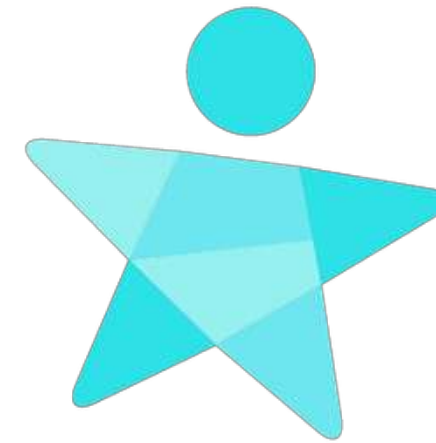


TUKEA TRAUMAOIREISIIN ARJESSA RYHMÄVALMENNUS



OMAN ELÄMÄN
STARA
ESR+ -HANKE 2023-2026

1. tapaaminen



Euroopan unionin
osarahoittama



OHJELMASSA TÄNÄÄN

- Toisiin tutustuminen
- Valmennuksen tarkoitus
- Keskustelua: Mitä tulee traumaista mieleen?
- Päivän aihe:
 - **Traumatisoituminen ja trauman oireet**
 - **Traumojen vaikutus työelämään**
- Loppurentoutus: palleahengitys



TOISIIN TUTUSTUMINEN

- Mikä fiilis tänään?
- Mikä puuha saa sinut rentoutumaan?



VALMENNUKSEN TARKOITUS

Lisätä ymmärrystä
traumatisoitumisen
vaikutuksista

Tarjota vertaistukea ja
yhteenkuuluvuuden
tunnetta

Tukea omien, itselleen
sopivien keinojen
löytämisessä joilla voi
vaikuttaa omaan oloon ja
joilla voi helpottaa arkea.

Lisätä itsetuntemusta
ja itsetunnon
kehittymistä



HUOM! Valmennus ei ole terapiaa eikä korvaa mahdollista terapian tai muun hoidon tarvetta.



Vakauttaminen tarkoittaa sitä, että pyrit löytämään keinoja luoda sisäistä ja ulkoista turvallisuuden tunnetta elämääsi, hallitsemaan omia vireystilojasi, pohtimaan kokemuksiasi sekä vähentämään sinua häiritsevää oireilua.

KESKUSTELUA

Mitä tulee trauma-sanasta mieleen ja mitä ajatuksia trauma herättää?



MIKÄ TRAUMA?



- Lähestulkoon kaikilla on ollut elämässään traumaattisia tapahtumia.
- Trauma jättää pysyvän jäljen ihmisen mieleen, aivoihin sekä kehoon ja vaikuttaa kykyyn selvitä nykyhetkestä.
- Traumatisoitumisen tyypillisiä seurauksia ovat:
 - Tunteiden säätelyyn, itsetuntoon ja ihmissuhteisiin liittyvät pulmat.
 - Kielteisen minäkuvan kehittyminen.

