Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 6

Trauma ja psyykkinen resilienssi



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."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



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/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 6: Trauma ja psyykkinen resilienssi

Trauma on monitahoinen emotionaalinen ja **fyysinen** reaktio tapahtumiin tai tilanteisiin, jotka yksilö kokee uhkaaviksi, järkyttäviksi tai omat selviytymiskeinonsa ylittäviksi. Se voi syntyä tilanteissa, jotka koettelevat yksilön turvallisuudentunnetta ja sopeutumiskykyä. Trauma voi johtua yksittäisestä tapahtumasta, kuten onnettomuudesta tai äkillisestä menetyksestä, tai se voi kehittyä ajan mittaan toistuvien ja kasautuvien kielteisten tilanteiden seurauksena. Tällä tavoin kasautuvilla stressaavilla tilanteilla voi olla yhtä vakavia psyykkisiä vaikutuksia kuin yksittäisellä suurella tapahtumalla.

Aihe 1: Trauman ymmärtäminen

Trauma on elimistön kokonaisvaltainen reaktio tilanteisiin, jotka yksilö kokee uhkaaviksi tai järkyttäviksi. Tämä prosessi ei rajoitu itse tapahtumaan, vaan sitä muovaavat mielen, kehon ja tunteiden reaktiot kokemukseen. Traumaattisia reaktioita voi esiintyä minkä ikäisenä tahansa. Näitä haastavissa ja tavanomaisesta poikkeavissa tilanteissa syntyviä reaktioita pidetään ihmisen elimistön luonnollisina reaktioina. Traumaattisten reaktioiden luonteen ymmärtäminen on toipumisprosessin ensimmäinen vaihe. Omien reaktioiden tunnistaminen voi vähentää taipumusta syyllistää itseään ja tukea itsestä huolehtimista. Vaikka traumaprosessi voi olla henkisesti ja fyysisesti kuluttava, sen tiedostaminen voi auttaa yksilöä palauttamaan hallinnan tunteen.

Äkilliset tapahtumat: Äkilliset tapahtumat ovat yllättäen syntyviä tilanteita, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä tai uhan kokemusta. Tällaisia tilanteita voivat

olla esimerkiksi onnettomuudet, odottamattomat menetykset, luonnonkatastrofit tai väkivaltakokemukset. Tässä prosessissa keho voi tuottaa automaattisia reaktioita suojatakseen yksilöä.

Krooninen stressi: Krooninen stressi voi syntyä, kun jatkuvat vaikeudet tai epäsuotuisat elinolot pitkittyvät. Ajan mittaan tämä voi vaikeuttaa ihmisen kykyä tuntea olonsa turvalliseksi ja heikentää hänen itseluottamustaan. Tässä prosessissa ihminen voi tuntea itsensä avuttomaksi, rajoitetuksi tai jatkuvasti ahdistuneeksi. Koska krooninen stressi aktivoi jatkuvasti kehon stressireaktion, se voi muuttua kuluttavaksi. Kroonisen stressin vaikutukset kehittyvät hitaasti ajan mittaan, toisin kuin äkillisten tapahtumien vaikutukset, mutta ne voivat jättää pitkäaikaisen jäljen. Kroonisen stressin kasautuvan vaikutuksen ymmärtäminen auttaa ihmisiä ymmärtämään kokemiaan tunteita, ryhtymään toimiin sen kielteisten vaikutusten vähentämiseksi ja suojelemaan itseään hakemalla tukea tarvittaessa.

Emotionaalinen laiminlyönti: Tilanne, jossa ihmisen perhe, puoliso tai läheiset eivät huomaa hänen tunnetarpeitaan tai sivuuttavat ne. Tämä voi saada ihmisen tuntemaan itsensä arvottomaksi ja vaikeuttaa muihin luottamista ja läheisten ihmissuhteiden luomista. Sitä on vaikea tunnistaa, mutta ajan mittaan se heikentää itseluottamusta ja vaikuttaa kielteisesti ihmissuhteisiin.





