyyttämistä ja alkaa selviytyä tilanteesta terveellä tavalla.

Selitys: Äkilliset tapahtumat aiheuttavat usein trauman, koska ne tapahtuvat ilman varoitusta. Keho valmistautuu taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Jopa tapahtuman päätyttyä keho voi pysyä valppaana. Tämä valppaus voi vaikeuttaa nukkumista, keskittymistä tai rauhoittumista. Näiden reaktioiden tunnistaminen normaaliksi on ensimmäinen askel toipumisessa.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



2. Jatkuva stressi

Jatkuva stressi johtuu toistuvista haasteista tai vaikeista olosuhteista. Esimerkkejä ovat kiusaaminen, syrjintä, vaaralliset asuinalueet tai toistuvat epäterveet ihmissuhteet. Pitkäaikainen stressi voi vähitellen heikentää henkilön turvallisuudentunnetta ja itsetuntoa. Ihmiset voivat tuntea olevansa ansassa, avuttomia tai ahdistuneita. Tunteelliset reaktiot voivat kertyä ajan myötä. Henkisiä reaktioita voivat olla jatkuva huolestuneisuus, keskittymisvaikeudet tai negatiiviset ajatukset. Käyttäytymiseen liittyviä reaktioita voivat olla välttely, ärtyneisyys tai ympäristön liiallinen kontrollointi.

Selitys: Jatkuva stressi muuttuu traumaattiseksi, koska se aktivoi toistuvasti kehon stressivastetta. Toisin kuin äkilliset tapahtumat, vaikutus on asteittainen mutta pitkäkestoinen. Jatkuvan stressin kumulatiivisen vaikutuksen ymmärtäminen auttaa ihmisiä tunnustamaan tunteensa ja ryhtymään toimenpiteisiin haittojen vähentämiseksi, tuen hakemiseksi ja itsensä suojelemiseksi.

3. Henkinen laiminlyönti

Henkistä laiminlyöntiä esiintyy, kun ihminen kasvaa ilman huomiota, huolenpitoa tai tunteidensa tunnustamista. Esimerkkejä ovat hoitajat, jotka ovat poissaolevia, välinpitämättömiä tai emotionaalisesti etäisiä. Tunne siitä, ettei ketään huomaa tai kuuntele, voi aiheuttaa syviä henkisiä haavoja. Lapset voivat kasvaa uskoen, että heidän tunteillaan ei ole merkitystä. Henkinen laiminlyönti voi vaikuttaa itsetuntoon, luottamukseen muita kohtaan ja kykyyn luoda terveitä ihmissuhteita. Laiminlyönnin kokeneet aikuiset voivat kokea vaikeuksia tunteiden hallinnassa tai pelätä läheisyyttä.

Selitys: Emotionaalinen laiminlyönti on vähemmän näkyvää kuin fyysinen trauma, mutta sillä on pitkäkestoisia vaikutuksia. Mieli oppii, että tunteiden ilmaiseminen voi olla vaarallista tai merkityksetöntä. Emotionaalisen laiminlyönnin ymmärtäminen auttaa ihmisiä näkemään kaavoja reaktioissaan, itseluottamuksen puutteessa tai ihmissuhdevaikeuksissa. Se auttaa heitä myös aloittamaan itsensä huomioimisen ja terveiden suhteiden rakentamisen muihin.





4. Viestinnän esteet

Trauma voi syntyä, kun ihmiset eivät pääse käsiksi tärkeään tietoon kriisitilanteissa. Esimerkkejä ovat epäselvät ohjeet, väärinkäsitykset tai tulkkien puute kuuroille aikuisille. Hämmennyksen, eristyneisyyden tai avuttomuuden tunne voi lisätä stressiä hätätilanteissa. Tämä luo vaaran tunteen, vaikka tilanne ei olisikaan fyysisesti uhkaava. Viestinnän katkokset stressaavissa tilanteissa voivat jättää pysyviä henkisiä jälkiä.

Selitys: Viestinnän esteet saavat ihmiset tuntemaan olonsa turvattomaksi ja voimattomaksi. Mieli ja keho reagoivat koettuun uhkaan, mikä laukaisee fyysisiä, emotionaalisia ja henkisiä reaktioita. Tämän tunnistaminen auttaa ihmisiä vahvistamaan tunteitaan ja vaatimaan esteetöntä viestintää, tukea ja ymmärrystä tulevista stressaavista tilanteista.



5. Trauman aiheuttamat fyysiset reaktiot

Trauma vaikuttaa kehoon. Fyysisiä reaktioita ovat esimerkiksi: sydämen tiheälyöntisyys, hikoilu, vapina, päänsärky, vatsakipu, lihasjännitys, huimaus tai univaikeudet. Nämä reaktiot ovat automaattisia. Ne osoittavat, että keho yrittää suojella henkilöä. Joskus keho reagoi ennen kuin mieli täysin ymmärtää, mitä on tapahtunut. Fyysiset reaktiot voivat jatkua pitkään tapahtuman päättymisen jälkeen. Näiden reaktioiden ymmärtäminen auttaa ihmisiä huomaamaan stressin merkit ja ryhtymään toimenpiteisiin kehon rauhoittamiseksi turvallisesti.

