

Resilienssi surussa

Soili Poijula

psykologi, kouluttajapsykoterapeutti

19.4.2018 Surukonferenssi, Tampere

RESILIENTSI

- ▶ Joustavuus ja kyky vastustaa tai palautua voimakkaan tai pitkän puute- tai stressijakson jälkeen (Masten)
- ▶ ”Muuten normaaleissa oloissa aikuisten, jotka ovat altistuneet erilliselle ja potentiaalisesti voimakkaasti häiritsevälle tapahtumalle, kuten läheisen kuolemalle tai väkivaltaiselle tai henkeä uhkaavalle tilanteelle, kyky säilyttää suhteellisen vakaa psykologisen ja fyysisen toiminnan taso.” (Bonnano)
- ▶ Kaksi puolta: toipuminen ja kestävyys (ml. henkinen kasvu)

Vastoinkäymisen kohdatessa mielesi ja tapasi luovat joko esteitä tai siltoja paremmalle tulevaisuudelle

Lasten resilienssi

YKSILÖ

- kognitiiviset taidot ja persoonallisuuserot (ekstroversio), jotka liittyvät tehokkaaseen ongelmanratkaisuun, itsesäätelyyn ja stressiin sopeutumiskykyyn
- minäpystyvyys, itsetunto, ongelmanratkaisu, myönteiset ihmissuhteet, usko tai hengellisyys ja huumori

YMPÄRISTÖ

- myönteinen, tukea antava
- vähintään yksi välittävä aikuinen

Aikuisen resilienssin voimavaratekijät

- ▶ Sykevaihtelevuus
- ▶ Säännöllinen kuntoilu

- ▶ Stressiresilienssiin liittyvät geneettiset tekijät
- ▶ Immuuniresponssiivisuus ja säätely

- ▶ Positiiviset emotionaaliset voimavarat
- ▶ Toivo/ optimismi/ toimijuus
- ▶ Korkea kognitiivinen toiminta, oppiminen/muisti ja eksekutiivinen toiminta

Interpersoonallinen/ perhe

- Turvalliset sukulaisuussuhteet
- Läheiset sosiaaliset siteet

- Vihreä tila ja yhteys luonnon ympäristöön yhteisön puutarhanhoidon välityksellä
- Vapaaehtoisuus
- Tyydytystä tuova työelämä

Selviytymistyö

- **AKTIIVISUUS, optimismi ja rohkeus kohdata vaikeudet tosiasioina**
- kärsivällisyys
- välttely ja annostelu
- sosiaalisen tuen etsiminen
- positiivinen uudelleenmäärittely
- myönteinen käsitys itsestä

Riskitekijöitä

- tunteiden säätelyyn keskittyvä selviytyminen
- sosiaalinen vetäytyvyys
- itsesyytökset
- **Murehtiminen** (*ruminatio*) on kielteiseen mielialaan liittyvä selviytymiskeino, johon kuuluu huomion keskittäminen itse; itsereflektio ja toistuva ja passiivinen keskittyminen omiin kielteisiin tunteisiin (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993) Stroebe ym.: surussa välttelyn keino, joka vaikeuttaa sopeutumista menetykseen

Stressitilanteiden selviytymisstrategioista

- Valent, 1995

- Sopeutuminen selviytymisstrategiana käynnistyy ja psykologista uudelleenarviointia tehdään luopumalla, suremalla menetettyä, hyväksymällä menetys, suuntautumalla toiveikkuuteen ja tulevaisuuteen
- Sopeutuminen ei onnistu: ihminen kokee itsensä nujerretuksi ja arvottomaksi, vetäytyy masennukseen ja antautuu epätoivolle

Selviytyminen

- Pyrkimys tehdä jotakin tilanteesta selviytymiseksi
- Toiminnan valitseminen

Onnistunut selviytyminen

- Pearlin & Schooler, 1978

Kykyä

- a) jatkaa tehtäväorientoitunutta toimintaa
- b) säädellä tunteita
- c) ylläpitää myönteistä oman arvon tunnetta
- d) ylläpitää ja nauttia palkitsevista ihmissuhteista ja kontakteista

