

AHDISTUS

Meille kaikille niin tuttu tunne...

Mistä on kysymys?

- ▶ Ahdistuksen tunne on luonnollista ja normaali osa elämää. Kaikki kokevat joskus ahdistusta.
- ▶ Ahdistus vaihtelee kestoaltaan ja voimakkuudeltaan paljon. Voimakas ja hallitsematon ahdistus ei lisää toimintakykyä vaan päinvastoin.
- ▶ Ahdistus tarkoittaa epämieluisaa tunnetta, ”paha oloa” jota on vaikea sietää.
- ▶ Alttius ahdistukseen voi olla perinnöllistä, ja osa ihmisistä on taipuvaisempia reagoimaan erilaisiin tilanteisiin huolestumalla ja pelkäämällä
- ▶ Kuormittavat elämäntapahtumat tai lapsuuden kokemukset voivat altistaa ahdistuneisuudelle.
- ▶ Ahdistusta pahentavat asioiden ja tilanteiden välttäminen
- ▶ Ahdistushäiriöitä kutsutaan myös pelkohäiriöiksi.

- ▶ Huolestuneisuus, sisäinen levottomuus, jännittyneisyys, epämääräinen pelko, kauhun ja paniikin tuntemukset
- ▶ TUNTEISSA: epärealistinen ja kohtuuttoman voimakas pelko, ärtyneisyys, vihaisuus, kireys ja hermostuneisuus, kärsimättömyys, hämmentyneisyys
- ▶ AJATUKSISSA: huoli menneestä ja tulevasta, vatvominen, keskittymisen haasteet, muistiongelmien, päätöksentekovaikeudet, ajatuksen vilkkaus tai katkeaminen, mieleen jäävät unet, irrallisuuden tunne, levottomuus
- ▶ KEHOSSA: sydämen tykytys ja nopea pulssi, puristus tai painon tunne rinnassa, hengityksen salpautuminen, nopeus tai pinnallisuus, tukehtumisen tunne, vatsaoireet, pahoinvointi, punastuminen, vapina, univaikeudet, erinäiset kivut.

Ahdistuneisuuden merkkejä

Milloin on kyseessä ahdistus ja milloin ahdistuneisuushäiriö?

- ▶ Ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua, kun ahdistus on tilanteeseen nähden kohtuuttoman voimakasta ja hallitsematonta.
- ▶ Ahdistus on pitkäkestoista
- ▶ Ahdistus on voimakasta ja toimintakykyä rajoittavaa
- ▶ Ahdistus vaikuttaa työhön, opiskeluun, muuhun elämään ja ihmissuhteisiin.

Ahdistushäiriöt ryhmittäin

Spesifit pelot, fobiat

Sosiaalisten
tilanteiden pelko

Paniikkikohtaukset

Pakko-oireet

Muut
ahdistuneisuushäiriöt

Mikä avuksi: Spesifiset pelot, fobiat

- ▶ -keskustele peloista ja pelkäämisestä muiden kanssa, huomaat että pelkoja on jokaisella eikä niitä tarvitse hävetä. Joskus pelot lisääntyvät kun niitä pitää salata. Kun puhut niistä, saatat huomata että muillakin on samankaltaisia pelkoja ja saat niihin etäisyyttä.
- ▶ Kerro peloistasi muille ihmisille.
- ▶ Älä mieti turhaan mistä pelkosi johtuu, koska syyn muistaminen ei auta paranemista.
- ▶ Muuta pelon kohteeseen liittyviä mielikuvia ajatusleikkien avulla. Käytä apuna mielikuvitusta, ajatusleikkejä, hassuttelua, näyttelemistä, piirtämistä tmv.
- ▶ Etene harjoittelussa pienin askelin.

Sosiaalisten tilanteiden pelko

- ▶ Peloista yleisin.
- ▶ Tarkoittaa sellaisten tilanteiden pelkäämistä jossa joutuu kohtaamaan vieraita ihmisiä tai ihmisjoukkoja, seurustelemaan tai puhumaan heidän kanssaan.
- ▶ Ilmenee jännitysoireina, taustalla usein pelko siitä että muut huomaavat jännityksen.
- ▶ Epäselvää mistä johtuu, ei selity perintötekijöillä eikä myöskään johdu pelkästään huonosta itsetunnosta mutta on kuitenkin vaikuttavana tekijänä.
- ▶ Sosiaalisten tilanteiden pelko kumpuaa itsensä ”munaamisen” pelosta, eli voidaan sanoa että jännittäminen on häpeän pelkoa.

Mikä avuksi?

- ▶ Puhu muiden sosiaalisia tilanteita pelkävien kanssa. Huomaat ettet ole vaivasi kanssa yksin.
- ▶ Hyväksy epätäydellisyytesi. Ei tarvitse yrittää olla täydellinen.
- ▶ Opettele suhtautumaan mokiin joustavasti. Mieti mieluummin miten toimit kun mokaat, kuin että mitä tekisin etten vain mokaisi.
- ▶ Möhlää tahallasi!
- ▶ Hakeudu sosiaalisiin tilanteisiin. Altista itsesi pikkuhiljaa helpommasta haasteesta vaikeampaan.

