



Kriiseihin varautuminen

Koulutus ja tutkinnot

Esiopetus

Perusopetus

Lukiokoulutus

Ammatillinen koulutus

Hyvinvointi

Oppilas- ja opiskelijahuolto

Turvallisuus

Tämä aineisto tukee koulun ja oppilaitoksen kriisisuunnitelmaan kuuluvan psykososiaalisen tuen järjestämistä äkillisissä kriiseissä. Aineiston tavoitteena on auttaa ymmärtämään, mitä ihmiselle äkillisissä kriisitilanteissa tapahtuu, millaista psykososiaalista tukea tarvitaan kriisien eri vaiheissa ja miten kukin voi toimia omassa tehtävässään ja yhteistyössä parhaalla ja tarkoituksenmukaisella tavalla.

Tässä osiossa käsitellään äkillisiin kriiseihin ja psykososiaaliseen tukeen liittyviä perusasioita:

- miksi kriisitilanteisiin ja niiden hoitoon tulisi varautua koulussa
- mihin pyritään - psykososiaalisen työn perusajatukset ja tavoitteet
- milloin äkillinen kriisi koskettaa ja mitkä tekijät vaikuttavat tuen tarpeeseen
- mitä terveessä ihmisessä tapahtuu äkillisissä kriiseissä, kriisireaktiot, puolustautumisen toimintalinjat ja trauma

Koulun olisi hyvä varautua kriiseihin, jotka aiheutuvat äkillisistä, odottamattomista ja epätavallisen voimakkaista tapahtumista. Varautuminen on tärkeää, koska **kriisitilanteissa ihmisen toiminta muuttuu ja kriisin tapahduttua ei ehdi laatia uusia toimintamalleja**. Sen sijaan suunniteltu toiminta toteutuu todennäköisimmin myös kiireessä ja kriisitilanteen tuottaman epäuskon vallitessa.

Esimerkkejä koulussa sattuvista äkillisen kriisin tilanteista voisivat olla

- tulipalo
- oppilaan/opettajan yllättävä menehtyminen
- koulubussionnettomuus
- väkivalta.

Kaikilla on mahdollisuus tukea

Psykososiaalinen tuen periaatteilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sekä kriisiammattilaisten että koulun aikuisten ja oppilaitten toimintaa. Käsillä oleva teksti on suunnattu avuksi osuviin ratkaisuihin ja toimintaan. Huippuosaamista ei tarvita.

Miten kriisityö tuli kouluihin - miksi sitä tarvitaan?

Suomen kouluissa alettiin tehdä kriisivalmiussuunnitelmia 1990-luvun alkupuolella. Yhdysvalloissa oli elvytetty vanhaa tietoa terveen ihmisen käyttäytymisestä ja lähestymistavoista äkillisissä kriiseissä ja sen yhteyteen oli kehitetty toimivia, uusia kriisityön malleja. Tieto tuli meille norjalaisen kokemuksen kautta.

Seuranneen vuosikymmenen kuluessa ympäri maata perustettiin paikallisia kriisivalmiusryhmiä tukemaan äkillisten onnettomuuksien uhreja, läheisiä ja hälytyshenkilöstöä välittömästi äkkitalanteen jälkeen. Nämä paikalliset, moniammatilliset valmiusryhmät on sijoitettu yleensä terveyskeskusten alaisuuteen (eteläisimmässä Suomessa on myös ns. kriisikeskuksia). Edelleen yli 90 % Suomen kunnista on kriisiryhmien palveluitten piirissä.

Koulujen omia kriisisuunnitelmia lähdettiin rakentamaan samaan aikaan. Kriisitoiminnan alueellisen aktivoitumisen lisäksi koulujen kriisityötä tuki suomalaiseen itsemurhaprojektiin kytkeytynyt Stakesin käynnistämä koulujen kriisityötä kehittävä hanke. Nykyiset koulujen kriisisuunnitelmat on usein tehty yhteistyössä paikallisten kriisivalmiusryhmien ja kouluterveydenhuollon henkilöstön kanssa.

Koulujen kriisivalmiussuunnitelmien syntymiseen vaikutti varmasti myös terveydenhuollon kehittyminen. Esimerkiksi vakavien fyysisten sairauksien, mm. tuberkuloosin, vastustamistyö on vaatinut paljon voimavaroja, mutta onnistunut hyvin. Ja vaikka globaalistuneen maailman haasteina ovat entistä nopeampaa reagointia vaativat virusperäiset sairaudet, kuten "lintu- ja sikainfluenssat", tilaa on jäänyt myös hienosäätöisemmille mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kysymyksille.

Tämänhetkinen haaste on lasten ja nuorten mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin mahdollisimman hyvä tukeminen. Yksi muoto on koulun toimiva psykososiaalinen tuki elämän vakavissa käännekohtissa.

Monenlaista tukea on koulujen kriisitilanteissa järjestetty ennenkin. Joskus nämä vaistoon ja kansanviisauteen perustuneet toimenpiteet ovat olleet hyvinkin osuvia ja jättäneet jälkensä sananparsina (esim. "tartu härkää sarvista"), mutta toisinaan ne ovat saattaneetkin aiheuttaa syyllistymistä ja ajautumista yksinäisyyteen ("puhuminen hopeaa, vaikeneminen kultaa" – "aika parantaa haavat").

Koulujen psykososiaalisesta työstä on Suomessa jo paljon kokemusta ja toimivia käytäntöjä on löydetty. Esimerkiksi Konginkankaan bussionnettomuuden ja Aasian hyökyaaltokatastrofin yhteydessä toteutettiin jo nykymuotoista psykososiaalista tukea, puhumattakaan lukemattomista pienimuotoisemmista onnettomuuksista yksittäisten koulujen tai luokkien yhteydessä. Ihan vaiston tai kansanperinteen varaan toimintaa ei siis kannata jättää. Kokemukseen ja asialliseen teoriaan perustuva psykososiaalisen tuen suunnitelma auttaa ohjaamaan toimintaa koulujen äkkitalanteiden jälkivaiheissa.

Mihin pyritään?

Surussa on aina jotain hyvin henkilökohtaista, sellaista johon kukaan toinen ei voi koskettaa. Surussa ja kriisireaktioissa on hyvin paljon myös sellaista tuskaa, jossa voidaan auttaa tai jonka syntymistä voi rajoittaa oikeilla tiedoilla ja osuvilla teoilla.

Kansainvälisesti katsoen ollaan hyvin yhtä mieltä siitä, että vakavien äkkitalanteiden jälkeen on inhimillistä ja välttämätöntä tarjota uhreille ja läheisille toipumista edistävää tukea. Kriisien yhteydessä ei pidä jäädä odottelemaan. Trauma-alan johtavat asiantuntijat ovat myös yhtä mieltä siitä, että ihmisen on jossain vaiheessa hyvä kohdata trauman sulkemat ajatukset ja muistumat. Tämä perustuu trauman luonteeseen. Traumalla tarkoitetaan vaistomaista psyykkistä mekanismia, joka auttaa selviytymistä sulkemalla rankkoja elämyksiä tietoisuuden ulkopuolelle. Se ei kuitenkaan pysty poistamaan niiden häiritsevää vaikutusta kokonaan. Trauman antama suoja toimii siis pikemmin "välivarastointi- kuin nollausperiaatteella".

