



PDA-Patologinen vaatimusten välttely

Opinnäytetyö

Emma Rautiainen

Iina Borg

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2025

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma (AMK)

Borg, Iina & Rautiainen, Emma

PDA-Patologinen vaatimusten välttely

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2025, 35 sivua.

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Patologista vaatimusten välttelyä (PDA) alettiin tutkia laajemmin vasta viime vuosina, erityisesti autismikirjon yhteydessä. Ilmiö on kiinnostava, sillä se vaikuttaa monin tavoin arjen sujuvuuteen sekä vuorovaikutukseen. PDA ilmenee äärimmäisenä tarpeena välttää sosiaalisten strategioiden avulla erilaisia arkisia vaatimuksia. Taustalla vaikuttavat voimakas tarve kontrolloida omaa ympäristöä sekä ahdistuksen kokemus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaiset keinot tukivat PDA-piirteisiä henkilöitä arjessa sekä mitä ammattilaisten tulisi ilmiöstä tietää. Opinnäytetyön avulla pyrittiin lisäämään ymmärrystä PDA-piirteisille, heidän läheisilleen sekä heitä hoitaville ammattilaisille. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineistoina käytettiin viittä ulkomaista artikkelia. Aineisto kerättiin eri tietokannoista rajaten vuosiin 2015–2025 ja analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tuloksissa havaittiin sekä samankaltaisuuksia että ristiriitaisuuksia teoreettisen viitekehityksen kanssa. PDA-käyttäytymisen taustalla todettiin olevan ahdistusta, hallinnan menettämisen pelkoa sekä yksilöllisiä tapoja reagoida erilaisiin vaatimuksiin. Tukikeinoina PDA-piirteiselle nousivat esiin joustavat rakenteet, turvallinen ja empaattinen kohtaaminen sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa. Vaikka PDA:ta kuvailtiin usein autismin alatyypiksi, tutkimustulosten perusteella ilmiö ei ole yksiselitteisesti luokiteltavissa sellaiseksi.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että PDA-oireilu johtuu tyypillisesti kuormituksesta ja ahdistuksesta eikä tietoisesta vastarinnasta. Tämän vuoksi on tärkeää kohdata vaatimuksiin voimakkaasti reagoivat yksilöt empaattisesti ja ymmärtäen. Tulokset korostavat PDA:n erityispiirteiden tunnistamisen ja yksilön elämänhallinnan tukemisen merkitystä. Suosituksena esitetään lisää koulutusta ja käytännön tukea ammattilaisille sekä laajempaa ymmärrystä PDA:n moninaisuudesta erityisesti koulumaailmassa, jotta yksilöllinen tuki mahdollistaisi paremman kehityksen ja hyvinvoinnin.

Avainsanat (asiasanat)

Vaatimukset, välttelykäyttäytyminen, autismi, ahdistus.

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Borg, Iina & Rautiainen, Emma

PDA-Pathological demand avoidance

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2025, 35 pages.

Degree Programme in Nursing. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Pathological Demand Avoidance (PDA) has only gained broader research attention in recent years, particularly in relation to the autism spectrum. The phenomenon is of particular interest, as it significantly impacts daily functioning and interpersonal interactions. PDA is characterized by an intense need to avoid everyday demands, often using social strategies. This behavior is typically driven by a strong desire to control one's environment and by experiences of anxiety.

The aim of this thesis was to explore which strategies support individuals with PDA traits in their daily lives, as well as what professionals should know about the condition. The objective was to enhance understanding among individuals with PDA traits, their family members, and the professionals who work with them. The study was conducted as a descriptive literature review. The research material consisted of five international articles, retrieved from various databases and limited to the years 2015–2025. The data were analyzed by using inductive content analysis.

The results revealed both consistencies and contradictions in relation to the theoretical framework. The behaviors associated with PDA were found to be rooted in anxiety, fear of losing control, and individual responses to different demands. Effective support strategies for individuals with PDA traits included flexible structures, safe and empathetic interactions, and opportunities to influence their own actions. While PDA is often described as a subtype of autism, the findings suggest that it cannot be definitively categorized as such.

In conclusion, PDA-related behavior typically stems from stress and anxiety rather than from intentional opposition. Therefore, it is essential to respond to individuals who react strongly to demands with empathy and understanding. The results highlight the importance of recognizing the specific characteristics of PDA and supporting the individual's ability to manage daily life. It is recommended that professionals receive more training and practical support and that broader awareness of the diversity within PDA be promoted, particularly in educational settings to ensure individualized support that fosters development and well-being.

Keywords/tags (subjects)

Demands, avoidance behavior, autism, anxiety.

Miscellaneous (Confidential information)

-

1	Johdanto	6
2	Tietoperusta	7
2.1	Autismikirjo	7
2.2	Patologinen vaatimusten välttely	8
2.3	Vaatimukset ja niiden välttely	10
2.4	PDA:n vaikutukset arkeen	11
2.5	Kuinka tukea PDA-piirteiden edustajaa?.....	13
2.6	PANDA-malli	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	16
4	Toteutus	16
4.1	Menetelmänä kirjallisuuskatsaus.....	16
4.2	Aineistonkeruu ja aineiston valinta.....	17
4.3	Aineiston analyysi.....	20
5	Tulokset	23
5.1	Mitä ammattilaisen tulisi tietää PDA:sta	23
5.1.1	PDA-käyttäytymisen taustalla.....	23
5.2	Kuinka tukea PDA-edustajaa	24
5.2.1	Keinoja toimia arjessa.....	24
5.2.2	Ammattilaisten tarjoama tuki.....	25
6	Pohdinta	27
6.1	Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys	27
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	28
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	29
	Lähteet	31
	Liitteet	34
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja artikkelit	34

Kuviot

Kuvio 1.	Moninaiset vaatimukset.....	10
Kuvio 2.	PANDA-malli	15
Kuvio 3.	Tutkimusaineiston pelkistämisestä esimerkit	21
Kuvio 4.	Sisällönanalyysi.....	22

Taulukot

Taulukko 1. Aineiston sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit.....17

Taulukko 2. Aineistonhaun tulokset ja aineiston valinta.19

1 Johdanto

Elizabeth Newson toi 1980-luvulla ensimmäisen kerran esille käsitteen PDA-patologisen vaatimusten välttelyn. Käsitteellä pyrittiin kuvaamaan lasten käyttäytymistä, jolle oli ominaista äärimmäinen arkisten asioiden vastustaminen. Myöhemmin tätä käyttäytymistä alettiin yhdistämään autis-mikirjon häiriöön. National Autistic Society lopulta määritteli PDA:n käyttäytymisprofiiliksi, joka kuuluu autismikirjon häiriöön. (Käypä hoito 2023.) PDA-patologinen vaatimusten välttely on vielä Suomessa sekä muualla maailmassa jonkin verran tuntematon. Viime vuosien aikana sitä on alettu tunnistamaan enemmän ammattilaisten toimesta. Autismikirjolla olevia on noin 1,2 prosenttia, mutta arvioiden mukaan 15 prosentilla autismikirjolla olevista on PDA-piirteitä. (Vallinkoski 2023.)

Opinnäytetyö sai alkunsa molempien kiinnostuksesta sekä aikaisemmasta kokemuksesta autis-mikirjon henkilöiden kanssa työskentelystä. Autismikirjo on viime vuosien aikana noussut yhä useam-min uutisiin sekä ihmisten huulille. Tietoisuus sekä ymmärrys neuroepätyypillisten ihmisten toi-mintatapoihin sekä ajatteluun lisääntyy jatkuvasti. Nykypäivänä yhteiskunnan normit eivät vielä tue näitä toimintatapoja riittävästi. Tällöin muun muassa arjessa, työelämässä, sosiaalisissa tilan-teissa sekä perhe-elämässä voi esiintyä haasteita. Patologinen vaatimusten välttely on edelleen tänä päivänä heikosti tunnettu yksi autismin alatyypeistä. Autismiliiton (2025) mukaan ”on kysy-mys monimutkaisesta ja vielä monin tavoin väärinymmärretystä autismikirjioon liittyvästä käyttäy-tymispiirteistöstä.” (PDA/EDA 2025). Tietämättömyys patologisesta vaatimusten välttelystä voi ai-heuttaa suuriakin ristiriitoja tämän alatyypin edustajalle ja hänen läheisilleen sekä mahdollisesti häntä hoitaville tahoille. Tämä korostaa tarvetta lisätutkimukselle sekä tiedon ja tukitoimien kehit-tämiselle, jotta näihin erityishaasteisiin voidaan vastata paremmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa löytyy autis-min alatyypistä, patologisesta vaatimusten välttelystä eli PDA:sta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda lisää tietoa autismin alatyypin PDA:n tyypillisistä toimintatavoista ja malleista, joiden avulla PDA-piirteisten kanssa arjesta saadaan sujuvampaa. Tämän lisäksi opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään ymmärrystä alatyypin edustajille, heidän läheisilleen sekä heitä hoitaville ammattilai-sille. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä, joka voi auttaa kehittämään käy-tännön tukimuotoja ja parantaa PDA-piirteisten elämänlaatua.

2 Tietoperusta

2.1 Autismikirjo

Autismikirjo on monimuotoinen neurobiologinen ilmiö, joka vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, kommunikaatioon sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Termi "autismikirjo" kuvaa autismin yksilöllistä ilmenemistä sekä mahdollisia toimintakyvyn vaihteluita. Autismikirjo on hyvin yksilöllinen ja autismiliiton sivuilla on myös hyvin yksilöllisyyttä kuvaava lause "Onkin sanottu, että jos olet tavannut yhden autismikirjon ihmisen, olet tavannut vain yhden autismikirjon ihmisen." (Perustietoa autismista 2023.)

Autismikirjon ydinpiirteitä ovat vaikeudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa sekä rajoittuneet ja toistuvat käyttäytymismallit. Nämä piirteet voivat ilmetä monin eri tavoin ja vaihtelevat lievistä haasteista hyvin merkittäviin toimintakyvyn rajoituksiin. Esimerkiksi autismikirjolla olevat henkilöt saattavat kokea haasteita sekä sanallisen että sanattoman viestinnän ymmärtämisessä. Osa autismissä diagnoosin omaavista kommunikoi sujuvasti tuottaen puhetta, jolloin vaikeudet näkyvät esimerkiksi kielikuvien tai sarkasmin ymmärtämisenä. (Diagnosointi 2025.)

