

Trauma ja traumaattiset kokemukset

Trauma ja taide

ANNA WILHELMUS 2022

**Turvallisuuden
kokemus on aina
edellytys ja lähtökohta
trauman käsittelyssä**





Turvallisuuden kokemus

Voiko siihen vaikuttaa ?

- Mieti millainen kokemus turvallisuuden tunne sinulle on?
- Miten tunnistat sen?
- Miten vahvistat sitä?
- Mieti konkreettinen paikka arjessasi, jossa tunnet olosi hyväksi ja turvalliseksi
- Kerro parille paikastasi kuvailemalla sitä mahdollisimman monin aistihavainnoin. Mitä näet, kuulet, haistat, tunnet. Oletko paikassa usein? Yksin tai yhdessä jonkun kanssa?
- Onko kokemuksisanne jotain yhteistä?

**”Kokemus turvallisuudesta on
pohjimmiltaan kehollinen”**

Marko Punkanen

Trauma

määritellään henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi. Sen aiheuttaa traumatisoiva tapahtuma, joka saa aikaan traumaattista stressiä.

Diagnostisena määritelmänä melko nuori ja määrittely jatkuvassa muutoksessa.

Inhimillisenä kokemuksena ikiaikainen.

Yksittäinen Traumatisoiva tapahtuma on äärimillään ylivoimainen henkisen sietokyvyn ylittävä tapahtuma, jota ei voi paeta. Se voi myös olla mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita, normaalia elämää häiritseviä reaktioita. (ns. I-tyyppin trauma)

Se voi koskettaa

- yhtä henkilöä (omaisen kuolema, väkivallan uhriksi joutuminen)
- ryhmää tai yhteisöä (esim. aseellinen ryöstö, työpaikkaonnettomuus, työtoverin itsemurha tai suuronnettomuus).

Toistuva traumatisoiva tekijä

ihmisen elämässä aiheuttaa ns. II-tyyppin trauman (esim. perheväkivalta, incesti, koulukiusaaminen/työpaikkakiusaaminen) Ihmiset traumatisoituvat jokapäiväisessä elämässään silloin, kun kokemukset ylittävät senhetkisen sietokyvyn ja selviytymiskeinot.

Stressi on rasitusta tai painetta. Voimakas fyysinen ja psyykkinen rasitus aiheuttaa ihmisessä fyysisen ja psyykkisen sopeutumisreaktion.

- koetaan ahdistuksena, jonka aiheuttaa uhkan havaitseminen. Ahdistus voi ilmetä muuttuneena käyttäytymisenä, ruumiillisina oireina ja/tai tunnereaktioina

Stressi on lyhytkestoisena tilana usein hyödyllinen, sillä se lisää suorituskykyä, tuloksellisuutta ja paineen hallintaa, mutta erittäin haitallista muuttuessaan pitkäkestoiseksi

Traumaattinen kriisi on psyykkinen tilanne, jossa yksilö kohtaa ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen

- ruumiillista olemassaoloaan
 - sosiaalista identiteettiään
 - turvallisuuttaan tai tyydytysmahdollisuuksiaan.
-

Miten määritellään traumaattinen tapahtuma?

Tapahtumasta käsin?

- esim. oma tai läheisen hengenvaara tai vakava loukkaantuminen
- Traumakokemusten tyypittely, esim. 1- ja 2. tyypin trauma

Yksilön **subjektiivisesta kokemuksesta** käsin?


- Kokemuksena ylivoimaisen pelottava, lamaava, avuttomuutta aiheuttava
- Muista eristävä, ei voi jakaa kenenkään kanssa, ei todennu

Tapahtuman herättämistä **puolustautumisreaktioista** käsin?

- Taistele – pakene – jähmety – lamaannu
- Kiintymysreaktiot

Kokemuksesta seuranneista pitkäaikaisista **haitoista** käsin?

