

Haastavat tunteeni hoitotyössä 17.11.2021

Kirsi Kiviluoma, sh, kouluttajapsykoterapeutti (traumapsykoterapia)
(mielesihetki@gmail.com)

Elina Rantanen, pslg, kouluttajapsykoterapeutti (traumapsykoterapia)
(elina.rantanen@epshp.fi)

Haastavat tunteeni hoitotyössä

- Miksi tunteita on tärkeää tunnistaa?
- Miten niitä tunnistetaan?
- Mitä keinoja tunteiden säätelyyn?



https://file.cure-naturali.it/site/image/hotspot_article_first/20491.jpg

Tunteiden tunnistaminen

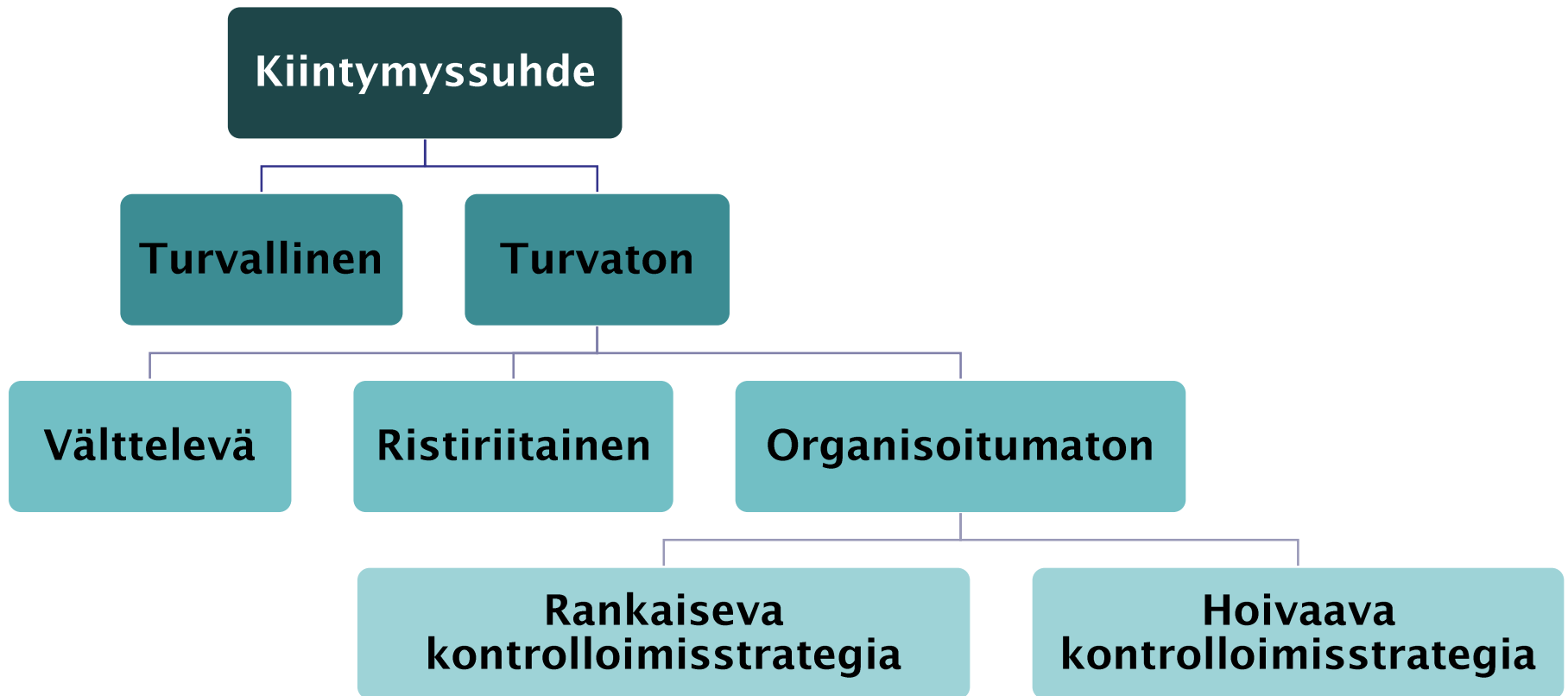
- Mitä tapahtuu kehossasi juuri nyt?
- Minkälaisia aistimuksia tunnistat kehossasi?
- Keskity siihen aistimukseen, aisti sitä kaikessa rauhassa, viipyile sen äärellä.
- Kun keskityt siihen aistimukseen kehossasi, niin mitä tapahtuu?



Kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Luo pohjan hermostolliselle, neurologiselle, motoriselle, psyykkiselle ja älylliselle kasvulle ja kehitykselle
- On perusta kaikille ihmissuhteille
- On perusta selviämislle traumaattisista elämänkokemuksista elämän eri vaiheissa
- On aina sopeutumiseen pyrkivä eli ihmisen pyrkimys sopeutua tiettyihin oloihin, välillä äärimmäisiinkin olosuhteisiin
 - parasta mihin yksilö noissa olosuhteissa pystyy
 - nämä opitut toimintatavat ”jäyvät päälle”, vaikka eivät enää toimisi uusissa oloiloissa tai olisi tarpeen
- Jokainen ihmissuhde (hoito-, asiakas-) on kiintymyssuhde, jossa heijastuvat aiemmat kiintymys- ja riippuvuussuhteet

Kiintymyssuhdemallit



Haastavat tunteeni hoitotyössä

- Auttajan oma kiintymyssuhdeperintö ohjaa asettumista vuorovaikutukseen potilaan kanssa
- Auttajassa herää erilaisia merkityssuhteita autettavaa kohtaan: antipatiaa, sympatiaa, hyväksyntää, luottamusta, pelkoa, epäilyä, inhoa, hylkäämisen tarvetta, liiallista hoivaamisen tarvetta, aggressiivisuutta, määrällyn halua, toivottomuutta, halveksuntaa (usein tiedostamatonta) jne.
 - ole tarkkana: pelastaja, tuomari, ystävä, äiti, isä...
- Ihmiset jäljittelevät toisten ihmisten ilmeitä, asentoja ja tapoja yleensä tiedostamattaan
- Vahvan empatiataipumuksen omaavat ihmiset jäljittelevät enemmän toisia ihmisiä

Haastavat tunteeni hoitotyössä

- Empaattinen yhteys muuttaa pysyvästi auttajan kokemusmaailmaa
- Osattava olla lähellä ja samalla ulkopuolella
- Jos jää kiinni toisen kokemukseen, ei kykene auttamaan
- Voi johtaa ihmisenä kasvuun tai haavoittumiseen tai molempiin

Haastavat tunteeni hoitotyössä

- Samaistuminen toisen tunteisiin tapahtuu automaattisesti
- Auttamistilanteessa siirretään tunteet pois, mutta ne syntyvät silti
- Työn herättämät reaktiot kulkevat mukana kohtaamisen jälkeenkin
- Auttamistyössä keho ja mieli saattavat sopeutua huomaamatta kuormitukseen, jolloin auttaja ei välttämättä tunnista henkisen taakan suuruutta



”Aina kun katsomme jotakuta tekemässä jotain, meillä aktivoituvat samat motoriset hermoyhteydet, kuin jos itse suorittaisimme liikkeen”

(Gallese & Goldman, 1998)



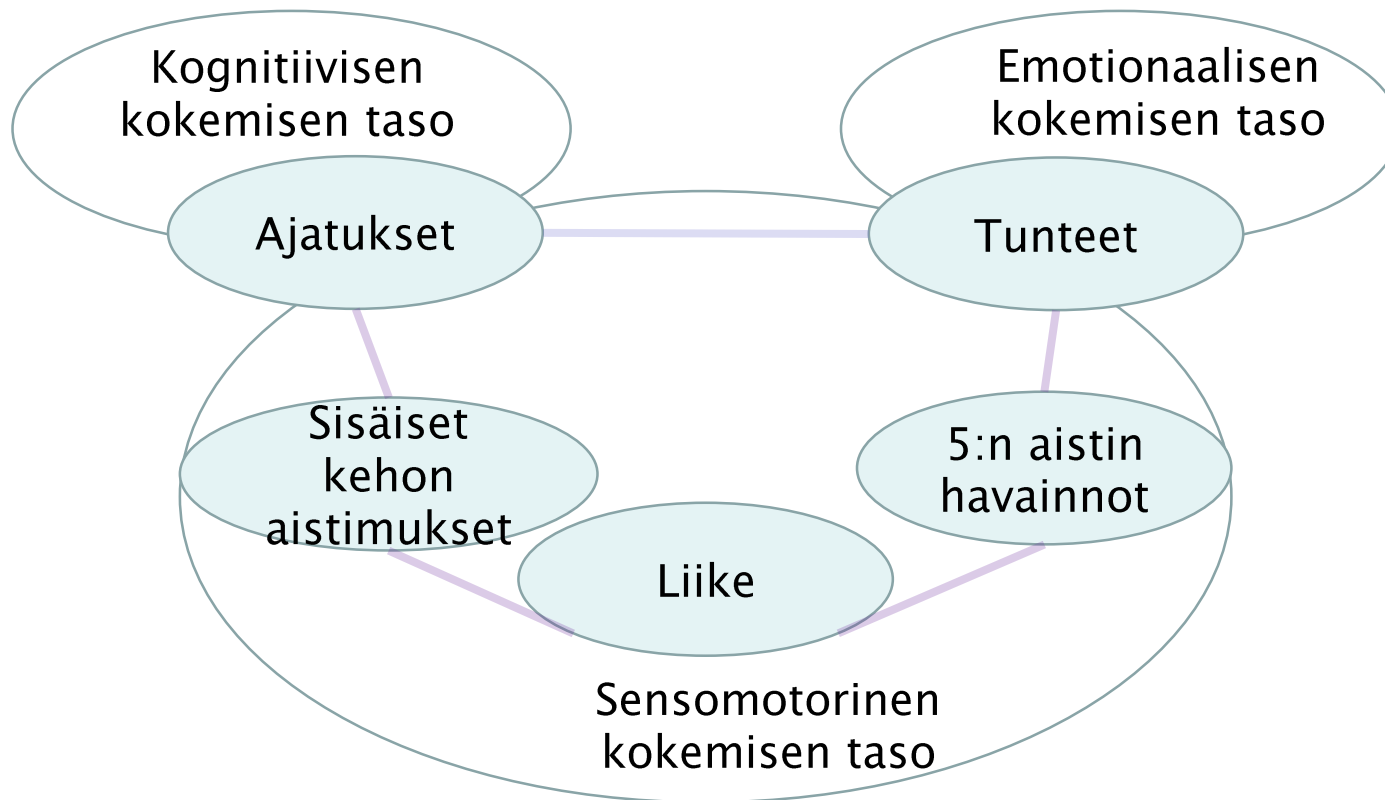
<https://yle.fi/aihe/termi/finto/httpwwwysofiontokokop55062/peilisolut>