Autismikirjon diagnoosi perustuu henkilön käyttäytymisen ja kehityksen arviointiin. Koska autismikirjon häiriö on oirekvaltaan hyvin moninainen, diagnoosin asettamisikä vaihtelee. Tunnistaminen on kuitenkin tärkeää varhaisessa vaiheessa, jotta ympäristön muokkaaminen, tarvittavat tukitoimet ja kuntoutus pystytään aloittamaan mahdollisimman aikaisin. Suomessa Käypä hoito -suositus pyrkii yhtenäistämään diagnosointiprosesseja, jotta diagnoosit olisivat mahdollisimman tarkkoja ja oikea-aikaisia. (Diagnosointi 2025.)

On tärkeää huomata, että autismikirjo ei ole sairaus, vaan osa yksilön neurobiologista monimuotoisuutta. Autismikirjolla olevat henkilöt voivat tarvita yksilöllistä tukea eri elämänvaiheissa, mutta tuen tarve ja luonne usein muuttuvat iän myötä. Esimerkiksi lapsuudessa tuki usein keskittyy enemmän sosiaalisiin taitoihin, niiden kehittämiseen sekä kommunikaation onnistumiseen, kun taas aikuisuudessa korostuvat itsenäisen elämän taidot ja työelämään liittyvät haasteet. (Autismi eri elämänvaiheissa 2024.)

2.2 Patologinen vaatimusten välttely

Yksi vähemmän tunnettu ilmiö autismitieteen sisällä on patologinen vaatimusten välttely (PDA, Pathological Demand Avoidance). PDA ilmenee äärimmäisenä tarpeena välttää sekä ulkoisia että sisäisiä vaatimuksia ja se liittyy usein voimakkaaseen haluun hallita omaa ympäristöä. Tämä voi näkyä esimerkiksi kieltäytymisenä suorittaa arkipäiväisiä tehtäviä, kuten pukeutumista tai kotitehtävien tekemistä. Havukainen (2021) kuvaa tätä sosiaalisesti manipulatiiviseksi käyttäytymiseksi, jota esiintyy myös lasten lisäksi nuorilla sekä aikuisilla. (Havukainen 2021.)

Brittiläinen psykologi Elizabeth Newson otti 1980-luvulla käyttöön termin PDA Pathological Demand Avoidance. Tällä hän halusi kuvata osaa diagnoosin saaneista lapsista, joilla on laaja lapsuudenikäinen kehityshäiriö. (PDA/EDA 2025.) Pathological Demand Avoidance eli patologinen vaatimusten välttely on autismitieteen alatyyppejä. Välttelystä hyödynnetään sosiaalisia strategioita arkipäiväisten tavallisten vaatimusten vastustamiseen. PDA- alatyypin piirteisiin kuuluu muun muassa nopeat mielialan vaihtelut ja voimakkaat tunnetilat, sosiaalisten taitojen näyttäytyminen kyvykkäänä, vaikka ymmärrys puuttuu, intensiivinen keskittyminen muihin ihmisiin sekä toistuvat ja rajoittuvat mielenkiinnonkohteet. Vaatimukset voivat myös laukaista niin sanotun taistelevan/pakenevän reaktion tai aiheuttaa ahdistusta, joka sitten luo tarpeen kontrolloida ympäristöä ja muita ihmisiä. (Mitä on PDA? 2022, 1–3.)

PDA johtuu aivojen poikkeavasta neurobiologisesta kehityksestä ja on tahdosta riippumatonta. Kasvatuksella ei ole PDA:n synnyn kanssa mitään tekemistä. Lapsen oireillessa PDA:n tavoin käytös voidaan virheellisesti tulkita, ammattilaisenkin toimesta normaaliksi uhmaukseksi, uhmakkuus- tai kiintymyssuhdehäiriöksi. PDA- piirteiden tunnistaminen tuo helpotusta arkeen, kun löytää oikeat keinot toimia. Lapsuuden aikana tunnistettu PDA ja sen tuomat erityispiirteet auttavat lasta oppimaan tunnetaitoja ja ymmärtämään omia tunnereaktioitaan paremmin. Myös lapsi oppii tunnistamaan häntä kuormittavia tekijöitä. Lasta pystytään myös paremmin tukemaan koulunkäynnissä. (Vallinkoski 2023.)

Alatyypin edustajista osa haluaa siirtyä termistä ”patologinen” termiin ”äärimmäinen”. Tällöin vaihtoehtoinen termi on EDA eli Extreme Demand Avoidance (Äärimmäinen vaatimusten välttely). Tämä siirtyminen termiin ”äärimmäinen” perustuu siihen, että vaatimusten välttäminen arjessa on

yksilöille normaalia eikä patologista. Osa alatyypin edustajista kuitenkin kokee kroonisuuden vuoksi termin ”patologinen” sopivampana. (Egan, Linenberg & O’Nions 2018.)

ICD-tautiluokituksessa ei ole omaa diagnoosia PDA:lle, mutta se kuitenkin voidaan nähdä kuuluvan käyttäytymispiirteistönä autismiin (PDA/EDA 2025). PDA:ta koskeva tutkimus on vielä aluillaan. Iso-Britanniassa muun muassa lääkärit pohtivat ja käyvät keskustelua, että PDA olisi käyttäytymismalli, joka esiintyy eri diagnostisissa profiileissa tai se olisi eri käyttäytymisoireyhtymien yhteis sairaus. Keskustelua käydään myös siitä, että olisiko se oma profiili itsessään, jolloin se tarkoittaisi uusia diagnooseja tulevaisuudessa. Pääosin tutkimuksissa on keskitytty tutkimaan PDA-ominaisuuksia henkilöillä, joilla on diagnosoitu autisismikirjon häiriö. (Egan ym. 2018.)

Tutkiessa autismia, tulisi huomioida haasteet ja vahvuudet sekä vaatimusten välttely. Yksilön kanssa tulisi yhteistyössä selvittää vaatimusten välttelyn laajuus. Tarve välttämiseen voi johtua erilaisista syistä, eikä aina PDA ole paras selitys vaatimusten välttämiseksi. Moniammatillinen tiimi osallistuu PDA:n arvioimiseen sekä tunnistamiseen. Yksilön tulisi koota yhteen näyttöä erilaisista haasteistaan, jotta oma olo olisi varmempi sekä helpottaakseen arvioinnin edistymistä. Läheisten tuki korostuu arvioidessa autisismikirjoa ja PDA:ta. Osa ihmisistä ei kuitenkaan koe tarvitsevansa diagnoosia, sillä pelkkä tietoisuus PDA:sta voi jo helpottaa. (Diagnosing PDA in adults n.d.)

Käypä hoito- suosituksen (2023) mukaan PDA:n diagnostisia kriteereitä ei määritetä, sillä sitä ei ole sisällytetty kansainvälisiin tautiluokituksiin puutteellisen tutkimusnäytön vuoksi. Kuitenkin laadukasta tutkimusnäyttöä ei ole pystytty tuomaan esille, että onko se vain oireistoa tai erityispiirrettä vai oma diagnostinen alaryhmä autisismikirjon häiriössä. Tämä myös saatetaan autisismikirjon lisäksi liittää muihin neuroepätyypillisiin häiriöihin sekä äärimmäiseen ja akuuttiin ahdistukseen. Asioita, jotka aiheuttavat tyyppillistä käyttäytymistä PDA:n edustajalle, olisi tärkeä tutkia. Esimerkiksi mahdollinen traumakokemus tai ahdistuneisuus voi olla taustalla. Tällöin voi olla suuri riski, että PDA mielletään vain selityksenä käyttäytymiselle. (Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autisismikirjon häiriö 2023.)

Suomessa Käypä hoito -suositukset tarjoavat näyttöön perustuvia ohjeita autisismikirjon häiriöiden hoidosta, ja vaikka PDA:ta ei ole erikseen käsitelty, suositukset painottavat yksilöllistä lähestymistapaa sekä moniammatillista yhteistyötä (Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autisismikirjon

häiriö 2023). Autismiliitto puolestaan korostaa PDA:sta käytettävän tiedon lisäämisen tärkeyttä ja tarjoaa tukea perheille sekä ammattilaisille muun muassa koulutuksen ja resurssien muodossa (Perustietoa autismista 2023).

2.3 Vaatimukset ja niiden välttely

Vaatimukset ovat yksilöllisiä sekä moninaisia tarpeellisia asioita arjen ympärillä. Toisten esittämät suorat pyynnöt esimerkiksi laskujen maksaminen tai kenkien laittaminen jalkaan ovat näitä vaatimuksia. Myös muita vaatimuksia ovat muun muassa epäsuorat vaatimukset, kuten kehuminen. Tällöin tulevien suoritusten odotukset voivat kasvaa ja aiheuttaa ahdistusta. Toisten ihmisten luomat vaatimukset omien vaatimusten päälle sekä epävarmuus horjuttaa PDA-piirteisen hallinnan tunnetta. Sisäkkäiset vaatimukset eli vähäiset epäsuorat vaatimukset sisältyvät suurempaan vaatimukseen, kuten esimerkiksi elokuviin mentäessä tulee ostaa lippu. Päivittäisessä elämässä tulee ”minun pitäisi”- tuntemuksia. Näitä ovat esimerkiksi nukkuminen, sängystä nouseminen, syöminen, pukeutuminen, peseytyminen sekä oppiminen. Myös oman kehon sisällä on vaatimuksia, kuten ajatukset, toiveet, janon tai nälän tunne ja vessassa käyminen. Mukavat tekemiset, kuten ystävien näkeminen, harrastaminen sekä erityistilanteet ovat myös vaatimuksia. (Mitä on PDA? 2022, 5.)



