

Raskaus- ja vauva-ajan

ahdistuneisuus

ja sen kanssa

selviytyminen

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan
pohjautuva opas

äideille ja terveydenhuollon
ammattilaisille



Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen:
Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva opas äideille ja
terveydenhuollon ammattilaisille.

Suomentanut Outi Ukonmaanaho-Leinonen, PsM, psykologi

Käännöstyön ohjaus ja suomen kielen tarkastus Reima Santala,
yleislääketieteen ja lastenpsykiatrian erikoislääkäri, erityistason
perheterapeutti

Visuaalinen ilme ja kuvat © Ida Lindén

© 2022 Suomen Perinataalimielen terveys ry

Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive
behaviour therapy-based resource and self management guide for women and
health care providers.

WRITTEN AND EDITED BY The BC Reproductive Mental Health Program, BC
Mental Health & Addiction Services, an agency of the Provincial Health
Services Authority

Michelle Haring, Ph.D., R. Psych., Cognitive Behaviour Therapy Consultant
Jules E Smith, MA, Clinical Counsellor

Doris Bodnar, MSN, Outreach Coordinator

Shaila Misri, MD., FRCPC, Psychiatrist

Ruth M Little, MB., BS., Physician Deirdre Ryan, MB., FRCPC., Psychiatrist

Alkuperäisen oppaan voit ladata täältä: <http://www.bcmhsus.ca/Documents/coping-with-anxiety-during-pregnancy-and-following-the-birth.pdf>



Sisällysluettelo

Moduuli 1. Johdanto

Miksi tämä opas tehtiin	1
Kenelle tämä opas on tarkoitettu?	1
Kuinka käyttää tätä opasta	2
Alkuun pääseminen	2
Toivomme palautetta	3
Huomautukset	3

Moduuli 2. Tietoa äideille

Mitä ahdistuneisuus on?	1
Tietoa ahdistusoireista	1
Normaali ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt	3
Miksi joillekin äideille kehittyy ahdistuneisuushäiriö raskaus- tai vauva-aikana?	5
Kuinka yleisiä ahdistuneisuushäiriöt ovat raskaus- ja vauva-aikana?	6
Olen ahdistunut, mutta miksi koen oloni myös masentuneeksi?	6
Avun hakeminen: hoitovaihtoehdot	8

Moduuli 3. Mitä on kognitiivinen käyttäytymisterapia?

Kognitiivisen käyttäytymisterapian näkökulma ahdistuneisuuteen	1
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli ahdistuneisuudesta	2
Erialaisten ahdistusoireiden välisten yhteyksien ymmärtäminen	6
Mistä voi saada apua raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuteen?	7
Tehokkaat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvat ahdistuksenhallintakeinot	9

Moduuli 4. Työskentely

Miten pääset alkuun: Itsearviointi ja lisää tietoa raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta	1
Paniikkikohtaukset	2
Liiallinen ja hallitsematon huolestuneisuus	12
Pakkoajatukset ja pakkotoiminnot	21
Seuraava vaihe: oireiden tunnistaminen	30
Itsestä huolehtiminen	31
Ravinto	32
Liikunta	36
Uni ja lepo	38
Oma aika	40
Tukiverkostot	44
Tavoitteenasettelu	50
Viisi tavoitteenasettelun askelta	51
Tavoitteenasettelu -lomake	59
Fyysisten ahdistusoireiden hallinta	60
Miksi nämä keinot auttavat	60
Rentouttava hengitys	61
Progressiivinen rentoutus	63
Muita nopeita tekniikoita fyysisten ahdistusoireiden hallintaan	66
Paniikkikohtausten hallinta	70
Ahdistavien ajatusten hallinta	74
Miksi on tärkeää miettiä ajatusmalleja?	74
Mitä on ahdistava ajattelu?	78
Mitä on joustava ajattelu?	84
Ajatusten haastaminen -lomake	95
Onko jotain muuta, mitä voin tehdä selvitäkseni vauvan vahingoittumiseen liittyvistä ahdistavista ajatuksista	96
Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen	102
Miksi on tärkeää vähentää turvakäyttäytymistä ja välttelyä?	102
Neljä askelta välttämiskäyttäytymisestä ja muista ahdistukseen liittyvistä toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääsemiseksi	104
Vahvuuksien kehittäminen -lomake	112

Moduuli 5. Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy

Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy	1
Vinkkejä oireiden uusiutumisen ehkäisyyn	2
Jos huomaat oireidesi lisääntyvän	7
Mitä tehdä, kun tulet uudestaan raskaaksi	8

Moduuli 6. Lomakkeita äideille

Itsearviointit ja lomakkeet

Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi	1
Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)	6
Oireiden seuranta -lomake: esimerkit	8
Oireiden seuranta -lomake	9
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli ahdistuneisuudesta	10
Tavoitteenasettelu -lomake	11
Ajatusten haastamisen lomake	12
Vahvuuksien kehittäminen -lomake	13
Lisämateriaalia	14
Tietoa lääkityksestä	14
Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa	17
Ahdistusoireiden tarkistuslista	19
Olen ahdistuneisuudesta kärsivän äidin puoliso. Miten voin auttaa ja tukea häntä?	21

Esipuhe

Suomen Perinataalimielensterveys ry on perustettu 11.12.2019 edistämään perheiden mielensterveyttä raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä perinataalimielensterveyteen liittyvää osaamista ja koulutusta sekä kehittää alan hoitokäytäntöjä ja -polkuja valtakunnallisella tasolla. Yhdistys toimii kouluttajana, yhteiskunnallisena vaikuttajana sekä asiantuntijaforumina.

Yhdistyksen varapuheenjohtaja Johanna Pietikäinen tutustui Vancouverin upeaan lisääntymismielensterveyden poliklinikkaan vuonna 2018 New Yorkin psykiatrikongressissa kyseisen klinikan järjestämänä koulutuspäivänä. Vancouverissa on kokonainen poliklinikka, joka on erikoistunut hoitamaan naisten eri ikäkausiin liittyviä mielensterveysvaikeuksia! Vuonna 2019 Johanna pääsi vierailemaan Kanadassa tällä poliklinikalla. Tämä opas on suomennos Vancouverin lisääntymismielensterveyden poliklinikan laatimasta itsehoito-oppaasta ahdistuneisuusoireiden hallintaan. Olemme syvästi kiitollisia oppaan laatijoille luvasta suomentaa opas myös suomalaisien äitien avuksi. Erityiskiitos klinikan johtajalle MD Deidre Ryanille sekä Vancouverissa Johannan oppaana toimineelle MD Tricia Boweringille. Osoitamme suuret kiitokset oppaan käännöksestä Outi Ukonmaanaho-Leinoselle ja Reima Santalalle sekä oppaan visuaalisen ilmeen suunnittelusta Ida Lindenille.

Vanhempien hyvä mielensterveys raskausaikana ja synnytyksen jälkeen mahdollistaa hyvät lähtökohdat lapsen mielensterveyden kehitykselle. Raskaus- ja vauva-ajan eli perinataalijan mielensterveysongelmien tunnistamisessa ja hoidossa on todettu tehostamisen tarvetta ympäri maailman. Suomessa neuvoloiden työntekijöiden ja asiakkaiden taholta on noussut esille suuri tarve raskaus- ja vauva-ajan masennus- ja ahdistuneisuusoireiden matalan kynnyksen hoitomuodoille. Oireista kärsiviä asiakkaita tunnistetaan, mutta heille ei ole aina tarjota välitöntä hoitoa, hoitojonot ovat pitkiä ja hoitoa tarjoavat tahot usein etäällä. Suomen Perinataalimielensterveys ry halusi vastata tähän tarpeeseen kääntämällä tämän oppaan suomalaisten äitien ja ammattilaisten käyttöön. Suunnitelmissa on suomentaa myös saman sarjan masennuksen itsehoito-opas.

Opas on alun perin kirjoitettu englanniksi ja kehitetty soveltuvaksi paikalliseen palvelutarjontaan Kanadassa, Brittiläisen Kolumbian osavaltiossa. Suomenkielistä käännöstä tehtäessä opasta on muokattu soveltuvaksi Suomen olosuhteisiin ja olemassa olevaan palvelutarjontaan alan hyvin tuntevien ammattilaisten, psykologi Outi Ukonmaanaho-Leinosen ja yleislääketieteen ja lastenpsykiatrian erikoislääkäri Reima Santalan, toimesta. Opas on rakennettu moduulimuotoiseksi, mikä helpottaa sen seuraamista ja toteuttamista osissa.

Tässä oppaassa tutustutaan ahdistuksen eri muotoihin ja autetaan lukijaa ymmärtämään niiden syitä ja syntymekanismia. Ymmärtäminen on tärkeää niin ahdistusta kokevalle kuin häntä auttavillekin henkilöille. Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvien menetelmien avulla ahdistusta voidaan ymmärtää ja sen kanssa voidaan oppia tulemaan toimeen. KKT on tehokkaimmiksi tunnettuja perinataaliajan masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden hoitomuotoja. Opas tarjoaa tehokkaita ja käytännönläheisiä keinoja ahdistuksesta selviytymiseen, jotta myös ahdistuneet äidit voisivat nauttia odotus- ja vauva-ajastaan. Opas tarjoaa arvokasta tietoa ja työkaluja myös sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisille, kuten neuvolan terveydenhoitajille, sosiaalityön perhetyöntekijöille ja mielenterveystyöntekijöille. Toivomme oppaan leviävän laajaan käyttöön ja tarjoavan apua useille perheille ja ammattilaisille.

25.3.2022, Tiina Riekkö (pj) ja Johanna Pietikäinen (vpj),
Suomen Perinataalimielenterveys ry

Preface

The Finnish Association for Perinatal Mental Health was founded on 11 December 2019 to promote the mental health of families during pregnancy and after childbirth. The aim of the association is to increase knowledge and training related to perinatal mental health and to develop treatment practices and pathways in the field at the national level. The association acts as an educator, a social influencer, and an expert forum.

Johanna Pietikäinen, the vice-president of the association, came to know the magnificent Reproductive Mental Health Outpatient Clinic in Vancouver in 2018 at the New York Psychiatric Congress on a seminar organized by the Clinic. There is an entire outpatient clinic in Vancouver that specializes in treating mental health problems for women of all ages! In 2019, Johanna was able to visit Canada at this Outpatient Clinic. This guide is a translation of a self-care guide for managing anxiety symptoms prepared by the Vancouver Reproductive Mental Health Outpatient Clinic. We are deeply grateful to the authors of the guide for allowing us to translate the guide for the help of Finnish mothers. Special thanks to MD Deidre Ryan, director of the clinic, and MD Tricia Bowering, who guided Johanna in Vancouver. We would like to thank Outi Ukonmaanaho-Leinonen and Reima Santala for the translation of the guide, and Ida Linden for designing the visual look of the guide.

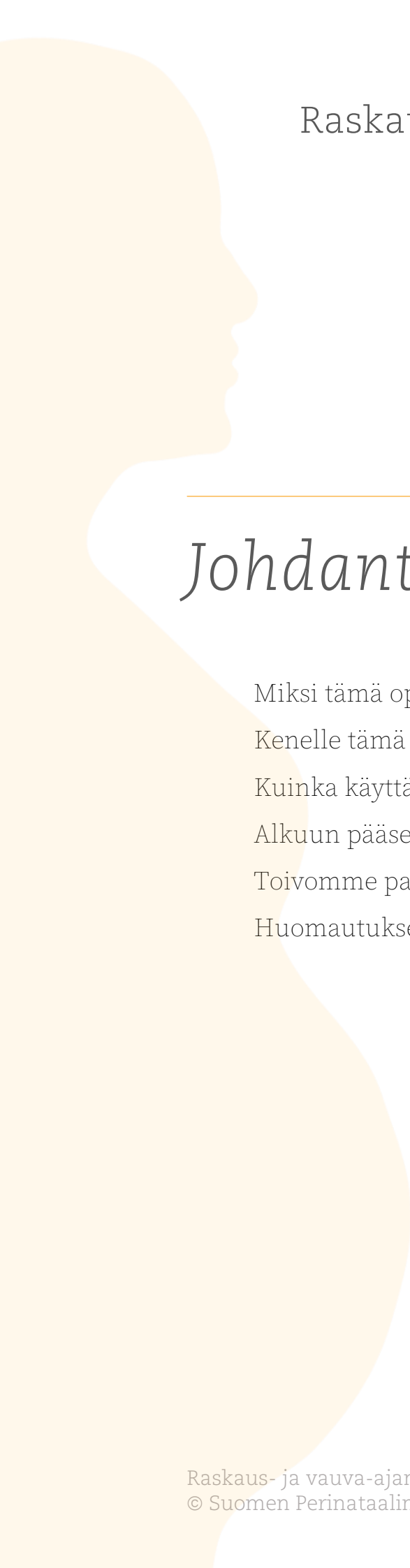
Good parental mental health during pregnancy and after childbirth provides a good starting point for the development of the child's mental health. There is a worldwide need to improve the identification and treatment of mental health problems during pregnancy and infancy. In Finland, there is a great need for low-threshold treatments for depressive and anxiety symptoms during pregnancy and after childbirth on the part of maternity clinic health nurses and clients. Often symptoms of anxiety are identified, but immediate treatment usually isn't available, the waiting lists are long, and the providers often are far away. The Finnish Perinatal Mental Health Association wanted to meet this need by translating this guide for Finnish mothers and professionals. There are also plans to translate a self-care guide for depression in the same series.

The guide was originally written in English and developed to suit local service delivery in Canada, in the state of British Columbia. When translating into Finnish, the guide has been adapted to suit Finland's service offering by professionals in the field of perinatal mental health, psychologist Outi Ukonmaanaho-Leinonen and specialist in General Medicine and Child Psychiatry Reima Santala. The guide is built in a modular format, which makes it easier to follow and implement in sections.

This guide explores the different forms of anxiety and helps the reader understand their causes and mechanisms of origin. Understanding is important for both those experiencing anxiety and those who help them. Methods based on cognitive behavioral therapy (CBT) can be used to understand anxiety and learn to cope with it. CBT is one of the most effective treatments for perinatal depression and anxiety disorders. The guide provides effective and practical ways to cope with anxiety so that also anxious mothers can enjoy their pregnancy and motherhood. The guide also provides valuable information and tools for social and health professionals such as health nurses, social work family workers and mental health workers. We hope the guide will be widely used and aid many families and professionals.

March 25th 2022,

Tiina Rieki (Chair) and Johanna Pietikäinen (Vice Chair),
The Finnish Association for Perinatal Mental Health



Raskaus- ja vauva-ajan *ahdistuneisuus*
ja sen kanssa *selviytyminen*

MODUULI 1

Johdanto

Miksi tämä opas tehtiin	1
Kenelle tämä opas on tarkoitettu?	1
Kuinka käyttää tätä opasta	2
Alkuun pääseminen	2
Toivomme palautetta	3
Huomautukset	3

MIKSI TÄMÄ OPAS TEHTIIN

Tämä opas on tehty auttamaan äitejä, jotka kärsivät ahdistuneisuudesta raskaus- ja vauva-aikana.

Oppaan tavoitteena on:

1. Lisätä tietoa niin äideille kuin terveydenhuollon työntekijöille ahdistuneisuuden merkeistä ja oireista raskaus- ja vauva-aikana.
2. Lisätä tietoa niin äideille kuin terveydenhuollon työntekijöille erilaisista saatavilla olevista ja tehokkaista hoitokeinoista.
3. Auttaa äitejä olemaan aktiivisia osallistujia omassa hoidossaan ja toipumisessaan, niin oppimalla käyttämään tehokkaita selviytymiskeinoja kuin tekemällä myönteisiä elämäntapamuutoksia.

KENELLE TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU

ÄIDEILLE: Selkeyden vuoksi tässä oppaassa käytetään paljon termiä äiti. Sillä viitataan sekä vauvojen äiteihin että vauvaa odottaviin naisiin, jotka ovat vasta tulossa äideiksi. Opas on tehty auttamaan äitejä, jotka kärsivät ahdistuneisuudesta raskaus- ja vauva-aikana. Opas sisältää tietoa ja työkaluja, ja voit käydä sitä läpi vähitellen. Toivomme, että opas auttaa sinua hallitsemaan oireitasi paremmin, niin että pystyt sen avulla löytämään keinoja muuttaa ajatuksiasi ja käyttäytymistäsi sekä löytämään tapoja itsestäsi huolehtimiseen. Toivomme, että näiden muutosten kautta raskaus- ja vauva-aika olisi sinulle positiivisempi kokemus.

Oppaan läpikäyminen terveydenhuollon työntekijän kanssa voisi olla sinulle hyödyllistä. Tuettu omahoito sisältää säännöllisiä tapaamisia terveydenhuollon työntekijän kanssa. Työntekijä voi tarjota sinulle tukea oppaan läpikäyntiin. Moduulissa 6 on lomakkeita, jotka voivat olla erityisen hyödyllisiä läpikäytäväksi vastaanotolla terveydenhuollon työntekijän kanssa.

TERVEYDENHUOLLON TYÖNTEKIJÖILLE: Tätä opasta voi käyttää vastaanotolla raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta kärsivien asiakkaiden kanssa. Opas voi auttaa työntekijää tarjoamaan strukturoidusti tietoa naisille ja heidän perheilleen raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta ja opettamaan tehokkaita keinoja ahdistuksen hallintaan.

Moduulit 2-6 on kirjoitettu ikään kuin äänessä olisi terveydenhuollon työntekijä, joka osoittaa puheensa raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta kärsivälle naiselle.

Opas tarjoaa tietoa ja harjoituksia, joita voi käyttää raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden hoidossa. Riippuen ahdistuneisuuden tasosta, opasta voi käyttää joko itsenäisenä hoitomuotona tai yhdistää muihin hoitomuotoihin, esimerkiksi lääkehoitoon. Oppaan eri osioita voi myös käyttää valikoidusti asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

KUINKA KÄYTTÄÄ TÄTÄ OPASTA

Opas on järjestetty useampaan moduuliin. Äidit saattavat kokea hyödylliseksi käydä materiaalin läpi siinä järjestyksessä kuin opas on kirjoitettu. On myös mahdollista aloittaa tietyistä, itselleen sopivista moduulista. Suosittelemme kuitenkin koko oppaan läpikäymistä jollain tapaa, sillä jokainen osa tarjoaa erilaista tietoa ja uusia työkaluja. On kuitenkin tärkeää, että opasta käytetään tavalla, joka sopii yksilön tämänhetkiseen elämäntilanteeseen.

Opasta voi käydä läpi muutama sivu kerrallaan. Voi myös olla hyödyllistä lukea itselleen sopivia osioita myöhemmin uudelleen. Iso osa äideistä kokee, että jotkut asiat voi omaksua heti ensi lukemalta, kun taas toiset asiat ymmärtää vasta, kun ne on käynyt läpi useampaan kertaan. Iso osa ahdistuneista naisista löytää jokaisesta osiosta jotain, joka auttaa itseä. Tärkeää on poimia oppaasta mukaansa ne asiat, mitkä juuri nyt pystyy omaksumaan.

ALKUUN PÄÄSEMINEN

Yksi tapa aloittaa oppaan läpikäyminen on lukemalla tietoa ahdistuneisuudesta *Moduuli 2: Tietoa äideille: Mitä ahdistuneisuus on?*

Tämän jälkeen voisi olla hyödyllistä täyttää *lomake Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi* (moduuli 6). Itsearviointi voi auttaa ymmärtämään paremmin omaa oirekuvaa. Itsearviointi ei tarjoa diagnoosia, mutta se voi auttaa suuntautumaan kohti itselle parhaiten sopivia oppaan osioita.

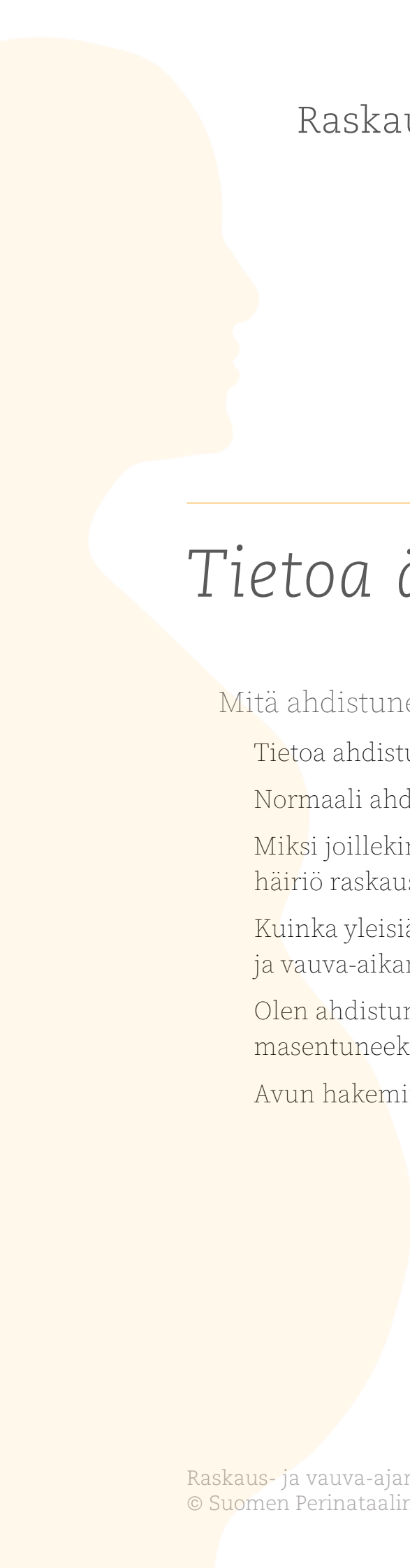
TOIVOMME PALAUTETTA

Kuulisimme mielellämme, onko oppaasta ollut sinulle hyötyä omahoidossa. Jos olet terveydenhuollon työntekijä, kuulisimme mielellämme, onko oppaasta ollut hyötyä asiakkaittesi perinataaliajan ahdistuneisuuden hoidossa. Suhtaudumme avoimesti kaikkiin muutosehdotuksiin, jotka voisivat tehdä oppaasta vielä paremman ja hyödyllisemmän. Palautetta voi lähettää osoitteeseen: perinataalimielensterveys@gmail.com.

HUOMAUTUKSET

Oppaan tarjoamaa tietoa ei ole tarkoitettu korvaamaan ammatillista lääketieteellistä apua tai muita terveydenhuollon palveluita.

Tämä opas keskittyy omahoitoon ja kognitiivisiin käyttäytymisstrategioihin raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden hoitoon liittyen. Opas ei korvaa mahdollista ahdistuneisuuteen tarkoitettua lääkehoitoa. Opas ei sisällä kaikkea sitä, mitä ahdistuneisuudesta ja sen hoidosta pitäisi tietää. Lukijan on myös hyvä tiedostaa, että ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa hoitaa ahdistuneisuutta.



Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus
ja sen kanssa selviytyminen

MODUULI 2

Tietoa äideille

Mitä ahdistuneisuus on?	1
Tietoa ahdistusoireista	1
Normaali ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt	3
Miksi joillekin äideille kehittyy ahdistuneisuus- häiriö raskaus- tai vauva-aikana?	5
Kuinka yleisiä ahdistuneisuushäiriöt ovat raskaus- ja vauva-aikana?	6
Olen ahdistunut, mutta miksi koen oloni myös masentuneeksi?	6
Avun hakeminen: hoitovaihtoehdot	8

Mitä ahdistuneisuus on?

TIETOA AHDISTUSOIREISTA

Ahdistuksen tunne on luonnollinen ja normaali osa elämää. Ahdistus voi vaikuttaa ihmisen tunteisiin, ajatuksiin, käyttäytymiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ahdistuneisuuteen liitetyt tyypillisimmät merkit ja oireet on lueteltu seuraavalla sivulla.



Ahdistuksen tunne on luonnollinen ja normaali osa elämää.

Ahdistus voi vaikuttaa ihmisen tunteisiin, ajatuksiin, käyttäytymiseen ja fyysiseen hyvinvointiin

Ahdistuneisuuden merkit ja oireet
<p>Tunteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • pelokkuus, huolestuneisuus • ärtyneisyys • jännittyneisyys
<p>Huoliajatukset</p> <ul style="list-style-type: none"> • toistuvat ajatukset tai mielikuvat siitä, että vauvalle sattuu jotain • epärealistiset tai liialliset huolet vauvasta • huoli siitä, onko hyvä ja kyvykäs vanhempi • huoli muista asioista (taloudelliset tekijät, arjen asioiden hoitaminen, ihmissuhteet)
<p>Käyttäytyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • arjen asioiden ylisuorittaminen, esim. jatkuva siivoaminen tai pyykinpesu • terveydentilaan liittyvä liiallinen tarkistelu ja varmistelu, tai esim. terveyteen liittyvien oireiden selvittely netistä • ihmisten, paikkojen ja tekemisten välttely
<p>Fyysiset oireet</p> <ul style="list-style-type: none"> • tärinä, vapina, säpsähtely • levottomuus • uupuminen • keskittymisvaikeudet tai ajattelun vaikeudet • vaikeus nukahtaa tai pysyä unessa • ruuansulatusvaivat • säikkyminen • hengenahdistus tai tukehtumisen tunne • pulssin tihtyminen tai sydämen tykytys • käsien hikoilu • huimauksen tunne

*Arviolta yksi neljästä kokee häiritsevää
ahdistuneisuutta jossain kohtaa elämäänsä.*

On tärkeää muistaa, että jokainen kokee ajoittain ahdistuksen tunnetta esimerkiksi tilanteissa, joissa kokee olevansa uhattuna. On tiettyjä tilanteita, jotka herättävät ahdistusta suurimmassa osassa ihmisistä. Esimerkiksi isolla osalla ihmisistä voi herätä ahdistuksen tai pelon tunne yöllä yksin kaupungilla kävellessä tai ison väkijoukon edessä esiintyessä. Ahdistusta herättävät asiat vaihtelevat kuitenkin yksilöstä toiseen. Pieninä määrinä ahdistus voi olla hyödyllistä – se saa meidät tekemään asioita, lisää keskittymiskykyä, saa meidät valppaaksi ja auttaa välttelemään vaarallisia tilanteita. On kuitenkin tärkeää hakea apua, jos ahdistus on voimakasta, kestää pitkään tai alkaa vaikuttaa arjessa selviytymiseen.

NORMAALI AHDISTUS JA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

Kuten todettu, kaikki kokevat jossain vaiheessa elämäänsä ahdistusta. Ne henkilöt, joilla on ahdistuneisuushäiriö, kokevat säännöllisesti voimakkaita ahdistusoireita pitkällä aikajaksolla (kuukausia tai vuosia, ei vain muutamia päiviä tai viikkoja). Kyse voi olla ahdistuneisuushäiriöstä, jos sinulla on ahdistusoireita, jotka ovat:

- olleet pitkän aikaa voimakkaita ja vaikeita hallita
- johtaneet merkittävään henkiseen kuormitukseen
- johtaneet häiritsemään merkittävästi työtä, koulunkäyntiä, kotielämää tai sosiaalisia suhteita

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä. *Noin yhdellä kymmenestä ihmisestä on tällä hetkellä ahdistuneisuushäiriö.*

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä naisilla. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että jopa lähes kolmasosa naisista kokee ahdistuneisuushäiriön jossain vaiheessa elämäänsä – vastaavasti miehistä noin viidesosa.

Ahdistuneisuushäiriö voi tulla kenelle vaan - myös kaikkein lahjakkaimmille, älykkäimmille, rakastetuimmille tai ystävällisimmille ihmisille, joita olet tavannut.

Vain terveydenhuollon ammattilainen (lääkäri) voi diagnosoida ahdistuneisuushäiriön. Jos epäilet ahdistusoireidesi liittyvän ahdistuneisuushäiriöön, on tärkeää, että otat yhteyttä ja keskustelet oireistasi terveydenhuollon työntekijän kanssa, esimerkiksi neuvolassa.

Voit täyttää Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi -lomakkeen (moduuli 6, sivu 1) ja ottaa täytetyn lomakkeen mukaasi vastaanotolle. Voit myös kokea hyödylliseksi kappaleen ”Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa” (moduuli 6, sivu 17).



Jotkut raskaus- ja vauva-aikaan liittyvät haasteet ja muutokset voivat nostaa riskiä ahdistuneisuudelle

MIKSI JOILLEKIN ÄIDEILLE KEHITTYY AHDISTUNEISUUS-HÄIRIÖ RASKAUS- TAI VAUVA-AIKANA?

Monet tulevat tai tuoreet äidit ovat yllättyneitä ja pettyneitä huomattaessaan olevansa ahdistuneita joko raskaus- tai vauva-aikana. Suurin osa meistä odottaa raskaus- ja vauva-ajan olevan iloista aikaa – ja joillekin se todellakin on sitä. Sekä odotusaika että vauvan syntymän jälkeinen aika ovat kuitenkin monenlaisia muutoksia ja haasteita sisältäviä ajanjaksoja. Ne voivat siksi nostaa ahdistuneisuuden riskiä enemmän kuin muut elämänvaiheet.

Jotkut naiset kokevat ahdistusoireita ensimmäistä kertaa vasta raskaus- tai vauva-aikana. Toisilla taas on saattanut olla haasteita mielialan tai ahdistuneisuuden kanssa aiemminkin. Äidit saattavat huomata oireiden joko palaavan tai pahentuvan odotusaikana tai synnytyksen jälkeen.

Ahdistuneisuuden riski raskaus- ja vauva-aikana on suurempi niillä, joilla on aiempaa ahdistus- tai masennushistoriaa, tai joilla on muita stressitekijöitä elämässään, esimerkiksi:

- tuoreet kuormittavat elämäntapahtumat (esim. oman vanhemman kuolema, muutto, työpaikan vaihto)
- ihmissuhdeongelmat
- joko äidin itsensä tai ympäristön epärealistiset odotukset liittyen äitiyteen
- sosiaalisen verkoston puute
- vauvan terveysongelmat

Jotkut äidit, joilla on aiemmin ollut lääkitys masennukseen tai ahdistuneisuuteen, saattavat haluta lopettaa lääkityksen ennen raskausaikaa tai raskausaikana. Joskus tämä johtaa ahdistusoireiden lisääntymiseen.

Ahdistuminen odotus- tai vauva-aikana ei tarkoita sitä, että äiti on heikko, huono tai sekoamassa

KUINKA YLEISIÄ AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT OVAT RASKAUS- JA VAUVA-AIKANA?

Tällä hetkellä ei ole tarpeeksi tutkimustietoa, jotta voitaisiin tarkasti arvioida ahdistuneisuushäiriödiagnoosin saaneiden odottajien tai synnyttäneiden määrää. Se kuitenkin tiedetään, että ahdistuneisuudesta kärsivät odottajat ja tuoreet äidit eivät ole heikkoja, sekaisin tai huonoja.

Ahdistus ei kerro vanhemmuuden taidoista. Kukaan ei myöskään voi vain päättää olla ahdistumatta. Sopivan tuen avulla suurin osa raskaus- ja vauva-aikana ahdistuneista äideistä pääsee kuitenkin yli vaikeuksistaan ja pystyy nauttimaan elämästään ja vauvastaan.

OLEN AHDISTUNUT, MUTTA MIKSI KOEN OLONI MYÖS MASENTUNEESI?

Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus liittyy usein muihin mielenterveyteen liittyviin ongelmiin. Esimerkiksi keskivaikea tai vakava ahdistuneisuus raskaus- ja vauva-aikana yhdistyy usein masennukseen. Yksi selitys tälle yhteydelle voi olla se, että jatkuva ahdistuneisuus laskee mielialaa - voi olla masentavaa olla ahdistunut. Masennuksen ja ahdistuksen oireet ovat myös osin samanlaisia. Yleisiä masennuksen oireita on lueteltu seuraavalla sivulla.

Jos epäilet, että sinulla voi olla myös masennusoireita, on tärkeää puhua niistä neuvolassa. Voit myös täyttää raskaus- ja vauva-ajan masennusta seulovan EPDS-lomakkeen (moduuli 6, sivu 6) ja näyttää täytetyn lomakkeen neuvolassa. Voi myös olla, että olet jo täyttänyt lomakkeen neuvolassa.

Huomautus omalääkintään liittyen

Jotkut raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta kärsivät äidit saattavat yrittää hoitaa ahdistusoireitaan käyttämällä alkoholia tai huumeita. Tämä on hyvin vaarallista niin äidille kuin vauvallekin. (Katso moduuli 4, sivu 34, ”Huomautus huumeisiin ja alkoholiin liittyen”)

Masennuksen merkit ja oireet
<p>Tunnetason oireet</p> <ul style="list-style-type: none">• masennuksen, surullisuuden tai tyhjyyden tunne suurimman osan päivää lähes päivittäin• ärtyneisyyden tai vihaisuuden tunne• syyllisyyden tai arvottomuuden tunne• toivottomuuden tunne• vaikeus nauttia vauvasta• vaikeus nauttia asioista, joista aiemmin nautti
<p>Ajatusten tason oireet</p> <ul style="list-style-type: none">• ajatukset siitä, että on ”huono” tai ”kamala” äiti• ajatukset siitä, että asiat eivät koskaan tule olemaan paremmin• pelottavat ajatukset siitä, että vahingoittaa itseään ja/tai vauvaa
<p>Käyttäytymisen tason oireet</p> <ul style="list-style-type: none">• liian vähäinen tai liiallinen nukkuminen• liian vähäinen tai liiallinen syöminen• vetäytyminen sosiaalisista suhteista• tiuskiminen• itkuherkkyys
<p>Fyysiset oireet</p> <ul style="list-style-type: none">• levottomuus• jaksamattomuus• keskittymisvaikeus tai vaikeus tehdä päätöksiä• fyysiset oireet, esim. pääkipu ja vatsakipu

Oikeanlaisella avulla ahdistuneisuudesta kärsivät äidit pääsevät eteenpäin ja voivat nauttia elämästään ja vauvoistaan

AVUN HAKEMINEN: HOITOVAIHTOEHDOT

Miksi kaikki eivät hae apua

Avun hakeminen on tärkeää. Valitettavasti monet raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta kärsivät äidit eivät kuitenkaan hae apua itselleen. Jotkut äidit kokevat hankalaksi puhua huolistaan ja haasteistaan neuvolassa. Äiti voi esimerkiksi pelätä, että hänet leimataan tai että häntä ei oteta vakavasti. Joku voi hävetä sitä, ettei ole ”niin onnellinen kuin pitäisi olla”. Joillakin voi olla pelottavia ajatuksia vauvan vahingoittamisesta. Toiset taas jättävät neuvolakäyntejä väliin ahdistuneisuuden takia. Mikä tahansa näistä syistä voi estää äitiä saamasta tarvitsemaansa apua.

Tarvitaan siis rohkeutta hoidon alkuun saamiseksi. Onnittelemmekin sinua ensimmäisen askeleen ottamisesta – tämän oppaan lukemisesta.

Apua ahdistukseen on saatavilla.

On useita hoitomuotoja, joiden on osoitettu auttavan ahdistuneita äitejä. Oikealla hoidolla suurimmalla osalla äideistä ahdistusoireet vähenevät ja he pystyvät nauttimaan raskaudesta ja vauva-ajasta.

Mitä hoitovaihtoehtoja on saatavilla ahdistuneisuuteen?

On olemassa useita hoitovaihtoehtoja, jotka voivat tehotua ahdistuneisuuteen, esimerkiksi:

TUETTU OMAHOITO. Tuettu omahoito sisältää säännöllisiä tapaamisia terveydenhuollon työntekijän kanssa. Työntekijä tukee asiakasta ja luo struktuuria joko kirjojen tai online-pohjaisten omahoitomateriaalien läpikäymiseen (esimerkiksi tämä opas).

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa erilaisista hoitovaihtoehdoista löytääksesi itsellesi sopivimman hoidon

KOGNITIIVINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA, englanniksi Cognitive Behavioral Therapy, CBT). Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on psykoterapeuttinen hoitomuoto. Tutkimukset ovat osoittaneet kognitiivisen käyttäytymisterapian olevan varsin tehokas hoito ahdistuneisuuteen. Yksi kognitiivisen käyttäytymisterapian vahvuuksia on hoidon keskittyminen taitojen oppimiseen, jotta asiakas voi ottaa aktiivista roolia ahdistusoireiden vähentämisessä. Tämä voi auttaa ehkäisemään tulevia ahdistuneisuuskausia. Tämän tyyppinen terapia sisältää säännöllisiä tapaamisia psykoterapeutin vastaanotolla. Hoito voi tapahtua yksilö- tai ryhmähoitona. Tässä oppaassa opetettavat taidot perustuvat kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) peruseräisiin.

LÄÄKITYS. Lääkkeet hoitavat ahdistusoireita kemiallisesti aivojen tasolla. Lääkkeet voivat auttaa vähentämään ahdistusta siedettävämmälle tasolle, niin että pystyt käyttämään KKT-taitoja tehdeksi muutoksia ajatus- ja käytösmalleihisi, jotka aiheuttavat ja pahentavat ahdistustasi. Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden hoitoon lääkitys toimii parhaiten silloin, kun se yhdistetään psykologiseen hoitoon (esim. KKT-taitojen opettelu omahoitona tai terapiassa). Tutkimuksissa on osoitettu, että useilla eri lääkkeillä on merkittävästi oireita vähentävä vaikutus. Oppiaksesi lisää lääkityksestä, katso moduuli 6, sivu 14.

Miten valitsen oikean hoitomuodon itselleni?

Päätös ahdistuneisuuden oikeasta hoitomuodosta riippuu monista seikoista; oireiden vakavuus, omat ajatukset eri hoitovaihtoehdoista sekä hoitomuotojen saatavuus asuinpaikkakunnallasi. Kaikkia hoitomuotoja, esim. kognitiivista käyttäytymisterapiaa, ei ole saatavilla kaikkialla. Yksi tämän oppaan tavoitteista onkin tarjota kognitiivisen käyttäytymisterapian oppeja laajemmalle joukolle huolimatta asuinpaikasta. Jotkut äidit valitsevat yhdessä terveydenhuollon työntekijän kanssa sekä lääkityksen että psykologisen hoidon.

Suosittellemme selvittämään omista terveydenhuollon palveluistasi, millaiset hoitomuodot ovat sinulle mahdollisia. Voi olla myös hyödyllistä keskustella läheistesi kanssa tarjotuista hoitomuodoista.

Läheiset voivat pohtia kanssasi eri hoitojen etuja ja haittoja ja sitä, miten ne soveltuvat elämäntilanteeseesi. Hoitamattomalla ahdistuneisuudella voi olla negatiivisia vaikutuksia niin äitiin kuin vauvaankin. Muista, että hoidon tarkoitus on vähentää oireita ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiasi, niin että pystyt tekemään itsellesi tärkeitä asioita. Jokainen kulkee omaa polkuaan kohti parempaa vointia, ja loppujen lopuksi päätös hoidosta on jokaisen oma.

Onko sinulla ajatuksia itsesi tai jonkun toisen vahingoittamisesta?

Joskus äidin kokiessa olonsa hyvin ahdistuneeksi ja/tai masentuneeksi ja toivottomaksi, hänellä voi olla ajatuksia itsensä tai jonkun toisen vahingoittamisesta. Jos sinulla on tällaisia ajatuksia, on tärkeää, että kerrot luotettavalle henkilölle ajatuksistasi. Ota myös pikaisesti yhteyttä neuvolaan tai varaa aika lääkärille keskustellaksesi näistä ajatuksista. Jos olet huolissasi tilanteestasi tai omasta tai toisten turvallisuudesta, hakeudu päivystykseen tai soita yleiseen hätänumeroon 112.



Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus
ja sen kanssa selviytyminen

MODUULI 3

Mitä on kognitiivinen käyttäytymisterapia?

Kognitiivisen käyttäytymisterapian näkökulma ahdistuneisuuteen	1
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli ahdistuneisuudesta	2
Erilaisten ahdistusoireiden välisten yhteyksien ymmärtäminen	6
Mistä voi saada apua raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuteen?	7
Tehokkaat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvat ahdistuksenhallintakeinot	9

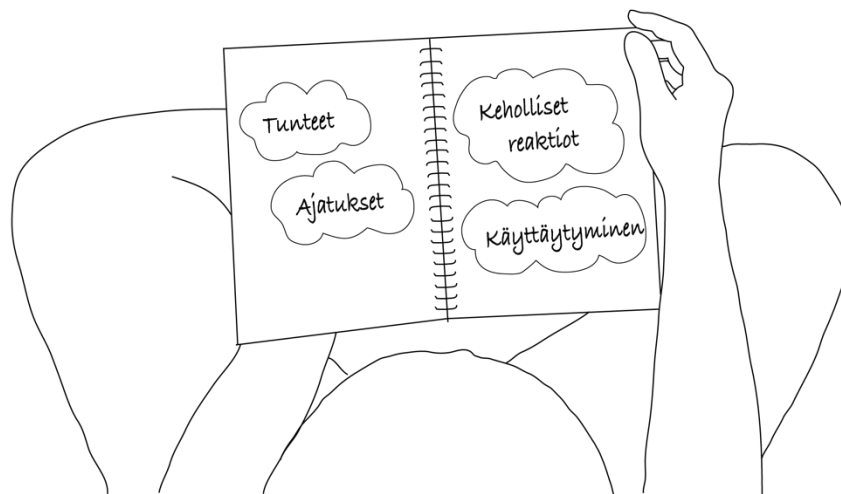
Kognitiivisen käyttäytymisterapian näkökulma ahdistuneisuuteen

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa (KKT) keskitytään käyttäytymisen sekä ajatusmallien muuttamiseen. Tavoitteena on:

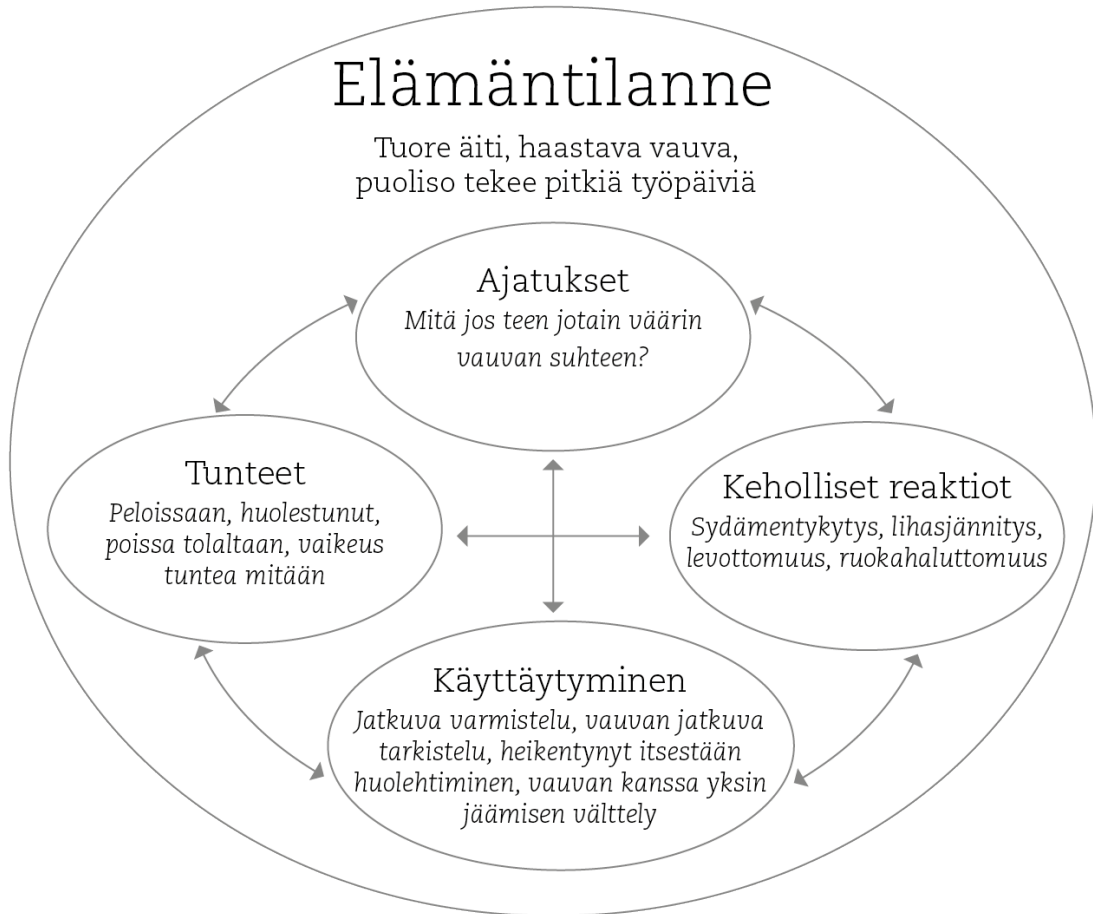
- vähentää käyttäytymistä, joka pahentaa oireita
- lisätä käyttäytymistä, joka vähentää oireita
- tunnistaa ajatusmalleja ja sisäistä puhetta, jotka joko kuormittavat tai johtavat negatiivisiin käyttäytymismalleihin
- opetella tapoja haastaa negatiivisia ajatuksia silloin kun niitä herää, ja korvata ne toimivammilla ja auttavammilla ajatuksilla.