Tunteiden tunnistaminen

- Keho ja mieli eivät ole erillisiä, vaan muodostavat kokonaisuuden:
 - Ajatukset/uskomukset ja tunteet vaikuttavat keholliseen olemiseen (ylhäältä alas)
 - Kehossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tunteisiin sekä ajatus- ja uskomussisältöihin (alhaalta ylös)

Kokemisen kolme tasoa ja kokemuksen ydinorganisoijat

(Ogden et al., 2006)

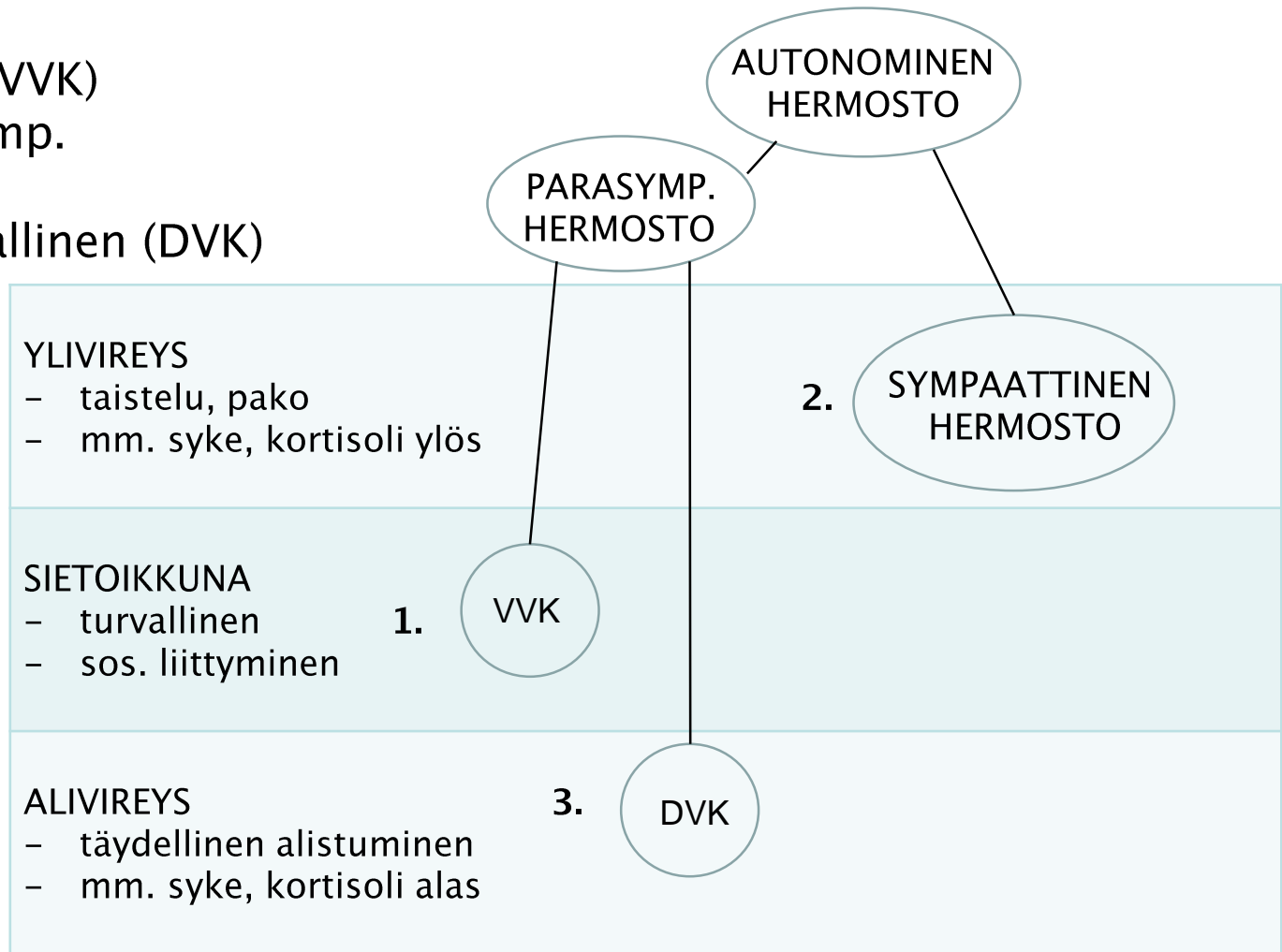




(Punkanen, luennot)

Neuroseptio

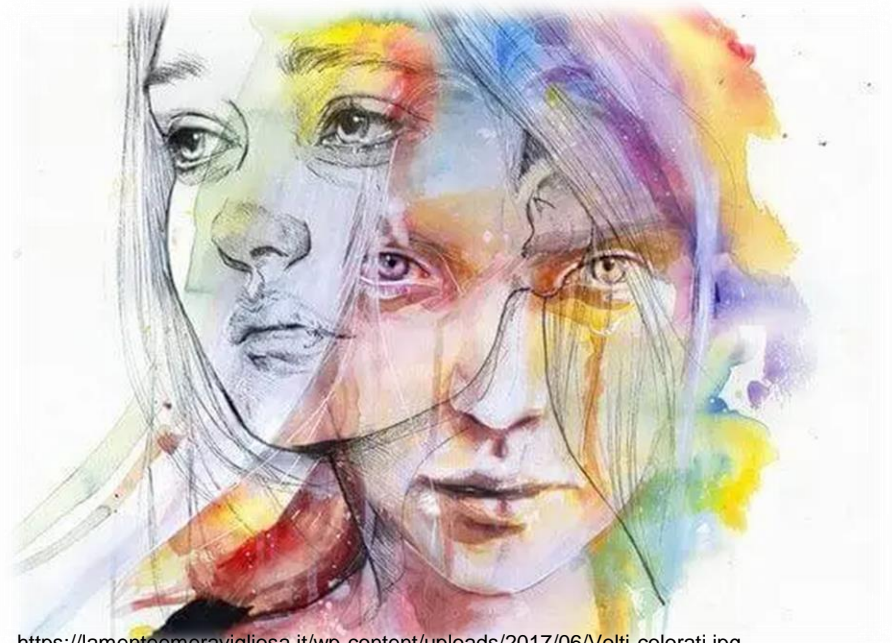
1. Turvallinen (VVK)
2. Uhkaava (symp. hermosto)
3. Hengenvaarallinen (DVK)



Tunteiden tunnistaminen

- Sieloikkunan ja kehotietoisuuden ymmärrys suhteessa reaktioihin
 - Nähdään tunteet, ajatukset ja kehoreaktiot toisessa valossa, ymmärrys lisääntyy
- Opetellaan tunnistamaan kehon signaalit yli- ja alivireystiloista sekä sieloikkunasta
- Opetellaan tunnistamaan traumalaukaisijat (triggerit) nykyhetkessä, jotka aktivoivat puolustusjärjestelmät (yli- ja tai alivireystilan)

”Ihmissuhteet ovat
merkittävin
ihmissuhdetraumoista
muistuttava tekijä.”



<https://lamenteemeravigliosa.it/wp-content/uploads/2017/06/Volti-colorati.jpg>

Haastavat tunteeni hoitotyössä

- Miltä ei:n sanominen sinussa tuntuu?
- Voitko myöntää ettet nyt ehdi, pysty, jaksa, osaa tai hallitse asioita? Pystytkö luopumaan jostain?
- Koetko tyytyväisyyttä? Pystytkö toteuttamaan elämässäsi riittävästi asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä?
- Tunnistatko ja kunnioitatko omia inhimillisiä rajojasi?
- Entä kun muussa elämässä on vaikeaa?



<https://mielenihmeet.fi/wp-content/uploads/2016/08/Hyv%C3%A4t-ihmiset-piilottelevat-arpia-sielussaan2.jpg>

KIITOS!