

Shokissa olevan ihmisen kohtaaminen

Reaktiot järkyttävän tiedon saamisen jälkeen

Oman lapsen menetys on järkyttävä tapahtuma, joka horjuttaa vanhemman elämänhallinnan tunnetta. Tiedon saaminen oman lapsen kuolemasta aiheuttaa välittömästi shokin, jonka näyttäytyminen voi olla hyvin erilaista eri yksilöiden kohdalla. Voimakkaat reaktiot voivat olla huutamista, kirkumista, lyömistä ja yleistä tuskan purkautumista itselle käsittämättömässä tilanteessa.

Jotkut ihmiset ovat puolestaan jähmettyneitä ja ilmeettömiä järkyttävän uutisen kuultuaan. Näennäinen tunteettomuus ja järkevä suhtautuminen asiaan on myös shokkivaiheelle mahdollista. Tällainen käytös saattaa olla hämmentävää niin ensitiedon antajille kuin lähimmäisillekin. Tukea tarjoavan henkilön on syytä muistaa, että tämä on myös suojaimekanismi vaikeata tilannetta vastaan, ja näennäisesti hyvin selviytyvä tarvitsee myös tukea.

Shokin kesto ja vaikutukset

Shokki itsessään katsotaan lyhyeksi ajaksi, joka alkaa välittömästi järkyttävässä tilanteessa tai tiedon saamisen jälkeen. Shokin ajatellaan nykytietämyksen mukaan kestävän noin muutamasta tunnista korkeintaan muutama vuorokautteen. Yksilölliset erot on syytä huomioida tässäkin. Shokin keston tiedetään olevan yhteydessä tapahtuman traumaattisuuteen.

On tärkeää tunnistaa akuuttivaiheen reaktioita ja muistaa, ettei äkillinen stressireaktio vaikuta pelkästään psyykkisesti, vaan aiheuttaa paljon myös fysiologisia muutoksia. Traumaattisessa tilanteessa olleessa ihmisessä käynnistyy valtaisa stressihormonien ryöppy aivojen tallentaessa tilannetta paljon aikaisemmin kuin ihminen sitä itse käsittää. Siksi ei ole tavatonta, että shokin aikana tilanteesta voi tallentua mm. haju-, kuulo- ja tuntoaistimuksia, jotka tulevat eläviksi miellelyhtymiksi tilanteeseen vasta myöhemmin ihmisen altistuessa vastaavanlaisiin aistimuksiin. Näitä kutsutaan takaumiksi (flashback). Lapsensa menettäneillä vanhemmilla tämä voi näyttäytyä esim. paniikkireaktiona, kun kuolleen lapsen vanhempi myöhemmin sairaalassa käydessään haistaa uudelleen alitajuntaan tallentuneen desinfiointiaineen hajun.

Shokissa tapahtuu siis ihmiselle paljon tiedostamattomia reaktioita, joita stressihormonien määrä aiheuttaa. Tällainen voi olla esim. hallitsematon vapina järkyttävän uutisen kuulemisen jälkeen. Shokkireaktio suojaa mieltä vaikeiden tunteiden käsittelyltä. Tämä reaktio antaa aikaa ihmiselle sopeutua kuulemaansa viestiin, ja vähitellen ihminen kykenee tajuamaan, mitä on tapahtunut. Siksi shokkireaktiossa ei ole tavatonta täydellinen tapahtumien kieltäminen tai vihan purkaukset.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

Kohtaamisessa huomioitavaa

Shokissa olevaa ei tule jättää yksin. Kukaan ei voi ennakoita, miten joku reagoi shokkitilanteessa. Shokissa olevan ihmisen kohtaamisessa tärkeintä on läsnäolo ja auttajan oma rauhallisuus. Shokissa olevan kanssa ei keskustella tunteista eikä niitä käsitellä, sen aika tulee myöhemmin. Stressaavassa tilanteessa tavoitteena on saada tilanne rauhoitettua niin paljon kuin mahdollista. Tällä luodaan pohjaa turvalliselle reaktioiden vastaanottamiselle. Rauhoittumista voidaan auttaa yhdessä tekemällä, esim. kehottamalla ihmistä hengittämään rauhallisesti ja syvään auttajan antaessa esimerkin, tai muuttamalla asentoa paremmaksi, vaikka pyytämällä istuutumaan ”istutaan nyt yhdessä alas”.

Shokissa ihminen on yhtä aikaa ylivireä ja jähmeä. Aivot tallentavat kaikkea äärimmäisen kirkaasti ja samaan aikaan ihminen voi vaikuttaa poissaolevalta ja häneen voi olla vaikea saada kontaktia. Psykye suojaa ihmistä tiedolta, joka järkyttää hänen maailmaansa. Tällöin tulee poistaa mahdollisuuksien mukaan ympärillä olevat häiritsevät aistiärsykkeet. Perheille tulisi kertoa lapsen kuolemasta rauhallisessa paikassa, jossa heillä olisi mahdollisuus olla jonkin aikaa tiedon saatuaan. Jos tämä tapahtuu sairaalassa, varmistetaan mahdollisimman hyvin, ettei tilaan tule ulkopuolisia, tai jos tieto kuolemasta tuodaan kotiin, on hyvä varata aikaa olla perheen luona.

Lasten turvallisuuden tunteen vahvistaminen

Jos perheessä on lapsia, ja he ovat olleet mukana sisaruksen kuoleman aikana, on heidät syytä huomioida samalla tavalla vakautta ja turvallisuutta luoden. Heidä ei tule erottaa vanhemmistaan, vaan heistä on pidettävä huolta mahdollisimman lähellä omia vanhempiaan. Joskus vanhemman reaktiot shokissa voivat olla pelottavia lapselle, jolloin tarvitaan ulkopuolisia aikuisia luomaan turvan tunnetta.