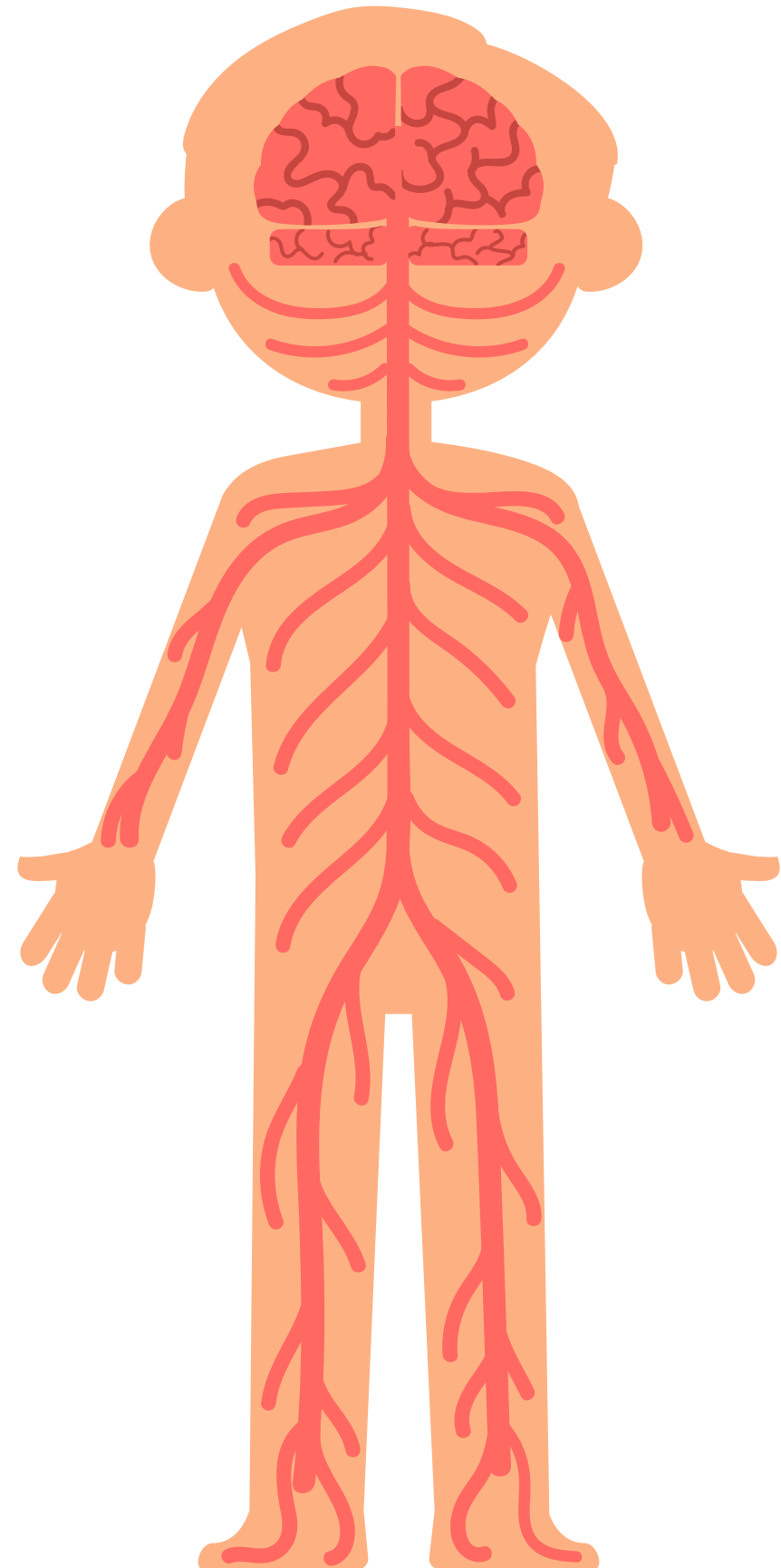
TRAUMAN TYYPIT

I-tyyppin traumoihin sisältyvät kertaluontoiset, suhteellisen lyhytkestoiset tapahtumat, esim. onnettomuuteen joutuminen tai luonnonkatastrofin uhriksi joutuminen

II-tyyppin traumat ovat kompleksisia traumoja, joihin liittyy pitkään jatkuneet tai toistuvat traumaattiset kokemukset, esim. lapsuudessa tapahtunut kaltoinkohtelu.



MANTELITUMAKE ON OSA KEHON UHKAJÄRJESTELMÄÄ



Ihmisen aivoissa mantelitumake on erikoistuneet havaitsemaan ympäristön uhkaavia ärsykeitä.

Mantelitumakkeen tehtävä on viestiä ympäristössä olevista uhkista osana kehon ns. uhkajärjestelmää.

Se reagoi nopeasti ympäristössä tehtyihin havaintoihin ja arvioi, ovatko muiden aikomukset mahdollisesti vaarallisia vai vaarattomia.

MANTELITUMAKE

Traumatisoituneen ihmisen manteliumake on herkistynyt luokittelemaan monet pelottavista tapahtumista muistuttavat asiat (esim. hajut, maut, eleet, ilmeet, äänet, kosketukset) vaaroiksi.

- Monet neutraalit ja turvallisetkin ärsykkeet saattavat leimautua vaaraan liittyviksi.
- Kun turvallisetkin asiat tulkitaan vaaroiksi, havaitaan vaaraan liittyviä asioita suhteettoman paljon, silloinkin vaikka niihin ei ole välttämättä syytä.