Koulua ei kuitenkaan tule pitää paikkana, jossa lähdetään syviin tunnekäsittelyihin, vaan koulun kriisityöllä pyritään pehmein keinoin reaktioiden helpottamiseen ja selviytymisen/ pystyvyyden tunteen vahvistamiseen. Tämä edellyttää asiallista tietoa kriisireaktioiden lainalaisuuksista ja sitä tulee tarjota oppilaille toipumisen tukemiseksi. Pinnallinen lohduttelu on harvoin hyödyksi. Keskeistä on viestittää, että

yhteisö ja sen aikuiset tekevät parhaansa oppilaiden tukemiseksi ja että oppilaiden omia selviytymiskeinoja tullaan vahvistamaan.

Kouluissa on myös alettu painottaa ns. kriisipedagogista ajattelua, jolla tarkoitetaan psykososiaalisen tuen pitkäjänteisyyttä. Tavoitteena on yksittäisen kriisitilanteen helpottumisen lisäksi tuottaa oppimiskokemus, joka auttaa oppilaita rakentamaan pysyviä keinoja kriisien käsittelyyn myöhemmän elämän varalle. Pitkä tukiprosessi vähentää unohtamisen vaikutusta oppimiseen.

Psykososiaalisen työn perusajatukset ja tavoitteet koulussa ja oppilaitoksessa

Psykososiaalisessa työssä saattaa esiintyä kulttuurisia eroja, myös Suomen koulujen psykososiaalisessa työssä voi olla erilaisia painotuksia, mutta yleensä niihin kiteytyvät ainakin seuraavat perusajatukset ja tavoitteet:

- Kriisi käynnistää terveissä ihmisissä luonnollisia, mutta joskus hämmäntäviä ja rajujakin reaktioita. Häiriön oireet ovat harvinaisempia.
- Tuen ensisijainen tavoite on vahvistaa yksilöiden luonnollista palautumista ja antaa sekä tietoa että tukea oman palautumisprosessin piirteistä.
- Tuen tavoite on myös palauttaa ja vahvistaa koulun yhteisyyden tunnetta.
- Tuen tavoite on vahvistaa/palauttaa jatkuvuuden ja toivon tunnetta.
- Toiminnalla pyritään löytämään myös niitä, jotka hyötyvät tuesta, mutta joitten reaktioissa korostuu vetäytyminen yksinäisyyteen. Tukimuotojen tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti, mutta toipujaa ei jätetä yksin.
- Tukea tarjotaan ja sen saatavuus varmistetaan "matalan kynnyksen" periaatteella, samoin tarjotaan tietoa jatkohoitomahdollisuuksista.
- Tuen tavoite on edistää kouluyhteisön palauttamista toteuttamaan perustehtävänsä.

Ei ole mukavaa kuvitella erilaisia onnettomuuksia, joita maassamme tapahtuu - ja vieläpä niin, että kohteena olisi oma koulu. Varautuminen ei voikaan olla sitä, että yritetään ennakoida mahdollisimman tarkasti kaikki mahdollinen järkyttävä. Se saattaa johtaa liian jäykkään ja toimimattomaan suunnitelmaan. Äkillisen onnettomuuden perusluonteeseen kuuluu aina yllätyksellisyys. Kohtuullinen ennakointi on kuitenkin hyväksi. Se auttaa toimimaan tehokkaammin.

Suomessa sattuneet koulusurmat vuosina 2007 ja 2008 ovat äärimmäisiä tragedioita, joista toipumisessa on kuitenkin päästy

eteenpäin. On ymmärrettävää, että koulumaailman, samoin kuin yhteiskunnan muissakin organisaatioissa, varauduttiin jonkin aikaa koulusurmien jälkeen korostuneesti ampumisiin ja ihmisen tuottaman väkivallan ennakkointiin. Paljon on myös opittu näistä kokemuksista.

Psykososiaaliseen tukeen varautuessa on kuitenkin tärkeää muistaa, että onnettomuudet voivat olla hyvin erilaisia. Jos ennakkoinnissa katseemme kohdistuu liian tiukasti jo koettuihin tapahtumiin, saatamme kaventaa toimintavalmiuttamme.

Tilastojen mukaan erilaisia äkillisiä tapaturmaisia menetyksiä sattuu maassamme vuosittain seuraavasti:

Lähes 2500 henkilöä kohtaa tapaturmaisen tai väkivaltaisen kuoleman - luku on yli 5 % kaikista kuolemista

- liikenneonnettomuuksissa sattuu n. 400 kuolemaa
- n. 1000 henkilöä päätyy itsemurhaan
- murhia, tappoja ja kuolemaan johtaneita pahoinpitelyitä tapahtuu yli 100
- n. 150 ihmistä hukkuu
- n. 20 vauvaa kohtaa kätkytkuolemaa

Usein nämä kohtalot koskettavat perheitä, joissa on koululaisia.

Viitteenä olevat luvut koskevat ainoastaan ihmishengen menetyksiä. Lisäksi kouluissa sattuu vakavia menetyksiä, onnettomuuksia ja erilaisia läheltä-piti -tilanteita, jotka eivät johda ihmishengen menetyksiin, mutta koskettavat syvästi koulu yhteisöä.

[Takaisin ylös \(#main-content\) ↑](#)

Milloin tarvitaan tukea?

Milloin äkillinen kriisi koskettaa koulua?

Kun koulussa sattuu fyysisiin vammoihin johtava onnettomuus, vaikkapa räjähdys tai tilanne, jossa veistäessään oppilas haavoittaa puukolla kätensä, on helppo havaita fyysisen ensiavun tarve. Psykkisen haavoittumisen yhteydessä lainalaisuudet ovat monimuotoisemmat. Tapahtuman maantieteellinen tai edes ajallinen läheisyys ei ole ratkaiseva mielen liikauduksille.

Kriisireaktiot käynnistyvät voimakkaasti, kun oppilaat ovat tapahtumapaikalla ja altistuvat järkyttävälle tapahtumille.

Kriisireaktioita käynnistyy myös silloin, kun onnettomuus on uutinen tai mielikuva, johon on helppo eläytyä. Tämä on hyvä pitää mielessä, vaikka

luonnollisesti tuen järjestäminen vaatii eniten työtä silloin, kun onnettomuus tapahtuu koulun tiloissa ja koulutyön kestäessä.

Oman koulun onnettomuuksien lisäksi kouluissa voi käynnistyä psykososiaalista tukea vaativia reaktioita erilaisten **paikallisten, valtakunnallisten tai kansainvälistenkin** tapahtumien johdosta. Samaistumiseen liittyvät tuntemukset määrittelevät paljon reaktioiden voimaa, esimerkiksi jonkun perheenjäsen/kirjeenvaihtotoveri/ suomalainen vaihto-oppilas oli mukana tai uhrin olivat samanikäisiä koululaisia.

