

ETEVA

Poikkeuskeväästä toipuminen ja siihen reagoiminen

- miten työntekijä voi tukea kehitysvammaista ihmistä?



Mikä muuttui koronakeväässä?

- Tuntematon virus muutti hetkessä ilmapiirin, tunnelma muuttui uhkaavaksi -> pelkoja, huolia, epävarmuutta
- Ylilyöntejä rajoittamisessa ja suojelemisessa tapahtui. Riskien arviointi on vaikeaa, kun riskiä ei vielä tunneta -> kiukkua, vastarintaa ja vetäytymistä
- Arki muuttui monella tavalla -> ikävää, yksinäisyyttä, pitkästyistä

Miten stressi ja muutoksen näkyvät käyttäytymisessä?

Kehitysvammaisella ihmisellä, kuten meillä kaikilla, on hyvin yksilölliset keinot tulla toimeen vaikeiden kokemusten kuten stressin tai kriisien kanssa:

- Stressinsäätelyn yksilölliset lähtökohdat
 - Kiintymyssuhdekokemukset ja mallit lapsuudesta saakka
- Muutosten käsitteleminen ja resilienssi on yksilöllistä myös
 - Liittyy varhaisiin keskushermostollisiin säätelyjärjestelmiin, jotka kehittyvät vuorovaikutussuhteissa
 - Tuen ja avun vastaanottaminen

Mitä on stressi?

- Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Monet tutkijat uskovat, että miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti.
- Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa, vaan reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista.
- Kaikki stressi ei ole haitallista. Keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Määräaikaista stressiä ihminen kestää paljon paremmin. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista.

Kiintymys ja kiinnittyminen hyvinvoinnin taustalla

Ihmisen taimi on n. vuoden vanha, kun pystyy tehokkaasti säätelämään etäisyyttä ja läheisyyttä lauman muiden jäsenten kanssa.



Varsa pystyy seuraamaan emoaan ja pakenemaan pian muun lauman mukana



Psykososiaalisen hyvinvoinnin rakennusaineet

- **Riittävät mahdollisuudet toimia => Toimintakyky ja toiminta tilanne**
- **Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi => Toisiin liittyminen ja omat rajat, vuorovaikutus ympäristön kanssa**
- **Minuus, oma itse => Itsetuntemus ja elämänhallinnan tunne.**

Miten nämä toteutuvat asiakkaan elämässä? Missä on vaikeuksia, missä vahvuuksia?

Tukea jokapäiväiseen arkeen

Turvallinen ja luonteva vuorovaikutus – lääke epävarmuuden sietämiseen

Huomaa kumppanin viestit

Mitä varhaisempien vuorovaikutuskeinojen varassa toimiva henkilö, sitä helpompi on ohittaa viestit ja sammuttaa aloitteellisuutta.

Tulkitse viestit oikein

Aidot tunteet vs. sosiaalisesti suotavat tunteet / vääristetyt kokemukset. Osaava kumppani voi onnistua tässä vain tuntemalla asiakkaansa riittävän hyvin! Olennaista on kyky mentalisoida!

Vastaa oikein, oikealla ajalla

Reagoi, vastaa aina ja heti. Torjuminen ja sammuttaminen ovat vahvoja viestejä (vrt. still face – astetelma), eivätkä kuulu turvallisuutta luovaan vuorovaikutustyyliin. Vahvistavat väärää yksin pärjäämisen kulttuuria.

Mukaudu rytmiin

Sama intensiteetti, sekvenssien kesto, huomaa kun toinen jo väsyä, antaa tilaa ja pitää taukoja. Osa rikastaa vuorovaikutusta sopivasti annostellen.

Huomiotta jättäminen ja reaktioiden sammuttaminen

- Sensitiivisyyden ja tunneilmaisun puute – Ilmeetön kasvo koeasetelma
- Yli 50 tutkimusta vuodesta 1978 Dr. Edward Tronic
- Keskeisin löydös: vauva vakavoituu, kääntää katseen sivuun, yhtään positiivisia tunneilmaisuja ei esiinny
- Vauvan stressitaso nousee
- Vauvan vuorovaikutustaidot eivät pääse kehittymään



www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0

Nyt tarvitaan jotain extraa...

- Mitä sinä teit kevään eristyksen aikana?
- Mikä kaikki on peruutettu asiakkaan elämässä (uimahalli, kotivierailu, persidentin itsenäisyyspäivän vastaanotto, kauneimmat joululaulut, halloween-juhlat, kauppareissut...)

Iloa ja mielihyvä yhteystestä toiseen



<https://www.youtube.com/watch?v=G1ZVPTocRhc>

Kun stressi jatkuu liian pitkään...