Sosiaalinen tuki

2 sosiaalista selviytymistaitoa:

- kyky ottaa vastaan tukea ilman että tuntee tulevansa nöyryytetyksi tai riippuvaiseksi
- taito antaa tukea olematta ylisuojeleva

Sosiaalisen tuen muotoja:

- tunnetuki
- välineellinen tuki
- vahvistava tuki
- tietoa antava tuki
- läsnä oleva tuki
- suhdetuki
- sosiaalisiin toimintoihin liittyvä tuki

Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta

- ▶ 1. Ketkä ovat tärkeimmät sosiaaliset kontaktini tällä hetkellä?
- ▶ 2. Mitä minä haluan?
- ▶ 3. Keneltä minun pitäisi kysyä?
- ▶ 4. Suunnittele: Milloin on oikea aika, paikka?
- ▶ 5. Käytä ”minä”-viestiä
- ▶ 6. Kiitä toista

Resilientit

- ▶ Ovat tietoisia siitä, että kukaan ei ole immuuni kärsimykselle, vastoinkäymisille
- ▶ Kaksi vaihtoehtoa vastoinkäymisen kohdatessa: antaa periksi tai selviytyä voittajana kaikkia hallussa olevia strategiota käyttäen
- ▶ Elämän vaikeuksien kohtaaminen kasvotusten vs. elämän pelkääminen

Toipumisen estäjät - selittämismallit

- Seligman

- ▶ Henkilökohtaistaminen
- ▶ Kattavuus
- ▶ Pysyvyys

Kaksi elämäntapaa: kaksi selittämistyyliä

- Seligman



Optimismi



Pessimismi

Seligman: resilienssin oppiminen

- ▶ Älä koskaan salli omien tunteidesi painaa sinua alas aivan kuin ne olisivat kahleita, jotka lamauttavat sinut.
- ▶ Kuvittele sisäinen emotionaalinen kompassi, joka auttaa sinua pitämään mielesi hallinnassa saavuttaaksesi lisää tarkkaavaisuutta ja tehokkuutta.

- ▶ Ole oma itsesi, älä hae muiden hyväksyntää tai koeta miellyttää kaikkia. Kaikki tämä puskee sinua kauemmaksi omista mielenkiinnon kohteistasi, omasta tasapainostasi.
- ▶ Älä salli itsesi tempautua fatalismin pyörteisiin, äläkä lankea “epärealistiseen” positiivisuuteen. Kyse on asioiden näkemisestä objektiivisesti ymmärtäen samalla, että vastoinkäymiset ovat osa elämää.

Resilienssin oppiminen

- ▶ **Keskity tähän ja nyt**, vain nykyhetkellä on merkitystä. Älä odota asioita, joita ei ole tapahtunut, äläkä tunne sääliä itseäsi kohtaan sellaisten asioiden tähden, jotka ovat jo tapahtuneet.
- ▶ **Auta muita ja anna muiden auttaa sinua**. Pidä huolta sosiaalisista suhteistasi ja muodosta myönteisiä siteitä. Voit löytää täältä tukea ja kasvaa ihmisenä, vapaasti ja suoraselkäisesti.

Resilienssi ja muutoskykyisyys

- ▶ Vahva resilienssi on tasavahvojen ominaisuuksien summa
- ▶ 1. Optimismi
- ▶ 2. Vahva itsetunto
- ▶ 3. Joustava ajattelu
- ▶ 3. Vahva fokusointi
- ▶ 5. Sosiaalinen joustavuus
- ▶ 6. Järjestelmällisyys
- ▶ 7. Riskinottokyky

Suru ja resilienssi

Kiintymyssuhde, surun ydin

Mitä tapahtuu raskaana oleva äidin aivoille?