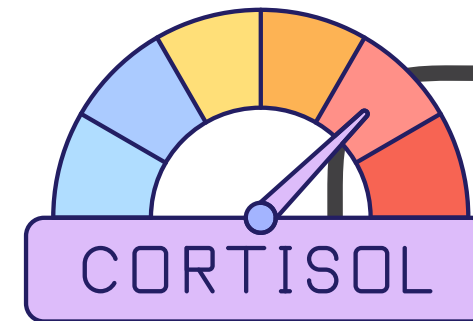


MITÄ KEHOSSA TAPAHTUU

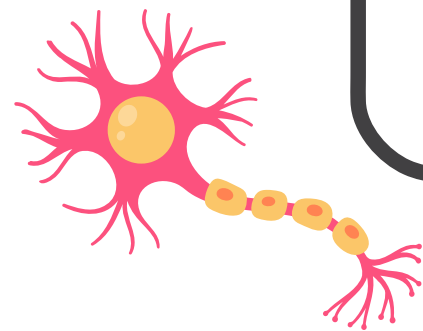
Manteliumake
aistii vaaran



Stressihormonia,
adrenaliinia ja
kortisolia virtaa
kehoon

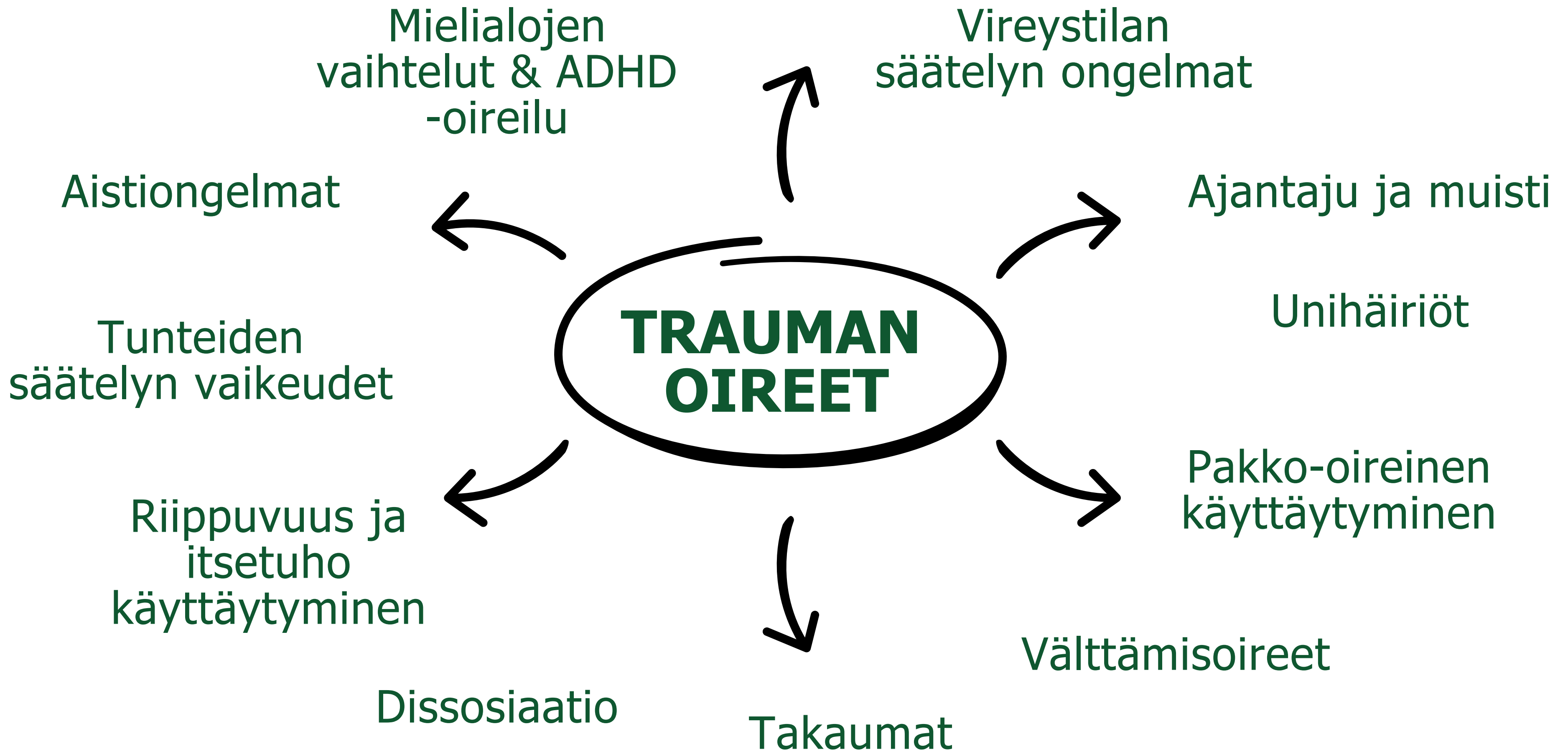


Sympaattinen
hermosto eli
hälytysjärjestelmä
aktivoituu.