Selitys: Kehon stressireaktio on normaalia. Se valmistaa henkilön taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Fyysiset reaktiot ovat merkki, eivät ongelma. Näiden merkkien varhainen havaitseminen auttaa hallitsemaan stressiä ja estämään sen kärjistymisen.





6. Trauman aiheuttamat tunne-elämän reaktiot

Trauma vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin. Ihmiset voivat tuntea pelkoa, surua, vihaa, syyllisyyttä, häpeää, tunnotonta tyhjyyttä tai tunteiden ylikuormitusta. Jotkut tunteet ovat voimakkaita, toiset taas puuttuvat tai ovat vaimeita. Tunne-elämän reaktiot voivat muuttua nopeasti. Joskus ihmiset kokevat useita tunteita samanaikaisesti. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää trauman ymmärtämisen kannalta. Se auttaa ihmisiä lopettamaan itsesyyttelyn ja aloittamaan terveellisen selviytymisen.

Selitys: Tunteelliset reaktiot ovat mielen tapa käsitellä vaaraa tai menetystä. Pelko viestii uhasta. Suru viestii menetyksestä. Viha viestii epäoikeudenmukaisuudesta. Tunteiden ymmärtäminen merkityksellisinä viesteinä auttaa ihmisiä reagoimaan harkitusti sen sijaan, että he reagoisivat automaattisesti.



7. Trauman aiheuttamat henkiset reaktiot

Trauma vaikuttaa ajatteluun ja muistiin. Ihmiset voivat tuntea olevansa hämmentyneitä, kykenemättömiä keskittymään tai juuttuneita tunkeileviin muistoihin. Painajaisia, takauomia tai negatiivista ajattelua voi ilmetä. Ihmiset voivat tuntea olevansa ylivoimaisesti kuormittuneita tai irrallaan todellisuudesta. Henkiset reaktiot ovat luonnollisia ja auttavat käsittelemään kokemuksia.

Selitys: Mieli järjestää muistoja ja antaa tapahtumille merkityksen. Joskus se tekee tämän hitaasti tai palasina. Henkisten reaktioiden ymmärtäminen auttaa ihmisiä vähentämään itsesyytöksiä ja löytämään strategioita keskittymiseen, maadoittumiseen ja rauhalliseen ajatteluun.



8. Trauman aiheuttamat käyttäytymisreaktiot

Trauma voi muuttaa käyttäytymistä. Ihmiset saattavat välttää tiettyjä paikkoja, ihmisiä tai toimintoja. Jotkut saattavat vetäytyä tai joutua sosiaaliseen eristyneisyyteen. Toiset taas saattavat olla ärtyisempiä tai hallitsevampia. Jotkut kehittävät tapoja selviytyä stressistä, kuten ylityöskentelyä tai itsensä harhauttamista. Nämä käyttäytymismallit ovat normaaleja selviytymisstrategioita.

Selitys: Käyttäytyminen on heijastus mielestä ja kehosta, jotka reagoivat havaittuun vaaraan. Tunnistamalla käyttäytymismuutokset reaktioina, ei epäonnistumisina, ihmiset voivat kehittää terveellisempiä selviytymiskeinoja ja rakentaa uudelleen itseluottamusta ja luottamusta itseensä.





9. Viivästyneet reaktiot

Trauma voi ilmetä vasta myöhemmin, päivien, viikkojen tai kuukausien kuluttua tapahtumasta. Laukaisijat, kuten näkö-, kuulo- tai hajuärsykkeet tai tietyt tilanteet, voivat herättää muistot uudelleen. Viivästyneet reaktiot ovat normaaleja. Ne osoittavat, että keho ja mieli käsittelevät kokemusta edelleen.

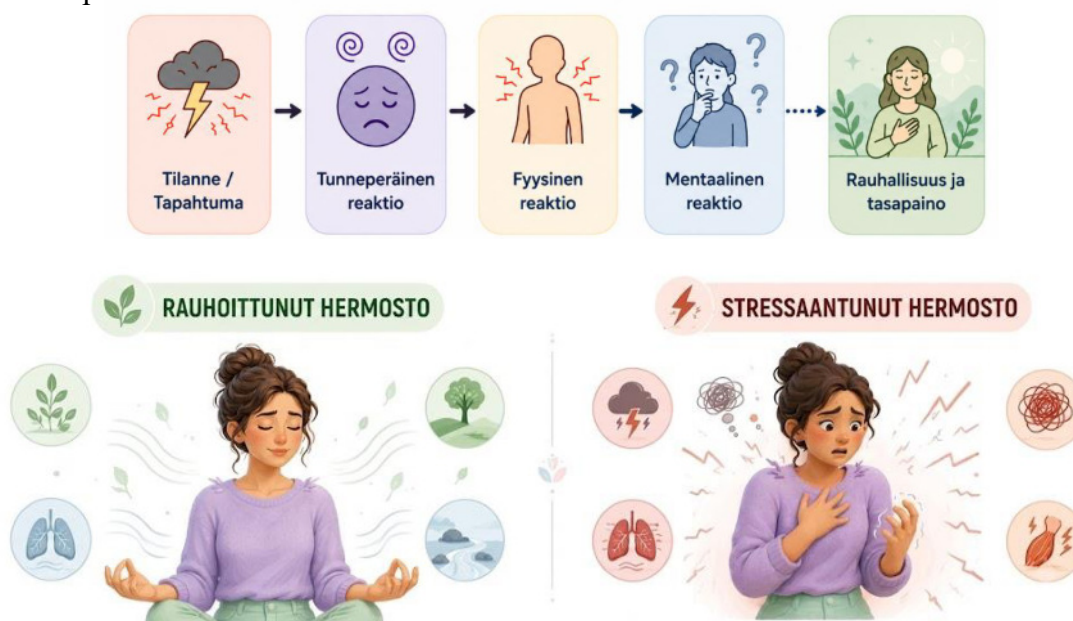
Selitys: Viivästyneet traumareaktiot ovat yleisiä. Ne eivät ole merkki heikkoudesta. Viivästyneiden reaktioiden ymmärtäminen auttaa ihmisiä ennakoimaan laukaisijoita, reagoimaan turvallisesti ja huolehtimaan itsestään pitkällä aikavälillä.

