

Sanna Rantanen
TtM, kriisityön erikoistumisopinnot

Auttajan uupuminen

Psyykkisesti kuormittavat tilanteet

Järkyttävien tapahtumien parissa työskenteleville kehittyy ajan myötä psyykkistä joustokykyä eli resilienssiä, mutta se ei takaa, etteikö auttajakin voi joutua avun tarvitsijaksi. Psyykkisen kuormittumisen kokemukseen vaikuttaa myös se, miten paljon auttajalla on ollut jo valmista stressitaakkaa ennen yllättävään tilanteeseen joutumistaan. Kaikki mahdollinen ennakkotieto ja mahdollisuus valmistautua tilanteeseen, jossa kohtaa traumaattisen kriisin kokeneita, helpottaa ammattilaista itseään.

Auttajaa voi helpottaa tiedostava ajattelu omista rajoistaan ja keräämäänsä tieto stressireaktioista. Organisaation ja johdon tuki auttavat tilanteen normalisoinnissa, ja erityistä huomiota tarvitsevat kriisityössä juuri aloittaneet uudet työntekijät. Stressiä voi kasaantua pääsääntöisesti kahdella tavalla, joko niin että kertaluonteinen tapahtuma on äärimmäisen rankka tai että henkilö joutuu työskentelemään pitkän aikajakson useiden erillisten kuormittavien tilanteiden kanssa. Työntekijän jaksamisen ytimenä ovat oikeat resurssit ja työstä palautuminen.

Myötätuntouupumus ja sen tunnistaminen

Myötätuntouupumuksesta puhutaan tilanteessa, jossa myötätuntostressi on jatkunut kuormittavana kauan. Myötätuntostressille altistuvat kaikki auttamistyössä olevat. Erityisen kuormittavana se näyttäytyy silloin, kun työntekijällä on erityinen suhde autettavaan, esimerkiksi tiivis hoitosuhde omaan potilaaseen tai kun trauman kokenut on itselle läheinen ihminen. Myös ystävä, läheinen tai työtoveri voi kärsiä tällaisesta uupumuksesta ollessaan autettavan rinnalla kulkijana. Myötätuntouupumus itsessään on työperäistä uupumusta, jossa emotionaalinen kohtaaminen autettavien kanssa on kuormittavaa. Selkeimpiä oireita ovat pohjattoman väsymyksen kokeminen ja auttamistilanteiden pyöriminen mielessä.

Vuorovaikutustyössä jokainen tekee työtään persoonallaan, ja kannamme omaa elämänsä historiaa mukana. Myötätunnon osoittaminen ilman liian suurta kuormittumista on haaste oman ammatillisen roolin ja oman persoonan rajojen selkiyttämiseksi. Auttajan odotetaan yhtäaikaaisesti ottavan vastaan tuskaa ja hätää ja samalla tuovan toivoa ja uskoa selviytymisestä. Tähän päästään, kun auttaja pystyy emotionaalisesti kohtaamaan autettavan, mutta samalla on koko ajan tietoinen omista sisäisistä tunnereaktioistaan.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

Tiedostettua ja tiedostamatonta

Lähikäsite myötätuntouupumukselle on sijaistraumatisoituminen. Sen ajatellaan olevan traumatyöskentelystä seuraava negatiivinen vaikutus työntekijään. Riski sijaistraumatisoitua kasvaa sitä suuremmaksi mitä pidempään ja mitä vakavimpien traumatapahtumien kanssa työskennellään. Tunteiden tiedetään siirtyvän, ja samaa tapahtuu empaattisessa samaistumisessa trauman uhreja hoidettaessa. Mikäli tunteet ja reaktiot siirtyvät auttajaan voimakkaasti, niin että auttaja kokee samoja kokemuksia traumatisoituneen kanssa työaikansa ulkopuolella, on tilanteeseen liittyvä oireisto siirtynyt auttajaan empaattisen yhteyden välityksellä niin tietoisella kuin tiedostamattomalla tasolla.

Myötätuntouupumus on oireiltaan lähes identtinen posttraumaattisen stressireaktion (PTSD) kanssa. Auttaja voi alkaa vältellä tuettavan kohtaamista, olla varautunut tai jännittynyt kohtaamisissaan. Tiedostamaton myötätuntouupumus voi johtaa tilanteeseen, jossa työntekijä välttelee puhumasta tai käsittelemästä itselleen vaikeaksi kokemia asioita. Tällöin autettava voi kokea, että työntekijä ei kuule häntä eikä halua puhua menetyksestä autettavan tahtomalla tavalla.

Avun hakeminen

Useimmat psyykkisestä stressistä seuranneet reaktiot häipyvät parin viikon aikana. Tässä alla on lueteltuna merkkejä, joista auttajan kannattaa olla tietoinen ja hakea herkästi apua itselleen.

- yliväsyneisyys ja fyysinen oirehdinta (päänsäryt, univaikeudet, vatsakivut)
- voimakkaat mielialan vaihtelut
- vaikeus sietää vastoinikäymisiä tai voimakkaita tunteita
- muistin heikkeneminen ja vetäytyminen sosiaalisista tilanteista
- vaikeista asioista puhumisen tai tilanteiden välttely
- kyynisyys ja/tai tyhjyyden tunne

Nykytietämyksen mukaan auttaja itse on avainasemassa ehkäistäkseen auttamistyöstä aiheutunutta kuormittuneisuutta. Kuormittavan tilanteen purkaminen käynnistyy tilanteen tiedostamisella, normalisoinnilla ja uuden tasapainon luomisella palautumisen ja yhteisöllisyyden kautta. Erityisen tärkeää on pitää huolta itsestään, tehdä selvät rajat ja huolehtia vapaa-ajan palauttavasta vastapainosta. Suhteet toisiin ihmisiin eli hyvä sosiaalinen tuki on yksi tärkeä uupumukselta suojaava tekijä. Oman työkykyisyyden säilyttämiseksi on tärkeää käydä työnohjauksessa sekä perehtyä alan kirjallisuuteen ja kouluttautua. Apua auttajan uupumukseen saa parhaiten oman työterveyshuollon kautta.

Lähteet ja lisätietoja:

- Lindqvist, M. 1990. Auttajan varjo. Keuruu: Otava.
- Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouupuminen? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Toivola, K. Työterveyslääkäri 2004; 22 (3) 330-332.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