KKT keskittyy neljään kokemusmaailman osaan: *Tunteet* (miltä tuntuu), *Keholliset reaktiot* (miten keho reagoi), *Ajatukset* (mitä mielessä liikkuu) ja *Käyttäytyminen* (miten toimimme). Yleisimmät raskaus- ja vauva-ajan ahdistusoireet voidaan jakaa näihin neljään osaan. Seuraavalla sivulla oleva kuvio auttaa ymmärtämään, miten nämä osat vaikuttavat toisiinsa.

Seuraavalla sivulla olevasta kuvioista on tyhjä versio moduulissa 6 (sivu 10), jota voit halutessasi käyttää omien oireidesi kuvaamiseen. Voit myös käyttää lomaketta keskustellessasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa oireistasi.



KKT MALLI AHDISTUNEISUUDESTA



Seuraavaksi tarkastelemme lähemmin ahdistusoireita ja sitä, miten ne liittyvät näihin neljään osa-alueeseen.

TUNTEET. Ahdistukseen tyypillisesti liittyviä tunteita voisi kuvata seuraavasti: pelokas, huolestunut, rauhaton, kireä, varuillaan, säikähtänyt, ahdistunut jne. Tunnistamme yleensä ahdistuneisuuden tunteen siitä, että siihen liittyy myös ahdistuneita kehollisia reaktioita, ajatuksia tai käytöstä.

KEHOLLISET REAKTIOT. Ahdistuneisuus vaikuttaa siihen, miltä meissä tuntuu kehollisesti. Ahdistuneilla äideillä on usein myös fyysisiä oireita.

Ahdistuksen fyysisiä oireita ovat mm:

- sydämentykytys
- hengästyminen tai tukehtumisen tunne
- huimaus
- hikoilu
- vatsakipu, pahoinvointi, ruuansulatusvaivat, ripuli
- vapina, tärinä
- rintakipu tai tukala olo rinnassa
- puutumisen tai pistelyn tunne
- kylmänväristykset tai kuumat aallot
- levottomuus
- vaikeudet nukahtaa ja pysyä unessa
- kuiva suu tai tukehtumisen tunne
- keskittymisvaikeus tai vaikeus muodostaa ajatuksia
- kauhuntunne
- lihasjännitys, säryt, pääkipu, heikotuksen tai painon tunne

Huomioitavaa ahdistusoireista

Ahdistusoireet voivat olla samanlaisia kuin johonkin muuhun lääketieteelliseen tilaan liittyvät oireet. Ahdistusoireet voivat olla myös samanlaisia kuin normaalit raskauteen liittyvät fyysiset muutokset, esimerkiksi alkurasikauden heikotus, pahoinvointi tai hengästyminen kohtuvauvan ja vatsan kasvaessa. Keskustele aina kehollisista oireista lääkärin kanssa, jotta muut lääketieteelliset syyt voidaan sulkea pois.

AJATUKSET. Kun koemme olomme ahdistuneeksi, ajatusmallimme ovat erilaisia kuin muulloin. Huomaamme ja ajattelemme herkemmin todellisia tai potentiaalisia vaaroja tai uhkia. Yhden teorian mukaan tunnemme todennäköisimmin itsemme ahdistuneeksi, kun havaitsemme uhan hyvinvoinnillemme, mutta meillä ei ole tarvittavia voimia tai keinoja pärjätä uhan kanssa.

Seuraavassa on joitakin ahdistuneisuudelle tyypillisiä ajatusmalleja:

- Tapahtumiin liittyvät pelottavat ajatukset, mielikuvat tai muistot, kuten:
 - Jotain paha tapahtuu itselle (kuolema, ei pysty selviytymään, tekee jotain kauheaa, nolaa itsensä jne.)
 - Jotain paha tapahtuu toiselle (perheenjäsen kuolee, lapseen sattuu, puoliso joutuu onnettomuuteen jne.)
 - Jotain muuta paha tapahtuu (talo palaa, omaisuutta varastetaan, kolari, terroristihyökkäys jne.)
- Lisääntynyt huomion ja tarkkaavuuden kohdentaminen asioihin, jotka kertovat koetusta vaarasta
- Vaikeus keskittyä asioihin
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Pelottavat unet tai painajaiset

Raskaus- ja vauva-aikana ahdistuneet ajatukset liittyvät usein vauvan hyvinvointiin tai äidin kykyyn huolehtia vauvasta. Nämä ajatukset voivat kehittyä ylenmääräiseksi huolestuneisuudeksi tai pakkoajatuksiksi. Lisää tietoa huolestuneisuudesta ja pakkoajatuksista voit lukea osiosta Ahdistavien ajatusten hallinta (moduuli 4, sivu 74).

KÄYTTÄYTYMINEN. Ahdistus laukaisee meissä erilaisia selviytymiskeinoja. Suurin osa kokee tarvetta tehdä asioita, joiden uskomme vähentävän tai poistavan uhkaa, tai jotka saavat olomme tuntumaan siltä, että olemme turvassa. Näitä keinoja ovat esimerkiksi:

- Pelätyn tilanteen, kokemuksen, paikan tai ihmisten välttely
- Pelätystä tilanteesta, kokemuksesta, paikasta tai ihmisten seurasta pakeneminen
- Tarve olla turvalliseksi koetun henkilön tai lemmikin seurassa
- Tarve saada toisilta varmistusta siitä, että kaikki on, tai tulee olemaan, hyvin

- Rauhoittava sisäinen puhe (esim. ”Kaikki on hyvin”)
- Turvallisen paikan etsiminen
- Tilanteen skannaaminen vaaran merkkien huomaamiseksi
- Yritys kääntää ajatukset muualle
- Oireiden itselääkitseminen päihteillä tai ruualla
- Nukkuminen tai torkahtelu, jotta ei tarvitsisi ajatella
- Paniikkikohtausta estävien tai sen kanssa selviämiseen tarkoitettujen esineiden mukana kantaminen (lääkkeet, puhelin, paperipussi)
- Pakonomainen käytös, jota toistetaan yrityksenä saada olo tuntumaan paremmalta (esim. ylenmääräinen siivous tai tarkistelu)
- Mielensisäiset rituaalit, joita toistetaan yrityksenä saada olo tuntumaan paremmalta (esim. saman sanan tai lauseen ajattelu uudelleen ja uudelleen)

Suurinta osaa näistä selviytymiskeinoista käytetään hyvillä tarkoituksilla, tarkoituksena ehkäistä tai vähentää ahdistuksen tai paniikin tunnetta. Ne saatavatkin tuntua tehokkailta keinoilta lyhyellä tähtämellä, ja juuri sen vuoksi niitä käytämmekin. Joskus nämä selviytymiskeinot voivat kuitenkin pahentaa ahdistusta – varsinkin, jos niistä tulee säännöllistä, pakonomaista ja häiritsevää.

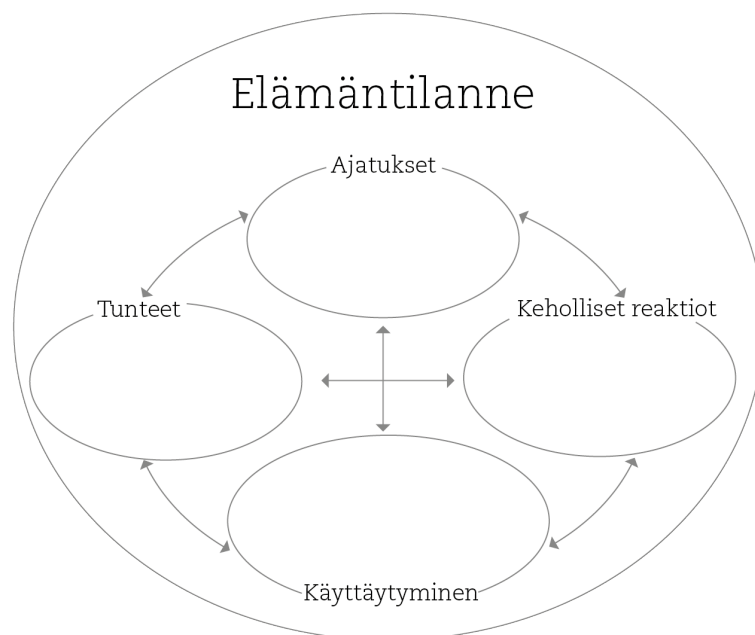
Ahdistuneet ihmiset huomaavat usein selkeää oireiden vähenemistä, mikäli pystyvät vähitellen vähentämään edellä mainittuja käyttäytymismalleja. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että ihmiset, jotka pystyvät luopumaan näistä selviytymiskeinoista, alkavat voida pysyvästi paremmin. Moduulissa 4 käymme läpi joitain keinoja, joiden avulla voit vähentää ei-auttavia selviytymiskeinoja. Katso moduuli 4, sivu 102, ”Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen” saadaksesi lisää tietoa ja harjoituksia liittyen siihen, miten voit vähentää tällaisia käyttäytymismalleja.

Pientenkin muutosten tekeminen yhdellä osa-alueella voi johtaa positiivisiin muutoksiin muilla osa-alueilla

ERILAISTEN AHDISTUSOIREIDEN VÄLISTEN YHTEYKSIEN YMMÄRTÄMINEN

Ajattelu, tunteet, keholliset reaktiot ja käyttäytyminen liittyvät kiinteästi toisiinsa, ja jokainen osa-alue vaikuttaa muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi mitä enemmän sinulla on ahdistuneita ajatuksia, sitä todennäköisempää on, että tunnet itsesi pelokkaaksi tai huolestuneeksi, ja että koet myös fyysisiä ahdistusoireita. Mitä enemmän sinulla on fyysisiä ahdistusoireita, sitä todennäköisempää on, että välttelet tekemisiä tai paikkoja, joiden oletat lisäävän ahdistustasi.

Nämä ahdistusoireiden väliset yhteydet saattavat joskus tuntua ikävältä. Yhteyksien ymmärtäminen on kuitenkin hyödyllistä silloin, kun yrität paremmin pärjätä ahdistuksesi kanssa, sillä pientenkin muutosten tekeminen yhdellä osa-alueella voi johtaa positiivisiin muutoksiin muilla osa-alueilla. Tämä opas auttaa sinua tunnistamaan ja muuttamaan ajatuksiasi ja käyttäytymistäsi, jotka ylläpitävät ahdistustasi, niin että voit vähitellen alkaa taas löytää entistä itseäsi.



Vaikka kognitiivista käyttäytymisterapiaa ei olisi saatavilla asuinpaikkakunnallasi, tämä opas auttaa sinua tunnistamaan ja muuttamaan ahdistukseen liittyviä ajatuksiasi ja käyttäytymistäsi

MISTÄ VOI SAADA APUA RASKAUS- JA VAUVA-AJAN AHDISTUNEISUUTEEN?

Raskaus- ja vauva-ajan mielenterveyden hoidon palvelujärjestelmät vaihtelevat Suomessa alueittain. Kaikkialla ei valitettavasti ole mahdollisuutta päästä nopeasti psykologisen avun piiriin, mutta apua kannattaa aina hakea ja pyytää. Alla on lueteltuna julkisen puolen tahoja, joissa tarjotaan joko yleisesti aikuisille tai erityisesti raskaus- ja vauva-aikana apua mielenterveyteen liittyviin haasteisiin:

- Neuvolat: odottajille tai synnyttäneille suunnatut ryhmät, neuvolapsykologit
- Aikuisten mielenterveyspalvelut perusterveydenhuollossa: terveyskeskuspsykologit, depressiohoitajat ja psykiatriset sairaanhoitajat, alueelliset mielenterveysyksiköt
- Neuvola- ja/tai terveyskeskuslääkärit: mielialan arvio, lääkehoitoon liittyvät kysymykset, lähetteet erikoissairaanhoidon jne.
- Psykiatrinen erikoissairaanhoido: aikuispsykiatria ja tietyillä alueilla pikkulapsipsykiatria (vaatii aina lääkärin lähetteen)

Joillakin paikkakunnilla on tarjolla terapeuttista vauvaperhetyötä esimerkiksi äideille/perheille, joilla ahdistuneisuus heijastuu vanhemmuuteen ja/tai vanhemman ja vauvan väliseen suhteeseen. Myös osassa perheneuvoloita tarjotaan tukea varhaiseen vanhemmuuteen, vaikka erillistä vauvaperhetyön yksikköä ei paikkakunnalla olisikaan.

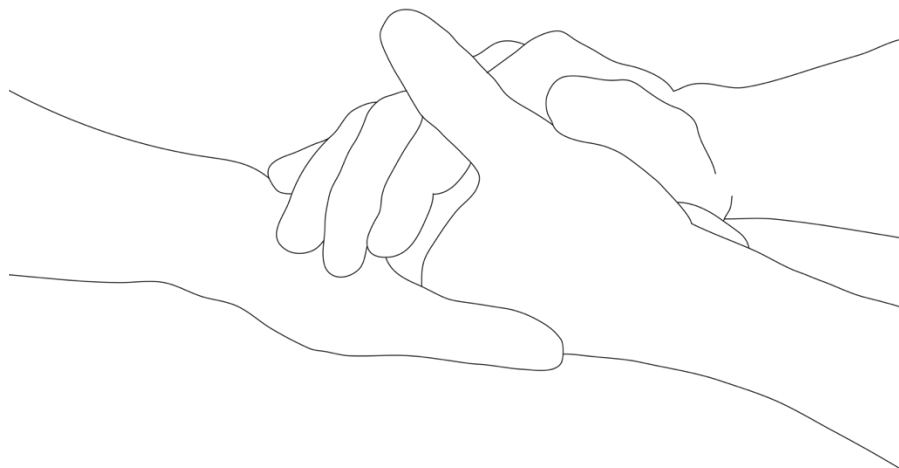
Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaa voi olla tarjolla alueesta riippuen joko Kelan tukemana psykoterapiana tai mahdollisesti myös lyhytpsykoterapiana. Sairaaloiden synnytyspelkopoliklinikoilla tarjotaan tukea synnytykseen liittyviin pelkoihin.

Asuinpaikkakunnastasi riippuen tarjolla saattaa olla erilaisia lyhytpsykoterapioita ahdistuneisuuden hoitoon. Työntekijäsi kanssa voit keskustella myös ha-
keutumisesta Kelan tukemaan kuntoutuspsykoterapiaan (kestoltaan 1-3v.).
Kela-terapiaa varten tarvitset psykiatrin arvion.

Mielenterveystalo.fi tarjoaa tietoa, omahoito-ohjelmia ja oppaita tavallisim-
missä mielenterveyshäiriöissä. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettitera-
pialla, jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen.

Useat yhdistykset, säätiöt sekä vapaaehtois- ja kansalaisjärjestöt (ns. kolman-
nen sektorin toimijat) tarjoavat erilaisia internet-pohjaisia ja alueellisia palve-
luita mielenterveyshaasteista kärsiville vauvaperheille. Voit kysyä neuvolasta
oman alueesi palveluista.

*Vaikka asuinpaikkakunnallasi psykologista hoitoa ei olisi saatavilla nopeasti, voit
käyttää tätä opasta omatoimisesti ahdistuneisuuden hoidossa. Voit saada sen
avulla käyttöösi tehokkaita työkaluja ahdistuneisuuden hallintaan. Tarvitta-
essa voit pyytää apua ja tukea oppaan käyttämiseen neuvolasta, omalta tervey-
denhoitajalta tai muulta työntekijältä.*



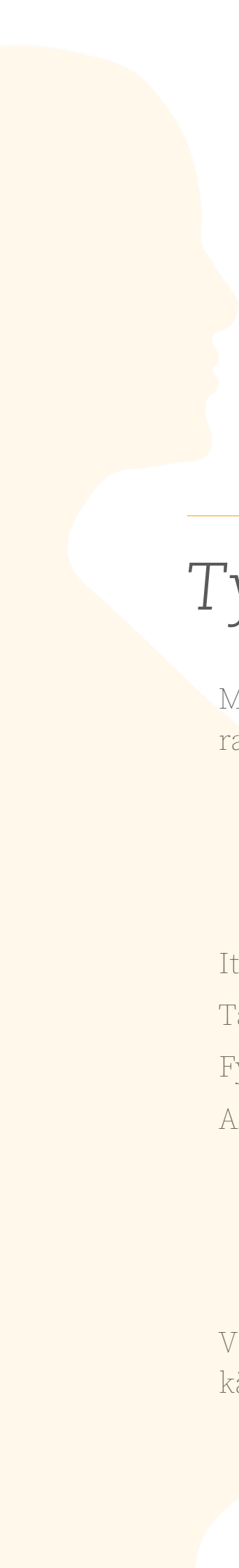
*Tämä opas opettaa sinulle KKT-taitoja,
joiden avulla voit vähentää oireitasi ja ottaa
pikkuhiljaa askeleita kohti parempaa oloa*

TEHOKKAAT KOGNITIIVISEEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAAN PERUSTUVAT AHDISTUKSENHALLINTAKEINOT

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua käyttämään kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita pystyäksesi hallitsemaan oireitasi. Oppaan tarkoitus on myös auttaa sinua löytämään itsellesi soveltuvia keinoja ahdistuksen hallinnassa. Jokainen osio antaa tietoa ja auttaa ottamaan käyttöön tietyn kognitiivisen käyttäytymisterapian osa-alueen, jonka avulla voit vähentää oireitasi.

Kognitiivisen käyttäytymisterapian osa-alue	Missä kohtaa opasta?	Moduuli /sivu
Tietoa	Tietoa ahdistuneisuudesta Ahdistusoireiden itsearviointi Tietoa yleisistä ahdistusoireista raskaus- ja vauva-ajalla	2/1 6/1 2/1
Itsestä huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen	4/31
Tavoitteenasettelu	Tavoitteenasettelu	4/50
Fyysisten ahdistusoireiden hallinta	Fyysisten ahdistusoireiden hallinta	4/60
Joustava ajattelu	Ahdistavien ajatusten hallinta	4/74
Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen	Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen	4/102
Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy	Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy	5/1

Kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) tekniikoiden opettelu ja käyttäminen vaativat aikaa, työtä ja motivaatiota. Hyötyäksesi kognitiivisen käyttäytymisterapian tarjoamasta avusta sinun täytyy harjoitella uusia taitojasi säännöllisesti. Voi kestää aikansa, ennen kuin alat nähdä KKT:n hyödyt. Vakavasta ahdistuneisuudesta tai masennuksesta kärsivä voi olla väsynyt tai motivoitumaton, tai hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia. Nämä kaikki voivat osaltaan vaikeuttaa KKT:n oppien omaksumista. Näissä tilanteissa voi olla tarpeen hakea apua terveydenhuollon työntekijältä, jolla on KKT-osaamista. Voit myös puhua terveydenhuollon työntekijän kanssa muista vaihtoehtoisista hoitomuodoista.



Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen

MODUULI 4

Työskentely

Miten pääset alkuun: Itsearviointi ja lisää tietoa raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta	1
Paniikkikohtaukset	2
Liiallinen ja hallitsematon huolestuneisuus	12
Pakkoajatukset ja pakkotoiminnot	21
Seuraava vaihe: oireiden tunnistaminen	30
Itsestä huolehtiminen	31
Tavoitteenasettelu	50
Fyysisten ahdistusoireiden hallinta	60
Ahdistavien ajatusten hallinta	74
Miksi on tärkeää miettiä ajatusmalleja?	74
Mitä on ahdistava ajattelu?	78
Mitä on joustava ajattelu?	84
Ajatusten haastamisen lomake	95
Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen	102

Miten pääset alkuun: Itsearviointi ja lisää tietoa raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuudesta

Kuten aiemmin on jo mainittu, kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) ensimmäinen tärkeä osa-alue on ymmärryksen lisääminen ahdistuneisuudesta ja erityisesti niistä oireista, joita sinulla on. Seuraavat oppaan osiot sisältävät tarkempaa tietoa kolmesta tyypillisimmästä ahdistuneisuuden muodosta raskaus- ja vauva-aikana. Ennen kuin luet eteenpäin, saatat kokea hyödylliseksi täyttää lomakkeen *Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi* (moduuli 6, sivu 1). Lomakkeen täyttäminen auttaa valitsemaan luettavaksesi sinulle sopivimmat osiot oppaasta.

Kun olet täyttänyt itsearvioinnin, voit palata tähän moduuliin ja lukea osiot, jotka parhaiten sopivat oireisiisi.

Huomaa: Oppaan kertomukset ahdistuneista äideistä on tarkoitettu tarjoamaan esimerkkejä joistakin raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden ilmenemismuodoista. Oma tilanteesi voi olla samanlainen tai erilainen. Sinulla voi olla enemmän tai vähemmän oireita. Huolimatta omien kokemustesi ja kuvitteellisten esimerkkien välisistä eroista, itsestä huolehtiminen sekä KKT-pohjaisten tekniikoiden käyttäminen ovat hyvin todennäköisesti sinulle hyödyllisiä. Jos sinulla on minkäänlaisia huolia oireiden hallinnan suhteen, suosittelemme kääntymään terveydenhuollon ammattilaisten puoleen.

Paniikkikohtaus on lyhytkestoinen, äkillinen ja voimakas pelko- tai ahdistuskohtaus, johon liittyy epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia.

PANIKKIKOHTAUKSET

Kun odottaja tai tuore äiti on huomattavan ahdistunut, on melko tavallista, että äiti kokee myös paniikkikohtauksia. On myös mahdollista, että paniikkikohtauksia tulee ensimmäistä kertaa äidin elämässä vasta raskaus- tai vauva-aikana. Mikäli paniikkikohtauksia on tullut aiemmin elämän aikana, on mahdollista, että oireilu palaa tai pahenee raskaus- tai vauva-aikana.

Tässä osiossa saat tärkeää tietoa paniikkikohtauksista ja niiden vaikutuksista äitiin ja vauvaan. Osiossa on myös kertomuksia äideistä, jotka ovat kokeneet toistuvia paniikkikohtauksia raskaus- tai vauva-aikana.

Mikä on paniikkikohtaus?

Joskus ahdistuneisuuden fyysiset oireet ovat äkillisiä ja voimakkaita. Tätä kutsutaan paniikkikohtaukseksi. Paniikkikohtaukset ovat lyhytkestoisia, äkillisiä ja voimakkaita pelko- tai ahdistuskohtauksia, joihin liittyy epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia.

Paniikkikohtauksen oireet

Useampien epämiellyttävien fyysisten oireiden äkillinen ilmaantuminen:

- hengenahdistus
- tukehtumisen tai kuristumisen tunne
- sydämentykytys
- puutumisen tai kihelmöinti
- rintakipu tai epämiellyttävä tunne rintakehässä
- hikoilu
- kuumat aallot tai vilunväreet
- huimaus tai pyörtymisen tunne
- vapina tai pärinä
- pahoinvointi tai vatsavaivat
- epätodellinen olo

*Paniikkikohtaus on ”väärä hälytys” liittyen
kehon normaaliin stressireaktioon*

Olet ehkä kuullut ”pakene, taistele tai jähmety”-reaktiosta, joka kuvaa kehon reagointia uhkaavassa tai vaarallisessa tilanteessa. Tämä reaktio aiheuttaa fyysisiä muutoksia kehossasi, jotka auttavat:

- puolustautumaan vaaran uhatessa (taistele)
- lähtemään pois vaaratilanteesta (pakene)
- pysymään paikoillaan, jotta vaaran lähde ei havaitse sinua (jähmety)

Reaktio on varsin hyödyllinen ja suojelee meitä oikeissa vaaratilanteissa. Jos esimerkiksi kävelet yksin pimeällä kadulla ja joku hyppää sinua kohti, jännitys saa sydämesi lyömään kovempaa, jotta veri pääsee jalkojesi ja käsiesi isoihin lihaksiin. Näin pystyt joko juoksemaan karkuun, taistelemaan tai pysymään paikoillasi, kunnes vaara on ohi. Voit myös tuntea huimausta, koska hapen määrä veressä yhtäkkiä lisääntyy sydämen pumpatessa kovempaa. Jotkut saattavat tuntea pahoinvointia, koska keho sulkee ruuansulatusjärjestelmän säästääkseen energiaa vaaratilanteessa. Pupillisi laajenevat, jotta näkisit paremmin. Pupillien laajeneminen saattaa johtaa valonarkuuteen tai pilkkujen näkemiseen näkökentässä.

Osa näistä oireista ja reaktioista on evoluution myötä kehittynyt auttamaan meitä oikeissa vaaratilanteissa. Kun näitä fyysisiä oireita ilmenee muissa tilanteissa (esimerkiksi ennen esiintymistä tai sillan yli ajaessa) tai kun ne ovat varsin voimakkaita, ne saattavat olla hyvinkin pelottavia. Oireet saattavatkin estää meitä toimimasta yhtä hyvin kuin normaalisti toimisimme. Joillakin nämä fyysiset oireet ovat niin voimakkaita, että ne aiheuttavat paniikkikohtauksen.

Paniikkikohtauksessa ”pakene, taistele tai jähmety”-reaktio aktivoituu väärään aikaan tilanteessa, jossa ei ole todellista uhkaa. Toisin sanoen, paniikkikohtaus on ”väärä hälytys” liittyen kehon normaaliin stressireaktioon. On tärkeää muistaa, että myös ihmiset, joilla ei ole ahdistuneisuushäiriötä, voivat kokea paniikkikohtauksen. Se on kehon luonnollinen reaktio havaittuun vaaraan.

Ihmiset usein pelkäävät, että jotain kamalaa tapahtuu paniikkikohtauksen aikana

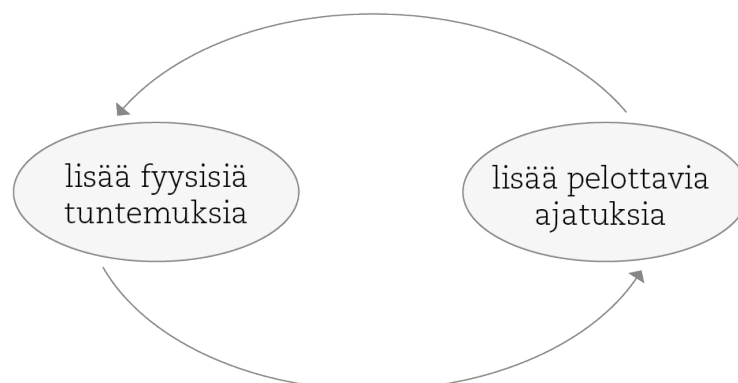
Monet paniikkihäiriöstä kärsivät ihmiset kokevat ensimmäisen paniikkikohtauksensa stressaavassa tai epävarmassa elämäntilanteessa. Tämä voi olla yksi selitys sille, miksi niin monilla naisilla on paniikkikohtauksia raskaus- ja vauva-aikana. Raskaus- ja vauva-aika on monien muutosten sekä lisääntyvien vaatimusten ja yhtäaikaisesti usein myös unenpuutteen aikaa. Ensimmäiset paniikkikohtaukset ilmestyvät usein yllättäen, ilman selvää syytä. Esimerkiksi raskaus- ja vauva-aikana monet äidit saattavat kokea paniikkikohtauksen herätessään unesta.

Koska paniikkikohtauksen fyysiset oireet ovat niin voimakkaita, ihmiset eivät usein ymmärrä, mitä heille on tapahtumassa. He usein pelkäävät, että jotain kamalaa tapahtuu. Mielessä pyöriviä ajatuksia voivat olla esimerkiksi:

- Entä jos kuolen sydänkohtaukseen tai -infarktiin?
- Mitä jos tämä tarkoittaa, että minulla on jokin sairaus?
- Mitä jos olen sekoamassa?
- Mitä jos menetän kontrollin ja teen jotain kamalaa?
- Mitä jos menetän kontrollin ja teen jotain noloa?
- Mitä jos tämä tarkoittaa, että jotain on vikana raskaudessani tai vauvassa?
- Mitä jos tämä tarkoittaa, etten pysty huolehtimaan vauvasta?

Tällaiset ajatukset luonnollisesti lisäävät ahdistuneisuutta ja fyysisiä oireita seuraavalla tavalla:

Fyysisten tunteiden ja pelottavien ajatusten yhteydet



Paniikkikohtaukset ovat voimakkaita ja epämiellyttäviä fyysisiä ahdistusreaktioita, mutta ne EIVÄT OLE vaarallisia

Koska paniikkikohtauksen fyysiset oireet ovat pelottavia, monet äidit ovat yhteydessä terveydenhuoltoon joko paniikkikohtauksen aikana tai heti sen jälkeen. Ei ole itseasiassa mitenkään tavatonta, että äiti hakeutuu päivystykseen. Päivystyksessä tehdään usein kattavat lääketieteelliset tutkimukset. Näiden perusteella todetaan, ettei mitään fyysistä sairautta löydy, ja päätellään oireiden liittyvän ahdistukseen.

On siis tärkeää tiedostaa, että paniikkikohtaukset ovat voimakkaita ja epämiellyttäviä fyysisiä ahdistusreaktioita, mutta ne eivät ole vaarallisia. Paniikkikohtaus ei ole merkki siitä, että olet kuolemaisillasi, sekoamassa tai menettämässä kontrollin itsestäsi. Oireet menevät ohi eivätkä vahingoita vauvaasi. On kuitenkin teidän molempien hyvinvoinnin kannalta tärkeää, että haet itsellesi apua.

Avun saamista odotellessasi voit kuitenkin opetella hyödyllisiä keinoja, joiden avulla tulet paremmin toimeen oireidesi kanssa. Katso ”Paniikkikohtausten hallinta” (moduuli 4, sivu 70).

Mitä vaikutuksia on toistuvilla paniikkikohtauksilla?

Kun ihminen saa useamman paniikkikohtauksen lyhyen ajan sisällä, on tavallista, että hän huomaa muutoksia omassa ajattelussaan ja käyttäytymisessään. Alla on lueteltu tavallisimpia toistuvien paniikkikohtausten seurauksia.

HUOLI: Toistuvien paniikkikohtausten jälkeen on tavallista käyttää paljon aikaa ajattelemiseen ja huolehtimiseen liittyen siihen, milloin seuraava paniikkikohtaus tulee. On myös tavallista olla huolissaan siitä, mitä seurauksia tai vaikutuksia toistuvilla paniikkikohtauksilla on omaan ja läheisten elämään ja tulevaisuuteen.

KEHON MUUTOSTEN TARKKAILU: Koska toistuvia paniikkikohtauksia kokee ne ihmiset ovat usein peloissaan siitä, mitä paniikkikohtaukset tarkoittavat (esimerkiksi kontrollin menettäminen), on heillä usein tapana käyttää paljon aikaa kehon ja sen pientenkin muutosten tarkkailuun (esimerkiksi sydämen sykkeen kohoaminen), jotka voisivat viitata tulossa olevaan paniikkikohtaukseen tai johonkin vielä vakavampaan ongelmaan.

Paniikkikohtaus ei ole merkki siitä, että olet kuolemassa, sekoamassa tai menettämässä kontrollin

Erityisesti raskausaikana tapahtuu luonnostaan erilaisia fyysisiä muutoksia, jotka tuottavat itselle uusia ja outoja kehollisia tuntemuksia ja muutoksia. Jatkuva kehollisiin oireisiin keskittyminen on yksi tekijä, jolla on taipumus ylläpitää paniikkikohtausten ilmaantumista.

KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET: Paniikkikohtauksia kokeneet ihmiset muuttavat usein käyttäytymistään yrittääkseen ehkäistä tai lopettaa paniikkikohtaukset.

- **Turvakäyttäytyminen:** Toistuvia paniikkikohtauksia kokeneet äidit ottavat herkästi käyttöönsä käyttäytymismalleja, joiden avulla saavat olonsa tuntuun turvallisemmalta, ja ajattelevat näin saavansa paniikkikohtaukset loppumaan tai estettyä. Äidit voivat esimerkiksi:
 - olla haluttomia lähtemään kotoa
 - olla haluttomia olemaan yksin vauvan kanssa
 - käyttää lääkkeitä tai muita aineita (joskus liiallisesti ja väärin käytettynä)
 - käyttää huomion kiinnittämistä muuhun estääkseen paniikkiajatuksia
 - nukkua paljon, jotta ei tarvitse ajatella
 - kantaa mukanaan esineitä, jotka saattavat ehkäistä tai auttaa pärjäämään paniikkikohtauksen kanssa (esim. lääkkeet, puhelin, paperipussi jne.)
 - varmistaa, että joku läheinen on tavoitettavissa puhelimitse koko ajan

Opit myöhemmin tässä oppaassa, että vaikka turvakäyttäytymisen on tarkoitus olla avuksi, pitemmällä tähtäimellä se vain ylläpitääkin ahdistuneisuutta. Tästä puhutaan tarkemmin osiossa ”Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eron pääseminen” (moduuli 4).

- **Laukaisevien tekijöiden välttely:** Monet jatkuvia paniikkikohtauksia kokeneet välttelevät ahdistusta tai paniikintunnetta laukaisevia tilanteita, joissa kohtauksen saaminen olisi erityisen noloa. He välttelevät myös tilanteita, joissa olisi vaikeaa poistua paikalta tai saada apua, jos paniikkikohtaus tulisi. Äiti voi esimerkiksi pelätä ostoskeskukseen menoa paniikkikohtauksen pelossa, jotta ei nolaisi itseään huutamalla tai jotta ei kokisi huimausta, pelkoa pyörtymisestä tai tilannetta, jossa ei pystyisi huolehtimaan lapsestaan tai pääsemään takaisin kotiin.

Joku toinen saattaa pelätä siltojen yli ajamista, koska pelkää paniikkikohtausta, auton hallinnan menettämistä ja itsensä ja lapsensa vahingoittamista.

Tyypillisiä välttelyn kohteena olevia tilanteita ja paikkoja ovat esimerkiksi:

- ostoskeskukset
- ravintolat
- hissit
- pienet ja ruuhkaiset tilat
- avarat tilat kuten puistot
- muualla kuin kotona oleminen
- autolla ajaminen
- yksin kotona oleminen
- tunnelit ja sillat
- julkinen liikenne

Toistuvia paniikkikohtauksia kokeneet äidit välttelevät usein tekemisiä, jotka aiheuttavat samanlaisia oireita kuin paniikkikohtaus. He esimerkiksi saattavat vältellä liikuntaa, koska se nostaa sydämen sykettä ja aiheuttaa hengästymistä. Muita välteltyjä tekemisiä voivat olla esim. kuuma suihku, sauna, seksi sekä jännittävien tai pelottavien elokuvien katsominen. Ja jälleen –

tämä taipumus välttää laukaisevia tekijöitä voi vähentää ahdistusta lyhyellä aikavälillä, mutta lopulta lisääkin ahdistusta pitkällä tähtäimellä.

MASENNUKSEN TAI SYYLLISYYDEN TUNTEET: Kun äidillä on toistuvia paniikkikohtauksia, hän on usein huolissaan niistä ja tekee muutoksia käyttäytymiseensä. On myös tavallista, että äiti alkaa kokea masennuksen tai syyllisyyden tunteita. Hoitamattomat paniikkikohtaukset voivat saada mielialan laskemaan. Siksi on tärkeää hakea apua. Itseasiassa hoitamaton paniikkioireilu on riskitekijä synnytyksen jälkeiselle masennukselle.

Paniikkikohtaukset raskaus- ja vauva-aikana

Paniikkikohtaukset voivat alkaa raskaus- tai vauva-aikana. Paniikkikohtauksia laukaisevat tekijät vaihtelevat yksilöiden välillä. Raskausaikana naisen keho käy läpi paljon muutoksia, jotka voivat tuottaa epämiellyttäviä fyysisiä oireita. Fyysiset oireet voivat pelottaa äitiä ja saada hänet huolestumaan omasta tai syntymättömän vauvansa terveydestä. Tavallisimpia raskausaikana paniikkia laukaisevia asioita ovat fyysiset tuntemukset, huolet omasta tai vauvan terveydestä ja huolet liittyen äidiksi tulemiseen.

Jos äiti on kokenut paniikkikohtauksia ennen raskautta, hänen oireensa voivat joko pysyä samanlaisina, pahentua tai helpottua raskausaikana. Jotkut äidit kokevat oireiden pahenevan loppuraskaudessa tai vauvan synnyttyä.

Paniikkikohtaukset vauvan syntymän jälkeen liittyvät usein unenpuutteeseen, lisääntyneeseen stressiin ja vanhemmuuden mukanaan tuomaan vastuuseen. Tämän takia ei olekaan yllättävää, että huomattavan iso osa äideistä kokee paniikkikohtauksia synnytyksen jälkeen. Tyypillisiä paniikkikohtauksia laukaisevia tekijöitä synnytyksen jälkeen ovat huolet omasta terveydestä, vauvan epätavallisen oireen havaitseminen tai huolet omista kyvyistä äitiyteen. Paniikkikohtaus voi myös alkaa yksin jäämisestä vauvan kanssa tai vauvan lohduttomasta itkusta. Äidillä voi olla myös hankala elämäntilanne, joka lisää riskiä paniikkikohtauksille (esim. ristiriidat ihmissuhteissa) ja saa näin äidin haavoittuvaisemmaksi edellä mainituille laukaiseville tekijöille.

Joskus paniikkikohtaukset voivat myös saada alkunsa muusta ahdistusoireilusta. Esimerkiksi, jos äidillä on pakkoajatuksia oman vauvan satuttamisesta, hän voi saada paniikkikohtauksen, mikäli näitä ajatuksia ilmaantuu äidin pitäessä vauvaa sylissään. Traumaattisen synnytyksen kokenut äiti voi saada paniikkikohtauksen nähdessään televisiosta kuvaa synnytyksestä. Äiti, joka on huolissaan siitä, onko hän hyvä äiti, voi saada paniikkikohtauksen huomatesaan unohtaneensa sterilisoida vauvan tutin sen tiputtua lattialle.

Kun äiti saa paniikkikohtauksia synnytyksen jälkeen, ei ole epätavallista, että hän pelkää yksinoloa vauvan kanssa. Äiti voi pelätä paniikkikohtausta ja siten kontrollin menettämistä, sekoamista ja sitä, ettei pysty huolehtimaan vauvaan. Monet äidit pelkäävät erityisesti kotoa poistumista vauvan kanssa. Kun näin tapahtuu, sen sijaan että myöntäisi ongelman (mikä voi olla vaikeaa), äiti saattaa käyttää vauvaa tekosyynä kotoa poistumiseen tai pelkäämiinsä tilanteisiin menemiseen. Äiti saattaa esimerkiksi vältellä lääkäriin tai ostoskeskuksiin menoa, koska ”siellä on liikaa tungosta ja vauva ei tykkää tungoksesta”.

INKAN TARINA

Paniikkikohtaukset raskausaikana

Inka oli 28-vuotias ja odotti kuudennella kuulla toista lastaan, kun hän alkoi saada ”outoja oloja”. Hän koki yhtäkkiä pahoinvointia, huimausta, hikoilua ja kuumia aaltoja. Hän koki myös heikotusta, tärinää ja keskittymisvaikeuksia. Nämä kohtaukset saivat hänet tuntemaan olonsa jälkeensä uupuneeksi. Hänellä oli ollut samanlaisia outoja oloja menneisyudessa, silloin kun hän oli ollut stressaantunut.

Kotona oli ollut hankalaa viime aikoina. Inkalla oli ollut pahoinvointia läpi raskausajan, ja hänen 2-vuotias tyttärensä Emma oli käyttäytynyt haastavammin kuin koskaan aikaisemmin. Hän asui puolisonsa vanhempien kanssa samassa talossa. Kolme kuukautta aikaisemmin puolison isä oli kuollut, eikä puolison äiti ollut voinut auttaa Emmen hoidossa. Inka koki itsensä koko ajan väsyneemmäksi. Hänen oli vaikea hoitaa arjen toimia ja hän koki tilanteen olevan hajoamassa käsiin.

Inka meni lääkäriin etsimään apua unettomuuteensa. Tapaamisen aikana lääkärille kävi selväksi, että Inka kärsi paniikkikohtauksista. Hoidon avulla hänen paniikkikohtauksensa hävisivät ja hän pystyi nauttimaan loppuraskaudesta.

ANNAN TARINA

Paniikkikohtaukset synnytyksen jälkeen

Anna, 35-vuotias juristi, synnytti 2,5 kuukautta sitten ensimmäisen lapsensa, pojan nimeltä Daniel. Sairaalasta lähdön jälkeen hän koki äärimmäisen vaikeaksi löytää aikaa huolehtia itsestään, vaikka hänen puolisonsakin oli kotona ensimmäisinä viikkoina. Anna ei ollut saanut nukkuttua paljon, sillä vauva oli itkuinen ja herätti hänet 3-4 kertaa yössä. Viimeisten muutamien viikkojen aikana Anna oli ajoittain kokenut olonsa epämukavaksi ja levottomaksi. Hän koki olonsa hengästyneeksi, hänen sydämensä tykytti, hän hikoili, hänellä oli pistelyä käsissään ja jaloissaan, ja hänellä oli yhtäkkisiä rintakipuja. Näiden kohtausten aikana Anna pelkäsi olevansa saamassa sydänkohtauksen tai kuolemassa. Kun kohtausta tuli ensimmäisen kerran, hän meni päivystykseen, josta hänet lähetettiin kotiin ja kerrottiin sydämen olevan kunnossa.

Anna alkoi pelätä saavansa näitä kohtauksia. Niitä tuli enemmän, ja ne näyttivät tulevan täysin yllättäen. Ne tulivat enimmäkseen silloin, kun hän lähti kotoa, erityisesti kaupassa tai ruuhkaisissa paikoissa. Anna alkoi vältellä kotoa poistumista, ellei ollut puolisonsa tai äitinsä kanssa. Anna ei ymmärtänyt miksi hänelle kävi näin – hän oli aina ollut hyvin itsenäinen. Annan kohtausten pelko oli niin häiritsevää, että hänen oli vaikea nauttia Danielin kanssa olemisesta. Hän alkoi tuntea olonsa epämukavaksi ollessaan Danielin kanssa yksin, eikä hän halunnut viedä tätä kodin ulkopuolelle. Hän koki syyllisyyttä, koska koki, ettei se ollut reilua pojalle. Hän oli myös huolissaan siitä, että kohtaukset vaikuttaisivat Danieliin. Häntä pelotti kertoa näistä ajatuksista ja peloista muille, jotta hänen ei ajateltaisi olevan sekaisin.

Annan äiti huomasi jonkin olevan pielessä. Anna ei kuitenkaan halunnut myöntää ongelmaansa, koska pelkäsi, että hänet leimattaisiin huonoksi äidiksi. Annan äiti oli sinnikäs. Lopulta Anna kertoi hänelle, mitä oli tapahtunut. Hänen äitinsä kertoi, että Annan tädillä oli vakava ahdistuneisuus, mutta siitä ei puhuttu perheessä. Äiti kannusti Annaa keskustelemaan asiasta seuraavalla neuvolakäynnillä. Sieltä hänet ohjattiin lääkärille, joka diagnosoi paniikkikohtaukset ja auttoi Annaa saamaan itselleen sopivaa hoitoa. Seuraavien parin kuukauden aikana oireet vähenivät, ja hän pystyi koko ajan enemmän nauttimaan vauvan kanssa olemisesta.

Paniikkikohtauksiin on tarjolla hyvin tehokkaita hoitokeinoja, eikä kenenkään tarvitse kärsiä niistä

Inkan ja Annan tarinat kuvaavat äitien tyypillisiä kokemuksia paniikkikohtauksista raskaus- ja vauva-aikana. Pelko ja hämmennys oireista, häpeä ja vaikeus myöntää ongelmat muille sekä huoli ja syyllisyys siitä, miten paniikkikohtaukset vaikuttavat vauvaan ja perheeseen.