- ▶ Emotionaaliset muutokset, neurofysiologia + hormonit
- ▶ Aktiviteetti lisääntyy empatiaa, ahdistuneisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta ohjaavilla aivojen alueilla
 - = Tunteiden säätely, empatiaan liittyvät ja ”äidillinen motivaatio” aivojen alueet
- ▶ Auttaa äitiä kiintymään vauvaansa (valtavan rakkauden, pakonomaisen suojelevuuden ja jatkuvan huolehtimisen reaktiot)
- ▶ Osalla: synnytyksen jälkeinen masennus ja ahdistuneisuus (OCD)

Mantelitumake

- ▶ Aktiivisuus lisääntyy synnytyksen jälkeisinä viikkoina – yhteys äidin käyttäytymiseen - ylisensitiivisyys vauvan tarpeille – hormonien vaikutus (oksitosiini) – myönteinen palautesilmukka, joka motivoi äitiyskäyttäytymistä
- ▶ Mitä enemmän äiti osallistuu vauvan hoitoon sitä suurempi on oksitosiinin lisääntyminen (vuorovaikutus vauvan kanssa)

Oman vauvan kuvan katsominen

- ▶ Oman vauvan katsominen aktivoi aivojen palkkiojärjestelmät
- ▶ Voimakkaampi amygdalan responssi oman vauvan kuvan katsomiseen - maternaalisen responssiivisuuden, tunteiden ja kokemusten suurempi myönteisyys ja prososiaaliset aspektit
- ▶ Vähäisempi amygdalan responsiivisuus
 - voimakkaampi ahdistuneisuus ja alhaisempi mieliala
 - stressaantuneemmat ja kielteisemmät vanhemmuusasenteet ja kokemukset

Vanhemmaksi tuleminen ja rakastuminen – herättävät samanlaiset reaktiot aivoissa

Naisten ja miesten vanhemmuusaivot

- ▶ Naisilla aivot—hormonit - käyttäytyminen - yhdistelmä, joka automaattisesti valmistaa äitiyteen (olemassa ennen kuin nainen tulee äidiksi)
- ▶ Miehillä myöhemmin kehittyvä sosio-kognitiivinen verkosto hoivan antamisen välityksellä
- ▶ Naiset ovat miehiä vähemmän resilienttejä surussa, varsinkin lapsensa menettäneet äidit

Surumyyttejä

- ▶ Freud (1917/1957): surun läpityöskentely
- ▶ Lindeman: normaaleilta näyttävät – tukahduttamisen uhreja
- ▶ Kubler–Ross: vaihemalli

Suru

- ▶ Surevan on kohtettava surun tuska, opittava hyväksymään kuolema tosiasiana ja sopeuduttava elämään ilman kuollutta läheistään ja rakennettava kestävä mielen yhteys kuolleeseen elämän keskellä.

RESPONSSIN KEHITTYMINEN	Kehityksen luonne
Vastustus	Vakaa tai ylläpysyvä stressin kokemisen lievä tai stressittömyyden malli
Resilienssi	Aluksi, kohtalaisesta vakavaan stressin kokemukset, joita seuraa jyrkkä väheneminen
Toipuminen	...asteittainen väheneminen
Uusiutuvat ja/tai toistuvat ongelmat	Aluksi, kohtalaisista vakaviin stressin kokemuksiin, joita seuraavat mallit eivät ole vakaita ajan kuluessa
Viivästynyt toiminnan häiriintyminen	Ei ollenkaan, lievät tai kohtalaiset stressikokemukset, joita ei seuraa toiminnan häiriintyminen aluksi vaan se myöhemmin
Krooninen dysfunktio	Keskitason ja pitkäaikaiset kohtalaisesta vakavaan stressiin kokemukset, joita seuraa dysfunktio tai häirö(t), jotka ovat vakaita ajan kuluessa

Resilienssi ja toipuminen ovat eri asioita

▶ **Resilienssi:**

vähäinen tai puuttuva alkureaktio eikä todellista muutosta psykologisessa terveydessä tai toiminnassa