- Oireiden ilmenemiseen ja kestoon perustuva psykiatrinen diagnostiikka
- esim PTSD, C-PTSD, BPD, dissosiaatiohäiriöt



Potentiaalisesti
traumatisoivat
kokemukset

Esim. Bonanno & Mancini, 2012

- 'miten tapahtuma vaikuttaa ihmiseen' ajattelu liian kapea ja jäykkä – järkyttävät tapahtumat vaikuttavat eri yksilöiden pitkäaikaiseen hyvinvointiin varsin eri tavoin
- Temperamentti, perhe- ja muut lähisuhteet, ydinuskomukset itsestä, toisista ja maailmasta, elämään kasautunut kuormitus, aikaisemmat traumakokemukset, käytettävissä oleva sosiaalinen tuki **vaikuttavat kaikki siihen millä tavalla ja kuinka pitkään järkyttävät kokemukset vaikuttavat meihin**
- Samalla syytä muistaa, että jotkin tapahtumat ovat kenelle tahansa ylivoimaisia (esim. pitkään jatkunut sota-altistus, hoivaajien taholta tapahtunut kaltoinkohtelu).

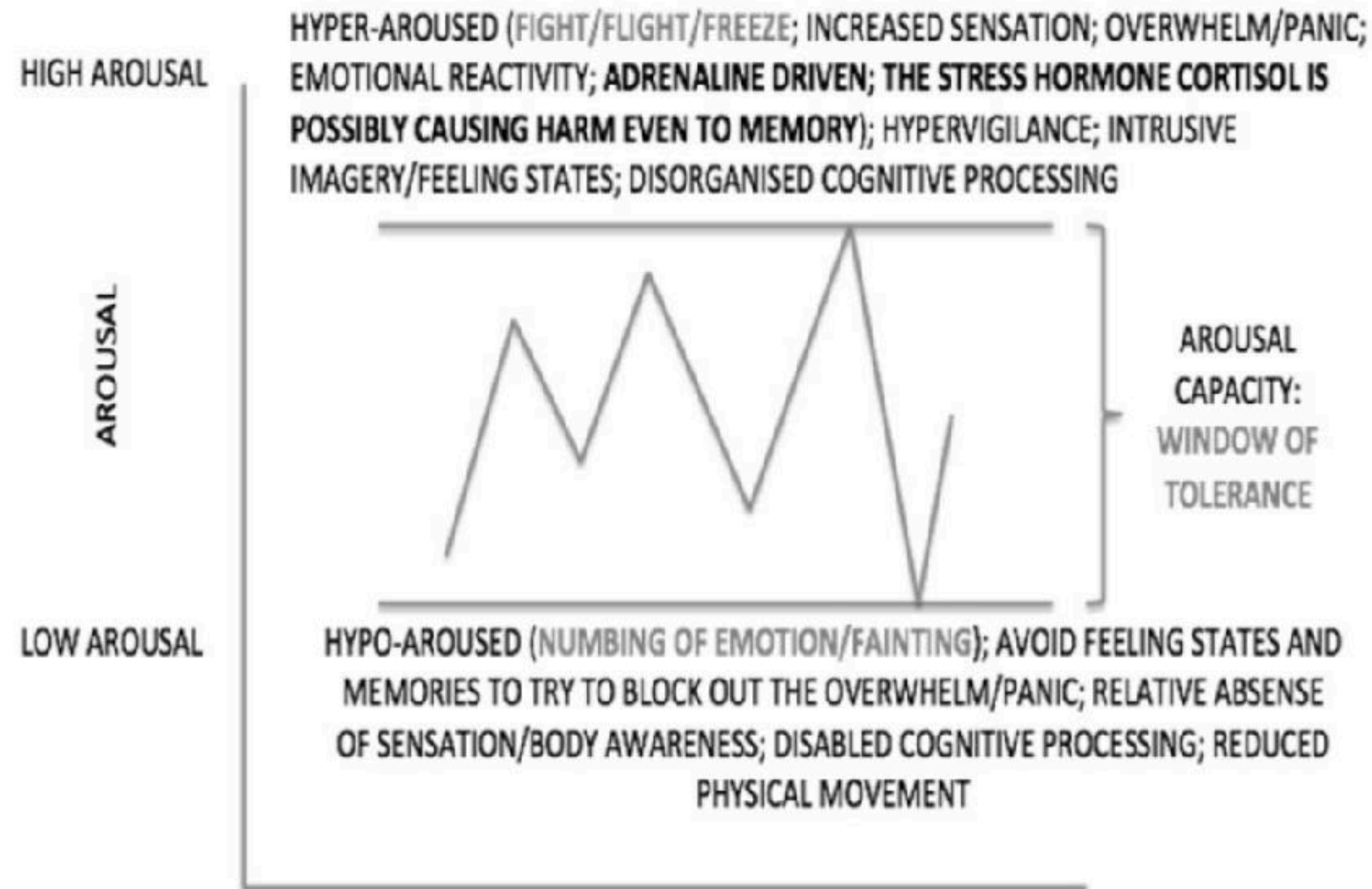
Traumatisoituminen
= pelon ylioppimista

- Toistuvia uhkaavia/ennakoimattomia/voimakkaan stressaavia kokemuksia → aivojen 'palohälytin' (amygdala) on yliherkkä antamaan hälytyksen uhkasta/vaarasta
- Jos puolustautumisreaktiot eivät suojanneet vaaralta tai jos ei voi puolustautua, puolustautumisreaktiot jäävät 'päälle', varastoituvat mieleen ja kehoon.
- Tämä on **evoluutiivisesti järkevää**, mutta usein sopii huonosti ihmisen nykyolosuhteisiin
 - häiritsee arkielämässä selviytymistä, palautumista stressistä, joustavaa päätöksentekoa tilanteissa, keskittymistä, oppimista, itsereflektiota, toisiin ihmisiin luottavaisesti suhtautumista, jne. jne.

