

STRESSIREAKTIOT JA SOPEUTUMISHÄIRIÖT

Senja Lehtovuori
Minna Markkanen

Äkillinen stressireaktio

- Ennakoimaton
- Äärimmäisen voimakkaat fyysistä tai psyykkistä terveyttä tai olemassaoloa uhkaavat tekijät
 - Esim. väkivalta, onnettomuudet, katastrofit
- Pelkoa, hätää, avuttomuutta, lamaantuminen
- Lapsilla myös painajaisia, näköharhoja, unissakävelyä
- Ohimenevä (2pv-1kk)
- Hoito: välitön, lyhyt, sosiaalinen verkosto mukana hoitoprosessissa
- Yleensä hoidettavissa

Traumaperäinen stressireaktio

- Taustalla traumaattinen tapahtuma (kuten äkillisessä stressireaktiossa), mutta:
 - Oireilu vähenee hitaasti
 - Häiriön alkamisaika ja kesto ylittävät selvästi äkillisen stressihäiriön alkakriteerit
- Pienet lapset (<11v.) herkempiä traumalle kuin nuoret tai aikuiset
- Pitkittynyt stressireaktio saattaa johtaa virheelliseen diagnosointiin
- Diagnostiset kriteerit: toistuva palaaminen traumaattiseen tilanteeseen tai välttäminen ja lamaantuneisuus, lapsella kohonnut viireystila tai pelokkuus
- Kriisihoito (!), terapiat, lääkehoito
- Yleensä hoidettavissa, mutta eivät parane täysin.

Sopeutumishäiriö

- Elämäntilanteen muutokseen tai traumaan liittyvä häiriö
- Voi syntyä pienestäkin psykososiaalisesta stressitekijästä (olennaista yksilön keinot käsitellä elämänmuutoksia)
- Sopeutumishäiriöisen lapsen elämässä on myös hyviä vaiheita ja tavanomaista toimintaa
- Oireilu alkaa 1-3kk kuluessa stressitekijöiden ilmaantumisesta ja kestää max. 6kk stressitilanteen päättymisen jälkeen
- Sopeutumishäiriöstä voidaan puhua, kun lapsi reagoi suhteettoman voimakkaasti elämän kriisiin

Sopeutumishäiriöt 2/2

- Jaottelu (ICD-10):
 - lyhyt depressiivinen reaktio
 - pidentynyt depressiivinen reaktio
 - ahdistuneisuutena ja depressiivisyytenä ilmenevä sopeutumishäiriö
 - monen eri tunne-elämän häiriön oirein esiintyvä sopeutumishäiriö (lapsilla myös regressiivisiä oireita)
 - käyttäytymishäiriönä ilmenevä sopeutumishäiriö
 - käytös- ja tunne-elämän häiriönä ilmenevä sopeutumishäiriö
 - muut- esim. kulttuurisokki, syvä suru
- Diagnostointi vaikeaa oireiden moninaisuuden vuoksi
- Hoito: ympäristöön vaikuttaminen, yksilön ja perheen ohjaus ja tuki, kognitiiviset terapiamuodot
- Varhain tehty oikea diagnoosi parantaa toipumisen ennustetta

Sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot – opettajan vaikutusmahdollisuudet

- Elämä yhteys koulutuskentelyyn ja sosiaalisiin suhteisiin
 - Opettajan mukanaolo hoitoprosessissa on tärkeää
 - Lapsen tilanteen havainnointi, tunnistaminen ja reagointi
 - Opettajan ”rajallisuus” – sen tunnistaminen
- Äkillinen stressireaktio:
 - Tinkiminen kouluvaatimuksista, ajan ja tilan anto kriisin käsittelylle
- Traumaperäinen stressireaktio:
 - Arjessa kiinni pysyminen, rutinit
 - Oppimisen ilo, ajatukset pois elämänkriisistä
- Sopeutumishäiriö:
 - Tuki oireen mukaan
 - Yksilöllinen tuki / ympäristöön vaikuttaminen
 - Asian käsittely luokassa yleisellä tasolla (esim. muutto)
 - Luokkayhteisön kasvattaminen yhteisöllisyyteen (esim. sairastuminen)

Yhteys syrjäytymiseen...

- Hoitamattomana suuri riski yhteiskunnasta/yhteisöstä syrjäytymiseen
- Varhainen puuttuminen vähentää syrjäytymisen riskiä
- Yhteisöllinen kriisi saattaa jopa lähentää (vertaistuki)
- Yksilöllinen kriisi saattaa irtauttaa yhteisöstä, aiheuttaa erilaisuuden tunnetta ja syrjäyttää