

Itsemyötätunto voimavarana





- Toimitusjohtaja, Nuorisopsykiatriakeskus Alku Oy 1.10.2021-
- HUS Nuorisopsykiatria, sivutoiminen apulaisylilääkäri
- Konsultoiva Psykiatri, Nuorisokoti Marjis, Mannerheimin lastensuojeluliitto 8/2017-
- Ammatinharjoittajapsykiatri, Mehiläinen Oy 8/2011-5/2022
- Vastuupsykiatri, Mehiläinen Oy 8/2020-5/2021
- Ylilääkäri HUS Nuorisopsykiatria 2016-2019
- Osastonylilääkäri HUS Nuorisopsykiatria 2014-2016
- Apulaisylilääkäri HUS Nuorisopsykiatria 2011-2014
- Konsultoiva psykiatri VAMOS/ Diagonissalaitos 8/2011-5/2021
- Nuorisopsykiatri, Psykiatrikonsultaatiot Hilla Oy 3/2020-10/2020
- Luentopalkkiot:

Kirkkonummen kunta

Mieli Ry

Psykiatriyhdistys

Nuorisopsykiatriyhdistys

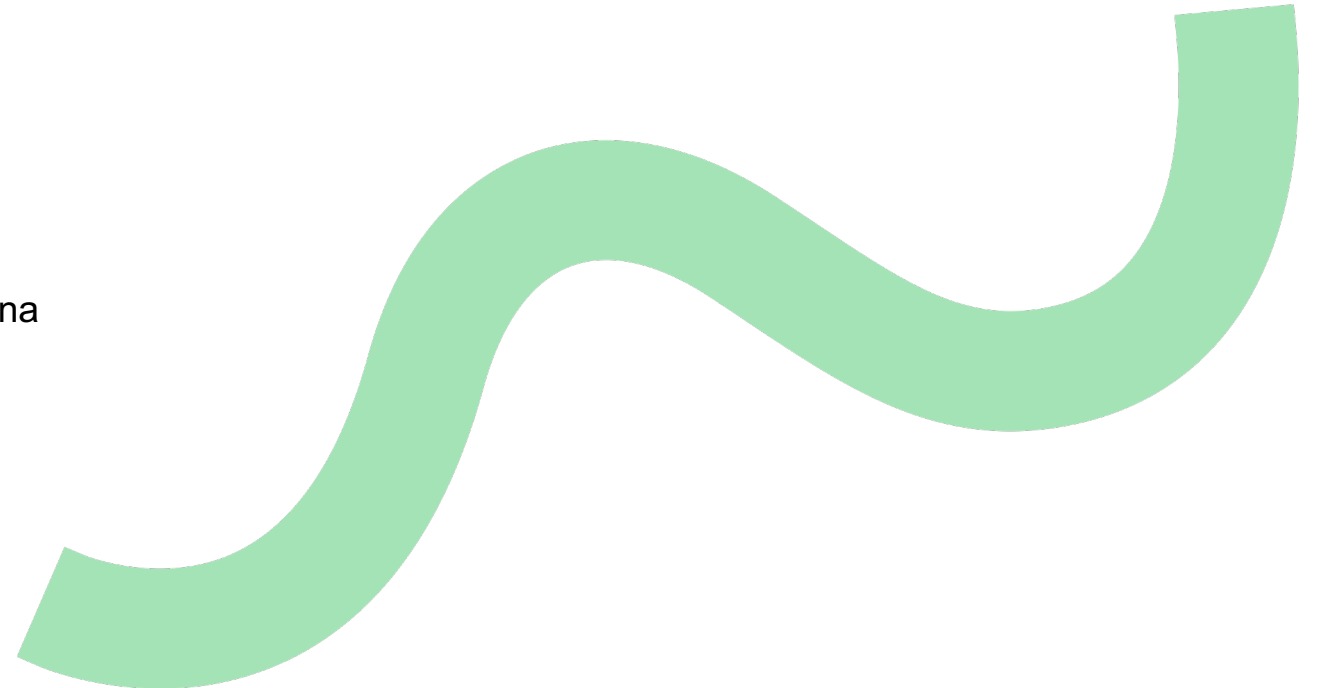
Lähteet

- Leena Nissinen: luentomateriaali ”myötätunto psykoterapeutin ammatillisena haasteena”.
- Leena Nissinen: Auttamisen rajoilla. Edita 2007
- Leena Nissinen: rajansa kaikella: miten estää myötätuntopumina? Edita 2008
- www.acoma.fi
- www.nyanssi.net

Myötätuntopumina - auttajantyyön työperäinen riski(Kristiina Toivola)

Työterveyslääkäri;2004;22(3):330-332

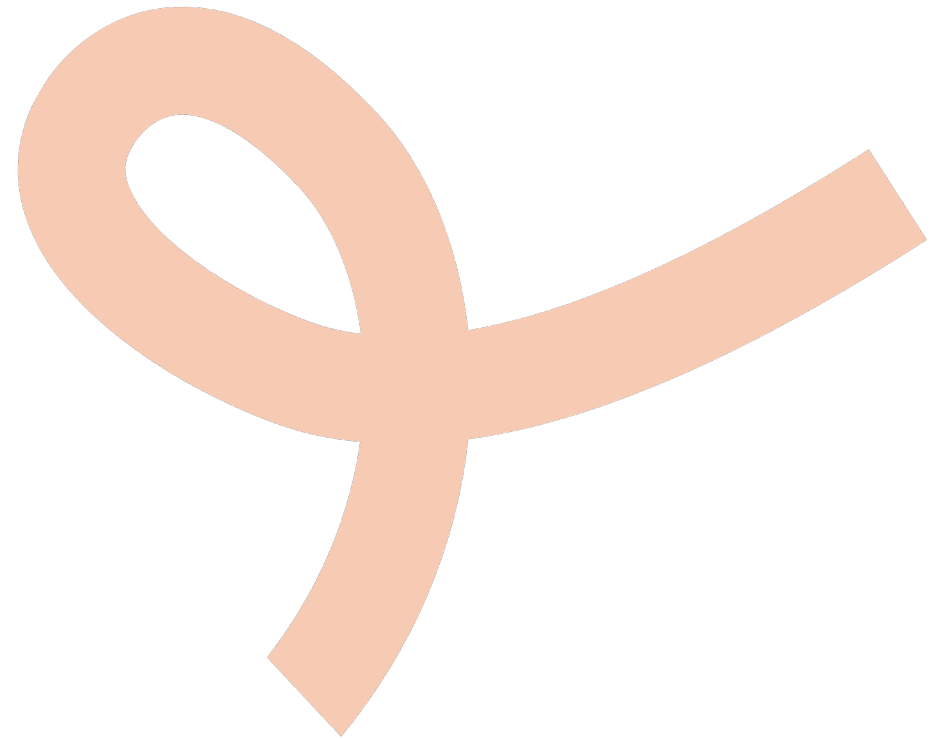
- www.traumaterapiakeskus.fi
- <http://compassionfatigue.ca/>
- <http://www.figleyinstitute.com/>
- <http://www.headington-institute.org/>



”Odotus että voimme lähes päivittäin olla yhteydessä
kärsimyksen ja luopumisiin ilman että ne
vaikuttaisivat meihin on yhtä epärealistinen kuin
odottaa säilyvänsä vedessä kuivana ”

Rachel Naomi Remen

Kitchen Table Wisdom 1996



Auttajantyössä hoidon kohteena on ihminen

Olennaista on empatiakyky eli kyky asettua toisen asemaan.

Sitä pitäisi olla riittävästi, mutta tärkeätä on säädellä määrära

- *työssä jaksamiselle on olennaista rajata oma ammatillinen rooli. Miten voin ammatti-ihmisenä auttaa tätä ihmistä?*
- *Auttajan empatiataso vaikuttaa oleellisesti siihen, miten oireilu siirtyy hänen kannettavakseen.*



Empatiakyky ja kehollisuus

Empatia on tunneyhteys toiseen ihmiseen

Empatian muotoja: kognitiivinen, emotionaalinen ja kinesteettinen

Verbaalisen vuorovaikutuksen ohella myös keho reagoi

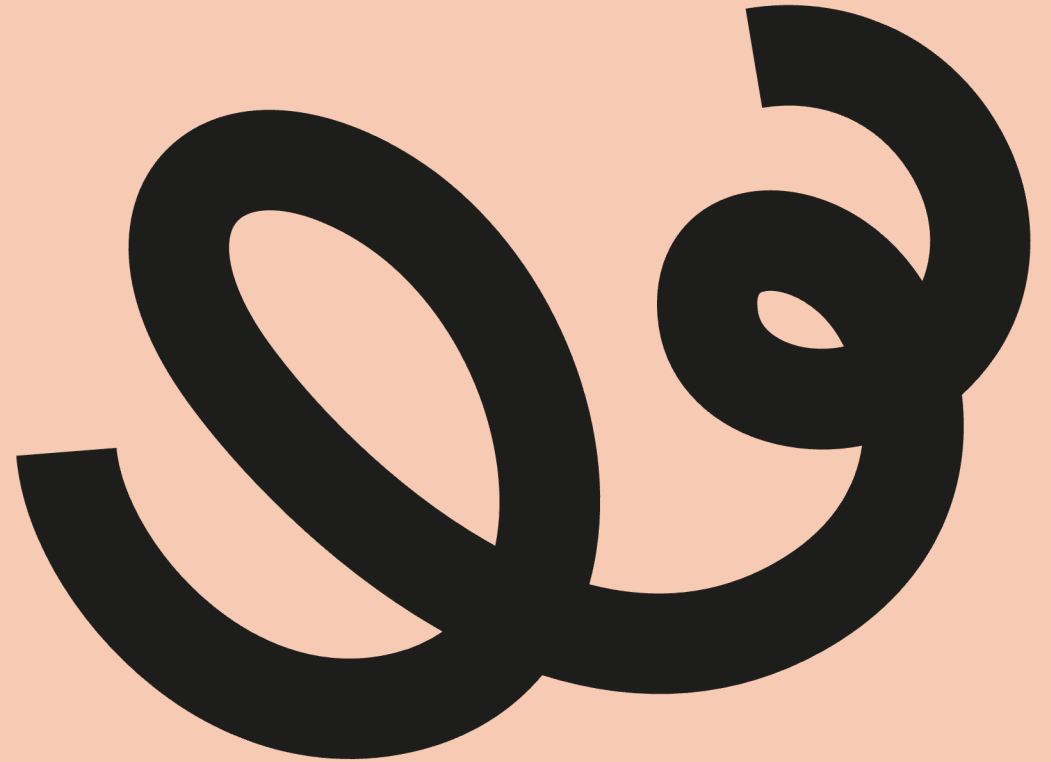
Kinesteettinen empatia = kehon muisti

Havainto, tietoisuus ja kehollinen tuntemus toisen ihmisen sisäisistä tunnetiloista

Kyky tuntea ja tunnistaa potilaan tunnetilat omassa kehossa

Merkitys?

Vuorovaikutustilanteessa noin 60-80% on non-verbaalista



Mitä on myötätunto?

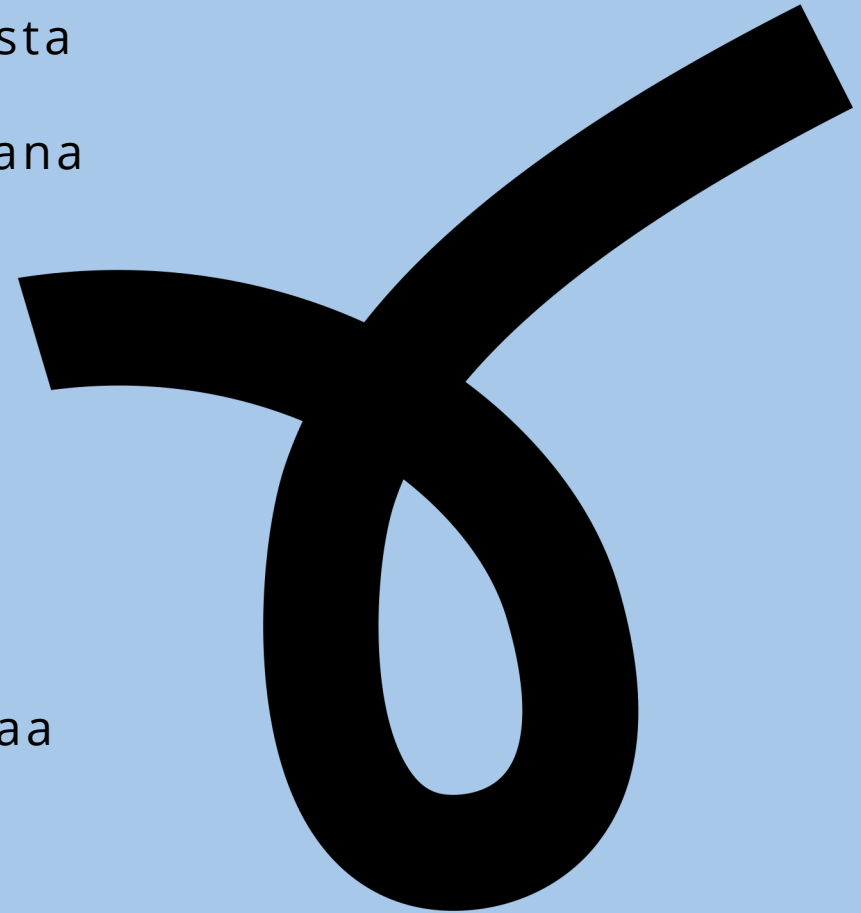
Myötätuntoinen käyttäytyminen kumpuaa empatiasta

Myötätunnossa korostuu yhteys toisiin, se on mukana elämistä, aitoa kohtaamista ja tunteiden jakamista

Kyky ottaa vastaan toisen tunnetila ja sietää toisen hankalia tunteita

vähentää samaistumista tunteeseen, auttaa säilyttämään yhteyden toiseen ja kannattelee tilanteessa niin itseä kuin toista.

Myötätuntoisella käyttäytymisellä voidaan vaikuttaa toisten ihmisen hyvinvointiin ja onnellisuuteen



Myötätunto auttaa säilyttämään yhteyden toiseen

- Taito, jota voi harjoitella.
- Myötätunto ohjaa auttamiseen ja yhteistyöhön
- Toimii suojaavana tekijänä stressiä tuottavissa hoitotilanteissa
- Tutkimukset myös viittaavat siihen, että myötätunto aktivoi eri aivojen alueita kuin emotionaalista stressiä tuottava empatian kokemus

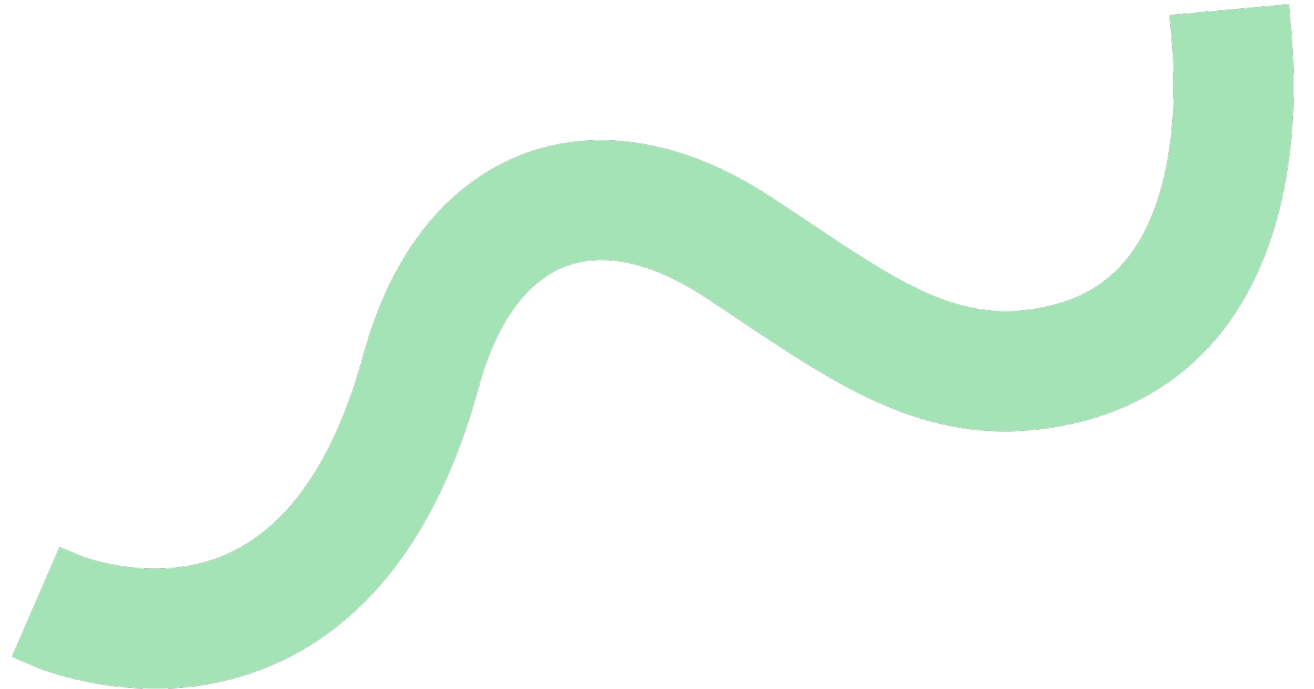


Emotionaalinen kuormitus

Jatkuva altistus potilaan traumaattisille tarinoille ja traumaattiselle maailmalle

Altistavia tekijöitä

- Sisäinen motivaatio, kutsumus
- Empatiataipumus
- Erillisyyys
- Oma historia
- Työn tyydyttävyyden tiedostaminen
- Työn rakenne ja työpaikan vuorovaikutus
- Elämän muut haasteet



Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituinen

”Työntekijää eivät kuormita tarinat
sinänsä vaan muutokset itsessä
kokevana ihmisenä ”

Pearlman&Saakvitne



Myötätuntouupumus

- Jotkut ovat rakenteellisesti alttiimpia myötätuntouupumukselle, mutta riittävän suuri kuormitus voi aiheuttaa oireita lähes kaikissa*
- Auttajan omat käsitellyt tai käsittelemättömät elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, miten altis hän on uupumiselle ja traumatisoitumiselle*

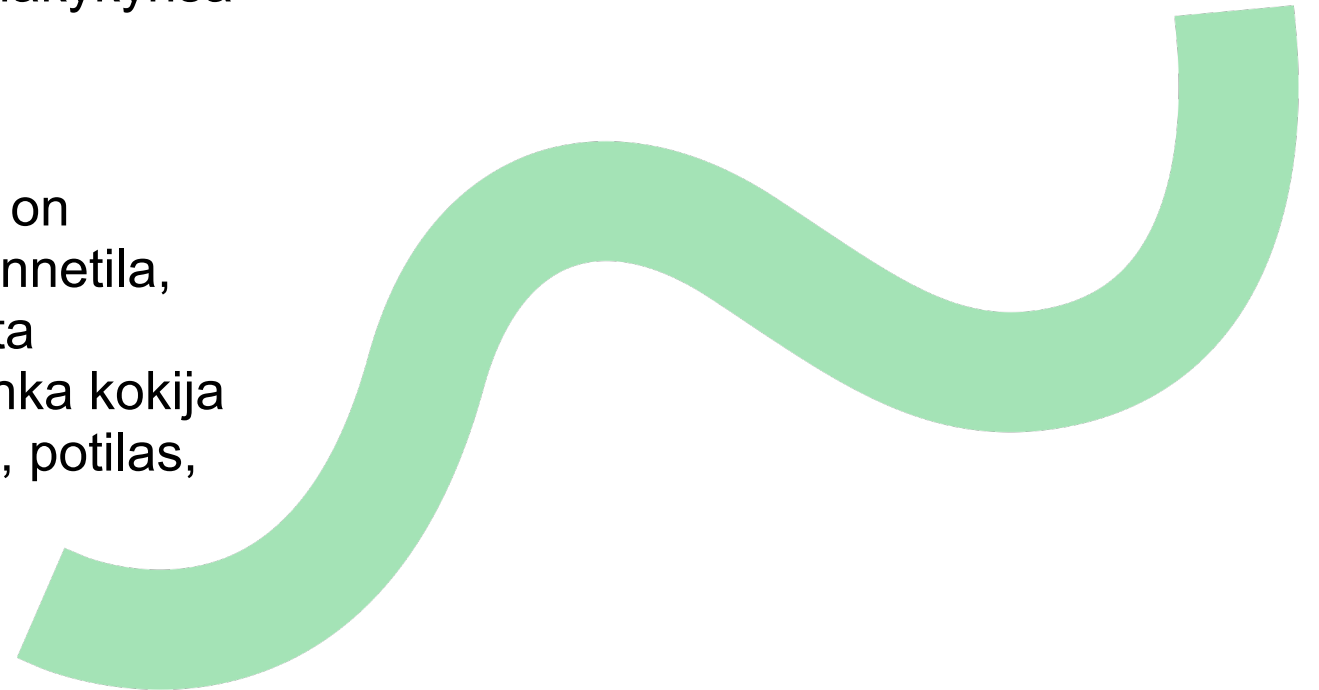
Auttajan persoonallisuus

- Myötätuntouupumukselta suojaavia tekijöitä hyvä sosiaalinen tuki ja jäämäkkyys
- Myötätuntouupumukselle altistavia tekijöitä psyykkinen jäykkyys ja vaativuus
 - *" minun tulee olla kanssaihmisseni rakastama ja arvostama, tai muuten olen epäonnistunut "*
 - *" minun tulee onnistua aina ja kaikessa "*
 - *kyvyttömyys saavuttaa tavoitteitaan johtaa turhautumiseen, kontrollin menettämisen tunteeseen, yliyrittämiseen ja sitä kautta väsähtämiseen.*
 - *Halu auttaa ja pelastaa muita muuttuu joko huolestumiseksi omasta terveydestä tai välinpitämättömyydeksi ja hylkäämiseksi.*



Myötätuntostressi ja myötätuntouupumus

- Auttajat voivat traumatisoitua myös empatiakykynsä vuoksi
 - *"Välittämisen hinta"*
- *Myötätuntostressi ja myötätuntouupumus* on luonnollinen seuraus, käyttäytyminen ja tunnetila, joka johtuu tietoon tulleesta traumaattisesta tapahtumasta ja sen yksityiskohdista ja jonka kokija on ollut itselle läheinen (rakastettu, ystävä, potilas, asiakas)
- Kyseessä on stressi, joka seuraa kärsivän ihmisen auttamisesta tai auttamisen halusta.



Myötätuntouupumus

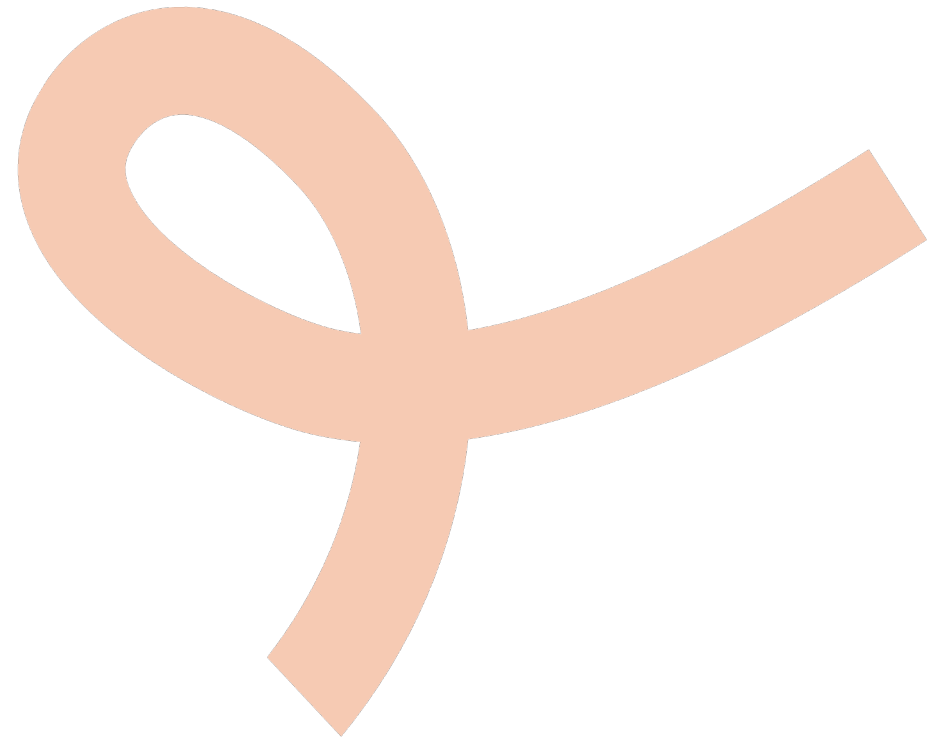
- Tila, jolle on ominaista jännittyneisyys ja varautuneisuus kohdatessa yksilöllistä tai kumulatiivista asiakkaan trauma.
- Oireina ovat mm. traumaattisten asioiden uudelleenkokeminen, niistä muistuttavien paikkojen, ihmisten ja tilanteiden välttäminen ja ylivilittyyneisyys.
- Lisänä työperäinen yllirasitus (burnout).



Myötätuntouppumuksen merkkejä

Muistuttaa PTSD-oireita

- Takaumat
- Psykofyysinen jännittyneisyys ja ylivirittyneisyys
- Torjunta, kieltäminen
- Vaikeus sietää voimakkaita tunteita
- Vastoinkäymisten sietokyky ja itsetuottamus heikkenevät
- Ihmissuhde- ja vuorovaikutusongelmia



Sijaistraumatisoituminen

- Muutos, joka tapahtuu auttajan sisäisessä kokemusmaailmassa seurauksena empaattisesta yhteydestä traumatapahtuman kokeneeseen.
- Sijaistraumatisoituminen on prosessi, joka kehittyy ajan mittaan.
- Auttajan sijaistraumatisoitumisen merkit ovat samankaltaiset kuin trauman uhreilla.
- Kumulatiivinen seuraus työskenneltäessä asiakkaiden kanssa, jotka ovat kokeneet esimerkiksi vaikeita elämäntilanteita, väkivaltaa, raiskauksia tai inestiiä.



Myötätuntouupumuksen hiljentävä vaste (silencing response)

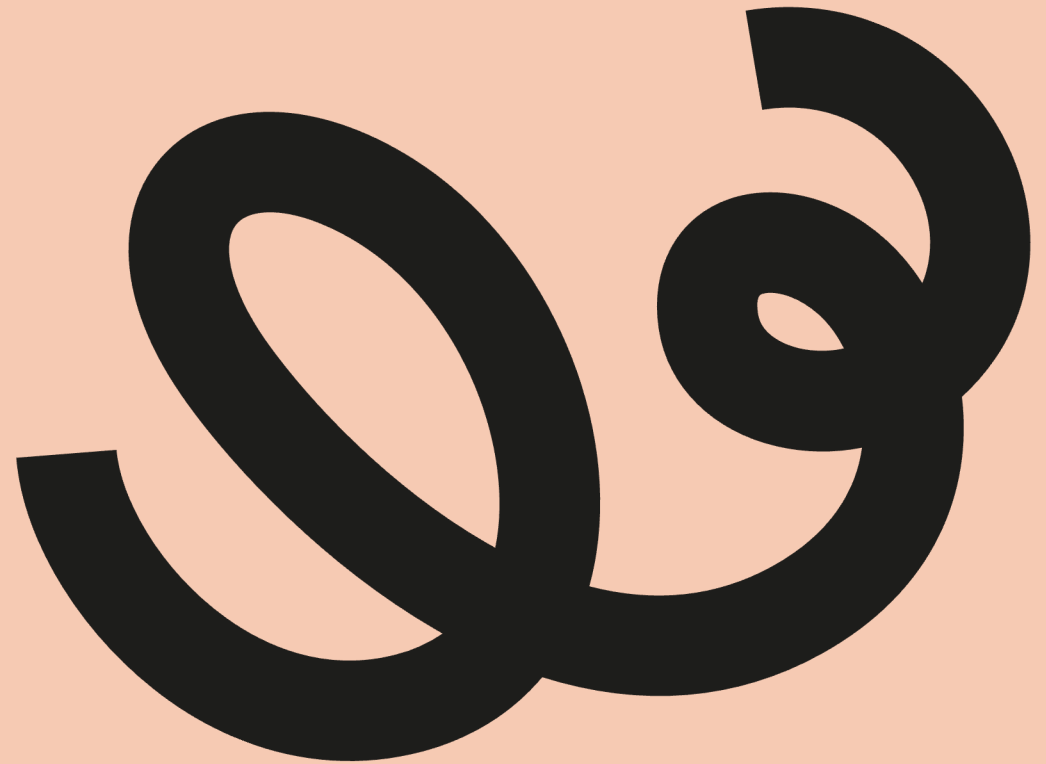
- Hoitosuhteessa ilmenevä kyvyttömyys ottaa vastaan toisen vaikeita kokemuksia ja tunteita
- Hoidettavan kärsimys tarttuu hoitajaan tiedostavalla, tiedostamattomalla ja somaattisella tasolla.

Asiat voivat olla sinänsä ylivoimaisen vaikeita ja käsittämättömiä
Auttaja kokee riittämättömyyttä asioiden hoitamiseen.



Auttaja ohjaa keskustelun suuntaan, joka on vähemmän vaikea ja ahdistava

Vuorovaikutuksen laatu laskee



Työn kompleksinen stressi

Patricia Fisher, The Complex stress

- **Systeeminen stressi**
 - *Työstressi*
 - *Loppuunpalamisen riski*
 - *Sosiokulttuurinen stressi*
- **Emotionaalinen stressi**
 - *Emotionaalinen tartunta*
 - *Emotionaalinen ylikuormittuminen*
 - *sijaistrauma*
- **Yhteisövaikutus, paralleeli-ilmiöt**



Merkkejä työpaikalla

- Vuorovaikutuksen väheneminen tai muuttuminen:

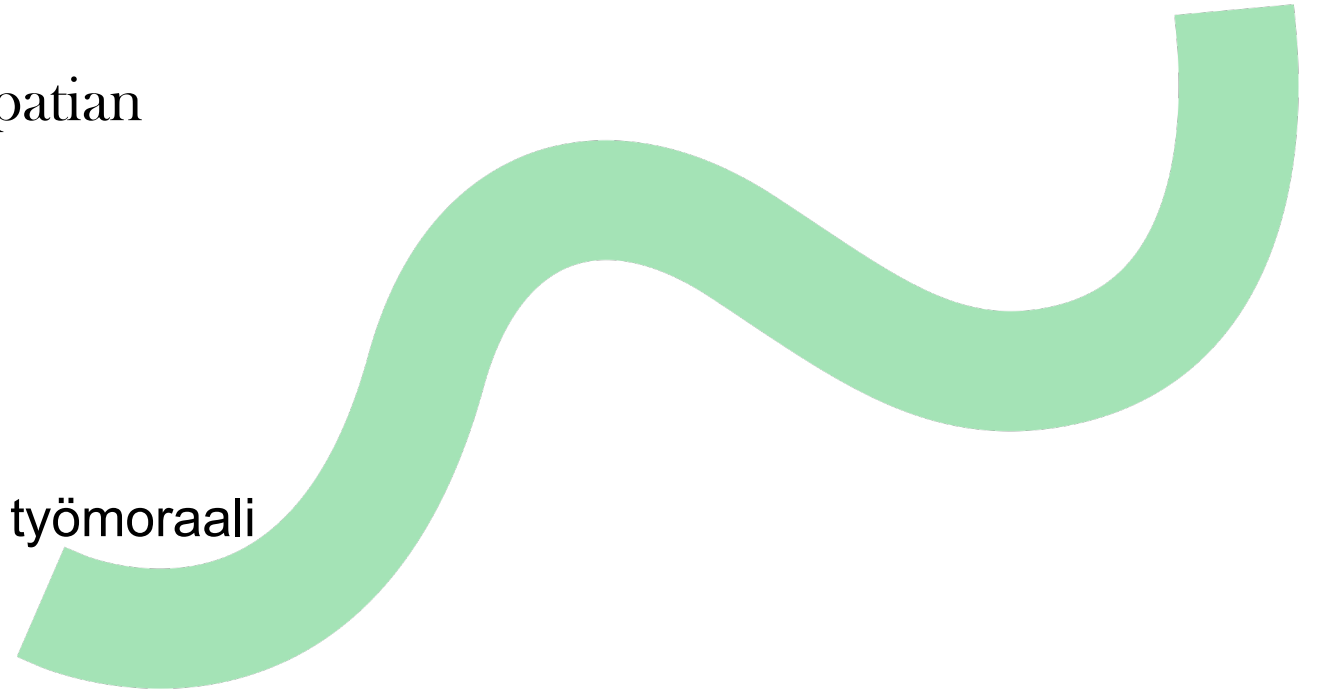
autoritäärisyys, *vaijentaminen*,
YLIKONTROLLOINTI, **kyynisyys**, empatian
väheneminen, kielteisyys

- Pelastamisentarve korostuu

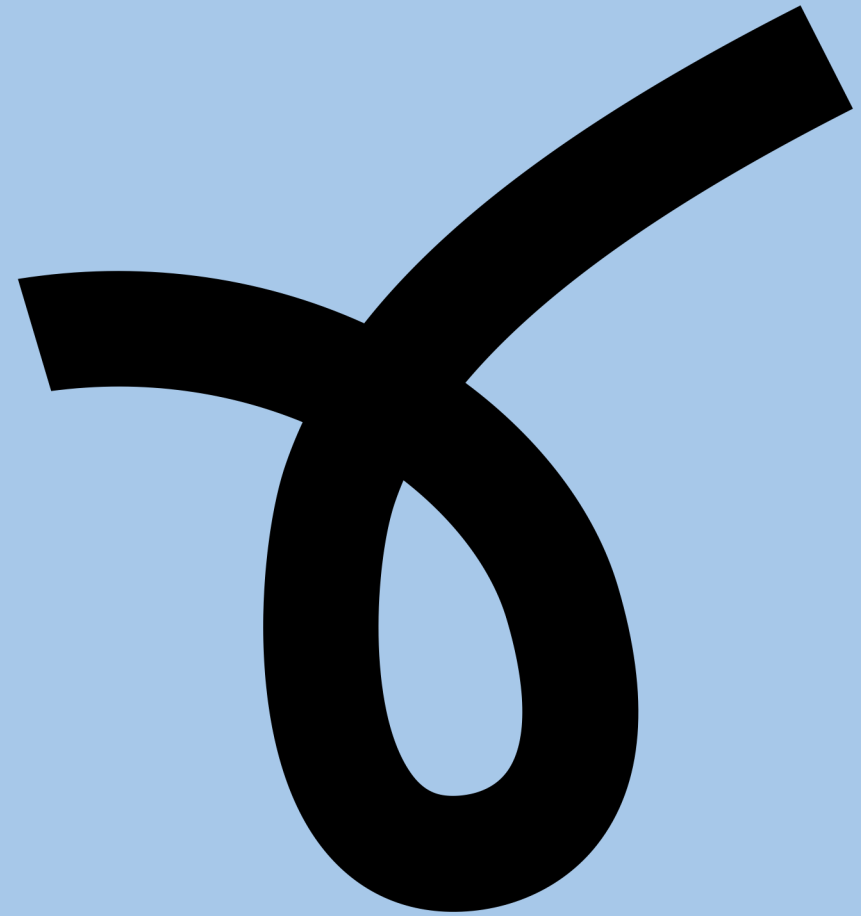
- Ammatillisuus horjuu:

työtehtävien välttely , keskittymisvaikeudet, työmoraali
heikkenee, luovuus vähenee

- Haluttomuus työnohjaukseen, ilottomuus



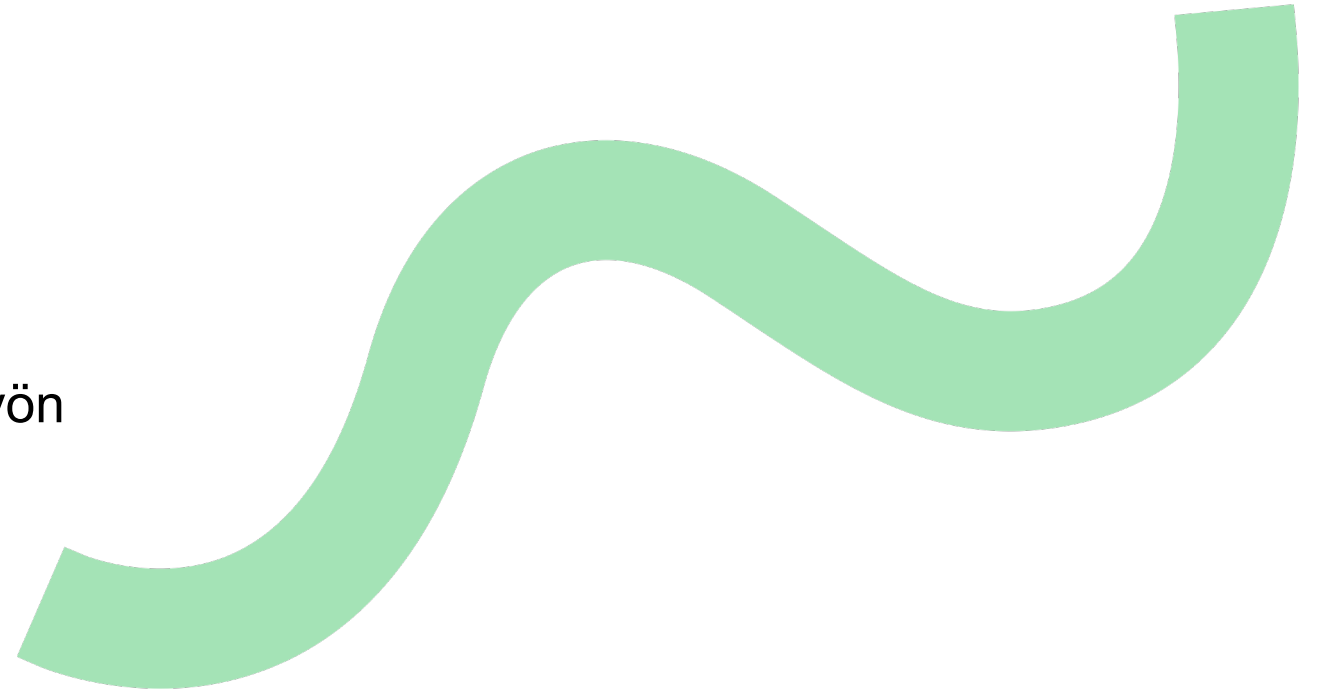
Laita ensin
happinaamari
itsellesi ennen kuin
autat muita!



Myötätuntouppumuksen säätely

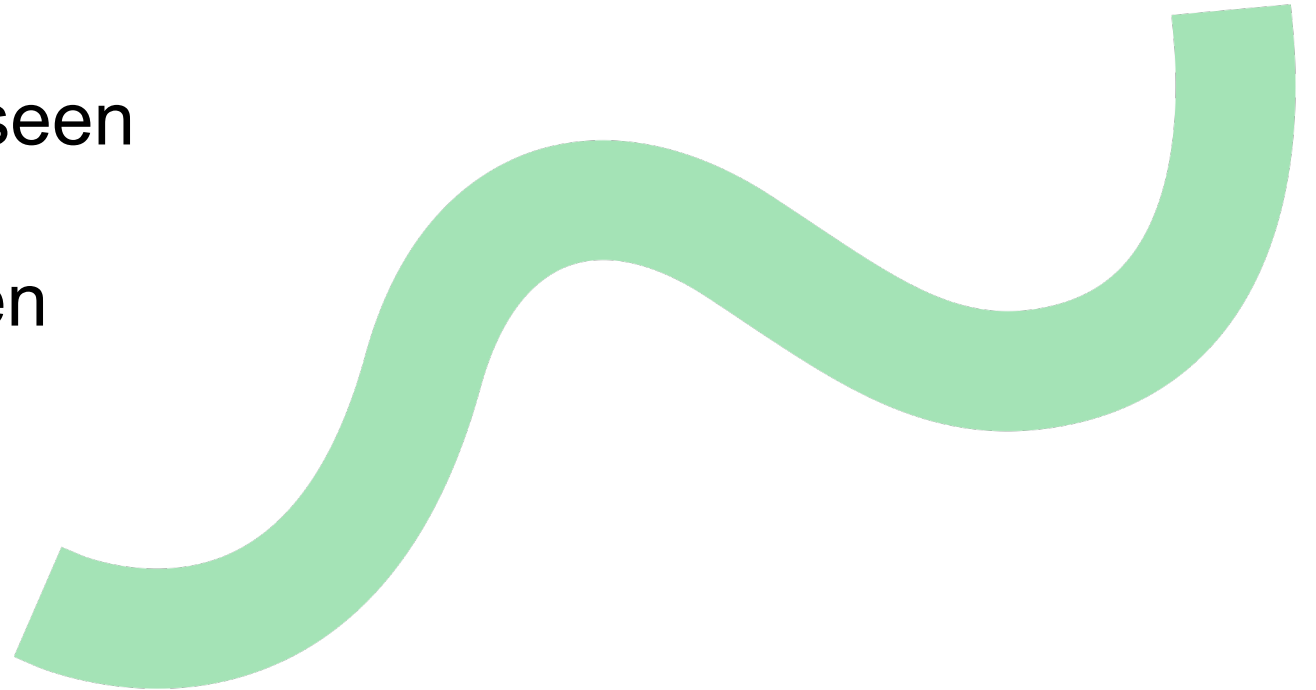
- Havainnoi mitä sinulle tapahtuu työssäsi
 - *Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittelu*
- Tunnista omat varoitusmerkit
- Muista ammatillisuus, onnistumiset, oman työn vaikuttavuus
- Ole myötätuntoinen itsellesi