Esim. Foa & Kozac, 1986; Foa et al., 2006; Ogden & Fisher, 2016

Vireystila ja sietoikkuna

The Modulation Model – Optimal Arousal Zone



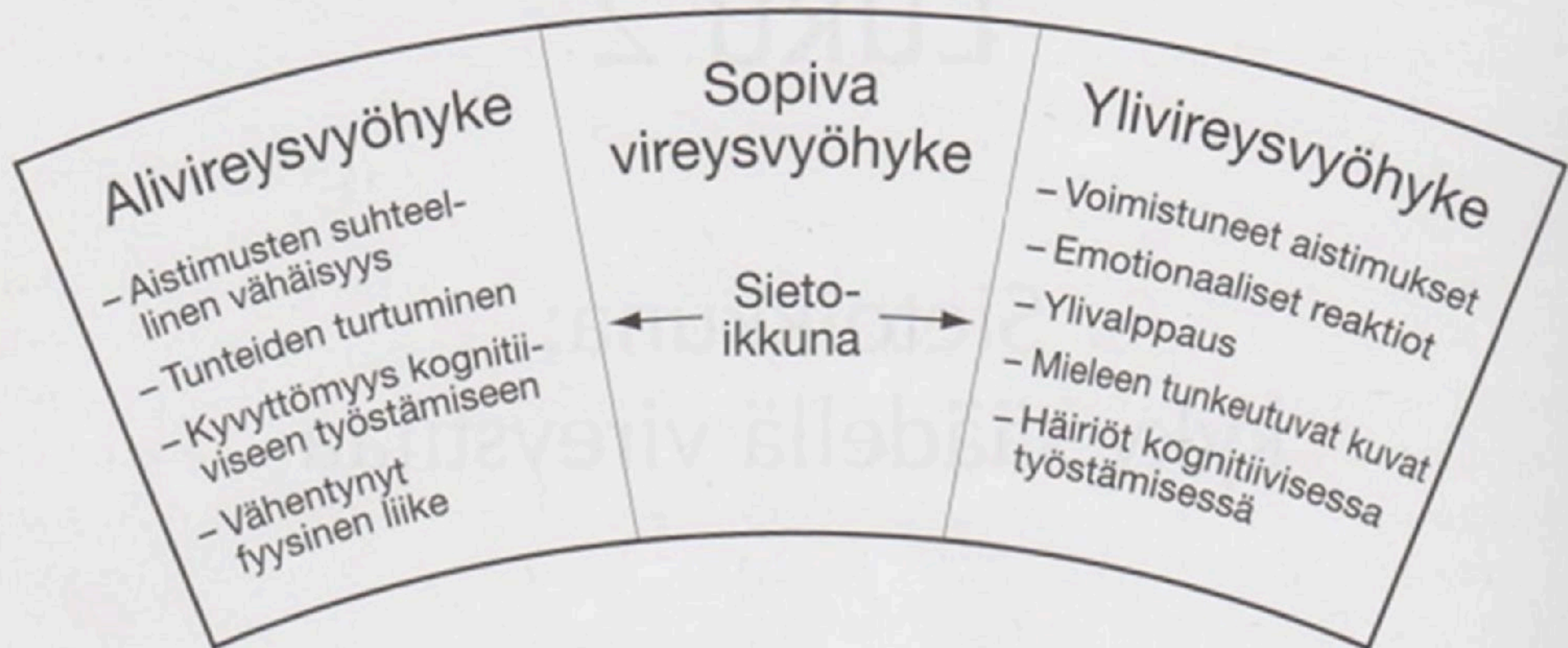
Adapted from: The three zones of arousal: A simple model for understanding the regulation of autonomic arousal (Pat Ogden, Kekuni Minton & Claire Pain, *Trauma and the Body*, New York: Norton, 2006, p. 27)

Emotionaalinen reaktiivisuus
Ylivalppaus
Korkea lihasjännitys
Pakonomainen kognitiivinen
prosessointi
Mielikuvien tunkeutuvuus

Tässä-ja-nyt läsnäolo
Reflektio
Toisiin liittyminen mahdollista

Kognitiivinen
prosessointi estyy
Affektit latteita
Turtuneisuus
Alistuminen

Vireysvyöhykkeet ja sietoikkuna



Vireysvyöhykkeet ja sietoikkuna (Odgen, Minton & Pain 2006)