Sydämen syke
nousee ja lihakset
valmistautuvat
liikkeeseen.





DISSOSIAATIO - MIELEN RAKENTEIDEN KATKOKSIA

- Tavallisessa elämässä tunteet, muisti, ajattelu toiminta ovat saumattomassa yhteydessä.
- Dissosiaatiossa tämä yhteys katkeaa tilapäisesti tai pitkäaikaisesti.
- Oireet voivat ilmetä mm.:
 - Muistinmenetyksenä
 - Kokemuksena vieraudesta omia tunteita tai kehoa kohtaan
 - Läsnaolottomuutena tai tyhjyyden tunteena
- Dissosiativiset oireet saattavat automatisoitua selviytymiskeinoiksi monenlaisissa stressaavissa tilanteissa. Niiden avulla henkilö on oppinut selviytymään arjen haasteista ilman yhteyttä vaikeisiin tunteisiin ja tuntemuksiin.

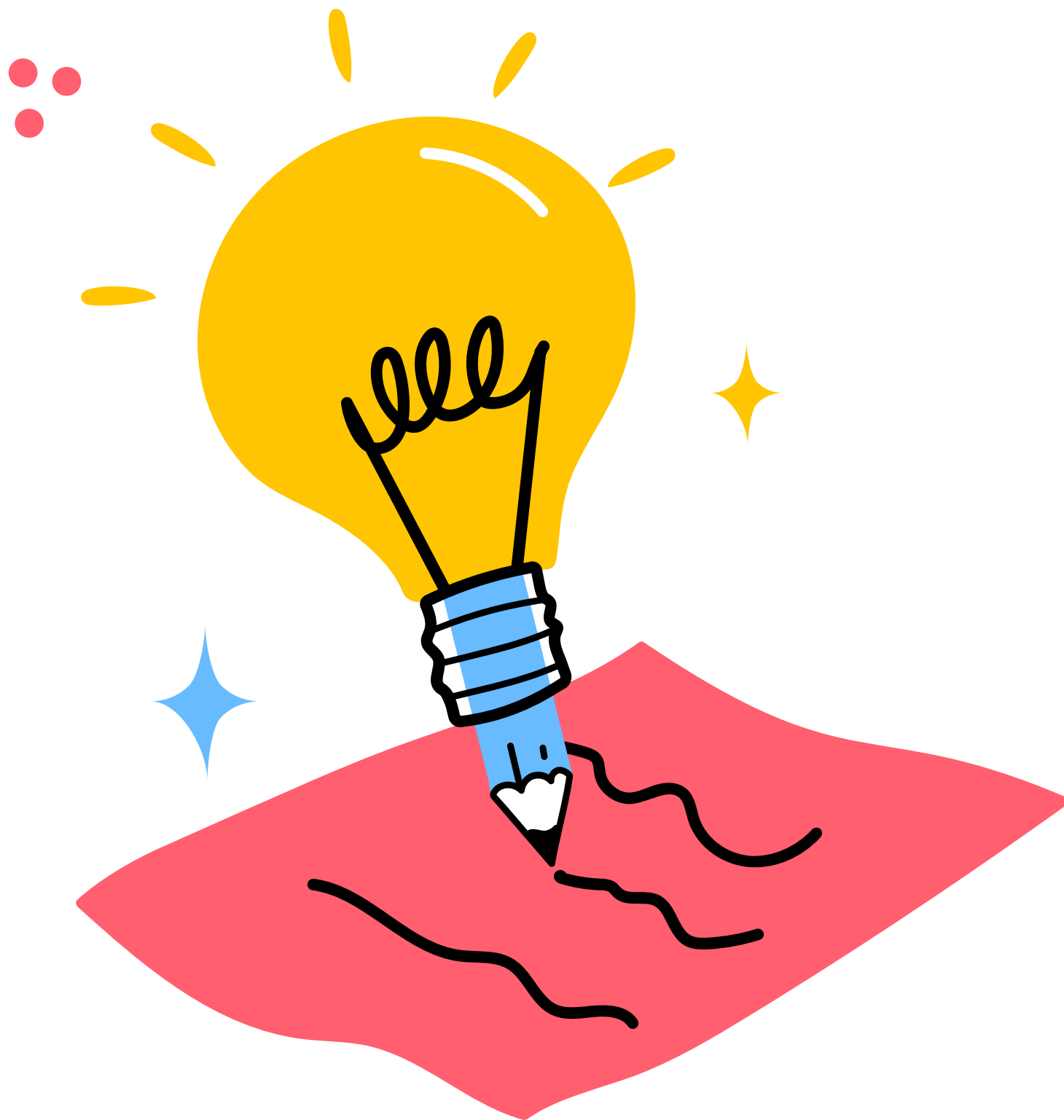


DISSOSIAATIIVISET HÄIRIÖT JA HOITO

- Muistinmenetyt
- Identiteettihäiriö (persoonallisuuden osien vaihtelu)
- Depersonalisaatio (kokemus itsestä epätodellisena)



- Oireet voivat olla selviytymiskeino stressaavissa tilanteissa
- Dissosiointi voi myös toimia keinona etääntyä ylivoimaisen vaikeista tunteista.
- Hoidon keskiössä on psykoterapia.
- Hoitoon kannattaa hakeutua, jos oireet haittaavat elämää.



TEHTÄVÄ:

Sinulla on luultavasti ollut traumaperäisiä oireita ja vaikeuksia ainakin jossain vaiheessa elämässäsi.

