

YMMÄRRYSTÄ JA KEINOJA NUORTEN MILENTERVEYDEN HAASTEISIIN OPISKELUJEN TUKEMISEKSI

Peurunka 4.11.2017

Merja Saarela

Psykiatrinen sairaanhoitaja

Psykoterapeutti

Minätilojen avulla ymmärrystä

- Minätilojen avulla voi ymmärtää, havainnoida ja käsitteellistää omia olojaan ja käyttäytymistään
- Skeemat ovat lapsuuden aikana kehittyneitä toimintamalleja
- Niiden kehittymiseen on vaikuttanut merkittävästi kasvuympäristö ja ympärillä olevat auktoriteetit

Minätilat ja skeemat

- Minätilat ovat meissä kaikissa olevia erilaisia puolia, joihin liittyy vahvasti tietynlaisia tunteita, ajattelua, kehon tuntemuksia ja toimintaa
- Skeemat ovat varhain kehittyneitä ja vakiintunutta tapaa tulkita itseän ja muihin liittyvää informaatiota. Koostuu muistoista, emootioista ja kognitioista.
- Skeemat ja niille kehittyneet erilaiset selviytymiskeinot näkyvät minätiloina

Viisas mieli

suojautuja

rankaiseva
vanhempi

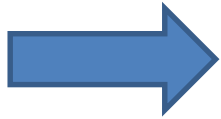
Vihainen/impulsiivinen lapsi

Haavoittuva/hylätty lapsi

Lapsuuden ydintarpeet

- Turvallisuus, ” vakaa perusta ”
- Ennakoitavuus
- Rakkaus, huolenpito ja huomio
- Hyväksyntä ja kehuminen
- Empatia
- Ohjaus ja turva
- Tunteiden ja tarpeiden vahvistaminen

Turvaton kiintymyssuhde



Pakonomainen itseriittoisuus



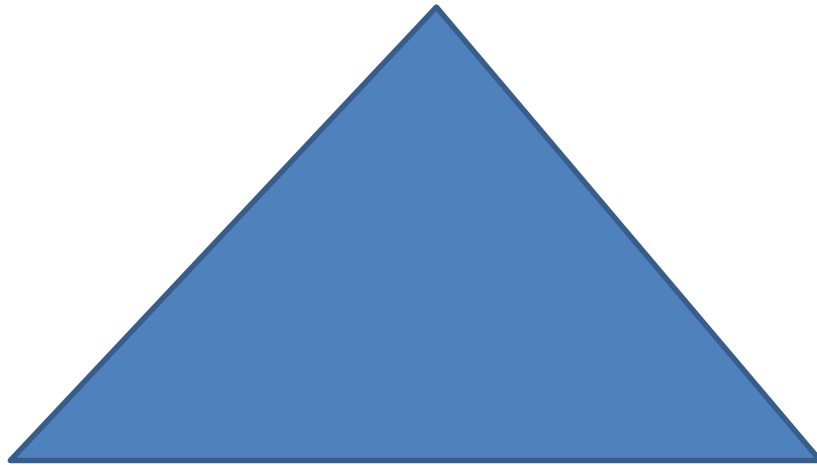
Pakonomainen huolenpitäminen



Pakonomainen avun hakeminen ja riippuvuus

Liottin kolmio

Pelastaja

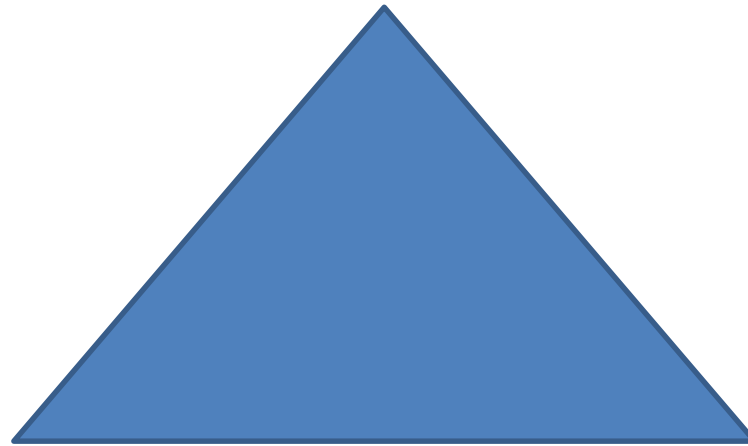


Uhri

Hyökkääjä

Toimiva vuorovaikutuskehä

Personal trainer/ kannustaja




Aktiivinen toimija

jämäkkä

puolensa pitäjä

Ahdingon sietäminen

- ” Et voi lopettaa aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan ”
- Ahdistus on tunne, joka pitkittyneenä johtaa ahdinkoon
- Ahdistuneisuutta esiintyy useimmiten yksittäisten tapahtumien, tunteiden tai ajatusten seurauksena
- On asioita joihin ihminen voi vaikuttaa ja on asioita joita joutuu sietämään sellaisenaan jonkin aikaa

- Ahdinkoa ja ahdistusta voi oppia sietämään ja hallitsemaan
- Tunnetaidot: kyky tunnistaa tunteet, hyväksyä ne yrittämättä muuttaa niitä
- Havaita omia ajatuksia ja toimintamalleja yrittämättä pysäyttää niitä 
- Opetella käsittelemään niitä rakentavammalla tavalla

Ahdistuksen aiheuttajia

Ajatukset
jäykät vaativat, ehdottomat
ajatusmallit

Käyttäytyminen
Suorittaminen, välttely,
eristäytyminen,
addiktiot

Olosuhteet
Huono ilmapiiri, onneton
parisuhde, yksinäisyys,
rahahuolet

- Ahdingon hallintaa on mahdollista lisätä ja kehittää eri tavoin
- Muokkaamalla haitallisia ajatusmalleja
- Huomioimalla oman käyttäytymisen vaikutukset
- Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla
- Olemalla myötätuntoisempi itselle
- Kiinnittää huomiota niihin ympäristöolosuhteisiin, joihin itsellä on mahdollisuus vaikuttaa

KIITOS!