Emme tiedä tarkkaan, kuinka moni äiti kokee paniikkikohtauksia raskaus- ja vauva-aikana. Mutta voimme vakuuttaa, ettet ole yksin. Paniikkikohtauksiin on tarjolla hyvin tehokkaita hoitokeinoja, eikä kenenkään tarvitse kärsiä niistä. On tärkeää puhua oireista esimerkiksi neuvolassa, jotta voit saada apua. Joillakin äideillä paniikkikohtaukset ovat osa hoidettavissa olevaa ahdistuneisuushäiriötä nimeltään *paniikkihäiriö*. Lääkäri voi auttaa sinua erottamaan kummasta on kohdallasi kyse.

Myöhemmissä osioissa käymme läpi lukuisia kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvia selviytymiskeinoja, jotka auttavat monia äitejä hallitsemaan paniikkikohtauksiaan. Näitä keinoja löytyy moduulista 4, sivulta 70.



Huolestuneisuus on sarja mieltä kuormittavia ajatuksia potentiaalisista ikävistä elämäntapahtumista

LIALLINEN JA HALLITSEMATON HUOLESTUNEISUUS

Raskaus- ja vauva-ajan tuomat muutokset ja epävarmuus herättävät ainakin jonkinlaista huolta lähes kaikissa äideissä. Joillekin tästä huolestuneisuudesta tulee liallista. Jotkut raskaus- tai vauva-ajan liallista huolestuneisuutta kokevat äidit kertovat, etteivät ole koskaan olleet huolehtijoita. Ne, joilla on herkästi huolestumisen historiaa, kokevat oireidensa palaavan tai pahentuvan raskaus- tai vauva-aikana. Tässä osiossa saat tärkeää tietoa liallisesta huolestuneisuudesta ja siitä, miten se vaikuttaa äitiin ja vauvaan. Saat myös kuulla liallisesta huolestuneisuudesta kärsivien äitien tarinoita.

Mitä on huolestuneisuus?

Aika ajoin me kaikki olemme huolestuneita itsestämme, jostakin kenestä välitämme tai kokemuksesta tai tapahtumasta elämässämme. Huolestuminen liittyy ajattelukaavaan, jossa meillä on sarja mieltä kuormittavia ajatuksia potentiaalisista ikävistä tulevaisuuden elämäntapahtumista. Usein nämä ajatukset alkavat ”mitä jos..?”-kysymyksillä, esimerkiksi ”mitä jos esimies vihaa esitystäni?” tai ”mitä jos en pysty maksamaan vuokraani tässä kuussa?” Huoliin liittyy yleensä pelko siitä, että jotain pahaa tapahtuu, tai että emme pysty selviämään tulevista stressaavista tapahtumista. Joskus huoli voi liittyä oikeisiin ongelmiin ja niistä selviämiseen (esim. huoli taloustilanteesta silloin, kun sinulla on velkoja). Joskus taas huoli liittyy mahdollisiin tuleviin tapahtumiin, joiden toteutumisen todennäköisyys on äärimmäisen pieni (esim. huoli siitä, että joku perheestä kuolee auto-onnettomuudessa).

Ihmiset, joilla on liallista huolestuneisuutta, ovat yleensä huolissaan monenlaisista asioista, liittyen ihmissuhteisiin, perheen ja ystävien hyvinvointiin, terveyteen, töihin tai kouluun, lemmikkeihin, talouteen, arkeen (esim. saako asiat tehtyä) ja yhteisöön tai maailmaan liittyviin asioihin (saasteet, köyhyys, sota). Tässä muutamia esimerkkejä huolen aiheista:

- Mitä jos eroamme puolisoni kanssa?
- Mitä jos isäni saa sydänkohtauksen?
- Mitä jos joku murtautuu kotiimme?
- Mitä jos olen myöhässä töistä enkä ehdi kokoukseen?
- Mitä jos tulee maanjäristys?

On tärkeää muistaa, että huolestuneisuus on normaalia raskaus- ja vauva-aikana

Milloin huolestuneisuus on ongelmallista?

Vaikka jokainen on huolestunut jossain määrin, joillakin huolestuneisuudesta tulee liiallista ja hallitsematonta. Tiedon ja vakuuttelun saaminen muilta tarjoaa vain väliaikaista helpotusta, sitten huoli alkaa uudestaan – tai löytyy jotain muuta, mistä olla huolissaan. Monet äidit kokevat, että he viettävät ison osan päivästä olemalla huolissaan, ja että on vaikea laittaa huolestumista ”pois päältä”, kun pitäisi keskittyä johonkin muuhun tai yrittäessään rentoutua tai nukahtaa. Usein liiallinen huolestuneisuus yhdistyy epämiellyttäviin fyysisiin oireisiin, kuten:

- levottomuus, hermostuneisuus
- uupumus
- keskittymisvaikeudet
- ärtyneisyys
- lihaskivut
- univaikeudet

Muita liialliseen huolestuneisuuteen liittyviä oireita ovat vapina, hikoilu, pahoinvointi tai ripuli. Jos nämä liiallisen huolestuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireet ovat pysyviä, ne voivat aiheuttaa paljon kärsimystä ja vaikuttaa kykyyn toimia ja nauttia elämästä. Vakavammassa tapauksissa hoitamattoman liiallisen huolestuneisuuden kanssa eläminen voi johtaa paniikkikohtausten tai masennuksen kehittymiseen.

Kun äidin huolestuneisuus on liiallista, muut voivat olla hämmentyneitä siitä, miksi hän on niin huolestunut. Huolet voivat näyttäytyä muiden (ja joskus omissakin) silmissä ylimitoitetuilta. Huoli voi olla esimerkiksi ylimitoitettua suhteessa siihen, että pelko toteutuisi. Huoli voi olla myös ylimitoitettua suhteessa siihen, millaisia seurauksia tulee, jos pelko toteutuu. Liiallinen huolestuneisuus voi muotoutua huoleksi pahimman mahdollisen tapahtumisesta (esim. ”Mieheni ei ole vielä tullut töistä, koska on joutunut kamalaan auto-onnettomuuteen”)

Liiallinen huolestuneisuus keskittyy yleensä siihen, mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua

On tärkeää muistaa, että tietynasteinen huolestuneisuus raskaus- ja vauva-aikana on normaalia. Osaltaan näin on siksi, että raskaus- ja vauva-aika sisältävät niin paljon epävarmuutta ja monenlaisia isoja muutoksia. Joillekin odottajille ja vauvojen äideille tuo helpotusta huolista puhuminen toisten vanhempien tai terveydenhuollon työntekijän kanssa. Myös oikean tiedon saaminen asioista voi vähentää huolestuneisuutta. Alla on lueteltu eroja normaalin ja liiallisen huolestuneisuuden välillä:

Normaali huolestuneisuus	Liiallinen huolestuneisuus
Ei vie isoa osaa ajasta tai häiritse arjessa toimimista	Vie ison osan ajasta ja häiritsee arjessa toimimista
Aiheuttaa vain pientä ahdistusta	On hyvin ahdistavaa
Ei yleensä aiheuta fyysisiä oireita	Saattaa liittyä fyysisiä oireita (katso s.2)
Yleensä jokin tietty asia laukaisee huolen	Voi ilmaantua täysin yllättäen, ilman laukaisevia tekijöitä
Pystyt yleensä ”sammuttamaan huolen” tai siirtämään ajatukset pois huolesta, jos haluat	On yleensä vaikea kontrolloida – kun alat olla huolestunut jostain, on vaikea ”sammuttaa huoli”, kun pitäisi keskittyä johonkin muuhun (esim. lukeminen tai työnteko) tai pitäisi alkaa nukkumaan
Yleensä ei liity huolestuneisuuteen liittyvää käyttäytymistä (esim. vakuuttelun tarve, tarkistelua)	Yleensä liittyy vakuuttelun tarvetta, tarkistelua tai netissä surffailua tiedon etsimiseksi

Normaali huolestuneisuus	Liiallinen huolestuneisuus
<p>Olet huolissasi samoista asioista ja samalla tavalla kuin muut. Esimerkiksi, ei ole epätavallista tai liiallista olla huolestunut isoäidin terveydestä, jos hänellä on vastikään ollut infarkti.</p>	<p>Huoli on ylimitoitettua</p> <ul style="list-style-type: none"> • suhteessa siihen, että pelko toteutuisi • suhteessa siihen, kuinka vakavia seurauksia tulee, jos pelko toteutuu <p>Esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • olla huolissaan siitä, että isoäiti saa infarktin, vaikka hän on terve • olla huolissaan siitä, että lapsesi saa harvinaisen sairauden – hyvin epätodennäköistä • olla huolissaan siitä, että flunssa aiheuttaisi lapsellesi hengitysvaikeuksia ja hän kuolisi, vaikka lapsesi on perusterve – flunssa on mahdollinen, mutta on epätodennäköistä, että sen seuraukset olisivat katastrofaalisia

Liiallinen huolestuneisuus raskaus- ja vauva-aikana

Raskausaikana on tavallista olla huolissaan siihen liittyvistä asioista, kuten raskaudesta itsestään, vauvan terveydestä, perheenjäsenten terveydestä ja hyvinvoinnista. Esimerkiksi:

- Mitä jos ennen raskausuutista syömäni ruuat vahingoittavat vauvaa?
- Mitä jos saan keskenmenon?
- Tuleeko minusta hyvä äiti?
- Mitä jos vauva ei kehity normaalisti?
- Selviänkö vanhemmuudesta?
- Mitä jos synnytys menee huonosti ja vauvalle tai minulle käy jotain?
- Mitä jos en selviä synnytyskipujen kanssa?
- Mitä jos muiden lasteni on vaikea sopeutua uuteen sisarukseen ja he alkavat käyttäytyä huonosti?
- Mitä jos vauva vaikuttaa negatiivisesti suhteeseen puolisoni kanssa?
- Mitä jos meillä ei ole varaa vauvaan?

On myös tavallista olla huolissaan siitä, miten huolestuneisuus ja ahdistuneisuus vaikuttavat syntymättömään vauvaan. Valitettavasti tämä yleensä vain lisää äidin ahdistuneisuutta.

Synnytyksen jälkeen liiallinen ja kontrolloimaton huolestuneisuus koskee yleensä vauvaa ja häneen liittyviä asioita. Esimerkiksi:

- Mitä jos vauva sairastuu/Mitä jos tämä oire on merkki jostain vakavasta sairaudesta?
- Mitä jos jotain tapahtuu, kun jätän vauvan jonkun toisen kanssa?
- Mitä jos vauva siepataan?
- Mitä jos vauvaa käytetään hyväksi?
- Mitä jos vauva lakkaa hengittämästä nukkuessaan?
- Olenko hyvä vanhempi?
- Mitä jos puolisoni kuolee?
- Mitä jos en ole valmis palaamaan töihin äitiysvapaan jälkeen?

Muita vauva-aikaan liittyviä tyypillisiä huolen aiheita ovat huolet omasta ulkonäöstä, kotitöistä, siisteydestä, urakehityksestä, lastenhoidosta, omasta ajasta, siitä miltä vauva näyttää ja suhteista muihin (ystävät, perhe ja puoliso). Näihinkin huoliin voi liittyä epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia.

Huolestuneisuus saattaa muuttaa käyttäytymistäsi ja johtaa lisääntyneeseen vakuuttelun tarpeeseen tai jatkuvaan tarkisteluun

Vauva-aikana nämä ahdistukset ja pelot vaikuttavat usein äidin käyttäytymiseen. Äiti saattaa esimerkiksi pelätä vauvan jättämistä muille tai vauvan jättämistä ilman äidin valvovaa silmää ("entä jos jotain tapahtuu, kun en ole paikalla?"). Äiti saattaa herätä öisin tarkistamaan, että vauva hengittää. Äidin voi olla vaikea nukkua, koska hän pelkää, että jotain tapahtuu vauvalle äidin nukkuessa. Äiti saattaa soitella jatkuvasti neuvolaan tai tarkistaa netistä tietoa sairauksista, koska on niin huolissaan vauvansa terveydestä. Vaikka käyttäytymisellä on hyvä tarkoitusperä, se yleensä vain ylläpitää ahdistusta.

Lisätietoa siitä miksi tällaiset käyttäytymismallit vain lisäävät ahdistuneisuutta ja miten voisit vähentää tällaista käytöstä, löytyy luvusta "Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen" (moduuli 4, sivu 102). Katso myös "Joustava ajattelu" -osio (moduuli 4, s.84), josta saat tietoa siitä, miten voit tehokkaasti hallita tällaisia huolen täyttämiä ajatuksia.



SARAN TARINA

Liiallinen huolestuneisuus raskausaikana

Sara on ollut ”murehtija” niin kauan kuin hän muistaa. Kun hän oli kouluikäinen, hän oli huolissaan myöhästymisestä ja siitä millaisia arvosanoja saa. Myöhemmin hän oli huolissaan sinkkuudesta, töistä, auton rikkoutumisesta ja monista muista asioista. Ollessaan hyvin ahdistunut hän ei voinut nukkua, sai selkäkipuja ja hänen oli vaikea keskittyä työhönsä, mikä taas sai hänet olemaan huolissaan siitä, että hän saa potkut. Hänellä oli ollut 14-vuotiaasta asti migreeni, jolla oli taipumus pahentua, kun hän oli todella stressaantunut.

Sara tuli vahingossa raskaaksi ollessaan 26-vuotias. Hän huomasi ahdistuneisuutensa nopeasti pahentuvan. Vaikka vauvan isä oli sitoutunut niin Saraan kuin vauvaankin, Saraa huolestutti, että mies muuttaisi mielensä ja lähtisi. Sara oli huolissaan siitä, että hänestä tulisi yksinhuoltajaäiti, jos mies lähtisi. Häntä myös huolestutti se, että hän oli ehkä syönyt jotain ”väärää” ennen kuin tiesi olevansa raskaana. Sara huomasi, ettei kyennyt lopettamaan huolehtimista. Lisäksi huolehtiminen ”teki hänet sairaaksi”. Hän oli ärtyisä, ei nukkunut, ja hänen selkäkipunsa ja migreeninsä pahenivat. Hän oli huolissaan siitä, että kaikki nämä oireet vaikuttaisivat vauvan hyvinvointiin.

Sara meni migreeniään hoitavalle lääkärille. Useamman käynnin jälkeen lääkäri ymmärsi Saran tarvitsevan apua ahdistukseensa. Lääkäri järjesti Saralle psykologista hoitoa. Sara oli helpottunut saadessaan hoitoa. Sara teki paljon töitä käynneiltä saamiensa työkalujen avulla, vaikka se olikin vaikeaa. Parin kuukauden kuluttua Sara oli vähemmän huolestunut ja hän söi ja nukkui paremmin. Hänellä oli harvemmin migreeniä, ja hänen selkäkipunsa oli vähitellen vähentynyt. Sara huomasi pystyvänsä nauttimaan raskaudesta. Hänellä oli edelleen välillä huonoja päiviä, mutta niitä oli koko ajan vähemmän. Kun hän nyt tuli huolestuneeksi, hän ei ollut poissa toltaan ja pystyi paremmin pitämään asiat mittasuhteissaan käyttämällä taitoja, jotka oli oppinut hoidossaan.

YASMININ TARINA

Liiallinen huolestuneisuus vauva-aikana

29-vuotias naimisissa oleva Yasmin oli tullut perheensä kanssa Suomeen Lähi-Idästä ollessaan 10-vuotias. Yasmin oli aina ottanut paljon vastuuta nuoresta pitäen, ja ystäväjoukossa häntä kutsuttiin tämän takia kanaemoksi.

Yasminin ensimmäinen raskaus sujui normaalisti. Kun hän oli synnyttämässä toista lastaan, synnytyksessä päädyttiin hätäsektioon. Sekä äiti että vauva voivat hyvin ja pääsivät nopeasti kotiutumaan. Yasmin huomasi kuitenkin olevansa huolissaan vauvan terveydestä ja siitä, oliko tämä vahingoittunut synnytyksessä. Yasmin oli myös huolissaan vauvan kasvusta ja siitä, saiko tämä tarpeeksi maitoa ja unta. Hän oli myös huolissaan siitä, oliko koti tarpeeksi puhdas vauvalle, ja miten hän pärjäisi vauvan kasvaessa. Kun Yasmin mainitsi huolistaan terveydenhoitajalle ensimmäisellä neuvolakäynnillä, tämä vakuutti kaiken olevan kunnossa. Yasmin koki olonsa paremmaksi muutaman tunnin ajan, mutta huomasi sitten huolensa palaavan. Hän yritti puhua miehensä kanssa huolistaan, mutta tämä ei pystynyt ymmärtämään, miksi Yasmin oli niin huolissaan, ja kehotti tätä ottamaan rennommin.

Yasmin huomasi huolestuneisuuden haittaavan uniaan. Hän huomasi myös lihaskäynnitystä niska-hartiaseudulla, samoin kuin jatkuvia vatsaongelmia. Yasmin pelkäsi, että hänen ahdistuneisuutensa estäisi häntä huolehtimasta vauvasta ja isommasta lapsestaan, ja ajatteli sen vahingoittavan myös suhdetta puolisoonsa. Hän alkoi masentua. Perheenjäsenet ja ystävät yrittivät tarjota hänelle tukeaan hoitamalla lapsia muutaman tunnin, jotta hän saisi omaa aikaa, mutta Yasmin huomasi, ettei pystynyt jättämään vauvaa muiden hoitoon. Yasmin pelkäsi, että jostain pahaa tapahtuisi vauvalle hänen ollessaan poissa.

Pari viikkoa myöhemmin Yasmin meni vauvan kanssa lasten päivystykseen ollessaan huolissaan vauvan terveydestä. Kun Yasmin oli käyttänyt vauvaa tarkistuksessa viisi kertaa kuukauden aikana ja kaikki verikokeet olivat normaaleja, eräs nuori lääkäri ymmärsi, että Yasmin mahdollisesti kärsi liiallisesta huolestuneisuudesta. Keskustelujen jälkeen Yasminille määrättiin lääkitys ahdistuneisuuteen. Parin kuukauden hoidon jälkeen hänen huolestuneisuutensa oli huomattavasti vähentynyt, hän nukkui paremmin ja hänen lihaskipunsa ja vatsakipunsa olivat poistuneet. Yasmin alkoi myös hyväksyä perheenjäsenten ja ystäviensä tarjoamaa tukea, ja hän pystyi ajan kuluessa jättämään lapsensa muille hoitoon ja ottamaan omaa aikaa.

Liiallisen huolestuneisuuden hoitoon on olemassa tehokkaita hoitokeinoja

Saran ja Yasminin tarinat kuvaavat liiallisesta huolestuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta raskaus- ja vauva-aikana kärsivien äitien tyypillisiä kokemuksia – vaikeasti kontrolloitavia negatiivisia ajatuksia tulevaisuudesta, krooniseen huoleen ja jännittyneisyyteen liittyviä fyysisiä oireita, nolouden tunnetta ja hallittomuutta keskustella vaikeuksista muiden kanssa, sekä huolta ja syyllisyyttä siitä, miten ahdistus mahtaa vaikuttaa vauvaan ja perheeseen.

Koska tuoreiden äitien huolestuneisuus on tavallista, voi muiden (niin perheenjäsenten kuin terveydenhuollon henkilöstönkin) olla vaikea tunnistaa huolestuneisuuden olevan äidille merkittävä ongelma. Tämän takia on tärkeää, että puhut jollekin siitä, että koet tunteidesi olevan epätavallisia.

Emme tarkkaan tiedä, kuinka moni äiti kokee liiallista huolestuneisuutta ja ahdistusta raskaus- ja vauva-aikana, mutta vakuutamme, ettet ole ainoa.

Raskaus- ja vauva-ajan liialliseen huolestuneisuuteen on tarjolla hyvin tehokkaita hoitokeinoja. On tärkeää puhua oireista esimerkiksi neuvolassa, jotta voit saada apua ja kokea olosi paremmaksi. Joillakin äideillä liiallinen huolestuneisuus on osa hoidettavissa olevaa ahdistuneisuushäiriötä nimeltään *yleistynyt ahdistuneisuushäiriö*. Lääkäri voi auttaa sinua pohtimaan, onko siitä kyse sinun kohdallasi.

Myöhemmissä osioissa käymme läpi lukuisia kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvia selviytymiskeinoja, jotka auttavat monia äitejä vähentämään huolestuneisuuttaan. Esimerkiksi luku ”Joustava ajattelu” (moduuli 4, sivu 84) tarjoaa lisätietoa siitä, miten voit hallita huoliajatuksiasi.

Pakkoajatukset ovat sinnikkäitä ei-toivottuja negatiivisia ajatuksia, mielikuvia tai haluja

PAKKOAJATUKSET JA PAKKOTOIMINNOT

Raskaus- ja vauva-aika tuovat äidin elämään epävarmuutta ja lisääntynyttä vastuuta toisen ihmisen hyvinvoinnista. Tämän lisäksi äidin hormonitasoissa tapahtuu selkeitä muutoksia. Tutkimukset ovat osoittaneet, että raskausaika ja synnytyksen jälkeinen aika nostavat riskiä pakkoajatusten tai -toimintojen alkamiseen tai lisääntymiseen. Jotkut äidit saavat oireita ensimmäistä kertaa elämässään, kun taas ne, joilla oireita on ollut aiemmin, saattavat kokea oireiden palaavan tai pahentuvan raskausaikana tai synnytyksen jälkeen.

Tämä osio tarjoaa tietoa pakkoajatuksista ja pakkotoiminnoista ja siitä, miten ne vaikuttavat ihmiseen, erityisesti odottajiin ja tuoreisiin äiteihin. Saat myös lukea tarinoita äideistä, joilla on ollut häiritseviä ajatuksia tai pakkotoimintoja raskaus- tai vauva-aikana.

Mitä pakkoajatukset ovat?

Pakkoajatukset ovat sinnikkäitä, toistuvia, häiritseviä ja ei-toivottuja ajatuksia, mielikuvia tai impulsseja, joita on vaikea kontrolloida ja jotka eivät tunnu sopivan yksilön normaaliin tapaan olla ja ajatella. Tyypillisiä pakkoajatusten teemoja ovat:

- Ei-toivotut aggressiiviset tai pelottavat ajatukset tai mielihalut (esimerkiksi mielikuvat läheisestä loukkaantuneena)
- Ei-toivotut seksuaaliset ajatukset tai mielikuvat
- Ajatukset siitä, että läheiselle sattuu jotain
- Ajatukset jonkun satuttamisesta
- Sairaudentelko
- Pelko tautien tarttumisesta (bakteerit, virukset, lika, säteily jne.)
- Pakonomainen epäily jostain asiasta
- Tarve pitää esineet tarkassa järjestyksessä
- Ei-toivotut uskonnolliset tai hengelliset ajatukset tai mielikuvat
- Tarve tietää tiettyjä asioita

Pakkotoiminnot ovat toistuvaa, tarkoituksellista käyttäytymistä, jota ihminen tekee vähentääkseen ahdistusta tai ehkäistäkseen jotain paha tapahtumasta

Tiedämme, että pakkoajatukset (ja negatiiviset ajatukset ylipäänsä) ilmaantuvat todennäköisimmin silloin, kun ihminen kokee hankalia tunteita, jotka saavat hänet pois tolaltaan (kuten ahdistus tai masennus). Tämän takia pakkoajatuksilla on tapana ilmaantua stressaavina ajanjaksoina. Seuraavaksi saat tietoa raskaus- ja vauva-ajalle tyypillisistä pakkoajatuksista.

Koska pakkoajatukset saavat ihmisen helposti pois tolaltaan, suurin osa yrittää pärjätä niiden kanssa jollain tavalla, esimerkiksi yrittämällä vastustaa tai ”blokata” ajatusta tulemasta päähän, tai yrittämällä siirtää huomiota pois pakkoajatuksista. Toinen tapa yrittää pärjätä pakkoajatusten aiheuttaman ahdistuksen kanssa on kehittää pakkotoimintoja.

Mitä ovat pakkotoiminnot?

Pakkotoiminnot ovat toistuvaa, tarkoituksellista käyttäytymistä. Niiden tarkoituksena on vähentää pakkoajatuksen aiheuttamaa ahdistusta tai estää jotain paha tapahtumasta. Ihminen yleensä kokee pakkotoimintonsa kuitenkin liiallisena. Tyypillisiä pakkotoimintoja ovat:

- toistuva peseminen tai siivoaminen (kehonosat, keittiö, ruoka jne.)
- tarkistelu (lukot, kodinkoneet, kehonosat jne.)
- toimintojen toistaminen
- tarve toistuvalla vakuuttelulla, että kaikki on hyvin
- laskeminen
- järjestely
- hamstraaminen, vaikeus heittää asioita pois
- asioiden koskettelu tai naputtelu
- mentaaliset rituaalit (esim. sanojen tai fraasien toistelu)

Ihmiset yrittävät usein vältellä pakkoajatuksia tai toimintoja laukaisevia tekemisiä tai tilanteita

Pakkotoimintoja toteutetaan usein tiettyjen sääntöjen mukaan, vaikka säännöt eivät olisi järkeviä (esimerkiksi käsien pesu tasan 10 kertaa). Välillä ihminen yrittää vastustaa pakkotoimintoa. Tämä kuitenkin yleensä johtaa ahdistuksen tai jännityksen kasvamiseen, mikä tuntuu vaikealta sietää.

Tämä taas saattaa johtaa siihen, että tarpeelle annetaan periksi ja ihminen toteuttaa pakkotoimintoaan saadakseen helpotusta oloonsa. Hieman edempänä saat lisää tietoa raskaus- ja vauva-ajalle tyypillisimmistä pakkotoiminnoista.

Koska pakkoajatuksien ja -toimintojen aiheuttavat kärsimystä ja vievät aikaa, ihmiset yrittävät usein vältellä pakko-oireita laukaisevia tekemisiä ja tilanteita. Vaikka tämä saa olon paremmaksi lyhyellä tähtäimellä, pitkällä tähtäimellä välttely ylläpitää oireita.

Lisätietoa siitä, miksi tällaiset käyttäytymismallit vain lisäävät ahdistuneisuutta ja miten voisit vähentää tällaista käytöstä, löytyy luvusta ”Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen” (moduuli 4, sivu 102).

Pakkoajatuksien ja pakkotoimintojen raskaus- ja vauva-aikana

Kuten aiemmin mainittu, tiedämme, että pakkoajatuksien (ja niihin liittyvien pakkotoimintojen) ilmaantuvat todennäköisimmin hyvin stressaavassa elämäntilanteessa. Koska vanhemmaksi kasvaminen tuo mukanaan stressinaiheita ja lisääntyneitä velvollisuuksia ja vastuuta, ei ole yllättävää, että tämän ajanjakson aikana esiintyy enemmän pakkoajatuksia ja -toimintoja kuin missään muussa ajanjaksossa naisen elämässä. Joissain tutkimuksissa on myös havaittu tuoreiden isien kokeneen saman tyyppistä pakko-oireista ajattelua ja käyttäytymistä.

Uusien pakkoajatuksien ilmaantuessa raskaus- tai vauva-aikana on tavallista, että ne liittyvät kehittyvän sikiön tai vauvan vahingoittumiseen. Odottaja voi esimerkiksi olla huolissaan siitä, että vauva saa myrkytyksen (katso Katjan tarina). Koska nämä ajatukset voivat olla hyvin järkyttäviä äidille, hän saattaa tehdä asioita, joiden uskoo minimoivan riskiä (esimerkiksi välttelee myrkyllisiä aineita tai pesee tai siivoaa pakonomaisesti).

Vakavammissa tapauksissa äiti saattaa vetää mukaansa perheenjäsenet ja ystävät pakkotoimintoihinsa. Äiti saattaa esimerkiksi pyytää puolisoa pesemään kätensä toistuvasti tullessaan kotiin, koska äiti pelkää puolison tuovan töistä kotiin bakteereja ja viruksia.

Synnytyksen jälkeisenä aikana on tavallista, että vanhemmat pelkäävät vauvan sairastuvan tai loukkaavan itsensä. Monilla tuoreilla vanhemmilla on hetkellisiä, ei-toivottuja ajatuksia vastasyntyneen vahingoittumisesta. (Katso lisätietoa kappaleesta ”Joustava ajattelu”, moduuli 4, s. 84). Vaikka ajatukset ovat pelottavia, useimmilla ne ovat ohimeneviä, harmittomia ja katoavat aiheuttamatta suurempaa kuormitusta. Joillakin tuoreilla äideillä nämä häiritsevät ajatukset muuttuvat kuitenkin pakkoajatuksiksi – toistuviksi ja hyvin kuormittaviksi.



*Raskaus- ja vauva-aikana pakkoajatukset ja -toiminnot
liittyvät usein siihen, että vauvalle sattuu jotain*

Tuoreiden äitien kaikkein hankalimmat ja häiritsevimmät ajatukset sisältävät pelkoja tai mielikuvia siitä, että vauvalle sattuu jotain. Tyypillisiä ovat ajatukset vauvan vahingossa tai tahallaan hukuttamisesta kylvyn aikana, vauvan vahingoittamisesta veitsellä, vauvan tiputtamisesta parvekkeelta tai vauvan seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Koska monet pelkäävät ajatusten toteutuvan tai itsensä toimivan niiden mukaisesti, on tavallista, että äiti välttelee tilanteita, jotka voivat saada aikaan näitä ajatuksia – esimerkiksi kylvettämisen välttely tai veitsien välttely. Äiti saattaa myös vältellä yksin olemista vauvan kanssa, mikä voi vaikeuttaa äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen muodostumista. Äiti saattaa päätyä viettämään paljon aikaa vauvan kanssa poissa kotoa tai päätyä pyytämään muita olemaan jatkuvasti heidän seuranaan vähentääkseen näin pelkojaan siitä, että vauvalle tapahtuisi jotain pahaa.

Vaikka pakkotoiminnot ovat vähemmän yleisiä synnytyksen jälkeisenä aikana, jotkut äidit kehittävät pakkotoimintoja keinona yrittää päästä eroon pakkoajatuksista - esim. jatkuva pullojen peseminen tai vauvan tarkistelu. Nämä pakko-toiminnot kuitenkin helpottavat ahdistusta vain väliaikaisesti ja pitkällä tähtäimellä vain pahentavat tilannetta (tähän palataan vielä myöhemmin).

Pakkoajatusten ja -toimintojen alkaminen synnytyksen jälkeen voi olla nopeaa. Usein ne alkavat 2–4 viikon sisällä synnytyksestä (joskus myöhemmin). Vakavissa tapauksissa pakkoajatukset ja -toiminnot voivat olla hyvin kuormittavia, aikaa vieviä ja voivat vaikeuttaa äidin huolehtimista itsestään ja vauvasta. Näissä tilanteissa äidille saatetaan antaa diagnoosi *pakko-oireinen häiriö (OCD)*. Oikean diagnoosin saaminen on tärkeää, jotta äiti saa tarvitsemansa hoidon.

Äidit kokevat usein suurta syyllisyyttä ja häpeää näistä ei-toivotuista ajatuksista ja käyttäytymisestä. Yleisesti ottaen äitejä pelottaa asiasta kertominen muille, esim. läheisille tai neuvolassa, koska he pelkäävät tulevansa tuomituiksi. Äitejä pelottaa, että heidän ajatellaan olevan epäsoivia vanhemmiksi tai että vauva viedään heiltä pois. Ymmärrettävästi äideillä on myös riski masentua.

Vaikka nämä ajatukset ovat pelottavia, *pakkoajatuksista tai pakko-oireisesta häiriöstä kärsivät äidit eivät juuri koskaan toteuta ajatuksiaan*. Pakko-oireisessa häiriössä äiti ymmärtää pakkoajatusten olevan oman mielensä tuotetta. Hän ymmärtää, etteivät ne ole järkeviä eikä äidillä ole halua toimia niiden mukaan. Äidit kuitenkin alkavat herkästi vältellä monia tilanteita, ja ottavat käyttöönsä äärimmäisiä tapoja suojellakseen lastaan vahingoittumiselta. Äidit, joilla on pakkoajatuksia ja/tai -toimintoja, ovat kosketuksissa todellisuuteen. He eivät ole psykoottisia. He tarvitsevat kuitenkin rohkaisua ja tukea siihen, että hakeutuvat avun piiriin. Pakko-oireiseen häiriöön liittyy usein masennusta joko raskausaikana tai synnytyksen jälkeen.

Huomatus psykoosista

Vaikka se onkin harvinaista, joskus vakavat pakkoajatuksiset voivat kehittyä psykoottiseksi ajatteluksi. Psykoosissa äiti ei ole kosketuksissa todellisuuteen. Hän esimerkiksi uskoo vauvan olevan paholainen. Tällainen tilanne on kuitenkin ihan eri asia kuin tilanne, jossa ajatukset ovat äidille tunkeilevia, häiritseviä ja ei-toivottuja. Joissakin harvoissa tapauksissa voi kuitenkin olla vaikeaa erotella, onko äidillä vakavia pakkoajatuksia vai onko hän psykoottinen. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan kiireellistä arviota lääkärin vastaanotolla tai hakeutumista päivystykseen.

KATJAN TARINA

Pakkoajatuksset ja -toiminnot raskausaikana

Katjalla, 24-vuotiaalla sairaanhoitajalla, oli aina ollut ”hassuja ajatuksia ja tapoja”, esimerkiksi tarve laittaa kengät tarkkaan riviin. Kun Katja tuli raskaaksi, hänen ”hassut ajatuksensa” alkoivat nopeasti pahentua, ja hän alkoi olla huolissaan siitä, että jotain paha sattuisi hänen syntymättömälle lapselleen.

Ensin hän pelkäsi myrkyttävänsä lapsensa syömällä väärää ruokaa. Työssään sairaalassa hänelle alkoi tulla toistuvia, pelottavia ajatuksia siitä, että hän saattaisi vahingossa ottaa potilaan lääkettä itse. Tämän jälkeen hänelle alkoi tulla pelottavia ajatuksia siitä, että röntgensäteily vahingoittaisi vauvaa, vaikka hän ei edes työskennellyt röntgenosastolla. Hyvin nopeasti Katja alkoi vältellä tilanteita, joissa hänen piti antaa potilaille lääkettä, eikä hän koskenut potilaisiin, jotka olivat käyneet röntgenkuvissa, jotta ei saisi heistä säteilyä. Tämä toiminta esti häntä tekemästä työtään. Katja lopetti työnsä ollessaan viidennellä kuulla ja toivoi, että ongelma katoaisi.

Vaikka Katjan ei enää tarvinnut huolehtia potilaiden hoidosta tai röntgenistä, hänelle tuli päänäpintymiä monista muista tavoista, joilla vauva voisi vahingoittua. Hän esimerkiksi pelkäsi saavansa astianpesuainetta huonosti huuhdelluista astioista, mikä sai hänet huuhtelemaan astioita toistuvasti ennen kuin pystyi käyttämään niitä. Vaikka Katja tiesi näiden ajatusten olevan hölmöjä, ne kuormittivat häntä suuresti, eikä hän saanut niitä pois mielestään. Hän käytti monta tuntia päivässä näiden ajatusten miettimiseen.

Vaikka hän oli huolissaan siitä, miten puoliso saattaisi reagoida, Katja pystyi loppulta jakamaan ajatuksensa puolisonsa kanssa. Puoliso oli hyvänä tukena ja hänen kannustuksellaan Katja kertoi ajatuksistaan neuvolassa. Terveystenhoitaja lähetti Katjan lääkärin vastaanotolle ja sieltä eteenpäin mielenterveysyksikköön. Katja sai hoitoa niin loppuraskautensa ajan kuin synnytyksen jälkeenkin. Vauva on nyt jo 1,5-vuotias taaperona, eikä Katja ole enää kiinni ajatuksissaan siitä, että vauvalle sattuisi jotain. Äidin ja vauvan välille on muodostunut suhde, Katja on takaisin töissä ja voi hyvin.

JOANNAN TARINA

Pakkoajatukset ja -toiminnot vauva-aikana

Joanna oli juuri saapunut kotiin sairaalasta synnytyksen jälkeen, kun hänen mieleensä alkoi tulla mielikuvia siitä, että hän satutti vastasyntyntä vauvaansa. Hänellä oli ajatuksia vauvan tukehduuttamisesta vahingossa ja vauvan heittämisestä päin seinää. Vaikka hän tiesi, että nämä ajatukset eivät olleet totta eikä hän halunnut minkään näistä tapahtuvan, hän oli silti kauhuissaan, että tekisi niin. Hänellä oli näitä ajatuksia jopa 7–8 tuntia päivässä, ja ne saivat hänet pois tolaltaan. Hän pelkäsi aina ollessaan yksin vauvan kanssa tekevänsä ”jotain hullua”, joten hän vältteli yksin olemista vauvan kanssa aina, kun se oli mahdollista.

Joannan oli vaikea kertoa ajatuksistaan kenellekään, sillä hän pelkäsi, että vauva viedään häneltä pois. Mutta melko pian hän ymmärsi, että hänellä oli vaikeuksia huolehtia niin vauvastaan kuin itsestään. Hän päätti kertoa ajatuksistaan lääkärille. Hänen olonsa helpottui, kun hän sai kerrottua asiasta, ja lääkäri aloitti hoidon saman tien. Neljä kuukautta myöhemmin hänen oireensa olivat vähentyneet ja suhde vauvaan vahvistunut.

Katjan ja Joannan tarinat kuvaavat joitakin tyypillisiä kokemuksia, joita raskaus- ja vauva-ajan pakkoajatuksista ja -toiminnoista kärsivillä äideillä voi olla:

- voimakas ahdistuneisuus
- hämmennys ja syyllisyys ajatuksista
- merkittävä asioiden ja tilanteiden välttely, joiden kuvitellaan olevan vauvalle vahingollisia
- häpeä ja haluttomuus keskustella haasteista muiden kanssa

Kuten huomaat heidän tarinoistaan, viimeisin asia mitä nämä äidit haluavat tehdä, on vahingoittaa omaa lastaan. Toistuvat ajatukset siitä, että jotain voisi tapahtua, ja erityisesti pelko siitä, että niin kävisi sen takia, ettei äiti ole ollut tarpeeksi varovainen, aiheuttaa valtavaa psykologista kärsimystä ja haittaa äidin toimintakykyä.

*Pakkoajatusten ja toimintojen hoitamiseksi
on olemassa tehokkaita hoitomuotoja*

Tiedämme, että moni äiti kokee pakkoajatuksia ja -toimintoja raskaus- ja vauva-aikana. Voimme vakuuttaa, ettet ole ainoa.

Joillakin äideillä toistuvat pakkoajatukset ja/tai -toiminnot ovat osa ahdistuneisuushäiriötä nimeltään *pakko-oireinen häiriö (OCD)*. Lääkäri voi auttaa sinua pohtimaan, onko siitä kyse sinun kohdallasi. Raskaus- ja vauva-ajan pakkoajatusten ja -toimintojen hoitamiseen on olemassa hyvin tehokkaita hoitokeinoja. On tärkeää puhua oireista esimerkiksi neuvolassa, jotta voit saada apua ja kokea olosi paremmaksi.

Myöhemmissä osioissa käymme läpi lukuisia kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvia selviytymiskeinoja, jotka auttavat monia äitejä vähentämään oireitaan.



Kun ymmärrät ahdistustasi ja sen vaikutuksia kehoosi, ajatuksiisi, tunteisiisi ja käyttäytymiseesi, olet valmis aloittamaan työskentelyn

SEURAAVA VAIHE: OIREIDEN TUNNISTAMINEN

Nyt kun olet tutustunut kognitiivisen käyttäytymisterapian malliin ahdistuneisuudesta ja ahdistuneisuuden eri muodoista, on hyvä alkaa miettiä kokemiasi oireita ja sitä, mitä voisit niille tehdä. Sinun voisi olla hyödyllistä täyttää Oireiden seuranta -lomake (moduuli 6, sivu 9) pitääksesi kirjaa ahdistusoireistasi.

Oman ahdistuksen laukaisevien tekijöiden ja niiden herättämien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtäminen auttaa sinua päättämään, mitä sinun täytyy sisällyttää omahoitosuunnitelmaasi. Tämä tieto voi olla tärkeää myös terveydenhuollon vastaanotolla työntekijän pyytäessä sinua kuvailemaan sinulle tyypillisiä laukaisevia tekijöitä ja oireita.

Yritä seurata oireitasi muutaman päivän ajan, jotta saat täsmällistä tietoa siitä mitä koet. Joka kerta kun huomaat ahdistuksen nousevan, kysy itseltäsi seuraavat kysymykset ja kirjaa vastaukset lomakkeeseen.

- 1) Mikä oli tilanne tai laukaiseva tekijä?
- 2) Mitä ajatuksia minulla oli?
- 3) Mitä kehollisia oireita minulla oli?
- 4) Miten reagoin? Mitä tein?
- 5) Mikä oli lopputulos? (Toisin sanoen, olivatko ajatukseni paikkansapitäviä? Toimivatko selviytymiskeinoni ja vähensivätkö ne ahdistusta niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä?)

Kun alat ymmärtää ahdistustasi ja sitä, miten se vaikuttaa kehoosi, ajatuksiisi, tunteisiisi ja käyttäytymiseesi, olet valmis aloittamaan työskentelyn. Tässä opissa on osioita, joiden avulla voit tehdä positiivisia muutoksia ajatuksiisi, kehollisiin oireisiin ja käyttäytymiseesi (ks. moduuli 3, sivu 9).

Hyvä tapa aloittaa positiivisten muutosten tekeminen on tehdä muutoksia siihen mitä teemme – käyttäytymiseemme. Pienten, suunniteltujen muutosten tekemisellä voi olla iso positiivinen vaikutus tunteisiin, ajatuksiin ja fyysiseen hyvinvointiin. Itsestä huolehtiminen ja Tavoitteenasettelu (seuraavilla sivuilla) auttavat sinua tekemään muutoksia käyttäytymiseesi, jotta hyvinvointisi koehenisi.

Itsestä huolehtiminen on tärkeä, mutta usein laiminlyöty osa odottajan ja tuoreen äidin psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia

Itsestä huolehtiminen

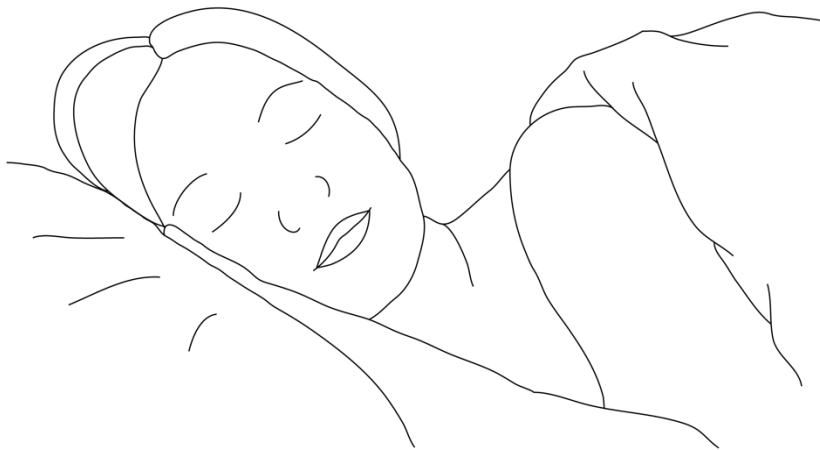
Itsestä huolehtiminen on tärkeä osa odottajan ja tuoreen äidin psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tässä osiossa saat tietoa itsestä huolehtimisen tärkeimmistä osa-alueista sekä ehdotuksia muutoksista, joita voit tehdä elintavoissasi pystyäkseesi paremmin huolehtimaan itsestäsi ja vähentämään ahdistuneisuuttasi. Seuraava luku, Tavoitteenasettelu (s.50), auttaa sinua suunnittelemaan muutosten tekoa.

Itsestä huolehtimiseen kuuluu viisi osa-aluetta:

RAVINTO	LIIKUNTA	UNI JA LEPO	OMA AIKA	TUKIVERKOSTOT
---------	----------	-------------	----------	---------------

Tässä osiossa

- käydään läpi tarkemmin jokainen osa-alue
- voit löytää avainkysymysten avulla ne osa-alueet, joihin haluat itse keskittyä
- saat neuvoja siitä, miten pääset alkuun



RAVINTO

Vauvaa odottaessa tai juuri synnytyksen jälkeen äidille saattaa olla vaikeaa syödä tarpeeksi ja terveellisesti. Voi olla, ettet koe itseäsi nälkäiseksi, tai huomaat syöväsi enimmäkseen epäterveellisiä ruokia. Ravintorikkaiden ruokien syöminen auttaa sinua kuitenkin voimaan paremmin ja toimimaan arjessa. Tässä osiossa saat vinkkejä ja ohjeita, joiden avulla pystyt tekemään positiivisia muutoksia ruokailutottumuksiisi.

