Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry

Muutostilanteeseen sopeutuminen: Elämä sukupolvenvaihdoksen jälkeen

3.12.2019 Lapinlahti

Saija Oittinen Maaseudun turvaverkko-hanke

Kuopion kriisikeskus

KESKUSTELUAPUA KASVOTUSTEN TAI VERKKOVASTAANOTOLLA
Maksuton luottamuksellinen keskustelutuki vaikeassa elämäntilanteessa (1-5 kertaa). Verkkovastaanotolla voit keskustella kriisityön tai Rikosuhripäivystyksen ammattilaisen kanssa etäyhteydessä.
Ajanvaraus: **017 262 7733 ma-to** klo 8-10. Lisätietoa: www.kuopionkriisikeskus.fi
Osoitteemme on Kallanranta 9, 70100 Kuopio

KESKUSTELUAPUA ITSEMURHAA YRITTÄNEILLE (LINITY –OHJELMA)
Tuki koostuu 4-5 keskustelusta kriisityöntekijän kanssa, jonka jälkeen yhteydenpito jatkuu kahden vuoden ajan. Tuki ei estä eikä korvaa muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa.
Ajanvaraus: **017 262 7733 ma-to** klo 8-10.
www.kuopionkriisikeskus.fi/keskusteluapuaitsemurhaayrittaneille

PALVELUT PELIONGELMIIN
Hoidon tarpeen arviointi ja rahapeliriippuvuuden hoito (itsemaksettuna tai maksusitoumuksella).
Lisätietoja: www.kuopionkriisikeskus.fi/hoitopalvelutpelaajille/

RYHMÄT
Ajankohtainen tieto ryhmistämme: www.kuopionkriisikeskus.fi/ryhmat/

TUKEA PUHELIMITSE
Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111 arkisin klo 09-07,
viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15-07

SEKASIN CHAT
Nuorille klo 7-24, www.sekasin247.fi

SOLMUSSA CHAT
Aikuisille, ma, ke klo 17-19 ja ti, to klo 8-10, www.tukinet.net/solmussa

mieli

Kuopion kriisikeskus

TYÖNOHJAUS

Ryhmä- ja yksilötyönohjaukset työyhteisöjen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.
Lisätietoja:
www.kuopionkriisikeskus.fi/tyonohjaus_ja_koulutukset/

KOULUTUKSET

Koulutukset mm. kriisityöhön, hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja ongelmalliseen pelaamiseen
liittyvistä kokonaisuuksista.
Lisätietoja:
www.kuopionkriisikeskus.fi/tyonohjaus_ja_koulutukset/

PELITUKI

Tukea ammattilaisille haitallisen netin käytön ja ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen.
Lisätietoa: www.pelituki.fi

Lisätietoja: www.kuopionkriisikeskus.fi

Maaseudun turvaverkko-hanke

Pohjois-Savon maaseutuyrittäjiin, maaseudun asukkaisiin ja heidän lähiverkostoihin keskittyvä hanke tuottaa tietoa, neuvontaa ja tukea mielen hyvinvointiin.

Hankkeen aikana:

- muodostetaan maaseudun luonnollisista verkostoista tukiverkostoja, joilla on kykyä ottaa vaikeita asioita puheeksi ja ohjata kriisiavun piiriin.
- ohjataan tunnistamaan oman elämän kriisitilanteita ja tarjotaan keinoja itsestä huolehtimiseen sekä kriiseistä selviytymiseen.
- tuetaan maatalousyrittäjiä ja heidän läheisiään elämän erilaisissa kriisitilanteissa.
- selvitetään esteitä, jotka liittyvät avunhakemiseen mielen kriisiytyessä ja helpotetaan avunhakemista.
- välitetään ja tuotetaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja normalisoidaan kriisejä.

Hanke jalkautuu kaikkiin Pohjois-Savon kuntiin.

mieli

Maaseudun turvaverkko-hanke

Hankkeen työntekijöihin voi ottaa yhteyttä puhelimella, sähköpostilla, Skypen, WhatsAppin, Instagramin ja Facebookin kautta.

Heta Malinen, projektipäällikkö, Maaseudun turvaverkko -hanke
heta.malinen@kuopionkriisikeskus.fi
044 714 6020

Saija Oittinen, verkostokriisityöntekijä, Maaseudun turvaverkko -hanke
saija.oittinen@kuopionkriisikeskus.fi
044 714 6021

@maaseudunturvaverkko
#maaseudunturvaverkko

Hankkeen hallinnoijana toimii Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry.