Kun syntyy ajatus ”Tämä olisi voinut tapahtua meillekin”, reaktioiden käynnistyminen on hyvin todennäköistä. Tästä syystä **kriittisten tapahtumien yhteydessä käytetään uhri-sanaa usein laajassa merkityksessä tarkoittamaan kaikkia niitä, joita tapahtunut koskettaa fyysisesti, mutta myös niitä, joilla on tapahtumiin voimakas tunnekosketus**. Kriisityössä puhutaan ns. psykologisesta uhriutumuksesta. On hyvä huomata, että järkyttävä tapahtuma tai onnettomuus voi tapahtua muualla kuin koulussa, esimerkiksi oppilaan tai opettajan kotona. Sekin vaatii koulun psykososiaalista valmiutta.

Psykososiaalisen tuen tarpeeseen vaikuttavia tekijöitä

Psykososiaalinen tuki, joka etäisten tapahtumien kohdalla voi tarkoittaa esimerkiksi yhteistä keskustelua- tai hiljaista hetkeä (ja oman koulun onnettomuudessa laajaa akuuttityötä järjestelmällisine jälkihoitoinen), **tulee kuitenkin määritellä hyvän aluekohtaisen tilannetajun mukaisesti**. Onnettomien tapahtumien kohtaamista ei tule pelätä, mutta ei myöskään liioitella. Siinä, missä kansainvälinen luonnonmullistus tai onnettomuus voi pysäyttää yhden koulun syvään pohdintaan, toinen koulu voiikin ohittaa asian, koska omassa lähipiirissä on juuri käsitelty useaa lähelle sattunutta menetystä. Tämän vuoksi kansalliset suositukset onnettomuuksien käsittelyssä ja esimerkiksi liputuskäytännöissä tulee ottaa huomioon paikallisen tilanteen mukaan. Koulun lipun ei tulisi olla joka viikko puolitangossa.

Onnettomuuden **maantieteellinen** luonne määrittelee myös koulun toimintavalmiuden käynnistymistä. Tapahtuma voi olla joko keskipakoinen tai keskihakuinen. **Keskipakoisesta** onnettomuudesta puhutaan, kun joukko eri alueilla toimivia ihmisiä osuu yhteiseen järkyttävään kohtaloon esimerkiksi liikenneonnettomuudessa tai asioidessaan ostoskeskuksessa. Tällainen onnettomuus saattaa vaikuttaa usean koulun arkeen, mutta kussakin on vain muutama uhri tai omainen. Tällaisissa tilanteissa koulujen välinen yhteistyö ja työnjaosta sopiminen voi olla hyödyllistä. **Keskihakuisessa** onnettomuudessa vakava asia sattuu maantieteellisesti rajatulla

alueella ja se koskettaa keskeisesti tämän alueen asukkaita. Tällainen voi olla esimerkiksi kotikunnassa sattuva tulipalo tai väkivallanteko, joka kohdistuu myös koululaisiin tai heidän perheisiinsä. Keskihakuinen onnettomuus koskettaa voimakkaasti koko yhteisöä ja tällainen onnettomuus virittää koulun sisäisen psykososiaalisen tuen tarpeen edellistä paljon laajempiin mittasuhteisiin.

Kaikkein vakavimmin koulun psykososiaalista valmiutta koskettava keskihakuinen onnettomuustyyppi on koulun tiloissa tapahtuva suuronnettomuus. Eri tavoin reagoivia oppilaita ja henkilökuntaa on paljon. Ulkomaailman kiinnostus tapahtumiin on suuri. Samalla ne henkilöt, jotka vastaavat koulun psykososiaalisesta tuesta, ovat voimakkaasti itsekin kuormittuneita sekä tapahtuneesta että siitä seuraavista ylimääräisistä tehtävistä. Kouluhenkilöstön uupumisen vaara on suuri pitkään kestävässä kriisituen yhteydessä. Siksi koulun suuronnettomuus edellyttää oman valmiuden lisäksi tuntuvasti ulkopuolista, ammattitaitoista apua sekä kriisin akuuttivaiheessa että jälkihoitovaiheessa. Nämä lisäresurssit on hyvä kartoittaa aluekohtaisesti jo etukäteen sekä kirjata koulun suunnitelmaan.

[Takaisin ylös \(#main-content\)](#) ↑

Kriisin vaikutus ihmiseen - Mitä terveessä ihmisessä tapahtuu äkillisen kriisin sattuessa?

Kriisi-käsite on meille arki- ja ammattikielessä jo vuosikymmenien takaa tuttu. Sen lähtökohta on kreikan kielessä ja se tarkoittaa pysähtymistä, käännekohtaa, tilannetta jossa henkilön aiemmat kokemukset ja keinot eivät riitä ratkaisemaan ongelmaa. Sävy ei ollut yksiselitteisen negatiivinen, sillä alkuperäisessä merkityksessään kriisin käsite piti sisällään myös mahdollisuuden.

Silti kriiseistä puhutaan moneen tapaan. Sanotaan, että "olen kriisissä", kun on koettu jotain vakavaa ja eletään tilanteen aiheuttamissa jälkireaktioissa. Kriisillä voidaan tarkoittaa myös itse tilannetta ja sen voimaa tai räväkkyttä – vaikkapa pikaisen muuton aiheuttamaa koulun vaihtoa tai oppilaan vanhempien äkillistä eroamista, vaikka tilanne olisi itse asiassa suorastaan toivottu. Oikeaa tai väärää ilmaisutapaa ei taida ollakaan. Sanalle vain on käynyt niin kuin tärkeille, arkikäyttöön siirtyville ammattisanoille usein käy: sen merkitys käyttökielessä väljenee. Vaikka tässä tekstissä keskitytään äkillisten kriisien ominaisuuksiin, on kuitenkin hyvä tietää kriisi- käsitteen käytön

erilaisuuksista, sillä niillä on suoraan vaikutusta avun organisointiin vakavissa koulutilanteissa.

Kukaan meistä ei voi täysin säätää ympäriltä tulevan rasituksen määrää. Joskus se vastaponnisteluista huolimatta ylittää kohtuuden ja on helpottavaa, että meillä on vaistomaisia keinoja vastata tilanteeseen. Kriisiytyessä ihmisessä nimittäin käynnistyvät samalla vaistomaiset, syvällä biologisissa rakenteissamme olevat suojautumiskeinot. Siksi kriisi ei suinkaan ole pelkästään pois pantava tai kaikin voimin esteltävä tila: kun elämä on kohtuuton, voimme tavallaan kriisireaktioiden kautta käyttää luonnon antamaa vara-akkua ja selvitä vähitellen tilanteista, jotka muuten voisivat osoittautua kohtalokkaiksi. Vakavampia ongelmia syntyy vasta, kun kriisitilassa joutuu olemaan kohtuuttoman kauan ja oma tila käy voimien vähentymisen ja tunteiden puutumisen kautta vaikeaksi tunnistaa ja palauttaa.

Erilaisia kriisejä

Suojaavat reaktiot ovat erilaisia eri kriisitilanteissa. Koska tukea ja apua järjestettäessä erilaisiin kriiseihin tulee vastata oman luonteensa mukaisesti, seuraavassa kuvataan lyhyesti eri tyyppisiä kriisejä Mitchellia mukailen.

