



Tukea

Psyykkinen tuki

Kriisireaktiot

Kriisireaktio on inhimillinen reaktio voimakkaaseen yllättävään muutokseen elämässämme, johon emme ole osanneet varautua.

Kriisireaktioita on meillä kaikilla ja kaikenikäisillä. Kriisin vaikeatkaan ensivaiheen oireet eivät ennusta kriisin myöhempää kulkua. Ihmisen kyky selviytyä kriisistä ei ole riippuvainen vain yksilöllisistä ominaisuuksista vaan myös ympäristöstä ja saatavilla olevasta tuesta.

Sokkista sopeutumiseen

Kriisiin reagoimme aluksi sokin kaltaisella järkytyksellä. Vaikeassa elämäntilanteessa mieli aluksi liioittelee, ajattelu vaikeutuu ja tunteet ovat epävakaita. Sokin väistyessä reagoimme voimakkailla tunteilla. Lopuksi voimme työstää ajattelumme ja valintojen avulla tapahtunutta ja vähitellen sopeutua tapahtuneeseen. Sopeutumista edesauttaa kyky kohdata kriisin herättämät tunteet ja hyväksyä kriisireaktion elämäämme kuuluvana vaiheena.

Traumaattinen kriisi

Traumaattinen kriisi syntyy, kun kohtaamme suuren tunnejärkytyksen ja omat voimamme, eivätkä elämäkokemuksemme riitä sen käsittelyyn. Sairastuminen vakavaan sairauteen on aina olemassaoloamme uhkaava kriisi. Kriisireaktio voi uusiutua, jos sairaus etenee hoidosta huolimatta tai olemme tilanteessa, jossa parantavaa hoitoa ei ole. Etenevä kuolemaan johtava sairaus voi tuoda uudelleen kriisioireita, kun tunnemme olevamme yksin ja kohtaamme meille uutta ja tuntematonta.

Kehityskriisi

Vaikea sairaus on sekä traumaattinen kriisi että myös kehityskriisi. Tällöin kohtaamme elämän rajallisuudesta kumpuavia kysymyksiä. Mikä on elämän tarkoitus? Mikä on minun elämäni tarkoitus? Olenko elänyt mielekkäällä tavalla? Miten kohtaan sairauden tuoman yksinäisyyden?





Kriisireaktion oireita

Tavallisia kriisireaktion oireita ovat pelko, ahdistus sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Mieliala voi vaihdella nopeastikin epätoivon ja toivon välillä, ja voimme myös kärsiä itsesyytöksistä tai ärtyneisyydestä. Vaikka mielemme olisikin aivan tyyni, voi esiintyä ahdistuksesta johtuvia fyysisiä oireita, kuten sydämen sykkeen nousua, levottomuutta, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia, vapinaa ja unettomuutta.

Kriisissä ajattelumme muuttuu lyhytjännitteiseksi, ja meidän on vaikeata ajatella johdonmukaisesti. Useilla meillä voi silloin olla hetkittäin ajatuksia kuten "luulen tulevani hulluksi", "pää ei kestä" tai "haluan kuolla". Kriisissä mielemme voi paisutella ja liioitella tunteita. Ensireaktio voi olla myös lamaantuminen tai tapahtuneen kieltäminen.

Keinoja kohdata kriisi

Myötätunto itseämme kohtaan auttaa kohtaamaan tapahtuneen ja sopeutumaan. Tällöin kriisi ei enää hallitse ajatteluamme, vaan kokemus on muuttunut osaksi elämäämme. On hyvä muistaa, että kriisireaktio helpottuu usein ilman varsinaista erillistä hoitoa, kunhan saamme riittävästi oikeaa tietoa, tukea ja huolenpitoa.

Kriisissä tarvitsemme läsnäoloa, tukea, kuulluksi tulemistä sekä usein myös konkreettista apua ja ohjeita. Puhuminen kuuntelevalle toiselle ihmiselle tai kirjoittaminen tapahtuneesta usein auttaa meitä jäsentämään tapahtunutta.

Kriisissä vahvuutta on kyky vastaanottaa apua. Välttämättä kriisistä puhumista ei tarvita, jos se ei tunnu luontevalta, vaan aivan tavallinen yhdessä olokin riittää palauttamaan turvallisuuden tunnetta. Se, mitä meillä on tapana tehdä rauhoittaaksemme itseämme, on käyttökelpoista myös kriisitilanteessa.

Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen lisää hyvinvointiamme. Olisi hyvä, että tapahtumia ja mielessä olevia asioita meidän ei tarvitsisi miettiä liian paljon yksin. Kriisissä tunteemme vaihtuvat nopeasti, eikä tällöin ole hyvä tehdä suuria päätöksiä tai valintoja, joita todennäköisesti hetken päästä katuisi.

Vaikeaan sairauteen sopeutuminen on pitkä prosessi ja vie aikaa. Voimme tarvita myös ammattihenkilöiltä vastauksia kysymyksiimme sekä yhteyden vahvistumista meille tärkeisiin ihmisiin. Kriisin läpikäymisen jälkeen ihmissuhteet tulevat usein vielä aiempaa merkityksellisemmiksi.





Lääkäri voi tarvittaessa määrätä kriisioireita helpottavaa lääkehoitoa, mutta lääkitys ei koskaan korvaa inhimillisen vuorovaikutuksen ja huolenpidon merkitystä. Omahoidossa on hyvä muistaa vertaistuki ja potilasyhdistysten tarjoama toiminta.

On hyvä muistaa syödä ja juoda riittävästi sekä pyrkiä nukkumaan tavanomaisina aikoina. Alkoholia ja muita keskushermostoon vaikuttavia aineita tulisi välttää. Ei myöskään tule käyttää ystävien tai omaisen lääkkeitä, vaan vain itselle lääkärin ajankohtaisesti määräämiä lääkkeitä.

Lisätietoa

Palliativinen talo – Psykkinen tuki

www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/tukea/psykkinen-tuki

Suomen Mielenterveysliitto - Kriisipuhelin - apua elämän kriiseihin

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa 010 195 202

- arkisin klo 9.00–07.00
- viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elaman-kriiseihin