KYSYMYKSIÄ, JOITA ODOTTAJAT JA TUOREET ÄIDIT VOIVAT KYSYÄ ITSELTÄÄN

Näiden kysymysten avulla voit pohtia, olisiko itsestä huolehtimisessasi ravinnon suhteen parannettavaa.

- Istunko alas syömään kolme pääateriaa päivässä (aamupala, lounas, päivällinen)?
- Syötkö 1-2 välipalaa aterioiden välillä?
- Pidätkö aterioiden ja välipalojen valmistamisen helppona ottamalla vastaan apua ja pitämällä valmisruokia tai -välipaloja helposti saatavilla? (katso alempana ”Vinkkejä hyvän ravitsemuksen helppoon ylläpitämiseen”)
- Syötkö ateriat lautasmallin mukaisesti?
- Juonko tarpeeksi päivän aikana?

VINKKEJÄ HYVÄN RAVITSEMUKSEN HELPPOON YLLÄPITÄMISEEN

- Kokeile ateriasuunnittelua. Istu alas jonkun kanssa, joka voi auttaa sinua aterioiden valmistamisessa. Suunnitelkaa yksinkertaisia aterioita seuraaville 3–4 päivälle. Valmista ostoslista ja käy sen mukaisesti ostoksilla.
- Pidä vesilasi tai juomapullo helposti saatavilla. Janojuomaksi suositellaan vettä. Suositeltavia juomia aterian yhteydessä ovat rasvaton maito, piimä ja vesi. Kofeiinia sisältäviä juomia kannattaa käyttää kohtuudella.
- Yritä syödä vähän, vaikka et olisi nälkäinen. Yritä syödä kahden tunnin välein esim. viljoja, proteiinia, vihanneksia tai hedelmiä.
- Syö tarvittaessa vitamiinilisää. Keskustele sinulle suositeltavista vitamiinilisistä neuvolassa.

- Valmistaudu olemaan poissa kotoa. Ota vesipullo ja helposti mukaan pakattavia eväitä (esim. hedelmät, välipalakeksit- ja patukat, pähkinät), jotta sinulla on helposti saatavilla terveellisiä välipaloja, kun olet poissa kotoa.
- Mieti nopeita ateria- ja välipalaratkaisuja. On paljon erilaisia helppoja keinoja lisätä ruokavalioosi ravintorikkaita välipaloja ja aterioita. Terveellisiä ratkaisuja ovat esimerkiksi:
 - *Kasvikset ja hedelmät:* valmiiksi pakatut baby porkkanat, kirsikkatomaatit, valmissalaatti, pakastevihannekset (listeriariskin vuoksi aina kuumennettuna) ja tuoreet, kuivatut tai säilykehedelmät.
 - *Viljatuotteet:* riisi, pasta, leipä, kaikenlaiset täysjyväviljatuotteet.
 - *Maitotuotteet ja niiden vaihtoehdot:* maito, soijavälipalat, jogurtit, juusto
 - *Liha ja sen vaihtoehdot:* säilyke- ja pakastekala, pakastelihatuotteet, säilykepavut, -linssit ja -hernekeitto, pakastetut ateriat.
- Tee ruoanvalmistuksesta helppoa: Yritä jakaa ruoanvalmistus pieniin osiin sen sijaan, että tekisit kaiken kerralla. Esimerkiksi:
 - *Valmista* aamulla lihapullat ja laita ne jääkaappiin odottamaan paistoa.
 - *Laita päivällä* perunat ja porkkanat uuniastiaan ja mausta ne. Laita folion alla jääkaappiin.
 - *Kun sinulla on aikaa*, laita lihapullat, perunat ja porkkanat uuniin
 - *Kun olet valmis syömään*, tee salaatti valmiiksi pakatusta salaattisekoituksesta.

Jos kaipaat apua joko oman tai vauvasi ruokavalion suunnitteluun, juttele asiasta neuvolassa.

Voit käyttää Tavoitteenasettelu -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita aloittaaksesi muutoksen syömistottumuksissasi. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

Huomautus alkoholista ja huumeista

Pieni osa raskaus- tai vauva-aikana ahdistusta kokevista äideistä käyttää alkoholia tai muita päihteitä yrityksenä hallita oireita. Huumeet, alkoholi, nikotiini ja väärinkäytetyt reseptilääkkeet saattavat tarjota väliaikaista helpotusta ahdistusoireisiin, mutta pitkällä aikavälillä ne vain pahentavat ongelmia. Esimerkiksi:

- ongelmia vältellään kohtaamisen sijaan
- suoriutuminen kotona, töissä ja sosiaalisissa tilanteissa heikkenee
- voi kehittyä psykologinen ja/tai fyysinen riippuvuus
- fyysinen terveys kärsii
- psyykinen terveys kärsii
- aineet voivat vaikuttaa määrätyn lääkityksen tehoon

Alkoholi Alkoholin käytölle raskausaikana ei ole tiedossa turvallista rajaa. Alkoholi siirtyy äidin verenkierrosta istukan välityksellä vauvaan. Tämä voi johtaa vakaviin vauvan terveysongelmiin tai jopa keskenmenoon. Synnytyksen jälkeen alkoholi voi siirtyä vauvaan rintamaidon kautta. On siis parasta lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan raskausaikana. Jos se tuntuu hankalalta, voit olla yhteydessä päihdepalveluihin saadaksesi apua. Puhu asiasta myös neuvolassa.

Tupakka ja huumausaineet (mm. kannabis ja kokaiini). Huumausaineiden tai tupakkatuotteiden käytölle raskausaikana ei ole tiedossa turvallista rajaa. On siis suositeltavaa, että äiti välttää näitä aineita, sillä niiden käyttö saattaa johtaa vauvan pieneen syntymäpainoon, ennenaikaiseen synnytykseen tai keskenmenoon. Pieni määrä aineita saattaa päästä vauvaan rintamaidon kautta, joten niiden käyttöä ei suositella imetyksen aikana. Huumausaineet saattavat myös vaikuttaa äidille määrättyjen lääkkeiden toimivuuteen ja aiheuttaa paljon muita negatiivisia sivuvaikutuksia.

Kofeiini. Monet juovat useita kupillisia kahvia tai teetä päivässä. Runsas kofeiinin käyttö voi kuitenkin vahingoittaa vauvaasi. Niin odottajat kuin imettävät äidit voivat käyttää kohtuullisia määriä kofeiinia. Suomessa suositus kofeiinin käytölle on alle 200mg päivässä (mikä tarkoittaa noin 3dl kahvia ja 8dl mustaa teetä). Runsas kofeiinin määrä saattaa siirtyä vauvaan myös rintamaidon kautta, aiheuttaen esimerkiksi ärtyisyyttä ja huonoa nukkumista.

Jos koet alkoholin tai muiden päihteiden aiheuttaneen elämässäsi ongelmia, on tärkeää, että haet apua. Jos koet, että sinun on vaikea lopettaa alkoholin tai huumeiden käyttöä, et ole yksin. Aivan kuten ahdistuksen hoitoonkin, myös päihdeongelmiin on tarjolla tukea ja hoitomuotoja. Mikäli tarvitset apua päihteidenkäytön lopettamiseen, voit olla yhteydessä kuntasi päihdepalveluihin. Puhu asiasta myös neuvolassa.



*Pienikin määrä liikuntaa voi edistää
psykkistä ja fyysistä hyvinvointia*

LIIKUNTA

Kun olet raskaana tai juuri saanut vauvan, liikunnan mahdollistaminen päivään voi olla viimeisin asia, minkä haluat tehdä. Pienikin määrä liikuntaa voi kuitenkin auttaa. Vaikka onkin epätodennäköistä, että pelkästään liikuntaa lisäämällä saat olosi paremmaksi, säännöllinen liikunta on tärkeä osa itsestä huolehtimista useista syistä.

Säännöllinen liikunta voi:

- Kohottaa mielialaa ja energiatasoja
- Vähentää stressiä ja ahdistusta
- Parantaa unta
- Vähentää lihasjännitystä ja saada olon rentoutuneeksi
- ”Puhdistaa mieltä” ja auttaa saamaan uutta näkökulmaa masentaviin tai ahdistaviin ajatuksiin ja auttaa kyseenalaistamaan niitä
- Lisätä itsetuottamusta
- Antaa sinulle mahdollisuuden tavata muita, pitää hauskaa ja ottaa aikaa itsellesi

Kysymyksiä, joita odottajat ja vauvan äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua miettimään, mitkä tekijät estävät sinua lisäämästä fyysistä aktiivisuutta, ja mitä haluaisit ehkä tehdä.

- Mitä liikuntaa jo teen?
- Kuinka usein, ja kuinka kauan (esim. 10 minuutin kävely kerran viikossa)?
- Mitä liikuntaa haluaisin tehdä, tai mistä olen nauttinut aiemmin?
- Mikä estää minua liikkumasta enemmän?
- Mikä saisi minut liikkumaan enemmän?

Vinkkejä liikuntasuunnitelman tekemiseen:

- Juttele lääkärin kanssa mahdollisista liikuntaa rajoittavista tekijöistä, etenkin jos olet raskaana tai sinulle on vastikään tehty sektio
- Valitse liikuntamuoto, joka sopii sinulle. Pysyt todennäköisemmin suunnitelmassasi, jos valitset liikuntamuotoja, joista nautit ja jotka sopivat tämänhetkiseen arkeesi
- Ole johdonmukainen. Lyhyet mutta säännölliset harjoitukset ovat parempia kuin satunnaiset pitkät harjoitukset.
- Järjestä lastenhoito, jotta saat itsellesi aikaa liikkua. Esimerkiksi monet kuntosalit tarjoavat lastenhoitopalveluita jäsenilleen.
- Ota vauvasi mukaan. Käytä esimerkiksi vaunuja, juoksurattaita tai pyöräkärryä, jotta voit liikkua vauva mukana.
- Liiku ystävän kanssa. Voit myös selvittää, löytyykö paikkakunnaltasi järjestettyjä vaunulenkkejä.
- Tee treeni kotona. Esimerkiksi netistä löytyy paljon ilmaisia, ohjattuja treenejä. Myös monet kuntosalit tarjoavat videovälitteisiä treenejä joko nauhalta tai livelähetyksenä.
- Käytä viiden minuutin ratkaisua. Voi olla hankalaa aloittaa, jos olet ahdistunut tai masentunut. Mieti, voisitko aloittaa viidellä minuutilla päivässä – ehkäpä kävely tien tai korttelin päähän ja takaisin? Jos viiden minuutin jälkeen koet, että voit jatkaa, niin voit tehdä niin, mutta se ei ole välttämätöntä. Muista, että sitouduit vain viiteen minuuttiin.

Voit käyttää Tavoitteenasettelu -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita aloittaaksesi liikunnan. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

Kannattaa tehdä töitä unen ja levon eteen

UNI JA LEPO

Uni ja lepo ovat tärkeitä niin psyykkiselle kuin fyysiselle hyvinvoinnillesi. Raskaus- tai vauva-aikana voi olla vaikeaa saada niin paljon unta ja lepoa kuin tarvitsisit. Raskaus voi muuttaa unirytmiasi - saatat tarvita enemmän unta tai huomata, että sinun on vaikeampi saada keskeytyksetöntä yöunta. Vauvan synnyttyä useimmat äidit kokevat, etteivät saa tarpeeksi keskeytyksetöntä unta, koska vauvanhoito niin yöllä kuin päivälläkin vaikuttaa mahdollisuuksiin nukkua. Univelkaisena ahdistus saattaa pahentua, ja kun olet ahdistunut, voi olla vielä vaikeampi nukkua hyvin. Huolimatta siitä kumpi on lähtökohtaisesti syynä, kannattaa tehdä töitä paremman unen ja levon eteen.

Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua miettimään, olisiko uneen ja lepoon liittyvässä itsestä huolehtimisessasi parannettavaa:

- Kuinka monta tuntia nukun yön aikana?
- Nukunko silloin, kun vauva nukkuu?
- Otanko aikaa levolle tai päiväunille päivällä?
- Pyydänpö apua saadakseni levätä?
- Tarvitsenko apua tai lisätietoa vauvan nukkumiseen liittyen?

Vinkkejä nukkumiseen:

- Pyydä apua, jotta saat riittävästi nukuttua ja levättyä. Pyydä puolisoa, läheistä tai ystävää joko huolehtimaan vauvasta tai kotitöistä, jotta pääset vähän aikaisemmin sänkyyn tai voit ottaa päiväunet. Monet äidit ovat huomanneet, mikä vaikutus viiden tunnin keskeytyksettömällä unella on ahdistukseen, mielialaan ja arjessa toimimiseen.
- Luo nukkumiseen liittyviä rutiineja. Voi olla, että joudut muokkaamaan niitä myöhemmin vauvan tarpeiden muuttuessa. Nukkumaan asettuminen on helpompaa silloin, kun on rutiineja, jotka auttavat laskemaan kierroksia ja rentoutumaan (esim. lämmin suihku, kevyt miellyttävä lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu tai hengitys- tai rentoutusharjoitukset). Pyri siis löytämään rutiinit, joilla saat itsesi rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa.

- Pyri menemään nukkumaan samaan aikaan joka ilta. Tämä auttaa aivojasi ja kehoasi tietämään, milloin pitää olla hereillä ja milloin rauhoittua.
- Arvosta lepohetkiäsi. Vaikka nukahtaisi, makuulla oleminen ja lepääminenkin on tärkeää.
- Muista, että jos joudut heräämään usein öisin, sinun täytyy saada levättyä päivällä.
- Anna itsellesi lupa levätä tai nukkua. Hallitse päivittäistä stressiäsi tekeillä to-do-lista seuraavaksi päiväksi hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Anna itsellesi lupa jättää kotityöt myöhemmäksi tai huomiseksi, ja valmistaudu lepäämään.
- Muokkaa odotuksiasi itsestäsi. Jos et ota huomioon raskauden tai vauva-ajan tuomia elämänmuutoksia siinä, mitä odotat itseltäsi arjessa, voi olla hankalaa löytää aikaa levätä tai nukkua tarpeeksi.
- Tee nukkumispaikastasi mukava ja rentouttava. Suurin osa nukkuu parhaiten pimeässä, hiljaisessa ja hieman viileässä makuuhuoneessa.
- Jos olet raskaana, kokeile vartalotyynyä lisätäksesi nukkumisen mukavuutta ja helpottaaksesi nukkumistasi.
- Vähennä tai lopeta kokonaan kofeiinin nauttiminen, ja varmista ettet nauti sitä ainakaan enää paria tuntia ennen nukkumaanmenoa. Jotkut asiantuntijat suosittelevat kofeiinin välttämistä klo 16 jälkeen.
- Jos harrastat liikuntaa, lopeta se viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Vaikka säännöllisen liikunnan avulla saatat nukkua syvemmin, liikunta liian lähellä nukkumaanmenoa saattaa vaikeuttaa nukahtamista, koska kehosi käy vielä kierroksilla.
- Vältä nälkää sekä liian raskasta syömistä ennen nukkumaanmenoa. Suosi tarvittaessa kevyttä hiilihydraattipitoista iltapalaa, esimerkiksi muroja tai leipää, ennen nukkumaanmenoa.
- Pyydä neuvolasta apua unipulmiin, jos vauvasi esimerkiksi jatkuvasti herättelee öisin.

Voit käyttää Tavoitteenasettelu -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita aloittaaksesi muutokset riittävän unen ja levon saannin suhteen. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

Oman ajan ottaminen on tärkeä osa itsestä huolehtimista

OMA AIKA

Äidiksi tultua on varsin tavallista, että oman ajan ottamista laiminlyödään. Näin käy helposti etenkin silloin, jos äiti on ahdistunut raskausaikana tai vauvan syntymän jälkeen. Joillekin äideille oman ajan ottamisen opettelu voi olla hankalaa, ja se voi aiheuttaa syyllisyyden tunteita. Voi olla haastavaa ottaa aikaa itselle, kun on niin paljon asioita tehtävänä. Oman ajan ottaminen itsestä huolehtimiseen on kuitenkin tärkeä ja tarpeellinen askel, jotta voit paremmin hallita ahdistustasi.

Oma aika tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. On tärkeää, että löydät joka päivä jonkin tavan huolehtia itsestäsi – vaikka se olisi vain muutaman minuutin ajan. Tärkeitä tapoja ottaa aikaa itselleen:

- Varmista, että sinulla on joka päivä hetkiä rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Varmista, ettet kiiruhda asiasta toiseen aamusta iltaan ilman taukoja. Tämä voi tarkoittaa sitä, että sinun täytyy laskea vaatimustasojasi sen suhteen, mitä haluat saada tehdyksi päivän aikana. Jo pelkästään se saattaa helpottaa, että hidastat tahtia ja olet enemmän läsnä puuhaillessasi kotona.
- Varmista, että teet jotain, mikä saa olosi tuntumaan hyvältä, huolehditulta, piristyneeltä tai iloiselta. Päivittäiset mielihyvän hetket voivat suojata stressin negatiivisilta psyykkisiltä ja fyysisiltä vaikutuksilta. Tällainen pieni hetki voi olla esimerkiksi kahvikupillisen juominen tai kävelylenkki kauniissa ympäristössä. Usein stressaavana ja kuormittavana ajanjaksona lopetamme kaikki arjen pienet mielihyvää tuottavat asiat, mikä ei tietenkään helpota oloa. Kukaan ei voi voida hyvin, jos päivän tai viikon ainoat asiat ovat velvollisuuksien ja kotitöiden hoitaminen.

Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua pohtimaan, kuinka paljon otat aikaa itsellesi arjessa, miten voisit mahdollistaa enemmän omaa aikaa päivääsi, ja mitä haluaisit omalla ajallasi tehdä.

- Mitkä tekemiset saavat minut rentoutumaan tai nauttimaan?
- Milloin viimeksi tein jotain sellaista?
- Kuinka paljon minulla on omaa aikaa päivässä? Entä viikossa?
- Otanko lyhyitä taukoja rauhoittumiselle pitkin päivää?
- Miten voisin saada lisää omaa aikaa? (esim. avun saaminen läheisiltä, omien odotusten muokkaaminen siisteyden suhteen jne.)

Vinkkejä siihen, miten saat lisää omaa aikaa:

- Mieti uudestaan vaatimustasoasi kotitöiden suhteen löytääksesi lisää aikaa itsellesi. Jotkut äidit ovat pystyneet löytämään lisää omaa aikaa sillä, että ovat muokanneet vaatimuksiaan – esimerkiksi joidenkin kotitöiden tekeminen harvemmin tai vähemmän tarkasti. Tai entä jos poistaisit silloin tällöin joitain ei-välttämättömiä asioita kotitöistä – esimerkiksi noutoruoan tilaaminen tai valmisateriat säästävät aikaa. Ruuanvalmistuksen sijaan voit tehdä jotain itseksesi.
- Käytä pieniä hetkiä rauhoittumiseen päivän aikana. Käytä hyväksesi ajat, kun vauva on tyytyväinen tai nukkuu. Voit käyttää tämän ajan lepäämällä hetken tai juomalla kupin kahvia rauhassa sen sijaan, että tekisit kotitöitä.
- Pyydä ja ota vastaan muiden apua. Katso osio ”Tukiverkostot” sivulta 44 alkaen tässä moduulissa.

Ideoita oman ajan käyttöön

HARRASTAMINEN: Ajan käyttäminen harrastuksiin - lukeminen, neulominen, ristikoiden täyttäminen, musiikin kuuntelu, ohjelmien katselu, puutarhanhoito jne.

IHMISSUHTEET: Ajan käyttäminen ihmissuhteiden hoitoon, kuten sähköpostin kirjoittaminen, some-päivitys, ystävälle soittaminen, ystävän tapaaminen kahvilassa, puolison kanssa oleminen jne.

PELAAMINEN: Herätä eloon lempikorttipelisi tai kaivele kaapeista esiin vanhat lautapelit. Heitä frisbeetä, lennätä leijaa, leiki koirasi kanssa, tanssi olohuoneessa. Leikkiminen tai pelaaminen voi olla spontaania, tuoda tauon arkiaskareista ja voit tehdä sitä muiden kanssa tai itseksesi. Hauskan pitäminen tuo lisää energiaa.

YKSIN OLEMINEN: Yksin istuminen portailla viiden minuutin ajan päivän mieluisimpana hetkenä tai kirjan lukeminen puistonpenkillä.

ITSENSÄ HEMMOTTELU: Osta itsellesi pieni lahja, lakkaa kynnet, käy kamppajalla jne.

HENGELLISYYS: Joillekin oman uskonnon harjoittaminen voi olla lohduttavaa ja mielialaa kohottavaa. Yleisemmin esimerkiksi meditaatio, päiväkirjan kirjoittaminen tai muut itsereflektiota edistävät puuhut voivat kohottaa mielialaa.

LUONTO: Jotkut löytävät parhaan tavan rentoutua ja kokea mielihyvää luonnossa olemisesta, esimerkiksi puutarhassa, metsässä, uimarannalla tai vesillä.

Jos olet ollut ahdistunut, voi olla, että et pysty tällä hetkellä nauttimaan mistään. Tämä on yleinen ongelma ahdistuneille ihmisille. Ilon tunteet palaavat kuitenkin ahdistuksen vähentyessä, ja näiden puuhien tekeminen (vaikka ne eivät tuntuisi houkuttelevilta juuri nyt) on askel eteenpäin kohti parempaa oloa. Jos et keksi mitään, mistä nauttisit, niin saat siihen vinkkejä seuraavalla sivulla olevasta listasta.

Voit käyttää Tavoitteenasettelu -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita löytääksesi lisää omaa aikaa. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

Ideoita oman ajan käyttämiseen	
<ul style="list-style-type: none"> • Kylpy • Lepääminen pehmeän viltin alla • Kirjastossa käynti • Kukkien istuttaminen • Tuoksuvan ihovoiteen laittaminen • Päiväkirjan pitäminen • Lukeminen • Yhteydenotto vanhaan ystävään • Lempikaupassa käyminen • Elokuvan katselu • Kynttilän sytyttäminen • Lintujen ruokkiminen • Liikunta • Teen tai kahvin juominen • Vuodenaikojen vaihtumisen huomaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kirkossa istuminen • Kissan tai koiran silittely • Auringonpaisteessa istuminen • Keinutuolissa keinuminen • Mielimusiikin kuuntelu • Vanhojen valokuvien katselu • Vanhojen päiväkirjojen lukeminen • Jonkun kainalossa istuminen • Hiljaisuudesta nauttiminen • Unelmointi • Marjojen poimiminen • Auringonlaskun katsominen • Maalaaminen tai piirtäminen • Kävelyllä meneminen • Hengitysharjoitusten tekeminen (lisää hengitysharjoituksista moduulissa 4, s. 61 & 63)

TUKIVERKOSTOT

Monille äideille sosiaaliset tukiverkostot ovat tärkeässä roolissa vauvan ja vanhemmuuden tuoman elämänmuutoksen kanssa pärjäämisessä. Hyvät ihmissuhteet ovat suojeleva tekijä ahdistuneisuutta vastaan. Näin on etenkin niillä odottajilla ja tuoreilla äideillä, jotka yrittävät selviytyä ahdistuksen kanssa ja yrittävät tehdä muutoksia elämässään vähentääkseen ahdistusoireitaan.

Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua pohtimaan, saatko tarpeeksi tukea toisilta, ja minkä tyyppisen tuen tarpeessa olet.

- Onko sinulla elämässäsi joku, joka saa olosi tuntumaan hyvältä?
- Onko sinulla ympärilläsi muita äitejä, joiden kanssa voit avoimesti jakaa raskausajan tai äitiyden haasteita?
- Onko elämässäsi ihmisiä, joiden kanssa voit rehellisesti puhua tunteistasi ja huolistasi?
- Onko elämässäsi ihmisiä, joiden varaan voit tarvittaessa tukeutua?
- Onko elämässäsi joku, jolta voit aina luottaa saavasi neuvoja niitä tarvittaessasi?

Jos vastasit ”ei” yhteenkään kysymyksistä, on tärkeää miettiä, miten voisit löytää tai vahvistaa uudelleen suhteita ihmisiin, joilta voisit saada tukea. Ennen äidiksi tuloa sinulla on saattanut olla useita sosiaalisia verkostoja, kuten työverkosto, harrastusverkosto ja perheen sisäinen verkosto. Nämä tukiverkostot alkavat muuttua odotusaikana ja vauvan synnyttyä, odotusajan verkostosta äiti-vauva-verkostoon jne.

Kun tulet äidiksi, voit lisätä ja vahvistaa ihmissuhteitasi

- Löytämällä uusia sosiaalisia verkostoja
- Pitämällä yhteyttä joihinkin äiteihin näissä verkostoissa
- Pitämällä yhteyttä sekä uusiin että aikaisempiin verkostoihin
- Pitämällä huolta hyvistä suhteista näissä verkostoissa

Hyvien tukiverkostojen luominen ja vahvistaminen on yksi parhaista asioista, joita voit tehdä hyvinvointisi eteen. Tässä on muutamia tukimuotoja, jotka saattavat olla avuksi.

Tuen tapa	Mitä se on käytännössä	Esimerkki
Emotionaalinen tuki	Sinulla on joku, esimerkiksi läheinen ystävä, jolle voi puhua huolista ja murheista ahdistukseen ja vauvaan liittyen. Elämässäsi on ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi arvostetuksi ja jotka muistuttavat sinua vahvuuksistasi.	Voit puuskahtaa rehellisesti siitä, miten väsynyt ja ärsyyntynyt olet siitä, että vauva ei edelleenkään nuku läpi yön. Joku kertoo sinulle, miten tärkeää on saada olla ystäväsi, ja ihailee kuinka kovasti teet töitä voidaksesi paremmin.
Käytännön tuki	Apua kotitöihin, hoidettaviin asioihin ja lastenhoitoon.	On olemassa joku, joka voi huolehtia vauvasta, niin että voit nukkua päiväunet. Perheenjäsen, joka tuo ruokaa päivälliseksi.
Sosiaalinen tuki	Ryhmä, johon koet kuuluvasi. Yhteenkuuluvuuden tunne samanhenkiseksi kokemiesi ihmisten kanssa.	Perhevalmennusryhmä tai synnytyksen jälkeisen masennuksen tai ahdistuksen hoitoon liittyvä ryhmä. Vauvakerho tai esim. avoimen päiväkodin tai asukaspuiston äitiryhmä.
Tiedollinen tuki	Pääsy luotettavaan tiedonlähteisiin.	Täsmällistä tietoa ahdistuksesta raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, jonka avulla ymmärrät, ettet ole yksin, ja että apua on saatavilla.
Mahdolliset tuen tarjoajat		
puoliso, perhe, laajennettu perhe, työkaverit, naapurit, uskonnolliset yhteisöt, erilaiset äitiryhmät, imetystukiryhmät, neuvolan terveydenhoitaja, neuvolalääkäri, kättilö, psykiatri, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja, perheohjaaja, vauvaperhetyöntekijä, sosiaalityöntekijä, doula, lastenhoitaja, perhekahvilat, avoimet päiväkodit, päivähoito jne.		

Äitinä oleminen on kovaa työtä, ja suurin osa äideistä hyötyy muiden avusta

Huomautus kaltoinkohtelusta parisuhteessa

Joillekin pariskunnille odotusaika ja vauvan syntymän jälkeinen aika saattavat vaikuttaa suhteeseen nostoen parisuhteen vaikeudet pintaan. Jos koet olevasi huonossa suhteessa, koet olosi uhatuksi ja haluat apua, voit soittaa Nollalinjan maksuttomaan auttavaan puheilmeeen mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä, puh. 080005005. Voit myös ottaa asian puheeksi neuvolassa tai olla yhteydessä esimerkiksi parisuhdeneuvontaan. Useimmissa kunnissa parisuhdeasioissa palvelevat perheneuvolat ja/tai perheasiainneuvottelukeskukset. Jos koet olet akuutissa hädässä, soita hätänumeroon 112.

Tavallisia asioita, jotka saattavat estää saamasta tarvitsemaasi apua (etenkin jos olet ahdistunut):

- Oletus siitä, että muut tietävät mitä tarvitset, ja osaavat tarjota apua pyytämättä. Liian usein tämä johtaa väärinymmärryksiin ja loukkaantumisiin.
- Vaikeus myöntää, että sinulla on ongelmia ja tarvitset apua. Monet tuoreet äidit kokevat, että heidän tehtävänä on pitää yllä mielikuvaa siitä, että vanhemmuus tulee kaikilta luonnostaan. Totuus on, että äitinä oleminen on kovaa työtä. Suurin osa äideistä hyötyy muiden avusta, ja ahdistuneet äidit todennäköisesti erityisesti hyötyvät lisäävusta.
- Vaikeus miettiä, keneltä voisi saada tukea. Sanomalehtien, neuvolan ilmoitustaulujen, vauvalehtien, kunnan tiedotteiden ja netin tai sosiaalisen median selaaminen voi antaa vinkkejä siitä, mistä tukea voisi etsiä. Neuvolan terveydenhoitajasi luultavasti tietää omalla alueellasi tarjolla olevista mahdollisuuksista. Voit myös katsoa aiemmasta taulukosta, minkälaiset ammattilaiset, ryhmät ja palvelut voisivat tarjota sinulle tukea.

Moni äiti hämmästytyy siitä, että muut yleensä haluavat tarjota apuaan paljon enemmän kuin äiti etukäteen osasi olettaa. Monet ystävät ja perheenjäsenet ovat usein helpottuneita tietäessään, että on jotain, mitä he voivat tehdä auttaakseen sinua hoitamaan itseäsi ja oireitasi.

Vinkkejä tuen saamiseen

- Puhu suoraan ja täsmällisesti siitä, mitä tarvitset. Voit esimerkiksi sanoa:
 - Ystävälle: ”Voisitko hoitaa vauvaa klo 13-15, jotta pääsen vastaanotolle?”
 - Puolisolle: ”Haluaisin tänään olla kanssasi, olla vain lähekkäin ja jutella.”
 - Sukulaiselle: ”Voisitko tuoda maitoa ja hedelmiä kaupasta matkallasi töistä kotiin?”
 - Puolisolle: ”Voisitko järjestää asiat niin, että tulisit töistä kotiin vähän aikaisemmin tänään, jotta pääsisin pienelle kävelyllä?”
- On tärkeää olla sinnikäs. Jos ensimmäinen ihminen ei pysty auttamaan, kysy seuraavalta. Avun pyytäminen saattaa tuntua epämukavalta. Sinua saattaa helpottaa, kun muistat, että olet luomassa ja vahvistamassa tukiverkostoasi, ja että siitä voi tulla iso voimavara, jonka avulla olosi helpottuu ja vointisi pysyy hyvänä.
- Pyydä apua tuen hakemiseen. Sinun ei tarvitse hakea apua yksin. Esimerkiksi neuvolan terveydenhoitaja voi auttaa sinua hakemaan apua joko esimerkiksi perhetyöstä tai muista lapsiperheiden sosiaalipalveluista.
- Kerro tukihenkilöllesi, miten tuen hakeminen liittyy oman vointisi edistämiseen. Saattaisit haluta, että puoliso lukee osion ”Olen ahdistuneisuusoireista kärsivän äidin puoliso. Miten voin auttaa häntä?” (moduuli 6, sivu 21)
- Tee lista asioista, joissa tarvitset käytännön apua. Lista voi näyttää esimerkiksi tältä:

Vauvanhoitoon liittyvät tehtävät	Kodinhoitoon liittyvät tehtävät
<ul style="list-style-type: none"> • Vaipanvaihto • Vauvan kylvetys • Vauvan rauhoittelu • Vauvan vieminen vaunulenkille • Vauvan pukeminen • Isompien lasten hoitaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pyykkien viikkaus • Ruokaostokset • Ruoan valmistus • Vauvan ruokien valmistus • Keittiön siivous • Lasten vieminen ja hakeminen

Tee lista ihmisistä, jotka voivat tarjota sinulle tukeaan. Alla on taulukko, johon voit kirjata ylös tarvitsemasi tuen, ja millä tavalla toivoisit muiden tukevan sinua.

Tuen tapa	Mitä se on käytännössä	Esimerkki
Emotionaalinen tuki	Sinulla on joku, esimerkiksi läheinen ystävä, jolle voi puhua huolista ja murheista ahdistukseen ja vauvaan liittyen. Elämässäsi on ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi arvostetuksi ja jotka muistuttavat sinua vahvuuksistasi.	.
Käytännön tuki	Apua kotitöihin, hoidettaviin asioihin ja lastenhoitoon.	
Sosiaalinen tuki	Ryhmä, johon koet kuuluvasi. Yhteenkuuluvuuden tunne samanhenkiseksi kokemiesi ihmisten kanssa.	
Tiedollinen tuki	Pääsy luotettaviin tiedonlähteisiin.	
Mahdolliset tuen tarjoajat		

Voit käyttää Tavoitteenasettelu -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita aloittaaksesi sosiaalisten tukiverkostojen rakentamisen. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.



Pienten muutosten tekeminen itsestä huolehtimisessa on yksi ensimmäisistä ja tärkeimmistä askelista kohti parempaa oloa

Tavoitteenasettelu

Yksi tärkeä osa kognitiivista käyttäytymisterapiaa (KKT) on käyttäytymiseen liittyvien positiivisten muutosten tekeminen. Kuten opimme aiemmin, pienillä muutoksilla voi olla iso positiivinen vaikutus ajatuksiisi, tunteisiisi ja fyysiseen hyvinvointiisi. Yksi tehokkaimmista tavoista tehdä muutoksia on asettaa realistisia ja yksityiskohtaisia tavoitteita kohti oikeaa suuntaa. Tässä osiossa opit tehokkaan tavoitteenasettelun taitoja, jotta voit tehdä positiivisia muutoksia käyttäytymiseesi.

Suurin osa äideistä huomaa, että pienten muutosten tekeminen itsestä huolehtimiseen on yksi ensimmäisiä ja tärkeimpiä askeleita kohti parempaa oloa. Edellisessä osiossa käytiin läpi tärkeimpiä itsestä huolehtimisen osa-alueita, joita varsin tavallisesti laiminlyödään raskausaikana ja vauvan syntymän jälkeen, etenkin silloin kun äiti on ahdistunut. Itsestä huolehtimisen osa-alueita ovat siis ravinto, liikunta, uni ja lepo, oma aika ja tukiverkostot. Kun luit edellistä osiota, saatoit ehkä huomata, että jollain tai joillain osa-alueilla voisit tehdä muutoksia kohti parempaa.

Älä huoli, jos ajatus positiivisten muutosten tekemisestä tuntuu ylivoimaiselta. Se on hyvin tavallista silloin, kun olo on ahdistunut tai mieliala on matala. Avain onnistumiseen positiivisten muutosten tekemisessä on aloittaa pienestä. Opit tässä osiossa taitoja, joiden avulla voit pilkkoa isoja tehtäviä ja ongelmia pienempiin, helpommin käsiteltäviin osasiin. Paras tapa edetä kohti parempaa oloa on keskittyä näihin pieniin osasiin yksi kerrallaan.

Tässä osiossa opit tavoitteenasettelun taitoja, joiden avulla voit tehdä parannuksia itsestä huolehtimiseesi. Jatkossa voit käyttää samoja taitoa tehdeksi muutoksia millä tahansa elämän osa-alueella.

*Tavoitteenasettelu toimii parhaiten silloin,
kun keskityt yhteen tavoitteeseen kerrallaan*

VIISI TAVOITTEENASETTELUN ASKELTA

ENSIMMÄINEN ASKEL. Käy läpi edellinen osio.

Valitse yksi itsestä huolehtimisen osa-alue, jonka suhteen haluaisit tehdä töitä. Pohdi, mitä haluaisit osa-alueen suhteen tehdä saadaksesi aikaan positiivisia muutoksia kyseisellä osa-alueella.

VINKKI:

Voit käydä läpi vastauksiasi niihin viiteen kysymykseen, joihin vastasit jokaisen itsestä huolehtimisen osa-alueen yhteydessä. Vastauksesi saattavat auttaa sinua päättämään, mistä aloitat. Edellisessä osiossa on myös paljon ideoita siitä, minkälaisia asioita voit tehdä aloittaaksesi positiivisten muutosten tekemisen itsestä huolehtimiseen.

Sinulla saattaa olla paljon erilaisia ideoita jokaiseen itsestä huolehtimisen osa-alueeseen. Valitse kuitenkin toistaiseksi vain yksi osa-alue ja idea. Jos esimerkiksi haluat keskittyä ravintoon, voisit esimerkiksi valita syödä enemmän vihanneksia TAI juoda enemmän vettä päivän aikana. Liikuntaan liittyen voisit valita käydä useammin kävelyllä TAI käydä pyöräilemässä TAI käydä jumbassa tai tehdä jumbaa kotona. Muista, että tässä kohtaa valitset vain yhden idean.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen
Liikunta	Käyn useammin kävelyllä

Monet kokevat, että yksi tavoite itse asiassa kattaa useampia itsestä huolehtimisen osa-alueita. Esimerkiksi kävelyllä käynti useammin tarjoaa myös omaa aikaa (mikäli saat lastenhoidon järjestymään) tai voi lisätä tukiverkostojen käyttöä (jos pääset kävelyllä ystävän kanssa). Voit kirjoittaa osa-alueen ja idean alle.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen

TOINEN ASKEL. Aseta järkevä (SMART) tavoite ja tee suunnitelma.

Ota nyt esiin ideasi positiiviseen muutokseen ja tee siitä tavoite selkeällä suunnitelmalla siitä, miten voit saavuttaa sen. Yksi hyvä tapa varmistaa, että asettamasi tavoite on hyvä, on käyttää SMART-työkalua.

S	M	A	R	T
Selkeästi määritelty	Mitattavissa	Aikaan sidottu	Relevantti	Tavoittelemisen arvoinen

SMART-tavoite ja -suunnitelma on:

S ELKEÄSTI MÄÄRITELTY. Hyvä tavoite on selkeästi määritelty ja täsmällinen. Haluat tietää täsmälleen mitä aiot tehdä, milloin aiot sen tehdä, ja missä aiot sen tehdä. Kannattaa myös kysyä itseltäsi, miten aiot sen tehdä. Vastaamalla näihin kysymyksiin voit olla varma, että pystyt onnistumaan tavoitteen saavuttamisessa.

M ITATTAVISSA. Jos olet asettanut selkeästi määritellyn tavoitteen edellä mainittuja vinkkejä käyttäen, niin silloin tavoitteesi on mitattavissa. Sinun täytyy pystyä vastaamaan kysymykseen ”Miten tiedän, milloin olen saavuttanut tavoitteeni?” Tavoitteesi tulisi olla mitattavissa, jotta:

- 1) voit kertoa onko suunnitelmasi positiiviselle muutokselle onnistunut (jos ei, voit tarkentaa tavoitetta)
- 2) voit ottaa kunnian tavoitteen saavuttamisesta, jos suunnitelmasi toimi. Etenkin ahdistuksen tai mielialan laskun kausina on erityisen tärkeää pystyä tunnistamaan ja ottamaan kunnia itselleen siitä, että on ottanut pieniä askelia kohti parempaa vointia. Voit mitata tavoitettasi eri tavoin: ”kuinka paljon aikaa käytetty” (esim. 10 minuuttia kerran viikossa), ”kuinka monta” (esim. kaksi kaveria tai kolme korttelinväliä) tai ”kuinka paljon” (kaksi isoa lasia vettä).

A IKAAN SIDOTTU. Tämä tarkoittaa, että tiedät, milloin aiot tehdä toimia tavoitteesi eteen. Se saattaa tarkoittaa aikatauluttamista, esimerkiksi minä viikonpäivänä ja kellonaikana aiot liikkua (esim. kävely torstai iltana), tai suunnitelman asettamista tavoitteen saavuttamiselle (esim. yksi kävely tällä viikolla).

R ELEVANTTI. Itsellesi asettamasi tavoitteen pitää olla relevantti, eli sen pitää oikeasti liittyä jotenkin hyvinvointiisi. Toisin sanoen, tavoitteen pitäisi olla yksi osa askelsarjaa, joka saa sinut kohti parempaa oloa. Kannattaa kysyä itseltäsi, miksi olet valitsemassa tämän tavoitteen, jotta voit olla varma siitä, että olet valitsemassa itsellesi tärkeän osa-alueen, joka auttaa sinua voimaan paremmin. Tavoitteen valitseminen itsestä huolehtimisen osa-alueista on järkevää, koska jokaisen osa-alueen tiedetään olevan tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia.

T OTEUTETTAVISSA. Yksi isoimmista virheistä on se, että ahdistunut tai masentunut äiti asettaa itselleen liian kovan tavoitteen. Usein näin käy siksi, että äiti asettaa tavoitteensa sen mukaan, mitä hän pystyi tekemään ennen kuin oli ahdistunut tai ennen kuin hänestä tuli vanhempi, tai sen mukaan, mitä hän ajattelee, että hänen pitäisi pystyä tekemään. Kun näin käy, on hyvin todennäköistä, ettei äiti saavuta tavoitettaan, kokee epäonnistuneensa ja ahdistuu vielä enemmän.

Paljon parempi tapa on asettaa tavoite, joka on saavutettavissa oleva suhteessa tämänhetkiseen mielialaan, energiatasoihin ja muihin vastuisiin ja velvollisuuksiin (esim. vauvanhoito). Yksi tapa tarkastella tätä on kysyä itseltään ”Kuinka paljon olen tehnyt tätä asiaa viimeisten viikkojen aikana?” Aseta sen jälkeen vastauksesi perusteella sopivan pieni, saavutettavissa oleva tavoite.

Jos esimerkiksi haluat aloittaa uimisen uudelleen, kysy itseltäsi, kuinka monta kertaa olet käynyt uimassa viimeisen kuukauden aikana. Jos vastaus on yhden kerran, niin todennäköisesti ei ole realistista asettaa tavoitteeksi uimassa käymistä kaksi kertaa viikossa. Sen sijaan voit esimerkiksi asettaa tavoitteeksi uimisen yhden kerran seuraavan kahden viikon aikana. On paljon todennäköisempää saavuttaa tämä tavoite.

Arvioi, kuinka varma olet tavoitteen saavuttamisesta (asteikolla 0-10; 0 = en olenkaan varma, 10 = täysin varma). Jos annat pisteitä vähemmän kuin 8, kannattaa miettiä tavoitetta uudestaan ja asettaa jokin helpommin saavutettavissa oleva tavoite.

Muista, että olet vasta aloittamassa tavoitteenasettelun prosessia. Pienestä aloittaminen ja onnistumisen kokemukset auttavat sinua tekemään asian uudestaan ja vahvistavat motivaatiota asettaa uusia tavoitteita. Kun olet saavuttanut alkuperäisen tavoitteesi, voit asettaa uusia, vähän haastavampia tavoitteita tai ottaa seuraavan askeleen kohti isomman tavoitteen saavuttamista.

Tässä on esimerkki SMART-tavoitteenasettelusta liikuntaan liittyen.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
Liikunta	Käyn useammin kävelyllä	Teen 20 minuutin vaunulenkin lähialueilla kaksi kertaa viikossa, maanantai- ja keskiviikkoamuisin.

Joskus on hyödyllistä pilkkoa tavoite vielä pienempiin osiin. Jos esimerkiksi haluaisit alkaa käydä useammin kävelyllä, ensimmäinen tavoite voisi olla löytää mukavat jalkineet itsellesi ja sopivat vaunut vauvalle.

Kun olet ottanut nämä ensimmäiset askeleet, on helpompaa asettaa SMART-tavoite ja toteuttaa sitä. Esimerkiksi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
Liikunta	Käyn useammin kävelyllä	Teen 20 minuutin vaunulenkin lähialueilla kaksi kertaa viikossa, maanantai- ja keskiviikkoamuisin. Jotta voin tehdä tämän, minun täytyy: <ul style="list-style-type: none"> • hankkia sadesuoja vaunuun • soittaa liikkeeseen, josta hankin vaunut • soittaa perjantaiamuna vauvan unien aikana ja tarkistaa onko sadesuojia saatavilla • pyytää siskoa hakemaan sadesuoja ja tuomaan se minulle, kun hän tulee meille maanantaina

Tässä on muutamia esimerkkejä SMART-tavoitteenasettelusta liittyen itsestä huolehtimisen osa-alueisiin.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
Oma aika	Olla yksin	Kun olen laittanut vauvan iltapäiväunille, otan kupin teetä ja luen 10 minuuttia olohuoneessa ennen kuin aloitan kotityöt.
Tukiverkostot	Viettää enemmän aikaa muiden äitien kanssa	Laitan viestiä kahdelle perhevalmennuksen äidille, joista pidin, ja kysyn, haluaisivatko he lähteä kahville. Voin lähettää viestit illalla, kun puolisoni on kotiutunut töistä.
Uni ja lepo	Mennä sänkyyn aiemmin	Kun olen katsonut illalla TV:stä lempisarjani, laitan TV:n heti kiinni sen sijaan, että vaan surffailisin kanavien välillä. Laitan itseni valmiiksi nukkumista varten ja luen rauhassa olohuoneessa, kunnes koen oloni väsyneeksi. Sitten menen sänkyyn nukkumaan.
Ravinto	Syödä enemmän hedelmiä	Ostan banaaneja, kun käyn kaupassa sunnuntaina. Laitan ne kahvinkeittimen viereen, jotta muistan syödä yhden aamulla, kun keitän kahvia.