Hankkeen rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Tarina pienestä tytöstä ja elefantista

Pieni tyttö näki sirkusteltan ulkopuolella täysikasvuisen elefantin kiinnitettynä köydellä jalastaan pieneen ja heikkoon paaluun. Tyttö ihmetteli vanhemmille, miksei se riuhtaise itseään irti ja lähde karkuun- siihen sillä olisi voimia. Vanhemmat selittivät, että se on oppinut olemaan kiinnitettynä. Kun se oli pieni, se yritti riuhtoa itsensä irti, mutta epäonnistuttuaan siinä toistuvasti se oppi, että jalkaan kiinnitetty köysi tarkoittaa sitä, ettei se pääse liikkeelle. Vaikka se aikuisena voisi voimillaan irrottaa itsensä kahleista, se ei tee sitä, koska sille ei tule mieleen enää edes yrittää.

(Bucay 1999 Nissinen 2012, 153 mukaan)

Muutostilanteeseen sopeutuminen- Elämä sukupolven vaihdoksen jälkeen

Pohdinta:
Mitä ajatuksia ja tunteita muutostilanne herättää sinussa?

Mieli ja tunteet muutoksessa

Ulkoisten olosuhteiden pakosta
Elämän muutos Kriisi
Epätietoisuus tulevaisuudesta
Menetys Suru Tyhjyys Pelko Viha Ahdistus
Uhka Vastustus Taistelu Jännittyneisyys
Levottomuus Unettomuus Alkoholi
Vetäytyminen Välttely Yksinäisyys
Alakulo Tarpeettomuuden tunteet

Aika siirtyä eteenpäin Mahdollisuus
Itse valittu muutos
Irtipäästäminen Rauha Helpotus Innostus
Onni Parisuhde Seksuaalisuus
Levollisuus Vapaa-aika Matkustelu
Harrastukset Ystävät Ulkoilu Kulttuuri
Sopeutuminen Valoisa tulevaisuus
Luottamus Merkityksellisyys

mieli

Jokainen kohtaa kriisejä

- Elämän taitekohta, jossa ihminen on uuden edessä
- Kriisi on mahdollisuus siirtyä eteenpäin, kehittyä ja oppia uutta
- Elämä tuo eteen vastoinkäymisiä, menetyksiä ja surua vastoin tahtoamme
- Haastaa ihmisen äärirajoille
- Mieli myllertää ja keho reagoi
- Suurin osa ihmisistä selviytyy vastoinkäymisistä lähiverkostonsa turvin
- Osa ihmisistä tarvitsee ammattilaisen apua kriisistä selviytymiseen

Erilaisia kriisejä

Kehityskriisit

- Normaaliin elämänkulkuun kuuluvia siirtymävaiheita, valoisiakin tapahtumia kuten ensimmäisen lapsen saaminen, lapsen uhmaikä, poismuutto lapsuuden kodista, ammatin valinta, vanhuuseläke

Elämänkriisit

- Elämänkulkuun kuuluvia pitkäkestoisia rasitustilanteita, joita ei tapahdu kaikille kuten pitkäaikaissairaus, työuupuminen, yrityksen konkurssi, pitkään harkittu avioero

Erilaisia kriisejä

Traumaattiset kriisit

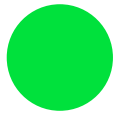
- Yllätyksellinen ja epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä kenelle tahansa esimerkiksi liikenneonnettomuus, tulipalo, äkillinen vammautuminen, yllättävä avioero

(Palosaari 2007, 23-24, Pietikäinen 2017, 18)

Kehon stressireaktiot

- Elimistö reagoi uhkatilanteisiin automaattisesti- stressireaktiot alkavat silmänräpäyksessä
- Taistele tai pakene-systeemi on luotu suojelemaan meitä vaaratilanteissa
- Tunteita ja kehon reaktioita ei voi kätkeä pois päältä, ne ovat osa meitä
- Mekanismi pyrkii tunnistamaan mahdolliset uhat hyvissä ajoin -tekee koko ajan omaa työtään: arvioi ja vertailee
- Stressitilassa elimistö käynnistää monimutkaisen sarjan fysiologisia muutoksia (Peltomaa 2015)

(Pietikäinen 2014, 21, 30-31)