1. Kehityskriisit
2. Elämänkriisit kasautuvan stressin yhteydessä
3. Äkilliset kriisit

Kehityskriisit

Kehityskriisit ovat luonnolliseen kehityskulkuun kuuluvia ns. kasvamisen kynnysvaiheita, joissa saattaa syntyä yhtäaikaan valoisia ja ongelmallisia tilanteita, esim. vauvan saaminen, lapsen uhmavaihe tai vanhuuteen siirtyminen.

Tämä kriisityyppi on opetuksen arjessa tuttu. Se tulee mukaan oppilaitten luonnollisen kasvun ja kehityksen myötä koulutunneille ja oppilashuoltotyöhön esimerkiksi murrosiän eri vaiheissa. Se on myös palvelujärjestelmissämme perinteisesti tunnettu, kouluterveydenhuollon lisäksi mm. neuvoloissa sekä kasvatus- ja perheneuvoloissa. Uudempaa tietopohjaa tällä saralla edustaa tieto kiintymyssuhdetyypeistä

Elämänkriisit kasautuvan stressin yhteydessä

Elämänkriisit ovat elämän kulkuun kuuluvia pitkäkestoisia rasiustilanteita, joita ei satu kaikille, taustalla voi olla esim. vakava pitkäaikaissairaus, pitkään jatkunut järjestelmällinen kiusaaminen, koulu-uupuminen, oppilaan vanhempien jatkuva riitely.

Tässä siis elämänkriisi-käsitteellä ei tarkoiteta, kuten joskus, suuronnettomuuden vastakohtaa pienimuotoisempaa arkielämän äkkisattumuksena, vaan pitkäkestoista sietämisen ja tuskan jarruttelun tilaa, jolla on omia lainalaisuuksiaan.

Tämä kriisityyppi on myös perinteisen osaamisen piirissä ja siihen sovelletaan laajaa valikoimaa erilaisia terapia- ja hoitosuuntauksia esim. mielenterveystoimistoissa, perhe-neuvoloissa ja lasten- ja nuorisopsykiatrian piirissä. Koulutyössä se voi tarkoittaa vaikkapa pitkäjänteistä työskentelyä oppilashuollon moniammatillisessa yhteistyössä tai koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa esim. syömishäiriöihin, alavireisyyteen tai kiusaamiskysymyksiin liittyen.

Äkilliset kriisit

Äkillinen kriisi on äkillinen, yllätyksellinen, epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä lähes kenelle tahansa, esim. liikenneonnettomuus, räjähdys koululuokassa, tulipalo, yllättävä vakava kiusaamistilanne, oppilaan vanhempien yllättävä avioero, äkillinen vammautuminen.

Tämä kriisityypin kohtaaminen edustaa uudempaa osaamista, mm. erikoiskoulutettujen kriisityöntekijöiden piirissä terveyskeskuksissa, usein myös oppilashuoltohenkilöstöllä. Ero äkillisen kriisin ja kasautuvan stressin välille syntyy ihmisen biologispohjaisista, vaistomaisista suojamekanismeista. Äkillisen kriisin sattuessa keskushermostomme tuottaa meille salamannopeita tietoisuuden ja informaation prosessoinnin muutoksia (että elämä voisi jatkua eikä mieli menisi pirstaleiksi). Kasautuvan stressin yhteydessä tapahtuu myös automaattisia muutoksia, mutta hitaasti, lähes huomaamatta ja pitkällä aikajänteellä. Tyypillistä äkilliselle kriisille on siis salamannopean tapahtuman lisäksi salamannopea reagointi, joka tarkoittaa uhrien, silminnäkijöiden ja muiden osallisten voimakkaita tiedon käsittelyn muutoksia aivoissa. Tässä uhrilla ei tarkoiteta ainoastaan paikalla olleita tai vahingoittuneita vaan kaikkia niitä, joita asia koskettaa psyykkisesti.

Siinä missä kasautuvan stressin haasteisiin vastataan pitkäjänteisesti ja ehkä vaiheittaisten arkihavaintojen kautta, äkillisen kriisin interventiot käynnistyvät nopeasti – ei siksi, että esimerkiksi liikenneonnettomuus olisi syömishäiriötä vähänkään tärkeämpää, vaan siksi että erilaiset reaktiotyypit vaativat erilaisia vastauksia. Tämä koskee nimenomaan äkillisen kriisin aktiivista alkuvaiheen apua. Tilanteen edetessä myös äkillisen kriisin interventiot muuttuvat prosessinomaisiksi ja vaiheittain täsmentyviksi pitkän aikavälin interventioiksi.

Seuraavaksi keskitytään kuvaamaan äkilliseen kriisiin liittyviä ominaisuuksia ja sen vaatimia toimintalinjoja tarkemmin.

Puolustautumisen toimintalinjat

Kun ihminen kohtaa uhkaavan, vakavan tilanteen, hänen käyttäytymisessään tapahtuu automaattisia muutoksia. Näitä kutsutaan puolustautumisen toimintalinjoiksi, joissa voidaan hiukan yksinkertaistaen kuvattuna nähdä seuraavanlainen hierarkinen järjestys:

1. Sosiaalisen kiinnittymisen toimintalinja

Jos esimerkiksi uhkaava henkilö lähestyy, uhri saattaa yrittää vedota puheella vaikkapa hyökkääjän tunteeseen tai älyyn, tai väittää, että apua on jo tulossa. Ellei uhkaan voi vaikuttaa suoraan, pyrkimys saada apua sosiaalisten suhteiden kautta saattaa viritä toisella, hyvin syvällisellä tasolla, esim. hukkuva saattaa huutaa äitiään, joka ei ole paikalla. Koulusurmien yhteydessä lukuisat luokkiin jääneet oppilaat soittivat vanhemmilleen apua ja lohtua saadakseen.

Ellei tämä vaihtoehto auta riittävästi, aktivoituu seuraava:

2. Taistelun/pakenemisen tai jähmettymisen toimintalinja

Uhri arvioi nopeasti omat mahdollisuutensa ja käy joko taisteluun tai käyttää reaktiotilan vahvistamat voimansa pakenemiseen. Monissa kulttuurin sitomissa tai esimerkiksi tiiviisiin perhesuhteisiin liittyvissä tilanteissa taistelu-/pakoreaktio olisi vaarallista tai ylivoimaisesti sopimattoman tuntuista (esimerkiksi väkivaltaisen perheenisän/-äidin uhkailu tai esimiehen kohtuuton ryöpytys sijaistyöntekijälle). Taistelu-/pakoreaktio voi olla myös fyysisistä syistä mahdoton (esimerkiksi lähestyvä tsunami, jossa reagointi ei ehdi vaikuttaa lopputulokseen). Jähmettyvä uhri pysyy paikallaan, mutta elimistö on silti täynnä tarkkailua, jäntevyyttä ja toimintavalmiutta.