▶ **Toipuminen:**

varhaisvaiheessa kohtalaisia tai vakavia psyykkisiä oireita ja merkittävää häiriötä päivittäisessä toiminnassa, jotka vähenevät asteittain useiden kuukausien aikana ennen paluuta trauma edeltävälle perustasolle

Bonanno:

The Other Side of Sadness

- ▶ Suru on inhimillinen kokemus ja sellaisena jotakin johon meidät on varustettu
- ▶ Suru ei ole tarkoitettu murtamaan meitä

Resilienssiparadigma ja surukäsitys

- ▶ Menetyksen sopeutuminen tärkeä osa onnistunutta aikuisiän kehitystä
- ▶ Resilienssi yleisempi reagointi menetykseen kuin aikaisemmin luultiin
- ▶ Surureaktiomallit: yksilöllisyys:
 - ylivoimaisesta menetyksen tunteista
 - lievempiin surullisuuden tunteisiin

Resilienssitekijöitä

- ▶ Ikä
- ▶ Sukupuoli
- ▶ Koulutus
- ▶ Terveys
- ▶ Temperamentti
- ▶ Persoonallisuus
- ▶ Selviytymisstrategiat
- ▶ Suhtautuminen vanhenemiseen

Menetykseen sopeutumista ennustavat

- ▶ Surevan ominaisuudet
- ▶ Kyky nähdä kuolemasta seuraavan jotakin myönteistä
- ▶ Hengellisyys
- ▶ Spontaanit hyvät muistot kuolleesta
- ▶ Myönteisten tunteiden ilmaiseminen menetyksestään puhuessaan
- ▶ Paremmiin sopeutuneita ennen menetystä ja sen jälkeen
- ▶ Sosiaalinen tuki ennen ja jälkeen menetystä
- ▶ Repressiivinen coping l. huomion kääntäminen pois kielteisestä tunnekokemuksesta
- ▶ Kyky joustavaan tunteiden säätelyyn
- ▶ Pragmaattinen selviytyminen
- ▶ Muita surevia vähäisempi kielteisten tunteiden ilmaiseminen

Suhde kuolleeseen

- ▶ Asema huoltajana (aikuinen) tai huollettavana (lapsi)
- ▶ Suhteen tyyppi ja laatu

Suru ja ajattelu

- ▶ Surullisuus
 - huomio kääntyy sisäänpäin ja yksityiskohtiin
 - Tiedon käsittely hidastuu
 - Surun mukana tulee tarkkuus, syvällisempi ja tehokkaampi reflektio

Surun prosessointi

- ▶ Kuolleen ajattelemista ja hänestä puhumista
- ▶ Muistojen vaalimista
- ▶ Merkityksen etsimistä

- ▶ Alkuvaiheen surun prosessointi ennustaa myöhempää prosessointia
- ▶ Sekä surun prosessointi että tarkoituksellinen välttely ennustavat huonompaa pitkän aikavälin selviytymistä
- ▶ Resilienteillä on vähän surun prosessointia ja vähän välttelyä mutta paljon myönteisiä muistoja

Resilienssi surussa

- ▶ Resilientillä on tunne, että hän voi selviytyä mistä tahansa vastoinkäymisestä
- ▶ Luottamus omaan selviytymiskykyyn (hardiness, optimismisuus)
- ▶ Sisäinen mukautuminen: omien tavoitteiden tai preferenssien muuttamista, omien standardien laskemista tai stressaavien tilanteiden myönteisiä uudelleenarviointeja
- ▶ Mukauttamisprosessit johtavat itseä, tavoitteita ja elämäntilannetta koskevien käsitysten muuttamiseen (eri asia kuin defensiiviset välttämiskeinot)

Menetysten kasautuminen

- ▶ Menetysten kasautuminen
 - enemmän surureaktioita,
vähemmän resilienssiä
- resilienssin rajat

Yksilöllinen suru

- ▶ Osalle suru on pelottavan voimakas, osalle vain hillitty.
- ▶ Lukuun ottamatta alkuvaiheen reagointia resilienteillä on matala häiriön taso ja toimintakyky lähellä omaa normaalia
- ▶ Resilienssi on enemmän kuin vain oireiden puuttumista