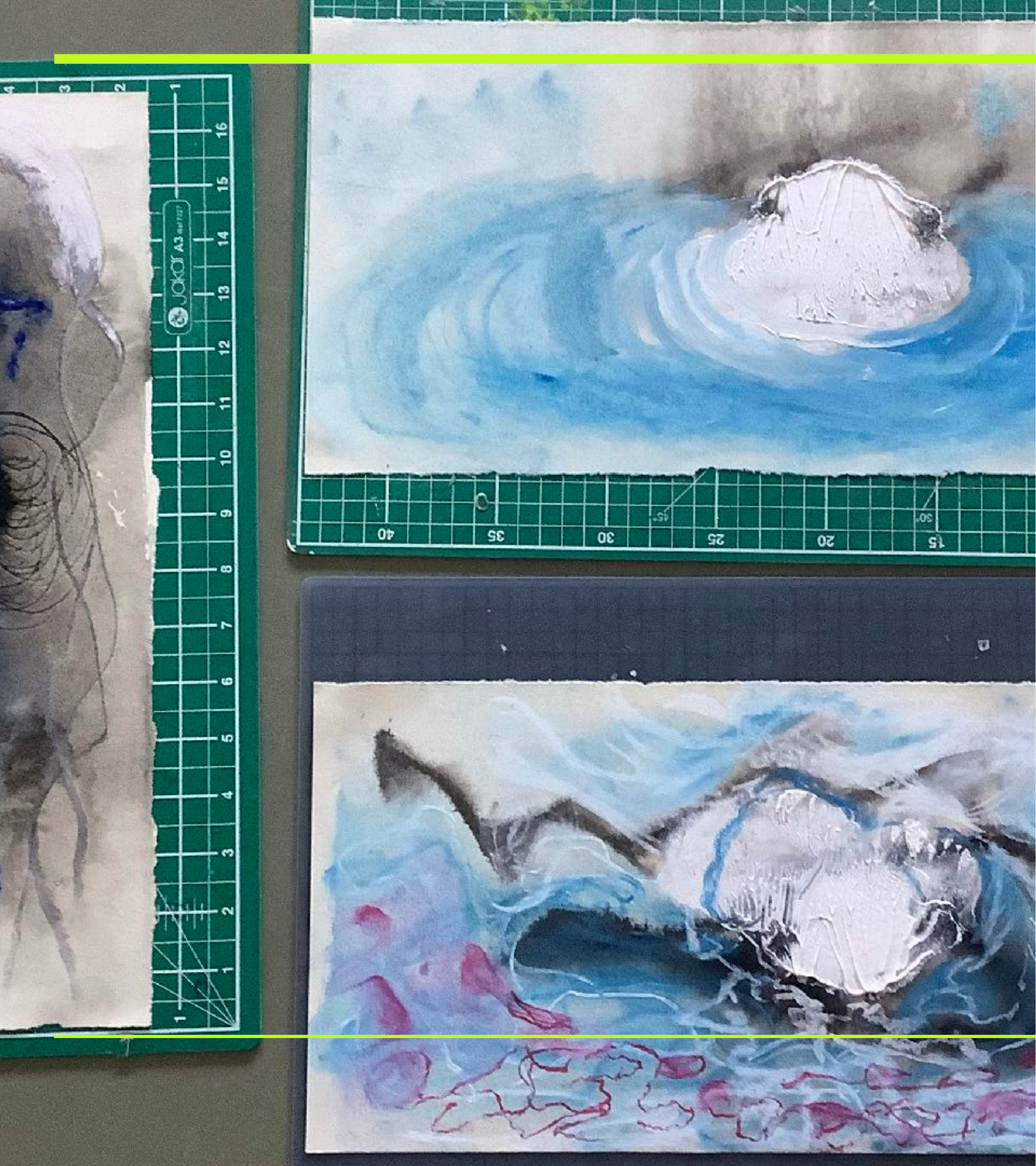
Traumaattisten kokemusten vaikutukset
kehossa ja mielessä