Kuvio 1. Moninaiset vaatimukset

Vaatimusten välttely on taitamattomuutta tehdä tietynlaisia toimintoja tiettyyn aikaan itseään sekä muita varten. Sillä myös tarkoitetaan toimia, joilla voi välttää näitä vaatimuksia. Vaatimusten välttely on myös ihmisten luonnollinen piirre, sillä kaikki joissain määrin sekä erilaisista syistä välttelee vaatimuksia. Patologisessa vaatimusten välttelystä yksilölle vaatimusten välttely ei ole vaivaa, sillä se on osana läpi elämän. Riippuen voimavaroista, ahdistuksesta, ympäristöstä sekä terveydentilasta voi ajoittain välttelyn taso vaihdella. Erilaisten selviytymiskeinojen, ymmärryksen, itseavun sekä tukitoimien avulla yksilö voi saada vaatimusten välttelyn paremmin hallintaan. (Mitä on PDA? 2022, 6.)

PDA:ssa erilaisia välttelykeinoja voivat olla muun muassa keskustelun aiheen vaihtaminen eli harhauttaminen, merkityksellisen keskustelun vähentäminen, tekosyiden keksiminen kuten erilaiset selitykset miksi jotain asiaa ei voi toteuttaa, fyysiseen kyvyttömyyteen vetoaminen, kuten vaikka jalkojen toimintaan, viivyttely sekä vetäytyminen roolileikkeihin tai omaan fantasiamaailmaan. PDA-piirteinen voi sulkeutua, vetäytyä, paeta tai kieltäytyä välttääkseen asioita. Kun erilaiset keinot eivät auta vaatimusten välttämiseen voi syntyä PDA-piirteiselle esimerkiksi vaistonvarainen taistele/pakene-reaktio ja paniikki. Tämä reaktio voi saada aikaan niin sanotun meltdown-tilan, jolloin voi esiintyä väkivaltaa itseään tai muita kohtaan. (Mitä on PDA? 2022, 7–8.)

PDA käyttäytymisen lisäksi tyypillisiä piirteitä ovat äärimmäinen mielialavaihtelu, erilaisten roolien ylläpitäminen omaksi edukseen, häpeän, ylpeyden sekä oman identiteetin puuttuminen, puutteellinen ymmärrys sosiaalisissa tilanteissa ja kommunikaatiossa, vaikka ulospäin henkilö vaikuttaisi sosiaalisesti lahjakkaalta. Toistuvan ja rajoittuneen käyttäytymisen lisäksi PDA:n edustajalla voi olla tarve kontrolloida sekä dominoida ympäristöä. Tämän taustalla on usein ahdistus. Arkisten sekä itselleen mieluisten asioiden välttäminen on merkittävä osa PDA:n piirteistöä. PDA:ssa keskeisiä piirteitä esiintyy yleensä useammin kuin yhden tai kahden verran. Perinteiset oppimistavat tai tuki sekä kasvatuserämenetelmät eivät välttämättä onnistu heidän kanssaan. (Havukainen 2021.)

2.4 PDA:n vaikutukset arkeen

PDA vaikuttaa moneen arkiseen asiaan. Nuorilla usein suurimmat vaatimukset ja odotukset sijoittuvat kouluympäristöön, jossa heiltä odotetaan sääntöjen ja aikataulujen noudattamista. Sääntöjen ja aikataulujen noudattaminen voi vaikeuttaa nuoren koulunkäyntiä sekä oppimista. (Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismitietäminen häiriö 2023.) PDA piirteisten nuorten

käyttäytymistä ohjaa usein voimakas ahdistuneisuus, joka ilmenee vaatimusten välttelynä (Vallinkoski 2023). Ahdistuneisuus voi myös ilmetä puhumattomuutena, nauramisena, itkemisenä, vihana tai levottomuutena. (Helpful approaches with PDA – children n.d). Tämä piirre on erityisen erottuva, sillä se ei ole tahallista vastarintaa, vaan reaktio siihen, että nuori kokee menettävänsä hallinnan tilanteessa (PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely 2025). Tästä syystä on tärkeää lähestyä PDA-piirteisen käyttäytymistä empaattisesti ja pyrkiä ymmärtämään kokemus ympäristön erilaisista vaatimuksista (Havukainen 2021).

PDA-piirteisen nuoren kohdalla perinteiset menetelmät, kuten visuaaliset ohjeet ja ennakointi eivät välttämättä toimi ja ne saattavat lisätä välttämiskäyttäytymistä. On tärkeää käyttää yksilöllisiä sekä joustavia tukikeinoja. (Mitä on PDA? 2022, 6.) Koulumaailmassa PDA-piirteisten oppilaiden tukeminen vaatii opetushenkilökunnalta erityistä ymmärrystä ja sopeutumiskykyä. Perinteiset käyttäytymisenhallinnan menetelmät, kuten palkitseminen tai rutiinien vahvistaminen, eivät aina toimi PDA-lasten kohdalla. (Mitä on PDA? 2022, 2,6.) Sen sijaan koulun tulisi tarjota joustavia ratkaisuja, kuten mukautettuja aikatauluja ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan oppimisympäristöönsä. Osa PDA-piirteisistä nuorista kykenee peittelemään omat haasteet koulupäivän ajan, mutta kotona koulupäivän jälkeen he tarvitsevat paljon tilaa sekä palautumisaikaa päivän kuormituksesta. Joidenkin nuorten kohdalla koulujen tukitoimet riittävät ja nuori kykenee käymään yksilöidysti koulua, mutta osan kohdalla paras ratkaisu on kotikoulu. (Mitä on PDA? 2022, 14.)

Aikuisenkin tarve hallita liittyy yleensä ahdistukseen, jolloin he pyrkivät välttelemään arjessa vaatimuksia sekä odotuksia. (Autism & PDA n.d). Vaatimusten välttelyä ohjaa ahdistuksen tunteen ja ylikuormittumisen estäminen, mutta myös asiat, jotka eivät kiinnosta tai koeta olevan tärkeitä. Tällöin PDA ihmiset esimerkiksi sulkeutuvat, kieltäytyvät tai pakenevat välttääkseen tilanteita. (What is demand avoidance? n.d.) Erilaiset lähestymistavat, kuten joustavat ja ennakoitavat rutiinit, voivat tukea yksin elämänhallintaa ja vähentää vaatimuksista aiheutuvaa stressiä (Havukainen 2021).

2.5 Kuinka tukea PDA-piirteiden edustajaa?

PDA:n tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan yksilöllisesti auttaa piirteistön edustajaa, hänen läheisiään sekä hänen kanssaan työskenteleviä ammattilaisia. Ymmärrys monimuotoisesta piirteistöstä tuo lisää osaamista erilaisille lähestymistavoille ja keinoille kohdata. Tieto PDA:n lähestymistavoista antaa erilaisia keinoja toimia esimerkiksi arjessa tai koulussa. Lähestyminen perustuu epäsuoraan, matalaa kuormitusta ylläpitävään kohtaamiseen. Yksilöllä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa ja kohdata tilanne hallitusti. Erilaisuuksien ja haasteiden kohtaaminen kokonaisvaltaisesti luo parhaimmat keinot tukea yksilöä. (Identifying & Assessing PDA 2022.)

Autismikuntoutuksessa tavanomaisina toimintatapoina ovat ennakointi, struktuuri sekä rutiinit. Nämä voivat kuitenkin olla haitallisia ja hyödyttömiä PDA-edustajalle. Luottamuksen lisääminen on hyvin tärkeää ja jotta tähän päästäisiin, on tehtävä yhteistyötä. Kokonaisvaltainen yksilöllinen lähestymistapa, riittävä joustaminen sekä neuvottelu luo lisää luottamusta. (Havukainen 2021.) Tärkein tuki PDA:n edustajille on ymmärrys heitä kohtaan. Pitkällä tähtäimellä varhainen tunnistaminen ja sopivien tuen muotojen löytäminen on merkittävä tekijä hyviin suorituksiin. Tuen tarve on kuitenkin yksilöllistä, sillä toiset voivat tarvita paljon enemmän tukea läheisiltään kuin taas toiset. Tiedon ja ymmärryksen lisääminen on äärimmäisen tärkeää. (Mitä on PDA? 2022, 13.)

Low Arousal Approaches eli alhaisen kuormittumisen menetelmät voivat tarjota PDA-edustajalle hallinnan tunnetta sekä ylläpitää ahdistustasoa mahdollisimman matalana. Tämä on hyvä perusta työskentelyyn heidän kanssaan. Erilaisilla keinoilla voidaan vaatimusten poistamisen sijaan pyrkiä sopeuttamaan ja muokkaamaan näitä vaatimuksia, jolloin hallinnan tunne lisääntyy. Vaatimusten ja niiden välttelemisen tunnistaminen sekä ahdistusta aiheuttavien asioiden tiedostaminen voivat helpottaa ja olla hyödyllisiä. Muita keinoja on myös varata aikaa riittävästi palautua, omien selviytymiskeinojen löytäminen, erilaisen työtapojen kokeilu, ympäristön mukauttaminen sekä meditaatio, mindfulness ja terapia. (Mitä on PDA? 2022, 9–11.)

Härkönen (2023) tuo esille konkreettisia keinoja välttää pakollisuuden tunnetta, joka on hyvin tärkeää. Esimerkiksi tulisi välttää haastavia sanoja kuten ”pitää”, ”on pakko” tai ”täytyy”. Keskustele ja itsenäistä päätöksentekoa arvostava lähestymistapa on hyödyllinen PDA-piirteisen edustajan kanssa. Heille on tärkeää tietää mitä kaikkea heiltä odotetaan ja antaa sopivasti aikaa toimia

sekä valmistautua, mutta myös toiminnan jälkeen palautua. Suoraviivainen ja selkeä ohjaus on hyvin tärkeää. Myös välttämättömien asioiden tiedottaminen kirjallisesti voi auttaa. Läheisten myötätuntoinen ja ymmärtäväinen tuki auttaa toimimaan arjessa. Terapian ja itsetuntemuksen lisäksi lääkehoito voi auttaa ahdistuneisuuteen. (Härkönen 2023.)