10. Trauman ymmärtäminen – ensimmäinen askel paranemiseen

Trauman ymmärtäminen on ensimmäinen askel toipumisessa. Ihmiset, jotka ymmärtävät trauman:

- Lopettavat itsensä syyllistämisen.
- Oivaltavat, että keho suojelee heitä.
- Tunnistavat, että voimakkaat reaktiot ovat normaaleja.
- Pystyvät etsimään terveellisiä tapoja rauhoittaa kehoa ja mieltä.
- Oppivat tunnistamaan laukaisijat ja suunnittelemaan turvallisia reaktioita.
- Alkavat rakentaa uudelleen luottamusta itseensä ja muihin.

Selitys: Parantuminen ei tarkoita tapahtuneen unohtamista. Se tarkoittaa oppimista elämään turvallisesti ja luottavaisesti traumasta huolimatta. Tietoisuus ja ymmärrys luovat perustan selviytymiskyvylle. Ajan myötä ihmiset saavat emotionaalista voimaa, itseluottamusta ja toivoa tulevaisuudesta. Jokainen reaktio, tunne tai käyttäytyminen on oikeutettu ja osa parantumisprosessia.





Aihe 2: Traumareaktiot ja paranemisprosessit

Ihmiset reagoivat traumaan monin eri tavoin. Ei ole olemassa ”oikeaa” tai ”vääriä” reaktiota. Jokaisen kokemus on ainutlaatuinen. Reaktiot riippuvat henkilön iästä, aiemmista kokemuksista, tukiverkostosta, persoonallisuudesta ja trauman luonteesta. Omien reaktioiden ymmärtäminen on ensimmäinen askel kohti paranemista. Tunnistamalla, että reaktiosi ovat luonnollisia, voit vähentää itsesyytöksiä ja häpeän tunteita.

1. Yleisiä traumareaktioita

Trauma voi laukaista erilaisia reaktioita mielessä ja kehossa. Nämä ovat automaattisia selviytymisreaktioita. Ne eivät ole merkki heikkoudesta. Ne ovat keinoja, joilla aivot ja keho yrittävät suojella henkilöä. Joitakin yleisiä reaktioita ovat:

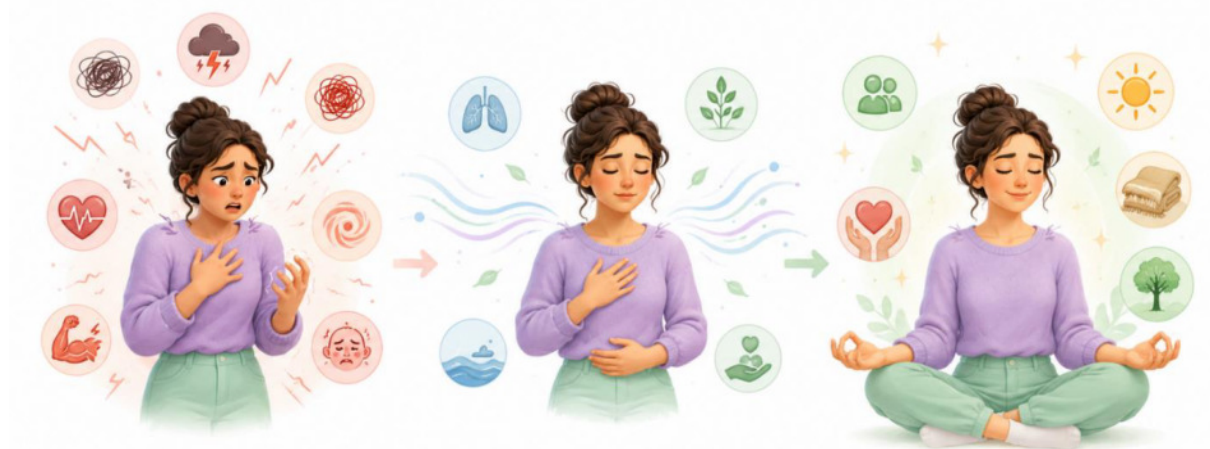
· Taistelureaktio

Taistelureaktio tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö tuntee vihaa, on puolustuskannalla tai valmis puolustamaan itseään. Tämä voi ilmetä seuraavasti:

- Äänen korottaminen tai riitely
- Jännittyneisyys tai aggressiivisuus
- Voimakas turhautuminen tai ärtymys

Taistelureaktio on kehon tapa sanoa: ”Minun täytyy puolustaa itseäni”. Se valmistelee lihaksia, lisää valppautta ja terävöittää keskittymistä. Se on luonnollista havaittavan vaaran aikana, vaikka uhka ei olisikaan välitön.