Viestinnän esteet: Tiedonsaannin puutteellisuus kriisi- tai hätätilanteissa voi lisätä epävarmuutta ja aiheuttaa traumaattisen vaikutuksen. Esimerkiksi se, että kuurot ihmiset jäävät hätätilanteissa ilman saavutettavaa viestintää tai että ohjeet ovat epäselviä, voi nostaa tämän epävarmuuden äärimmilleen. Tästä seuraavan hämmennyksen ja avuttomuuden tunteen keho ja mieli voivat käsitellä vaaran kokemuksena, vaikka konkreettista fyysistä uhkaa ei olisikaan. Kun tällaiset viestinnän esteet toistuvat stressaavissa tilanteissa, ne voivat ajan mittaan vahvistaa yksilön turvattomuuden tunnetta.

Aihe 2: Kehomme ja mielemme trauman kohdatessa

Trauma vaikuttaa suoraan tunteisiin, ajatuksiin ja kehoon. Tämän prosessin aikana voi yhtäkkiä kokea voimakkaita tunteita, kuten pelkoa, vihaa ja häpeää, ja myös tunteiden turtumista voi esiintyä. Lisäksi voi esiintyä keskittymisvaikeuksia, ajatusten sumentumista, tunkeilevia muistikuvia sekä vieraantumisen tunnetta ympäristöstä tai itsestä. Trauma voi muuttaa ihmisen päivittäistä käyttäytymistä ja suhdetta ympäristöön. Voi ilmetä esimerkiksi tapahtumasta muistuttavien tilanteiden välttelyä, vetäytymistä ja voimakasta suuttumista. Nämä käyttäytymismallit voivat usein heijastaa mielen ja kehon pyrkimystä suojata itseään. Niiden ymmärtäminen voi auttaa palauttamaan hallinnan tunteen ja kehittämään terveempiä selviytymiskeinoja.

⭐ Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 6 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Mitä trauma on?

Trauma on monitahoinen emotionaalinen ja fyysinen reaktio tapahtumiin tai tilanteisiin, jotka yksilö kokee uhkaaviksi, järkyttäviksi tai omat selviytymiskeinonsa ylittäviksi. Se voi syntyä tilanteissa, jotka koettelevat yksilön turvallisuudentunnetta ja sopeutumiskykyä. Traumalla on kokonaisvaltaisia vaikutuksia psyykkisellä, fyysisellä, emotionaalisella ja käyttäytymisen tasolla.

- **Fyysiset reaktiot:** Uhan kokemuksen seurauksena kehittyvä ylivalppaus (tunne siitä, että vaara uhkaa koko ajan), jähmettyminen/lamaantuminen, vieraantumisen tunne omaa kehoa ja itseä kohtaan tai äkilliset tahdosta riippumattomat kehon reaktiot (kuten hikoilu tai vapina).
- **Emotionaaliset reaktiot:** Vaikeus käsitellä tunteita, nopeat tunnevaihtelut, pelko, viha, häpeä tai reagoimattomuus jne.
- **Kognitiiviset reaktiot:** Muisti- ja tarkkaavaisuustoimintojen häiriöt, keskittymisvaikeudet, ajatusten sumentuminen tai tunkeilevat muistikuvat jne.
- **Käyttäytymiseen liittyvät reaktiot:** Välttely, sosiaalinen vetäytyminen, taipumus liialliseen kontrolliin tai stressin tukahduttamiseen tähtäävät käyttäytymisen muutokset jne.





2. Trauman lähteet

Trauma voi johtua yksittäisestä tapahtumasta, tai se voi kehittyä ajan mittaan kasautuvien tilanteiden seurauksena.

- **Äkilliset tapahtumat:** Odottamattomat tilanteet, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä tai uhan kokemusta, kuten onnettomuudet, odottamattomat menetykset, luonnonkatastrofit tai väkivaltakokemukset.
- **Krooninen stressi:** Pitkäkestoiset vaikeudet tai epäsuotuisat elinolot, jotka jatkuvat pitkään; ajan mittaan ne voivat heikentää ihmisen turvallisuudentunnetta ja omanarvontuntoa.
- **Emotionaalinen laiminlyönti:**
- Lapsuudessa tai aikuisuudessa ilmenevä tilanne, jossa läheiset ihmiset (hoivaajat, puoliso/kumppani tai perhe) sivuuttavat ihmisen tunnetarpeet tai jättävät ne vaille vastausta.
- **Viestinnän esteet:** Tiedonsaannin puutteellisuus kriisi- tai hätätilanteissa; erityisesti kuuroille ihmisille saavutettavan viestinnän puute voi lisätä epävarmuutta ja vaaran kokemusta.