PDA on monivaiheinen ja yksilöllinen ilmiö, ja sen tukemiseksi tarvitaan räätälöityjä, yksilön tarpeet huomioon ottavia lähestymistapoja. On tärkeää, että läheisille ja ammattilaisille tarjotaan käytännön ohjeita ja tukimateriaalia, joka auttaa ymmärtämään henkilön kokemaa ahdistusta ja sen hallinnan keinoja. (PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely 2025.) Autismiliitto tarjoaa tukea PDA-piirteisten henkilöiden ja heidän perheidensä tukemiseen. Liitto tarjoaa hyödyllistä tietoa ja neuvoja heidän verkkosivuillaan, erityisesti **usein kysytyt kysymykset** -osiossa. Autismiliitto korostaa varhaisen tunnistamisen merkitystä ja tarjoaa käytännön ohjeita perheille sekä ammattilaisille, jotka tarvitsevat apua PDA-piirteisten henkilöiden tukemisessa. Tukea voi saada myös Autismiliiton neuvontapalveluista, jotka tarjoavat lisätietoa siitä, kuinka nuorten elämänlaatua voidaan parantaa ja miten sopivat tukitoimet voidaan ottaa käyttöön. (Tietoa tuesta, palveluista ja kuntoutuksesta 2025.)

2.6 PANDA-malli

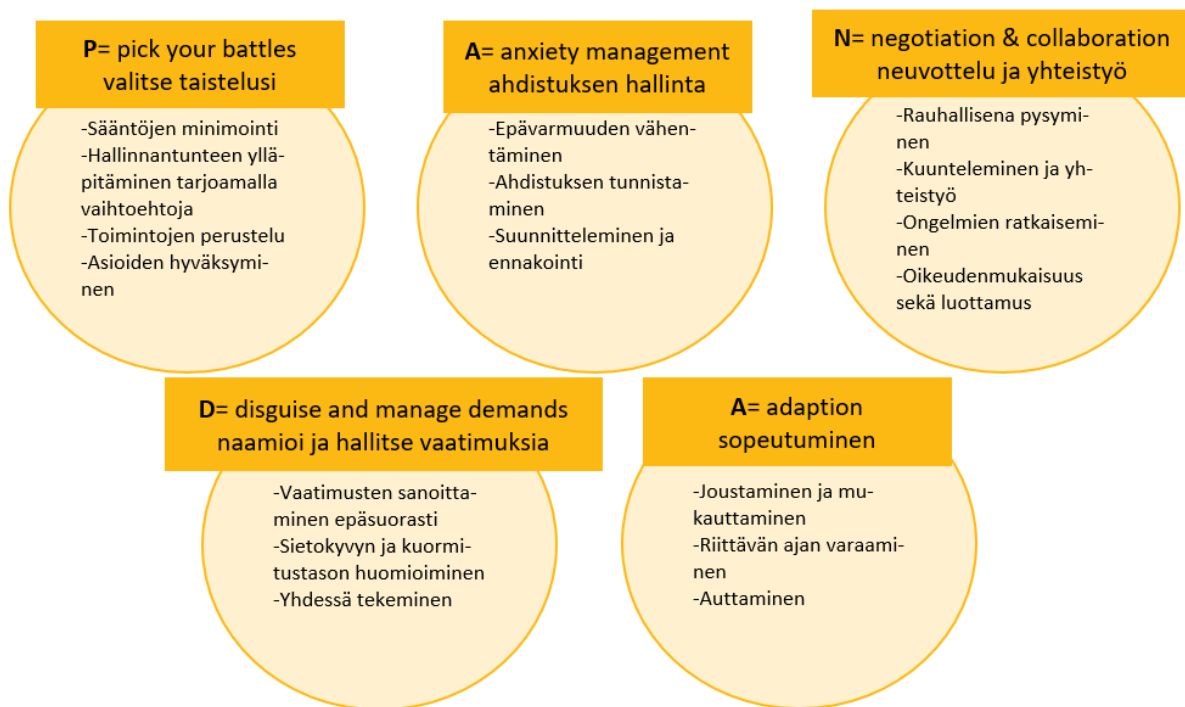
PANDA-malli kehitettiin alun perin PDA Society -organisaation toimesta, ja se pohjautuu neurodiversiteettiä koskevaan tutkimukseen sekä pedagogisiin ja psykologisiin lähestymistapoihin.

PANDA-mallin avulla tarjotaan strategioita, jotka auttavat ymmärtämään sekä tukemaan henkilöitä, joilla on vaikeuksia vastata vaatimuksiin ja pyyntöihin, usein ahdistuksen vuoksi. PANDA-malli koostuu viidestä keskeisestä osa-alueesta: valitse taistelusi, ahdistuksen hallinta, neuvottelu ja yhteistyö, naamioi ja hallitse vaatimuksia sekä sopeutuminen. (Helpful approaches infographic: PANDA approaches 2021.)

Ensimmäinen osa-alue, **valitse taistelusi**, korostaa sitä, että on tärkeää tunnistaa, mitkä asiat ovat olennaisia ja mitkä eivät. Kaikkia tilanteita ei tarvitse tehdä ongelmiksi, joten on hyödyllistä keskittyä vain oikeasti merkittäviin asioihin. Toisena on **ahdistuksen hallinta**, joka auttaa vähentämään epävarmuutta ennakoimalla tilanteita ja tarjoamalla selkeitä ohjeita. (Helpful approaches infographic: PANDA approaches 2021.) Tämä luo turvallisuudentunnetta ja auttaa yksilöä kohtaamaan vaatimuksia ilman liiallista kuormitusta (Vaatimukset 2021).

Kolmas osa-alue, **neuvottelu ja yhteistyö**, korostaa yhteisen ymmärryksen merkitystä. Kun henkilö kokee tullessa kuulluksi ja hänen kanssaan neuvotellaan tasavertaisesti, se usein vähentää vastustusta ja lisää yhteistyöhalukkuutta. Neljäs osa-alue, **naamioi ja hallitse vaatimuksia**, tarkoittaa, että vaatimukset esitetään epäsuorasti tai jopa leikinomaisesti, jotta ne eivät aiheuta ahdistusta tai vastustusta. Esimerkiksi tehtävien muotoileminen peliksi tai tarinaksi voi helpottaa niiden hyväksymistä. (Helpful approaches infographic: PANDA approaches 2021.)

Viides osa-alue, **sopeutuminen**, tarkoittaa joustavuutta ja mukautumista henkilön omiin tarpeisiin. Tämä voi sisältää esimerkiksi aistikuormituksen vähentämistä tai kommunikointitapojen muokkamista yksilölle sopiviksi. PANDA-mallin tavoitteena on luoda ympäristö, jossa henkilö tuntee olonsa turvallisiksi ja kykenee toimimaan ilman liiallista ahdistusta. Tämä edellyttää joustavuutta, ymmärrystä ja kykyä muokata lähestymistapoja yksilön tarpeiden mukaan. (Vaatimukset 2021.)



Kuvio 2. PANDA-malli

(Helpful approaches infographic: PANDA approaches 2021; Vaatimukset 2021.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa löytyy autismin alatyypistä, patologisesta vaatimusten välttelystä eli PDA:sta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda lisää tietoa autismin alatyypin PDA:n tyypillisistä toimintatavoista ja malleista, joiden avulla PDA-piirteisten kanssa arjesta saadaan sujuvampaa. Tämän lisäksi opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään ymmärrystä alatyypin edustajille, heidän läheisilleen sekä heitä hoitaville ammattilaisille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Mitä ammattilaisen tulisi tietää patologisesta vaatimusten välttelystä (PDA)?
2. Millaiset keinot tukevat PDA:n edustajaa arjessa?

4 Toteutus

4.1 Menetelmänä kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa tarkastellaan ja analysoidaan aiempaa tutkimustietoa tietyistä aiheista. Sen päätavoitteena on tarjota kattava näkymä aihealueen tutkimuksellisesta tilanteesta, tunnistaa mahdollisia tutkimusaukkoja sekä ohjata jatkotutkimusta. Kirjallisuuskatsauksia käytetään laajasti eri tieteenaloilla, ja ne voivat olla joko kuvailevia, systemaattisia tai määrällisiä riippuen siitä, kuinka menetelmällisesti tutkimukset on valittu ja analysoitu. (Ahlgren 2025.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen muodoista, jonka tarkoituksena on kuvailla tietty ilmiö kontekstuaalisesta tai teoreettisesta näkökulmasta perustellusti, rajatusti sekä jäsennellysti valitun kirjallisuuden avulla. Menetelmän avulla voidaan tuottaa jo aikaisempaan tietoon perustuvaa kumulatiivista tietoa. Tutkimuskysymys ohjaa kirjallisuuskatsausta ja sen ympärille tuotetaan valitun aineiston mukaan kuvaileva sekä laadullinen vastaus. Lopuksi tarkastellaan

tuotettua tulosta. Menetelmänä kirjallisuuskatsaus jaetaan neljään osaan eli tutkimuskysymyksen muodostamiseen, aineiston valitsemiseen, kuvailun rakentamiseen sekä tuotetun tuloksen tarkastelemiseen. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet voivat edetä osin päällekkäin prosessin aikana. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella pyritään ymmärtämään tähtäävää ilmiön kuvausta ja se on pohjimmiltaan aineistolähtöistä. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291–291.)

4.2 Aineistonkeruu ja aineiston valinta

Aineistonkeruu toteutettiin keväällä 2025, helmikuun ja huhtikuun aikana. Tavoitteena oli kerätä ajankohtaista ja relevanttia tietoa, joka auttaisi vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Aineistoa etsittiin Janet Finnasta, MEDLINE:stä ja PubMedista. Hakusanoina käytettiin "PDA-profile", "Pathological demand avoidance", "Autism spectrum disorder AND demand avoidance", "Support strategies PDA" ja "Support strategies AND pathological demand avoidance". Haun rajaamiseksi määriteltiin myös tietyt kriteerit, kuten julkaisuvuosi, kieli ja avoin saatavuus. Suomenkielistä tutkimusta oli saatavilla erittäin vähän, kun aineistoa kerättiin hakusanoilla ”Patologinen vaatimusten välttely” valituista tietokannoista. Tämän vuoksi aineistonkeruussa keskityttiin pääasiassa englanninkielisiin tutkimuksiin. Koska kyseessä on kirjallisuuskatsaus, tutkimuskysymyksillä oli suuri rooli aineiston valinnassa. Kysymykset ohjasivat hakuprosessia ja auttoivat löytämään aineiston, joka vastasi tutkimuksen tarpeisiin ja tavoitteisiin (Kangasniemi ym. 2013, 295).