VINKKI

Kirjaa ylös! Suurin osa kokee hyödylliseksi suunnitelman kirjoittamisen paperille. Voit käyttää kirjaamiseen apuna alla olevaa lomaketta. Saatat myös haluta käyttää jotain, mikä muistuttaa sinua tekemään asioita tavoitteen eteen, esim. merkintä seinäkalenteriin, muistilappu tai muistutus puhelimeen.

Aseta tähän SMART-tavoitteesi/suunnitelmasi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma

Tee pikainen tarkistus:

Onko tavoitteeni/suunnitelmani:

- Selkeästi määritelty?
- Mitattavissa?
- Aikaan sidottu?
- Relevantti?
- Toteutettavissa?

Jos ei, mitä voin tehdä, jotta tavoitteeni olisi SMART-tavoite?

Varmista, että sinulla on selkeä suunnitelma siitä, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Voi myös olla hyödyllistä miettiä, mitä esteitä voisi tulla tavoitteen saavuttamisen eteen. Jos näet mahdollisia esteitä, mieti miten voisit niiden suhteen toimia. Pyydä itsellesi tukea, jos tarvitset apua.

Varmista, että sinulla on selkeä suunnitelma siitä, miten saavutat tavoitteesi. Pyydä tarvittaessa apua muilta.

KOLMAS ASKEL. Etene suunnitelmasi mukaan.

Toteuta suunnitelmaasi saavuttaaksesi tavoitteesi. Kun saavutat yhden tavoitteen, merkkää se lomakkeeseen. Taputa itseäsi olkapäälle ja onnittele itseäsi tavoitteen saavuttamisesta ja tärkeästä askeleesta. Jokainen tavoite, jonka asetat ja saavutat, edistää hyvinvointiasi, vaikka se ei juuri sillä hetkellä siltä tuntuisi. Jokainen pienikin askel vie sinua kohti parempaa vointia.

NELJÄS ASKEL. Arvioi edistymistäsi.

Tärkeä osa positiivisten muutosten tekemisessä on arvioida jonkun ajan päästä, miten asiat sujuvat tavoitteen suhteen. Suunnitelmasta riippuen hyvä kohta voisi olla esimerkiksi viikon tai kahden päästä suunnitelman käynnistämisestä.

Pystyitkö saavuttamaan tavoitteesi? Jos pystyit, onneksi olkoon! Tämä on tärkeä askel matkalla kohti KKT-perustaisten taitojen oppimista, joiden avulla pystyt tekemään positiivisia muutoksia ja tekemään töitä sen eteen, että voisit paremmin.

Jos et saavuttanut tavoitettasi, älä ole huolissasi. Se ei ole epätavallista silloin, kun tehdään tavoitteenasettelua ensimmäistä kertaa. Tässä kohtaa kannattaa pysähtyä arvioimaan, mitä tapahtui. Muistitko käyttää kaikkia SMARTin osia? Oliko tavoite tarpeeksi pieni? Ehkä sinun täytyy pilkkoa tavoite vielä pienempiin osiin. Oliko suunnitelma tarpeeksi selkeä? Ehkä sinun pitää pyytää apua joltakin, joka voi tukea sinua matkalla kohti tavoitetta. Tai ehkä sinun pitää tarkistaa, onko tavoite varmasti sitä, mitä haluat tehdä. Kun olet löytänyt hyvän SMART-tavoitteen, voit kirjoittaa uuden tai muokatun tavoitteesi ylös.

Yhdet leikkitreffit tutun vauva-/äitiparin kanssa, yhdet päiväunet ja terveellisen aamupalan syöminen ovat kaikki SMART-tavoitteita. Muista, ettet nyt yritä selvitä vain ahdistuksesi kanssa, vaan myös uusien terveellisten rutiinien muodostamisen haasteiden kanssa – yhdistettynä vielä siihen, että sinusta on tullut äiti. Nämä pienet askelet ovat alku paluussasi kohti tervettä ja hyvinvoivaa oloa.

Salli itsesi kokea onnistumisen tunteita asettamalla pieniä, mutta tärkeitä, tavoitteita ja siirtyessäsi sen avulla kohti positiivista muutosta.

VIIDES ASKEL. Aseta uudet tavoitteet.

Sen perusteella mitä opit ensimmäisestä suunnitelmastasi, mitä haluaisit tehdä seuraavaksi?

- Haluatko asettaa saman tavoitteen kuin aiemmin? Usein tuoreiden äitien kannattaa tehdä muutoksia suunnitelmaansa saavuttaaksensa tavoitteen. Jos onnistuit jo saavuttamaan tavoitteesi, saman tavoitteen asettaminen voi auttaa sinua tekemään positiivisen elämäntapamuutoksen.
- Oletko valmis nostamaan tavoitettasi? Jos onnistuit ensimmäisessä suunnitelmassa, ehkä haluat nostaa tavoitettasi. Jos esimerkiksi olet tehnyt 10 minuutin kävelyitä menestyksekkäästi, ehkä haluat tällä viikolla tehdä 15 minuutin kävelyn. Ole varovainen, ettet aseta liian kovaa tavoitetta. Muista, että haluat asettaa realistisia tavoitteita, jotka voit saavuttaa, niin että saat kasvatettua motivaatiotasi ja tehtyä positiivisia muutoksia.
- Oletko valmis asettamaan tavoitteen jollakin toisella itsestä huolehtimisen osa-alueella? Jos olet edistynyt hyvin liikunnassa, ehkä haluat nyt keilla tavoitteen asettamista ravinnon, unen ja levon tai oman ajan suhteen.

Kirjaa tähän uusi SMART-tavoitteesi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma

*Pienet askeleet ovat alku paluussasi
kohti hyvää oloa*

Nyt kun olet oppinut tehokkaan tavoitteenasettelun askeleet, voit käyttää niitä suunnitellaksesi muita positiivisia muutoksia. Voit esimerkiksi pohtia muutoksia muihin elämän osa-alueisiin kuin itsestä huolehtiminen – esimerkiksi ihmissuhteiden aktivointi (suku, ystävät), toimimattoman käyttäytymisen vähentäminen, välttelykäyttäytymisen vähentäminen yms. Nämä muut tavoitteet auttavat sinua jatkamaan aloittamallasi positiivisten muutosten tiellä.

Kun alat asettaa tavoitteita itsestä huolehtimiseen liittyen, saatat huomata, että elämän muutkin osa-alueet alkavat sujua paremmin. Saatat nukkua paremmin, sinulla saattaa olla enemmän energiaa ja saatat pystyä keskittymään pitkempään. Voi olla, että huomaat olevasi positiivisempi suhteessa positiivisten muutosten tekemiseen. Saatat myös huomata olevasi valmiimpi ratkomaan erilaisia haasteita elämässäsi. Seuraavilla sivuilla pääset opettelemaan tärkeitä taitoja, joita voit soveltaa erilaisiin haasteisiin elämässäsi.

TAVOITTEENASETTELU -LOMAKE

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma	Tehty

Tyhjä Tavoitteenasettelu -lomake löytyy myös moduulista 6, s. 11.

Fyysisten ahdistusoireiden hallinta

Tämä osio on suunniteltu opettamaan sinulle tehokkaita keinoja ahdistuksen fyysisten oireiden hallintaan. Monet ahdistuksesta kärsivät odottajat ja vauvojen äidit kokevat fyysisiä ahdistusoireita.

Voimakkaat fyysiset ahdistusoireet, kuten sydämentykytys, lihasjännitys ja joillakin paniikkikohtaukset, ovat usein kaikkein hankalinta ahdistuksessa. Kuten aiemmin jo mainittiin, fyysiset ahdistusoireet ovat epämiellyttäviä, mutta eivät vaarallisia. Ajattele sitä, että treenatessasi tai jännittäessäsi jotain todella kovasti, saatat saada ihan samanlaisia fyysisiä oireita, mutta et näissä tilanteissa kuitenkaan välitä niistä. Tämä kuvaa hyvin sitä, miten tärkeää on se, miten ajattelemme tai miten puhumme itsellemme oireista.

Monet voivat paremmin, kun heillä on työkaluja, joiden avulla he pystyvät paremmin hallitsemaan fyysisiä ahdistusoireita. Näyttöön perustuvat keinot sisältävät esimerkiksi hengitysharjoituksia sekä rentoutusharjoituksia lihasjännityksen vähentämiseksi.

MIKSI NÄMÄ KEINOT AUTTAVAT

Fyysisten ahdistusoireiden hallintakeinot voivat olla avuksi seuraavista syistä:

- niitä voi toteuttaa säännöllisesti ja siten madaltaa fyysisten ahdistusoireiden ”lepotasoa” - toisin sanoen sitä tasoa, miten paljon tunnet fyysistä ahdistusta yleensä arjessa
- niitä voi toteuttaa juuri ennen stressaavaa tilannetta tai sen aikana, jolloin ne voivat auttaa laskemaan ahdistuksen tasoa tai vähentämään fyysisten oireiden voimakkuutta samalla kun odotat niiden menevän ohi
- koska fyysisten oireiden, ajatusmallien, tunteiden ja käyttäytymisen välillä on yhteys, mikä tahansa fyysisen ahdistusoireen väheneminen ja vaimeneminen vaikuttaa todennäköisesti positiivisesti muihinkin osa-alueisiin

Tarkempia vinkkejä paniikkikohtauksen hallintaan löydät moduulista 4, s. 70.

Yleisiä vinkkejä fyysisten ahdistusoireiden hallinta-keinojen opetteluun

Sinun ei kannata odottaa siihen asti, että olet todella ahdistunut, ennen kuin alat harjoitella rentouttavaa hengitystä tai muita rentoutustapoja. Sen sijaan kannattaa varata aikaa harjoitteluun hiljaisessa, rauhallisessa ympäristössä silloin, kun ahdistuksen tasosi on matala. Taitojesi kasvaessa pystyt käyttämään samoja keinoja tilanteissa, joissa ahdistuksen tasosi on korkeampi.

On normaalia tuntee olonsa vähän ahdistuneeksi, kun ensimmäistä kertaa kokeilee harjoituksia. Voi olla uusi, outo ja joskus jopa pelottava kokemus päästää irti suojamekanismeistaan, kun on tottunut pärjäämään voimakkaan ahdistuksen kanssa ja taistelemaan sitä vastaan. Lopulta harjoituksen mahdollisesti tuoma ahdistus kuitenkin menee ohi, ja alat tuntee rentouttavan hengityksen ja kehon rentouttamisen vaikutuksen. On myös täysin normaalia kokea olonsa alkuun vähän heikoksi tai kokea huimausta, kun ensimmäistä kertaa kokeilee harjoituksia, sillä harjoitusten tekeminen voi johtaa hapen aiempaa nopeampaan kulkeutumiseen aivoihin. Se ei ole vaarallista, mutta jos olo häiritsee sinua, voit lopettaa harjoituksen hetkeksi ja aloittaa uudelleen, kun olet valmis.

RENTOUTTAVA HENGITYS

Rentouttavassa hengityksessä hengität hitaasti sisään nenän kautta ja sen jälkeen hitaasti ulos suun kautta. Tällä tavoin yleensä luonnostaan hengitämme, kun olemme hyvin rentoutuneita – esimerkiksi silloin, kun olemme juuri nukahtamaisillamme.

Kun ahdistus nousee, monet meistä hengittävät nopeasti ja pinnallisesti – jotkut voivat jopa pidättää hengitystä muutaman sekunnin ajan. Vaikka se ei ole vaarallista, hengityksen pidättämisellä on taipumus saada olomme entistä stressaantuneemmaksi, mikä puolestaan saattaa lisätä fyysisiä ahdistusoireita.

Opettelemalla hengittämään tarkoituksellisen rentouttavasti ja rauhallisesti voimme edesauttaa ahdistusoireiden vähenemistä. Yksi rentouttavan hengityksen tärkeimmistä hyödyistä on se, että sitä pystyy tekemään missä vaan – esimerkiksi bussissa, väkijoukossa tai töissä.

Ohjeet rentouttavaan hengitykseen:

1. Hengitä nenän kautta sisään ja laske samalla hitaasti viiteen.
2. Anna viileän ilman matkustaa vatsaasi asti hengittäessäsi sisään. Alavatsasi täyttyy ilmasta ja pullistuu pehmeästi ulospäin (älä kuitenkaan pakota, vaan anna sen tapahtua luonnostaan).
3. Pysähdy hetkeksi. Hengitä sen jälkeen suun kautta ulos ja laske samalla hitaasti viiteen.
4. Uloshengityksen aikana alavatsasi tyhjenee hitaasti ilmasta ja litistyy.
5. Kuvittele jännitystesi poistuvan uloshengityksen mukana.
6. Pysähdy hetkeksi ja odota, kunnes kehosi antaa luvan uuteen sisäänhengitykseen.

Huomaa: Yritä olla nostamatta rintaasi ja olkapäitäsi ylös ja alas hengittäessäsi. Voit kokeilla tapahtuuko tätä laittamalla toisen kämmenen rinnallesi ja toisen kämmenen alavatsallesi. Rinnalla olevan kätesi pitäisi pysyä suhteellisen liikkuamattomana, kun taas vatsalla olevan kätesi pitäisi liikkua hitaasti ylös ja alas hengityksesi tahdissa. Monet kokevat, että tekniikka on helpointa oppia makaamalla. Tekniikan opittuaan hengitysharjoitusta voi tehdä istuessaan tai jopa kävellessään.

Jotkut kokevat hyödyllisenä jonkunlaisen rauhoittavan tai tyyntyttävän lauseen hiljaisen toistelun uloshengityksen aikana. Voit esimerkiksi toistaa uloshengityksen aikana lausetta ”Jännitys poistuu minusta” tai ”Kaikki on hyvin”.

Kuten minkä tahansa taidon oppiminen, myös rentouttavan hengityksen oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua. Yritä löytää aikaa harjoituksille pitkin päivää – esimerkiksi ensimmäisenä aamulla, vauvasi mennessä ensimmäisille päivänunille tai juuri ennen nukkumaanmenoa. Harjoitusten ei tarvitse olla pitkiä, viisi minuuttia kerran tai kahdesti päivässä riittää.

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

Toinen tapa hallita fyysisiä ahdistusoireita on yhdistää rentouttava hengitys lihasrentouttamiseen. Yksi tekniikka tähän on progressiivinen rentoutus, jonka monet kokevat toimivaksi. Tämä harjoitus opastaa järjestelmällisesti jännittämään ja rentouttamaan eri lihasryhmiä, jotta ylimääräinen lihasjännitys poistuisi – ja lopulta olo olisi rauhallisempi.

Miksi pitäisi jännittää lihaksia, kun oikeasti haluaisit niiden rentoutuvan? Siihen on kaksi syytä: ensinnäkin, lihasryhmän jännittäminen auttaa sinua rentouttamaan lihakset paremmin sen jälkeen. Lihasryhmien jännittäminen auttaa myös ymmärtämään, miltä tuntuu, kun lihakset ovat jännittyneet ja miltä tuntuu, kun lihakset ovat rentoutuneet. Tämä on tärkeää siksi, että lihaksemme saattavat olla hyvinkin jännittyneet ilman että huomaamme sitä, koska olemme niin tottuneita siihen, miltä lihasjännitys tuntuu. Kun opit huomaamaan eron jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välillä, huomaat jännityksen helpommin ja pystyt tekemään jotain poistaaksesi jännityksen.

Progressiiviseen rentoutukseen löytyy paljon erilaisia opastettuja harjoituksia netistä, samoin on olemassa paljon rentoutukseen liittyviä kirjoja. Voit käyttää jotain tällaista halutessasi. Suurin osa ohjeista on hyvin saman tyyppisiä. Tärkeintä on, että löydät sellaisen, joka sopii sinulle.

Monet kokevat hyödyllisenä sen, että nauhoittavat progressiivisen rentoutuksen harjoituksen ja kuuntelevat ohjeet nauhalta. Ajan myötä suurin osa oppii ohjeet ulkoa ja pystyy käymään rentoutuksen läpi ilman äänitteitä.

Huomaa: Jos sinulla on kaulan tai selän alueella lihasvammoja tai -kireyksiä, tarkista fysioterapeutiltasi tai lääkäriltäsi, voitko tehdä harjoitusta. Voit myös vaihtoehtoisesti tehdä harjoitteen ilman jännitysosioita – käyt vain läpi lihasten rentouttamisosiot.

Vinkkejä lihasrentoutuksen harjoittamiseen:

- Tee harjoitus silloin, kun sinulla on mahdollisuus keskeytyksettömään harjoitukseen. Voit esimerkiksi laittaa puhelimen äänettömälle ja pyytää puolisoasi tai ystävääsi hoitamaan vauvaa, jotta pystyt keskittymään ainoastaan harjoitukseen.
- Luo harjoitukselle psyykinen tila. Yritä siirtää harjoituksen ajaksi huolet pois mielestäsi. Muistuta itseäsi siitä, että nyt sinulla on tilaisuus harjoitella huolehtimaan itsestäsi, mikä on tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillesi.

- Kun ajatuksia tulee mieleesi harjoituksen aikana, muistuta itseäsi siitä, että se on normaalia. Kuvittele ajatusten leijuva pois samalla kun kiinnität huomiosi uudelleen harjoitukseen.
- Muista, että tässä on kysymys siitä, että annat lihasten rentoutua, ei siitä, että pakotat ne rentoutumaan. Rentoutumisen pakottaminen ei yleensä edesauta rentoutumista.
- Harjoittele säännöllisesti. Huomaat selkeämmin hyötyjä, jos pystyt harjoittelemaan säännöllisesti. Yksi tapa tehdä harjoittelemisesta säännöllistä, on etsiä sellainen aika, johon harjoitus helposti sopii päivittäin – esimerkiksi aamulla heti heräämisen jälkeen, juuri ennen nukkumaanmenoa tai kun vauva menee päiväunille.

Progressiivinen lihasrentoutus:

1. Ota mukava asento. Yleensä mukavassa tuolissa istuminen tai sängyllä tai lattialla makaaminen toimii parhaiten. Löysää mahdolliset tiukat vaatteet tai vyöt. Sulje silmäsi.
2. Aloita rentouttava hengitys (katso aiemmat ohjeet). Kuvittele jännityksen poistuvan kehostasi jokaisella uloshengityksellä. Jatka hengittelyä parin minuutin ajan.
3. Jännitä käsiäsi ja alempaa osaa käsivarsistasi laittamalla kädet nyrkkiin ja kääntämällä nyrkkejä sisäänpäin. Pidä jännitys viiden sekunnin ajan. Huomaa miltä jännitys tuntuu. Sen jälkeen rentouta, ja anna kätesi avautua viiden sekunnin ajaksi. Huomaa jännityksen tunteen ja lämmön tunteen välinen ero, kun annat lihasten rentoutua. Anna lihasryhmän olla rentoutuneena, ja siirry seuraavaan lihasryhmään.
4. Jännitä ylempää osaa käsivarsistasi koukistamalla käsivarret kyynärpäistäsi kuin tekisit hauiskääntöä. Pidä jännitys (kuten aiemmin) ... ja rentouta.
5. Jännitä olkapäitäsi vetämällä niitä kohti korvasi. Pidä jännitys ... ja rentouta.
6. Jännitä kasvojasi puristamalla silmät tiukasti kiinni ja vetämällä suupieliä kuin olisit irvistämässä. Jännitä ... ja rentouta.
7. Jännitä rintakehäsi vetämällä syvään henkeä vain rintakehään asti. Pidä hengitystä parin sekunnin ajan, niin että voit tuntea rintakehäsi laajenevan. Päästä sen jälkeen hengitys kulkemaan vapaasti ja anna rintakehän lihasten rentoutua.
8. Jännitä selkälihakiasi vetämällä selkä kaarelle. Pidä jännitys ... ja rentouta.
9. Jännitä sisäreisiäsi työntämällä polvet yhteen. Pidä jännitys ... ja rentouta.

10. Jännitä pohkeitasi taivuttamalla nilkkojasi siten, että varpaat osoittavat kohti päätäsi. Pidä jännitys ... ja rentouta.
11. Jännitä jalkateräsi kääntämällä varpaat alaspäin. Pidä jännitys ... ja rentouta.
12. Käy nopeasti kehosi läpi ja tarkista, löytyykö jännittyneitä lihasryhmiä. Jos löydät sellaisen, jännitä ja rentouta tämä lihasryhmä vielä muutama kerran.
13. Kuvittele rentoutumisen aallon hitaasti kulkevan kehosi läpi, alkaen pääläelästä kulkiessasi lihasryhmien läpi, kunnes viimeinenkin jännitys kulkee varpaiden läpi lattiaan.
14. Pysy paikoillasi muutaman minuutin ajan, jatkaen rentouttavaa hengitystä. (Rentoutuneessa tilassa pysymiseen saattaa auttaa rauhallisen maiseman kuvitteleminen – katso mielipaikkaharjoituksen ohje jäljempänä).
15. Kun olet valmis lopettamaan harjoituksen, hengitä syvään ja heiluttele sormiasi ja varpaitasi. Hengitä taas syvään ja venytä käsiäsi ja jalkojasi. Avaa lopuksi silmäsi. Voit siirtyä nyt päivässäsi eteenpäin rentoutuneena ja rauhoittuneena.

Jos haluat pidentää harjoitusta, voit käydä läpi kaikki lihasryhmät kahteen kertaan.

Jos haluat lyhentää harjoitusta, voit jättää väliin lihasryhmiä, joissa ei yleensä ole jännityksiä tai kireyksiä (jos esimerkiksi kasvosi eivät ole jännittyneet, voit jättää kasvot pois harjoituksesta).

Älä ihmettele, jos et tunne isoa vaikutusta ensimmäisellä kerralla. Kun teet harjoitusta säännöllisesti, rentouttaminen onnistuu koko ajan paremmin. Lopulta kehosi kehittää automaattisen ”rentoutusvasteen”, niin että monet lihasryhmäsi rentoutuvat helposti, kun olet käynyt läpi pari ensimmäistä lihasryhmää.

Lopulta monet pystyvät lyhentämään rentoutusharjoitusta ja tekemään vain lyhyen skannauksen niiden lihasryhmien läpi, joilla on tapana olla jännittyneitä. Näin voi tehdä nopean jännitä-rentouta-harjoitteen vain niille lihaksille, jotka sillä hetkellä tarvitsevat huomiota.

MUITA NOPEITA TEKNIIKOITA FYYSISTEN AHDISTUSOIREIDEN HALLINTAAN

KOKO KEHON JÄNNITÄ JA RENTOUTA-HARJOITUS

Kun sinulla on kokemusta progressiivisen rentoutuksen tekemisestä ja tiedät miten jännittää ja rentouttaa eri lihasryhmiä, voit tehdä ”Koko kehon jännitä ja rentouta”-harjoituksen.

Käytännössä tämä tekniikka tarkoittaa sitä, että jännität kaikkia mahdollisia lihasryhmiä kerralla, pidät jännitystä yllä ja lasket viiteen, sitten rentoutat kaikki lihasryhmät kerralla. Voit käyttää tätä tekniikkaa pitkin päivää laukaisemaan lihasjännitystä ja ehkäisemään lihasjännitystä nousemasta päivän mittaan.

Ohjeet Koko kehon jännitä ja rentouta -harjoitukseen

1. Istu tuolissa mukavasti.
2. Hengitä pari kertaa rentouttavaa hengitystä.
3. Hengitä syvään ja pidätä hengitystä. Samalla kun pidätät hengitystä, jännitä samanaikaisesti niin monta lihasryhmää kuin pystyt.
 - Purista kädet nyrkkiin, taivuta käsivarret kyynärpäistä, niin että tunnet käsivarsien lihasten jännittyvän.
 - Vedä olkapäät kohti korvia.
 - Purista silmät tiukasti kiinni ja vedä suupielet irvistykseen.
 - Taivuta ylävartaloa eteenpäin lantiosta ja köyristä selkää.
 - Paina reisiä yhteen.
 - Pidä kantapäät lattiassa ja taivuta varpaita kohti kattoa.
4. Hengitä ulos ja anna kehon rentoutua, anna käsien ja jalkojen mennä veltoiksi ja nojaa selkääsi tuoliin. Pysy tässä asennossa ja laske ainakin kymmeneen.
5. Hengitä pari rentouttavaa hengitystä.



TÄHTIIN KURKOTTELU

Tämä on yksinkertainen, rentouttava venytysharjoitus, jota voit käyttää saadaksesi yhteyden kehoosi. Se on helppo toteuttaa, sillä harjoituksen tekemiseen tarvitaan vain minuutti. Pysähdy tekemään harjoitus vähintään kerran päivässä.

1. Seiso mukavassa asennossa.
2. Ojenna kädet pään yläpuolelle.
3. Ota tasapainoinen asento.
4. Jos sinun on hankala olla, voit istua tuolissa harjoituksen ajan.
5. Venytä kätesi kohti taivasta, ikään kuin olisit tavoittelemassa tähtiä tai aurinkoa.
6. Pysy tässä asennossa niin kauan kuin pystyt. 5–10 sekuntia riittää.
7. Kokeile asentoa kämmenet ylöspäin, kämmenet alaspäin, sormet lomittain tai kädet irrallaan kaukana toisistaan.
8. Pystyt tekemään venytyksen helposti tuolissa tai jopa varpaillasi seisoen, mikäli sinulla on hyvä tasapaino. Asento ei kuitenkaan saa koskaan tuntua epämiellyttävältä.
9. Voit vapauttaa venytyksen hengittämällä ulos ja tipauttamalla käsivarret velttoina kohti lattiaa. Seuraavalla sisäänhengityksellä voit palata normaaliin seisoma-asentoon ja venyttää kädet uudestaan.

Voit tehdä harjoituksen useamman kerran päivässä vähentämään stressin vaikutuksia ja virkistämään oloasi. Harjoitus voi tuoda paljon virtaa kehoosi ja mieleesi.

OHJATTU MIELIPAIKKAHARJOITUS

Jotkut kokevat ohjatut mielipaikkaharjoitukset hyödyllisinä keinoina kokonaisvaltaisen rentoutuneen olon saavuttamiseksi. Ne voivat myös tarjota tärkeän tauon ahdistuneista ajatuksista ja antavat mahdollisuuden latautua. Ohjatussa mielipaikkaharjoituksessa pääset elävästi kuvittelemaan rauhallisen paikan, joka voi olla missä tahansa – oleskelu uimarannalla, kävely metsässä, istuskelu hirsimökissä tulen äärellä (vaikkei sinulla olisikaan mökkiä!). Jos voit kuvitella sen, voit mennä sinne – et tarvitse siihen aikaa tai rahaa. Kun kuvittelet mielesäsi paikan, on tärkeää huomioida paikasta kaikki mitä vaan pystyt:

- Mitä näet? (esim. sinivihreä vesi, tummanvihreät puut, punertava aurin-
gonlasku, pienet siniset kukat)
- Mitä kuulet? (esim. lintujen laulu, tulen rätinä, aallot lyövät rantaan)
- Mitä haistat? (esim. suolainen meri-ilma, koivunmahla, teemuki)
- Mitä tunnet tai kosketat? (esim. hiekka varpaiden alla, pehmeän peiton
tuntu, puunkuori, auringon lämpö, viileä tuuli)
- Miltä sinusta tuntuu, kun olet paikassa?

Näiden yksityiskohtien kuvailu auttaa muodostamaan mielikuvan paikasta ja siitä, millaista siellä on olla. Jotkut kokevat hyödyllisenä sen, että kirjoittavat ylös kuvauksen paikasta ja nauhoittavat kuvauksen, niin että voivat kuunnella nauhoitetta ja kuvitella samalla paikkaa mielessään. Tämä on erityisen hyödyllistä silloin, kun olet vasta aloittelemassa tätä harjoitusta tai kun olet väsynyt eikä keskittymisesi ole hyvä. Tämän harjoituksen voit tehdä myös puolisosi tai ystäväsi kanssa. Kerro toiselle vähän mielipaikastasi (tai anna kopio kuvauksesta) ja ota hänet mukaasi matkalle tähän paikkaan.

Kun olet luonut tämän rauhallisen paikan, voit palata sinne aina kun haluat. Katso seuraavalta sivulta esimerkki lyhyestä ohjatusta mielipaikkaharjoituksesta.

OHJATTU MIELIPAIKKAHARJOITUS: 1001 ASKELTA

Englanninkielinen teksti: Michelle Haring, PhD

Olet suuntaamassa lempirannallesi. Kovin moni ei tiedä tästä rannasta. Tämä on sinun erityinen paikkasi. Paikka, jonne menet halutessasi rentoutua, pohtia ja latautua. Päästäksesi rannalle sinun täytyy laskeutua pitkin vanhoja puisia rappuja, jotka vievät sinut mutkittelevalle polulle, joka kiemurtelee alas kalliota, läpi metsän, kohti merta.

Kun alat laskeutua portaita, huomaat ilmassa suolaisen meri-ilman värähdyksen, mikä muistuttaa sinua siitä, että tämä on paikka, jonne huolesi eivät seuraa sinua. Kun jatkat matkaa pitkin portaita, hengität syvään suolaista meri-ilmaa ja uloshengityksen aikana päätät jättää huolet taaksesi. Kuljetat kättäsi pitkin puista kaidetta astellessasi alas portaita. Aurinko on lämmittänyt puuta koko päivän, ja tunnet lämmön siirtyvän käteesi.

Muutaman askelman päästä pääset polulle, joka mutkittelee metsän läpi kohti merta. Kun astut metsään, ilma on viileää ja kosteaa, ja miellyttävä kasvien tuoksu täyttää keuhkosi. Katsot ympärillesi ja huomaat kaikki vihreän sävyt metsässä, maasta työntyvistä vaalean keltavihreistä versoista aina samettisen vihreään sammaleeseen, joka peittää kaatuneen puunrungon, ja tummanvihreisiin sydämenmuotoisiin lehtiin, jotka kasvavat pienissä rykelmissä polun varrella.

Kävellessäsi nuoren puuntaimen ohi kurkotat koskettamaan lehteä. Lehti tuntuu kädessäsi pehmeältä, notkealta ja viileältä. Kun jatkat alas pitkin polkua, tunnet kuinka päivän jännitykset ja stressi jäävät taaksesi samalla, kun teet matkaasi kohti mieli-paikkaasi. Hetken päästä astut ulos viileästä metsästä rantahiekalle rannan reunalla.

Ilma on täällä lämpimämpää. Edessäsi on avoin meri. Katsot ympärillesi ja etsit paikkaa, johon istua. Löydät ison, sileän auringon lämmittämän kiven muutaman metrin päässä itsestäsi. Kiipeät kivelle ja asetut paikoillesi. Huomaat, että kivessä on juuri sopiva kolo kehollesi. Asetuttuasi siihen voit antaa viimeisenkin jännittyneisyyden sulaa pois.

Kun nostat katseesi ja katsot horisonttiin, näet kohdan, jossa sinivihreä meri kohtaa sinisen taivaan. Näet valkoisen vaahdon, joka muodostuu aaltojen lyödessä rantaan. Kuulet etäisesti vuoroveden jyrinän, kun se nousee, vetäytyy, nousee, vetäytyy, uudelleen ja uudelleen, luoden tyynnyttävän, ikaikaisen melodian.

Tunnet olevasi rauhassa täällä. Mielesi on hiljainen ja selkeä... Pysyt siinä muutaman minuutin painaaksesi mieleesi kuvan tästä paikasta. Painat mieleesi rauhan, jonka nyt tunnet, niin että voit ottaa tämän mielikuvan mukaasi, minne ikinä menetkin.

Tiedät, että kun sinun tarvitsee taas tulla tänne, voit sen tehdä. Silloin voit taas kokea sen saman tunteen rauhasta ja selkeydestä, jonka tunnet tällä hetkellä.

Muistathan, että toimivien hallintakeinojen oppiminen vaatii harjoittelua

Varoituksen sana

Aiemmin esiteltyjen tekniikoiden tarkoituksena ei ole torjua ahdistusoireita tai harhauttaa ahdistusta tai ahdistusta herättäviä tilanteita (ks. Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen, moduuli 4, s. 102). Voit käyttää erilaisia edellä mainittuja tekniikoita auttamaan itseäsi rentoutumaan, pysyttelemään ahdistusta herättävässä tilanteessa ja antamaan oireiden mennä ohi itsekseen.

Muistathan, että saadaksesi hallintakeinot käyttöösi, on tärkeää harjoitella säännöllisesti ahdistusoireita. Harjoittelemalla voit vahvistaa itseäsi sietämään oireita ja oppia, että vaikka ahdistusoireet ovat epämukavia, ne eivät vaarallisia.

Rentoutusharjoituksia voit löytää myös seuraavista lähteistä:

- Internet
- Kirjat
- Rentoutus-CD:t ja -DVD:t
- Erilaiset kansalaisopistojen ja liikuntakeskusten kurssit jne.

PANIIKKIKOHTAUSTEN HALLINTA

Ei ole olemassa mitään yksittäistä asiaa, jota tekemällä voit estää paniikkikohtaukset. On kuitenkin olemassa useita asioita itsestä huolehtimiseen liittyen, joiden avulla voit vähentää ahdistuksen kokonaistasoa (ja sitä kautta paniikkikohtauksen todennäköisyyttä). Katso Itsestä huolehtiminen -osio (moduuli 4, s.31), josta saat tarkempaa tietoa itsestä huolehtimisen keinoista.

- Syö säännöllisesti
- Nuku niin paljon kuin voit
- Ota aikaa rentoutumiselle (kokeile rentouttavaa hengitystä tai progressiivista rentoutusta)
- Liiku
- Priorisoi
- Ota vastaan apua ja tukea

Lue läpi jäljempänä oleva ”Faktoja paniikkikohtauksesta”.
(Voit myös lukea osion ”Mitä vaikutuksia on toistuvilla paniikkikohtauksilla?”
moduuli 4, s.5, mikäli et ole vielä lukenut sitä.)

Lyhyt muistutus paniikkikohtaukseen liittyvistä faktoista:

- Paniikkikohtaukset ovat osa kehon normaalia ”taistele tai pakene”-reaktiota. Ne ovat liioiteltuja versioita kehon normaaleista stressireaktioista.
- Ne ovat epämiellyttäviä, mutta ne eivät ole vaarallisia tai vahingollisia.
- Ne menevät ohi, teetpä mitä tahansa.

Paniikkikohtauksen kanssa pärjääminen

On muutamia asioita, joita voit tehdä paniikkikohtauksen aikana saadaksesi olostasi mukavamman sillä välin, kun odotat oireiden poistuvan.

HARJOITTELE RENTOUTTAVAA HENGITYSTÄ. Paniikkikohtauksen aikana monet pidättävät hengitystään tai hyperventiloivat (eli hengittävät pinnallisesti ja nopeasti). Tämä yleensä saa olon vain huonommaksi. Kokeile sen sijaan rentouttavaa hengitystä (ks. ohjeet moduuli 4, s.60).

KÄYTÄ RAUHOITTAVAA SISÄISTÄ PUHETTA. Paniikkikohtauksen aikana monet saavat pelottavia ajatuksia kuten ”olen sekoamassa” tai ”saan sydänkohtauksen” tai ”en pysty huolehtimaan vauvasta”.

Yritä olla vahvistamatta ahdistustasi sellaisella sisäisellä puheella, joka lisää pelkojasi (ja tekee myös oireistasi pahempia). Muistuta sen sijaan itseäsi siitä, että olet turvassa. Vaikka nämä oireet ovat epämiellyttäviä, ne eivät ole vaarallisia tai vahingoita sinua. Tämä on vain paniikkikohtaus, jonka olet kokenut monta kertaa ennenkin. Selviät siitä, ihan kuten olet selvinnyt aiemmistakin. Pystyt kestäämään kokemasi oireet.

Oireet eivät ole merkki siitä, että olet kuolemassa, sekoamassa tai menettämässä kontrollin. Vauvalla on kaikki hyvin, vaikka hän olisi hetken itsekseen, kunnes voimakkaimmat oireet menevät ohi. Katso Moduuli 4, s. 84, jossa on lisää vinkkejä joustavaan ja toimivaan ajatteluun sekä vinkkejä siihen, miten voit korvata pelottavat ajatukset paikkansapitävämmillä ja hyödyllisemmillä ajatuksilla. Voit esimerkiksi sanoa itsellesi:

- Selviän tästä, mitään kamalaa ei tapahdu.
- Nämä tunteet ovat epämukavia, mutta eivät vaarallisia.
- Ahdistus lähtee itsekseen, minun täytyy vain odotella sen menevän pois. Se menee lopulta aina ohi.
- Tiedän mitä tapahtuu. Olen kokenut tämän monta kerta aiemminkin ja tiedän, miten selviän siitä.

”RATSASTA AHDISTUKSEN AALLOLLA”. Paniikkikohtauksen aikana monet ovat niin peloissaan, että yrittävät torjua ja taistella oireita vastaan eri tavoin (esim. pakenemalla, jännittymällä tai etsimällä lähintä uloskäyntiä). Usein nämä yritykset tekevät oireista voimakkaampia ja pitempään kestäviä. Tehokkaampi tapa selvitä paniikkikohtauksen kanssa on hyväksyä ahdistus ja sen tuomat oireet, antaa niiden tulla, ja lähteä niiden mukaan. Niin kuin aaltokin, ahdistus kasvaa vain tiettyyn pisteeseen, ja tulee sitten sieltä itsekseen alas. Katso, kuinka ahdistuksen aalto nousee ja laskee, ikään kuin olisit satunnainen, ystävällinen sivustaseuraaja. Ahdistuksen aalto luultavasti nousee ja laskee useamman kerran ennen kuin se loppuu – ja se on ok. Sinun tehtäväsi on käyttää joitain tässä oppaassa kuvatuista tekniikoista kuluttaaksesi aikaa, kunnes oireet häipyvät.

KULUTA AIKAA. Kun odotat oireidesi menevän ohi, voit suunnata huomiosi siihen, mitä tapahtuu ympärilläsi. Kuuntele keskusteluja, keskustele, katso mitä on ympärilläsi – mitä esineitä, värejä, muotoja näet? Kuvittele mielessäsi rauhallinen paikka. Pidä itsesi kiireisenä pienellä, yksinkertaisella tehtävällä (esim. pyykkien viikkaus). (Huomaa, että tämä strategia ei lopeta paniikkikohtauksia, mutta se auttaa sinua kuluttamaan aikaa miellyttävällä tavalla, kunnes oireet katoavat.)

HARJOITTELE JATKAMISTA JA PYSYMISTÄ. Jos vaan voit, jatka sitä mitä olit tekemässä ja/tai pysy tilanteessa, joka tekee sinut ahdistuneeksi. Hidasta jos täytyy, mutta yritä jatkaa. Viivytä tilanteesta lähtemistä.

Tämä antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella hallintakeinojen käyttämistä ja kasvattaa luottamustasi siihen, että pystyt käsittelemään hankalia tunteita pakenematta. Opit myös, että pystyt toimimaan riittävän hyvin, vaikka olosi ei olisikaan hyvä.

Toista näitä askeleita tarpeen mukaan, kunnes ahdistus vähitellen poistuu.

Paniikkikohtauksen loppumisen jälkeen:

KEHU ITSEÄSI. Kun oireet ovat poistuneet, onnittele itseäsi siitä, että selvisit. Olet juuri osoittanut itsellesi, että vaikka et pidä niistä (kukaan ei pidä), niin selviät paniikkikohtauksen läpi.

HUOLEHDI ITSESTÄSI. Paniikkikohtaukset voivat olla väsyttäviä. Kun pahin on mennyt ohi, yritä järjestää aikaa ylimääräiselle levolle. Pyydä vaikka ystävältä tai perheenjäseneltä apua, jos tarvitset – mutta varmista, että kohtelet itseäsi hyvin.

KÄYTÄ MAHDOLLISUUDET OPPIMISEEN. Jokainen paniikkikohtaus voi olla mahdollisuus kokeilla erilaisia selviytymiskeinoja ja löytää niistä yhdistelmä, joka sopii sinulle.

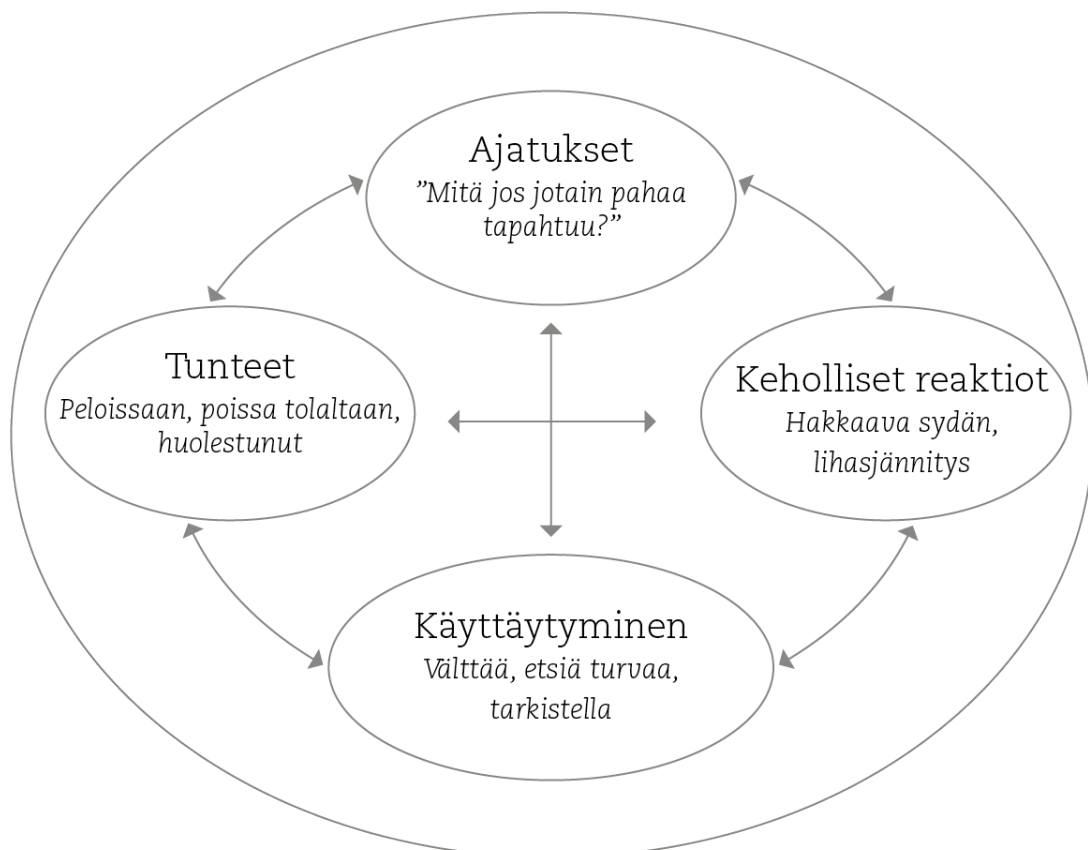
HARKITSE ”SELVIITYMISKORTIN” TEKEMISTÄ. Monet kokevat hyödyllisenä sen, että tekevät ”selviytymiskortin”, jota kantavat mukanaan. Selviytymiskorttiin voit kirjoittaa muutaman ydinasian muistuttaaksesi itseäsi sinulle toimivista hallintakeinoista ja sisäisestä puheesta, joita voit käyttää paniikkikohtauksen aikana.

Ahdistavien ajatusten hallinta

Tämä osio on suunniteltu opettamaan sinulle taitoja, joiden avulla pystyt tunnistamaan ja haastamaan tyypillisiä raskaus- ja vauva-aikaan liittyviä ahdistavia ajatuksia sekä korvaamaan ne paikkansapitävämmillä ja toimivammilla ajatusmalleilla. Tämän avulla pystyt paremmin hallitsemaan ahdistuneisuuttasi. Koska masentavat ajatukset ja ahdistavat ajatukset ilmenevät usein yhtäaikaisesti, tässä osiossa opitut taidot voivat olla hyödyllisiä myös masentavien ajatusten hallinnassa.

MIKSI ON TÄRKEÄÄ MIETTÄÄ AJATUSMALLEJA?

Ajatusmallimme ja uskomuksemme maailmasta vaikuttavat vahvasti tunteisiimme, käyttäytymiseemme ja kehomme reaktioihin. Kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) malli ahdistuksesta Moduulissa 3 (kuvattuna alla uudestaan) havainnollistaa, miten ajattelu on yhteydessä muihin kokemusmaailman osiin.



*Ajatusmallimme ja uskomuksemme maailmasta
Vaikuttavat vahvasti tunteisiimme, käyttäytymiseemme
ja kehollisiin reaktioihimme*

Lue Miian ja Kaisan esimerkit siitä, miten heidän omat ajatuksensa tapahtumista vaikuttivat vahvasti heidän ahdistusreaktioihinsa.

MIIAN TARINA

Miia on 5-kuukautisen poikavauvan äiti. Tänään hän on suunnitellut tapaavansa ystävänsä ja tämän lapsen puistossa, mistä he lähtevät yhdessä kävelylle. Miialla oli ollut huono aamu – vauva heräsi monta kertaa yön aikana. Miia on väsynyt ja myöhässä ystävänsä tapaamisesta.

Työntäessään vaunuja kohti puistoa muutaman korttelin päässä kotoa Miia huomaa, että häntä huimaa, lihakset tuntuvat raskailta ja hänen sydämensä lyö nopeasti (fyysiset oireet). Saman tien Miia ajattelee ”En voi oikein hyvin. Sydämeni hakkaa miljoona kertaa minuutissa ja minua huimaa. Toivottavasti minussa ei ole mitään vakavasti vialla. Mitä jos pyörryn tähän kadulle? Täällä ei ole ketään, joka voisi auttaa. Kuka huolehtii vauvastani?”

Nämä ajatukset pelottavat häntä, ja hän ahdistuu aina vaan enemmän (tunne). Miia huomaa, että kun hänellä on näitä ajatuksia, fyysiset oireet voimistuvat. Hän ajattelee ”Tämä menee pahemmaksi. Minulla täytyy olla sydänkohtaus tai jotain muuta vakavaa (lisää fyysisiä oireita). Minun on parempi mennä kotiin nopeasti ja soittaa lääkäriin ja äidille, jotta tämä tulee huolehtimaan vauvasta. Miia kääntyy ympäri ja kiiruhtaa kotiin (käyttäytyminen).

Fyysiset oireet	huimaus, raskaat lihakset, nopea syke
Ajatukset	ei tunnu hyvältä, mitä jos jotain on vakavasti vialla, kuka auttaa minua ja vauvaa?
Tunteet	lisääntynyt ahdistus
Fyysiset oireet	tulevat voimakkaammiksi
Käyttäytyminen	kääntyy ympäri ja suuntaa kotiin soittaakseen äidille/lääkäriin

KAISAN TARINA

Kaisa odottaa ensimmäistä lastaan raskausviikolla 29. Kaikki on sujunut hyvin odotusaikana. Kaisan puoliso on tällä hetkellä työmatkalla ja anoppi on vierailulla heidän luonaan. Anoppi on lähtenyt asioille päiväksi. Kaisan siivotessa keittiötä hän kuulee viereisessä huoneessa olevasta televisiosta, että moottoritiellä on tapahtunut kuolonkolari. Puoliso on työmatkalla juuri kyseisessä kaupungissa.

Kaisa ajattelee saman tien ”Mitä jos mieheni on ollut osallisena onnettomuudessa? Mitä jos hän on loukkaantunut tai kuollut?” Kun Kaisalla on näitä ajatuksia, hän tulee äärimmäisen pelokkaaksi (tunne). Hän huomaa, että huone tuntuu yhtäkkiä todella kuumalta ja huomaa hengittävänsä nopeasti (fyysiset oireet). Hän ottaa puhelimen ja soittaa miehelleen (käyttäytyminen), mutta soitto menee vastaajaan. Kaisa ahdistuu vielä enemmän (tunne) ja ajattelee ”Mies ei vastaa siksi, että on loukkaantunut. Mitä minä teen? Mitä jos joudun kasvattamaan tämän lapsen yksin? En pysty siihen!” (ajatukset)

Kaisa huomaa, että häntä alkaa huimata ja polvia heikottaa (fyysiset oireet) ja hän istuu sohvalle. Hän yrittää soittaa veljelleen selvittäääkseen, löytäisikö veli netistä lisää tietoa onnettomuudesta.

Ajatukset	mitä jos mieheni on loukkaantunut auto-onnettomuudessa?
Tunteet	peloissaan
Fyysiset oireet	kuuma, tihentynyt hengitys
Käyttäytyminen	soittaa miehen puhelimeen – ei vastausta
Tunteet	peloissaan
Ajatukset	Hän ei vastaa koska on loukkaantunut, mitä jos minun pitää kasvattaa tämä vauva yksin? En pysty siihen!
Fyysiset oireet	huimaus, polvia heikottaa
Käyttäytyminen	istuu sohvalle, soittaa veljelle

Kuten huomaat, Miian ja Kaisan tavat ajatella tilanteessa (heidän sisäinen puheensa) vaikuttivat suuresti siihen, miltä heistä tuntui ja mitä kehossa tapahtui sekä myös siihen, miten he selviytyivät tilanteesta. Heidän ajatuksensa lisäsivät ahdistusta. Koska ajatuksilla on iso ja keskeinen rooli ahdistuksessa, on tärkeää, että olemme tietoisia ajatuksistamme ja opimme haastamaan niitä sekä korvaamaan niitä paikkansapitävämmillä ja toimivammilla ajatuksilla.

Jokainen kokee ahdistusta herättäviä ajatuksia silloin tällöin, oli meillä ahdistuksen kanssa haasteita tai ei. Kuten aiemmin on todettu, melkein kaikilla vauvaa odottavilla ja vauvojen äideillä on ajoittain ahdistavia ajatuksia (sisältäen huolestuneisuuden ja pakkoajatukset). Kysymys onkin oikeastaan ahdistuksen tasosta – ahdistuneemmilla äideillä on enemmän ahdistavia ajatuksia, ajatukset järkyttävät heitä enemmän ja heidän on vaikea päästää niistä irti.

Silloin kun voimme hyvin, suurin osa meistä pystyy nopeasti hylkäämään tai haastamaan ahdistavan ajatuksen ja siirtymään eteenpäin ongelmitta. Stressaavampina ajanjaksoina (kuten raskaus- ja vauva-aika) tai kun emme huolehdi itsestämme riittävästi tai kun olemme ahdistuneita, stressaantuneita tai masentuneita muista syistä, näistä ahdistavista ajatuksista saattaa tulla säännöllisempiä ja niistä on vaikeampi päästää irti tai haastaa niitä.

Kun näin tapahtuu, ajattelusta voi tulla vääristynyttä tai epärealistista. Vääristyneet ajatukset eivät perustu pelkästään faktoihin, vaikka tuntuukin siltä, että ne ovat totta. Jos uskomme näihin ajatuksiin, niin koemme todennäköisemmin ahdistusoireita – esim. negatiivisia tunteita, kehollisia oireita ja ongelmallista käyttäytymistä. Yritämme myös todennäköisemmin pärjätä keinoilla, jotka eivät oikeasti auta ja jotka saavat olomme vaan pahemmaksi. Monet saattavat esimerkiksi alkaa vähitellen vältellä paikkoja, jotka herättävät ahdistavia ajatuksia tai tunteita – mikä puolestaan saa ahdistuksen jatkumaan. Sen takia onkin tärkeää tunnistaa ahdistavia ajatuksia ja harjoitella joustavampaa ajattelua.

Onko sinulla ajatuksia itsesi tai jonkun toisen satuttamisesta?

Joskus äitien ollessa hyvin ahdistuneita ja/tai masentuneita ja toivottomia, heillä voi olla ajatuksia itsensä tai toisten satuttamisesta. Jos sinulla on tällaisia ajatuksia, on hyvin tärkeää, että puhut jollekin luottamallesi henkilölle näistä ajatuksista ja varaat kiireellisen ajan mielenterveyspalveluihin. Jos pelkää turvallisuuksesi puolesta, mene päivystykseen. Äärimmäisessä hätätilanteessa soita yleiseen hätänumeroon 112.

Ahdistavat ajatukset ovat usein vääristyneitä, mikä tarkoittaa sitä, etteivät ne ole paikkansapitäviä tai auttavia

MITÄ ON AHDISTAVA AJATTELU?

Ahdistava ajattelu on ajattelumalli, joka laukaisee ahdistuksen tai ylläpitää sitä. Ahdistavat ajatukset ovat usein vääristyneitä, mikä tarkoittaa sitä, etteivät ne ole paikkansapitäviä tai auttavia.

Tietyn tyyppiset ahdistavat ajatukset ovat niin tavallisia, että ne on määritelty ja nimetty. Näitä kutsutaan usein kognitiivisiksi vääristymiksi. Tässä oppaassa kutsumme niitä ajatusansoiksi. Nämä ajattelutavat ovat ”ansoja”, koska ne eivät ole paikkansapitäviä tai hyödyllisiä. Lisäksi ne pitävät ihmisen sidoksissa ahdistukseensa – ikään kuin ahdistuksen ansassa.

Monella ahdistuneella henkilöllä on esimerkiksi taipumus perusteettomasti vetää nopeita johtopäätöksiä tai tehdä ennusteita siitä, mitä on tapahtumassa nyt tai tulevaisuudessa. Muistatko, kuinka Kaisa kertoi itselleen, että hänen miehensä on täytynyt olla loukkaantunut auto-onnettomuudessa, koska mies ei vastannut puhelimeen? Entä muistatko, kuinka Miia kertoi itselleen, miten fyysiset oireet tarkoittivat, että hänellä oli ”sydänkohtaus tai jotain”? Nämä ovat molemmat esimerkkejä nopeiden johtopäätösten vetämisestä. Tämä tapa ajatella sai molemmat naiset vielä ahdistuneemmaksi. Suurin osa ihmisistä huomaa itsellään olevan ajatusansoja, joihin he putoavat aina uudelleen ja uudelleen. Niistä tietoiseksi tuleminen auttaa välttämään niitä helpommin.

Yksi askel kohti joustavampaa ajattelua on tunnistaa itselle tyypilliset ajatusansat. Kun tunnistat nämä ansat, voit suunnitella myös tien pois niistä.

Katso seuraavalla sivulla olevaa taulukkoa löytääksesi sinulle tyypilliset ajatusansat. Merkkää kaikki ne, jotka sopivat sinuun. Voit katsoa myös Oireiden seuranta -lomaketta, jotta näet millaisia ajatuksia sinulla on ahdistuneena. Moduulissa 4, s. 91 sekä moduulissa 6, s. 12 on *Ajatusten haastaminen -lomake*, johon voit halutessasi kirjata omia esimerkkejäsi ahdistavasta ajattelusta.

Ajatusansat: määritelmät ja esimerkit		
Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
Nopeiden johtopäätösten vetäminen	<p>Ennusteiden tekeminen siitä mitä tapahtuu, ilman todisteita tai pienten todisteiden perusteella.</p> <p>Mahdollisten negatiivisten tapahtumien ajattelu ja itselle kertominen, että nämä todennäköisesti tapahtuvat – vaikka todisteet kertoisivat, että se on hyvin epätodennäköistä.</p>	<p>(Paniikkikohtauksen aikana) – sydämeni hakkaa ja luulen saavani sydänkohtauksen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Käytin taulutusseja ennen kuin tiesin olevani raskaana, ja nyt vauva on pysyvästi vahingoittunut myrkkujen takia. En pessyt käsiäni ennen vaiipanvaihtoa ostoskeskuksessa, ja nyt vauva tulee kipeäksi
Ajatusten lukeminen	<p>Tietynlainen nopeiden johtopäätösten vetäminen, jolloin ajattelet tietäväsi mitä muut ajattelevat, ilman että sinulla on siitä todisteita.</p> <p>Ajattelet tietäväsi mitä muut ajattelevat sinusta, vaikka sinulla ei ole mitään näyttöä tämän ajatuksen tueksi.</p>	<p>Vauva itki koko sen ajan, kun olin kaupassa. Muiden täytyy ajatella, että olen kamala äiti.</p> <p>Kun neuvolan terveydenhoitaja tuli kotikäynnille vauvan syntymän jälkeen, hänen täytyi siirtää pyykkejä pois tieltä, jotta pystyi istumaan sohvalle. Hän ajattelee minun hoitavan kotia huonosti ja on siksi pahoillaan perheeni puolesta.</p>
Tunteen järjestyminen	<p>Ajattelet, että koska ”minulla on huono tunne tästä”, se kertoo sinulle, mikä tilanne oikeasti on.</p> <p>Uskot, että ajatustesi täytyy olla totta tai paikkansapitäviä, koska ”sinusta tuntuu” siltä, että ne ovat totta, vaikkei sinulla olisi mitään todisteita, jotka tukisivat ajatuksiasi.</p>	<p>Minua pelottaa jättää vauva sisikolleni – tämän täytyy tarkoittaa, että se on vaarallista</p> <p>Minusta tuntuu, että olen huono äiti, minun siis täytyy olla huono äiti.</p> <p>Olen surullinen, joten suhteeni puolisooni täytyy olla vaikeuksissa</p>

Ajatusansat: määritelmät ja esimerkit		
Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
Katastrofiajattelu / Liioittelu	Kerrot itsellesi, että pienestä negatiivisesta asiasta tulee täysi katastrofi. Usein ihmiset, joilla on katastrofiajattelua, pelkäävät etteivät selviäsi tilanteessa, jonka kuvittelevat tapahtuvan.	Jos vauva itkee, kun jätän hänet lastenhoitajan kanssa, se tarkoittaa sitä, että hänellä on turvaton olo ja hänestä tulee myös ahdistunut Jos saan paniikkikohtauksen ostoskeskuksessa, en voi koskaan enää näyttää naamaani siellä Jos en saa 5-kuukautiselle vauvalle unirytmää seuraavan kahden viikon aikana, hän ei opi sitä ikinä.
Kaikki tai ei mitään - ajattelu	Asioiden näkeminen joko-tai, hyvä tai huono, oikea tai väärä, täydellinen tai kamala. Kaikki on mustavalkoista, ei ole olemassa harmaansävyjä. Ihmiselle, joka käyttää kaikki tai ei mitään-ajattelua, pienikin virhe tarkoittaa täydellistä epäonnistumista.	Jos äiti ei voi hoitaa vauvaani tänään, niin hän ei ole tukenani. Jätin väliin yhden ryhmäterapia-kerran, joten ei kannata mennä ensi viikollakaan.
Pitäisi	Kerrot itsellesi, miten sinun ”pitäisi” toimia tai tuntea.	Minun pitäisi joka kerta tietää, mitä vauva tarvitsee ja miten tyynytellä häntä, kun hän itkee. Minun pitäisi aina olla iloinen, hyväntuulinen ja kärsivällinen, vaikka olen väsynyt eikä puoliso-tani ole minulle tukea.

Ajatusansat: määritelmät ja esimerkit		
Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
Syyllyttäminen	Negatiivisten (ja usein epäreilujen) asioiden puhuminen itsestä tai toisista	Olen kamala äiti, koska vauva itki kirjaston satutunnin aikana. Olen laiska ja sääliittävä, koska en ole treenannut vauvan syntymän jälkeen. Puolisoni on täysi idiootti, koska meni pomon kanssa oluelle sen sijaan, että olisi tullut kotiin.
Negatiivisen liioittelu	Huomaat vain tilanteen negatiiviset puolet ja jätät huomiotta positiiviset puolet. Saatat kiinnittää huomiota vain siihen mikä menee pieleen tai mitä et saanut tehdyksi, sen sijaan että kiittäisit itseäsi onnistumisista.	Kun vauva nukkuu, saat kaikki vauvan pyykit hoidettua ja tiskattua astiat, mutta et ehdi siivota olohuonetta. Väheksyt sitä, mitä sait aikaan kertomalla itsellesi, ettei sillä ole väliä, ja että kuka tahansa kohtuullisen kyvykäs ihminen olisi saanut ainakin sen tehtyä. Sen sijaan keskityt siihen, mitä halusit saada tehtyä, muttet ehtinyt tehdä.
Perfektio-nismi	Ajattelee, että asiat (tai ihmiset) ovat oikeita tai arvokkaita vain, jos ne/he ovat täydellisiä.	Et kutsu uutta ystävää kotiisi, sillä et ole tiskannut, lastenhuone ei ole valmis tai et pysty tarjoamaan itse tehtyjä leivonnaisia. 10kk päästä synnytyksestä olet pudottanut suurimman osan raskausaikana tulleista kiloista, mutta tunnet itsesi epämiellyttäväksi, koska sinulla on vielä pari kiloa pudotettavana. Olet huolissasi, että vauvan ihottuma johtaa siihen, etteivät muut pidä häntä rakastettavana.

Ajatusansat: määritelmät ja esimerkit		
Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
Taikauskoi- nen tai maa- ginen ajattelu	Uskoo tapahtumien ja toimintojen syy-seuraussuhteisiin, mitkä eivät oikeasti liity toisiinsa.	Jos en ole huolissani raskaudestani, saan keskenmenon. Jos en tarkista vauvaa 30 minuutin välein hänen nukkuessaan, hän lakkaa hengittämästä. Jos astun tuohon halkeamaan, jottain paha tapahtuu vauvalleni.
Yliyleistä- minen	Tekee yhden kokemuksen tai tapahtuman perusteella ”säännön” siitä, miten asiat ovat tai tulevat olemaan. (Vihje: tietynlaisten sanojen käyttö – aina, ei koskaan, kaikki, jokainen, ei kukaan, ei ketään – on vihje siitä, että yliyleistät.)	Ystäväni on viettänyt kanssani vähemmän aikaa vauvan syntymän jälkeen, ”Nyt kukaan ystäväistäni ei halua olla kanssani”. Kun vauvalla on loppunut puhtaat yöpuvut kaksi kertaa tällä viikolla: En ikinä pysy tehtävieni tasalla kotitöissä.

Älä huoli, jos huomaat putoavasi useampaan ajatusansaan. Se on hyvin tavallista. Havainnoi, miltä ajatusansat saavat olosi tuntumaan. Todennäköisesti ajatusansassa oleminen ylläpitää ahdistustasi ja vaikeuttaa positiivisten muutosten tekemistä.

*On olemassa taitoja, jotka voivat auttaa sinua
huomaamaan ja muuttamaan ajatusmalleja,
jotka saavat sinut tuntemaan olosi ahdistuneeksi*

Kun äiti on ahdistunut raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, hänen on usein hyvin vaikeaa tunnistaa, että omat ajatukset eivät ehkä ole totta tai auttavia, tai että hän on pudonnut ajatusaansaan. Kun näin käy, ahdistavat ajatukset saattavat pitää hänet jumissa ahdistavassa olossa. Onneksi on kuitenkin olemassa keinoja, jotka auttavat sinua tunnistamaan ja muuttamaan ajatusmalleja, jotta voit kokea olosi paremmaksi. Tavoitteena on auttaa sinua harjoittelemaan joustavampaa ajattelua. (ks. moduuli 4, s. 78 ja 84)

Ovatko kaikki negatiiviset ajatukset epärealistisia ja epäterveitä?

Eivät ole. Joskus ollessamme todella vaikeassa tilanteessa negatiiviset ajatukset ovat realistisia. Monet hankalissa tilanteissa olevat ihmiset huomaa-
vat hankalien ajatusten kuitenkin vähentyvän, jos he työstävät muita selviytymiskeinoja. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi stressiä aiheuttavien tekijöiden tunnistaminen, omassa kontrollissa olevien ongelmien ratkaisu sekä tukiverkostojen aktivoiminen.

MITÄ ON JOUSTAVA AJATTELU?

Joustavampi ajattelu tarkoittaa tilanteen positiivisten, negatiivisten ja neutraalien tekijöiden ajattelua, ja vasta sen jälkeen johtopäätösten tekoa tilanteesta. Toisin sanoen, joustava ajattelu tarkoittaa elämän ja maailman tarkastelua tasapainoisella tavalla.

Ahdistavan ajattelun tunnistamisella ja sen korvaamisella realistisemmalla ja paremmin toimivalla ajattelulla voi olla iso merkitys siihen, miltä sinusta tuntuu. Se voi myös tehdä helpommaksi toimivien selviytymiskeinojen käyttämisen.

Miten voin muuttaa ahdistavaa ajattelua ja ajatella joustavammalla tavalla?

Vaikka sinulla olisi paljon ahdistavia ajatuksia, hyvä uutinen on se, että voit oppia tunnistamaan ahdistavia ajatusmalleja ja korvata ne joustavammalla, paikkansapitävämmällä ja toimivammalla ajattelulla. Seuraavilla sivuilla pääset tutustumaan neljän askeleen malliin, jonka avulla voit kehittää joustavampia ajatusmalleja.

Mikä ei toimi: Huomatessaan itsellään olevan ahdistavia ajatuksia monet sanovat itselleen ”lopeta tuollainen ajattelu” tai ”älä ajattele niin typerää asioita”. Se kuitenkin harvoin toimii. Tiedämme tutkimusten kautta, että kun yritämme estää ja työntää pois hankalia ajatuksia, ne todennäköisesti palaavat toistuvasti takaisin mieleen. Tällä tavalla toimiminen saattaa saada sinut pitkällä tähtäimellä entistä ahdistuneemmaksi. Ahdistavat ajatukset on yleensä helpompi päästä menemään, kun olet ensin pohtinut tilannetta loogisesti (tarkastellut todisteita ajatuksen puolesta ja vastaan) ja sen jälkeen päätyntä realistisempaan tai toimivampaan ajatukseen, joka korvaa ahdistuneen ajatuksen. Seuraavaksi kuvatut askeleet auttavat sinut tässä alkuun.

Neljän askeleen malli kohti joustavampaa ajattelua

ENSIMMÄINEN ASKEL. ”Nappaa” ahdistavat ajatukset ja kirjoita ne paperille.

Ensimmäinen askel kohti joustavampaa ajattelua sisältää ahdistavien ajatusten kiinni ottamisen ja niiden kirjoittamisen paperille. Kun huomaat olosi ahdistuneeksi, pysähdy hetkeksi ja havainnoi ajatuksia, joita mielessäsi pyörii. Kirjoita ne ylös, samoin kuin tilanne missä olet.

Voit käyttää tähän Ajatusten haastaminen -lomaketta (s.91 tässä moduulissa tai moduuli 6, s.12). Lomake auttaa sinua kirjaamaan ylös (ja haastamaan) ahdistavia ajatuksiasi.

Tässä muutama vinkki Ajatusten haastamisen lomakkeen käyttöön

- ”Tilanne” -kohtaan voit kirjoittaa, mitä tapahtui. Kirjaa ylös tilanteesta faktat, joista muut olisivat samaa mieltä. Yritä erotella omat ajatuksesi todellisesta tilanteesta.
- ”Ajatukset” -kohtaan voit kirjoittaa mitä kerroit tilanteessa itsellesi – sisäisen puheesi.

TOINEN ASKEL. Tunnista mahdolliset ”Ajatusansat” kirjaamistasi ajatuksista.

Katso läpi ajatusansojen määritelmät ja esimerkit. Tarkista, sopiiko ajattelusi mihinkään niistä. On hyvin tavallista pudota ajattelussa useampaan kuin yhteen ajatusansaan. Älä käytä tähän liikaa aikaa, vaan tee ”paras arvaus” ja siirry seuraavaan askeleeseen. Vaikka et tunnistaisi yhtään ajatusansaa, voit silti haastaa ahdistavat ajatuksesi.

KOLMAS ASKEL. Haasta ahdistava ajattelusi ja korvaa se joustavammalla ajattelulla.

Kun olet ahdistunut, voi olla vaikeaa löytää realistisempia ja joustavampia ajatuksia ahdistavan ajatuksen tilalle. On kuitenkin muutamia hyödyllisiä kysymyksiä, joita voit kysyä itseltäsi löytääksesi joustavampia ja toimivampia ajatuksia. Jokainen kysymys ei toimi jokaiseen ahdistavaan ajatukseen – mutta yleensä yksi tai kaksi näistä kysymyksistä antaa sinulle ideoita siitä, millaisia joustavimmat ja toimivimmat ajatukset voisivat olla. Käy lista nopeasti läpi löytääksesi sieltä omaan tilanteeseesi sopivimmat.

Hoidon tavoite on vähentää oireitasi ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiasi

- **Kysy itseltäsi:** Vedänpö nopeita johtopäätöksiä, jotka eivät täysin perustu tosiasioihin? Yksi todella tehokas tapa lisätä joustavampaa ajattelua on pohtia todisteita, jotka tukevat ajatuksiasi, samoin kuin pohtia todisteita, jotka eivät tue ajatuksiasi.
- **Kerää etsivän tapaan** ensin kaikki faktat, joita sinulla on. Sen jälkeen kerää kaikki tarvittavat, mutta ehkä puuttuvat, todisteet. Sinun täytyy ehkä kysyä joltain luotettavalta henkilöltä (esim. ystävä tai terapeutti) kysymyksiä ymmärtääksesi, ovatko ajatuksesi tai pelkosi realistisia.
- **Käy seuraavaksi läpi,** mitä todisteita sinulla on. Olisivatko läheisesi samaa mieltä siitä, millaisen johtopäätöksen teet sen perusteella, mitä todisteita sinulla on? Jos eivät, mitä voisit sen sijaan ajatella? Jos huomaamme, että todisteet eivät tue pahimpia pelkojamme, tämä voi auttaa meitä vähentämään ahdistusoireita ja huonosti toimivia selviytymiskeinoja (esimerkiksi halu välttää tai paeta).
- **Kysy itseltäsi:** Jos joku kenestä todella välitän, olisi tässä tilanteessa ja hänellä olisi tämä ajatus, mitä sanoisin hänelle?
- **Kysy itseltäsi:** Jos joku kenestä todella välitän, tietäisi minun ajattelevan tätä ajatusta, mitä hän sanoisi minulle? Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle osoittaakseen, etteivät ajatuksesi ole täysin paikkansapitäviä tai järkeviä?
- **Kysy itseltäsi:** Mikä olisi vähemmän äärimmäinen tapa (tai reilumpi tapa) katsoa tilannetta? Onko tilanteessa harmaan sävyjä, jotka jätän huomiotta?
- **Kysy itseltäsi:** Auttaako tämä ajatus minua juuri nyt? Onko olemassa joku toinen, parempi ja toimivampi tapa ajatella tilannetta? Kaisan tarinassa hänen ajatuksensa siitä, että puoliso on ollut onnettomuudessa, saa hänet luultavasti vain enemmän pois tolaltaan. Vaihtoehtoinen tapa ajatella olisi luultavammin paikkansapitävämpi ja aiheuttaisi vähemmän ahdistusta.
- **Kysy itseltäsi:** Kun olen tuntenut näin aiemmin, mitä tein tai ajattelin, mikä auttoi minua voimaan paremmin?

- **Kysy itseltäsi:** Jos katson tätä tilannetta viiden vuoden päästä, katsonko sitä silloin eri tavalla?
- **Kysy itseltäsi:** Onko tilanteessa tai minussa mitään vahvuuksia tai positiivisia puolia, jotka jätän huomiotta?
- **Kysy itseltäsi:** Syytänkö itseäni jostain, mihin en pysty täysin itse vaikuttamaan?
- **Kysy itseltäsi:** Olenko sekoittanut ajatuksen tai tunteen faktaan? On tärkeää erotella ajatukset, tunteet ja faktat. Esimerkiksi, vaikka tunnet olosi ahdistuneeksi tietystä tilanteesta, se ei tarkoita sitä, että tilanne itsessään on paha tai vaarallinen. On tärkeää muistuttaa itseään tilanteen faktoista – mitä todisteita meillä on siitä.

VINKKI

Jos tunnistit joitain ajatusansoja ensimmäisessä askeleessa, voit nyt käyttää ”Vinkkejä ajatusansojen haastamiseen” lomaketta. Lomakkeessa on kysymyksiä kohdistuen tiettyihin ajatusansoihin. Kysymysten avulla saat lisää työkaluja haastaaksesi ahdistavia ajatuksiasi. (Moduuli 4, sivut 93-94).

Mieti vastauksiasi näihin ajatusten haastamiseen liittyviin kysymyksiin, kirjoita ne sitten ylös ja käytä niitä löytääksesi paikkansapitävämmän ja toimivamman ajatuksen ahdistavan ajatuksen tilalle.

Käymme seuraavaksi läpi kolme esimerkkiä ahdistavista ajatuksista ja niille vaihtoehtoisista, joustavammista ajatuksista.

Kysymykset on muokattu seuraavista teoksista:

Greenberger, D. & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: Guilford.

Burns, D. D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Plume.

Burns, D. D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.

Bilsker, D. & Paterson, R. (2005). *Antidepressant Skills Workbook*. Centre for Applied Research in Mental Health & Addiction, Simon Fraser University. www.carmha.ca/publications

Esimerkkejä ahdistavasta ja joustavammasta ajattelusta	
Tilanne	Vauvan neuvolakäynti
Ahdistavat ajatukset	Mitä jos saan paniikkikohtauksen neuvolassa ja kaikki huomaavat sen ja pitävät minua outona? Minua hävettäisi todella paljon. En voisi ikinä enää mennä neuvolaan.
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	<p><i>Nopeiden johtopäätösten vetäminen</i></p> <p>Kuinka monta kertaa olen ajatellut, että saan paniikkikohtauksen? Kuinka monta kertaa se on oikeasti tapahtunut? Mitä se kertoo minulle todennäköisyydestä, että se oikeasti tapahtuu tällä kertaa?</p> <p><i>Katastrofiajattelu</i></p> <p>Jos kuvittelen, että pahin tapahtuisi ja saisin paniikkikohtauksen – onko oikeasti totta, etten pärjäisi?</p> <p>Auttaako tämä ajatus minua nyt? Onko olemassa joku muu tapa ajatella tilannetta, jolla olisi paremmat seuraukset?</p> <p>Jos näin kävisi, tiedänpö varmasti, että ihmiset tuomitsisivat minut, vai kuvittelenko nyt vain lukevani muiden ajatuksia?</p>
Joustavammat ajatukset	<p>Olen käynyt monesti neuvolassa ja saanut siellä vain keran paniikkikohtauksen.</p> <p>Jos saisin paniikkikohtauksen, luultavasti muut eivät edes huomaisi.</p> <p>Ja jos huomaisivatkin, he eivät välttämättä tuomitsisi minua. Tiedän, että jos itse näkisin jonkun saavan paniikkikohtauksen, olisin luultavasti huolissani hänestä.</p> <p>Vaikka saattaisin hävetä paniikkikohtausta, olen hävennyt ennenkin ja selvinnyt siitä, joten voisin kokea sen uudelleen ja selvitä siitä.</p> <p>Menen neuvolaan ja yritän sietää kaikki mahdolliset ahdistusoireet. Tämä on hyvä haaste minulle harjoitella ahdistuksen hallintakeinojani. Otan selviytymiskortit mukaani ja luen ne läpi, jos huomaan olevani ahdistunut.</p>

Esimerkkejä ahdistavasta ja joustavammasta ajattelusta	
Tilanne	Olen vauvan kanssa perheenjäsenen syntymäpäivillä ja huomaan, että yhdellä muista lapsista on yskä.
Ahdistavat ajatukset	Mitä jos vauva saa taudin muilta lapsilta? Mitä jos hän tulee todella kipeäksi? Mitä jos hän tulee niin tukkoiseksi, ettei pysty kunnolla hengittämään? Mitä jos tulee hätätilanne, enkä ehdi viedä häntä ajoissa sairaalaan?
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	<p><i>Nopeiden johtopäätösten vetäminen</i></p> <p>Mitä todisteita minulla on siitä, että tällainen lopputulos on todennäköinen?</p> <p><i>Katastrofiajattelu</i></p> <p>Onko minulla todisteita siitä, että näin ei ehkä kävisikään, tai että joku muu lopputulos on todennäköisempi?</p> <p>Kun katson tilannetta ulkopuolelta, mitkä ovat realistiset todennäköisyydet, että näin käy?</p> <p>Liioittelenko tapahtumia tai tilannetta, teenkö siitä pahemman kuin se oikeasti on, ja kuvittelenko asioita, jotka eivät ole vielä tapahtuneet?</p> <p>Auttaako tämä ajatus minua nyt? Onko olemassa joku muu tapa ajatella tilannetta, jolla olisi paremmat seuraukset?</p>
Joustavammat ajatukset	<p>Ihmiset, myös vauvat, altistuvat bakteereille ja muille pö-pöille koko ajan, ja hyvin harvoin sairastuvat vakavasti.</p> <p>On mahdotonta suojella lasta kaikilta pöpöiltä, eikä se ole lapselle hyväksikään. Erilaisille bakteereille ja muille pö-pöille altistuminen vahvistaa immuunipuolustus-järjestelmää.</p> <p>Vaikka vauva saisi flunssan, on hyvin epätodennäköistä, että hän olisi niin tukossa, ettei pystyisi hengittämään. On todennäköisempää, että hän olisi kiukkuinen ja tukkoinen muutaman päivän, ja sitten tervehtyisi.</p> <p>Annan hänen nauttia juhlista ja muistutan itseäni siitä, että pärjään kyllä, jos hän saa flunssan.</p>

Esimerkkejä ahdistavasta ja joustavammasta ajattelusta	
Tilanne	Katson kotona TV:tä ja näen alkoholimainoksen.
Ahdistavat ajatukset	Join pari drinkkiä juhliessamme vanhempieni hääpäivää, kun en vielä tiennyt olevani raskaana. Mitä jos alkoholi vahingoitti vauvaa? Mitä jos hänen aivonsa eivät kehity normaalisti? Mitä jos hän ei pärjää koulussa ja hänestä tulee sen takia onneton ja epäonnistunut, koska tein huo- non valinnan?
Ajatusansa tai ajatusta haas- tavat kysmyk- set	<p><i>Nopeiden johtopäätösten vetäminen</i></p> <p>Mitä todisteita minulla on siitä, että tällainen lopputulos on todennäköinen?</p> <p><i>Katastrofiajattelu</i></p> <p>Onko minulla todisteita siitä, että näin ei ehkä kävisikään, tai että joku muu lopputulos on todennäköisempi?</p> <p>Liioittelenko tapahtumia tai tilannetta, teenkö siitä pa- hemman kuin se oikeasti on, ja kuvittelenko asioita, jotka eivät ole vielä tapahtuneet?</p> <p>Auttaako tämä ajatus minua nyt? Onko olemassa joku muu tapa ajatella tilannetta, jolla olisi paremmat seurauk- set?</p>
Joustavammat ajatukset	<p>Vaikka ei olekaan järkevää juoda alkoholia raskausaikana, niin pieni juomani annos tuskin vaikuttaa vauvaan.</p> <p>Vedän nyt nopeita johtopäätöksiä, kun luulen että pari drinkkiä tarkoittaisi, että vauva eläisi elämänsä onnetto- mana.</p> <p>Noudatan neuvolan ohjeita terveellisestä raskausajasta. On hyvin todennäköistä, että vauvalla on kaikki hyvin.</p>

Kokeile nyt itse. Tässä on tyhjä Ajatusten haastaminen -lomake. Moduulissa 6, sivulla 12 on myös tyhjä Ajatusten haastaminen -lomake, joita voit kopioida omaan käyttöösi. Kestää hetken oppia miten omia ajatuksia voi haastaa. Ole kärsivällinen, ja pyydä tarvittaessa apua joltakin läheiseltä.

Tilanne	
Ahdistavat ajatukset	
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	
Joustavammat ajatukset	

Vaatii aikaa ja harjoittelua ennen kuin joustavammasta ajattelusta tulee tapa

NELJÄS ASKEL. Tee joustavammasta ajattelusta tapa.

On tärkeä taito osata tunnistaa ja haastaa ahdistavia ajatuksia sekä korvata ne joustavammilla ajatuksilla. Ihan kuten minkä tahansa taidon oppiminen, tämänkin taidon oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua.

Paras tapa vahvistaa joustavampaa ajattelua on *harjoittelu*. Aina kun huomaat itselläsi ahdistavan ajatuksen ja pyrit korvaamaan sen joustavammalla ajatuksella, edistät matkaasi kohti parempaa oloa ja vähempää ahdistuneisuutta. Älä kuitenkaan odota, että pystyisit nappaamaan *kaikki* ahdistavat ajatukseti – pelkästään yhteen itsellesi tyypilliseen ahdistavaan ajatukseen keskittyminen ja sen haastaminen voi saada aikaan muutoksen olossasi.

Huomautus selviytymiskorteista

Yksi tekniikka, minkä monet kokevat hyödyllisenä, on selviytymiskorttien tekeminen. Kortit auttavat haastamaan omia ahdistavia ajatuksia, etenkin niitä, joilla on tapana esiintyä yhä uudestaan. Voit tehdä selviytymiskortit esimerkiksi pienille paperi- tai kartonkilapuille. Kirjoita yhdelle puolelle korttia ahdistava ajatus. Kirjoita toiselle puolelle korttia joustavampi ajatus, jolla haluat korvata ahdistavan ajatuksen. Voit kantaa kortteja mukana taskussa tai laukussa, ja ottaa ne esiin aina, kun huomaat ahdistavan ajatuksen tulevan mieleen ja haluat muistuttaa itseäsi joustavammasta ajattelusta.

Vinkkejä ajatusansojen haastamiseen

Ajatusansa	Vinkkejä tämän ajatusansan haastamiseen
Nopeiden johtopäätösten vetäminen	<p>Mitä todisteita minulla on siitä, että tällainen lopputulos on todennäköinen?</p> <p>Onko minulla todisteita siitä, että näin ei ehkä kävisikään, tai että joku muu lopputulos on todennäköisempi?</p> <p>Kun katson tilannetta ulkopuolelta, mitkä ovat realistiset todennäköisyydet, että näin käy?</p> <p>Kuinka monta kertaa aikaisemmin minulla on ollut tämä ajatus? Kuinka monta kertaa se on todella tapahtunut? Mitä se kertoo minulle todennäköisyydestä, että se tapahtuu nyt?</p>
Ajatusten lukeminen	<p>Mitä todisteita minulla on siitä, että toinen ajattelee oikeasti näin?</p> <p>Onko hän sanonut sen minulle, vai kuvittelenko vain hänen ajattelevan niin?</p>
Katastrofiajattelu / Liioittelu	<p>Liioittelenko tapahtumia tai tilannetta, teenkö siitä pahemman kuin se oikeasti on, ja kuvittelenko asioita, jotka eivät ole vielä tapahtuneet?</p> <p>Mitä oikeasti tapahtuu, ja miten pystyn tekemään suunnitelman, joka auttaa minua pärjäämään?</p> <p>Kuvittele, että tapahtui pahin mahdollinen. Onko oikeasti totta, ettet selvinnyt siitä?</p> <p>Olenko aiemmin selvinnyt vaikeista elämäntilanteista? Mitä se kertoo kyvystäni selvitä stressaavista ajanjaksoista?</p>
Tunteen järjeittäminen	<p>Onko tämä fakta vai tunne?</p> <p>Onko olemassa todisteita siitä, ettei oma päätelmäni ole ehkä täysin paikkansapitävä?</p> <p>Pitääkö minun rauhoittua ennen kuin ajattelen tätä?</p>

Ajatusansa	Vinkkejä tämän ajatusansan haastamiseen
Kaikki tai ei mitään -ajattelu, (myös ”mustavalkoinen ajattelu”)	Onko olemassa vähemmän äärimmäinen tapa ajatella tätä tilannetta? Onko tilanteessa olemassa harmaan sävyjä, jotka jätän huomiotta?
Pitäisi -ajattelu ja syyllistäminen	Auttaako minua tämä tapa puhua itselleni tai ajatella näin? Onko olemassa joku muu tapa, joka auttaisi minua enemmän?
Perfektionismi	Tuomitsisivatko muut minut yhtä ankarasti kuin tuomitsen itseni, kun en tehnyt tätä täydellisesti? Mikä on pahinta mitä voisi tapahtua, jos en suoriutuisikaan täydellisesti? Olenko kiittänyt itseäni tekemisistäni tai suorituksistani, vaikka ne eivät olisi olleet täydellisiä?
Kielteisen liioittelu ja positiivisen väheksyminen	Mitä positiivisia puolia näen tässä tilanteessa? Mitä vahvuuksia minulla on pärjätä tässä tilanteessa?
Taikauskoinen tai maaginen ajattelu	Mitä todisteita minulla on, jotka osoittavat näiden kahden tapahtuman yhteyden? Onko tämä fakta vai tunne?
Yliyleistäminen	Kertooko tämä yksi tapahtuma todellakin minulle niin paljon itsestäni tai siitä, mitä tulee tapahtumaan tulevaisuudessa? Pystynkö tunnistamaan muita kertoja, kun tämä ”sääntö” ei ole ollutkaan totta? Mitä todisteita minulla on siitä, että tämä tapahtuu uudestaan? Mitkä muut lopputulokset ovat mahdollisia? Olisivatko muut samaa mieltä siitä, että tämä todennäköisesti tapahtuu uudestaan?

AJATUSTEN HAASTAMINEN -LOMAKE

Pohdi kolmannessa askeleessa antamiasi vastauksiasi ajatusten haastamisen kysymyksiin, kirjoita ne sitten ylös ja etsi niiden avulla joustavammat ajatukset korvaamaan ahdistavat ajatukset. Tässä on esimerkki täytetystä Ajatusten haastaminen -lomakkeesta. Tyhjä Ajatusten haastaminen -lomake löytyy sekä tästä moduulista sivulta 91 että moduulista 6, sivulta 12.

Tilanne	Valmistaudun kylvettämään vauvan.
Ahdistavat ajatukset	Mieleen tulee kuva itsestäni työntämässä vauvaa veden alle ja pitämässä häntä siellä. ”Mitä jos tämä tarkoittaa sitä, että olen huono äiti tai että oikeasti tekisin niin?”
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	”Olen jo kertonut terapeutilleni näistä ajatuksista, ja hän vakuutti, ettei minun tarvitse olla huolissani. Meillä on suunnitelma, että olen häneen yhteydessä, jos ajatuksista tulee voimakkaampia. Pitäydyn siinä suunnitelmassa.” Jos joku, josta välitän, olisi tässä tilanteessa ja ajattelisi näin, mitä sanoisin hänelle sen perusteella mitä olen oppinut? Jos joku, josta välitän, tietäisi mitä nyt ajattelen, mitä hän sanoisi minulle? Kertooko tämä yksi tilanne minulle kovin paljon itsestäni? Onko minulla vahvuuksia, jotka nyt jätän huomioimatta?
Joustavammat ajatukset	Niin järkyttävä kuin tämä ajatus onkin, tiedän että tällaiset ajatukset eivät ole epätavallisia tuoreilla vanhemmilla. Tämä ei ole merkki siitä, että olen epäsopeva äidiksi tai että aion toteuttaa ajatukseni – on iso ero ajatuksen ja tekemisen välillä. Teen vauvani eteen paljon, mikä kertoo siitä, mitä tunnen häntä kohtaan. Koska tiedän, että tämä ajatus on vain ”ääni” eikä tärkeä, annan sen leijua pois ja suuntaan huomioni loppupäivään. Jatkan vauvan kylvettämistä ja keskityn hänen kanssaan leikkimiseen, ja nämä ajatukset häipyvät vähitellen.

ONKO JOTAIN MUUTA, MITÄ VOIN TEHDÄ SELVITÄKSENI VAUVAN VAHINGOITTUMISEEN LIITTYVISTÄ AHDISTAVISTA AJATUKSISTA?

Muistuta itseäsi siitä, että ei-toivotut, häiritsevät ajatukset siitä, että vauvalle sattuisi jotain, ovat normaali osa tuoretta vanhemmuutta.

Kuten aiemmin on todettu, tiedämme, että tällaiset ajatukset ilmaantuvat todennäköisimmin kuormittavissa elämäntilanteissa. Vanhemmaksi tuloon liittyvä kuormitus sekä lisääntyneet vastuut ja velvollisuudet nostavat vanhemman riskiä saada pakkoajatuksia joko raskausaikana tai synnytyksen jälkeen. Jokainen reagoi omalla tavallaan näihin ajatuksiin.