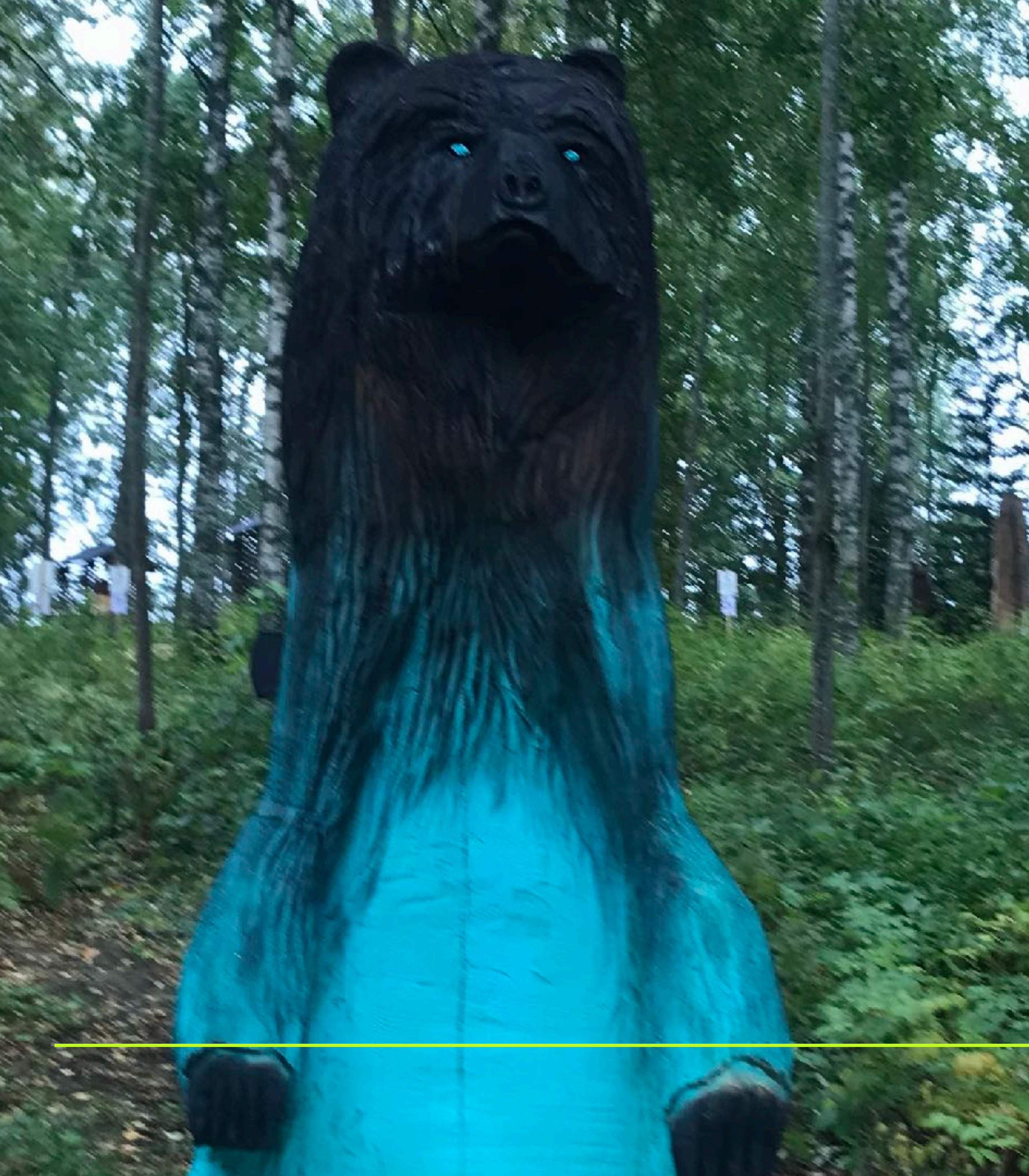
Traumaperäiset oireet

- 'Normaaleja reaktioita epänormaaleihin tilanteisiin'
- Ylivoimaisia sensorisia, liike-, stressi- ja affektikokemuksia joita ei pystytä tapahtumahetkellä refleктоimaan, ymmärtämään, liittämään osaksi minäkokemusta
 - 'tämä ei ole tapahtunut minulle'
 - 'en voi uskoa sitä'
 - tapahtuman 'muistaminen' johon ei liity omakohtaista kokemusta, tunnetta
 - 'voin jatkaa elämääni niin kuin mitään ei olisi tapahtunut'

Traumaperäiset oireet

- Samaan aikaan trauman kokeneet tyypillisesti kärsivät mieleen tunkeutuvista aistikokemuksista, ajatuksista, kehotuntemuksista ja unista, ja heidän on vaikea hallita säpsyvää vireyttään, tunteitaan ja mielialaansa
- Mieleentunkeutumisen ja välttelyn/turtumisen vuorottelu ovat aluksi mielen ja kehon yrittystä työstää tapahtunutta
 - Ensihoidon,
 - Itsestä huolenpidon ja
 - Sosiaalisen tuen tärkeys.
- Vasta oireiden jatkuessa yli kuukauden ja haitatessa toimintakykyä puhutaan häiriöstä