Selitys: Taistelureaktioita voi ilmetä tilanteissa, jotka tuntuvat turvattomilta tai epäoikeudenmukaisilta. Tämän reaktion tunnistaminen antaa henkilölle mahdollisuuden ryhtyä toimenpiteisiin kehon rauhoittamiseksi, impulssien hallitsemiseksi ja turvallisemman, harkitun toiminnan valitsemiseksi.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Pakoreaktio

Pakoreaktio saa ihmisen haluamaan paeta, lähteä pois tai välttää tilannetta. Tähän voi kuulua:

- Ihmisten luota tai ongelmallisista paikoista pois käveleminen
- Traumasta muistuttavien asioiden välttäminen
- Fyysisen tai henkisen etäisyyden etsiminen



Pakoreaktio on kehon tapa suojella itseään vahingolta. Se vähentää välitöntä vaaraa siirtämällä henkilön pois koetusta uhkasta.

Selitys: Pakenemisreaktiot ovat luonnollisia ja osoittavat, että keho asettaa turvallisuuden etusijalle. Välttely ei ole heikkoutta, vaan selviytymismekanismi. Ymmärtämällä tämän ihmiset voivat vähitellen kohdata laukaisevat tekijät turvallisesti ja rakentaa itseluottamustaan uudelleen.

Jähmettymisreaktio

Jähmettymisreaktio ilmenee, kun ihminen tuntee olevansa jumissa, kykenemättömänä toimimaan tai tunnekylmä. Fyysisiä reaktioita voivat olla:

- Tunne, että on halvaantunut tai jähmettynyt paikoilleen
- Sydämen sykkeen hidastuminen tai kehon jännittyneisyys
- Vaikeus puhua tai liikkua



Tunteellisia reaktioita voivat olla etäisyyden tunne, tunnekylmyys tai kyvyttömyys tehdä päätöksiä. Jähmettymisreaktio on kehon selviytymiskeino tilanteissa, joissa taistelu tai pako eivät näytä mahdollisilta.

Selitys: Jähmettymisreaktio voi ilmetä äärimmäisen stressin aikana tai kun henkilö tuntee olevansa ansassa. Jähmettymisreaktioiden ymmärtäminen auttaa ihmisiä huomaamaan, milloin he ovat jumissa, ja käyttämään maadoitustekniikoita palatakseen takaisin nykyhetkeen ja yhteyteen kehonsa kanssa.





Mielistelyreaktio

Mielistelyreaktio tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö yrittää miellyttää muita välttääkseen konflikteja tai vaaroja. Tähän voi kuulua:

- Toisten mielipiteiden hyväksyminen turvallisuuden vuoksi
- Tunteiden tai tarpeiden kätkeyminen
- Liiallinen mukautuminen tai muiden miellyttäminen



Mielistely on aivojen tapa etsiä turvallisuutta vähentämällä uhan todennäköisyyttä. Se esiintyy usein väkivaltaisissa tai kontrolloivissa ympäristöissä.

Selitys: Miellyttämisen traumareaktiot ovat yleisiä pitkäaikaisissa traumoissa tai suhteissa, joissa konfliktit ovat vaarallisia. Fawn-reaktion tunnistaminen antaa ihmisille mahdollisuuden harjoitella itsevarmuutta, ilmaista tarpeitaan ja luoda turvallisempia rajoja.

1. Trauman parantuminen

Parantuminen on asteittainen prosessi. Se ei tapahdu yhdessä päivässä. Jokainen paranee omaan tahtiinsa. Parantumiseen kuuluu useita vaiheita ja käytäntöjä, jotka auttavat mieltä ja kehoa toipumaan. Tärkeitä näkökohtia ovat muun muassa:

· Reaktioidesi tunnistaminen

Huomaa tunteesi, kehosi signaalit ja käyttäytymismallisi. Esimerkkejä: sydämen tiheälyöntisyys, viha, vetäytyminen tai välttely. Tietoisuus mahdollistaa reagoinnin tarkoituksellisesti sen sijaan, että reagoisit automaattisesti.



Selitys: Itsetuntemus on paranemisen perusta. Omien toimintamallien ymmärtäminen auttaa sinua näkemään, miten trauma vaikuttaa päivittäiseen elämään. Se antaa sinulle mahdollisuuden tehdä valintoja, jotka edistävät turvallisuutta ja rauhallisuutta.

Laukaisijoiden ymmärtäminen

Opi tunnistamaan, mitkä tilanteet, äänet, merkit tai muistot herättävät voimakkaita tunteita. Laukaisijoita voivat olla:

- Tietyt paikat, ihmiset tai keskustelut
- Visuaaliset muistutukset menneistä tapahtumista
- Äänet, hajut tai kehon tuntemukset





Selitys: Laukaisijoiden tunnistaminen auttaa ennakoimaan reaktioita. Kun ihminen tuntee omat laukaisijansa, hän voi suunnitella turvallisia reagoititapoja, olla vähemmän ahdistunut ja kohdata haastavia tilanteita vähitellen.