- Suunnittele miten voit kerätä voimiasi **jo tänään**



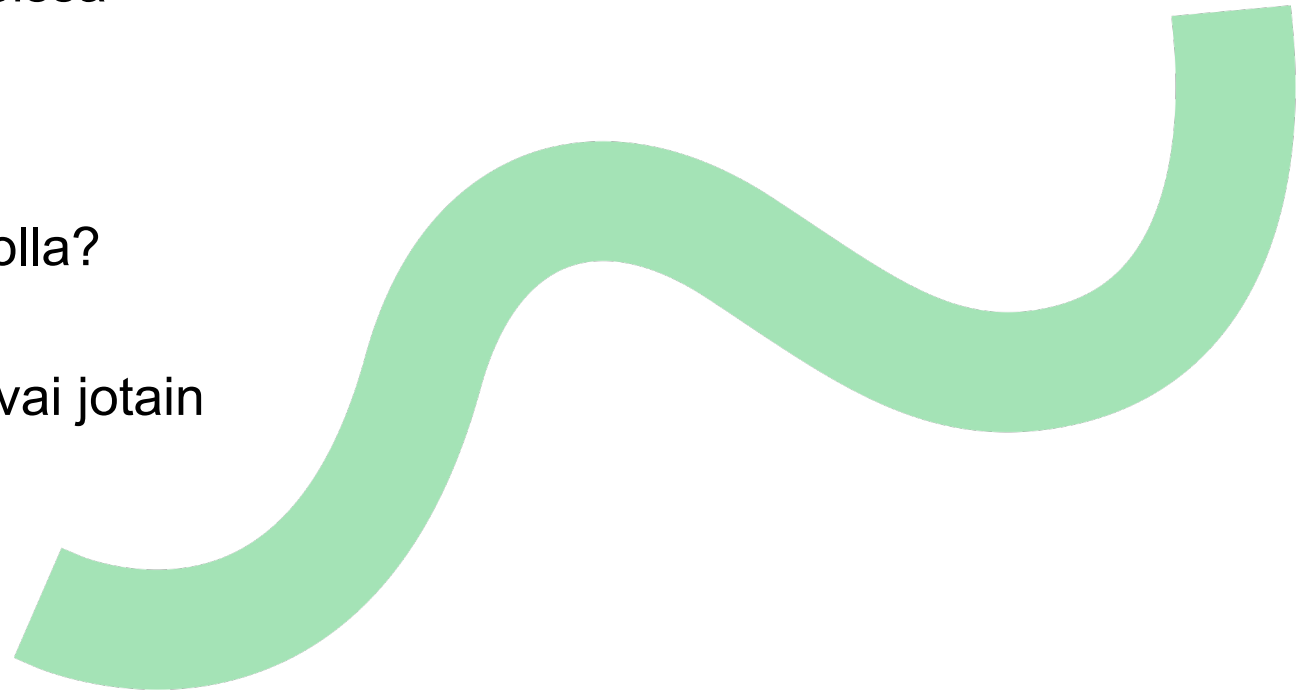
Myötätuntouppumuksen merkkejä

- Myötätuntouppunut mieli jää kiinni kaukaiseen tavoitteeseen ja täydelliseen suoritukseen ja /tai menneisiin turhautumisen kokemuksiin
- Miten voin palata tähän hetkeen?



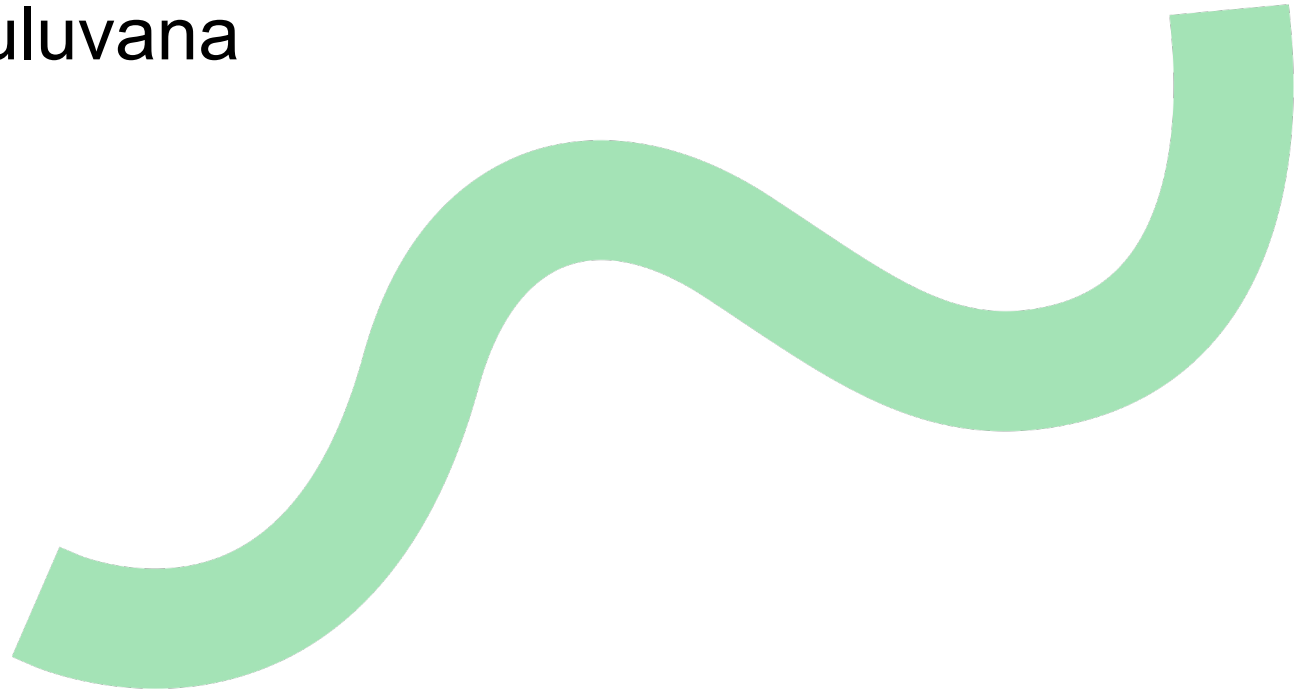
Myötätuntouppumuksen säätely-*tietoinen* *läsnäolo*

- Miten kehoni ja mieleni reagoivat työtilanteissa
- Milloin reaktiot ovat voimakkaimpia
- Onko minulla toivoa?
- Onko pessimisti vai optimisti minussa voitolla?
- Olenko suhteessa omaan ja muiden ammatillisuuteen perfektionistinen vaatija vai jotain muuta?