Ellei tämä linja toimi, käynnistyy seuraava:

3. Täydellisen antautumisen toimintalinja

Tila on erilainen kuin jähmettyminen. Siinä uhri kokee täydellistä voimattomuutta eikä kykene reagoimaan. Eläinkunnassa tämä tila tunnetaan ns. kuolleeksi tekeytymisenä ja sen etuna on mm. kivun tunteen vähentyminen. Myös jähmettyminen ja täydellinen antautuminen ovat tietyllä tavalla aktiivista puolustautumista.

Toimintalinjojen valikoitumisessa on myös henkilökohtaisia eroja, joihin vaikuttavat mm. uhrin kehitys-, trauma- ja kiintymyssuhdehistoria.

Esimerkiksi jatkuvaa väkivaltaa tai kiusaamista kokenut henkilö, jolla ei ole ollut tilaisuutta kohdata reaktioitaan ja vapautua niistä, saattaa ohjautua nopeasti tottumaansa jähmettymisen tai täydellisen antautumisen toimintalinjoille myös uudenlaisessa vaaratilanteessa. Samalla tavoin henkilö, jolla on vaativa väkivaltatausta, mutta joka on päässyt käsittelemään kokemuksiaan ja palautumaan tilanteiden synnyttämistä reaktioista, saattaa valita hyvin nopeasti ja joustavasti sosiaalisen kiinnittymisen ja taistelu-/pakenemis- linjojen tehokkaita muotoja.

Toimintalinjojen valikoitumisessa on myös henkilökohtaisia eroja, joihin vaikuttavat mm. uhrin kehitys-, trauma- ja kiintymyssuhdehistoria. Esimerkiksi jatkuvaa väkivaltaa tai kiusaamista kokenut henkilö, jolla ei ole ollut tilaisuutta kohdata reaktioitaan ja vapautua niistä, saattaa ohjautua nopeasti tottumaansa jähmettymisen tai täydellisen antautumisen toimintalinjoille myös uudenlaisessa vaaratilanteessa. Samalla tavoin henkilö, jolla on vaativa väkivaltatausta, mutta joka on päässyt käsittelemään kokemuksiaan ja palautumaan tilanteiden synnyttämistä reaktioista, saattaa valita hyvin nopeasti ja joustavasti sosiaalisen kiinnittymisen ja taistelu-/pakenemis- linjojen tehokkaita muotoja.

[Takaisin ylös \(#main-content\)](#) ↑

Kriisireaktioiden vaihemalli psykososiaalisen tuen pohjana

Puolustautumisen toimintalinjat on hyvä tunnistaa, jotta ymmärtäisi, miksi käyttäytyy eri tavoin välittömissä uhka- ja vaaratilanteissa. Koulun psykososiaalisen tuen suunnittelussa on kuitenkin oleellista tunnistaa kriisitilanteen aiheuttamat jälkireaktiot.

Suomessa sekä koulujen että kuntien psykososiaalinen tuki perustuu yleensä ns. kriisireaktioiden vaihemalliin. Se on jonkin verran pelkistetty, mutta käytännössä varsin toimivaksi koettu malli, jolla kuvataan yksilössä tapahtuvia suojautumiseen ja toipumiseen tähtääviä toimintoja kriisin eri vaiheissa.

Vaihemalli perustuu havaintoon, että äkillisen kriisitapahtuman käynnistämä vaistomainen suojautumisprosessi on ihmisillä varsin säännönmukainen ja lisäksi useimmiten hyvin tarkoituksenmukainen. Vaiheet etenevät yleensä spontaanisti. Niiden pohjalla ovat syvältä biologisista rakenteistamme nousevat elämää ja lajia suojelevat toiminnalliset muutokset. Tästä syystä persoonalliset ja henkilöhistoriaan liittyvät erot reagoinnissa ovat vähäisemmät kuin

yleensä muissa arkielämän toiminnoissa. Hiukan kärjistetyksi voitaisiin sanoa, että näissä tilanteissa ihminen prosessoi enemmän lajityypillisesti kuin oman peruspersonallisuutensa mukaisesti. Mieli ei yleensä ota tietoisuuteensa tapahtuneen koko voimaa kerralla, koska se saattaisi romahduttaa psyykkisesti. Uhriksi joutuneen arki pääsee jatkumaan suojautumisvaiheiden aktivoitumisen kautta, asiat tulevat tietoisuuteen ja psyykkisesti työstettäviksi vähitellen. Toipumisen kesto vaihtelee. Se on joskus muutaman kuukauden, jopa viikkojen asia, vakavimmillaan siitä syntyy vuosien pituinen prosessi. Ajan kulumisen suhteen ei ole oikeaa tai väärää tietä.

Kun aiemmin mainitut puolustuslinjojen eri muodot viriävät uhkatilanteissa, vaihemallin ensimmäinen vaihe (sokki) käynnistyy samanaikaisesti. Reaktiot ovat osaksi päällekkäisiä, mutta vaihemallin mukaiset suojareaktiot ulottuvat ajallisesti puolustautumista pidemmälle, toipumisen hiljaisimpiin hetkiin saakka. Lisäksi vaihemalli kuvaa suojautumiseen tähtääviä reaktioita niissä tilanteissa, joissa paha on jo tapahtunut tosiasia, mitään ei ole tehtävissä eikä sen vuoksi erilaisten puolustuslinjojen täysimittainen aktivoituminen ole keskeistä. Näin saattaa käydä esimerkiksi tilanteessa, jossa henkilö saa puhelimitse tiedon läheisen traagisesta kuolemasta tai osuu silminnäkijäksi traumaattiseen tilanteeseen voimatta tehdä asian auttamiseksi mitään.

Kun äkillisen kriisin reaktiot ovat käynnistyneet, niitä ei voi peruuttaa tahdonvoimalla tai ulkopuolisella käskyllä. Hyödyllisyytensä vuoksi reaktioiden pysäyttäminen olisi todella harvoin tarpeellistakaan. Sen sijaan tilanteen ja reaktioiden rauhoittamiseen kannattaa pyrkiä. Huhu-/uhkatyyppisissä tilanteissa se on myös eduksi, ettei tilanne "jäädä päälle" ja pelko lähde leviämään. Näin käy herkemmin, jos uhkatilanne on epämääräinen, faktoja ja asian ratkaisua ei ole käsillä ja niin ollen myöskään tehokas puolustautumistoiminta ei pääse viriämään.

Käynnistyneitä reaktioita ei kannata myöskään yrittää kieltää. Kriisireaktioiden yhteydessä tapahtuu voimakkaita fyysisiä, esim. hormonaalisia, muutoksia ja toipumisen kannalta on eduksi, että reaktiot pääsevät etenemään luonnollista tietään.

Tehokkainta on tunnistaa reaktiot ja muistaa, että ne pohjimmiltaan pyrkivät suojaamaan elämää, vaikka ovat joskus hämmentävän ja pelottavankin tuntuksia. Niiden antama voima ja muutokset käyttäytymisessä kannattaa yrittää käyttää hyväksi palautumisessa normaaliin, toimivaan arkeen. On hyvä antaa niiden tulla, mutta yhtä tärkeää on myös päästää niistä aikanaan irti. Hyvin voimakkaina reaktiot saattavat kuluttaa voimia kohtuuttomasti ja estää arkeen palautumista. Niissä tilanteissa kannattaa hakeutua asianmukaiseen

hoitoon. Tehokkaita hoitomenetelmiä on olemassa ja ala kehittyy koko ajan.

