

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t):	Ihme, Anu; Rainto, Satu
Julkaisun nimi:	Kosketus on ihmisen vuorovaikutuskanava
Julkaisuvuosi:	2018
Versio:	Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ihme, A. & Rainto, S. (28.3.2018). Kosketus on ihmisen vuorovaikutuskanava. *Kaleva*, p. 32.

Kosketus on ihmisen vuorovaikutuskanava

Ihminen kaipaa kosketusta koko elämänsä ajan. Kosketusaisti kehittyy ensimmäisenä ja se säilyy pisimpään elämän loppuun saakka. Ikääkään ei muuta ihmisen kosketuksen tarvetta. Kosketus on yksi vuorovaikutuksen muoto, yksi sen vahvimista muodoista. Kosketuksella on vahva yhteys yksilön terveyteen ja hyvinvointiin.

Seksuaalinen ahdistelu on ollut vahvasti esillä mediassa. Sen myötä koskettaminen on noussut osin negatiivisena asiana keskusteluun. Uskaltaako enää koskettaa toista ihmistä? Mikä on hyväksyttävää koskettamista? Missä menee raja vai onko rajaa yksiselitteisesti olemassa? Pitääkö aina kysyä lupa?

Asiasta pitää puhua ääneen moniulotteisesti. Koskettamista ei saa ruveta pelkäämään tai välttämään. Eikä sitä saa yliseksualisoida.

Keskeistä ei ole itse kosketus, vaan kosketuksen laatu. On selvää, että kosketelu on ahdistelua, jos se ei tunnu asianomaisesta hyvältä. Fyysinen koskettaminen ja lähentely ilman toisen lupaa ja halua on luonnollisesti väärin.

Jokainen kokee kosketuksen henkilökohtaisesti ja jokaisella on oikeus määrittää, saako minua koskettaa. Hyvä ja miellyttävä kosketus tuntuu turvalliselta, se ei ole myöskään salaisuus. Hyvä ja lempeä kosketus viestii suojaa ja antaa aivoille signaalin hyväksynnästä ja turvasta.

Myönteisellä kosketuksella on valtava voima, se tukee, lohduttaa ja kannustaa. Se välittää läheisyyttä ja rakkautta, myötäelämistä ja roh-

YLÄKERTA



ANU IHME
Anu.ihme@asao.fi



SATU RAINTO
satu.rainto@oamk.fi

"Keskeistä ei ole itse kosketus, vaan kosketuksen laatu. Hyvä ja lempeä kosketus viestii suojaa ja antaa aivoille signaalin hyväksynnästä ja turvasta."

kaisee. Kosketus voi olla pieni hipaisu, käden asettaminen olkapäälle, käden selälle tai halaus.

Kosketuksen merkitys on ihmiselle tärkeä. Kehon oksitosiini tuotanto käynnistyy miellyttävän kosketuksen vaikutuksesta. Aistimukset kulkevat aivoihin ja sydämeen omia, erityisiä kanavia pitkin. Tällöin vaikutukset ovat terveyttä edistäviä. Kosketus tukee mielenterveyttä, vähentää stressiä, ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Se parantaa unen laatua, keskittymiskykyä ja rauhoittaa.

Tutkimusten mukaan koskettamisen puutteella saattaa olla yhteyttä kansansairauksiimme, kuten masennukseen. Kosketuksen puute voi lisätä keskittymisvaikeuksia, aggressiivisuutta, ahdistuneisuutta,

masennusta ja riippuvuutta nautintoa tuottaviin aineisiin.

Ahdisteleva kosketus tuntuu pahalta ja siitä tulee myös hämmennytty olo.

Lapsi tarvitsee runsaasti hyvää kosketusta kehittyäkseen psyykkisesti eheäksi persoonaksi. Kosketuksen kautta lapsi oppii hahmottamaan keuhollisuutensa, erillisyytensä ja omat rajansa. Viime kädessä lapsen minuus rakentuu kosketuksien varaan.

Murrosikäen tultaessa nuori voi vetäytyä eikä halua tulla kosketuksi. Oman kehon ja mielen kehitys ja muutokset voivat saada nuoren ottamaan etäisyyttä esim. vanhempien halaamiseen. Toisaalta taas ystävien ja kavereiden kesken koskettaminen ja "hiplaaminen" on luonnollinen osa vuorovaikutusta ja kaveruutta. Pojat painivat leikkimielisesti ja fyysinen koskettaminen tulee mm. sitä kautta. Kosketuksen ja läheisyyden merkitys on myös aikuisuudessa keskeinen. Se liittyy vahvasti parisuhteeseen ja heijastuu myös seksuaalisuuden kautta.

Kuitenkin jokainen meistä on yksilö ja kokee kosketuksen ja läheisyyden omalla tavallaan.

Ihmisen ikääntyessä koskettamisella on myös valtava merkitys. Se on tällöin moniulotteista vuorovaikutusta: välittämistä, läsnäoloa ja huolenpitoa. Se saattaa luoda vahvaa turvallisuuden tunnetta. Kosketus voi poistaa ahdistusta, levottomuutta ja rauhoittaa aggressiivisesti käyttäytyvää vanhusta. Näiden taustalla voi olla monenlaisia ikääntymiseen liittyviä luonnollisia syitä tai dementoituminen. Kosketta-

minen saattaa vastaavasti herättää myös ahdistavia kokemuksia.

Koskettaminen vaatiikin herkkyyttä tunnistaa ikääntyneen ajatusmaailmaa. Myös ikääntyneeltä tulee kysyä lupa koskettamiseen sanoin, ilmein tai elein.

Kosketus on yksi hoitotyön keskeinen auttamismenetelmä asiakas/potilastyössä. Kosketusta voidaan käyttää hoitotyössä suojaavana menetelmänä ja se voi vähentää jopa kipulääkityksen tarvetta. Kosketus stimuloi iholla olevia reseptoreja, joiden kautta viesti kulkeutuu aivoihin tulkittavaksi.

Kosketus saa aikaan endorfiinien erittymisen saaden aikaan hyvinolontunnetta, jolloin esimerkiksi kipukokemus voi olla lempeämpi. Kosketus on näin edullinen ja jopa kustannustehokas menetelmä parantaa hoidon ja hoivan laatua.

Hoitajat saattavat kokea työssään epätoivottua koskettamista asiakkaalta. Häirintä saattaa olla nimitelyä ja fyysistä koskettamista. Tätä ei pidä suvaita hoitotyössä missään muodossa. Tämä saattaa aiheuttaa hoitajille paljon henkisiä kärsimyksiä ja jopa työkyvyttömyyttä tai työuupumusta.

Tutkimusten mukaan kosketuksen terveysvaikutukset ovat rohkaisevia. Silti kosketuksen merkityksestä hyvinvoinnillemme puhutaan aivan liian vähän.✕

Anu Ihme on terveystieteen maisteri ja lehtori Oulun seudun ammattiopistossa. Satu Rainto on terveystieteen maisteri ja lehtori Oulun ammattikorkeakoulussa.