Pienellä osalla äideistä on näitä ajatuksia säännöllisesti. Ajatukset saavat äidin helposti pois tolaltaan ja tekemään isoja muutoksia omaan käyttäytymiseensä reaktiona näihin ajatuksiin. Kun näin käy, ajatukset (ja niiden mukana tuleva käyttäytyminen) voivat muodostua todelliseksi ongelmaksi. Siksi kannattaa puhua niistä terveydenhuollon ammattilaiselle, joka osaa antaa tietoa ja työkaluja. Kannattaa muistaa, että suurimmalla osalla äideistä tällaiset ajatukset eivät vaikuta heidän kykyynsä olla hyviä äitejä.

Jokin aika sitten kanadalaiset tutkijat haastattelivat 91 ensisynnyttäjää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana sekä neljä viikkoa synnytyksen jälkeen tutkiakseen, oliko äideillä ajatuksia vauvan vahingoittumisesta, kuinka yleisiä tällaiset ajatukset olivat, ja mitä äidit tekivät pärjätäkseen näiden ajatusten kanssa (Fairbrother & Woody, 2008). Tutkijat havaitsivat, että kaikilla ensimmäisen lapsen synnyttäneillä äideillä oli ensimmäisen kuukauden aikana ajatuksia siitä, että vauvalle voisi sattua jotain. Noin kahdella äidillä kolmesta nämä ajatukset alkoivat yhtäkkiä raskauden aikana tai ensimmäisen vuorokauden aikana vauvan syntymän jälkeen.

Tutkijat havaitsivat, että oli kahdenlaisia vauvan vahingoittumiseen liittyviä ajatuksia:

- ajatuksia siitä, että vauvalle sattuu jotain vahingossa.
- ajatuksia siitä, että joku tahallaan satuttaa vauvaa.

Fairbrother N & Woody S. New mothers' thoughts of harm related to the newborn. *Archives of Women's Mental Health* 11(3): 221-229, Jul 2008.

AJATUKSIA SIITÄ, ETTÄ VAUVALLE SATTUU VAHINGOSSA JOTAIN

Fairbrotherin ja Woodyn tutkimuksessa *k kaikki* äidit raportoivat kokeneensa ajatuksia siitä, että vauvalle sattuu vahingossa jotain. Esimerkkejä tyypillisistä ajatuksista:

- Vauva lopettaa hengittämisen/tukehtuu
- Vauva sairastuu
- Vauva siepataan
- Vauva tipahtaa tai hänet tiputetaan korkealta
- Vauva joutuu onnettomuuteen ja vahingoittuu
- Äiti vahingossa satuttaa vauvaa (esim. astuu vauvan päälle)

Yleensä tällaisia ajatuksia ilmaantui päivittäin. Ne ahdistivat äitejä lievästi tai kohtalaisesti.

On tärkeää muistaa, että tutkijat eivät löytäneet mitään todisteita siitä, että nämä ajatukset vaikuttaisivat äidin vanhemmuuden kykyihin.

AJATUKSIA VAUVAN TAHALLISESTA VAHINGOITTAMISESTA

Samassa tutkimuksessa melkein puolet (49%) äideistä raportoi kokeneensa ajatuksia siitä, että tahallisesti vahingoittaisivat vauvaa. Esimerkkejä tyypillisistä ajatuksista:

- Vauvan ravistaminen
- Vauvalle huutaminen
- Vauvan lyöminen liian lujaa röyhtäydessä
- Vauvan antaminen pois
- Vauvan sukuelinten asiaton koskettelu
- Vauvan tiputtaminen ulos ikkunasta tai parvekkeelta
- Vauvan aukileeseen pistäminen
- Vauvan heittäminen tai tiputtaminen tarkoituksella

Yleensä tällaisia ajatuksia ilmaantui kerran viikossa. Ne ahdistivat äitejä kohtalaisesti. Tutkijat havaitsivat, että suurin riski tällaisiin ajatuksiin oli äideillä, jotka stressasivat enemmän vanhemmuudesta, ja joilla oli vähemmän tukiverkostoa.

Tutkijat havaitsivat, että suurin osa äideistä raportoi tehneensä jotain yrittääkseen pärjätä näiden ajatusten kanssa, olivatpa ne ajatuksia tahattomasta tai tahallisesta vahingoittamisesta. Tyypillisiä käyttäytymismalleja olivat:

- Tarkistelu (tai muiden pyytäminen tarkistamaan) sen varmistamiseksi, että vauva on turvassa
- Vakuuttelun tarve (esimerkiksi ajatuksista kertominen muille ja tarkistaminen ovatko ajatukset normaaleja, tai tarve saada vakuuttelua siitä, että on hyvä äiti)
- Ajatuksia laukaisevien tilanteiden tai tekemisen välttely
- Vahingon korjaaminen mielikuvissa (esimerkiksi, jos näkee mielessään vauvan tippuvan ja sen jälkeen kuvittelee tilanteen, jossa vauva on turvallisesti omassa sylissä)

Tutkijat tekivät tärkeän havainnon siitä, että ajatukset siitä, että vauvalle sattuu jotain (tahallisesti tai tahattomasti) EIVÄT vaikuttaneet äidin kykyihin toimia vanhempana.

Nämä tutkimustulokset kertovat meille, että ajatukset siitä, että vauvalle sattuu jotain, ovat itse asiassa hyvin yleisiä synnytyksen jälkeisenä aikana.

Ajatukset siitä, että vauvalle vahingossa sattuu jotain, ovat yleisempiä ja niitä esiintyy useammin, mutta ne ovat vähemmän ahdistavia ja kuormittavia kuin ajatukset tahallisesta vahingoittamisesta. Iso osa äideistä kokee kuitenkin kaikenlaisten vahingoittavien ajatusten olevan ahdistavia. Monet raportoivat reagoivansa näihin ajatuksiin tekemällä jotain (esim. tarkistelu tai vakuuttelun tarve) saadakseen olonsa paremmaksi tai ”vähentääkseen riskiä”.

Suurimmalla osalla nämä ajatukset ja käyttäytyminen ovat satunnaisia eivätkä liian ahdistavia. Niitä pystyy hallitsemaan tehokkaasti käyttämällä tässä osiossa kuvattua neljän askeleen mallia. (Jos toistava käyttäytyminen on ongelma, kannattaa lukea osio ”Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen” moduuli 4, s. 102.) Mikäli sinulla on hyvin säännöllisiä ja ahdistavia ajatuksia ja käytät paljon aikaa näiden ajatusten aiheuttamaan käyttäytymiseen tai huomaat vältteleväsi tärkeitä tekemisiä, sinun kannattaa olla yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Huomautus: Äidit, joilla on ei-toivottuja ajatuksia vauvansa satuttamisesta (toisin sanoen äidit, jotka ovat kauhuissaan näistä ajatuksista) tuskin koskaan toimivat ajatustensa mukaisesti. Kuitenkin hyvin pienellä osalla äideistä nämä vakavat pakkoajatukset saattavat johtaa psykoottiseen ajatteluun. Tämä tarkoittaa sitä, että äiti ei ole enää kosketuksissa todellisuuteen ja oikeasti saattaa haluta satuttaa vauvaansa. Joissakin harvoissa tilanteissa synnytyksen jälkeen hyvin vakavasti masentunut äiti saattaa alkaa nähdä vauvan satuttamisen ainoana ratkaisuna päästä pois hankalasta tilanteesta. Näissä tilanteissa pitää olla välittömästi yhteydessä päivystykseen, tai äärimmäisessä tilanteessa yleiseen hätänumeroon 112.

Vauvan tahalliseen satuttamiseen liittyvien ajatusten kanssa pärjääminen

Sen lisäksi, että voit käyttää aiemmin kuvattua Neljän askeleen mallia joustavampaan ajatteluun, myös seuraavaksi kuvatuista työkaluista voi olla sinulle apua.

MUISTUTA ITSEÄSI, ETTÄ NÄMÄ AJATUKSET EIVÄT PALJASTA MITÄÄN MERKITYKSELLISTÄ SINUSTA. Monet pakkoajatuksia kokevat ihmiset uskovat, että ”pelkästään ajatuksen mieleen tuleminen tarkoittaa, että se on tärkeä ja minun pitäisi kiinnittää siihen huomiota”. Todellisuudessa mielessäsi pyörii tuhansia ajatuksia päivässä. Huomattavan iso osa niistä ei ole erityisen hyödyllisiä tai sellaisia, joita kannattaisi panna merkille.

Ihmiset, jotka uskovat pakkoajatustensa olevan hyvin tarkoituksellisia – että ne paljastaisivat jotain merkittävää heidän luonteestaan (olen ilkeä, paha, vaarallinen tai sekaisin) – ovat niitä, jotka eniten järkyttyvät näistä ajatuksista. He taistelevat niitä vastaan kaikkein kovimmin. Siksi heillä myös on pakkoajatuksia enemmän kuin niillä, jotka pyyhkivät ajatukset pois kummallisina, ei-odotettuina ja ei yhtään merkityksellisinä.

Se, että sinulla on näitä ajatuksia ja ne järkyttävät sinua, on hyvä todiste siitä, että et haluaisi vauvallesi koskaan käyvän mitään. On tärkeää muistaa, että jos olisit oikeasti paha tai vaarallinen ihminen, nämä ajatukset eivät ahdistaisi tai järkyttäisi sinua. Se, että ne vaivaavat sinua etkä haluaisi ajatella näitä ajatuksia, kertoo siitä, että olet huolissasi ja välität vauvastasi.

Koska äidit ovat usein hyvin peloissaan siitä, mitä heidän ajatuksensa ”tarkoitavat”, he ovat usein haluttomia puhumaan niistä – myös kaikkein läheisimmille – sillä he pelkäävät muiden reaktiota. Tämän huono puoli on se, että se estää äitejä kuulemasta muilla olevan ajoittain samanlaisia ajatuksia. Lisäksi se voi estää heitä hakeutumasta hoidon piiriin, minkä avulla he voisivat alkaa voida paremmin.

KÄY LÄPI TILANTEEN FAKTAT. Pohdi: Kuinka monta kertaa sinulla on ollut tämä ajatus? Kuinka paljon aikaa olet viettänyt tämän ajatuksen parissa? Luultavasti paljon. Kysy nyt itseltäsi: Onko mitään pahaa tapahtunut? Luultavasti ei. Mitä se kertoo ajatuksestasi? Jos ajatuksillasi olisi valta saada pahoja asioita tapahtumaan, niin olisi luultavasti jo käynyt. Se tosiasia, ettei niin ole käynyt, kertoo sinulle jotain ajatuksestasi – se on vain ajatus, sillä ei ole vaikutusta mihinkään mitä todellisuudessa tapahtuu.

Muista myös, että ajattelu ei ole sama asia kuin tekeminen: Jos sinulla on ollut pelottavia, ei-toivottuja ajatuksia siitä, että vahingoittaisit vauvaa tahallisesti, voi olla hyödyllistä muistaa, että on valtava ero sen välillä, että ajattelet tekeväsi jotain pahaa tai että oikeasti teet. Suurimmalla osalla meistä on ollut jossain kohtaa elämäänsä ajatus siitä, että tekisi jotain epäsovinnasta. Olemme esimerkiksi saattaneet liikenteessä olla tilanteessa, jossa on tehnyt mieli törmätä edessä olevaan autoon ja ”antaa tuolle opetus” – mutta emme ole tehneet niin. Monella on saattanut käydä mielessä ajatus puolison pettämisestä, mutta silti suurin on pysynyt puolisolleen uskollisena. Ajatteleminen ei ole sama asia kuin tekeminen.

SINUN EI TARVITSE HALLITA NÄITÄ AJATUKSIA. ANNA AJATUSTEN TULLA JA MENNÄ. Kun ihmiset ymmärtävät, että nämä ajatukset eivät ole merkityksellisiä tai tärkeitä, heidän on yleensä helpompi lopettaa seuraamasta niitä niin tarkoin ja lopettaa yritykset työntää niitä pois mielestään. Kun yritämme työntää negatiivisia ajatuksia pois mielestämme, niillä on tapana putkahtaa takaisin mieleen.

Pitkällä aikavälillä tehokkaampi strategia on antaa ajatusten olla ja olla taistelematta niitä vastaan – antaa niiden vain tulla ja mennä. Kun siis ajatus putkahtaa mieleesi, saatat huomata sen, mutta keskitä sitten huomiosi uudelleen takaisin siihen, mitä olit tekemässä. Kohtele ajatuksia niin kuin ne olisivat taustalla soiva radio. Musiikkia voi säätää päälle ja pois monta kertaa päivän aikana, mutta sinun ei tarvitse reagoida siihen millään tavalla – olet jo päättänyt, ettei se ole huomiosi arvoista.

Kun koet olevasi valmis, voit alkaa päästää irti välttelystä ja muista korjaavista tai suojelevista käyttäytymismalleista, mitä ajatuksiisi liittyy.

Kuten tässä oppaassa on aiemmin kerrottu, silloin kun ihmisillä on ahdistavia ajatuksia, he alkavat usein muuttaa käyttäytymistään yrityksenä välttää hankalia ajatuksia tulemasta tai yrityksenä ehkäistä pelkäämäänsä asiaa tapahtumasta. Esimerkiksi äiti, jolla on ahdistavia, ei-toivottuja ajatuksia siitä, että hän tarkoituksella tiputtaisi vauvan keittiön laattalattialle, saattaa alkaa vältellä vauvan kantamista keittiöön. Kun hän tulee taitavammaksi pakkoajatusten haastamisessa tai niiden sivuuttamisessa, hän voi vähitellen harjoitella vauvan kantamista samanlaisilla kovilla lattioilla kuin keittiön lattia on. Tämä taas antaa hänelle varmuutta siitä, etteivät nämä ajatukset ole tärkeitä – ne eivät heijasta todellisuutta. Ajan myötä tällainen toiminta auttaa tekemään ajatuksista vähemmän uhkaavia ja harvemmin ilmaantuvia.

Pidä mielessäsi, että tietynlainen ”ylihuolehtiva” käyttäytyminen on normaalia. Tuoreet vanhemmat ovat hyvin tietoisia vauvan mukana tulevasta lisääntyneestä vastuusta. Tämä yhdistettynä univajeeseen voi varsin ymmärrettävästi johtaa ylimääräiseen huolestuneisuuteen (esimerkiksi ylimääräiseen siivoamiseen, pesemiseen ja tarkisteluun). Useimpien kohdalla tällainen käyttäytyminen ei aiheuta huolta. Jos käyttäytyminen vaikuttaa kuitenkin kykyysi saada asioita tehdyksi, ihmissuhteisiisi tai muuhun elämääsi, on tärkeää hakea apua.

Lisää tietoa siitä miten voit vähentää turvakäyttäytymistä ja päästä eroon välttelystä löydät seuraavalta sivulta (moduuli 4, s. 102).

Välttelystä ja muista toimimattomista käyttäytymismalleista eroon pääseminen

Tämä osio auttaa sinua tekemään vaihe vaiheelta suunnitelman vähentääksesi ahdistukseen liittyviä käyttäytymismalleja, jotka ylläpitävät ahdistusta.

Kuten tässä oppaassa on aiemmin mainittu – koska ahdistus on epämiellyttävää, se laukaisee voimakasta tarvetta tehdä asioita, joiden ajattelemme poistavan koetun vaaran tai auttavan meitä kokemaan olomme turvalliseksi. Kutsumme tällaista käyttäytymistä ahdistukseen liittyviksi käyttäytymismalleiksi tai turvakäyttäytymiseksi. Jos esimerkiksi olet huolissasi siitä, että lapsesi sairastuu, mikäli hänen maitopullonsa ei ole tarpeeksi puhdas, saatat sterilisoida sen. Jos olet edelleen huolissasi, saatat sterilisoida sen yhä uudelleen toivoen, että siitä tulee tarpeeksi puhdas, ja jotta voit kokea olosi paremmaksi.

MIKSI ON TÄRKEÄÄ VÄHENTÄÄ TURVAKÄYTTÄYTYMISTÄ JA VÄLTTELYÄ?

Suurinta osaa toimimattomista ahdistukseen liittyvistä käyttäytymismalleista käytetään hyvässä tarkoituksessa pyrkimyksenä vähentää ahdistusta. Käytämme niitä, koska ne tuntuvat toimivan lyhyellä aikavälillä. Joskus näistä käyttäytymismalleista tulee kuitenkin ongelmallisia, koska niistä tulee vähemmän tehokkaita ajan myötä. Tämä taas saa aikaan sen, että niitä täytyy toistaa koko ajan useammin, jotta saisimme samanlaisen helpotuksen käyttäytymisestä. Joskus ne alkavat haitata arkielämää (esimerkiksi sinulla kestää 45 minuuttia saada kaikki valmiiksi vauvan syöttämistä varten, koska tuttipullo täytyy pestä koko ajan yhä uudestaan ja uudestaan).

Elinan tarina kuvaa välttelykäyttäytymisen kehittymistä.

ELINAN TARINA

Elinalla oli stressaava viikko, ja hän sai paniikkikohtauksen ollessaan ostoksilla kauppakeskuksen ruokakaupassa. Myöhemmin samalla viikolla Elina suuntasi kohti samaa ruokakauppaa. Hän oli muistellut muutama päivä aiemmin kaupassa saamaansa paniikkikohtausta, ja kävellessään kohti ruokakauppaa hän huomasi, miten hänen sydämensä alkoi lyödä tiheämmin ja häntä alkoi hengästyttää. Niinpä hän käveli pois päin ruokakaupasta ja muutaman minuutin päästä koki olonsa paremmaksi. Hän päätti vältellä ruokakauppaa hetken aikaa.

Muutaman seuraavan viikon aikana Elina alkoi huomata, että häntä alkoi ahdistaa pelkästään meno siihen osaan kauppakeskusta, jossa ruokakauppa oli. Niinpä hän lakkasi menemästä myös sen osan vaatekauppoihin. Sitten hän huomasi, että häntä alkoi ahdistaa koko kauppakeskukseen meno, joten hän lakkasi kokonaan menemästä sinne. Lopulta Elina huomasi, ettei hän voinut mennä mihinkään kauppakeskukseen yksin ilman, että koki itsensä hyvin ahdistuneeksi. Siksi hän alkoi pyytää puolisoaan tekemään kaikki ostokset, jotka vaativat kauppakeskukseen menemistä.

Kuten huomaat, vaikka välttely sai Elinan olon paremmaksi lyhyellä tähtämellä (ja siksi hän jatkoi välttelyä), pitkällä aikavälillä välttely lisäsi ahdistusta ja heikensi hänen kykyään toimia itsenäisesti.

On tärkeää tunnistaa välttely ja muut toimimattomat käyttäytymismallit. Työskentele vähitellen niiden vähentämiseksi.

Kun välttäminen ja muut ahdistukseen liittyvät ei-auttavat käyttäytymismallit tulevat liiallisiksi, ne saavat ihmisen tuntemaan olevansa ansassa ja kykene-mättömiä tekemään asioita, joita haluaisivat tehdä. Jopa tavalliset arjen puuhut voivat tulla vaikeiksi toteuttaa (esimerkiksi ajaminen, ostoksilla käyminen, poissa kotoa oleminen, vauvan jättäminen muiden hoitoon lyhyeksikin aikaa). Joskus vakavimmissa tapauksissa ihmisen on vaikeaa lähteä kotoa tai olla hyvässä vuorovaikutuksessa vauvaansa ahdistukseen liittyvien toimimattomien käyttäytymismallien tai välttelyn takia. Sen takia on tärkeää tunnistaa välttely ja muut toimimattomat ahdistukseen liittyvät käyttäytymismallit, ja työskennellä vähitellen niiden vähentämiseksi. Seuraavassa osiossa opit, miten se tehdään.

NELJÄ ASKELTA VÄLTTÄMISKÄYTTÄYTYMISESTÄ JA MUISTA AHDISTUKSEEN LIITTYVISTÄ TOIMIMATTOMISTA KÄYTTÄYTYMISMALLEISTA EROON PÄÄSEMISEKSI

Alla on listattuna neljä askelta, joita voit käyttää vähentääksesi toimimatonta ahdistukseen liittyvää käyttäytymistä ja tehdä itsestäsi vahvemman.

ENSIMMÄINEN ASKEL. Listaa ahdistusta laukaisevat tekijät ja toimimattomat käyttäytymismallit.

Tee lista kaikista asioista, joita välttelet tekemästä ahdistuksen takia ja asioista, joita teet ollaksesi turvassa ahdistuksen tunteelta sekä asioista, jotka laukaisevat voimakasta ahdistuneisuutta. Voit katsoa täyttämääsi Oireiden seuranta -lomaketta (moduuli 6, s.9). Tarkista, että sisällytät listaan asiat, joita vältät, mutta joita suurin osa ihmisistä tekee päivittäin. Esimerkiksi:

- En lähde kotoa yksin
- Käyn lääkärissä ainakin kerran viikossa tarkistaakseni, että vauvalla on kaikki hyvin
- Välttelen menemistä paikkoihin, joista en pysty poistumaan helposti, esim. julkinen liikenne
- Tarkkailen vauvaa hänen nukkuessaan varmistaakseni, että hän hengittää

- Pesen aina vauvan pullon ainakin 10 kertaa ennen käyttöä
- Välttelen julkisia vessoja
- En jätä vauvaa äidilleni tai siskolleni
- Välttelen lemmikkieläimiä ja muita eläimiä, koska ajattelen niissä olevan erilaisia bakteereja ja muita pöpöjä
- Menen kauppakeskukseen vain, jos mieheni on vauvan ja minun mukana
- Vältän autolla ajamista, koska pelkään ajavani kolarin, jos saan paniikkikohtauksen
- En käy ystäväilläni kylässä, koska minua ahdistaa olla poissa kotoa ja pelkään kaikenlaisia bakteereja ja viruksia, joille vauva voi altistua
- Välttelen yleensä vauvan kylvettämistä, koska pelkään että hän luiskahattaa veden alle ja hukkuu, ja se olisi minun syytäni

Asiat jotka laukaisevat ahdistusta ovat...

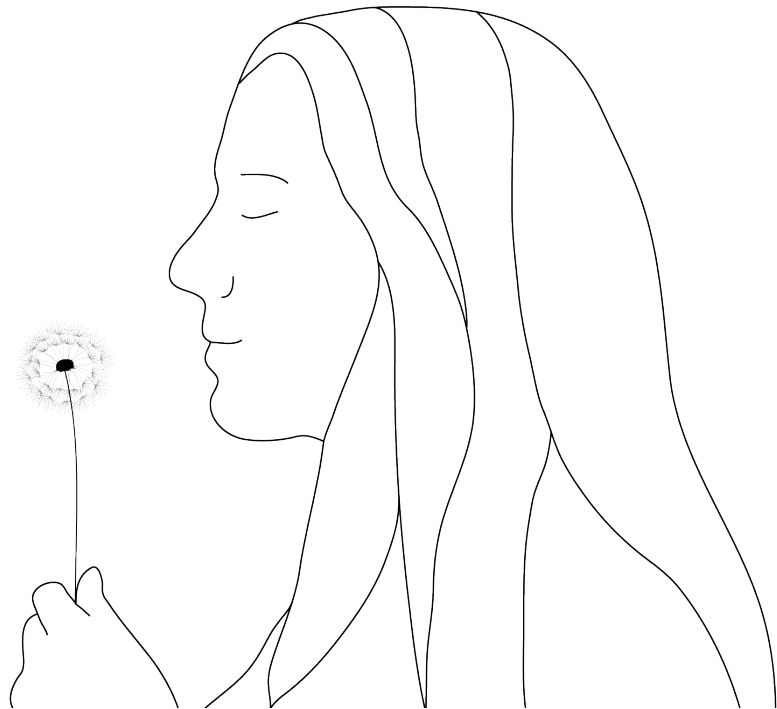
- Vauvan itku
- Likaisten asioiden koskettaminen
- Imetys
- Vauvan kylvettäminen
- Puhelimeen vastaaminen
- Vauvan vaipanvaihto
- Perhevalmennukset
- Epäjärjestys tai epätäydellisyys (esim. tekemättömät kotityöt)
- Lääkäriin tai neuvolaan meno
- Vauvan rokotukset
- Vauvan jättäminen muiden hoitoon
- Ostoksille meno
- Poissa kotoa oleminen
- Yksin oleminen
- Muiden kanssa oleminen
- Uskallus sanoa ”ei” kohtuuttomaan vaatimukseen
- Oleminen ilman puhelinta, paperipussia tai muita esineitä, joiden ajattelen ehkäisevän ahdistusta
- Asioiden antaminen muiden hoidettavaksi

*Aloita pienestä ja siirry vähitellen kohti
enemmän ahdistusta herättäviä tilanteita*

TOINEN ASKEL. Valitse yksi asia, mitä haluat työstää.

Valitse yksi tai kaksi asiaa listalta, joita haluat työstää. Jotta saat onnistumisen kokemuksia, kannattaa aluksi valita **VÄHITEN** ahdistusta herättävät asiat. Ei siis kannata aloittaa jostain, mikä tuntuu ylivoimaiselta – on parempi aloittaa pienestä ja vähitellen siirtyä kohti enemmän ahdistusta herättäviä tilanteita. Kuvittele, kuinka tyytyväinen ja ylpeä olet, kun pystyt ottamaan jotain pois listalta. Säestä alkuperäinen lista, jotta voit seurata edistymistäsi viivaamalla yli asiat, joista olet päässyt eroon.

Välttelyä ja muista toimimattomista ahdistukseen liittyvistä käyttäytymismalleista eroon pääseminen ei tapahdu yhdessä yössä. Se tapahtuu vähitellen, vaatii paljon harjoittelua, ja toimii parhaiten silloin, kun pilkot asiat pieniin hallittavissa oleviin askeliin.



KOLMAS ASKEL. Tee harjoittelusuunnitelma.

Pilko jokainen pelätty asia hallittavissa oleviin osiin käyttäen Vahvuuksien kehittämisen -lomaketta (tässä osiossa sivulla 112 ja moduulissa 6 sivulla 13). Lue seuraava esimerkki, jotta ymmärrät miten tätä askelta kannattaa lähestyä.

ESIMERKKI

Aiemmin puhuimme Annasta (moduuli 4, s.10), joka kärsi paniikkikohtauksista synnytyksen jälkeen. Hänelle paniikkikohtaukset tulivat yleensä silloin, kun hän lähti kotoa, erityisesti ruokakaupassa tai ruuhkaisissa paikoissa. Anna alkoi vältellä kotoa lähtemistä, ellei ollut miehensä tai äitinsä seurassa. Hän ei myöskään voinut jättää vauvaa muille. Hän on nimenmynyt kolme aluetta, joita haluaa työstää (vauvan jättäminen jonkun toisen hoitoon, kauppaan meno, vauvan kylvettäminen) ja pilkkonut jokaisen alueen enemmän kuin yhteen erilaiseen tehtävään tai haasteeseen. Sen jälkeen hän kuvitteli, miltä tuntuisi tehdä jokaista tehtävää ja arvioi ahdistuksen tason alla olevalla asteikolla. Sen jälkeen hän listasi ne järjestykseen helpoimmasta vaikeimpaan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei yhtään									äärimmäinen	
ahdistusta									ahdistus	

Annan seuraavat askeleet**Ahdistuksen taso (0–10)**

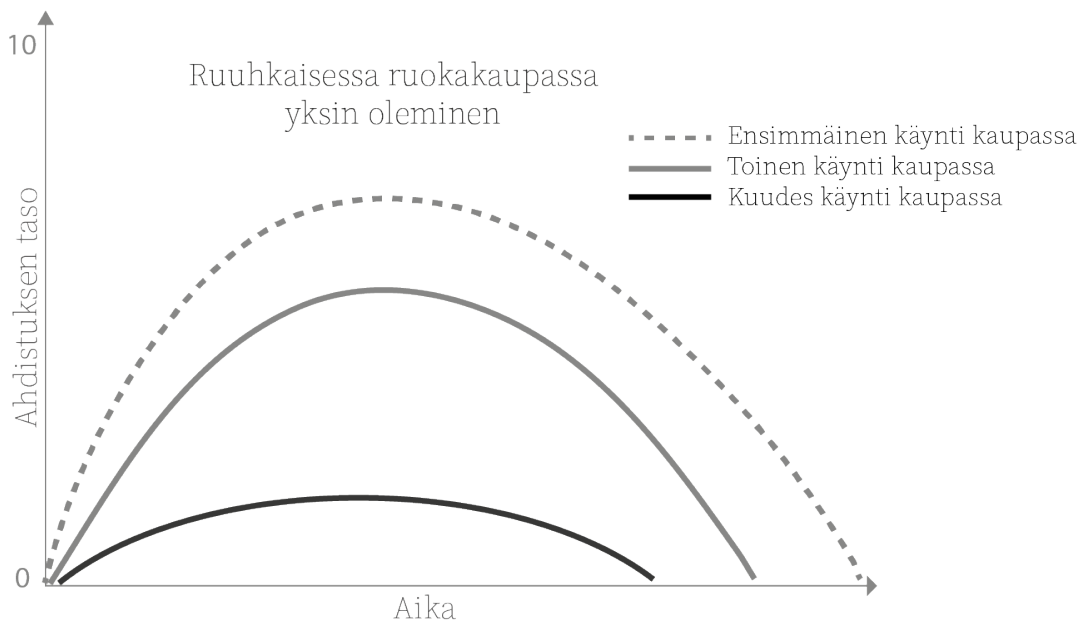
1. Vauvan jättäminen äidille 10 minuutiksi siksi aikaa, kun itse hoitaa asioita	3
2. Vauvan jättäminen äidille tunniksi	4
3. Vauvan jättäminen äidille koko päiväksi	5
4. Ruokakauppaan meneminen miehen kanssa hiljaisena aikana	6
5. Ruokakauppaan meneminen yksin hiljaisena aikana	7
6. Ruokakauppaan meneminen miehen kanssa ruuhkaisena aikana	7,5
7. Vauvan jättäminen jollekin muulle läheiselle kuin miehelle tai äidille	8
8. Ruuhkaisessa ruokakaupassa olominen yksin	8,5
9. Vauvan jättäminen päivähoitoon	9,5

Jatka harjoittelua...

NELJÄS ASKEL. Harjoittele, harjoittele, harjoittele.

Anna alkaa harjoitella vähiten ahdistusta tuottavaa asiaa yhä uudelleen (vauvan jättäminen äidille siksi aikaa, kun hän hoitaa asioita), kunnes hänen korkein ahdistuksen tasonsa tässä tilanteessa tipahtaa niin lähelle nollaa (0/10) kuin mahdollista, ja hän kokee olonsa hyväksi siinä tilanteessa. Anna kokee olonsa hyväksi joissakin näistä asioista päivien tai viikkojen kuluessa, jotkut asiat vievät kauemmin. Kun hän kokee olonsa hyväksi tietyn asian kanssa, hän voi edetä seuraavaan asiaan listassa. Harjoitellessaan yksittäistä asiaa, Anna käyttää muita ahdistuksen hallintakeinoja, kuten hengitys- ja rentoutustekniikoita ja ajatusten haastamista pysyäkseen tilanteessa, kunnes ahdistus tipahtaa siedettävälle tasolle. Esimerkiksi, kun Anna harjoittelee ruokakauppaan menemistä, hän tekee rentouttavaa hengitystä ja muistuttaa itseään siitä, että hän on turvassa, vaikka hänellä on ahdistusoireita.

Alla olevasta kuvasta näet, miten Annan ahdistuksen taso muuttuu ensimmäisten ruokakaupassa käyntien aikana.



*Kun harjoittelet yksi askel kerrallaan sitä toistaen,
voit vähitellen alkaa kokea olosi mukavaksi melkein
missä tahansa pelkäämässäsi tilanteessa*

Kuten huomaat, Anna oli melko ahdistunut mennessään ruokakauppaan ensimmäisen kerran (katkoviiva), mutta kun hän pysyi kaupassa ja huomasi, ettei mitään kamalaa tapahtunut, hänen ahdistuksensa alkoi asteittain vähentyä. Anna jatkoi harjoittelua menemällä ruokakauppaan seuraavina päivinä. Kuten huomaat harmaasta viivasta, mennessään toisen kerran ruokakauppaan Anna ei ollut yhtä ahdistunut kuin edellisellä kerralla. Aivan kuten aiemminkin, hänen ahdistuksensa väheni itsekseen hänen pysytellessään kaupassa. Kuudennen kertaan mennessä hän koki enää hyvin vähän ahdistusta ja pystyi tekemään ostokset kokien olonsa melko mukavaksi. Tämän takia pelätyn tilanteen kohtaamisen harjoittelu onkin niin tehokasta – kun harjoittelet asiaa yksi askel kerrallaan sitä toistaen, voit vähitellen alkaa kokea olosi mukavaksi melkein missä tahansa pelkäämässäsi tilanteessa.

Esimerkkejä harjoittelusuunnitelmasta

Tässä on muutamia esimerkkejä siitä, miten voit pilkkoa ahdistukseen liittyvää käyttäytymistä pienempiin, hallittavissa oleviin osiin. Lisää ohjeita löydät tästä osiosta sivulta 110.

Tarkistelun vähentäminen

Esimerkki: Äiti, joka tarkistelee nukkuvaa vauvaa hyvin usein

1. vauvan tarkistaminen 15 minuutin välein
2. vauvan tarkistaminen 30 minuutin välein
3. vauvan tarkistaminen kerran tunnissa
4. vauvan tarkistaminen muutaman tunnin välein

Liiallisen pesemisen vähentäminen

Esimerkki: Äiti, joka pesee vauvan pulloja liiallisesti

1. vauvan pullon peseminen 10 kertaa ennen käyttöä
2. vauvan pullon peseminen 6 kertaa ennen käyttöä
3. vauvan pullon peseminen 3 kertaa ennen käyttöä
4. vauvan pullon peseminen kerran ennen käyttöä

Esimerkkejä harjoittelusuunnitelmasta, *jatkuu...*

Kontaktin lisääminen vauvaan

- Esimerkki: Äiti, joka pelkää vauvan hukkuvan kylpyammeeseen, joten hän ei kylvetä vauvaa.
 1. vierestä katsominen miehen kylvettäessä vauvaa
 2. vauvan saippuoiminen miehen pitäessä vauvaa
 3. vauvan pitäminen miehen saippuoidessa vauvaa
 4. vauvan peseminen miehen ollessa samassa huoneessa
 5. vauvan peseminen miehen ollessa viereisessä huoneessa
 6. vauvan peseminen heidän ollessaan kaksin kotona

- Esimerkki: Äiti, joka pelkää vauvan kanssa yksin olemista
 1. vauvasta huolehtiminen miehen ollessa toisessa huoneessa
 2. vauvasta huolehtiminen miehen ollessa pihalla
 3. vauvasta huolehtiminen miehen käydessä asioilla 10 minuutin ajan
 4. vauvasta huolehtiminen miehen käydessä asioilla 30 minuutin ajan
 5. vauvasta huolehtiminen miehen mennessä ravintolaan kahdeksi tunniksi
 6. vauvasta huolehtiminen miehen mennessä ulos aamupäivän ajaksi
 7. vauvasta huolehtiminen miehen ollessa töissä

Liiallisen vakuuttelun tarpeen vähentäminen

- Esimerkki: Äiti, joka etsii netistä tietoa omista tai vauvan oireista ja soittaa neuvolaan tai lääkärille ainakin kaksi kertaa viikossa
 1. Nettiaika 30 minuuttia päivässä
 2. Nettiaika 15 minuuttia päivässä
 3. Nettiaika joka toinen päivä
 4. Nettiaika kerran viikossa
 5. Ei nettiaikaa
 6. Neuvolaan/lääkärille soittaminen kaksi kertaa viikossa
 7. Neuvolaan/lääkärille soittaminen kerran viikossa (kysymysten muistiin kirjaaminen)
 8. Neuvolaan/lääkärille soittaminen joka toinen viikko (kysymysten muistiin kirjaaminen)
 9. Neuvolaan/lääkärille soittaminen kerran kuussa

Esimerkkejä harjoittelusuunnitelmasta, *jatkuu...*

- Esimerkki: Äiti on vältellyt sykettä nostavia tekemisiä (esim. liikunta), koska hän pelkää, että kohonnut syke muistuttaa häntä paniikkikohtauksista. Lääkäri on sanonut, että hän on lääketieteellisesti täysin kunnossa.
 1. hölkkääminen paikallaan 20s ajan
 2. hölkkääminen paikallaan 40s ajan
 3. hölkkääminen paikallaan minuutin ajan
 4. yhden porrasvälin kävely ylös
 5. kahden porrasvälin kävely ylös
 6. kuntopyörällä ajo 15 minuutin ajan

Vahvuuksien kehittäminen -lomake

Nyt on sinun vuorosi...

Käytä Vahvuuksien kehittäminen -lomaketta (moduuli 6, s.13 sekä tässä sivulla 114)

1. Ideoi erilaisia tapoja pilkkoa jokainen asia useampaan kuin yhteen hallittavissa olevaan osaseen (pyydä apua joltain läheiseltä, jos jäät jumiin). Esimerkiksi, jos sinulla on tavoitteena kulkea bussilla, voisit pilkkoa tavoitteen näihin osiin: yhden pysäkinvälinen matkustaminen ystävän kanssa, useamman pysäkinvälin matkustaminen ystävän kanssa, yhden pysäkinvälin matkustaminen yksin, ja useamman pysäkinvälin matkustaminen yksin. Muista pitää huolta siitä, että sisällytät listaan paljon asioita, jotka tuntuvat hallittavissa olevilta (ahdistuksen taso lievistä kohtalaiseen). Kuvittele miltä tuntuisi kokea kukin asia, ja arvioi ahdistuksen taso alla olevalla skaalalla:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei yhtään									äärimmäinen	
ahdistusta									ahdistus	

2. Järjestä jokainen asia vähiten hankalasta (matalammat ahdistuspisteet) kaikkein hankalimpaan (korkeimmat ahdistuspisteet).
3. Ala harjoitella vähiten hankalaa asiaa päivittäin.
4. Kun ahdistuksen taso on laskenut nolnaan tai lähelle nolaa, siirry seuraavaan asiaan.
5. Yritä välttää hyppimästä askelten yli. Parhaat tulokset saavutat käymällä järjestyksessä askelen kerrallaan.
6. Jos huomaat jonkun asian olevan hankalampi kuin odotit, tee ahdistuksen tason määrittely uudestaan ja siirrä se oikeaan kohtaan listalla. Tämä ei ole mitenkään epätavallista, eikä vaikuta edistymiseesi niin kauan kun jatkat säännöllistä harjoittelua.
7. Kun olet onnistuneesti käynyt läpi yhden askeleen, juhli onnistumistasi – palkitse itsesi tekemällä jotain erityistä. Suunnittele palkkiot etukäteen lisätäksesi motivaatiotasi ja antamalla itsellesi jotain, mitä tavoitella.
8. Kun olet onnistuneesti käynyt läpi kaikki askeleet, palaa alkuperäiseen käyttäytymismallien listaasi, ja valitse uusi osa-alue, jota alat työstää. Tee suunnitelma seuraavista askelista ja toista askelia yksi kerrallaan. Tällä tavalla saat kehitettyä vahvuuksiasi, vähennettyä toimimattomia käyttäytymismalleja ja pääset eroon välttelystä.

On odotettavissa, että koet ahdistuksen ja epämukavuuden tunteita toteuttaesasi näitä harjoituksia. Tämä työkalu toimii vähentäen ahdistustasi asteittain joka kerta kun harjoittelet, kunnes ahdistus ei enää palaa. Tämä todellakin toimii. Monet asiantuntijat kokevat sen olevan yksi tärkeimmistä osatekijöistä tehokkaassa ahdistuksen hoidossa. Avain on siinä, että kun ahdistusta alkaa sietää, se vähenee ajan myötä.

Muista, että vahvuuksien kehittäminen ja välttämiskäyttäytymisestä eroon pääseminen ei tapahdu yhdessä yössä. Se tapahtuu asteittain ajan myötä, vaatii paljon harjoittelua ja toimii parhaiten silloin, kun jaamme kokonaisuuden pieniin hallittavissa oleviin osiin. Toistuvan harjoittelun ja sen tuoman kokemuksen myötä pystyt hyötymään tästä tehokkaasta tekniikasta.





Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus
ja sen kanssa selviytyminen

MODUULI 5

Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy

Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy	1
Vinkkejä oireiden uusiutumisen ehkäisyyn	2
Jos huomaat oireidesi lisääntyvän	7
Mitä tehdä, kun tulet uudestaan raskaaksi	8

Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy

Ahdistuksen hallintakeinojen opettelun tavoite ei ole ainoastaan auttaa sinua voimaan paremmin lyhyellä aikavälillä, vaan auttaa sinua myös ylläpitämään edistymistäsi ja saavutuksiasi niin, että pystyt voimaan paremmin tulevinakin vuosina. Tämän takia toinen tärkeä osa ahdistuksen hallintakeinoja on suunnitelman tekeminen siitä, miten ylläpidät saavutuksiasi ja vähennät oireiden uusiutumisen riskiä.

Tämä osio on sinulle hyödyllisin siinä vaiheessa, kun olet onnistuneesti harjoitellut ainakin muutaman viikon ajan tässä oppaassa opettuja taitoja.



*Vaikka olet voinut jo jonkin aikaa paremmin,
on edelleen tärkeää jatkaa KKT-taitojen opettelua*

VINKKEJÄ OIREIDEN UUSIUTUMISEN EHKÄISYYN

Monet ahdistusta raskaus- tai vauva-aikana kokeneet äidit pelkäävät oireiden uusiutumista. Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus nostaa ahdistuneisuusjakson riskiä seuraavassa raskaudessa, mutta monilla äideillä ahdistuneisuutta ei kuitenkaan ilmene uudestaan myöhemmissä raskauksissa. On olemassa myös paljon asioita, joita voit tehdä vähentääksesi oireiden uusiutumisen riskiä. Tässä osiossa esitellään erilaisia keinoja riskien vähentämiseen.

Tärkeimmät asiat, joita voit tehdä vähentääksesi oireiden uusiutumisen riskiä ovat:

JATKA OPPIMIESI AHDISTUKSEN HALLINTAKEINOJEN KÄYTTÄMISTÄ.

Vaikka olisit voinut jo jonkin aikaa paremmin, on edelleen tärkeää jatkaa taitojen harjoittelua ja tehdä asioita, jotka auttoivat sinua voimaan paremmin. Tämä on paras tapa ehkäistä ahdistusoireiden uusiutuminen. Harjoittelun jatkamisen merkitys on itsestä huolehtimisessa yhtä tärkeää kuin harjoittelu on urheilussakin. Jos lopetat opittujen taitojen käyttämisen, saatat alkaa kadottaa sen tuomat hyödyt.

TARKISTA TILANTEESI SÄÄNNÖLLISESTI. Varmista, että sinulla on aikaa säännöllisesti pysähtyä tilanteesi tarkistamisen äärelle. Saatat kokea hyödylliseksi täyttää kerran kuussa Ahdistusoireiden tarkistuslistan (moduuli 6, s. 19), jotta pysyt perillä siitä, mitä sinulle kuuluu. Voit myös käydä läpi oireet, jotka listasit esittelyosion KKT-lomakkeeseen, jotta olet tietoinen mahdollisista ahdistusoireistasi. On paljon parempi huomata oireet ja työstää niitä heti, ennen kuin oireet pahenevat ja ovat vaikeampia hallita.

PIDÄ TÄMÄ OPAS KÄTEVÄSTI SAATAVILLA ja käytä sitä muistuttamaan itseäsi jo käytössä olevista taidoistasi sekä muista keinoista, joita et ehkä vielä ole kokeillut.

Itsestä huolehtiminen on tärkeä osatekijä saavutusten ylläpitämisessä ja uusiutumisen ehkäisyssä

HALLITSE FYYSISIÄ OIREITASI. Ihmiset, jotka käyttävät säännöllisesti esim. rentouttavaa hengitystä, lihasrentoutusta tai joogaa, huomaavat näiden tekemisen tulevan helpommaksi ajan myötä. Kun ahdistuksen fyysisiä oireita pysyy hallitsemaan, myös ahdistuksen hallinta helpottuu, mikä säästää paljon fyysisiä, henkisiä ja emotionaalisia voimavaroja. Nämä taidot voivat olla hyödyllisiä myös unenlaadun parantamisessa, kun niitä käyttää lähellä nukku-
maan menoa.

