

SURUN JA TRAUMAN VUOROVAIKUTUS – PÄÄTELMIÄ SUREVIEN AUTTAMISEEN

Atle Dyregrov, FT
Johtaja, Kriisipsykologian keskus
Fortunen 7, 5013 Bergen, Norja
atle@krisepsyk.no

www.krisepsyk.no
www.childrenandwar.org

© Dyregrov 2013



SURU JA TRAUMA

- *Normaalin surun* tärkeimpiä piirteitä ovat murheellisuus, ikävä ja menetetyn kaipaus
- *Komplisoituneen surun* ominaispiirteitä ovat jyrkät reaktiot (murheellisuus, syyllisyys, viha) ja kykenemättömyys hyväksyä (tai sen vastustaminen), että menetetty henkilö on ikuisesti poissa
- *Trauman* tärkeimpiä piirteitä ovat ahdistuneisuus ja jatkuva vaaran tunne



SURU

Odotettu menetys

- lapsi valmistautunut

Odotettu menetys

- lapsi valmistautumaton

Odottamaton menetys

- äkillinen kuolema, sairaus
- lapsi ei paikalla

Odottamaton menetys

- onnettomuudet, katastrofit, sota
- lapsi ei paikalla

Odottamaton menetys

- murha, itsemurha
- lapsi ei paikalla

Odottamaton menetys

- äkillinen kuolema, sairaus
- lapsi todistaja

Odottamaton menetys

- murha, itsemurha
- lapsi todistaja

Odottamaton menetys

- onnettomuudet, katastrofit, sota
- lapsi todistaja, eloonjäänyt

TRAUMA

TRAUMAN JA SURUN VUOROVAIKUTUS

- Useimpiin kuolemiin kuuluu traumaattisia elementtejä
- Vakava sairaus voi "tuottaa" post-traumaattisia stressioireita
 - Huonojen uutisten kuuleminen
 - Kokemukset sairauden aikana
 - Kuolemaan liittyvät kokemukset
- Äkillisiin kuolemiin voi liittyä erilaisia mahdollisesti traumaattisia tapahtumia
 - Ilmoitus
 - Läsnäolo kuollessa
 - Sekundaariset traumat
 - Kuvitelmat

TRAUMAATTISET KUOLEMAT

- Trauma voi alentaa selviytymiskykyä
- Trauma lisää yksilön oletusmaailman uhkia
- Traumaattiset puolet tekevät menetyksen ymmärtämisestä vaikeampaa
- Akuutit suru- ja shokkioireet voivat pysyä pitkän aikaa
- Ei mahdollisuutta jättää jäähyväisiä
- Usein enemmän kehollisia vaikutuksia

SURU JA TRAUMA

- Kuolemaa edeltäneeseen sairauteen liittyvät traumaattiset kokemukset jätetään usein huomiotta
- Trauman alalla kehitettyjä metodeja voidaan käyttää menestyksekkäästi vähentämään lääketieteellisiin tapahtumiin, sairauteen ja itse kuolemaan liittyvää ahdistusta

Breslau, N., Kessler, R. C., Chliccoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C., & Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community. Archives of General Psychiatry, 55, 626–632.

- Merkittävin yksittäinen post-traumaattisen stressihäiriön aiheuttanut trauma oli rakastetun odottamaton kuolema, 31,1 % kaikista post-traumaattisista stressihäiriöistä johtui tämäntyyppisestä tapahtumasta

TRAUMA JA SURU INTERVENTIOTA VAATIVAT SEURAUKSET

- Altistuminen traumalle vaatii erityishuomiota ja traumakeskeisen hoitotavan käyttöä
- Komplisoituneet reaktiot voivat johtua sekä traumasta että menetyksestä
- Traumaattisiin jälkivaikutuksiin puuttuminen menee suruintervention edelle
- Traumareaktiot saattavat ehkäistä luonnollisia surureaktioita

ÄKILLINEN KUOLEMA LUO USEIN TRAUMAATTISIA KUVITELMIA

- Äkilliset kuolemat ovat kasvualusta kuvitelmille
 - kivusta
 - viimeisistä ajatuksista
- Usein kuvitelmat saavat visuaalisen muodon
 - Koko tapahtuma "sisäisen elokuvan" muodossa
 - Kuviteltuja mielikuvia tapahtumasta
- Tähän liittyy myös paljon märehdimistä – päällekkäyviä ajatuksia

KLIIININEN ESIMERKKI: TRAUMAATTINEN KUVITELMA ESTÄÄ NORMAALIA SURUA



TSUNAMI – MIELIKUVATYÖSKENTELY

Tyttären (sisaren) ja tyttärentyttären menetys
Kuvien katsominen

- Kuvia muistotilaisuudesta Thaimaasta, arkkua kuljetetaan
 - Valmistelu ruumiiden kuvien näkemiseen
 - Vahingoittumattomat ruumiit, ei näkyviä vammoja, todennäköisesti hukkuneet
 - Vävy (poliisi) katsoo kuvia kanssammeEi tunnista kuin nenän – ei suosittele katsomista
 - Valmistelu siihen, mitä he tulevat näkemään
- Aloittaa lapsenlapsesta – tunnistaa hiukset ja korvakorut
- Tyttären kuva osittain peitetty, paljastetaan hitaasti – molemmat haluavat nähdä
- Koskettaa kuvia kuin olisivat hyvästelemässä ruumiita
- Ei ongelmia kuvien kanssa seurannassa

ÄKILLISET KUOLEMAT TEKEVÄT MENETYKSEEN SOPEUTUMISESTA VAIKEAA

- Äkilliset kuolemat usein mutkistavat faktojen saantia
 - Pelastus- ja terveydenhuoltohenkilökunnalla ja muilla (todistajilla) voi olla tärkeitä tietoja
 - Kirjalliset raportit (ruumiinavaus-, onnettomuusraportit) voivat olla vaikeasti saatavissa ja ymmärrettävissä
 - Vanhemmat ja muut aikuiset suojelevat lapsia faktoilta
 - Ruumiin katsominen/löytäminen voi olla vaikeaa

SURUTERAPIOIDEN KEHITYS

- Traumakeskeinen suruterapia (Shear et al, 2001, 2005)
- "Vakiintuneimmat" menetelmät ovat lähtöisin kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta (Currier, Holland & Neimeyer, 2010)
- Perheinterventio – perheen merkityksen anto (Nadeau, 1998)
- Ryhmien käyttö
 - Ohjatut ryhmät
 - Ohjaamattomat ryhmät

SURU- JA TRAUMATERAPIA

- Psykologis-kasvatukselliset puolet ovat tärkeä osa apua – asiakkaat saavat suullista ja kirjallista tietoa reaktioista tai ongelmista, joihin interventioissa keskitytään
- Asiakkaat oppivat strategioita, jotka voivat helpottaa kiusaavia tunteita tai kognitiivista materiaalia ja vähentää häiriöitä
- Asiakkaitten oppimia itsehoitomenetelmiä on seurattava, jotta nähdään, sovelletaanko niitä (oikein)
- Tapaamisten kesto ja taajuus sovitetaan asiakkaan tarpeisiin – usein tapaamisten väliä pidennetään parantumisen myötä

INTERVENTIO

Jos trauma hallitsee:

- Traumaongelman tyypin arviointi
 - Päällekäyviä mielikuvia tai ajatuksia?
 - Kieltäminen/turtumus/välttely
 - Ylikiihottunut hermojärjestelmä
 - Kuvitelmat
- Traumakeskeinen työ kohdistuu konkreettisiin ongelmiin
 - altistus, kognitiivinen käyttäytymisterapia, EMDR, TFT, rentoutumis- tai tietoisuusharjoitukset tai muut menetelmät

KOMPLISOITUNUT SURU POST-TRAUMAATTINEN TYYPPI

- Traumakeskeiset menetelmät kohdistuvat
 - päällekkäisiin aineksiin
 - aistimustoihin
 - kuvitelmiin
 - ajatuksiin
 - välttelyreaktioihin
 - kognitiiviseen välttelyyn
 - välttelevään käyttäytymiseen
 - turtumukseen, tunnottomuuteen
 - ylikiihottumiseen