Sisäänottokriteereinä olivat, että julkaisu tuli olla julkaistu aikavälillä 2015–2025, kirjoitettu englannin kielellä, koko tekstin tuli olla saatavilla sekä avoin. Vain artikkelit hyväksyttiin, joten muunlaiset julkaisut, kuten kirjat, opinnäytetyöt ja konferenssijulkaisut, rajattiin pois. Poissuljettiin myös ne julkaisut, joiden koko teksti ei ollut saatavilla tai jotka eivät täyttäneet muita kriteerejä.

Taulukko 1. Aineiston sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu aikavälillä 2015–2025	Julkaistu aikavälin 2015–2025 ulkopuolella
Englannin kieli	Muu kuin englannin kieli
Koko teksti saatavilla	Koko tekstiä ei ole saatavilla
Open Access	Non-open access
Artikkeli	Ei artikkeli
Julkaisu on luotettavasta lähteestä	Julkaisu ei ole luotettavasta lähteestä

Aluksi tehtiin hakuja Janet Finna- tietokannasta hakulausekkeella ”PDA-profile”. Tuloksia saatiin 17, joista otsikoiden perusteella valikoitui yksi artikkeli. Tämän jälkeen suoritettiin haut hakulausekkeilla ”Pathological demand avoidance”, josta saatiin 9 tulosta sekä ”Autism spectrum disorder AND demand avoidance”, josta saatiin vastaavasti 35 tulosta. Näistä ei kuitenkaan valikoitunut yhtäkään artikkelia otsikoiden perusteella. Seuraavaksi siirryttiin PubMed tietokantaan. Hakulausekkeella ”Autism spectrum disorder AND demand avoidance” saatiin 20 tulosta, joista otsikoiden perusteella valikoitui kaksi artikkelia. Hakulauseke ”Pathological demand avoidance” tuotti kolme tulosta, joista valikoitui yksi artikkeli. Medline-tietokannassa käytettiin hakulausekkeitä ”Support strategies PDA” ja ”Support strategies AND pathological demand avoidance”. Näillä hauilla saatiin 26 ja 30 tulosta, mutta otsikoiden perusteella yksikään ei valikoitunut tarkempaan tarkasteluun.

Tiedonhakuprosessin aikana valtaosa löytyneistä julkaisuista olivat englanniksi. Hakuja yhteydessä löytyi myös joitakin muilla vierailta kielillä julkaisuja, jotka sisällöllisesti olisivat vastanneet sisääntokriteereitä, mutta ne rajattiin pois kielikriteerin perusteella. Vaikka hakutuloksia oli runsaasti, otsikoiden perusteella pystyttiin jo alustavasti arvioimaan, etteivät julkaisut vastanneet tutkimuskysymyksiin. Kokonaisuudessaan tietokantahaussa löytyi yhteensä 140 artikkelia, joista sisääntokriteerien perusteella lopulliseen tarkempaan analyysiin valikoitui neljä artikkelia. Lisäksi manuaalisen haun avulla valikoitui yksi artikkeli. Tutkimukseen valikoituneet artikkelit olivat kaikki englanninkielisiä. Alla oleva taulukko 2. näyttää aineistonhaun tulokset sekä valitut aineistot.

Taulukko 2. Aineistonhaun tulokset ja aineiston valinta.

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Tulokset	Otsikon perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Janet Finna	<i>PDA-profile</i>	Taylor and Francis Medical Library, open access, vertaisarvioitu, 2015–2025, koko teksti, artikkeli	17	1	1
Janet Finna	<i>Pathological demand avoidance</i>	Open access, vertaisarvioitu, 2015–2025, koko teksti, artikkeli, aiheet: health aspects, medical research, patients	9	0	0
Janet Finna	<i>Autism spectrum disorder AND demand avoidance</i>	Open access, vertaisarvioitu, 2015–2025, koko teksti, artikkeli, aiheet: autism, anxiety, behavior	35	0	0
Pubmed	<i>Autism spectrum disorder AND demand avoidance</i>	Open access, 2015–2025, koko teksti	20	2	2
Pubmed	<i>Pathological demand avoidance</i>	Open access. 2015-2025, koko teksti	3	1	1
Medline	<i>Support strategies PDA</i>	Health information	30	0	0
Medline	<i>support strategies AND pathological demand avoidance</i>	Health information	26	0	0
Manuaalinen haku	-	-	-	0	1

4.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia, koska sen avulla voidaan tarkastella aineistoa avoimesti ilman valmiita teoreettisia viitekehyksiä (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen, 2022). Menetelmä sopii erityisen hyvin silloin, kun halutaan ymmärtää ilmiötä aineiston pohjalta ja antaa sen ohjata analyysin etenemistä (Elo ym. 2022).

Valmisteluvaiheessa aineistoon perehdyttiin huolellisesti useaan kertaan, jotta saatiin hyvä kokonaiskuva. Tämän jälkeen etsittiin sellaisia ilmauksia, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin, ja valittiin ne tarkemman tarkastelun kohteeksi. (Elo ym. 2022.) Varsinaisessa analyysivaiheessa nämä ilmaukset pelkistettiin, eli niistä poistettiin sellaisia yksityiskohtia, jotka eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia. Tärkeää kuitenkin oli, ettei alkuperäistä merkitystä muutettu. (Elo ym. 2022.) Pelkistäminen eli redusointi on sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe, jota Tuomi & Sarajärvi (2017) kuvaavat datan tiivistämiseksi tai pilkkomiseksi osiin. Pelkistämisen jälkeen luotiin pohja klusteroinnille listaamalla allekkain kaikki pelkistetyt ilmaisut. Pelkistämisvaiheessa huomioitiin myös, että yhdestä alkuperäisestä ilmaisusta voi löytyä useampia pelkistettyjä ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa etsittiin aineistosta samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Nämä samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdisteltiin alaluokiksi. Luokittelu jatkui siten, että alaluokkia yhdistämällä saatiin muodostettua yläluokat. Yläluokat yhdistelemällä saatiin muodostettua pääluokat, jotka nimettiin aineistosta nousevia ilmiöitä kuvaavien aiheiden mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2017.) Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin ensin alaluokkiin, joiden pohjalta muodostettiin yläluokat ja lopulta pääluokat, jotta aineistosta saatiin selkeä ja jäsennelty kokonaisuus (Elo ym. 2022).

Aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi on analyysin viimeinen vaihe, jossa tutkimuksen kannalta oleellisen ja valikoidun tiedon perusteella muodostettiin teoreettisia käsitteitä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdisteltiin siten, että saatiin vastaukset tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2017.) Analyysin tulokset esitettiin tekstinä ja havainnollistettiin myös kuvioiden avulla. Tulokset järjestettiin tutkimuskysymysten mukaisesti siten, että ne tukivat työn päätelmiä. (Elo ym. 2022.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi mahdollisti aineiston käsittelyn selkeästi, järjestelmällisesti ja uskottavasti, mikä vahvisti tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston pelkistämisvaihetta on kuvattu esimerkeillä kuviossa 3 ja kuviossa 4 on esitelty sisällönanalyysi.

Mitä ammattilaisen tulisi tietää PDA:sta

Alkuperäinen ilmaisu
“In this framework, avoiding or delaying the imposed demand of an aversive activity enables a person to regain control of the situation, thereby reducing anxiety.” (White, Livingston, Taylor, Close, Shah & Callan 2023.)



Pelkistetty ilmaisu
 Vaatimusten välttäminen mahdollistaa henkilölle hallinnan tunteen ja siten helpottaa ahdistusta. (White, Livingston, Taylor, Close, Shah & Callan 2023.)

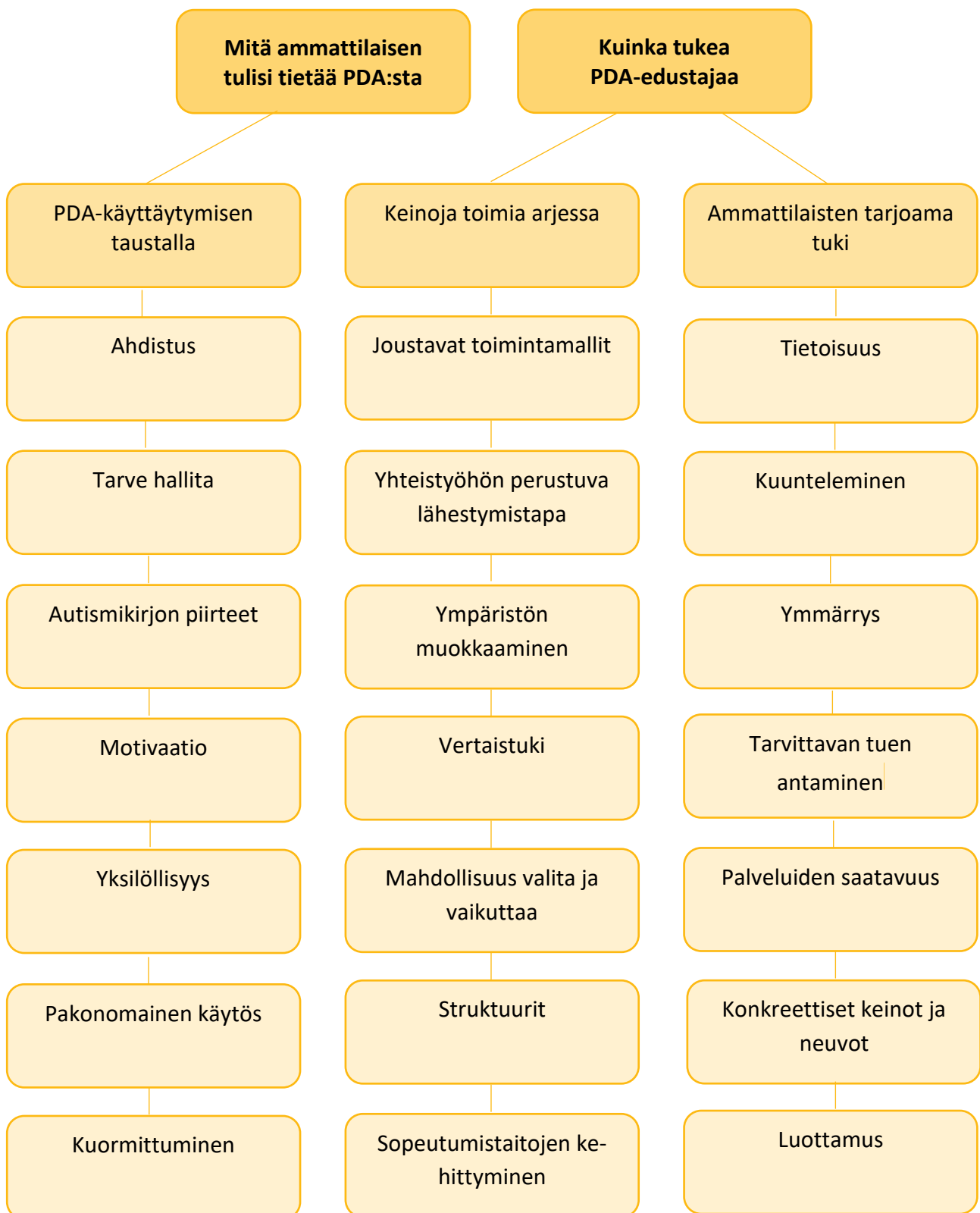
Kuinka tukea PDA-edustajaa

Alkuperäinen ilmaisu
“Parents felt positive about practitioners who had listened to their experiences, made efforts to understand the child, and provided or arranged for help.” (Gore Langton & Frederickson 2018.)