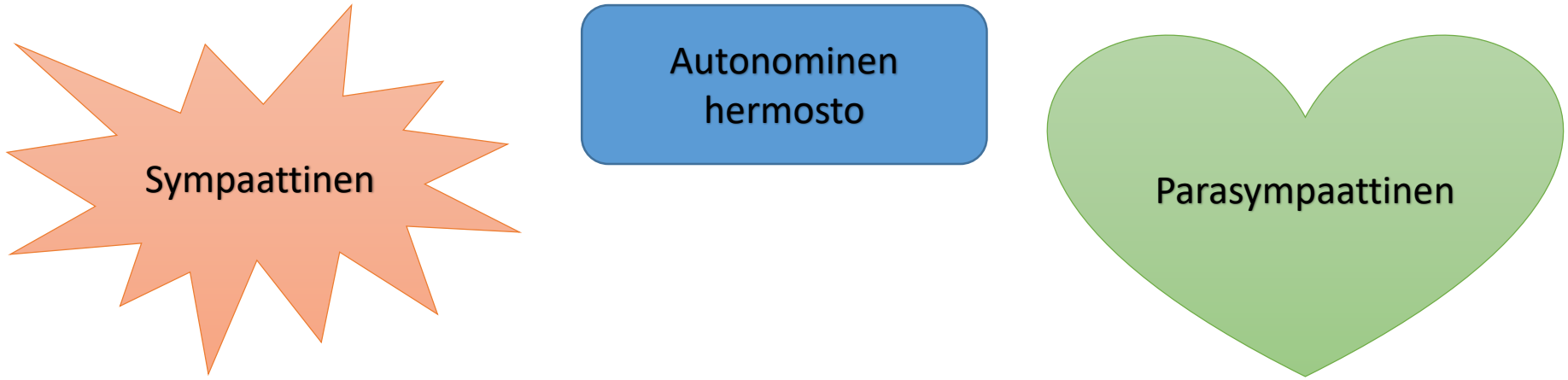


Elimistö reagoi samalla stressireaktiolla erilaisiin tilanteisiin

Stressiä voidaan kokea ihmissuhteissa, opinnoissa, työelämässä ja suhteessa omiin elämäntavoitteisiin

- Vaatimukset, haasteet, paineet, odotukset ja ärsykkeet
- Fyysinen stressi: lämpötilan vaihtelut, melu, loukkaantuminen
- Psyykkinen stressi on mielessä koettua epätasapainoa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen ja mahdollisuuksien välillä: työuupumus, rahapula ja lähestyvä lainanmaksu, kiire
- Sosiaalinen stressi: menetykset, nolatuksi tuleminen,
- Muutostilanne: muutto, häät, sukupolvenvaihdos
- Uhkan odotus

Autonominen hermosto



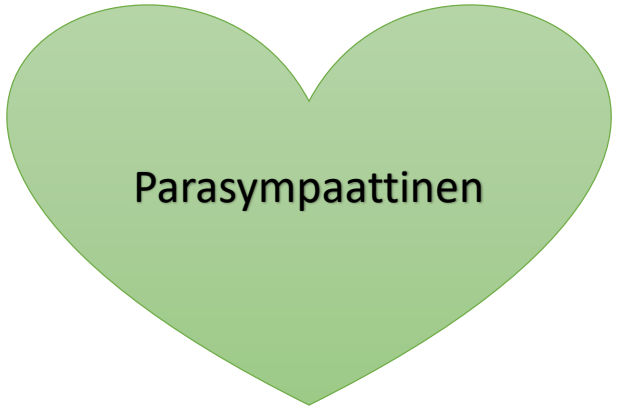
- Tahdosta riippumaton
- Reagoi nopeasti. Elintoimintoja voidaan tarvittaessa kiihdyttää sekunneissa
- Toiminta virittyy tarkoituksenmukaisella tavalla vireystilan, tunteiden ja tuntemusten mukaisesti
- Huolehtii elimistön sopeutumisesta erilaisiin tilanteisiin ja haasteisiin
- Ylläpitää ja säätelee monia tärkeitä elintoimintoja sydämen toiminta, verenpaine, hengitys
- Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat vuorovaikutuksessa ja samanaikaisesti

Sympaattinen hermosto

Pulssi kohoaa
Sydämen lyönnit vahvistuvat
Lihasten verisuonet laajenevat
Sisäelinten verisuonet supistuvat
Keuhkoputket laajentuvat
Ruoansulatustoiminnot vaimentuvat

- Aktivoituu fyysisesti vaativissa tilanteissa ja stressin aikana
- Suoritusvalmius kohoaa
- Puolustusreaktio ”taistele tai pakene”
- Erityisesti tunteet ja stressi saavat aikaan sympaattisen hermoston aktivoitumisen
- Merkittävä syy nukahtamisvaikeuksiin ja huonon unen laatuun