Resilienssin yleisyys surussa

- ▶ Puolet surevista on resilienttejä
- ▶ Minimaalinen suru puolison menettämisen jälkeen
46 – 78%:lla leskistä
- ▶ Minimaalinen suru 26%:lla vanhemmista lapsen menettämisen jälkeen

- mm. Wortman ja Silver

Aidot tunneilmaisut

- ▶ Terveys
- ▶ Sopeutuvuus

Tunteiden ilmaiseminen

- ▶ Resilientit surevat pyrkivät ilmaisemaan vähemmän kielteisiä tunteita kuin muut surevat (Bonanno & Keltner, 1997)
- ▶ Sopeutuva joustavuus
- ▶ Ugly coping, pragmaattinen selviytyminen (Bonanno, 2005)

Resilienssin perusperiaatteet

- ▶ Valinnan tekeminen
- ▶ Vastuun ottaminen itsestä
- ▶ Itsensä motivoiminen
- ▶ Positiivinen ajattelu

Victor Frankl: valinnan tekeminen

– merkitys elämälle

Man's Search for Meaning

- ▶ Kärsimys lakkaa olemasta kärsimystä jollakin tavalla, kun se löytää merkityksen, kuten uhrautumisen merkityksen
- ▶ Millainen ihminen vangitusta tulee oli sisäisen päätöksen seuraus, eikä pelkästään keskitysleirin vaikutusten seurauksesta. Pohjimmiltaan, jokainen, jopa sellaisissa olosuhteissa, voi päättää mikä hänestä tulee – mentaalisesti ja hengellisesti

Frankl: Henkinen kasvu

- ▶ Spirituaalista vapautta ja valintojen tekemisen vapautta ei voida ottaa pois brutaaleimmissakaan olosuhteissa
- ▶ Tämä tuo elämälle merkityksen, merkityksen ja tarkoituksen löytäminen, sen tietäminen, että voimme tehdä valinnan nykyhetkessä ja muuttaa asenteemme kriittistä elämäntapahtumaa kohtaan

Resilienssi ja suru

- ▶ ”Vaikka maailma on täynnä surua, se on myös täynnä siitä selviytymistä.”

- Helen Keller

Luonnollisissa ja luonnonmukaisissa kuolemissa suuri osa surevista on resilienttejä; oppii elämään ilman menetettyä läheistään ilman suuria, voimakkaita ja pitkäkestoisia vaikeuksia.

Tämä käsitys surusta ja surevista sivuuttaa menetykset, joiden jälkeen pienempi osa surevista on resilienttejä.

Kuolemantapa (äkillinen traumaattinen kuolema) , kiintymyssuhteen läheisyys (erityisesti lapsi – vanhempi tai vanhempi lapsi), sureva ja hänen perheeltään ja ympäristöltään saamansa tuki tai sen puute ovat tärkeitä suruun ja menetyksen kanssa elämään oppimiseen vaikuttajia.

Resilienssi surussa on voimavara, jota surevissa voidaan vahvistaa, kuten esimerkiksi Sheryl Sandbergin ja Adam Grantin teos Option B kuvaa.

Resilienssi surussa ei saa estää näkemästä niiden surevien avun tarvetta, joiden menetykset tai menetykset ovat kohtuuttoman raskaita ja menetyksen sopeutuminen haastavaa, jopa surusta sairastumiseen johtavaa ja joiden avun ja tuen tarve on kiistämätön.



Soili Poijula

- ▶ Toimitusjohtaja, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti ja työnohjaaja
- ▶ Hänen surun ja traumaattisen surun tutkimuksen ja hoidon asiantuntijuutensa perustuu kokemukseen niin surevien auttamisesta ja hoidosta kuin hänen traumaattisesta surusta ja selviytymisestä tekemiinsä tutkimuksiin
- ▶ Lisätietoa: www.soilipoijula.fi