Traumaperäiset stressioireet (PTSD)

... Selviytyjä kärsii seuraavanlaisista oireista, jotka ilmenevät 6kk kuluessa järkyttävästä tapahtumasta:

- **Tapahtuman uudelleenkokeminen:** väkisin mieleen tunkevat ahdistavat ajatukset, mielikuvat, sensoriset aistimukset, tunteet; painajaiset
- **Tapahtuman muistuttajien välttäminen:**
 - :pyrkimys välttää ajattelemasta tapahtumaa tai puhumasta siitä, tai kokemasta sen aiheuttamia tunteita; tapahtumasta muistuttavien ulkoisten puitteiden, ihmissuhteiden ja toiminnan välttely; etääntymisen, vieraantumisen tunteet; myös 'tekemisellä välttely'
- **Kohonnut vireystila:**
 - nukkumisenvaikeudet; ärtyneisyys ja vihaisuus; uhattuna olemisen tunne, säpsyminen; vaikeus keskittyä
 - Huom.n.1/3 traumaselviytyjistä kokee alentunutta vireystilaa, joka helposti sekoittuu esim. depression

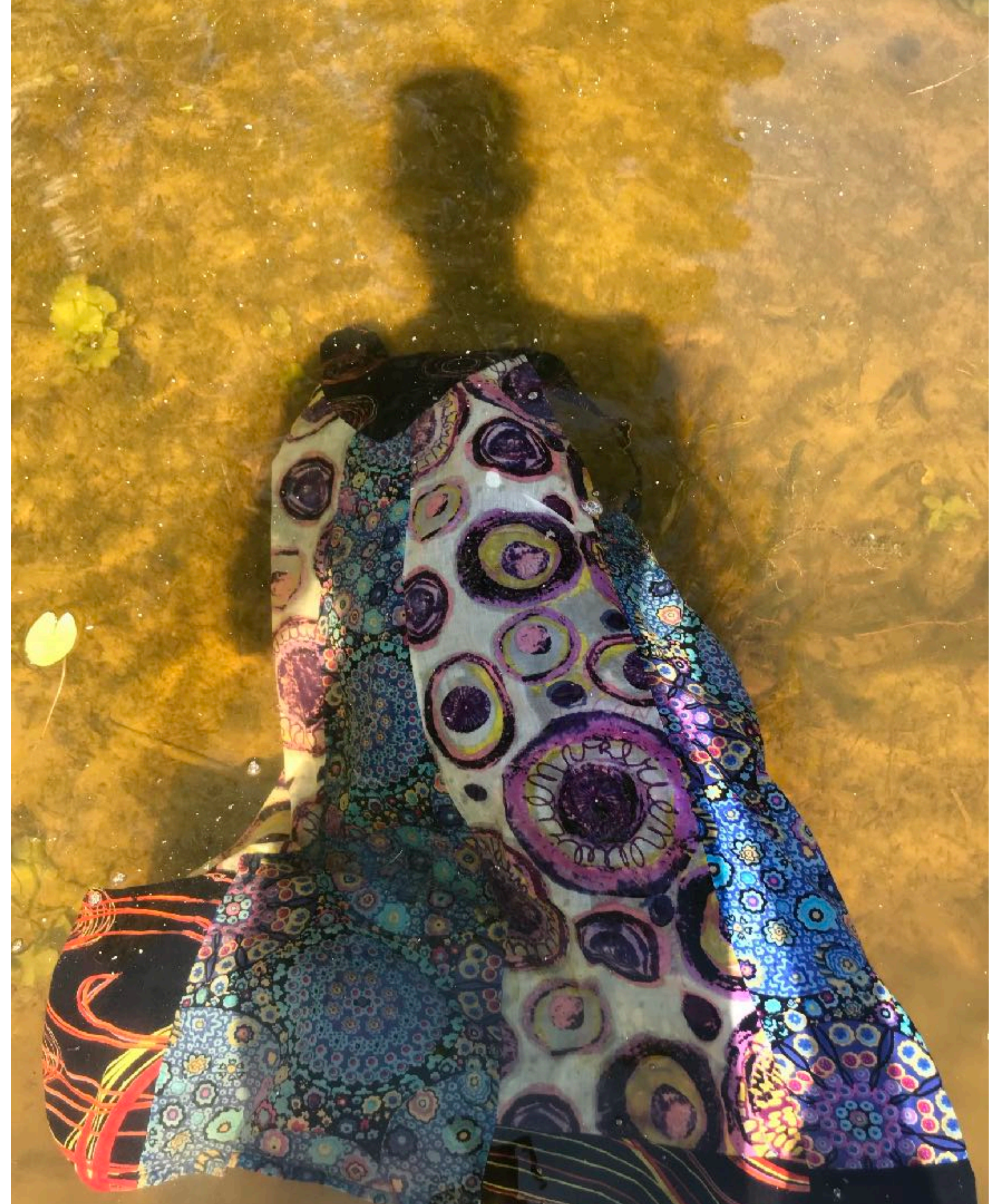


Kompleksisen trauman oireet

- PTSD-diagnosi ei tavoita varhaisen, kompleksisen traumatisoitumisen laajoja vaikutuksia ihmisen persoonallisuuden ja suhteisiin asettumisen kehitykseen.
- Sisältää PTSD-oireet **uudelleen kokeminen, välttely ja kohonnut vireystila (uhankokemus)**, joiden lisäksi
- **Tunnesäätelyn vaikeudet:** vaikeus rauhoittua, voimakkaat tunnereaktiot, itsetuhoisuus TAI turtuneisuus, vaikeus kokea mielihyvää
- **Negatiivinen minäkuva:** uskomukset omasta arvottomuudesta; häpeän ja syyllisyyden tunteet
- **Ihmissuhdevaikeudet:** vaikeus muodostaa ja ylläpitää palkitsevia ja läheisiä ihmissuhteita

Kehon muuttaminen turvalliseksi paikaksi