- ... ihminen uupuu tai kriisiytyy
 - Kriisi tarkoittaa niin vaikeaa elämäntilannetta, että sellaisen kohdatessa ihminen ei tiedä, miten siitä selviäisi.
 - Kriisissä oleva saattaa olla hyvin hätääntynyt ja järkyttynyt.
 - Kriisin aiheuttaa tavallisesti jokin äkillinen ja yllättävä tapahtuma tai useat erilliset tapahtumat, joihin ei ole voinut mitenkään varautua.

Psykologit ja muut mielen asiantuntijat

Psykososiaalisen tilanteen jäsentäminen:

- Psykologin arviot (esim. rajoitustoimenpiteitä varten tai tahdosta riippumattoman erityishuollon antamista varten).
- Psykologin tutkimukset (kognitiivisen tason tutkimukset, emotionaalisen ja psykososiaalisen kokonaistilanteen tutkimukset)
- Psykologin konsultaatiot / hoidon- ja tuentarpeen selvittäminen. Esim. käyttäytymisanalyysin tekeminen yhdessä toisten asiantuntijoiden kanssa / lähityön kanssa.

Asiakkaaseen kohdistuva tuki, apu ja ohjaus:

- Psykologin tukikeskustelut, käyttäytymisanalyysin jälkeen interventiot, fokusoidut tukikäynnit.
- Asiakkaan henkilökohtaiset tukitiimit

Yhteisöön ja ryhmiin kohdistuva tuki, ohjaus ja neuvonta:

- Ryhmät: dementia, elämänhallintataidot (DKT), sosiaaliset taidot jne.
- Tukitiimit yksiköihin (teema)
- Työyhteisön ohjaaminen, vuorovaikutustyön ohjaaminen, tuki ja neuvonta.

Diagnostiikkaa vai diagnostista ymmärrystä?

Kehitysvammapsykiatriassa oireiden ja niiden syiden välillä ei ole suoraviivaista yhteyttä. Saman ongelmallisen käyttäytymisen taustalla voi siis olla monia erilaisia syitä ja sama syy voi ilmetä erilaisin oirein.

- Vaihtoehtoja on monia:
 - Normaali, ymmärrettävä käyttäytyminen, jonka syytä emme tiedä
 - Elämänkriisi tai kehityskriisi
 - Vuorovaikutustaitojen harjaantumattomuus / vuorovaikutuskehät
 - Ryhmädynaamiset ilmiöt
 - Käyttäytymishäiriöt
 - Mielen terveysongelmat
 - Neurologiset erityisongelmat (tarkkaavuus, toiminnanohjauksen vaikeudet jne.)

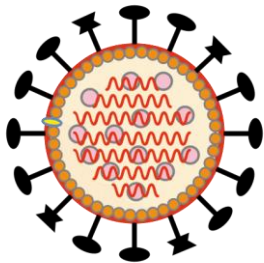
Mitä koronakriisin tai reagoinnin taustalta löytyy:

- Epätyydyttävät, ympäristön hankaliksi kokemat toimintastrategiat, joilla pyritään tahdon ja tarpeiden tyydyttämiseen. Ei masentuneisuutta, ahdistuneisuutta tai sekavuutta → haastava käyttäytyminen
- Tunne-elämän häiriöt, joihin liittyy tuskaisuutta, mielialan häiriöitä tai sekavuutta. Eivät selity yksittäisten tilanteiden vaan vääristyneiden tunnekokemusten kautta (esim. traumatisoituminen) → mielenterveyden ongelmat
- Epätyydyttävät toimintastrategiat joihin yhdistyy tunne-elämän häiriöitä

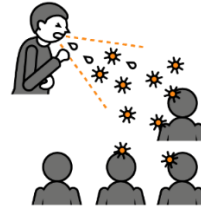
-> Yhteisen ymmärryksen muodostamiseksi tarvitsemme usein asiantuntijoiden ja lähiyhteisön välistä keskustelua ja arvioimista sekä työvälineitä, joilla teemme ilmiötä näkyväksi.

Miten auttaa?

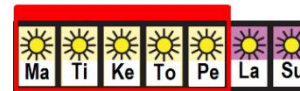
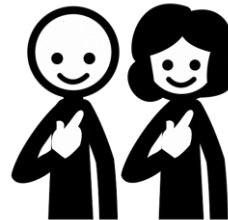
Suomessa leviää nyt korona-virus.



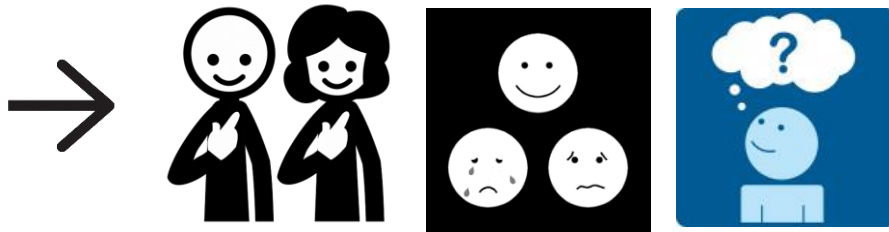
Jotta virus ei pääse leviämään, meidän kaikkien täytyy pysyä kotona ja välttää turhia tapaamisia.