Maadoittumisen harjoittaminen

Maadoittumistekniikat auttavat palauttamaan mielen nykyhetkeen. Esimerkkejä ovat:

- Keskittyminen hitaaseen hengitykseen
- Viiden näkyvän, neljän kosketeltavan ja kolmen kuultavan asian havaitseminen
- Jalkojen tunteminen lattialla tai kylmän esineen tunteminen kädessä

Selitys: Maadoittuminen vähentää lannistavia tai sekoittavia ajatuksia ja auttaa kehoa tuntemaan olonsa turvalliseksi. Se tukee rauhallisuutta ja antaa ihmisille mahdollisuuden toimia tietoisesti sen sijaan, että he reagoisivat automaattisesti.



- **Keskustelu luotettavan henkilön kanssa**

Tunteiden jakaminen tukea antavien ihmisten kanssa auttaa purkamaan paineita. Esimerkkejä:

- Keskustelu ystävän, perheenjäsenen tai ikätovereiden kanssa
- Osallistuminen tukiryhmiin
- Viestintä kuuroille aikuisille sopivilla tavoilla, kuten viittomakielellä, kirjallisesti tai visuaalisten apuvälineiden avulla

Selitys: Tunteiden jakaminen lisää ymmärrystä, vähentää eristäytymistä ja antaa mahdollisuuden tunteiden tunnustamiseen. Luotettavat ihmissuhteet tukevat toipumista ja tunteiden hallintaa.





- **Pienten rutiinien luominen**

Pienten päivittäisten tapojen luominen tuo turvallisuutta ja vakautta. Esimerkkejä:

- Säännölliset nukkumis- ja ruokailurutiinit
- Päivittäiset kävelyt tai venyttely
- Päiväkirjan kirjoittaminen tai pohdiskelu



Selitys: Ennustettavat rutiinit auttavat hallitsemaan tunteita ja antavat hallinnan tunteen. Pienet askeleet vahvistavat ajan myötä henkistä joustavuutta ja auttavat hallitsemaan stressiä.

- **Ammattilaisen tuen hakeminen**

Terapeutit, neuvonantajat tai tukiryhmät voivat tarjota jäsenneiltyä apua. Ammatillaiset voivat:

- Opettaa selviytymisstrategioita
- Ohjata laukaisevien tekijöiden käsittelyssä
- Tarjota turvallisen tilan tunteiden ilmaisemiseen

Selitys: Avun hakeminen ei ole heikkouden merkki. Ammatillaisen tuki nopeuttaa paranemista, varmistaa turvallisuuden ja auttaa ihmisiä kehittämään itselleen sopivia keinoja.



1. Paraneminen on yksilöllistä

Ihmiset paranevat omaan tahtiinsa. Jotkut tarvitsevat enemmän aikaa tai tukea kuin toiset. Johdonmukaisuus, kärsivällisyys ja lempeys itseä kohtaan ovat avainasemassa. Paraneminen on matka, ei kilpailu. Ihmiset voivat edetä ja sitten kokea takaiskuja. Tämä on normaalia. Jokainen askel on tärkeä.

Selitys: Paraneminen on asteittaista. Trauma ei määritä ihmistä. Se on jotain, mitä hän on kokenut, ei sitä, kuka hän on. Kärsivällisyydellä, tuella ja johdonmukaisella ponnistelulla ihmiset voivat saada hallinnan takaisin, palauttaa emotionaalisen tasapainon ja rakentaa uudelleen sisäistä voimaa.

Trauman aiheuttamat reaktiot ovat luonnollisia selviytymismekanismeja. Paraneminen edellyttää ymmärrystä, tietoisuutta ja tukea. Reaktioiden, laukaisijoiden ja kehon signaalien tunnistaminen auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa turvalliseksi. Maadoittumisen, rutiinien, luotettavien ihmissuhteiden ja ammatillaisen ohjauksen avulla toipumista voidaan vahvistaa. Traumaa voidaan hallita ja siitä voi parantua. Ajan myötä ihmiset voivat palauttaa itseluottamuksensa, tunne-elämän vakauden ja turvallisuuden tunteen elämäänsä.





Aihe 3: Psykologisen resilienssin rakentaminen trauman jälkeen

Psykologinen resilienssi on kyky toipua, sopeutua ja jatkaa eteenpäin vaikeuksien tai traumaattisten tapahtumien jälkeen. Resilienssi ei poista kipua tai pyyhki kokemuksia pois, mutta se auttaa ihmisiä selviytymään tilanteista tehokkaammin. Resilienssi kehittyy hitaasti ajan myötä johdonmukaisen harjoittelun, tietoisuuden ja tuen avulla. Se on taito, joka vahvistuu jokaisen pienen askeleen myötä. Resilienssissä ei ole kyse siitä, että olisi täydellinen tai ettei koskaan tuntisi stressiä; kyse on siitä, että jaksaa jatkaa ja sopeutua haasteista huolimatta. Jokainen voi kehittää resilienssiä, myös kuurot aikuiset, oppimalla strategioita ja rakentamalla tukea tarjoavia ympäristöjä.