Parasympaattinen hermosto



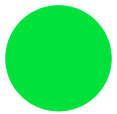
Sydämen syke hidastuu
Keuhkoputket supistuvat
Ruoansulatus nopeutuu
Syljen eritys lisääntyy
Vietit toimivat

- Aktiivisimmillaan levon aikana
- Rauha
- Rakkaus
- Yhteyden luominen toisiin ihmisiin
- Syöminen ja lisääntyminen

Palautuminen

Elimistö palautuu

- Parasympaattisen hermoston toiminta korjaa syntynyttä kehon epätasapainoa
- Lihastärinä äärimmäisen stressin jälkeen
- Väsymys, levon tarve, lämpö, energia
- Läheisyyden tarve, oksitosiini



Lyhytkestoinen stressi

HÄLYTYS

- Tarve parantaa elimistön suorituskykyä ja kiihdyttää hormonituotantoa

VALMIUSTILA

- Hormonit kulkevat aivoista elimistöön

TOIMINTA

- Elimistö on vireydessä tilanteen vaatimaan suoritukseen

VIREYSTILA LAUKEAA

- Palautejärjestelmä huolehtii, että aivot saavat käskyn lopettaa reaktion

(Feld, Taru 2006)

Pitkäkestoinen stressi

1. JATKUVA HÄLYTYSTILA

Aivot pitävät yllä stressihormonien tuotantoa niin, että elimistö on koko ajan vireystilassa eikä lepää normaaliin tapaan

2. PALAUTEJÄRJESTELMÄ SEKOAA

Stressireaktion pitkittyessä hormonien tuotantoa säätelevä palautejärjestelmä häiriintyy ja elimistö alkaa oireilla

(Feld, Taru 2006)

Pitkäkestoinen stressi

Järkyttää tasapainoa ja on haitallista elimistölle

- Masennus: masennuksen ja korkeiden stressihormonien välisestä yhteydestä on tutkimusnäyttöä
- Verenkiertoelimet: altistaa sydän- ja verisuonisairauksille
- Oppimisvaikeudet: keskittymiskyky heikkenee, muistihäiriöt
- Ruoansulatuselimet: esim. närästys, ärtyneen suolen oireyhtymä
- Immuunijärjestelmä: vastustuskyky laskee
- Unettomuus vrt. unen aikana palautuminen. Kiihtymys estää hyvän unen ja palautejärjestelmä sekoaa. Palautuminen ei enää onnistu.

Stressinhallinta

Stressitutkija Brian Luke Seaward

1) Riittävän hyvät tiedot elimistön reaktioista siihen kohdistuvaan stressiin

2) Perehtyminen psyykkisiin, fyysisiin, emotionaalisiin ja henkisiin tekijöihin, jotka ovat yhteydessä stressiin

3) Kyky ja halu kokeilla erilaisia selviytymiskeinoja ja etsiä mahdollisuuksia vaikuttaa stressiin

4) Säännölliset rentoutumisharjoitukset (edesauttaa tasapainon säilymistä)

5) Selviytymiskeinojen uudelleen arvioiminen koko elämän ajan

(Vartiovaara 2004,115)

Millainen selviytyjä olen?

- Pohdi tai kirjaa ylös, millaiset asiat tai toiminnot ovat auttaneet sinua selviytymään vaikeuksistasi.
- Mihin selviytymiskanaviin ne sijoittuvat?

Kriisistä kriisiin lyrics Ismo Alanko

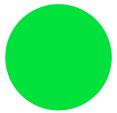
Ei auta bingolotto
Ei auta viinan otto
Ei auta jumalauta ei, mitä mä teen?
Teen retken meren rantaan tuulipuku suojan antaa
Ulkoiluhan rauhoittaa, sehän on hauskaa
Syön piirakan, kiroan sen makua
Vedän keuhkoihin merituulen löyhkäävän hien

Joustava mieli

Stressin säätelyssä tärkeimmät joustavuuden taitoalueet ovat

- Ajatusten eriyttäminen
- Epämiellyttävien tunteiden hyväksynnän harjoittelu ja välttelyn vähentäminen
- Tietoisuustaidot ja kyky olla läsnä nykyhetkessä
- Kyky nimetä omat arvot ja toteuttaa niitä käytännössä

(Pietikäinen 2014, 97)



Kädet tunteina ja ajatuksina -harjoitus

https://www.youtube.com/watch?v=Cf07YmqOcvE

Ajatusten eriyttäminen

Kun kohtaat stressaavan tilanteen, se käynnistää välittömästi mielessä arvioinnin: onko tilanne uhkaava, vaarallinen ja epämiellyttävä?