KLIIININEN ESIMERKKI: VARTTUNEEMPI AIKUINEN JA HALEN KOMEETTA



INTERVENTIO

Jos suru hallitsee:

- Komplisoituneen surun tyyppien arviointi
 - Pitkittyneen surun häiriö?
 - Viivästynyt suru?
 - Perheongelmia?
 - Kykenemättömyys toimia töissä tai koulussa (kognitiivisia oireita)
 - Suru ilmenee somaattisina reaktioina
 - Voimakkaat tunnereaktiot (viha, syyllisyys yms.)
 - Perheen aiheuttamia ongelmia



PITKITTYNYT SURU: MUUTOS SAAVUTETAAN KOHTAAMALLA JA SUUNNITTELEMALLA

- Vähennä vähitellen kuolleen henkilön läsnäoloa
 - Siivoa pois henkilökohtaiset tavarat, tee muutoksia huoneeseen, kuviin jne.
 - Suunnittele henkilökohtaisten rituaalinen vähentämistä (haudalla käymistä, kynttilöiden sytyttämistä)
 - Tee menetyksestä todellinen – hyödynnä sanoja ja tee toimintoja, jotka edistävät todellisuuden hyväksymistä
 - Kyseenalaista, miksi kuollut henkilö vie niin suuren tilan ajatuksista
 - Rajoita kuolleen ajatteluun ja kuolleesta puhumiseen käytettyä aikaa

KOMPLISOITUNUT SURU PITKITTYNYT TYYPPI

- ‡ Herätä sosiaalisia kontakteja
- ‡ Osallistu mukaviin toimintoihin
- ‡ Pidä aktiiviset päivärutiinit, ole eri rooleissa
- ‡ Kehitä uusia rutiineja ja taitoja
- ‡ Kirjoita kertomuksia, kehitä uusia merkityksiä
- ‡ Käsittele menetystä rajallisina aikoina – lähesty ajatuksia, tunteita ja toimintoja
- ‡ Tee "huolien siirtämisen harjoitus"
- ‡ Seurannassa keskitytään kuolleen tärkeyteen
- ‡ Hyödynnä rituaaleja surun osien rajoittamiseen tai lopettamiseen
- ‡ Rajoita sururyhmissä tai muiden surevien kanssa vietettyä aikaa

KOMPLISOITUNUT SURU

VIIVÄSTYNYT TAI KESKEYTYNYT TYYPPI

- ‡ Vähennä kontrollin menettämisen pelkoa
 - Ota tarvittava aika, jaa se osiin – yksi asia kerrallaan
 - Määrittele kontrollin menetys tarvittaviksi tunteiden ilmauksiksi
 - Osoita, kuinka voi "päästää irti" ja ottaa jälleen haltuun
- ‡ Työstä reaktioiden sallimista
 - Käytä konkreettisia kohteita, joilla on tunnearvoa (esineitä, kuvia, albumeja ja videoita)
 - Käy paikoissa, joilla on symbolista merkitystä
 - Kerro yksityiskohtaisesti, mitä tapahtui
 - Käytä sanoja ja ilmauksia, jotka tuovat tunteita lähelle
- ‡ Koititehtäviä, joissa surevat työstävät rajallisina aikoina ajatusten, tunteiden ja toimintojen lähestymistä
- ‡ Osallistuminen sururyhmiin

VIIKONLOPPUTAPAAMISTEN RAKENNE (AIKUISET)

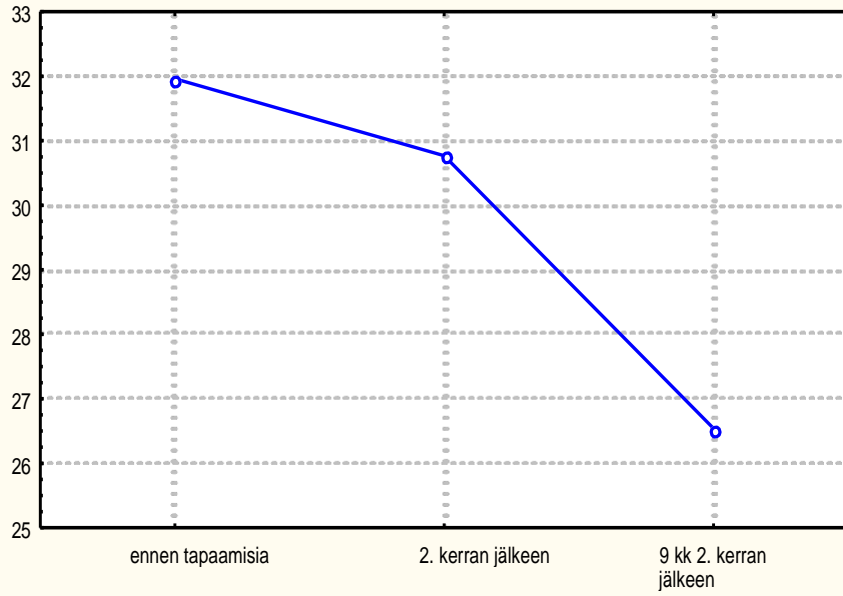
- Kolme viikonloppua – ensin kaksi päivää, sitten yksi päivä
- Kohdistettu komplisoituneen surun ja post-traumaattisille stressihäiriöille
- Keskitytään ryhmäkeskusteluihin, ryhmäaltistukseen
- Aiheet ryhmästä
- Eryyistekniikoiden käyttö
 - Päällekäyvien mielikuvien käsittely
 - Pitkittyneen surun käsittely
 - Rentoutumismenetelmät
 - Lähestytään vältelyjä näkökohtia

TILAISUUKSIEN SISÄLTÖ

- ‡ Aiheet edistyvät vähitellen viikonloppujen kuluessa
- ‡ Keskustelut ryhmässä
 - Aiheet ryhmänohjaajilta ja osallistujilta
- ‡ Uusien tekniikoiden oppiminen
- ‡ Tekniikoiden harjoittelu
- ‡ Otetaan puheeksi ja kannustetaan, että ryhmän jäsenet käsittelevät ongelmien jatkumisen kannalta keskeisiä asioita
 - Menetyksen märehtiminen
 - Huomion keskittyminen kuolleeseen lapseen
 - Päivittäiset rituaalit
 - Haudalla käynti
- ‡ Keskitytään erityisesti kirjoittamiseen

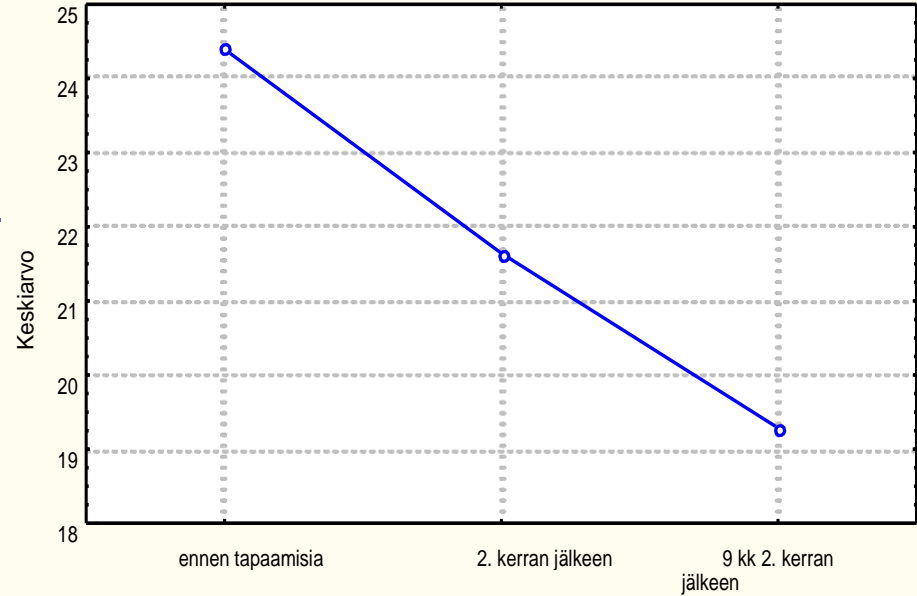
Keskisarvo

1. ja 2. kerran välinen ero
 $F(1,25)=7,40; p<, 05$



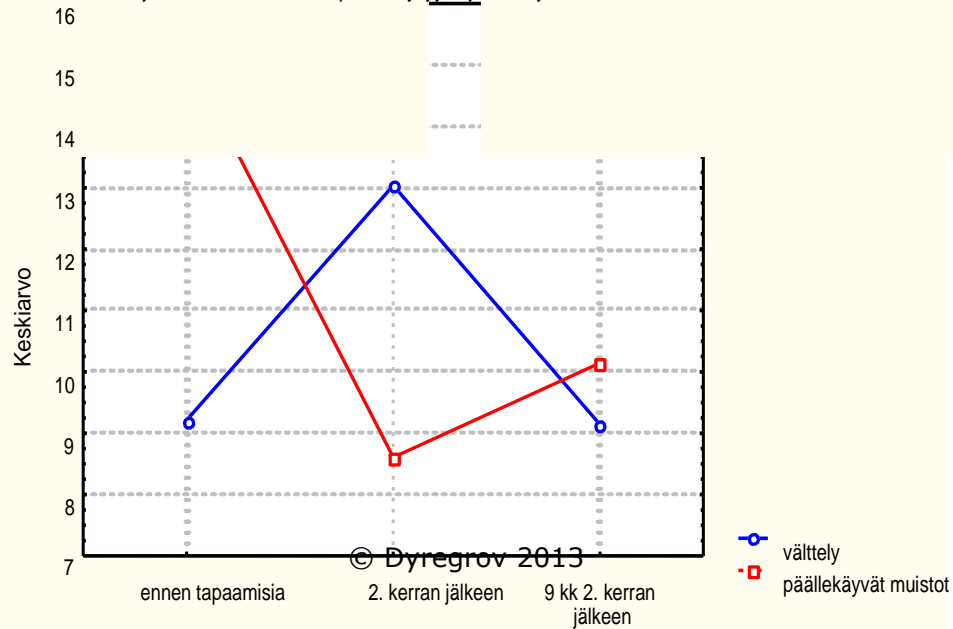
Komplisoituneet surureaktiot

1. ja 3. kerran välinen ero traumaattisissa jälkireaktioissa
 $F(1,27) = 5,31, p<, 05$



Tapahtuman mittakaavan vaikutus

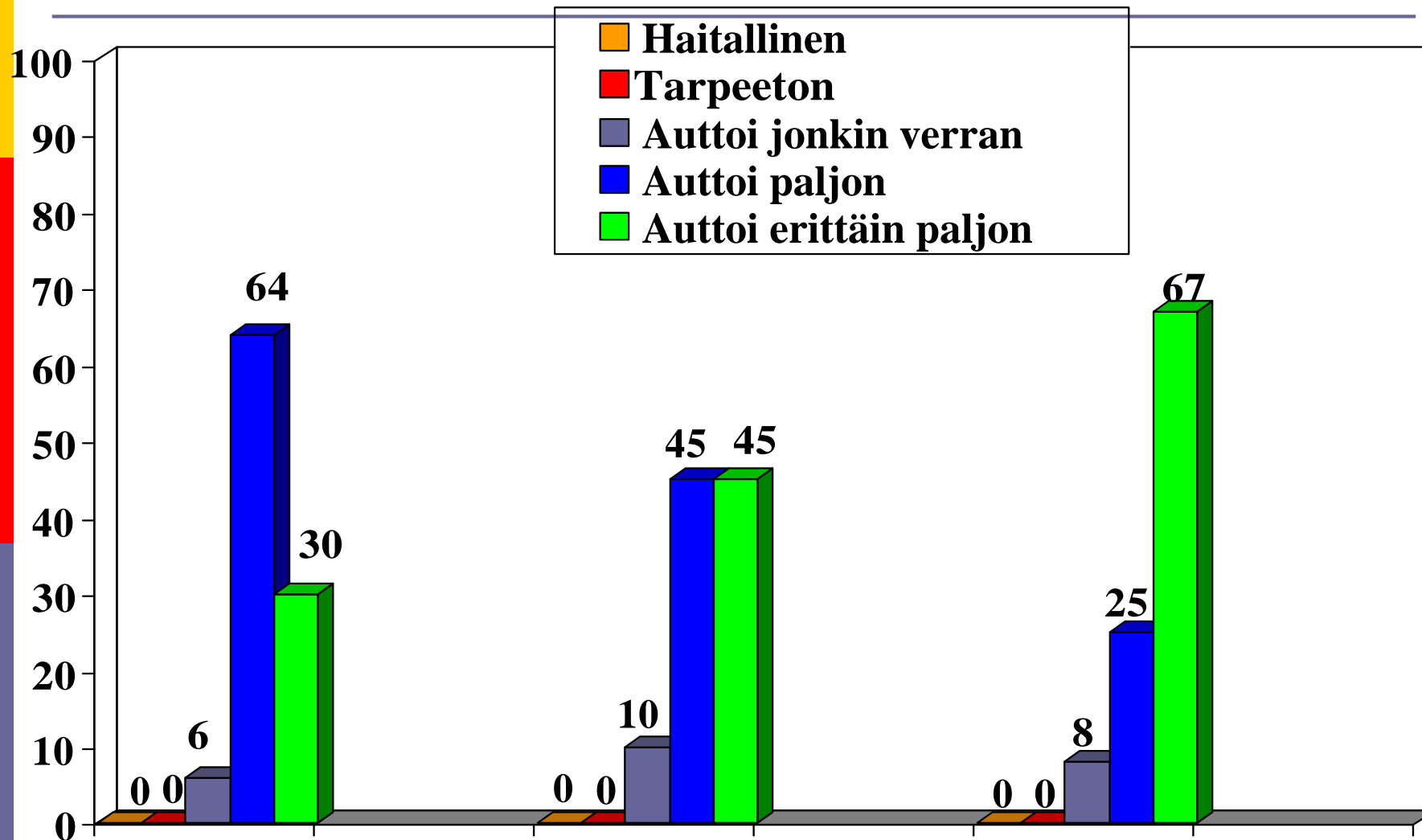
1. ja 3. kerran ero koskien päällekkäisyyttä ja välttelyä



Päällekkäivät muistot ja välttely

○ välttely
□ päällekkäivät muistot

MIELIPIIDE VIIKONLOPPUTAAMISISTA (%)



"Ikuisuuden näkökulmasta hetki on kuin elämä"

Piet Hein

Noran tarina koostuu useista pienistä hetkistä.

Hetki, jolloin näimme ensimmäisen kerran pienen sydämen sykkeen ultraääninäytöltä. Pieni ihme. Hetki, jolloin kuulimme pienen aarteemme sydämenlyöntien rytmin kohdussa. Maailman hienoin ääni. Eikä vähiten, kun suloinen, mutta topakka pieni jalka potkaisi äitiä kohdun sisällä, jolloin hän hyppäsi tuolissa. Olimme niin onnellisia silloin. Monia kauniita hetkiä, joita kannamme mukana elämässämme ja arvostamme aina. Hetket, jotka olivat pienen Noramme elämä.

Pieni elämä kohdussa ei olisi voinut olla halutumpi ja rakastetumpi. Koskaan emme ole olleet yhtä onnellisia. Muistutimme toisiamme, kuinka onnekkaita juuri me olimme, jotka saimme kokea jotain niin upeaa. Tunne täydellisestä mutta haavoittuvasta onnesta on arvokas muistomme lapsesta, jota emme koskaan oppineet tuntemaan.

Pikkuinen Nora näytti meille maailman hienoimman asian. Emme koskaan unohda.

Ikuisuuden näkökulmasta hetki on kuin elämä.