Pelkistetty ilmaisu
 Vanhemmat kokivat myönteisenä ammattilaiset, jotka pyrkivät ymmärtämään heidän lastansa sekä tarjoamaan ja järjestämään apua. (Gore Langton & Frederickson 2018.)

Kuvio 3. Tutkimusaineiston pelkistämisestä esimerkit.



Kuvio 4. Sisällönanalyysi.

5 Tulokset

5.1 Mitä ammattilaisen tulisi tietää PDA:sta

5.1.1 PDA-käyttäytymisen taustalla

Aineistoista nousi esiin, että monilla PDA-piirteisillä aikuisilla on kokemuksia siitä, että heidän arjessaan toistuvat tilanteet voivat aiheuttaa voimakasta **ahdistusta**, erityisesti silloin kun he kokevat menettävänsä **hallinnan tunteen**. Tämä **tarve kontrolloida** ympäristöä ja omaa tekemistä näyttyy herkästi vaatimusten vastustamisena. Vaikka vaatimusten välttely voi hetkellisesti helpottaa oloa, se voi ajan myötä lisätä **kuormitusta** ja muodostaa noidankehän, jossa **ahdistus** ja välttely ruokkivat toisiaan. Ammattilaisten olisi tärkeä ymmärtää, että kyse ei ole tahallisesta uhmakkuudesta, vaan reaktiosta tilanteisiin, jotka tuntuvat liikaa vaativilta tai **hallitsemattomilta**. (White, Livingston, Taylor, Close, Shah & Callan, 2022.)

PDA-piirteiset lapset voivat **käyttäytyä** impulsiivisesti tai **pakonomaisesti** tavalla, joka voi ulospäin näyttää **hallitsemattomalta** tai häiritsevältä. Usein heidän sosiaalinen identiteettinsä ei ole vielä valmis, mikä voi vaikeuttaa vuorovaikutusta toisten kanssa ja lisätä tunnetta ulkopuolisuudesta. (Gore Langton & Frederickson, 2018.) Millerin ja Martinin (2025) mukaan PDA-käyttäytymiseen kuuluu usein pyrkimys välttää tilanteita, joissa odotetaan tietynlaista toimintaa. Tällainen välttelevyys voi ilmetä monin eri tavoin: tekosyiden keksimisenä, ylikeskittyneenä puuhasteluna, häiriötekijöiden tietoisena luomisena, tilanteesta vetäytymisenä, pakenemisena tai jopa paniikkireaktiona. Olennaista on se, että näiden käyttäytymismuotojen taustalla ei ole tahallinen vastustaminen, vaan se, että lapsi kokee tilanteen vaatimukset niin **kuormittavina**, ettei hän pysty toimimaan niissä mukana. Erityisesti silloin, kun vaatimukset tulevat toiselta ihmiseltä, ne voivat laukaista voimakkaan välttämisenreaktion. (Miller & Martin, 2025.)

Motivaatio on yksi keskeisimmistä tekijöistä, joka erottuu PDA-käyttäytymisessä. Millerin ja Martinin (2025) mukaan tällaisilla lapsilla ei ole aina samanlaista sisäistä tai ulkoista **motivaatiota** suorittaa tehtävistä kuin muilla ikätovereillaan. Tämä ei tarkoita, että lapsi olisi laiska tai välinpitämätön – pikemminkin kyse on siitä, että hän kokee tilanteet usein **hallitsemattomina** tai **ahdistavina**. Tällöin normaaleilta vaikuttavat tilanteet, kuten ohjeen antaminen tai tehtävän aloittaminen, voivat aiheuttaa voimakkaan tarpeen vastustaa tai vältellä tilannetta. (Miller & Martin, 2025.)

Ammattilaisten näkökulmasta **motivaation** merkityksen ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää. Kun lapsi ei toimi ohjeiden mukaisesti, tilanteessa ei ole kyse kurin puutteesta, vaan usein siitä, että hänen sisäinen tilansa ei mahdollista osallistumista. Tukemisen tulisi lähteä siitä, että lapselle annetaan tilaa vaikuttaa tilanteeseen, valita itse ja löytää oma tapansa toimia. Tällöin **motivaatio** ei synny pakosta, vaan mahdollisuudesta ja juuri tämä ero tekee tuesta oikeanlaista. (Miller & Martin, 2025; Gore Langton & Frederickson, 2018.)

Miller ja Martin (2025) tuovat esiin, että PDA-käyttäytymistä voi esiintyä myös lapsilla, joilla ei ole **autismikirjon diagnoosia**. Tämä on tärkeä havainto erityisesti ammattilaisille, koska PDA ei ole virallinen diagnoosi eikä sitä tule pitää yksinomaan **autismin alatyypinä**. Vaikka **käyttäytyminen** on yleisintä **autismikirjon** lapsilla, sen ilmeneminen ei rajoitu vain tähän ryhmään. Tämän vuoksi on olennaista, että ammattilaiset eivät perusta tulkintojaan pelkästään diagnoosipohjaan, vaan tarkastelevat lapsen käyttäytymistä **yksilöllisesti** ja tilannelähtöisesti. (Miller & Martin, 2025.)

PDA-käyttäytymisessä esiintyy runsaasti **yksilöllistä** vaihtelua. Tämä tarkoittaa, että samanlainen käyttäytyminen voi johtua eri syistä, ja lapsen tukeminen vaatii empaattista ja laaja-alaista ymmärrystä ilmiöstä. Ammattilaisen tulisi osata tunnistaa, milloin välttelevä käyttäytyminen kumpuaa esimerkiksi **hallinnan tarpeesta**, aistiherkkyydestä tai epävarmuudesta sosiaalisissa tilanteissa ja osata muokata tukitoimia sen mukaisesti. (Miller & Martin, 2025.)

5.2 Kuinka tukea PDA-edustajaa

5.2.1 Keinoja toimia arjessa

Yhteistyöhön perustuva ja sovitteleva **lähestymistapa** lisää hallinnan tunnetta ja vähentää ahdistusta. Tärkeää on selvittää, mitkä asiat motivoivat henkilöä ja herättävät sisäistä motivaatiota. Tämän motivaation varaan voidaan rakentaa **toimivia keinoja ja ratkaisuja**. Pienikin tehtävä voi tuntua suurelta, joten tavoitteena on edetä pienin askelin ja helpottaa tehtävän toteutumista asteittain. Tavoitteena on tukea **sopeutumistaitojen kehittymistä**, mikä parantaa elämänlaatua ja lisää itsenäisen toiminnan mahdollisuuksia. **Joustavuuden** kehittyminen on keskeinen taito PDA-käyttäytymisessä. **Joustavuuteen** kannustaminen opettaa kompromissien tekemistä, ja vaihtoeh-

tojen tarjoaminen tukee tätä oppimista. Lisäksi on tärkeää ymmärtää PDA-käyttäytyminen ominaisuutena ja kuunnella PDA-piirteisen omia ajatuksia. Tämä vahvistaa toiminnan kehittymistä ja edistää selviytymistä itsenäisesti. (Miller & Martin, 2025.)

Kildahl ym. (2021) katsaus ei suoranaisesti keskity PDA-piirteisen henkilön arjessa tukemiseen, osa tarkasteluista tutkimuksista kuitenkin nostaa esiin suuntaa antavia havaintoja. Arjen tukikeinoissa korostuvat tilanteet, joissa PDA-piirteinen henkilö kokee voivansa **vaikuttaa** omiin asioihinsa.

Mahdollisuus valita voi auttaa vähentämään tunnetta siitä, että joku ulkopuolinen pakottaa tai määrää. Tämän lisäksi tutkimuksissa on tunnistettu yhteys epävarmuuden luoman sietämättömyyden sekä ahdistuksen välillä. Tämä viittaa siihen, että arjen tulisi olla mahdollisimman **strukturoitua**, mutta samalla **joustavaa**. (Kildahl, Helverschou, Rysstad, Wigaard, Hellerud, Ludvigsen, & Howlin. 2021.)

Curtis ja Izett (2025) tarkastelivat tutkimuksessaan vanhempien ja erityisesti äitien kokemuksia lasten tukemisesta arjessa. **Vertaistuki** ja kokemusten jakaminen muiden kanssa koettiin helpottavana. Moni äiti koki myös oman hyvinvoinnin huolehtimisen tärkeänä. Tällä tavoin he jaksoivat paremmin arkea vaatimusten keskellä sekä olla PDA-nuoren tukena. **Ympäristön muokkaaminen** lasten tarpeisiin sopivana nähtiin keinona luoda arkeen vakautta sekä vähentää ristiriitoja. (Curtis & Izett 2025.)

Yhteenvedona voidaan todeta, että arjen tueksi on tunnistettavissa useita konkreettisia ja toisiaan täydentäviä keinoja. Näitä ovat esimerkiksi **yhteistyöhön perustuva lähestymistapa, motivaation löytäminen, sopeutumistaitojen kehittäminen, joustavat toimintamallit, ympäristön muokkaaminen** yksilön tarpeisiin, **vertaistuen** saatavuus, **mahdollisuus valita tai vaikuttaa** omaan toimintaan sekä selkeä ja turvallinen **strukturi** arjessa.

