

Surun ja trauman vuorovaikutus – päätelmiä surevien auttamiseen

Atle Dyregrov, FT, Kriisipsykologian keskus, Bergen, Norja

Surun tärkeimpiä piirteitä ovat murheellisuus, ikävä ja menetetyin kaipaus, kun taas trauman tärkeimpiä piirteitä ovat ahdistuneisuus ja jatkuva vaaran tunne. Surusta tulee komplisoitunutta, kun reaktiot jatkuvat pitkään, niistä tulee jyrkkiä ja on psykologista vastustusta sen hyväksymisessä, että menetetty henkilö on ikuisesti poissa. Uudempi tutkimus on osoittanut, että traumaattiset elementit kuuluvat myös odotettuihin kuolemiin. Niitä aiheuttavat huonojen uutisten kuuleminen (diagnoosi), sairauten tai itse kuolemaan liittyvät kokemukset. Äkillisiin kuolemiin sisältyy enemmän mahdollisia traumaattisia tapahtumia, ja ne voivat itsessään olla traumaattisia. Mahdollisesti traumaattisten tapahtumien joukossa äkilliset kuolemat ovat merkittävin yksittäinen trauma, joka aiheuttaa post-traumaattisia stressihäiriöitä. Hoidossa trauman hoitaminen nousee menetykseen keskittymisen edelle. Trauma voi ehkäistä surun käsittelyä ja vaikeuttaa normaaleja suruprosesseja. Surureaktiot voivat olla voimakkaita pidemmän aikaa, mutta traumareaktioiden odotetaan laimentuvan ensimmäisen kuukauden aikana. Jos näin ei tapahdu, sureva tulisi ohjata traumakeskeiseen hoitoon, jotta suru pääsee parantumaan omia aikojaan.

Kun post-traumaattiset elementit pysyvät, täytyy määritellä, mitkä puolet kaipaavat ammattilaisapua. Joitain surevia vaivaavat eniten aistihäiriöt, toisia puolestaan kuvitelmat tapahtuneesta. Molempia voidaan auttaa samanlaisilla menetelmillä. Jos seurannaisongelmana on jatkuva vaaran tunne, täytyy valita muita hoitovaihtoehtoja. Jotkin reaktiot eivät ole kuitenkaan tyypillisiä suru- tai traumareaktioita, vaan voivat kuulua kumpaankin. Jos jollakin on edelleen voimakkaita syyllisyyden tunteita kuukauden kuluttua kuolemasta, ei ole syytä viivyttää kognitiivisten tai muiden menetelmien hyödyntämisessä, kun yritetään auttaa tätä henkilöä.

Ammattilaiset saattavat olla eri mieltä siitä, miten komplisoitunut suru määritellään ja kuinka pitkä aika pitäisi olla kulunut ennen tämän "diagnoosin" käyttämistä. Kuitenkin interventiotapa pitäisi määrittää niiden ongelmien tyyppin mukaan, joiden kanssa sureva (tai perhe) painii. Täytyy arvioida, mikä komplisoituneen surun tyyppi on kyseessä. Onko kyseessä yleisin muoto eli pitkittyneen surun häiriö vai viivästynyt suru, somaattisina reaktioina tai voimakkaina tunnereaktioina, kuten vihana tai syyllisyytenä, ilmenevä suru? Me lasten kanssa työskentelevät kohtaamme usein lasten ongelmia, jotka johtuvat perheen viestintätavoista eli salaisuuksista tai siitä, että selviämiseen tarvittavat faktat eivät ole lapsen saatavilla.

Tavassamme suunnitella, järjestää ja antaa apua sureville perheille täytyy näkyä autttavan yksittäisen perheen tai henkilön ymmärtäminen. Samaan aikaan saatamme käyttää ryhmämenetelmiä, joissa surevat voivat tavata toisiaan ja kokea reaktioissaan samankaltaisuutta muiden kanssa, oppia selviytymismekanismeja tai saada psykologiskasvatuksellista ohjausta ammattilaisilta.