3. Reaktiot traumaan

Kehon fysiologiset reaktiot stressin ja uhan hetkinä ovat luonnollisia keinoja suojata elimistöä ja auttaa sitä sopeutumaan.

- **Taistelureaktio:** Kiihtymystila, jonka tavoitteena on uhan vastustaminen ja omien rajojen suojaaminen.

- **Pakoreaktio:** Taipumus etääntyä uhkaa aiheuttavista tilanteista, paikoista tai ihmisistä.
- **Jähmettymisreaktio:** Lamaantumisen, liikkumattomuuden ja turtumuksen tila, joka kehittyy uhan hetkellä tai kohdattaessa muistoja herättäviä tilanteita.
- **Miellyttämisreaktio:** Liiallinen mukautuminen ja pyrkimys säilyttää hallinta ristiriitojen tai mahdollisen vahingon ehkäisemiseksi.

4. Trauman ymmärtäminen ja toipumisprosessi

Trauman ymmärtäminen on toipumisprosessin ensimmäinen vaihe. Omien kehollisten ja emotionaalisten reaktioiden tunnistaminen voi auttaa yksilöä palauttamaan hallinnan tunteen.

- **Kehon ja mielen signaalien tunnistaminen:** Kehon ja mielen stressireaktioiden näkeminen signaaleina, jotka pyrkivät suojaamaan järjestelmää.
- **Kuormittavien ympäristön ärsykkeiden tunnistaminen:** Arjessa stressiä lisäävien tekijöiden huomaaminen.
- **Sosiaalisen ja ammatillisen tuen hakeminen:** Yhteydenpito läheisiin ihmisiin (perheeseen, ystäviin, vertaisryhmään) tai ammatillisen tuen hakeminen asiantuntijoilta (psykologeilta, psykologisen neuvonnan ammattilaisilta jne.).
- **Rakentavien sopeutumiskeinojen kehittäminen:** Asteittaisten ja rakentavien selviytymiskeinojen luominen auttaa yksilöä tuntemaan olonsa turvalliseksi ilman liiallista välttelyä tai täydellistä vetäytymistä.





5. Hallinnan tunteen palauttaminen

Toipumisprosessi ei tarkoita tapahtuneen täydellistä unohtamista, vaan kykyä elää turvallista, tasapainoista ja toimivaa elämää kokemuksista huolimatta. Tieto ja tietoisuus muodostavat psyykkisen resilienssin perustan; ne auttavat antamaan yksilölle itseluottamusta, henkistä voimaa ja toivoa tulevaisuudesta.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mitä trauma on?

a) Pelkästään fyysinen vamma

b) Voimakas emotionaalinen reaktio uhkaaviin tai ylivoimaisiin tapahtumiin

c) Tilapäinen suru, joka menee ohi tunnin kuluessa

2. Mikä seuraavista voi olla trauman lähde?

a) Emotionaalinen laiminlyönti

b) Äkilliset onnettomuudet, luonnonkatastrofit

c) Kaikki edellä mainitut

3. Oikein vai väärin?

Kaikki reagoivat traumaan samalla tavalla.

a) Oikein

b) Väärin

4. Mikä seuraavista on toimintatapa, joka tukee toipumista vaikeiden elämänkokemusten jälkeen?

a) Koettujen tunne-elämän vaikeuksien salaaminen

b) Tuen saaminen läheisiltä (perheeltä, ystäviltä) tai ammattilaisilta

c) Tapahtumasta muistuttavien tilanteiden jatkuva välttely

5. Miten puutteellinen tai epäselvä viestintä hätätilanteissa vaikuttaa kuuroihin tai huonokuuloisiin ihmisiin?

a) Se lisää stressiä voimistamalla turvattomuuden ja avuttomuuden tunnetta

b) Se nopeuttaa toipumista

c) Se saa ihmisen tuntemaan olonsa turvallisemmaksi

Vastausavain

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



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB