

LIITE 2: Traumaattisessa kriisissä olevan ihmisen kohtaaminen ensihoidossa



Piia Latvala



Traumaattinen kriisi

- äkillinen, yllätyksellinen, epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä lähes kenelle tahansa
- yleistä stressiä ja ahdistusta voimakkaampi kärsimystä tuottava kokemus
- aikaisemmat kokemukset ja opitut reaktiotavat eivät riitä tilanteen ymmärtämiseen ja psyykkiseen hallitsemiseen
- liikenneonnettomuus, läheisen äkillinen kuolema, itsemurha tai väkivallan kohteeksi joutuminen



Traumaattisen tapahtuman tunnusmerkit

- tapahtuman ennustamattomuus ja sattumanvaraisuus
- elämänarvojen muuttuminen
- tietoisuus omasta haavoittuvuudesta
- mahdollisuus vaikuttaa tapahtuneeseen omalla toiminnalla
- tapahtuman aiheuttaman muutokseen suuruus



Traumaattisen kriisin vaiheet

1. Sokkivaihe
 2. Reaktiovaihe
 3. Työstämis- ja käsittelyvaihe
 4. Uudelleen suuntautumisen vaihe
- Prosessin läpivienti riippuu ihmisen persoonallisista varustuksista kuten puolustusmekanismeista, ulkoisesta tuesta ja aiemmista selviytymisistä.




Sokkivaihe

- tarkoittaa ensimmäisiä hetkiä kriisin aiheuttaneen tapahtuman jälkeen tai hetkeä, jolloin asiasta saadaan tieto
- psyykinen sokkivaihe tähtää henkiinjäämiseen ja kaikki palvelee tätä tavoitetta
- emme reagoi pelkästään siihen, mitä todella tapahtui, vaan myös siihen mielikuvaan, mitä olisi voinut tapahtua
- psyykkisessä sokissa on kysymys siitä, että mielemme suojaa meitä sellaiselta kokemuksesta ja tiedolta, jota se ei pysty vastaanottamaan eikä kestä, mieli ottaa ns. aikalisän.




- sokki puuduttaa sietämättömiä tunteita ja auttaa ihmisiä toimimaan tarkoituksenmukaisesti
- sokkivaihetta kuvataan epätodellisena olona tai kerrotaan kuin olisi katsottu tapahtumia filminauhalla.
- vaikea ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta
- tunteiden puuttuminen on ilmiö, joka usein hämmästyttää
- ihmisissä havaitaan aktiivisia puolustusmekanismeja (välttämistä, kieltämistä, torjuntaa, rationaalistamista ja syntipukkiajattelua)

- 
- käsitys ajasta muuttuu, tunne odotusajan pitkittymisestä
 - aistit vastaanottavat vaikutteita ja ne tallentuvat aivoihin erittäin voimakkaina ja yksityiskohtaisina ilman tavanomaista muokkaantumista ja valikoitumista, myöhemmin aivot tuottavat niistä havaintoja eli flashbackejä
 - vaiheen kestoksi määritellään noin vuorokausi
 - keskeisenä hyötynä tunteiden puuttuminen tilanteessa, jossa ne voisivat häiritä pelastautumista
 - sokkivaiheessa n. 20% joutuu paniikkiin, tulee hysteeriseksi tai lamaantuu



Reaktiovaihe

- reaktiovaiheessa sokin puuduttamat reaktiot pääsevät vapautumaan psyykkisesti ja fyysisesti
- voimakkaita ja vaikeasti hallittavia tunnevaihteluita, joita ihminen ei tunnista omaan itseensä kuuluviksi
- fyysisiä reaktioita: vapinaa, pahoinvointia, kuumaa, kylmää, sydämen tykytyksiä ja väsymystä
- mieleen tunkeutuvat flashbackit eli muistivälähdykset

- 
- reaktiovaiheessa tulemme tietoisiksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä omalle elämälle
 - tietoisuuden myötä tulevat myös tunteet: suru, tyhjyyden tunne, ahdistus, itsesyytökset ja syyllisyydentunteet
 - ilmenee muisti- ja keskittymisvaikeuksia
 - unihäiriöt ovat yleisiä
 - omat tunteet ja reaktiot eivät ole aina hallittavissa mikä koetaan pelottavaksi, ihminen voi kokea "tulevansa hulluksi"
 - yleensä reaktiovaihe kestää kahdesta neljään päivään



Työstämis- ja käsittelyvaihe

- ihmiset eivät enää halua puhua tapahtuneesta. Kysymys on siitä, että ihmisen mieli alkaa sulkeutua kolmen ensimmäisen vuorokauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta ja kokemuksen käsittely kääntyy sisäänpäin ja jatkuu omassa mielessä.
- voimakkaat tunteet eivät kuitenkaan häviä, mikä tahansa asia saattaa jälleen tuoda mieleen tapahtuneen
- työstämis- ja käsittelyvaiheessa tajutaan lopulta tapahtuneen ja menetyksen todellinen merkitys



- tilanteissa, joissa ihminen on itse ollut läsnä, vaiheen pääasiallinen tarkoitus on pelkojen ja traumojen työstäminen
- jos kyseessä on läheisen ihmisen menetys, tarkoituksena on erityisesti menetetystä luopuminen
- tyypillistä keskittymis- ja muistivaikeudet.
- ominaista halu olla yksin ja omassa mielessään työstää kokemustaan
- ihminen saattaa vetäytyä melkein kokonaan ihmissuhteista ja muista sitoumuksista



Uudelleen suuntautumisen vaihe

- tapahtuman hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen tapahtuman aiheuttamiin muutoksiin
- kriisin toivottu lopputulos on, että traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa omaa itseä
- tapahtumaa ja kokemusta voi ajatella ja sen voi kohdata tuntematta voimakasta pelkoa ja ahdistusta
- tavoitteena on, että kokemus ei ole torjuttu eikä kielletty vaan läpityöstetty
- usko omaan itseeseen palautuu, uskallus elää vahvistuu ja voi antaa itselle oikeuden iloita





Traumaattisen kriisin sokkivaiheessa olevan ihmisen kohtaaminen ensihoidossa


- Kriisipotilaan hoidossa puhuminen, kuunteleminen ja kuuleminen tähtäävät siihen, että ensihoitaja ymmärtää potilaan tilanteen ja pystyy yhdessä potilaan kanssa luomaan mielikuvan siitä, miltä tilanne potilaasta näyttää ja miltä se hänestä tuntuu. Luodun mielikuvan avulla kriisin joutunutta pystytään tukemaan selviytymisessä.





- Kriisissä olevan auttamisessa on keskeistä kuunteleminen, ymmärtäminen ja autettavan voimavarojen tukeminen
- Suuria puheita ei tarvita vaan kuunteleminen on tärkeämpää samoin sen osoittaminen että kuulija ei pelkää asioita, joiden äärellä ollaan
- Lohduttavia ja oikeita sanoja ei ole olemassakaan
- On erittäin tärkeää antaa kriisissä olevan puhua tapahtuneesta ja olennaista on muistaa, että hän tarvitsee ennen kaikkea kuuntelijaa, ei keskustelijaa eikä kannanottajaa

- 
- Kriisin sokkivaiheessa olevaan ihmiseen tekevät voimakkaan vaikutuksen hänen kohtaamansa ihmiset ja se, mitä he sanovat
 - Ensihoitajien rauhoittavalla, turvallisuutta luovalla ja rohkaisevalla toiminnalla on valtava merkitys psyykkisessä sokissa olevalle ihmiselle
 - Ensihoitajien suhtautuminen ja heidän sanansa antavat tapahtumalle sävyn
 - Myös yksittäiset sanat ja äänensävyt voivat jäädä vahvasti mieleen

- 
- Olennaista on antaa uhrin ajatuksille, tunteille ja reaktioille tilaa
 - Pahinta, mitä voimme sanoa on, että tiedämme miltä uhrista tuntuu. Myös toisten ihmisten kertomukset vastaavista tapahtumista lisäävät ahdistusta.
 - On täysin luonnollista koskettaa psyykkisessä sokissa olevaa ihmistä, vaikka häntä ei tuntisi lainkaan etukäteen.
 - Koskettaminen rauhoittaa, tuo turvaa, ilmaisee myötätuntoa ja hyväksymistä.

- 
- Tärkeää välttää helppoja fraaseja
 - Sokkivaiheessa kriisiapu pyrkii luomaan järjestystä uhrien kokemuksiin ja uuteen tilanteeseen. Tämä tapahtuu tapahtumasta keskusteltaessa ja auttamalla käytännön asioiden järjestelyssä.
 - Tarkoituksenmukaista on kertoa lyhyesti normaaleista sokkireaktioista, etenkin jos tunnereaktiot jäävät sokin takia uupumaan. Täytyy kuitenkin miettiä tarkkaan, kuinka paljon voi kertoa heti tapahtuman jälkeen.


- 
- Kriisityössä on hyvä, jos auttaja ymmärtää elämän moninaisuutta eikä säikähdä vaikeita tilanteita, ihmisten raskaita kokemuksia ja voimakkaita tunteita.
 - Yksi keskeinen uhka on, ettei auttaja kestä asianosaisten voimakkaita tunteita, vaan lähtee itse ottamaan tilaa kertomalla omia kokemuksia, ottamalla kantaa ja lohduttamalla liian aikaisin.
 - Uhkana on myös auttajan kylmä kyyninen suhtautuminen, koska tapahtuma on vietävä riittävän kauas itsestä, jotta sen kestäisi.


- 
- Kuolemantapauksissa selvitetään, mitä käytännössä tulee tapahtumaan ja mistä he voivat tiedustella kuolinsyynselvityksen etenemistä ja koska hautajaiset ovat mahdollista järjestää.
 - Tyypillisimmät kysymykset liittyvät kuolinsyyn, vainajan siirtoon ja hautajaisten pitoajankohtaan.
 - Kriisissä oleville ihmisille on kerrottava tarkkaan, mitä tapahtuu. Tieto lieventää ahdistusta, vaikka uutiset olisivatkin huonoja.
 - Ensihoitaja on useissa tapauksissa se hoitoketjun ensimmäinen lenkki, jolla on tilaisuus ottaa asioita esille ja näin toimia tilanteen ja jatkoavun käynnistäjänä ja toimeenpanijana.




Psykososiaalisen tuen järjestäminen

- Uusi terveydenhuoltolaki: ”Ensihoitopalveluun sisältyy tarvittaessa potilaan, hänen läheisensä ja muiden tapahtumaan osallisten ohjaaminen psykososiaalisen tuen piiriin.”
- Psykososiaalisella tuella ja palveluilla tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, joka muodostuu ihmisen auttamiseksi tarkoitetuista psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen tuen palveluista.
- Tavoitteena ehkäistä ja lievittää traumaattisen tapahtuman psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia sekä tukea normaalia toipumista

- 
- Psykososiaalinen tuki ja palvelut voidaan karkeasti jakaa psyykkiseen huoltoon, kirkon henkiseen huoltoon sekä sosiaalityöhön ja – palveluihin.
 - Psyykkisestä huollosta vastaa kriisiryhmä
 - Kriisiryhmän tehtäviä on:
 - psykososiaalisen tuen ja palvelujen tarpeen arviointiin ja palvelujen järjestämiseen osallistuminen
 - aktiivinen yhteydenpito uhreihin
 - psyykinen ensihoito ja tarvittaessa lääketieteellisen hoidon piiriin ohjaaminen
 - jälkihoitoon liittyvien tilaisuuksien järjestäminen uhreille ja auttajille.

- 
- Sosiaalitoimen keskeisimmät tehtävät:
 - järjestää välittömästi tilapäinen majoitus, muonitus ja vaateapu niitä tarvitseville
 - huolehtia lastensuojelullisista tehtävistä
 - koordinoida toimintaa muiden sosiaalipalveluja järjestävien tahojen kanssa

 - Kirkon tehtävänä on:
 - yksilö-, perhe- ja ryhmätyö
 - surutyön tukeminen
 - kirkolliset toimitukset ja sielunhoidolliset palvelut
 - Suuronnettomuustilanteissa kirkko toimii osana valtakunnallista pelastustoimintaa.

- 
- Ensihoitajilla tulee olla tieto psykososiaalisen tuen järjestelyistä alueella, jotta ensihoito voi antaa tietoa ja linkittää traumaattiselle tapahtumalle altistuneet alueen tarjolla oleviin tukipalveluihin
 - Suositeltava toimintamalli on, että ensivaiheen auttajat ottavat yhteyttä kriisiryhmään tai kunnan vastaavaan toimijaan, joka tekee yhdessä ensivaiheen auttajien kanssa tarvearvion.
 - Jos avun hakeminen jää asianosaisten oman aktiivisuuden varaan, vain osa niistä, jotka tarvitsivat apua, sitä hakevat ja silloinkin yleensä myöhään.