



Perustietoa traumasta

Terveysportin lääketieteen sanakirjan määritelmän mukaan psykiatriassa trauma on henkilön tai hänen läheisensä terveyttä, turvallisuutta tai sosiaalista identiteettiä uhkaava äkillinen tapahtuma tai sen aiheuttama toimintakyvyn muutos.

Pakolaislapset ja -nuoret ovat usein joutuneen todistamaan erilaista väkivaltaa tai olemaan väkivallan tai hyväksikäytön kohteina itse. Tämä kaikki merkitsee sitä, että lapsen ja nuoren luottamus aikuisiin on rikkoutunut. Lapsi tai nuori on saattanut menettää läheisiään ja se voi olla sietämätön kokemus pelottavassa ja epävakaassa ympäristössä. Traumaattisilla tapahtumilla on erityinen vaikutus lapsiin ja nuoriin, koska heidän psyykkiset puolustusmekanisminsa ovat vielä kehittymättömiä.

Traumatisoivina kokemuksina pakolaistaustaisella lapsella ja nuorella voivat olla esim.:

- Oman perheen / läheisten tappamisen, pahoinpitelyn, seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutumisen tai muun vastaavan näkeminen
- Joutunut kidutetuksi ja / tai pahoinpidellyksi
- Vammautuminen sotatoimien seurauksena
- Lapsi sotilaana toimiminen ja / tai pakottaminen väkivaltaan, raiskauksiin ja tappamiseen
- Ihmiskaupan kohteeksi joutuminen
- Nälässä pitäminen
- Henkinen väkivalta (esim. perheen tappamisella uhkaileminen)
- Pakotettu seuraamaan väkivaltaa, tappamista ja/tai seksuaalista väkivaltaa
- Seksuaalinen hyväksikäyttö, seksi orjana toimiminen tai seksuaalisen väkivallan kokeminen ja / tai mahdollisesti sen vuoksi vammautuminen
- Oman perheen / suvun taholta tuleva uhka hylätyksi joutumisesta, väkivallan kohteeksi joutumisesta ja / tai tapetuksi tulemisesta
- kunniaväkivallan uhka

- Kodin traumatisoiva ilmapiiri esim. jatkuva sodan seuraaminen ja sukulaisista murehtiminen
- Sijaistraumatisoituminen vanhempien vaikean traumatisoitumisen seurauksena

Näitä traumatisoivia tekijöitä voi olla lapsella tai nuorella yksi tai useita. Lapset oireilevat ja traumatisoituvat yksilöllisesti.

Lapset ja nuoret saattavat pyrkiä piilottelemaan traumojaan, traumatisoivia kokemuksiaan ja kaikkia niitä oireita, joita heillä on. Helpoiten he kertovat fyysisistä oireista ja ongelmista, mutta niistäkin vain, jos eivät koe niitä häpeällisiksi. Kertomista estävät: oman kulttuurin häpeä säännöt ja tabut, tiukat ohjeet vanhemmilta, sukulaisilta, salakuljettajilta tai muulta vastaavalta taholta.





Trauman oireet lapsella/nuorella:

- tarkkaavaisuuden vaikeudet
- muistivaikeudet
- oppimisvaikeudet
- keskittymisen vaikeudet
- unettomuus, nukahtamisvaikeudet, painajaiset ja muut unta häiritsevät oireet
- yökastelu ja päiväkastelu
- ruokahaluttomuus
- levottomuus ja levoton, koheltava käytös
- aggressiivisuus ja väkivaltainen käytös
- arkuus, vetäytyvyys ja ajelehtiva käytös
- epäluuloisuus
- takertuvuus
- itkuisuus
- takaumat
- mielialaoireet
- pelko-oireet ja pelkotilat
- ahdistusoireet ja paniikkikohtaukset
- psykoottinen tila
- psykofyysiset oireet - keho muistaa paremmin kuin mieli
- somaattiset oireet, kuten selittämättömät kivut (vatsa, pää jne.)
- itsemurhayritykset, itsetuhoinen käytös ja itsemurhat
- lievä kehitysvamma tai kehitysviive
- epätavallinen seksuaalinen mielenkiinto
- päihteiden käyttö
- selittämättömiä koulupoissaoloja
- huoli vanhemmista ja perheestä, jos ei ole tietoa heidän olin paikastaan ja pärjäämisestään tai he ovat sairaita ja laukaisevat oireen. Lapsi tai nuori ei useinkaan itse osaa yhdistää laukaisevaa tekijää, oiretta ja traumatisoivaa tapahtumaa toisiinsa.
- oireiden fluktuoivuus - välillä osaa lukea ja välillä menee aivan lukkoon, eikä osaa enää mitään mitä aiemmin osasi

Näitä oireita voi lapsella ja nuorella esiintyä vaihdellen yksilöllisesti sekä tilanteesta, paikasta, paikallaolijoista että ajasta riippuen. Joskus jokin ulkoinen ärsyke saattaa laukaista jonkin oireen dissosiaationa. Laukaisevana tekijänä saattaa toimia haju, ääni, näkymä tai muu aistiärsyke, joka saa traumaattisen kokemuksen palaamaan mieleen ja laukaisee oireen. Lapsi tai nuori ei useinkaan itse osaa yhdistää laukaisevaa tekijää, oiretta ja traumatisoivaa tapahtumaa toisiinsa.