Paniikkihäiriö, paniikkikohtaukset

- ▶ Äkillisesti alkava ahdistuskohtaus johon liittyy epämiellyttäviä ruumiillisia tuntemuksia, esim. sydän hakkaa, kämmenet kostuva, henki salpautuu, hyperventilaatio eli huohottaminen/ hengen haukkominen, kylmä hiki, vapina, jalkojen pettäminen alta, vatsan seudun kouraisut, silmien sumentuminen ymv.
- ▶ Myös sekoamisen pelkoa ja kuolemanpelkoa.
- ▶ Paniikkikohtauksen pelkääminen on yksi syy niiden toistumiseen.
- ▶ Paniikkikohtaus on kuitenkin vaaraton, ohimenevä epämieluisa olo, toki kokemuksena hyvin epämiellyttävä.
- ▶ Mistä paniikkikohtaus johtuu: Ihmisen oma hälytysjärjestelmä toimii virheellisesti, elimistö käynnistyy hätävalmiustilanteeseen. Taipumus on synnynnäinen, mutta harjoittelemalla sen voi saada hallintaan.

Ohjeita paniikkikohtauksesta kärsivälle:

- ▶ Hanki tietoa. Mitä paremmin ymmärrät mistä on kyse, sitä realistisemmin pystyt suhtautumaan.
- ▶ Anna kohtaukselle nimi, se auttaa antamaan etäisyyttä kohtaukseen
- ▶ Pidä kohtauksista kirjaa, ja tutki miten pystyt ennakoimaan ja ennustamaan kohtauksen
- ▶ Hanki kohtaus tahdonalaisesti, koska näin opit myös hallitsemaan sitä
- ▶ Opettele pikarentoutusmenetelmä, koska paniikkikohtauksen tullessa koko kehosi on jännityksessä ja se lisää paniikkia. Pikarentoutuksista yksi parhaita on syvähengitys/palleahengitys.
- ▶ Altista itseäsi pikkuhiljaa, jos olet välttänyt tiettyjä tilanteita kohtauksen pelossa.
- ▶ Lääkitys saattaa auttaa.

Pakko-oireet

- ▶ Pakkoajatukset ovat toistuvasti mieleen nousevia epärealistisia huolia siitä että jotain paha tapahtuu.
- ▶ Pakkotoiminnot ovat tekoja tai rituaaleja joiden avulla yritetään vapautua pelkojen tuottamasta ahdistuksesta.
- ▶ Erilaisia rituaaleja ovat mm:
 - ▶ -Tarkistamispakko (tavallisin): Tässä saatetaan kuvitella että jos esim. ovea tai kahvinkeitintä ei tarkista lukemattomia kertoja, seuraa jokin katastrofi.
 - ▶ -Pesemispakko: tunne että on jatkuvasti saastainen ja likainen ja pelkää bakteereita.
 - ▶ -Järjestelypakko: ihminen tuntee voimakasta tarvetta asetella tavaroita ja esineitä ”oikeaan” järjestykseen tai tehdä tietyt asiat juuri oikeassa järjestyksessä.
 - ▶ -Toistamispakko: tarve toistaa jokin tietty asia juuri tiettyjä kertoja ja tietyllä tavalla, taustalla taikauskoinen ajatus.
 - ▶ -Keräilypakko: ihminen ei pysty olemaan keräämättä talteen arvottomia esineitä tai tavaroita.
 - ▶ -Muut pakkoajatukset, nk. Puhtaat pakkoajatukset: mieleen toistuvasti tulevat pelot, joista ei voi vapautua muulla tavalla kuin tekemällä mielessään jonkin rituaalin.

Pakko-oireiden hoito

- ▶ Tunnista oireesi, havainnoi niitä ja listaa paperille. (oirepäiväkirja)
- ▶ Opettele tunnistamaan miten oireet etenevät, eli mikä on laukaiseva tekijä, siitä seuraava pakkoajatus, jota sitten pyritään lievittämään rituaalilla. On oleellista pohtia myös mitä pelkää tapahtuvan jos rituaali jää tekemättä.
- ▶ Pysähdy miettimään omia rajoja sille, mikä on liiallista rituaalinomaista varmistelua ja mikä on normaalia varovaisuutta.
- ▶ Tee mielikuva-altistuksia (harjoitus). Herätetään tarkoituksella ahdistuksen tunne ja pysytellään tunteessa turvautumatta rituaaliin. Kun pystyt sietämään ahdistuksen tunnetta riittävän kauan, huomaat että se lähtee pikkuhiljaa helpottumaan. Tarkoituksena on siis totuttaa mieli ja keho ahdistuksen kokemukseen.

Pakko-oireiden hoito, jatkuu...

