

# Suru voi vaikuttaa myös kehollisesti

22.4.2024 14:46:10 EEST | [MIELI Suomen Mielenterveys ry](https://www.mieli.fi)

**Torstaina alkava Surukonferenssi käsittelee elämää läheisen kuoleman jälkeen. Ensimmäistä kertaa konferenssissa keskustellaan laajemmin myös surun kehollisista vaikutuksista.**



Surun keholliset vaikutukset voivat ilmetä kipuna, univaikeuksina, ruokahaluttomuutena tai esimerkiksi paleluna. **iStock**

Elämää läheisen kuoleman jälkeen käsittelevä Surukonferenssi järjestetään 25.–26. huhtikuuta Tampereella. Konferenssissa avainluentojen aiheena on ensimmäistä kertaa myös se, millaisia kehollisia vaikutuksia surulla voi olla.

Surusta tietokirjan vuonna 2020 toimittanut yliopettaja ja dosentti **Tuuli Lahti** Turun ammattikorkeakoulusta painottaa, että tiivis kytkös mielen ja kehon välillä on hyvä tunnistaa.

”Tunteet eivät tunnu vain mielessä vaan myös kehossa. Ilo saa aikaan hymyn, pelko ehkä hikoilua, surussa näkyvintä on kyynelkanavien aktivoituminen mutta se voi aiheuttaa myös monia muita kehollisia kokemuksia. Näiden kehollisten merkkien tunnistaminen on hyödyllistä oman hyvinvoinnin seuraamisen ja edistämisen kannalta”, Lahti sanoo.

## Surevaa hoitaa arkiset asiat

Alun perin Lahden idea surua koskevasta tietokirjasta lähti siitä, ettei surusta ollut suomenkielistä tietoa kootusti saatavilla. Lahden mukaan surun keholliset vaikutukset voivat ilmetä kipuina, univaikeuksina, ruokahaluttomuutena tai esimerkiksi paleluna.

”Suruun kytkeytyvä kehollinen kuormitus voi aiheuttaa sympaattisen hermoston ylivirittyneisyyttä. Silloin parasympaattisen hermoston aktivoiminen on hyödyllistä, ja se voi olla hyvin arkista tekemistä, kuten luonnossa liikkumista, rentoutusharjoituksia tai musiikin kuuntelua.”

Myös uni on surevalle avaintekijä.

”Moni elimistöä korjaavista ja hoitavista prosesseista tapahtuu unen aikana. Sen aikana esimerkiksi hermosolujen välisiä kytkentöjä huolletaan ja aivojen energiavarastoja täydennetään”, Lahti sanoo.

Tuuli Lahden luento surun vaikutuksista kehoon ja hyvinvointiin kuullaan konferenssissa perjantaina. Torstaina trauman ja surun käsittelystä kehollisesti keskustellaan tanssi- ja liiketerapeutti **Tanja Pihlajan** syventävällä luennolla.

## Surukonferenssi lisää tietoutta surusta

Vuoden 2024 Surukonferenssissa puhutaan kehollisuuden lisäksi kuoleman vaikutuksista perheeseen, jaetaan tietoa erilaisista surevien tukimuodoista sekä esimerkiksi hoitomenetelmien merkityksestä palliatiivisessa hoidossa. Aiheina ovat myös eksistentiaaliset kysymykset, lapsen tai sisaruksen kuolema sekä ikäihmisten toiveet hyvästä kuolemasta. Tänä vuonna perjantain päätösluennoksi nähdään kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija **Maaret Kallio**, joka puhuu toivosta.

Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssi kokoaa yhteen surevia kohtaavia ammattilaisia, tutkijoita, opiskelijoita ja itse menetyksen kokeneita eri puolelta Suomea. Konferenssiin on mahdollista osallistua myös etänä.

*Surukonferenssia on järjestetty vuodesta 2009 alkaen. Konferenssi toteutetaan yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, HUOMA Henkirikoksien uhrien läheiset ry:n, KÄPY Lapsikuolemaperheet ry:n, Nuoret Lesket ry:n Suomalaisen Kuolemantutkimuksen seuran, Surevan kohtaaminen -toiminnan, Surunauha ry:n sekä Tampereen yliopiston kanssa.*