Myötätuntouppumuksen säätely

- Henkilökohtainen motivaatio pohtia myötätuntostressiä työhön kuuluvana ilmiönä
- Todellinen halu säädellä sitä



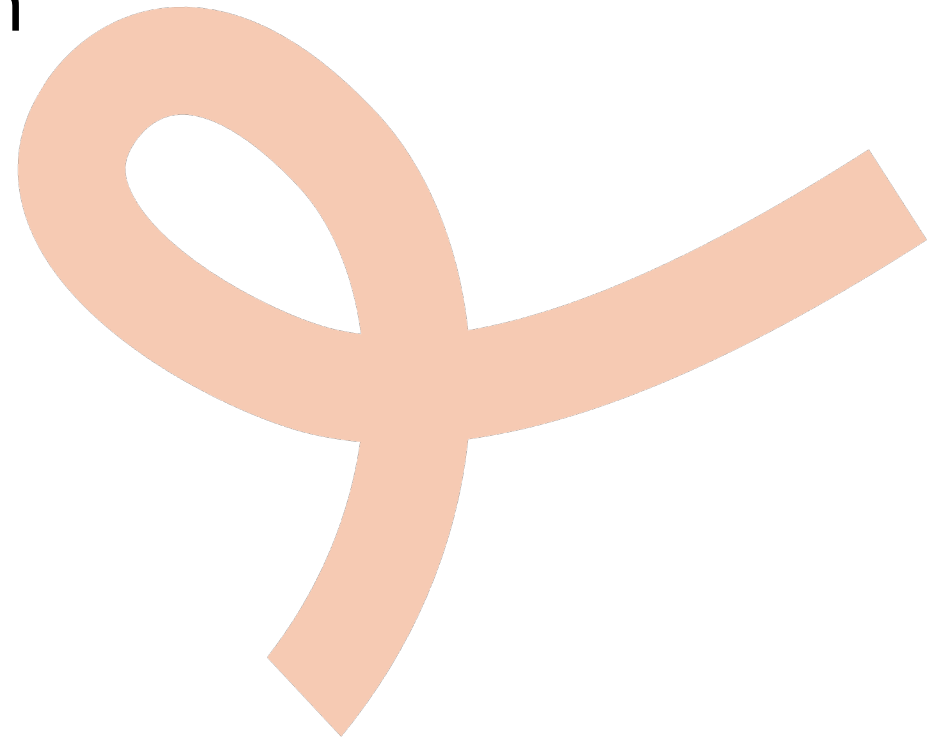
Myötätuntouppumuksen hoidosta

- Tilanteen ennakointi
- Varhainen havaitseminen
- Asianmukainen palaute
- Tulisi olla työpaikan rakenteista lähtevää
- ***Kyse normaalista reaktiosta epänormaaliin tapahtumaan***



Myötätuntouppumuksen hoidosta

- Rajojen ylläpito hoitajien ja hoidettavien välillä
- Paikka ja mahdollisuus tunteiden ilmaisuun ja itkuun
- Konkreettinen huolenpito, kuten ruoka ja juoma luo turvallisuuden tunnetta.
- Yhdessäolo ja vuorovaikutus



Myötätuntouppumuksen ymmärtäminen työhön kuuluvana riskinä

- Tiedon lisääminen itsestä, työyhteisöstä, työstä
 - *Itsehavainnointi, yhteishavainnointi, arvioinnit*
- Normalisoi, vahvistaa yhteisöllisyyttä
- Antaa välineitä puhumiseen
- Lisää hallinnan tunnetta



Myötätuntouppumuksen ehkäisy

Työstressin säätely

Itsestä huolehtiminen

Loppuun saatettu, hyvin tehty työ on henkisen ylikuormittumisen tärkeimpiä vastavoimia

Työnohjaukset, koulutukset, ammatillinen vuorovaikutus



Myötätuntouppumuksen ehkäisy

- Positiivinen palaute, ilo tehdystä työstä
- Työn juhlahetket
- Huumori tasaa stressiä ja auttaa puhumaan asioista joista vaikea puhua
- Yhteys toiseen, itseen
- Työpaikan yhteisöllisyys



Happinaamarista

- Oma tila jossa ei ole vaatimuksia
- Ei velvotteita tehdä työtä, harrastaa, virkistäytyä, uusiutua
- Ei vaatimusta olla ahkera, fiksu , jaksava, tukeva

- Tyhjää olemista omalle itselle
- Omien tarpeiden kuuntelua ja toimimista niiden hyväksi

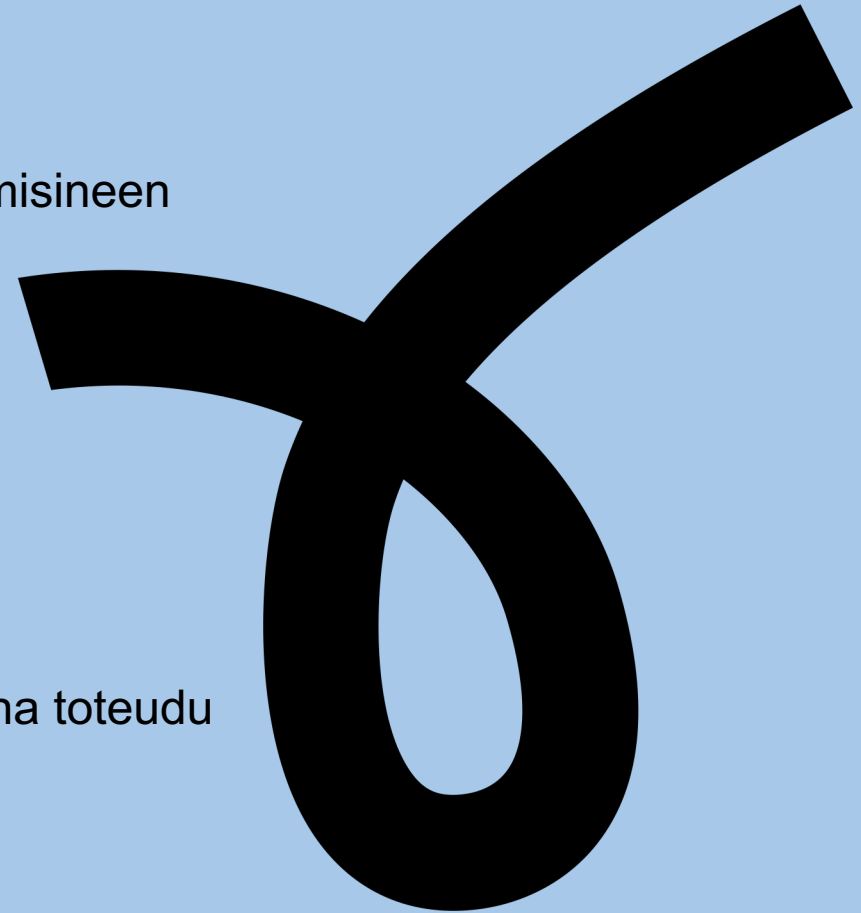


Mitä auttajan on hyvä muistaa

Hyvää on oma tavallinen elämä iloineen, suruineen, rakkaine ihmisineen
Olla olematta aina asiantuntija
Uni , ruoka, lepo, ilonpito
Hiljaisuus, luovuus, kulttuuri, hengellisyys, luonto

Myös hyvä on totta

Muistaa olla syyllistämättä itseään siitä että kaikki ylläoleva ei aina toteudu



*The time You enjoy
wasting is not wasted*

John Lennon



KIITOS!