Takaisin ylös (#main-content) ↑

Kriisireaktioiden vaiheet

Kriisireaktioiden vaiheet ovat seuraavat: sokki, reaktiovaihe, työstymis- ja käsittelyvaihe.

Sokki

Sokki on ensimmäinen reaktiovaihe järkyttävän tapahtuman yhteydessä. Se puuduttaa nopeasti aistivoimaiset elämykset ja voimakkaat tunteet. Elämän jatkumista turvaava toiminta on siten helpompi toteuttaa eikä kärsimys ota vielä valtaa.

NORMAALIT REAKTIOT KRIITTISTEN ÄKKITILANTEIDEN YHTEYDESSÄ: SOKKI

1. SOKKI ILMENEET TAPAHTUMAN/TIEDON SAAMISEN HETKELLÄ:

TIEDON PROSESSOINTI MUUTTUU

- ☉ **nopeat uhkaa ja tehokkainta puolustuslinjaa arvioivat reaktiot:**
 - sosiaalinen kiinnittyminen
 - taistelu/pako
 - jähmettyminen/antautuminen
 - muutoksia mm. aistimusten terävyydessä ja lihasvalmiudessa
- ☉ **puolustautumista ja jo tapahtuneen sietämistä auttavat esim.**
 - epätodellinen olo, kuin katsoisi sivusta: "Ei voi olla totta – tämä ei tapahdu meille!"
 - käsitys ajasta muuttuu – usein hidastuu
 - muistin toiminta muuttuu: aistimusperusteista, tehostuu osittain
- ☉ **tunteet puuttuvat:**
 - kärsimys ei ota valtaa eikä siten keskeytä/riko suojaantumista
 - fyysisiä voimia on tavallista enemmän
 - kuuma, kylmä, nälkä, kipu eivät tunnu

Välitöntä vaaraa koskevissa asioissa toiminta on yleensä harkitsevaa ja tehokasta

- muitten asioiden suhteen saattaa esiintyä ponnettomuutta ja ajattelun aaltoilua – helppojakin päätöksiä vaikea tehdä

Epätavallisia reaktioita:

- mm. paniikkia, suoraa huutoa onnettomuustyyppistä ja pelastusmahdollisuuksista riippuen
- välittömän vaaran päätyttyä pakonomaista yksityiskohtaisen tiedon hankkimista tai esim. tavaroiden järjestelyä

Myös epätavallisilla reaktioilla on tarkoituksenmukaisuutensa.

Palosaari 2010

Sokki on ensimmäinen reaktiovaihe järkyttävän tapahtuman yhteydessä

SOKIN MERKITYS

varmistaa toimintakyvyn säilymisen, eli sillä hetkellä tarkoituksenmukaisin, elämää ylläpitävä toiminta varmistuu

suojaa mieltä sellaiselta tiedolta, jota se ei vielä jaksa ottaa vastaan

tallentaa muistiin myöhemmin tarvittavaa tietoa ja vaikutelmia

Sokin merkitys

Sokin luonteen vuoksi käy usein niin, että sokissa oleva oppilas tulee pian menetystensä jälkeen jatkamaan koulutyötä. Kouluhenkilöstön on siksi erityisen arvokasta ymmärtää tilanne. Sokkihan on tarkoituksenmukainen, liian repiviä tuntemuksia hillitsevä reaktiovaihe, mutta toisinaan sen tavalliset ensituntumat (mm "olen tehokas", "selvisinpäs vähällä", "nyt vain uusia haasteita kohti") altistavat koulumaailman toimijoita myös väärille tulkinnoille. Tilanne saatetaan ymmärtää nopeaksi ja sivistyneeksi selviytymiseksi. Toisinaan sokin suomaa väliaikaista tehokkuuden tunnetta pidetään jopa luonteenpiirteenä. Väärinymmärrykselle voi altistaa sekin, että sokkivaihe saattaa lähellä olevista tuntua tilannetta huojentavalta: suuret tunteet eivät häiritse ja oppiminenkin sujuu monilla tässä vaiheessa kuviteltua paremmin. Yllättäen näyttääkin siltä, että romahtamisen sijasta kovia kokeneet oppilaat saapuvat urheina kouluun.

Jos sokin luonne ymmärretään yksipuolisesti ja se johtaa pelkästään reippauden arvostamiseen, tilanne saattaa työntää koululaista voimia kuluttavan ylireippauden lisäksi henkiseen yksinäisyyteen. Sokki, jonka luonnetta ei tunnusteta, saattaa myös herättää uhreissa ammattilaisten usein kuuleman kysymyksen: "Onko minussa jotain vikaa, kun ei tunnu miltään?" Sokilla on myös epätavallisia ilmenemismuotojaan kuten paniikkia, suoraa huutoa tai tavaroiden pakonomaista järjestelyä. Niiden tehtävä suojaautumisessa on näennäisestä erilaisuudestaan huolimatta yleensä sama kuin tunteiden puutumisella: estää liikaa tietoa ja sen myötä liikaa tuskaa tulemasta vielä tietoisuuteen.

Sokkia ei tarvitse yrittää "ottaa pois" tai "hoitaa". Kun se on käynnistynyt, sillä on tehtävänsä. Sen sijaan on hyvä kertoa sokissa olevalle, että tunteiden puuttuminen ja ehkä vauhdikaskin toimeliaisuus kuuluvat aikansa asiaan ja muuttuvat myöhemmin. Siten muutosta ei sen tapahtuessa tarvitsisi säikähtää. Sokki on käytännöllisen tuen, turvallisuuden varmistamisen ja konkreettisen keskustelun aikaa. Syvien tunnekeskusteluiden aika on vasta myöhemmin.

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheen saapumisesta sokin jälkeen on siis hyvä tietää etukäteen. Se vaihtuu normaalisti itsestään, joskus asteittain. Tässä vaiheessa tunteet alkavat aktivoitua, joskus hyvin voimakkaasti vaihdellen ja itsellekin vieraalta tuntuvalta tavalla, mutta vaihe on luonnollinen vastapaino sokin tunteettomuudelle. Sekä uhri että hänen lähellänsä olevat saattavat kokea reaktiovaiheen varsin raskaana. Rankoillakin tunteilla on useimmiten tärkeä tehtävänsä toipumisessa ja kokemusten asettumisessa henkilön omaan merkitysjärjestelmään. Se on toipumisen kannalta hyvin arvokas vaihe eletäväksi.

Reaktiovaiheen usein kuultu kysymys: "Jääkö tällaiseksi?" tai "Olenko muuttunut luonteeltani?", kaipaa rauhoittavaa ja hyväksyvää suhtautumista sekä tietoa rajujen tunteiden väliaikaisuudesta. Erityisesti lapsille ja nuorille tulee kuitenkin painottaa tunteiden ja toiminnan, joskus myös tunteiden ja totuuden, välistä eroa. Vahvat, reaktiiviset tunteet saattavat houkuttaa rajuun toimintaan. Reaktiovaiheen tunneylykkeisiin kannattaa kuitenkin suhtautua varovaisesti. Ne osoittautuvat harvoin henkilön todellisen, syvemmän tahdon mukaisiksi. ("Tuntee saattaa melkein mitä vain, mutta se ei saa siirtyä toiminnaksi.")