5.2.2 Ammattilaisten tarjoama tuki

PDA eli patologinen vaatimusten välttely on ilmiö, josta on alettu puhua enemmän vasta viime vuosina, erityisesti silloin kun keskustellaan autismikirjon erilaisista ilmenemismuodoista. PDA:ta ei toistaiseksi luokitella viralliseksi diagnoosiksi, eikä sen määrittely ole vielä täysin vakiintunut. Silti monissa tutkimuksissa kuvataan samantyyppistä käyttäytymistä: henkilö pyrkii välttämään tilanteita, joissa hänelle asetetaan vaatimuksia, ja reagoi niihin usein vahvasti. Ulospäin tällainen

toiminta voi vaikuttaa uhmakkaalta tai hankalalta, mutta usein taustalla on esimerkiksi voimakas ahdistuneisuus tai vaikeus sietää tilanteita, joissa kontrolli puuttuu. Ammattilaisien on olennaista **tiedostaa** ja **ymmärtää**, ettei kyse ole tahallista ongelmien luomisesta, vaan usein selviytymiskeinosta tilanteessa, joka tuntuu hallitsemattomalta. (Kildahl ym. 2021.)

Perheiden kokemukset palvelujärjestelmästä osoittavat, että **tukea ei aina ole ollut helppoa saada**, vaikka sille olisikin tarve. Gore Langtonin ja Fredericksonin (2018) tutkimuksessa tuotiin esiin, että monet vanhemmat ovat kokeneet koulun tai terveydenhuollon palvelut riittämättömiksi. (Gore Langton & Frederickson, 2018.) Curtis ja Izettin (2025) tekemässä tutkimuksessa nousi esiin, miten äidit jäivät usein yksin haasteiden kanssa ja kokivat, ettei heidän näkemyksiään **kuultu** tarpeeksi. Heidän mukaansa olisi tärkeää, että ammattilaiset lähestyvät perheitä kunnioittavasti ja aidosti **kuuntelevat**, mitä vanhemmat yrittävät kertoa. (Curtis & Izett, 2025.)

Vanhemmat ovat myös kertoneet, että **konkreettinen tuki arjessa** merkitsee paljon. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi **selkeät ohjeet, käytännön vinkit**, koko perheen tilanteen huomioiminen ja se, että **palveluihin pääsee kohtuullisessa ajassa**. Ammattilaisten taidot ja miten he ovat läsnä tilanteessa, vaikuttavat suuresti siihen kokeeko perhe tulevansa autetuksi. Erityisen tärkeäksi koettiin se, että ammattilainen **kuuntelee** rauhassa ja yrittää aidosti **ymmärtää**. (Gore Langton & Frederickson, 2018.)

White ym. (2022) painottavat, että PDA-käyttäytymisen **ymmärtäminen** vaatii ammattilaiselta hyvää **tietopohjaa** autismista ja ahdistuneisuudesta. On tärkeää, että ammattilainen osaa rakentaa **luottamuksellisen** ja turvallisen suhteen yksilön kanssa. Tämä voi vähentää vastustamista tilanteissa, joissa vaatimuksia ei voida täysin välttää. Samalla on hyvä huomioida, että tietyt toimintatavat, kuten liian suora painostaminen, voivat vahingossa jopa lisätä välttelevää käytöstä. (White ym. 2022.)

6 Pohdinta

6.1 Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys

Havukainen (2021) kuvaa PDA:ta ilmiönä autismikirjon sisällä sekä antaa ymmärtää, että PDA on autismin alatyyppejä (Havukainen 2021). Opinnäytetyön tuloksissa kuitenkin korostetaan, ettei PDA ole autismin alatyyppejä, mikä luo ristiriidan Havukaisen (2021) kanssa. Lisäksi Millerin ja Martinin (2025) mukaan myös autismikirjoon kuulumattomilla lapsilla voi esiintyä PDA-piirteitä. (Miller & Martin 2025.)

PDA ilmenee äärimmäisenä tarpeena välttää vaatimuksia, mikä liittyy usein hallinnan tunteen menetykseen ja laukaisee ahdistusreaktioita, kuten taistele/pakene-reaktion tai jopa meltdown-tilan (Mitä on PDA? 2022; Havukainen 2021). Tämä näkökulma vahvistui myös tuloksissa, joissa esimerkiksi White ym. (2022) tuovat esiin, että erityisesti aikuiset PDA-piirteiset kokevat vaatimukset uhkaavina tilanteina, jotka lisäävät ahdistusta ja johtavat välttelyyn (White ym. 2022).

Arjessa tukeminen oli molemmissa osioissa tärkeä teema. PANDA-mallin ja Low Arousal Approaches -lähestymistavan, avulla pyritään vähentämään kuormitusta ja lisäämään hallinnan tunteita. (Helpful approaches infographic: PANDA approaches 2021). Myös tuloksissa nousi esiin samoja teemoja. Valinnanvapauden tarjoaminen ja asioissa joustavuus nähtiin hyödyllisinä keinoina arjen sujumisen tukemisessa. (Curtis & Izett 2025.) Vapaus valita, ympäristön muokkaaminen yksilölle sopivaksi ja myötätuntoinen kohtaaminen ovat tukikeinoja, jotka toistuivat molemmissa osioissa.

Ammattilaisten tarjoaman tuen osalta ilmeni selkeä ristiriita teorian ja käytännön välillä. Vallinkoski (2023) nostaa artikkelissaan esille suosituksia moniammatillisen yhteistyön merkityksestä sekä varhaisen tunnistamisen hyödyistä (Vallinkoski 2023). Tulososiossa kuitenkin näkyi perheiden kokemus siitä, että näitä suosituksia ei vielä toteuteta riittävästi. Vanhemmat kokivat, että he jäävät usein ilman konkreettista apua ja tukea. Tämän lisäksi myös ammattilaisten ymmärrys PDA:sta koettiin olevan vähäistä. (Gore Langton & Frederickson 2018.)

Käytännössä tulokset osoittavat, että ennakoitavuus, valinnanmahdollisuuksien tarjoaminen ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ovat keskeisiä tukikeinoja. Erityisesti koulumaailmassa joustavat rakenteet ja kiireettömyys voivat vähentää tilanteiden kuormittavuutta ja ehkäistä haastavaa käyttäytymistä. (Helpful approaches infographic 2021.) Lisäksi tärkeää on se, että ympäristö viestii henkilölle mahdollisuudesta vaikuttaa omaan toimintaansa (Härkönen 2023).

Opinnäytetyön tulokset tarjoavat konkreettista tietoa siitä, miten PDA-piirteisiä henkilöitä voidaan tukea arjessa yksilöllisillä sekä joustavilla keinoilla. Havaintoja voidaan hyödyntää esimerkiksi sosi-aali- ja terveysalan ammattilaisten koulutuksessa sekä perheiden arjen tukena. Tulokset voivat myös toimia pohjana tukimallien kehittämiseksi tilanteisiin, joissa perinteiset menetelmät koetaan riittämättöminä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Filosofian osa-alue etiikka tutkii käsityksiä moraalisesta toiminnasta, hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Tutkimuksessa toimintatavat, joita noudatetaan tuottaakseen kestäväää tietoa, ovat osana hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkittaessa erityisesti vähemmistöjä ja kokonaisia ihmisryhmiä, on äärimmäisen tärkeää välttää vahinkoja ja haittoja. Keskeisiin arvoihin ja eettisyyteen kuuluu tavoite tuottaa merkityksellistä ja uutta tutkimustietoa. Huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys muodostavat hyvän tieteellisen käytännön. (Tutkimusetiikka ihmistieteissä, n.d.)

Eettiset kysymykset koskevat tutkimuskysymyksen muotoilua ja tutkimusetiikan noudattamista koko opinnäytetyön ajan. Luotettavuus puolestaan liittyy tutkimuskysymyksen ja valittujen aineistojen perusteluun, argumentoinnin vakuuttavuuteen sekä prosessin johdonmukaisuuteen. On tärkeää luotettavuuden kannalta, että tutkimuskysymys on perusteltua ja selkeästi esitetty. Tuloksia tarkastellessa arvioidaan tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 292–297.)

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähdeviitteet on merkitty raportointiohjeiden mukaan. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa hyvin rajatut tutkimuskysymykset ja kriittisesti arvioidut aineistot. Opinnäytettä on koko prosessin vaiheissa pyritty tekemään huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tiedonhaku on tehty rajaten ja huomioiden nykyaikaisuus. Opinnäytetyötä on tehnyt kaksi henkilöä, jolloin näkökulmat sekä erilaiset ajatukset

lisääntyivät. Lähteitä tällöin tarkasteltiin ja arvioitiin kriittisemmin. Kahden henkilön tehdessä opin-
näytetyötä tutkimuksen luotettavuus lisääntyy. Luotettavuutta lisää myös mukana oleva ohjaava
opettaja, joka arvioi opinnäytetyön. Opinnäytetyötä vaikeutti se, että aiheesta on toistaiseksi saa-
tavilla melko vähän kattavaa tutkimustietoa. Tämä rajoitti käytettävissä olevan aineiston määrää
sekä laajuutta. Tiedon niukkuus kuitenkin korostaa aiheen ajankohtaisuutta ja osoittaa, kuinka tar-
peellista on lisätä ymmärrystä ja tutkimusta kyseisestä ilmiöstä. Opinnäytetyön tavoitteena on
tuottaa merkityksellistä ja uutta tutkimustietoa.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää ymmärrystä patologisesta vaatimusten välttelystä (PDA) ja
selvittää, miten tätä ilmiötä voidaan huomioida arjen kohtaamisissa ja ammattilaisen työssä. Työn
perusteella voidaan todeta, että PDA:han liittyvä käyttäytyminen on usein seurausta yksilön koke-
masta kuormituksesta ja ahdistuksesta, eikä niinkään tietoista vastustamista. Tämän vuoksi tilan-
teita, joissa yksilö reagoi voimakkaasti vaatimukseen, tulee tarkastella empaattisesti ja pyrkiä ym-
märtämään taustalla olevia tunteita.