- “Niin kauan kuin kehomme tuntee olonsa turvalliseksi, aivomme vastaanottavat uutta informaatiota ja luovat uutta todellisuutta. Silloin kun juutumme traumamuistoon, kadotamme kykymme uuden tiedon vastaanottamiseen ja jumiudumme elämään mennyttä todellisuutta yhä uudestaan ja uudestaan” (Van der Kolk, 2003)



-
- Elbrecht, Cornelia 2018: Healing Trauma with Guided Drawing. A Sensomotorinen Art Therapy Approach to Bilateral Body Mapping. North Atlantic Books, California.
 - Erkkilä, Jaakko - Ylönen, Maarit, Elena (toim.) 2019: Ennen sanoja. Pohdintoja ruumiillisuudesta. Jyväskylän Yliopistopaino, Jyväskylä
 - Halprin, Daria 2002: The Expressive Body on Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor, and Meaning. Jessica Kingsley Publishers, London.
 - Lindrors, Bodil - Waldekranz-Pirellin, K. Cecilia - Ikonen, Jarmo (toim.) 2018: Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen terapiaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
 - Martin, Minna - Seppä, Maila - Lehtinen, Päivi 2014: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta, Tampere
 - Ogden Pat - Fisher, Janina 2016: Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Traumaterapiakeskus, Helsinki.
 - Odgen, Pat - Minton, Kekuni - Pain, Clare 2009: Trauma ja keho. Traumaterapiakeskus, Helsinki.
 - Siegel, Daniel J. 2016: Mindsight, muutoksen tiede. Basam books, Helsinki
 - Van Der Kolk, Bessel 2017: Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas Elämä, Helsinki
 - [Maalaukset ja valokuvat Anna Wilhelmus.](#)
-