REAKTIOVAIHE

2. REAKTIOVAIHE ILMENEE

MIELEN REAKTIOINA

- 🕒 **voimakkaita, vaihtelevia tunteita**
– esim. itkuisuus, helpotus/syällisyys eloonjäämisestä, pelko, ahdistus, syyllistäminen, viha, vetäytyminen
- 🕒 **muisti- ja keskittymisvaikeuksia**
– esim. flashbackit, ajatusten katkeilu, keskittymisen ja uuden omaksumisen työläys, levottomuus, hajanaisuuden tunne

KEHON REAKTIOINA

- 🕒 **lihasvapina, kuuma, kylmä, pahoinvointi, väsymys, univaikeudet, takautumat kehotasolla**

🕒 **arki häiriintyy – suhde omaan itseen ja ympäristöön koetuksella**
– olo ei tunnu omalta ja myös läheisten voi olla vaikea löytää sopivaa tukemisen tapaa

🕒 **kokemus voi nostaa esiin myös vanhan järkytyksen sulkemia muistikuvia ja reaktioita**
– joko yhtäaikaan tai erikseen prosessoituvaksi

Reaktiovaihe

REAKTIOVAIHEEN MERKITYS

tallentuneet tiedot ja elämykset pääsevät prosessoitumaan vasta, kun välitön vaara on ohi

mieli alkaa vähitellen avautua sille, mitä todella on tapahtunut ja mikä sen merkitys voisi olla omalle elämälle

mieli pyrkii yleensä integraatioon, kokonaiskuvaan tapahtuneesta
– hyvin voimakkaat elämykset saattavat lukittaa traumatisoitumisen ja dissosiaation avulla

Reaktiovaiheen merkitys

Reaktiovaihe saattaa näyttäytyä koulutyössä mm. tuskaisuutena, rauhattomuutena ja oppimisvaikeuksina, toisaalta myös voimakkaana vetäytymisenä. Se saattaa alkaa juuri silloin, kun kaiken voisi ajatella jo olevan ohi ja se voi aiheuttaa siksi ilmestymisellään hämmennystä. Joskus reaktiovaihe lohkoutuu niin, että oppilas ilmaisee voimakkaita tunteita koulussa ja varjelee niiltä kotiväkeään, tai toisin päin. Lapsilla ja nuorilla on usein uskomattoman herkkä kyky aistia, millaisessa tasapainossa lähipiiri on ja miten se jaksaa ottaa vastaan tunnereaktioita. Siksi on tärkeää, että läheiset aikuiset huomioivat, miten koululainen toipuu eri elämänalueillaan, esimerkiksi koulussa, kotona, ystäväpiirissä, harrastuksissa. Tässä yhteydessä koulun ja kodin yhteistyö on erityisen arvokasta.

Joskus pitkittyvä reaktiovaihe ilmenee "valepuvussa", esim. kiusaamisena ja häiriköintinä tai näpistelynä, joka ei oikein tuntuisi oppilaan persoonallisuuden mukaiselta. On hyvä kiinnittää huomiota huonosti voivan oppilaan kriisihistoriaan, kun hänen ongelmiaan ja tukimuotoja kartoitetaan.

Toipuvien nuorten keskuudessa ilmenevää aggressiivisuutta ja alkoholinkäyttöä on hyvä seurata. Ne saattavat lisääntyä yhdessä koettujen menetysten jälkeen. Erityisen tärkeää on huomata, että lasten lisäksi tosiasiaassa myös nuorten tarve aikuisten maailman antamaan tukeen korostuu onnettomuuksien ja menetysten jälkeen. Vaikka nuoret vaikuttavat kypsiltä ja selviytyviltä ja ajatus "nuoret hoitavat asian parhaiten keskenään" voi olla houkutteleva (ja saada varsinkin nuorten itsensä kannatuksen), aikuisten tehtävä on ottaa vastuu.

Aikuisten tehtävä on sekä sanoin että teoin kertoa, että elämään voi sittenkin luottaa ja että aikuiset uskovat selviytymiseen.

Nuorten omat, spontaanit sururituuaalit ovat viime vuosina yleistyneet (esim. kynttiläkulkueet sekä muistikirjeiden ja -piirrosten vieminen tapahtumapaikalle). Niillä on tärkeä merkitys suruprosessissa, mutta samalla ne saattavat altistaa nuorisoryhmiä ylireagointiin. Aikuisten on viisasta antaa yhteiselle suremiselle tila, mutta asettaa nuorten liikehdinnälle myös rajat ja palauttaa elämä normaaliin päiväjärjestykseensä. Aikuisten tehtävä on myös keskustella tapahtuneesta ja tunteista nuorten kanssa. Nuoriakaan ei pidä jättää omaan varaansa palautumisessa.

Työstymis- ja käsittelyvaihe

Työstymis- ja käsittelyvaihe alkaa limittäin reaktiovaiheen kanssa. Joskus kaikki kolmekin kriisiprosessin vaihetta tulevat esiin lomittain tai vuorotellen, vaikka yksi niistä olisi keskeisin. Työstymis- ja käsittelyvaiheelle on ominaista sekä sokin puutumisen että reaktiovaiheen tunnemyrskyn laantuminen hiljaisemmaksi ja sisäisemmäksi tunteiden ja tapahtuneen käsittelyksi. Arjen normaalit toimet saavat yhä enemmän sijaa toipumisprosessin rinnalla ja ulkopuolisten näkökulmasta tilanne saattaa vaikuttaa täysin ohitetulta.

TYÖSTYMIS- JA KÄSITTELYVAIHE JA SEN MERKITYS

3. TYÖSTYMIS- JA KÄSITTELYVAIHE

ILMENEÉ:

- ◉ hiljaisempaa, sisäisempää työstöä
- ◉ tunteet tasaisempia
- ◉ muisti- ja keskittymisvaikeuksia vielä
- ◉ henkisen yksinäisyyden tunnetta

MERKITYS:

- ◉ tilaa pelkojen ja traumojen työstämiseen
- ◉ entisestä luopuminen, sureminen
- ◉ kokemus kiinnittyy hyväksytyksi osaksi omaa henkilöhistoriaa
- ◉ uuden mahdollisuus

Työstymis- ja käsittelyvaihe ja sen merkitys

Työstymis- ja käsittelyvaiheessa toipujan mielessä tapahtuu paljon, vaikka se ei ole ulkoisesti enää kovin näkyvää. Luokkatyöskentelyn kannalta on hyvä muistaa, että palautuminen on vielä kesken ja että se on aiempaa yksilöllisempää. Työstymis- ja käsittelyvaiheelle on ominaista hyvien jaksamisvaiheitten väleihin asettuvat henkisen yksinäisyyden tuntemukset: muu maailma menee jo menojaan ja tuskin muistaa tapahtunutta. Nuorten ryhmätukikaan ei toimi enää yhtä kiinteästi kuin alkuvaiheessa. Toipumisten yksilölliset erot alkavat näkyä aiempia suurempina eroavuuksina reagoinnissa.