Opinnäytetyön tuloksissa saatiin aikaan ymmärrys PDA:n erityispiirteistä ja siitä, kuinka tärkeää on
tukea yksilön elämänhallintaa. Tämän perusteella voidaan suositella lisää koulutusta ja käytännön
tukea PDA-piirteisten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Lisäksi on tärkeää, että yhteiskun-
nassa ja erityisesti koulumaailmassa ymmärrettäisiin PDA:n moninaisuus ja yksilölliset tukikeinot,
jotta jokaisen kehitystä ja hyvinvointia voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

Perinteiset lähestymistavat, joissa korostuu suoriutuminen ja auktoriteettiin perustuva ohjaus, ei-
vät tue PDA-piirteistä henkilöä parhaalla mahdollisella tavalla. Sen sijaan on tärkeää rakentaa vuo-
rovaikutus luottamukselle, tarjota ennakoitavuutta ja antaa mahdollisuuksia omaan vaikuttami-
seen. Näin voidaan pyrkiä vähentämään ahdistusta ja tukea yksilön toimimista arjessa.

Koulumaailmassa ja muissa arjen ympäristöissä tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että yksilölle an-
netaan vaihtoehtoisia toimintamalleja ja pyritään minimoimaan tilanteita, jotka PDA-piirteinen ko-
kee painostavina. Tilanteiden muokkaaminen selkeämmiksi ja turvallisemmiksi auttaa vähentä-
mään vaatimusten aiheuttamaa kuormitusta.

PDA-ilmiön monimuotoisuus korostaa yksilöllisen tuen merkitystä. Koska aiheesta on edelleen vähän suomenkielistä tutkimusta, on tärkeää lisätä tietoisuutta ja kehittää ammattilaisille suunnattua koulutusta ja materiaalia. Tällöin voidaan edistää sekä ymmärrystä että konkreettisia tukikäytäntöjä, jotka vahvistavat yksilön elämänhallintaa ja hyvinvointia.

Suomessa olisi tärkeää tehdä laajempia tutkimuksia PDA:n yleisyydestä väestössä, erityisesti neuroepätyypillisten keskuudessa. Myös olisi hyvä saada enemmän tietoa, kuinka PDA ilmenee eri ikäluokissa. Olisi tarpeen saada lisää ymmärrystä siitä, kuinka PDA poikkeaa tai liittyy autismikirjon lisäksi ahdistuneisuushäiriöön tai aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD). Erityisesti tutkimustiedon ristiriitaisuus PDA:sta autismin alatyypinä korostaa jatkotutkimusten tarvetta.

Tarvetta olisi myös tutkimuksille, joissa kehitetään ja arvioidaan käytännössä toimivia, PDA-piirteisille soveltuvia tukimalleja esimerkiksi sosiaalipalveluissa, koulutuksessa tai mielenterveys-työssä. Erityisesti opinnäytetyössä heräsi tarve tietoisuuden lisääntymiselle opettajille. Olisi tärkeää tutkia minkälaiset tukikäytännöt sekä pedagogiset lähestymistavat voisivat parhaiten auttaa yksilöä.

Lähteet

Ahlgren, R. 2025. 8 Kirjallisuuskatsaukset. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Help. Viitattu 18.3.2025. <https://help.jamk.fi/opinnaytetyon-ohjaus/fi/kirjallisuuskatsaukset/>

Autism & PDA n.d. PDA Society. Viitattu 17.4.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/about-pda/autism-and-pda/>

Autismi eri elämänvaiheissa. 2024. Autismiliitto. Viitattu 3.3.2025. <https://autismiliitto.fi/autismi/autismikirjo-eri-elamanvaiheissa/>

Curtis, S. & Izett, E. 2025. The experience of mothers of autistic children with a pathological demand avoidance profile: an interpretative phenomenological analysis. Discover Mental Health. Viitattu 25.4.2025. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00127-3>

Diagnosing PDA in adults. n.d. PDA Society. Viitattu 17.4.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/i-am-a-pdaer/resources/diagnosing-pda/>

Diagnosointi. 2025. Autismiliitto. Viitattu 3.3.2025 <https://autismiliitto.fi/autismi/diagnosointi/>

Egan V., Linenberg O. & O’Nions. 2018. The Measurement of Adult Pathological Demand Avoidance Traits. PubMed Central. National Library of Medicine. Viitattu 31.1.2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6373319/>

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), 215–225. Viitattu 8.4.2025. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

Gore Langton, E. & Frederickson, N. 2018. International Journal of Developmental Disabilities. Institute of education sciences. Viitattu 25.4.2025. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1226007>

Havukainen, E. 2021. Oletko koskaan tavannut ihmistä, jolla on diagnoosina PDA?. Autismi-lehti. Autismiliitto. Viitattu 28.2.2025. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/oletko-koskaan-tavannut-ihmista-jolla-on-diagnoosina-pda/>

Helpful approaches with PDA – children. n.d. PDA Society. Viitattu 17.4.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/i-am-a-parent-carer/resources/helpful-approaches-for-children/>

Helpful approaches infographic: PANDA approaches. 2021. PDA Society. Viitattu 2.3.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/resources/helpful-approaches-infographic/>

Härkönen, J. 2023. Äärimmäisesti vaatimuksia välttelevien aikuisten toimintakyvyn tukeminen – ”Tunne siitä, ettei ole pakko”. Autismi-lehti. Autismiliitto. Viitattu 3.3.2025. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/aarimmaisesti-vaatimuksia-valttelevien-aikuisten-toimintakyvyn-tukeminen-tunne-siita-ettei-ole-pakko/>

Identifying & Assessing PDA. 2022. PDA Society. Viitattu 17.4.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/about-pda/identifying-pda/>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvailtava kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede. Viitattu 5.2.2025 <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kildahl, A., Helverschou, S., Rysstad, A., Wigaard, E., Hellerud, J., Ludvigsen, L. & Howlin, P. 2021. Pathological demand avoidance in children and adolescents: A systematic review. PubMed. Viitattu 25.4.2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34320869/>

Miller, C. & Martin, C. 2025. Pathological Demand Avoidance (PDA) in Kids. Child Mind Institute. Viitattu 26.4.2025. <https://childmind.org/article/pathological-demand-avoidance-in-kids/>

Mitä on PDA?. 2022. Opas autismikirjon PDA-piirteistöön. Autismiliitto. Alkuperäisteos: What is PDA? , PDA Society. Suomennos Katja Korja. Viitattu 3.2.2025. https://www.pdasociety.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/WhatIsPDA_Finnish.pdf

Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismikirjon häiriö. 2023. Käypä hoito -suositus. Viitattu 2.3.2025. <https://www.kaypahoito.fi/nix03173>

PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely. 2025. Autismiliitto. Viitattu 3.2.2025. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/pda-aarimmainen-vaatimusten-valttely/>

Tietoa, tuesta, palveluista ja kuntoutuksesta. 2025. Autismiliitto. Viitattu 8.4.2025. <https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/neuvontapalvelu/usein-kysyttya/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi. Viitattu 8.5.2025. https://www.bookbeat.com/fi/book/laadullinen-tutkimus-ja-sisallonanalyysi-60806?gad_source=1&gad_campaignid=21502806373&gbraid=0AAAAADevE7KlgHo1F1E0FxyAPc2h249kP&gclid=EAlalQob-ChMIIKCYzcGTjQMVU0KRBR11xSlnEAAYASAAEgJPgvD_BwE , Bookbeat.

Vaatimukset. 2021. Nepsyarki. Viitattu 2.3.2025. <https://www.nepsyarki.com/vaatimukset/>

Vallinkoski, A. 2023. Diagnoosina PDA. Lapsen maailma. Lastensuojelun Keskusliiton lehti. Viitattu 6.3.2025. <https://lapsenmaailma.fi/artikkeli/diagnoosina-pda/>

Vuori, J. n.d. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tietoarkisto. Viitattu 10.2.2025.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

What is demand avoidance? n.d. PDA Society. Viitattu 17.4.2025. <https://www.pdasociety.org.uk/about-pda/what-is-demand-avoidance/>

White, R., Livingston, L., Taylor, E., Close, S., Shah, P. & Callan, M. 2023. Understanding the contributions of trait autism and anxiety to extreme demand avoidance in the adult general population. Journal of Autism and Developmental Disorders. Viitattu 25.4.2025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-022-05469-3>

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja artikkelit

Tekijä(t) ja julkaisuvuosi	Otsikko	Tavoite	Aineisto tai menetelmä	Keskeiset havainnot tunnistamisen kannalta
Gore Langton, E. & Frederickson, N. 2018.	Parents' Experiences of Professionals' Involvement for Children with Extreme Demand Avoidance	Tutkia mitä hyödyllisiä keinoja ammattilaisilla oli tarjota vanhemmille, joiden lapsella äärimmäistä vaatimusten välttelyä.	Artikkeli	Lasten tarpeet, tunnistaminen, käyttäytyminen, ammattilaisen osaaminen sekä keinot kohdata.
Kildahl, A., Helveschou, S., Rysstad, A., Wigaard, E., Høllerud, J., Ludvigsen, L. & Howlin, P. 2021.	Pathological demand avoidance in children and adolescents: A systematic review	Tutkia PDA:n määrittelyä sekä yhteyksiä autis-mikirjon häiriöihin	Artikkeli	Ahdistus, autismi, patologisen kysynnän välttäminen
White, R., Livingston, L., Taylor, E., Close, S., Shah, P. & Callan, M. 2023.	Understanding the Contributions of Trait Autism and Anxiety to Extreme Demand Avoidance in the Adult General Population	Tutkia autismin ja ahdistuksen yhteyttä vaatimusten välttelyyn aikuisilla.	Artikkeli	Autismi, ahdistus, vaatimusten välttely ja äärimäinen vaatimusten välttely.
Curtis, S. & Izett, E. 2025.	The experience of mothers of autistic children with a pathological demand avoidance profile: an interpretative phenomenological analysis.	Analysoida nykyistä tutkimustietoa aiheesta PDA	Artikkeli	PDA, autis-mikirjon häiriö, neurokirjo, äidit, vanhemmuuden kokemus

Miller, C. & Martin, C. 2025.	Pathological Demand Avoidance (PDA) in Kids	Tutkia PDA:ta ja keinoja auttaa PDA-piirteistön omaavia lapsia	Artikkeli	Äärimmäinen välttely, vaatimukset, toiminta, autismi, motivaatio
-------------------------------	---	--	-----------	--