1. Resilienssin avaintekijät

· Tunteiden tiedostaminen

Tunteiden tiedostaminen tarkoittaa omien tunteiden ymmärtämistä ja sen tunnistamista, miten ne vaikuttavat ajatuksiin, päätöksiin ja tekoihin. Tunteitaan tiedostavat ihmiset huomaavat stressin, vihan, surun tai pelon merkit ennen kuin ne käyvät ylivoimaisiksi. Tiedostaminen antaa henkilölle mahdollisuuden pysähtyä, pohtia tilannetta ja reagoida harkitusti sen sijaan, että hän reagoisi automaattisesti. Tunteiden tiedostaminen estää tunnekuormituksen ja tukee rauhallista päätöksentekoa.

Selitys: Tunteiden tunnistaminen varhaisessa vaiheessa auttaa estämään tilanteiden kärjistymisen. Esimerkiksi jännityksen havaitseminen hartioissa tai nopea hengitys voivat olla merkki siitä, että on syytä pysähtyä tai käyttää rauhoittavia keinoja. Tunteiden tiedostaminen auttaa ihmisiä myös tunnistamaan, mitä he kulloinkin tarvitsevat, kuten lepoa, tukea tai tilaa.



Terveelliset selviytymisstrategiat

Terveelliset selviytymisstrategiat ovat keinoja ja toimia, jotka auttavat rauhoittamaan kehoa ja mieltä stressitilanteessa tai sen jälkeen. Esimerkkejä ovat:

- Syvä hengitys sydämenlyöntien hidastamiseksi ja lihasten rentouttamiseksi.
- Maadoitusharjoitukset, kuten jalkojen tunteminen lattialla tai keskittyminen aistihavaintoihin.
- Venyttely tai kevyt liikunta jännityksen purkamiseksi.
- Ajatusten ja tunteiden kirjaaminen päiväkirjaan mielen järjestelemiseksi.
- Lyhyiden taukojen pitäminen palautumiseen ja voimien keräämiseen.
- Kirjoittaminen tai keskustelu luotettavan henkilön kanssa tunteiden jakamiseksi.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Selitys: Terveelliset selviytymisstrategiat auttavat ihmisiä hallitsemaan reaktioitaan turvallisesti. Ne auttavat vähentämään stressiä, parantamaan keskittymiskykyä ja palauttamaan tasapainon. Näiden strategioiden säännöllinen harjoittaminen vahvistaa ajan myötä resilienssiä.



- **Tukevat ihmissuhteet**

Tukevat ihmissuhteet ovat yhteyksiä ihmisiin, jotka kuuntelevat, ymmärtävät ja tarjoavat apua tuomitsematta. Tukea voi saada perheeltä, ystäviltä, ikätovereilta, mentoreilta tai yhteisön jäseniltä. Kuuroille aikuisille tukevia ihmissuhteita voivat olla kuurot ja kuulevat ikätoverit, tulkit tai etujärjestöt. Vahva sosiaalinen tuki vähentää eristyneisyyden, pelon tai avuttomuuden tunteita.

Selitys: Sosiaalinen tuki tarjoaa vahvistusta, lohtua ja käytännön apua. Tietoisuus siitä, että joku on valmis kuuntelemaan, voi vähentää stressiä ja saada haasteet tuntumaan vähemmän ylivoimaisilta. Tukevien ihmissuhteiden rakentaminen on olennainen osa resilienssiä.



- **Itsemyötätunto**

Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että kohtelee itseään ystävällisesti, kärsivällisesti ja ymmärtäväisesti, etenkin vaikeina hetkinä. Siihen kuuluu virheiden hyväksyminen ilman ankaraa tuomitsemista sekä sen tunnustaminen, että vaikeudet ovat normaali asia. Itsemyötätuntoa harjoittavat ihmiset ovat taipuvaisempia yrittämään uudelleen takaiskujen jälkeen.

Selitys: Itsemyötätunto vähentää itsensä arvostelua ja henkistä kärsimystä. Esimerkiksi sen sijaan, että ajattelisi ”minun ei pitäisi tuntea näin”, henkilö voi sanoa: ”On ihan okei tuntea näin. Teen parhaani.” Itsemyötätunto vahvistaa henkistä toipumista ja kannustaa sinnikkyYTEEN.



- **Ongelmanratkaisutaidot**

Ongelmanratkaisutaitoihin kuuluu suurten tai monimutkaisten ongelmien jakaminen pienempiin, hallittavissa oleviin vaiheisiin. Tämä lähestymistapa estää ylikuormittumisen ja edistää käytännön toimia. Ongelmanratkaisutaitoja omaavat henkilöt osaavat määrittää prioriteetit, laatia suunnitelmia ja arvioida vaihtoehtoja.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Selitys: Tehtävien jakaminen pienempiin vaiheisiin auttaa ihmisiä tuntemaan hallitsevansa tilannetta. Esimerkiksi jos joku tuntee olevansa lannistunut suuren työmäärän edessä, hän voi luetella tehtävät ja suorittaa ne yksi kerrallaan. Ongelmanratkaisu vahvistaa itseluottamusta ja vähentää stressiä.