Yksinkertaiset, mutta tukea antavat kysymykset oppilaan voinnista voivat olla hänelle tavattoman merkityksellisiä. Oppilaalta voi esimerkiksi kysyä, miten hän on edennyt toipumisessaan tai miten hän on jaksanut kokemuksensa kanssa nyt, kun kuukausi/vuosi on jo kulunut. Aina ei tarvitse saada vastaustakaan. Kysyminen osoittaa oppilaalle kuitenkin, että hänen surunsa muistetaan ja toipumiselle annetaan vielä aikaa – että joku huomaa ja välittää.

Tässä vaiheessa erilaiset yksilölliset terapiat ovat käynnissä ja jos on kyseessä suuri kouluyhteisöä koskeva toipuminen, yhteisölliset jatkotukimuodot ovat käynnissä myös. Viime vuosien esimerkkeinä voisi mainita oppilaille suunnatut toipumista tukevat valokuvaterapiakurssit tai musiikkiproduktiot.

Työstymis- ja käsittelyvaiheessa tapahtuu vielä keskittymisen ja muistamisen häiriintymistä. Esimerkiksi hyvin opitut matematiikan kaavat tai selkeäksi omaksuttu kielioppi eivät aktivoidukaan arkiseen koulutyöhön, kun psyykkisestä energiasta edelleen suuri osa kuluu tunteiden käsittelyyn ja uuden todellisuuden ymmärtämiseen. Tämä seikka saattaa hämmentää sekä oppijaa että opettajaa, koska toipuminen muilta osin saattaa olla hyvin pitkällä ja järkyttävää tapahtumaa ei sen vuoksi ehkä tulla automaattisesti yhdistäneeksi oppimisongelmiin. Kun yllättäviä oppimisvaikeuksia ilmenee, oppilaan kriisihistoria on hyvä ottaa huomioon pidemmältäkin aikaväliltä.

[Takaisin ylös \(#main-content\)](#) ↑

Trauma – vahvempi suoja

Joskus spontaanisti etenevän kriisiprosessin tuottama suoja ei riitä. Vakavan järkytyksen seuraukset saattavat tällöin aktivoida voimakkaamman suojamekanismin, traumatisoituminen. Traumaa pidetään usein häiriönä, mutta senkin pohjimmainen tehtävä on suojata ihmistä kohtalokkaalta kärsimykseltä. (On myös hyvä tietää, että asiantuntijat saattavat käyttää traumakäsitettä hiukan eri tavoin.

Joissain yhteyksissä trauman ajatellaan olevan välitön seuraus jokaisesta onnettomuudesta) Se irrottaa yksittäisiä havaintoja tai elämyksiä tapahtuman yhteydestä erilleen, yleensä muistamisen ulottumattomiin. Joskus se saattaa rajata jopa koko tapahtuman. Näin tapahtuman aiheuttama tuska saattaa pitkään pysyä siedettävissä rajoissa. Tapahtunut ei silti poistu mielestä. Trauman ja kriisireaktioiden yhteydessä puhutaan usein dissosiativisista ilmiöistä.

Trauma psyykkisenä suojautumismenetelmänä ei ole pelkästään hyödyllinen. Tavallisesti trauman sisältö tihkuu hiukan arkitietoisuuteen ja trauman ylläpitäminen kuluttaa psyykkistä energiaa ja rajoittaa muuta elämää. Traumatisoitunut muistiaines saattaa voimakkuudeltaan vaihdella kovinkin. Yhteistä ilmiölle kuitenkin on, että jos trauma-aines avautuu tietoisuuteen, sen sisällä aika on ikään kuin pysähtynyt, ja kokemus tuntuu mieleen palautuneena hyvin tuoreelta, vaikka siitä olisi todellisuudessa kulunut jo vuosia. Tämä saattaa aiheuttaa arkeen vaistomaista traumasta muistuttavien asioiden väistelyä ja toisinaan taas nimenomaan traumatisoivaa asiaa muistuttavien tekojen loputonta ja tuskallista toistamista – ikään kuin ihminen olisi juuttunut toimintojen kehään, jossa ikuisesti hakee tragedialleen uutta lopputulosta.

TRAUMA

MIELTÄ SUOJAAVA MEKANISMI

Joka vasta pitkittyessään kääntyy kantajaansa vastaan

- ⊖ trauma saattaa syntyä
 - jos terve pelkoreaktio ei purkaudu
 - jos tapahtunut ei integroidu osaksi henkilöhistoriaa
- ⊖ jatkuu kuin aika olisi pysähtynyt tapahtumassa ja kokemus toistuu mielikuvissa, käyttäytymisessä, tunteissa, fysiologisissa tiloissa ja vuorovaikutussuhteissa
 - kuluttaa psyykkisiä voimavaroja ja kapeuttaa elämää, vaikka näennäisesti unohtuisi

Van der Kolkia ja Fievineä mukailen Palosaari 2010

Trauma - mieltä suojaava mekanismi

Trauman sulkeman elämyksen muistaminen laukeaa usein jostain alkuperäiseen tilanteeseen kytkeytyvästä, mutta sinänsä hyvin merkityksettömän tuntuista aistiärsykkeestä. Muistaminen ei siis välttämättä käynnisty voimakkaista tunnelatauksista. Esimerkiksi bensen hajua, tietty äänen sävy tai kulmakarvan kohotus tai vaikkapa hälytysajoneuvon valot voivat käynnistää muistamisen. Joskus se liittyy lepoon tai esimerkiksi unen ja valveen rajalla olevaan toimeliaisuuden vähenemiseen.

Traumatisoituminen on yksilöllistä ja se saattaa suuren yhteisön kohdalla vaikuttaa kovinkin eriyttävästi toipumisen vaiheisiin ja aikatauluun. Yleisesti ajatellaan, että trauma-ainesta olisi hyvä ennen pitkää käydä päin ja käsitellä sen käynnistämät tunteet. Trauman avaamiseen tai käsittelyyn ei kuitenkaan tule pyrkiä koulutyöskentelyn yhteydessä, joskaan spontaaneja muistamisia ei myöskään tarvitse pelätä. Aikuinen voi pelottomasti kuunnella muistoa, joka oppilaalle on avautunut. Toimenpiteiksi riittää, että oppilasta ohjataan takaisin nykyhetkeen ja tunnistamaan turvallisuutta ympärillään. Varsinainen traumahoito kuuluu asiantuntijan tehtäväkenttään.

[Takaisin ylös \(#main-content\)](#) ↑

Katso myös

→ [Psykososiaalisen tuen järjestäminen](#) (/fi/koulutus-ja-tutkinnot/psykososiaalisen-tuen-jarjestaminen)

→ [Kriisin jälkeen](#) (/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kriisin-jalkeen)

TILAA UUTISKIRJEEMME

© Opetushallitus 2020