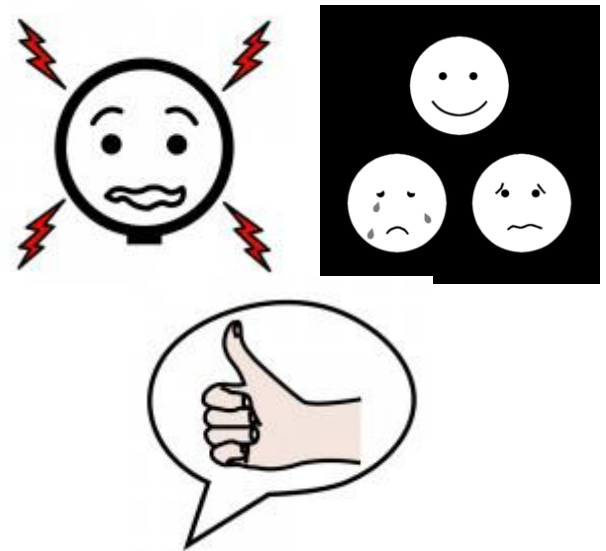
Meidän kaikkien arki on muuttunut.



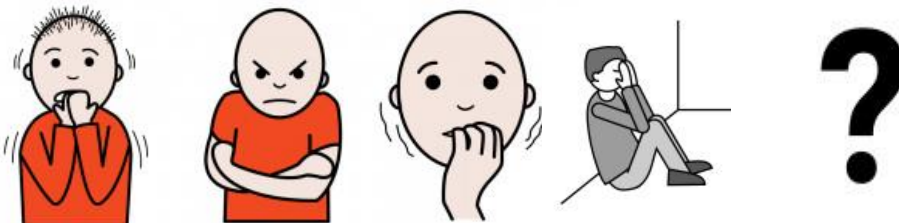
Siitä voi tulla meille erilaisia tunteita ja ajatuksia.



Voimakkaatkin tunteet ovat normaaleja.



Sinua voi pelottaa tai voit olla vihainen. Voit olla hermostunut, huolissaan tai ahdistunut.



Jos sinusta tuntuu pahalta, niin:



Voit kertoa ohjaajalle.



Voit soittaa läheiselle tai ystävälle.



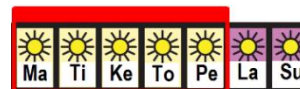
Voit tehdä mitä vaan sellaista, mistä sinulle tulee hyvä olo, esim. kuunnella musiikkia, piirtää, askarrella, jutella mukavista asioista.



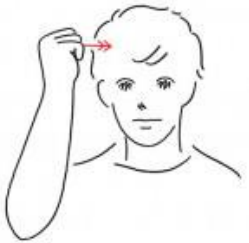
Voit vähentää uutisten ja somen seuraamista



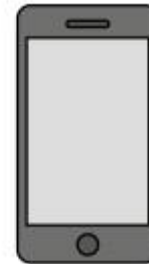
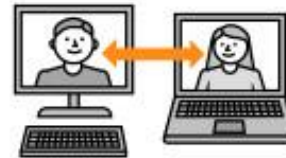
Sinun on tärkeää elää tavallista arkea.



Muistaa syödä, nukkua ja pitää hauskaa.



Jos paha olo ei mene pois, voit yhdessä ohjaajan kanssa ottaa psykologiin yhteyttä tietokoneella tai puhelimella.



Viisi pientä periaatetta:

1. Kaikki tarvitsevat oikeaa tietoa, oman ymmärryksensä ja käsityskykynsä mukaan!
2. Voimavarat esiin arjessa – käyttäytymisen säätelylle täytyy luoda pohja.
3. Turvaton tarvitsee hoivaa ja emotionaalista lämpöä
4. Itsetuntemuksen lisääminen tapahtuu omiin tunteuksiin tutustumisen kautta.
5. Käyttäytymisen säateleminen, rajat ja jäsenteleminen luovat turvaa ja ennakoitavuutta

Paras työntekijän työväline on hyvät vuorovaikutustaidot ja kyky tukea turvallisuuden tunnetta:

Kyky tunnistaa vuorovaikutuksen ja kiintymyskäyttäytymisen peruskysymyksiä

Kyky havainnoida vuorovaikutuksen ja säätelykyvyn ilmiöitä - tunnistaa erityisesti turvattomuuden monet kasvot.

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen arviointimenetelmiä kehitellään maailmalla aktiivisesti, mutta huomion kiinnittäminen oikeisiin vuorovaikutuksen ilmiöihin auttaa jo nyt jokapäiväisessä arjessa meitä **toimimaan turvallisen ja luontevan vuorovaikutuskumppanin tavoin.**