Traumatisoituneelle mahdollisesti annettavia diagnooseja:

- traumaattinen stressihäiriö
- psykoottinen oireilu
- masennus
- sopeutumishäiriö
- sekamuotoinen ahdistuneisuus- ja masennusoireilu
- oppimisvaikeus
- Dissosiaatiohäiriö





Hoito:

- ennakoiva tuki ja interventio heti maahantulon jälkeen (koko perheelle)
- kunnollinen henkilökohtainen kotoutumissuunnitelma, joka kaikkien tiedossa
- arjen vakauttaminen eli arki rutiinien ja turvallisuuden takaaminen
- psykoedukaatio eli kerrotaan jo valmiiksi mahdollisista oireista ja siitä mistä ne saattavat johtua ja miten niiden kanssa voi selvitä arjesta
- vanhempien tilanteen selvitys ja tarvittaessa hoito (perhehoitomalli - ilman hyvin voivaa vanhempaa lapsen hoitaminen on hankalaa)
- oppimisen tukeminen
- psykososiaalinen tuki
- NET, Narratiivinen altistusterapia
- EMDR on silmän liikkeisiin perustuva terapia (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- psykoterapia, psykoterapeuttiset menetelmät
- muu terapia

KOULU:

Oireilua koulussa:

- oppimisen ongelmat
- keskittymisvaikeudet
- mieleen painamisen vaikeudet
- mutismi (puhumattomuus), joskus valikoiva
- syrjään vetäytyminen
- vaikeus kontaktin ottamiseen
- luvattomat poissaolot
- aggressiivisuus
- häiritsevä ja levoton käytös
- oppimismotivaation ongelmat
- traumakokemuksia toistava käytös tai leikki
- pakko-oireisuus (toista pakonomaisesti jotakin toimintaa, leikkiä tai puhetta)

Muita mahdollisia tausta syitä kouluoireilulle:

- kielen oppimisen vaikeus
- vähäinen aiempi koulun käynti
- oppimaan oppimisen hankaluus
- trauma
- heikkolahjaisuus
- uuden ympäristön tuottama kognitiivinen ylikuormitus
- jokin muu, kuten perheen tilanteeseen liittyvä tekijä
- saapuminen yksin maahan (taakkoina kotimaahan jäänyt perhe, syyllisyys ja häpeä epäonnistuneista perheen yhdistämisyrityksistä -> itsetunto-ongelmat)
- opettajien vähäinen kulttuurituntemus

Oireiden taustasyiden selvittely on haasteellista. Kieliongelmat usein vaikeuttavat tutkimista ja hoitoa.





Hyväksi koettu kouluissa:

Pedagogiset yhdyshenkilöt, jotka toimivat oman äidinkiellensä konsultoivina tulkkeina ja yhteisymmärryksen lisääjinä maahanmuuttajataustaisten oppilaiden perheiden ja koulun välillä ja toimivat lisäksi oman äidinkielen ja / tai uskonnon opettajina.

Lähteet:

Suikkanen Sirkku, Selvitys Kidutettujen ja vaikeasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palveluiden tarpeestaan, Helsingin diakonissalaitoksen raportteja 1/2010

Lähteenmäki Minna, Lapsi turvapaikanhakijana Etnografisia näkökulmia vastaanottokeskuksen ja koulun arjesta, 2013, Helsingin Yliopisto, Käyttäytymistieteiden laitos

www.traumajaoppiminen.fi, luettu useita kertoja tammikuusta huhtikuuhun 2017

<https://www.hdl.fi/fi/palvelut/kidutettujen-kuntoutus> ja alisivut luettu useita kertoja tammikuusta huhtikuuhun 2017

<http://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q//trauma> 18.4.2017

Maahanmuuttajalasten mielenterveysongelmien tunnistaminen ja vakauttava hoito -koulutus 7.4.2017 TAYS ja koulutuksen materiaalit sekä omat muistiinpanot.

Tietopaketin on laatinut th, Maija Vuorinen