Mitä oireita tai vaikeuksia tunnistat että sinulla on ollut mahdollisesti viime aikoina? **Ympyröi** nämä oireet

Mitä oireita sinulla on ollut aiemmin, mutta joista et kärsi enää? **Alleviivaa** nämä oireet.

Vaikeudet tunne-elämässä

Vakavat, toistuvat ahdistusreaktiot tai paniikin tunne

Muistivaikeudet

Takaumat

(traumatisoivan tapahtuman eläminen kokonaan tai osittain uudelleen ikään kuin se tapahtuisi nykyhetkessä. Voi näyttäytyä myös selittämättöminä ja voimakkaina tunnepurkauksina)

Kielteinen minäkuva

Välttämisoireet

Pelkotilat tai pelosta lamaantumisen tunne

Dissosiaatio

Kehon tuntemuksista (kivut ja säryt) ympäristöstä vieraantuminen

Vireyteen liittyvät vaikeudet
Yli- tai alivieystilat

Unionglemat/painajaiset

TEHTÄVÄ: KUINKA SELVIYDYN TRAUMAPERÄISEN STRESSIHÄIRIÖN KANSSA

Sinulla voi olla omia tapojasi selviytyä traumaperäisistä oireista. Saatat esimerkiksi mennä lepäämään tai harrastaa liikuntaa tai soittaa ystävälle. Ehkä olet jo oppinut käyttämään ankkureita rauhoittamaan itseäsi, tai sinulla on kannustavia lauseita, joiden toistelu rahoittaa sinua. Laadi lista asioista, jotka auttavat sinua selviytymään.