Sopeutuva ajattelu

Sopeutuva ajattelu on kyky tarkastella haasteita monesta eri näkökulmasta. Siihen kuuluu vaihtoehtoisten selitysten pohtiminen, ratkaisujen etsiminen ja oppimismahdollisuuksien havaitseminen. Sopeutuva ajattelu vähentää negatiivisia ajattelumalleja, kuten itesesyyttelyä tai katastrofijattelua.

Selitys: Sopeutuva ajattelu auttaa ihmisiä reagoimaan joustavasti sen sijaan, että he reagoisivat jäykästi. Esimerkiksi kun suunnitelma epäonnistuu, henkilö saattaa nähdä sen mahdollisuutena kokeilla uutta lähestymistapaa sen sijaan, että keskittyisi epäonnistumiseen. Tämä vahvistaa resilienssiä ja tunnetasapainoa.



1. Kuurojen aikuisten selviytymiskyky arjessa

- Selviytymiskykyyn kuuluu myös kuuroille aikuisille räätälöityjä käytännön strategioita, kuten:
- Viestinnän mukauttaminen kuhunkin tilanteeseen, esimerkiksi pyytämällä selkeää viittomakieltä tai käyttämällä visuaalisia apuvälineitä.
- Selvennyksen pyytäminen, kun jokin asia on epäselvä, väärinkäsitysten välttämiseksi.
- Rauhallisuuden säilyttäminen stressaavissa sosiaalisissa tai ryhmätilanteissa, erityisesti silloin, kun viittomakielen käyttö tai huulitalukeminen on haastavaa.
- Tunteiden rajojen tunnistaminen ja taukojen pitäminen ylikuormituksen ehkäisemiseksi.
- Tukiverkostojen rakentaminen sekä kuurojen että kuulevien yhteisöissä yhteyksien ja turvallisuuden edistämiseksi.

Selitys: Nämä strategiat auttavat kuuroja aikuisia selviytymään arjesta ja stressaavista tilanteista luottavaisesti. Resilienssi antaa heille mahdollisuuden säilyttää itsenäisyytensä ja henkisen vahvuutensa viestinnän haasteista tai sosiaalisesta stressistä huolimatta.





1. Resilienssin kehittyminen

Resilienssi kasvaa vähitellen johdonmukaisen harjoittelun, pohdinnan ja tuen avulla. Jokainen pieni onnistuminen vahvistaa mieltä ja kehoa. Ajan myötä resilienssi vahvistuu:

- Luottamus kykyyn selviytyä haasteista.
- Kyky sopeutua muutoksiin.
- Itsenäisyys stressin ja tunteiden hallinnassa.
- Toivo ja optimismi tulevaisuuden suhteen.

Selitys: Resilienssi ei tarkoita vaikeuksien tai kivun välttämistä. Se tarkoittaa oppimista elämään kokemusten kanssa ilman, että ne hallitsevat elämää. Ajan myötä ihmiset kehittävät sisäistä voimaa, emotionaalista vakautta ja tunnetta siitä, että he hallitsevat omaa elämäänsä.



Psykologinen resilienssi on sinnikkyyttä vastoinkäymisten edessä. Se on kykyä toipua, sopeutua ja jatkaa eteenpäin. Ihmisten ei tarvitse olla täydellisiä ollakseen sinnikkäitä. Emotionaalinen tietoisuus, terveelliset selviytymiskeinot, tukevat ihmissuhteet, itsensä sääliminen, ongelmanratkaisu ja joustava ajattelu vaikuttavat kaikki asiaan. Kuuroille aikuisille viestinnän mukauttaminen, selvennysten pyytäminen ja vahvojen verkostojen rakentaminen vahvistavat resilienssiä entisestään. Ajan myötä resilienssi antaa ihmisille mahdollisuuden kohdata elämän haasteet luottavaisesti, itsenäisesti ja toiveikkaasti sekä elää täyttä elämää menneistä traumaista huolimatta.



☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittävät teeman 6 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Mikä on trauma

Trauma on voimakas emotionaalinen reaktio tapahtumiin, jotka tuntuvat uhkaavilta tai ylivoimaisilta. Se vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, kehoon ja käyttäytymiseen. Trauma voi johtua äkillisistä tapahtumista, jatkuvasta stressistä, emotionaalisesta laiminlyönnistä tai viestinnän esteistä. Fyysisiä reaktioita ovat esimerkiksi sydämen tiheälyöntisyys, hikoilu, lihasjännitys tai vatsakipu. Tunteellisia reaktioita ovat esimerkiksi pelko, suru, viha, syyllisyys, häpeä tai tunnoton olo. Henkisiä reaktioita ovat esimerkiksi sekavuus, ei-toivotut muistot, painajaiset tai keskittymisvaikeudet. Käyttäytymiseen liittyviä reaktioita voivat olla esimerkiksi välttely, vetäytyminen, ärtyneisyys tai luottamusongelmat.

2. Trauman syyt

Äkilliset tapahtumat – onnettomuudet, väkivalta, menetykset, hätätilanteet.

Jatkuva stressi – kiusaaminen, syrjintä, turvattomat ihmissuhteet.