Tärkeää on muistaa, että lapsi on kykenevä tuntemaan täysin samoja tunteita kuin aikuinenkin. Lapsille tulee antaa tietoa heidän ikätasonsa huomioon ottaen. Lapsilla asioiden käsittelykyky on yhteydessä heidän kognitiivisiin kykyihinsä. Kerrottavat asiat eivät saa olla epätosia ja ne on mukautettava lapsen ikätasoon.

Kosketus

Läheisyys ja kosketus ovat vaikeita osa-alueita ja tässä auttajalta vaaditaan äärimmäistä hienotunteisuutta. Yleisesti voidaan todeta, että ranteen ja kyynärpään välinen alue koetaan niin sanotusti neutraalina alueena ja on turvallisinta koskettaa. Joillekin käden olkapäälle laskeminen tai halaus voi tuntua ahdistavalta, mutta useat lapsensa menettäneet perheet ovat kokeneet hyvänä auttajan kosketuksen tai halauksen. Auttajan tunteiden näyttämistä ei paheksuta, mikäli auttajan rooli tunteita vastaanottavana osapuolena säilyy.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



Pienten lasten kohdalla syliin ottaminen on luonnollisempaa, mutta sekin tulisi tehdä turvallisesti eikä koskaan vastoin lapsen omaa tahtoa. Shokissa oleva saattaa kokea vilunväristyksiä, ja silloin voi olla luonnollista tarjota lämmin viltti tai takki suojaksi. Tällöin mahdollistuu myös lähellä olo. Lämpimän juotavan tarjoaminen myös rauhoittaa.

Tietoa annettava selkeästi

Shokissa olevan ihmisen kyky vastaanottaa tietoa tai uusia asioita on rajoittunut. Siksi kaikki puhuttu tulee olla hyvin selkeää, ja käytetään mielellään lyhyitä lauseita. Pääpaino tulee olla aktiivisella ja myötäelävällä kuuntelulla. Avoimet kysymykset auttavat avaamaan tilannetta, lohduttaminen sen sijaan voi vaikuttaa päinvastaisesti.

Auttajan roolissa olevan tulee antaa tilaa vanhemman puheelle. Shokissa olevalta voidaan varmistaa, miten hän itse kuuli sanottavan. Jos on mahdollista, jätetään puhutut asiat myös kirjallisena vanhemman saataville. Monet lapsensa menettäneet kertovat, etteivät muista joistakin asioista olleen edes puhetta, mutta löysivät kotoansa asiaa käsittelevän esitteen. Ennakoitavuus siitä, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan lisää hallinnan ja turvallisuuden tunnetta, ja siksi tällaista tietoa tulee tarjota välttämättä kuitenkin informaatiotulvaa.

Auttajan rooli

Tukea antavalta henkilöltä shokissa olevan kohtaaminen vaatii paljon. On hyvä muistaa, että sanoja tärkeämpää ovat läsnäolo, oma rauhallisuus ja omien reaktioiden hallinta. Välittämisen ilmaisu on tärkeintä. Kompastuskohtia voivat olla auttajan omat voimakkaat reaktiot, lohduttelu, sääliittely ja ”minä ymmärrän” -asenne. Shokkivaiheessa pienetkin asiat syöpyvät syvälle mielen eri kerroksiin, ja siksi ei ole tavatonta, että lapsensa menettäneet vanhemmat muistavat tarkasti, mitä auttajat sanoivat tai tekivät ensitilanteessa.

Auttajan asenne ratkaisee paljon. Hyvänä on koettu uskallus tulla lähelle ja olla tilanteessa, jossa reaktiot eivät ole ennustettavia. Auttaja hyötyy kyvystä vastaanottaa se tosiasia, että tilanne voi herättää vaikeita tunnereaktioita. Auttajan tulee luotsata perhe tai vanhempi mahdollisimman pian sosiaalisen tuen piiriin, yksikin läheinen ihminen voi olla merkittävä apu suuren surun keskellä. Samoin auttajan tehtävänä on luoda mahdollisuus mahdollisimman normaalien rutiinien aloittamiseen shokin jälkeen. Tällöin voidaan kartoittaa, mitä apua perhe tarvitsee konkreettisesti.

Shokkivaiheessa kuuntelun ja läsnäolon jälkeen kerrataan mitä seuraavaksi tapahtuu ja mitkä ovat ns. normaaleja reaktioita. (Esim. ”Teidän luoksenne tulee seuraavaksi sosiaalityöntekijä kertomaan...” tai ”On tavallista, että ensimmäisenä yönä ei saa unta.”). Auttajan on hyvä tiedostaa, että perheen voimavarat ovat nyt rajalliset, mutta myös heidän omaa halua toimia uudessa tilanteessa tulee kunnioittaa. Shokin vastaanottamisen jälkeen alkaa varsinainen akuutti kriisityö, jota koordinoidaan myös ammattilaisten toimesta. Ammatilliset voivat tarjota arvion ja



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



mahdollisuuksien mukaan jälkipuinti-istuntoja. He voivat ohjata myös esim. psykiatriselle sairaanhoitajalle tai psykiatrian poliklinikalle. Myös kriisiryhmän yhteydenotot ovat suositeltavia.

Lähteet ja lisätietoja:

- Hedrenius, S. & Johansson S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja vaikeiden kokemusten käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.
- Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu laitos. Helsinki: Otava.
- Saari, S. & Hynninen, T. 2010. Kuvaus Suomessa tehtävästä psykologisesta auttamisesta akuuteissa kriiseissä ja traumaattisissa tilanteissa. Psykologia 45 (01), 43 - 50.
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Punainen Risti.
- www.mielenterveysseura.fi