Mieli varoittaa sinua vaaroista ja haluaa sinun valpastuvan!

Opettele kysymään itseltäsi yhä uudelleen stressaavissa tilanteissa: mitä ajatuksia huomaan? Tarkastele myös sopiiko ajatus yhteen tilanteen tosiasioiden kanssa?

(Pietikäinen 2014, 27,30)

Aaltoilevat tunteet

Psykologinen pelko

Sinä olet tässä ja nyt, mieli elää tulevaisuudessa

- Niiden välisen kuilun täyttää pelko

- Aina kun emme ole läsnä hetkessä ja samaistumme mieleemme, pelon kuilu on seuranamme
- Emme voi toimia tulevaisuudessa, voimme selviytyä nykyhetkessä

(Tolle 2006,25)

Hyväksyvä läsnä oleminen tarkoittaa sitä, että juuri kyseinen hetki, tunne tai tilanne saa olla sellainen kuin on.

(Kallio 2018, 46)

Hyväksyvä läsnä olo

Läsnäolon taitoa ei ole olemassa ilman hyväksyntää

- Tilannetta tai tunnetta ei tarvitse muuttaa tai päästä siitä nopeasti eroon
- Hyväksyminen ei tarkoita, että tilanteesta tai olotilasta tykkäisi tai ettei sen muuttumiseksi voisi tehdä mitään
- Hyväksyminen on tosiasioiden tunnistamista ja lempeyttä itseä sekä toisia kohtaan

(Kallio 2018, 46-47)

Irtipäästäminen

Päästää irti menneestä, päästää irti tulevasta

Luopuminen vs. roikkuminen

Irtipäästämisen ydin on hyväksyminen

- Elämän, itsensä, tunteiden, toisen ihmisen

Rohkeus päästää irti vanhasta, jotta uusien asioiden tuleminen elämään on mahdollista

Arvot

”Ihminen valitsee sellaista, minkä kokee tärkeäksi. Toisin sanoen hänen valintojaan ohjaa hänen arvonsa” Tommy Hellsten

Elämän merkityksellisyys

- Tietoisuus omista arvoista on aikaa ja itsetutkiskelua vaativa prosessi
- Kyky nimetä omat arvot ja toteuttaa niitä käytännössä

Esim. Työn tekeminen voi olla väline jonkin henkisen arvon saavuttamiselle, mutta ei itseisarvo

Arvot -tehtävä

Kuvittele, että joku sinulle läheinen henkilö tekee sinusta muistokirjoituksen hautajaisiisi. Mitä sinä haluaisit, että siinä muistokirjoituksessa sanottaisiin sinusta?

- Millainen vanha isäntä/ emäntä olit?
- Mikä oli sinulle tärkeää?
- Mihin käytit aikaasi?
- Mikä toi arkipäiviisi iloa ja sisältöä?

Linkkivinkit

Mielenterveystalo.fi omahoito

- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo, parisuhde, seksuaalisuus, unettomuus, ahdistus

Oivamieli.fi

Mieli.fi

THL

Väestöliitto

Mikä tahansa nykyhetkessä oleva tekeminen voi muuttua tietoisuustaitojen harjoittamiseksi, kun sen tekee tietoisesti.

(Pietikäinen 2017, 94)

Lähteet ja kirjallisuutta

Feld, Taru. Työn ja organisaatioiden psykologia luennot 13.-14.2.2006

Echart Tolle 2006 (suom Hilkka Rasku) Harjoituksia läsnäolon voimasta. Englanninkielinen alkuteos Practicing the power of now- essential teachings, meditations and exercises from the power of now 2001.

Kallio Maaret 2018. Lujasti lempeä. Mielen työkirja. Helsinki: WSOY

Nissinen Leena 2012. Rajansa kaikella: miten estää myötätuntouupuminen? Helsinki: Edita.

Lähteet ja kirjallisuutta

Palosaari Eija, 2007. Lupa Särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita

Pietikäinen Arto 2017 Joustava mieli tukena elämänkriiseissä

Pietikäinen Arto 2014 Joustava mieli vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta

Vartiovaara Ilkka 2004. Voimaa eustressistä. Duodecim: Helsinki

Ilon kiitos ja kaunista joulukuuta!