Henkinen laiminlyönti – tunne, ettei ketään huomaa, kuuntele tai tue.

Viestinnän esteet – väärinkäsitykset, epäselvät ohjeet tai tiedon puute.

Trauma voi ilmetä välittömästi tai vasta päivien, viikkojen tai kuukausien kuluttua. Trauman ymmärtäminen auttaa vähentämään itsesyytöksiä ja aloittamaan paranemisen.

3. Trauman aiheuttamat reaktiot

Ihmiset reagoivat traumaan eri tavoin. Kaikki reaktiot ovat luonnollisia.

- Taistelureaktio – viha tai valmius puolustautua.
- Pakoreaktio – halu paeta tai välttää tilannetta.
- Jähmettymisreaktio – tunne jumittumisesta, tunnottomuudesta tai kyvyttömyydestä toimia.
- Mielistelyreaktio – pyrkimys miellyttää muita konfliktien tai vaaran välttämiseksi.

Reaktioiden tunnistaminen auttaa hallitsemaan niitä turvallisesti ja tietoisesti.





4. Trauman käsittely

Toipuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Jokainen toipuu omaan tahtiinsa.

Tunnista reaktiot: kiinnitä huomiota tunteisiin, kehon signaaleihin ja käyttäytymismalleihin.

Ymmärrä laukaisijat: tunnista tilanteet, merkit, äänet tai muistot, jotka herättävät voimakkaita tunteita.

Harjoittele maadoittumista: käytä hengitystä, aisteja tai liikettä palataksesi nykyhetkeen.

Keskustele luotettavien ihmisten kanssa: jaa tunteitasi tukevien ystävien tai perheenjäsenten kanssa.

Luo rutiineja: säännölliset tavat luovat vakautta ja turvallisuutta.

Hakeudu ammattilaisten tukeen: terapeutit, neuvonantajat tai tukiryhmät voivat ohjata toipumista.

5. Psykologinen resilienssi

Resilienssi on kyky toipua, sopeutua ja jatkaa eteenpäin trauman jälkeen. Resilienssi ei poista kipua, mutta auttaa selviytymään siitä tehokkaasti. Resilienssin keskeisiä osatekijöitä ovat muun muassa tunnetietoisuus, terveet selviytymiskeinot, tukevat ihmissuhteet, lempeys itseä kohtaan, ongelmanratkaisu ja joustava ajattelu. Resilienssi kasvaa vähitellen harjoittelun ja pienten onnistumisten kautta. Kuuroille aikuisille resilienssi tarkoittaa myös viestinnän mukauttamista, selvennysten pyytämistä, rauhallisuuden säilyttämistä sosiaalisissa tilanteissa, omien rajojen tunnistamista sekä verkostojen rakentamista.

6. Henkisen vahvuuden rakentaminen

Tunteiden tiedostaminen auttaa havaitsemaan stressin ennen kuin se kärjistyy. Terveelliset selviytymisstrategiat rauhoittavat kehoa ja mieltä. Tukevat ihmissuhteet vähentävät yksinäisyyttä ja antavat vahvistusta. Itsestä välittäminen kannustaa kärsivällisyyteen ja ystävällisyyteen itseä kohtaan. Ongelmanratkaisu ja joustava ajattelu vahvistavat itseluottamusta ja vähentävät ylitsepääsemättömyyden tunnetta. Sopeutumiskyky auttaa ihmisiä saamaan hallinnan takaisin, elämään kokemustensa kanssa ja säilyttämään toivon.





Co-funded by
the European Union

Arviointikoe:

Teema 6 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä -kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Trauma on:

- a) Vain fyysinen vamma
- b) Voimakas emotionaalinen reaktio uhkaaviin tai liian vaikeisiin tapahtumiin
- c) Tilapäinen suru, joka katoaa tunnin kuluessa
- d) Henkinen taito välttää ongelmia

2. Mikä seuraavista voi olla trauman aiheuttaja?

- a) Tunteellinen laiminlyönti
- b) Äkilliset onnettomuudet
- c) Jatkuva stressi, kuten kiusaaminen
- d) Kaikki edellä mainitut

3. Oikein vai väärin: Kaikki reagoivat traumaan samalla tavalla.

- a) Oikein
- b) Väärin



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



4. Mikä seuraavista on esimerkki ”taistele”-reaktiosta traumaan?

- a) Tunne, että on jumissa eikä pysty toimimaan
- b) Pyrkimys miellyttää muita konfliktien välttämiseksi
- c) Vihainen olo ja valmius puolustautua
- d) Tilanteiden välttäminen kokonaan

5. Mikä seuraavista on menetelmä, joka auttaa toipumaan traumasta?

- a) Reaktioiden ja laukaisijoiden tunnistaminen
- b) Maadoitustekniikoiden harjoittelu
- c) Luotettavien ihmisten kanssa puhuminen
- d) Kaikki edellä mainitut

6. Psykologinen resilienssi tarkoittaa:

- a) Kykyä toipua, sopeutua ja selviytyä trauman jälkeen
- b) Sitä, ettei enää koskaan tunne kipua
- c) Tunteiden ja tilanteiden sivuuttamista
- d) Kaikkien elämän haasteiden välttämistä

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	D
3.	B
4.	C
5.	D
6.	A