- ▶ Kohtaa pelkosi todellisuudessa, eli aloita käytännön altistusharjoitukset. Aloita aina pienin askelin niin että tehtävät hankaloituvat pikkuhiljaa. Suunnittele tarkoin mistä olisi hyvä aloittaa.
- ▶ Harjoitusten tekeminen saattaa herättää monenlaisia tunteita. Muista kuitenkin että altistusharjoitusten teossa hankalin vaihe on yleensä jo ennen niiden aloittamista. Usein miten kuvitelma on pahempi kuin todellisuus.
- ▶ Ota läheiset avuksi. Kerro heille mitä olet harjoittelemassa. Läheisten on tärkeä muistaa että vakuuttelu Ei ole hyvä keino auttaa. (esim. Ei hätää. Ei se ole vaarallista. Mitään paha ei tapahdu.)
- ▶ Lääkityksestä voi olla hyötyä.
- ▶ Käy juttelemassa pakko-oireistasi ammattilaisen kanssa.

Muut ahdistushäiriöt

- ▶ GAD-yleistynyt ahdistuneisuus: Kun ihminen on ahdistunut, mutta ahdistuneisuus ja levottomuuden tunne ei kohdistu mihinkään tiettyyn asiaan tai hän on huolissaan kaikesta mahdollisesta.
- ▶ Hoito:
- ▶ Älä taistele huoliasi vastaan, anna itsellesi huolestumislupa
- ▶ Tee itsellesi huolihetki, varaa päivittäin n. 10 min. aikaa jolloin mietit pelkästään huoliasi
- ▶ Suhtaudu asiaan vakavasti, kirjaa mieleen tulevat huolet paperille ja päätä itse mitä teet muistiinpanoillesi.

Muut ahdistushäiriöt, jatkuu...

- ▶ PTSD-traumaperäinen stressireaktio: joskus järkyttävä kokemus jää vaivaamaan ja kiusaamaan pitkäksi aikaa.
- ▶ Hoito: välttämättä kokemuksen läpikäyminen ja käsitteleminen ei ole oikea tapa hoitaa PTSD:ta. Sen sijaan voidaan palauttaa järkyttävä muisto mieleen, arvioimaan siihen liittyvän ahdistuksen voimakkuus ja tekemällä ahdistusta vähentäviä tehtäviä ja menetelmiä joita ovat mm.
- ▶ -kokeile erilaisia fyysisiä rauhoittumismenetelmiä, hyräily, itsensä silittäminen ja taputtelu, akupisteen hieronta, katseen kääntäminen ripeästi puolelta toiselle tai silmien pyörittely.
- ▶ -muistele traumaattista kokemusta ja arvioi ahdistuksen voimakkuus asteikolla 1-10
- ▶ -anna muiston säilyä mielessäsi ja käytä samalla valitsemaasi rauhoittumismenetelmää
- ▶ -arvioi sitten uudelleen ahdistuneisuutesi voimakkuus

Muita ahdistushäiriöitä...

- ▶ Sairauden pelko eli hypokondria: ahdistus siitä että pelkää sairastavansa vakavaa sairautta. Tästä pelosta kärsivät kiinnittävät normaalia enemmän huomiota elimistönsä toimintoihin.
- ▶ Dymorfofobia: ihminen alkaa vieroksua ja hävetä jotakin ruumiinosaansa.
- ▶ Aiheeton mustasukkaisuus: Ihminen epäilee tai pelkää rakastamallaan ihmisellä olevan salainen eroottinen tai romanttinen suhde toisen kanssa.
- ▶ Kirjoitusjumi: kyseessä ylikriittisyys, ihminen vaatii itseltään paljon ja on herkästi tyytymätön siihen mitä saa aikaiseksi.

Miten selvittää ahdistuksen kanssa?

- ▶ Oleellisinta on ymmärtää ahdistuksen luonne, pyrkiä muuttamaan sitä vahvistavia ja ylläpitäviä ajatuksia ja ajattelumalleja ja opetella itselleen sopivia hallintakeinoja.
- ▶ Tärkeää on omien tarpeiden huomioiminen ja huolen pito itsestä, kysy itseltäsi:
- ▶ -Kaipaanko tapaa olla enemmän oma itseni ja elää omien arvojeni mukaista elämää?
- ▶ -Onko elämässäni asioita joita suoritan siitä huolimatta että ne eivät vie minua lähemmäksi tavoitteitani ja unelmiani?
- ▶ -Onko minulla riittävästi aikaa lepoon ja rentoutumiseen?
- ▶ -Toivonko muutosta ihmissuhteisiin?

Miten selvitä...

- ▶ Vähennä huolestumista ja ahdistusta lietsovia ajatuksia ja puhetta (varsinkin lauseita mitä jos...)
- ▶ Lisää itsemyötätuntoa, ole armollinen itsellesi. Kannusta ja rohkaise itseäsi moittimisen sijaan.
- ▶ Rentoudu itsellesi sopivalla tavalla
- ▶ Käytä rauhallista syvähengitystä, se auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan. Syvähengitys: Vedä nenän kautta ilmaa sisään hitaasti viiteen laskien, pidätä hengitystä hetken aikaa, ja päästä ilma suun kautta ulos hitaasti seitsemään laskien. Toista tämä muutaman kerran.
- ▶ Altistaminen tilanteisiin jotka ahdistavat. Välttäminen on hetken helpotus mutta pahentaa oireita myöhemmin.