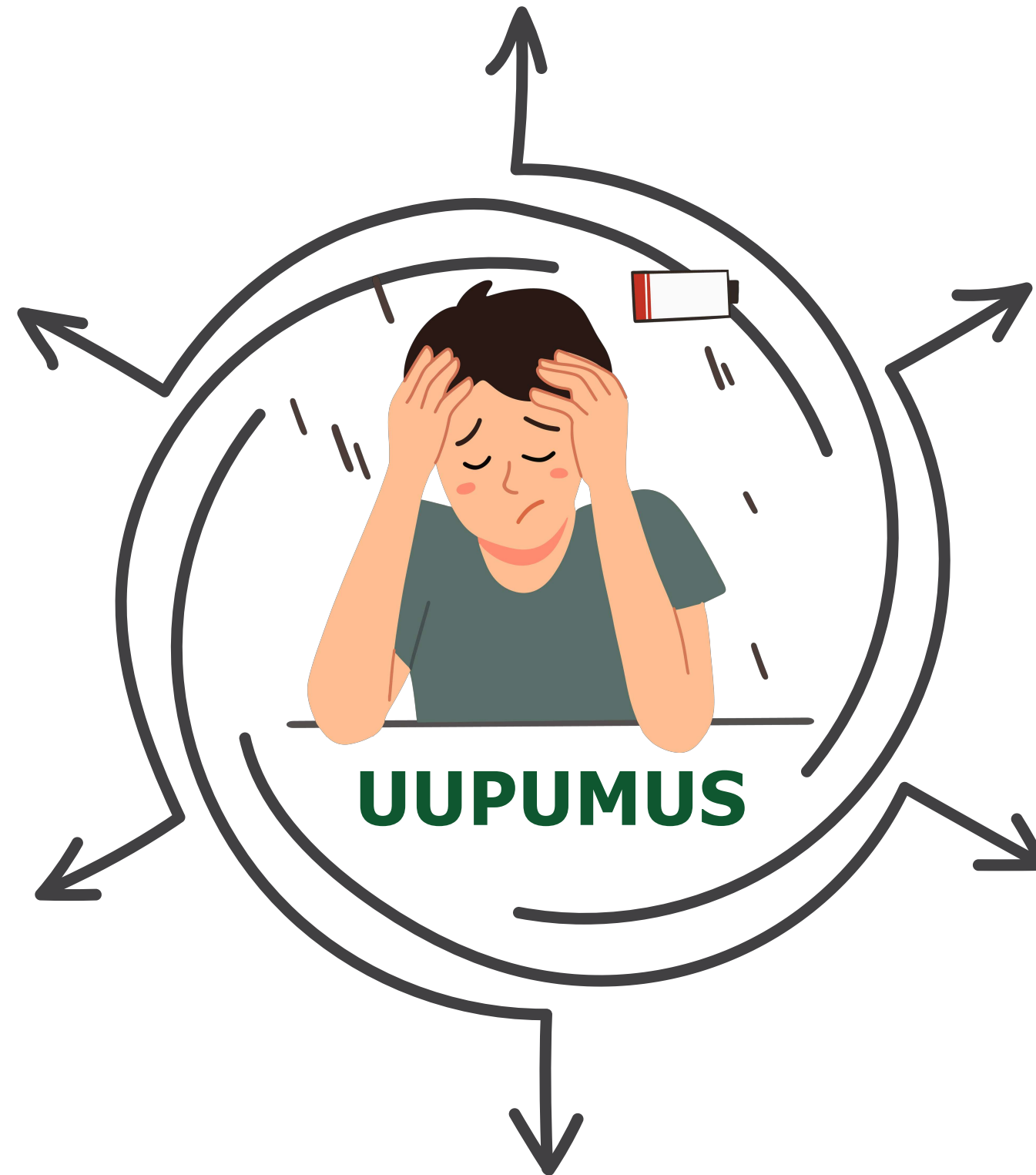


TRAUMAOIREET TYÖELÄMÄSSÄ

Haasteet omien
rajojen
tunnistamisessa

Vireystilan
säätelyn
ongelmat

Virheelliset uskomukset



Tunnetaitojen ja
sosiaalisten
taitojen haasteet

Omasta
hyvinvoinnista
huolehtimisen
haasteet

Itsetuntoon
liittyvät haasteet

PÄIVITTÄISEN ELÄMÄNLAADUN PARANTAMINEN AUTTAA TRAUMAOIREIDEN VAKAUTTAMISESSA

- Nukkuminen
- Hyvän päivärytmin luominen
- Vapaa-aika ja rentoutuminen
- Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- Ravinto
- Itsensä kuunteleminen ja vireystilan säätely



TEHTÄVÄ:

- Havainnoi arkeasi
- Mihin voit itse vaikuttaa?
- Mitä tulisi harjoitella?





HARJOITUS: PALLEAHENGITYS

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle navan yläpuolella.

Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos.

Kun hengität pallealla, vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahdissa, ja rintakehällä olevan käden liike on pienempi.

Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Tai voit ajatella hengittäväsi kohti vatsallasi olevaa kättä.

Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti.

LÄHTEITÄ



- Vakautumisopas terapeuteille ja traumtisoituneille. Traumaterapiakeskus.
- Terveyskirjasto: Dissosiaatio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00360>.
- Irene Palomino. 2023. Trauma ja rakenteellinen dissosiaatio. Diakonia-ammattikorkeakoulu & Disso ry.
- Disso ry. Trauma- ja dissosiaatio-oireet – traumaoireet, oireilun syyt ja oireiden hallinta.
- Mielen terveyden keskusliitto. Verkkokurssi: Trauma kuin menneisyyden mylly.