MUISTA ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN. Kuten varmasti muistat aiemmista osioista, itsestä huolehtiminen on erittäin tärkeä osa mielenterveyden ylläpitä-
mistä. Monet äidit tuntevat houkutusta vähentää itsestä huolehtimiseen liittyviä tekemisiä huomatessaan olonsa kohentuvan. Jatkuva itsestä huolehti-
minen on kuitenkin tärkeä osa edistymisen ylläpitämistä ja oireiden uusiutu-
misen ehkäisyä.

Kannattaa tarkistaa ajoittain, miten sinulla menee näillä itsestä huolehtimisen osa-alueilla: ravinto, liikunta, uni ja lepo, oma aika ja tukiverkostot. Yksi tapa tehdä tämä on lukea säännöllisin väliajoin tämän oppaan osio itsestä huolehti-
misestä (ja vastata jokaisen osa-alueen kohdalla viiteen kysymykseen). Tämän avulla voit varmistaa, että pidät huolta itsestäsi suunnittelemaasi tavalla. Jos huomaat, että olet vähentänyt itsestä huolehtimista, voit käyttää oppaan Ta-
voitteenasettelu -osiota päästäksesi taas vähitellen takaisin oikealle polulle.

PYSY AKTIIVISENA. Tavoitteenasettelu -osiossa opit asettamaan SMART-ta-
voitteita. Suurin osa ihmisistä aloittaa tekemällä muutoksia tärkeimmille it-
sestä huolehtimisen osa-alueille. Jos koet itsestä huolehtimisen sujuvan, voit
käyttää oppimiasi tavoitteenasettelun askeleita muihin asioihin, joita haluat
muuttaa käyttäytymisessäsi.

KEHITÄ VAHVUUKSIA: TURVAKÄYTTÄYTYMISEN VÄHENTÄMINEN JA VÄLTTELYSTÄ EROON PÄÄSEMINEEN. Toinen oireiden uusiutumiseen liit-
tyvä avaintekijä on omien vahvuuksien kehittäminen vähentämällä turvakäyt-
täytymistä ja pääsemällä eroon välttelystä (katso moduuli 4, s. 102). Ihan niin
kuin urheilussakin, ne jotka ovat harjoitelleet jo pidempään, tulevat vahvem-
miksi ja tehokkaammiksi kuin ihmiset, jotka ovat juuri aloittaneet.

- Jatka pelkäämiesi tilanteiden ja laukaisevien tekijöiden kohtaamista. Mitä tutummaksi asia tulee, sitä vähemmän pelottavaksi se käy.
- Yritä olla välttelemättä asioita, koska se itseasiassa lisää ahdistusta ajan myötä.
- Etsi aina lempeitä tapoja ponnistella eteenpäin. Älä huijaa itseäsi sanomalla, että sinun pitäisi kohdella itseäsi varoen.
- Yritä uusia asioita - tee jotain, mistä olet aina unelmoinut, tai suunnittele vaikka seikkailu. Tällä tavalla opit kokemaan jännitystä ilman ahdistuksen tunnetta.

TUNNISTA JA HAASTA AHDISTAVAT AJATUSMALLISI. ”Ahdistavien ajatusten hallinta” -osiossa opit, miten voit tunnistaa ja haastaa ahdistavia ajatuksia ja korvata ne joustavammilla ajatusmalleilla. Joskus saatat tarvita muistutusta faktoista pitääksesi yllä joustavampaa näkökulmaa asiaan – muuten vanhat, epäterveet ajatusmallit saattavat hiipiä takaisin elämääsi ja alkaa luoda taas ongelmia. Joskus saattaa myös syntyä uusia negatiivisia ajatusmalleja, jotka tarvitsevat haastamista ihan kuten aiemmatkin negatiiviset ajatusmallit, joiden eteen olet jo tehnyt töitä (ks. moduuli 4, s.74).

Ahdistuksen ja ajatusmallien muutosten seuraaminen auttaa pitämään yllä taitojasi tällä osa-alueella. Olet saattanut löytää erilaisia hyödyllisiä ja auttavia lauseita haastaaksesi tavallisimpia negatiivisia ajatuksiasi. Jatka niiden käyttämistä rohkaistaksesi itseäsi erityisesti silloin, jos kohtaat uusia haasteita, jotka saattavat laukaista vanhoja tapoja. Oireiden tarkkailun ja hallintakeinojen harjoittelun lisäksi on muitakin asioita, joiden avulla voit vähentää oireiden uusiutumisen todennäköisyyttä.

TUNNE OMAT ”PUNAISET LIPPUSI” JA VARHAISET VAROITUSMERKIT.

”Punaiset liput” ovat tapahtumia tai kokemuksia, jotka voivat olla stressaavia kenelle tahansa (katso lista alempana). Aiemmin elämässään ahdistusta kokeneet ovat kuitenkin vielä suuremmassa riskissä oireiden lisääntymiselle aina silloin, kun joutuvat stressaavaan tilanteisiin. Kun ihmiset ovat tietoisia tilanteista, jotka ovat heille hälytysmerkkejä (”punaisia lippuja”), he voivat olla paremmin valmistautuneita tekemään asioita, jotka auttavat ehkäisemään oireiden liiallista lisääntymistä ja pystyäkseen reagoimaan näissä tilanteissa nopeasti.

Jos huomaat ”punaisen lipun” tapahtuman olevan tulossa, on erityisen tärkeää varmistaa, että pidät hyvin huolta itsestäsi ja käytät oppimiasi ahdistuksen hallintakeinoja.

Mieti, miten yleensä reagoit stressitilanteissa (esimerkiksi et syö tarpeeksi tai vetäydyt sosiaalisista kontakteista) ja pohdi, mitä voisit tehdä ollaksesi valmis haastavaan ajanjaksoon (esimerkiksi varmistamalla, että sinulla on valmisateriaita pakasteessa, tekemällä suunnitelmia tavataksesi ystäviä ja jutellaksesi heidän kanssaan tietynä sovittuna aikana).

Punaiset liput

- Raskaus ja synnytyksen jälkeinen aika
- Vanhemmuuteen liittyvät kuormitustekijät
- Ristiriitainen tai epätasapainoinen ihmissuhde
- Muutto tai remontointi
- Asumiseen liittyvät ongelmat
- Taloudelliset vaikeudet tai muutokset tuloissa
- Viranomaisten puuttuminen omaan tai perheen elämään
- Terveyshuolet (omat tai muiden)
- Jatkuva unenpuute, unen häiriintyminen tai muut uniongelmat
- Alkoholin tai lääkkeiden liiallinen käyttö
- Ahdistuksen tunne
- Liikaa vastuuta erilaisista asioista
- Ero puolisoista
- Uusi suhde
- Kihloihin tai naimisiinmeno
- Läheisen kuolema
- Lemmikin kuolema
- Opiskelun tai työn aloittaminen
- Opiskeluun tai työhön liittyvä stressi
- Muut elämänmuutokset
- Muut stressaavat kokemukset
- Mieliala- tai ahdistuslääkityksen lopettaminen

Suurin osa äideistä on tietoinen omista ”varhaisista varoitusmerkeistään”, eli ajatuksista, käyttäytymisestä, fyysisistä oireista ja tunteista, jotka ilmaantuvat ahdistuksen kasvaessa. Kun olet tietoinen näistä varhaisista varoitusmerkeistä, on todennäköistä, että huomaat ahdistuksesi ajoissa ja pystyt ottamaan käyttöön ahdistuksen hallintakeinoja, joilla saat ahdistuksen laskemaan.

TEE HENKILÖKOHTAINEN HYVINVOINTISUUNNITELMA. Voi olla hyödyllistä tehdä lista omista ”punaisista lipuista” ja ”varhaisista varoitusmerkeistä”. Kun olet oppinut, mitkä ahdistuksen hallintakeinoista toimivat sinulla parhaiten, tee lista niistä ja pidä lista helposti saatavilla. Tällä tavoin, jos kohtaat ”punaisia lippuja”, huomaat varhaisia varoitusmerkkejä tai jos huomaat ahdistukseksi alkavan voimistua, voit ottaa hyvinvointisuunnitelmasi helpommin käyttöön.

Esimerkiksi, ”varhainen varoitusmerkki” voisi olla se, että alat taas tehdä kaiken itse. Olisi siis hyödyllistä, että sinulla olisi ideoita siitä, miten pidät tukiverkostosi vahvana – esimerkiksi etsimällä ammattiapua, jakamalla vastuuta tai olemalla yhteydessä ystäviin.

Esimerkki

Minun punaiset lippuni	Varhaiset varoitusmerkit ja oireet (mitä kannattaa tarkkailla)	Mitä voin tehdä
Talon remontointi	Uupumisen tunne Arkiaskareiden väliin jättäminen	Pyydän äitiä katsomaan lapsia Asetan pieniä tavoitteita puolison kanssa Menen ystävän kanssa kävelylle
	Liiallinen varmistelu ja vakuuttelun tarve	Rajoitan esittämiäni kysymyksiä lääkärin vastaanotolla
	Liian vähäinen yöuni	Teen puolison kanssa suunnitelman siitä, miten mennä nukkumaan puoli tuntia aiemmin

Pohjautuen siihen mitä olet oppinut ahdistuksestasi, täytä alla oleva taulukko.

Minun punaiset lippuni	Varhaiset varoitusmerkit ja oireet (mitä kannattaa tarkkailla)	Mitä voin tehdä

JOS HUOMAAT OIREIDESI LISÄÄNTYVÄN

Muista, että oireiden uusiutuminen (esimerkiksi ahdistuksen väliaikainen lisääntyminen) on erittäin tavallista, etenkin ”punaisten lippujen” aikana. Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita sitä, että olosi olisi palaamassa huonompiin aikoihin. Oireiden uusiutumisen on hyvin tavallista. Yleensä oireet menevät ohi ajan kanssa sekä oppimiesi hallintakeinojen käyttämisen avulla. Voit ajatella oireiden uusiutumista muistutuksensa siitä, että sinun kannattaa käyttää itsestä huolehtimisen keinoja, etenkin niitä, joiden käyttämisen olet ehkä lopettanut. Muistuta itseäsi siitä, että olo yleensä paranee muutamien päivien tai viikkojen kuluessa. Keskity sillä välin tekemään normaaleja arjen asioita, vaikka olisit ahdistunut tai mielialasi olisi matala. Pidä mielessä, että monet oireiden uusiutumiset ovat ennustettavissa (katso Punaiset liput ylempänä) ja joskus myös vältettävissä.

Ota esiin henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelmasi ja varmista, että noudatat sitä.

Mikäli oireet eivät mene pois jonkin ajan kuluttua tai ne ovat hyvin hankalia tai häiritseviä, varaa aika terveydenhuollon palveluihin tai mahdollisiin aiemmin käyttämiisi mielenterveyspalveluihin, jotta saat tarvittaessa apua tai hoitoa

MITÄ TEHDÄ, KUN TULET UDESTAAN RASKAAKSI

On paljon asioita, joita voit tehdä ja jotka auttavat:

- Jatka itsesi ja mahdollisten oireiden tarkkailua raskauden ajan ja synnytyksen jälkeisenä aikana. Jos huomaat ahdistusoireiden selvästi lisääntyvän, olet valmistautunut hakemaan itsellesi apua.
- Kerro neuvolassa, jos huomaat itselläsi ahdistus- tai masennusoireita. Tällä tavalla voit tehdä helpommaksi sen, että saat apua nopeasti, kun sitä tarvitset. Pystyt myös paremmin ehkäisemään ahdistushäiriön uusiutumisen.
- Suunnittele käytännön apua sekä raskausajalle että synnytyksen jälkeiselle ajalle.
- Suunnittele emotionaalista tukea niin raskaus- kuin vauva-ajalle.
- Jatka tämän oppaan käyttämistä tehokkaiden ahdistuksen hallintakeinojen harjoittamisen apuna.

SONJAN TARINA

Sonja on 37-vuotias naimisissa oleva sihteeri, joka synnytti vastikään esikoisensa. Vauvan ollessa kuusiviikkoinen Sonja kertoi neuvolakäynnillä terveydenhoitajalle olleensa äärimmäisen ahdistunut ja huolissaan siitä, että vauva sairastuu. Tämän takia Sonja kertoi pesevänsä yhä uudelleen vauvan tutin aina, kun hän oli laskenut tutin johonkin. Sonja kertoi pelkäävänsä, että likaiselta pinnalta tarttuisi bakteereja ja vauva saisi ne.

Sonja oli huolissaan siitä, että bakteerit tekisivät vauvan sairaaksi. Hän sai paniikkikohtauksia muutaman kerran viikossa ja oli alkanut tuntea olonsa masentuneeksi. Hän ei halunnut jäädä kaksin kotiin vauvansa kanssa, koska pelkäsi jonkin menevän pieleen eikä hän tietäisi mitä tehdä tilanteessa. Tämä aiheutti hänelle merkittävää haittaa, sillä hänen miehensä teki täyttä työpäivää kodin ulkopuolella, ja suurin osa hänen sukulaisistaan asui toisella paikkakunnalla.

Sonja sai ajan lääkärille, joka määräsi hänelle lääkityksen ja teki lähetteen mielen-terveyspalveluihin, jossa Sonja sai kognitiivista käyttäytymisterapiaa osaavan työntekijän. Sonja kävi työntekijän kanssa läpi tätä opasta. Sonja sai oppaan avulla ymmärrystä ahdistuneisuudestaan ja oppi taitoja, jotka auttoivat häntä hallitsemaan oireitaan.

Alla on kuvailtuna tässä oppaassa esiteltyjä kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) työkaluja, jotka auttoivat Sonjaa hoitamaan ahdistustaan:

TIETOA ÄIDEILLE (MODUULI 2): Lukiessaan tätä osiota Sonja oli yllättynyt siitä, että ahdistus vaikuttaa niin ajatteluun, tunteisiin, käyttäytymiseen kuin fyysisiin oireisiin. Hänestä oli helpottavaa saada tietoa paniikkikohtauksista (moduuli 4) ja oppia, että vaikka kohtaukset ovat epämiellyttäviä, ne eivät ole vaarallisia tai merkki siitä, että hän olisi tulossa hulluksi. Häntä rauhoitti tieto siitä, että oireet ovat hoidettavissa ja että hän voisi opetella taitoja, joiden avulla muuttaa ahdistusta ylläpitäviä ajatuksiaan ja käyttäytymistään – ja oppia myös paremmin hallitsemaan paniikkikohtauksiaan.

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN (MODUULI 4): Lukiessaan ravinnosta ja vastattuun siihen liittyviin kysymyksiin Sonja huomasi syövänsä päivän ainoan aterian silloin, kun hänen miehensä tuli töistä kotiin. Hän asetti tavoitteeksi leivän tai jonkun helposti otettavan välipalan syömisen joka aamu samalla, kun imetti vauvaansa. Sonja tajusi myös, että siitä asti, kun hänen poikansa oli syntynyt, hän oli ollut varsin vähän yhteydessä ystäviinsä, mikä varmasti osaltaan vaikutti hänen kokemiinsa ahdistuksen ja masennuksen tunteisiin.

Hän keskusteli asiasta miehensä kanssa, ja he sopivat, että mies huolehtisi vauvasta tunnin ajan kerran viikossa töiden jälkeen, jotta Sonja voisi mennä kävelyllä ystävänsä kanssa. Tämä auttaisi häntä myös lisäämään liikuntaa.

AHDISTUSOIREIDEN HALLINTA (MODUULI 4): Tässä osiossa Sonja oppi tekniikoita, joita voisi käyttää paniikkikohtausten aikana, ja alkoi harjoitella niitä joka kerta huomattessaan paniikkikohtauksen olevan tulossa.

AHDISTAVIEN AJATUSTEN HALLINTA (MODUULI 4): Tässä osiossa Sonja oppi tunnistamaan ahdistavat, epärealistiset ajatukset liittyen vauvan sairastumisen todennäköisyyteen. Hän työskenteli terapeuttinsa kanssa luodakseen todennäköisempiä ja täsmällisempiä lauseita, joita hän voi käyttää vastatakseen ahdistaville ajatuksille niiden herätessä. Hän kirjoitti lauseet selviytymiskortteille lukeakseen niitä tilanteissa, joissa ahdistavat ajatukset häiritsivät häntä.

VÄLTTELYSTÄ JA MUISTA TOIMIMATTOMISTA KÄYTTÄYTYMISMALLEISTA EROON PÄÄSEMISEN (MODUULI 4): Yhdessä terapeuttinsa kanssa Sonja suunnitteli kaksi asiaa työskentelyn kohteeksi. Ensimmäinen liittyi siihen, miten hän asteittain lisäsi yksin vauvan kanssa viettämäänsä aikaa. Tässä hänen suunnitelmansa:

Asia	Ahdistuksen taso
Vauvasta huolehtiminen puolison ollessa toisessa huoneessa	3
Vauvasta huolehtiminen puolison ollessa pihalla	4
Vauvasta huolehtiminen puolison käydessä asioilla 10 minuutin ajan	6
Vauvasta huolehtiminen puolison käydessä asioilla 30 minuutin ajan	8

Hän suunnitteli myös, missä järjestyksessä lähtisi asteittain vähentämään liiallista vauvan tutin pesemistä.

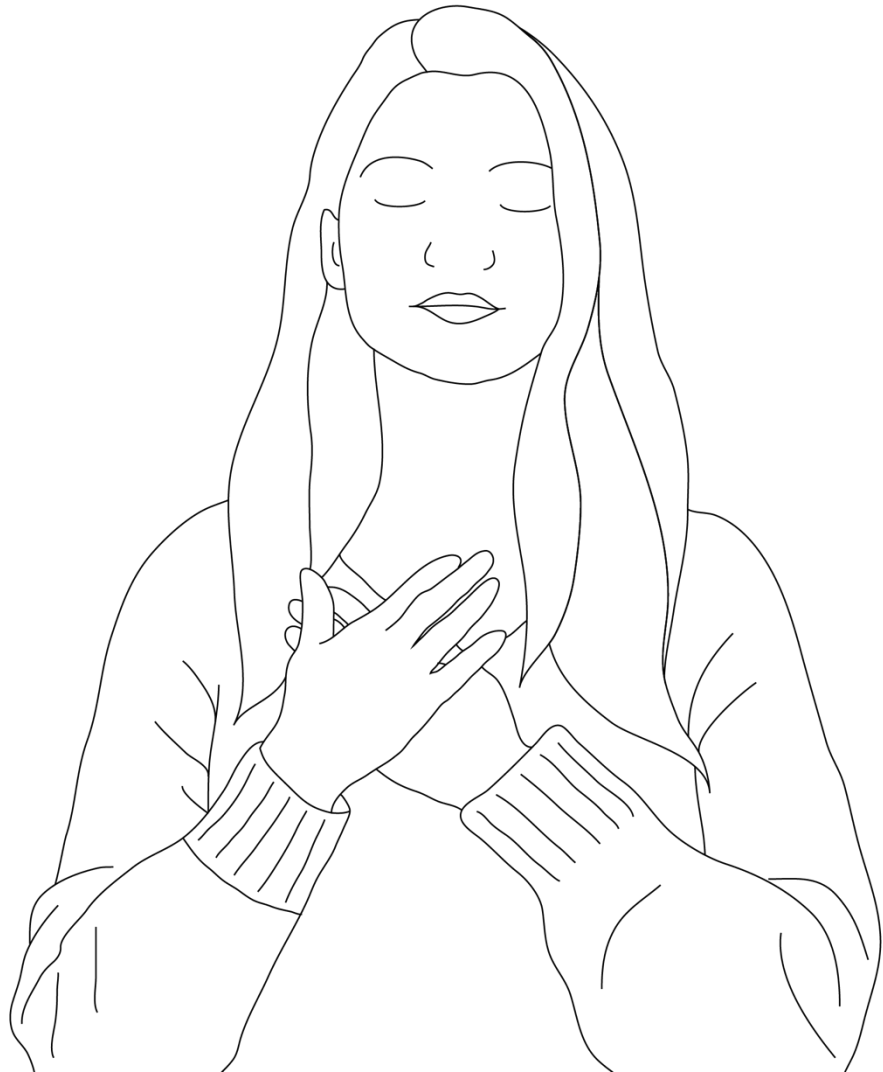
Asia	Ahdistuksen taso
Tutin peseminen 5 kertaa ennen käyttöä	2
Tutin peseminen 4 kertaa ennen käyttöä	4
Tutin peseminen 3 kertaa ennen käyttöä	6
Tutin peseminen kerran ennen käyttöä	9

Sonja työskenteli ahkerasti jokaisella askeleella sitä kerta toisensa jälkeen toistaen, niin kauan kuin asian tekeminen tietyllä askeleella herätti hänessä enää vain vähän ahdistusta. Sen jälkeen hän siirtyi järjestyksessä seuraavalle askeleelle, joka oli hänelle edellistä vaikeampi. Muutaman viikon kuluttua hän pysyi huolehtimaan vauvastaan ahdistumatta, eikä hän enää pessyt yhä uudelleen vauvan tuttia ennen käyttöä.

SAAVUTUSTEN YLLÄPITÄMINEN JA UUSIUTUMISEN EHKÄISY (MODUULI 5): Kun Sonja oli edistynyt huomattavasti, hän ja hänen terapeuttinsa tekivät listan kaikista niistä taidoista ja ideoista, jotka hän oli kokenut hyödylliseksi ahdistuksen hallinnassa. Hän teki myös tarkan suunnitelman siitä, miten hän varmistaisi jatkuvan ahdistuksen hallintakeinojen harjoittelun. Hän keskusteli terapeuttinsa kanssa myös ”varhaisista varoitusmerkeistä”, joista hän voisi huomata ahdistuksen olevan muuttumassa taas hallitsemattomaksi.

He myös keskustelivat siitä, mitä Sonja voisi tehdä, jos näin kävisi (hän voisi olla yhteydessä terapeuttiin, käydä läpi hoidon aikana opittujen taitojen listan, jne.).

Lääkityksen, opittujen taitojen ja läheisten jatkuvan tuen avulla Sonja alkoi vähitellen tuntea itsensä vähemmän ahdistuneeksi ja koki itsensä varmemmaksi huolehtiessaan vauvastaan. Hänen mielialansa koheni ja hän alkoi nauttia olostaan kahden kesken poikansa kanssa. Vaikka hän edelleen ahdistui ajoittain, hän koki pystyvänsä hallitsemaan oireitaan.



Toivomme, että tämä opas on auttanut sinua oppimaan lisää itsestäsi ja tarjonnut sinulle keinoja oman hyvinvointisi vahvistamiseen, niin että voit nauttia äitiydestäsi.

Toivomme sinulle kaikkea hyvää tälle matkalle.

Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen

MODUULI 6

Lomakkeita äideille

Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi	1
Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)	6
Oireiden seuranta -lomake: esimerkit	8
Oireiden seuranta -lomake	9
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli ahdistuneisuudesta	10
Tavoitteenasettelu -lomake	11
Ajatusten haastamisen lomake	12
Vahvuuksien kehittäminen -lomake	13
Lisämateriaalia	14
Tietoa lääkityksestä	14
Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa	17
Ahdistusoireiden tarkistuslista	19
Olen ahdistuneisuudesta kärsivän äidin puoliso. Miten voin auttaa ja tukea häntä?	21

Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden itsearviointi

Huomautus: Näiden kysymysten tarkoituksena ei ole diagnosoida ahdistushäiriötä. Kysymysten tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään paremmin kokemiasi oireita ja sitä, mitkä tämän oppaan osioista ovat sinulle hyödyllisimpiä.

OSA 1, Kysymyksiä paniikkikohtauksista	
<p>1. Onko sinulla yhtäkkiä ryöpsähtäviä pelon tai ahdistuksen tunteita, joihin liittyy epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia, kuten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pulssin tihentyminen tai sydämen tykytys • tärinä/vapina • tukehtumisen tunne • pahoinvointi • huimauksen tunne • tunne siitä, että ympäristö tuntuu ”epätodelliselta” • pelko kontrollin menetyksestä / hulluksi tulemisesta • hikoilu • rintakipu • vilunväristykset tai kuumat aallot • puutuminen/pistely • kuolemanpelko 	<p>Kyllä Ei</p> <p>Jos vastasit tähän kysymykseen ”ei”, voit siirtyä osaan 2.</p>
<p>2. Onko sinulla vähintään neljä näistä tuntemuksista kerralla?</p>	<p>Kyllä Ei</p>
<p>3. Saavuttavatko tuntemukset huippunsa 10 minuutin kuluessa?</p>	<p>Kyllä Ei</p>

Jos vastasit kyllä kysymyksiin 1,2 ja 3, sinulla on todennäköisesti ollut paniikkikohtaus. Monet kokevat paniikkikohtauksia jossain vaiheessa elämäänsä. Paniikkikohtauksia voi tulla monista eri syistä. Joillakin on vain pari fyysistä tuntemusta kerralla (tätä kutsutaan ”rajoittuneiden oireiden kohtaukseksi”). Jos sinulla on yksikin näistä oireista, suosittelemme lukemaan osiot nimeltä ”Paniikkikohtaukset” moduulissa 2 ja ”Paniikkikohtausten hallinta” moduulissa 4, s. 70.

4. Onko sinulla toistuvia, odottamattomia ja yhtäkkiä ilmaantuvia paniikkikohtauksia?	Kyllä	Ei
5. Kun sinulla on ollut paniikkikohtaus, oletko sen jälkeen: <ul style="list-style-type: none"> • huolissasi siitä, että saat lisää kohtauksia • huolissasi siitä, mitä kohtaukset tarkoittavat? (esim. ”Kohtaukset tarkoittavat, että minussa on jotain vikaa”, ”Kuolen kohta”, ”Nolaan itseni” tai ”Pyörryn kohta”) • muuttanut käyttäytymistäsi tai arkirutiinejasi (esim. vältellyt tilanteita, lopettanut liikunnan, muuttanut ruokavaliota, yrittänyt välttää stressiä) 	Kyllä	Ei
6. Vältteletkö paikkoja tai tilanteita, joissa pelkääät saavasi paniikkikohtauksen ja pelkääät, ettet tulisi silloin autetuksi tai pääsisi poistumaan tilanteesta (esim. väkijoukkojen, jonojen, julkisten kulkuvälineiden ja kotoa poissa olemisen välttely)?	Kyllä	Ei
7. Saavatko paniikkikohtaukset ja niihin liittyvät haasteet sinut pois tolaltaan, tai vaikuttavatko ne elämääsi merkittävästi?	Kyllä	Ei

Jos vastasit kyllä kysymyksiin 1-4 ja ainakin kahteen kysymykseen kyllä kohdissa 5-7 ja oireet vaikuttavat merkittävästi elämääsi, sinulla saattaa olla huomattava, mutta hoidettavissa oleva ongelma toistuvista paniikkikohtauksista. Suosittelemme sinua olemaan yhteydessä joko neuvolaan tai asuinalueesi mielenterveyspalveluihin keskustellaksesi oireistasi ja hoitovaihtoehdoista. Saatat kokea erityisen hyödyllisinä tämän oppaan osiot ”Paniikkikohtaukset” ja ”Paniikkikohtausten hallinta” moduulissa 4.

OSA 2, Kysymyksiä huolista	
1. Käytätkö merkittävän osan ajastasi huolehtien tai ollen ahdistunut erilaisista asioista tai päivän askareista (esim. vauvan terveys, kotitöiden saaminen tehdyksi, ihmissuhteet, tapaamisiin ehtiminen ajoissa)?	Kyllä Ei Jos vastasit tähän kysymykseen ”ei”, voit siirtyä osaan 3
2. Häiritsevätkö nämä huolet sinua suurimpana osana päivistä?	Kyllä Ei
3. Onko sinun vaikea hallita huoliasi?	Kyllä Ei
4. Kun olet huolestunut, onko sinulla seuraavia oireita suurimman osan ajasta? <ul style="list-style-type: none"> • levottomuus • vaikeus keskittyä tai mieli tyhjenee • lihasjännitys • väsymys • ärtyneisyys • univaikeudet 	Kyllä Ei
5. Huolestuttaako huolestuneisuus/ahdistuneisuus sinua paljon tai vaikuttaako se häiritsevästi elämääsi?	Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä kysymyksiin 1-5, sinulla saattaa olla merkittävä mutta hoidettavissa oleva ongelma liittyen liialliseen, hallitsemattomaan huolestuneisuuteen. Suosittelemme sinua olemaan yhteydessä joko neuvolaan tai asuinalueesi mielenterveyspalveluihin keskustellaksesi oireistasi ja hoitovaihtoehtoista. Saatat kokea myös erityisen hyödyllisenä tämän oppaan osion ”Liiallinen ja hallitsematon huolestuneisuus” moduulissa 4, s.12.

OSA 3, Kysymyksiä häiritsevistä ajatuksista ja pakkotoiminnoista	
1. Onko sinulla säännöllisiä ei-toivottuja ajatuksia, mielikuvia tai impulsseja, joita on vaikea saada pois mielestä, ja jotka ovat hyvin järkyttäviä tai ahdistusta herättäviä? (esim. ajatukset/mielikuvat siitä, että lapsellesi tapahtuu jotain, ajatuksia sairaudesta tai tartunnasta, aggressiiviset ajatukset, tarve symmetrialle tai järjestykselle jne.)	Kyllä Ei Jos vastasit tähän kysymykseen ”ei”, siirry suoraan kysymykseen 3.
2. Yritätkö olla välittämättä, taistella vastaan tai kontrolloida ajatuksia, mielikuvia ja impulsseja?	Kyllä Ei

Jos vastasit ”kyllä” molempiin ylläoleviin kysymyksiin, sinulla saattaa olla häiritseviä ajatuksia.

3. Onko sinulla toistavaa käyttäytymistä (esim. laskeminen, siivous/peseminen, tarkistelu, asioiden järjestäminen) tai mielessä tapahtuvaa toimintaa (laskeminen, rukoileminen) reaktionä häiritseville ajatuksille?	Kyllä Ei
4. Toistatko tällaista käytöstä huomattavan paljon vähentääksesi ahdistustasi tai ehkäistäksesi vahinkoja tapahtumasta?	Kyllä Ei

Jos vastasi kyllä kysymyksiin 3 ja 4, sinulla saattaa olla pakko-oireista käytöstä.

5. Vaikuttaako sinusta tai läheisistäsi siltä, että häiritsevät ajatukset tai pakkotoiminnot ovat liiallisia ja vaikuttavat häiritsevästi elämääsi?	Kyllä Ei
6. Aiheuttavatko häiritsevät ajatukset ja pakkotoiminnot sinulle paljon stressiä ja ahdistusta, vievätkö ne paljon aikaa (vähintään tunnin päivässä) tai vaikuttavatko ne häiritsevästi elämääsi?	Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä kysymyksiin 1-3 ja ainakin yhteen kysymyksistä 4-6, ja oireet vaikuttavat merkittävästi elämääsi, sinulla saattaa olla merkittävä mutta hoidettavissa oleva ongelma liittyen häiritseviin ajatuksiin ja pakko-oireisiin. Suosittelemme sinua olemaan yhteydessä joko neuvolaan tai asuinalueesi mielenterveyspalveluihin keskustellaksesi oireistasi ja hoitovaihtoehdoista. Saatat kokea erityisen hyödyllisenä tämän oppaan osion ”Pakkoajatukset ja toiminnot” moduulissa 4, s.21.

Jos sinulla on muita haasteita liittyen ahdistuneisuuteen (esimerkiksi voimakas tarkastelun tai negatiivisen arvostelun kohteena olemisen pelko tai toistuvia ajatuksia ja muistoja aiemmasta traumaattisesta kokemuksesta), monet tämän oppaan keinot voivat olla sinulle hyödyllisiä. On kuitenkin tärkeää, että olet yhteydessä lääkäriin, kerrot oireistasi ja pääset pohtimaan hoitovaihtoehtoja, jotka toimisivat erityisesti sinun ahdistukseesi. Voit kokea hyödylliseksi Oireiden seuranta -lomakkeen (moduuli 6, s.9) sekä kohdan ”Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa” (moduuli 6, s.17).

Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)

Ole hyvä ja ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tunteuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tunteuksiasi.

Viimeisten seitsemän päivän aikana

- | | |
|---|---|
| 1. olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen | |
| • yhtä paljon kuin aina ennenkin | 0 |
| • en aivan yhtä paljon kuin ennen | 1 |
| • selvästi vähemmän kuin ennen | 2 |
| • en ollenkaan | 3 |
| 2. olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia | |
| • yhtä paljon kuin aina ennenkin | 0 |
| • hiukan vähemmän kuin aikaisemmin | 1 |
| • selvästi vähemmän kuin aikaisemmin | 2 |
| • tuskin lainkaan | 3 |
| 3. olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan | |
| • kyllä, useimmiten | 3 |
| • kyllä, joskus | 2 |
| • en kovin usein | 1 |
| • en koskaan | 0 |
| 4. olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä | |
| • ei, en ollenkaan | 0 |
| • tuskin koskaan | 1 |
| • kyllä, joskus | 2 |
| • kyllä, hyvin usein | 3 |
| 5. olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä | |
| • kyllä, aika paljon | 3 |
| • kyllä, joskus | 2 |
| • ei, en paljonkaan | 1 |
| • ei, en ollenkaan | 0 |

6. asiat kasautuvat päälleni	
• kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan	3
• kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti	2
• ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin	1
• ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin	0
7. olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, toisinaan	2
• ei, en kovin usein	1
• ei, en ollenkaan	0
8. olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, melko usein	2
• en kovin usein	1
• ei, en ollenkaan	0
9. olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, melko usein	2
• vain silloin tällöin	1
• ei, en koskaan	0
10. ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni	
• kyllä, melko usein	3
• joskus	2
• tuskin koskaan	1
• ei koskaan	0

(Kysymyksissä 1, 2 ja 4 vastausvaihtoehdot pisteytetään järjestyksessä ylimmästä alimpaan asteikolla 0–3. Kysymykset 3 sekä 5–10 ovat käänteisiä ja ne pisteytetään järjestyksessä ylimmästä alimpaan asteikolla 3–0.)

EPDS-mittari on validoitu useassa maassa, eikä sitä saa toimipaikkakohtaisesti muuttaa.

Lähde: THL

Alkuperäinen lähde: Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of Postnatal Depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 1987; 150:782-6.

Oireiden seuranta -lomake: Esimerkit

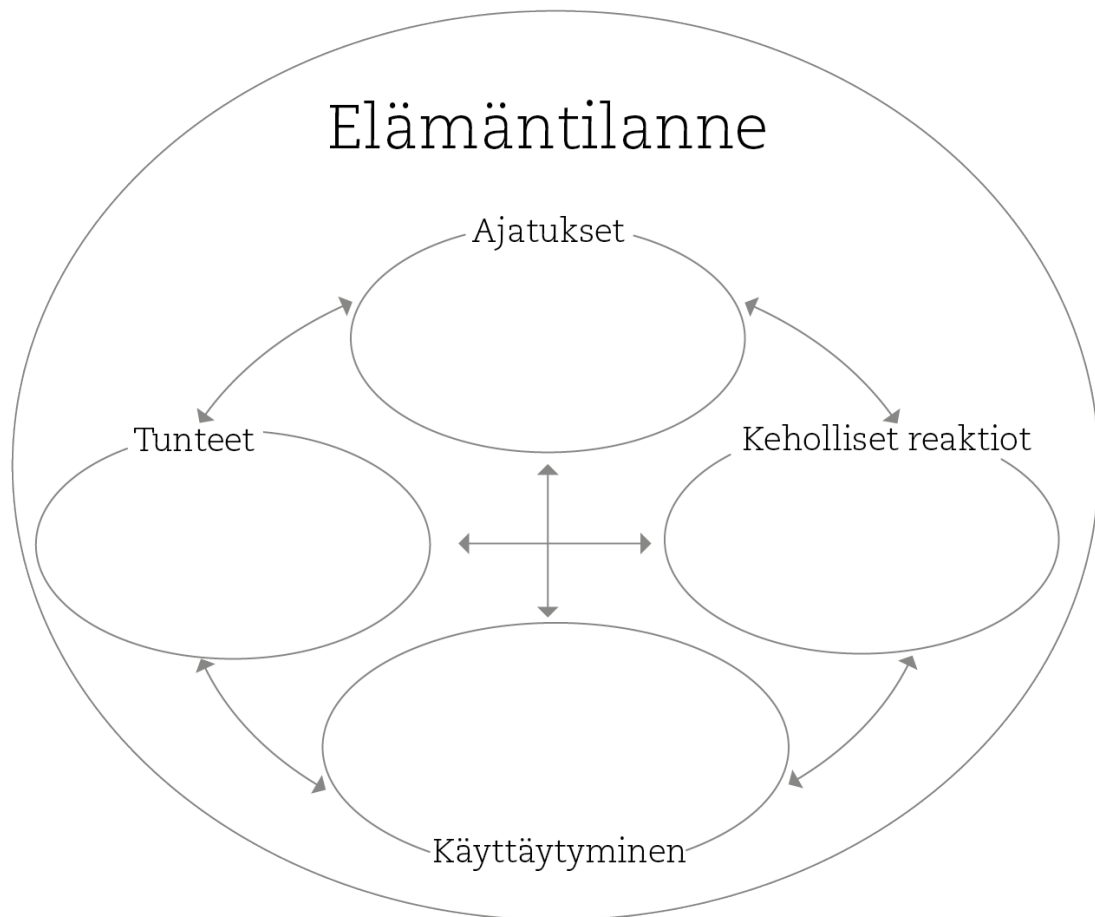
Tilanne tai laukaiseva tekijä	Koronaan liittyvien uutisten katsominen
Ajatukset	Mitä jos sairastun koronaan ja koska olen raskaana, se vahingoittaa vauvaani?
Keholliset oireet	Sydämentykytys, hengenahdistus, huimaus
Käyttäytyminen tai selviytymiskeinot	Soitin miehelleni töihin ja varasin ajan lääkärille
Lopputulos	Mieheni sanoi, että riskini saada korona on pieni, koska koronaepidemia on laantunut, minulla on rokote ja teen etätöitä. Peruin ajan lääkärille.

Tilanne tai laukaiseva tekijä	Olen äiti-vauva-ryhmässä ja voin pahoin.
Ajatukset	Mitä jos meinaan pyörtyä enkä pääse kotiin turvallisesti?
Keholliset oireet	Huimaus, pahoinvointi.
Käyttäytyminen tai selviytymiskeinot	Tarve karata tilanteesta, kerroin ystävälle asiasta, jos tarvitsen apua
Lopputulos	Lähdin huoneesta saadakseni raitista ilmaa. En pystynyt menemään takaisin. Päätin odottaa ystävääni, kunnes hän on valmis, ja kävellä sitten kotiin.

Oireiden seuranta -lomake

Tilanne tai laukaiseva tekijä	
Ajatukset	
Keholliset oireet	
Käyttäytyminen tai selviytymiskeinot	
Lopputulos	

Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli ahdistuneisuudesta



Tavoitteenasettelu -lomake

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma	Tehty

Ajatusten haastaminen -lomake

Tilanne	
Ahdistavat ajatukset	
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	
Joustavammat ajatukset	

Lisämateriaalia

TIETOA LÄÄKITYKSESTÄ

Lääkkeillä hoidetaan ahdistusoireita kemiallisella tasolla aivoissa. Lääkkeet voivat auttaa vähentämään ahdistusta helpommin hallittavissa olevalle tasolla, niin että pystyt keskittymään käyttämään kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) taitoja tehdeksi pysyviä muutoksia niihin ajatus- ja käyttäytymismalleihin, jotka saattavat aiheuttaa tai pahentaa ahdistustasi. Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuksessa lääkitys toimii parhaiten silloin, kun se yhdistetään itsestä huolehtimiseen ja KKT-taitoihin.

Useiden lääkkeiden on todettu alentavan merkittävästi ahdistusoireita monilla ahdistuksesta kärsivillä ihmisillä. Ahdistuksen hoitoon käytetään raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen pääasiassa kahta lääkeaineryhmää: 1) masennuslääkkeet ja 2) bentsodiatsepiinit.

Masennuslääkkeet

Vaikka masennuslääkkeitä on aluksi käytetty masennuksen hoitoon, ne ovat tehokkaita myös ahdistuksen hoidossa. Masennuslääkkeet vaikuttavat välittäjäaineisiin, jotka ovat kemiallisia viestinviejiä aivosolujen välillä. Yleisimpiä masennuslääkkeitä ovat SSRI-lääkkeet (selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät) ja SNRI-lääkkeet (serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinoton estäjät). Molempia voidaan käyttää raskaus- ja imetysaikana silloin, kun esimerkiksi KKT-hoito ei riitä hoitamaan kaikkia ahdistusoireita. Lääkitystä suositellaan silloin, kun niiden tuomien etujen katsotaan olevan suuremmat kuin niiden tuomien mahdollisten sivuvaikutusten haittojen.

Terveyskeskuslääkäri, työterveyslääkäri tai psykiatri voi määrätä sinulle masennuslääkkeen. Lääkkeen vaikutus alkaa hitaasti 3–4 viikon aikana, joten voi mennä jonkin aikaa ennen kuin tiedät, toimiiko lääkitys sinulla. Joskus yksi masennuslääke saattaa olla sinulla tehoton tai sillä voi olla ei-toivottuja sivuvaikutuksia. Lääkärisi saattaa ehdottaa siksi lääkkeen vaihtamista.

On tärkeää ottaa masennuslääke joka päivä samaan aikaan ja käyttää lääkitystä, kunnes lääkärisi kehottaa sinua lopettamaan lääkityksen. Älä lopeta masennuslääkkeen käyttöä äkillisesti, koska se saattaa johtaa merkittävään ahdistusoireiden lisääntymiseen. Keskustele aina lääkärisi kanssa lääkityksestäsi, ja tee kaikki muutokset lääkitykseen yhdessä lääkärisi kanssa.

Bentsodiatsepiinit

Bentsodiatsepiinit ovat toinen ahdistuksen hoitoon käytettävä lääkeaineryhmä. Nämä lääkkeet toimivat hyvin nopeasti laskien ahdistustasoa. Joskus näitä lääkkeitä määrätään tarjoamaan lyhytkestoista helpotusta, kun odotetaan masennuslääkkeen alkavan vaikuttaa. Näitä lääkkeitä *ei suositella pitkäkestoiseen käyttöön*.

Muut lääkkeet

Joskus lääkäri voi määrätä sinulle muun tyyppisiä lääkkeitä yksin tai yhdessä edellä mainittujen lääkkeiden kanssa. Joskus, tosin harvoin, saatetaan määrätä antipsykoottisia lääkkeitä masennuslääkkeen lisäksi hoitamaan vakavaa ahdistuneisuutta, johon muu hoito ei ole tehonnut.

Usein kysytyjä kysymyksiä raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuuden lääkehoidosta

Alla on listattu usein kysytyjä kysymyksiä liittyen raskaus- ja vauva-ajan lääkitykseen.

Jos aloitan lääkityksen ahdistuksen hoitoon, täytyykö minun käyttää lääkitystä koko loppuelämäni?

Luultavasti ei. Jokainen tapaus on toki erilainen. Monet äidit, jotka aloittavat masennuslääkityksen ahdistuksen hoitoon raskausaikana tai vauvan syntymän jälkeen, tekevät kuitenkin lääkärinsä kanssa päätöksen lääkityksen vähittäisestä purkamisesta noin yhden vuoden jälkeen. Tämä kuitenkin riippuu ahdistuksen vakavuudesta ja kestosta. Päätös lääkityksen lopettamisesta tehdään ihannetapauksessa lääkkeen määränneen lääkärin kanssa. Lääkäri voi auttaa äitiä tekemään päätöksen, jonka nähdään toimivan hänelle parhaiten. Lääkitystä ei koskaan pidä lopettaa yhtäkkiä ilman keskustelua lääkärin kanssa. Joidenkin lääkkeiden annosta täytyy pienentää hitaasti annoksen vähentämisestä johtuvien oireiden (esimerkiksi pääkipu ja vatsaoireet) ehkäisemiseksi.

Jos imetän lääkityksen aikana, onko lääke vauvalle vahingollista?

Luultavasti ei. Tutkimusnäytön mukaan voit imettää samanaikaisesti tiettyjen lääkkeiden käytön kanssa. Pieni määrä lääkeainetta siirtyy rintamaitoon, mutta sillä ei yleensä ole negatiivisia vaikutuksia vauvaan. Lääkärisi auttaa sinua valitsemaan vauvalle turvallisimman lääkkeen.

Onko lääkkeellä epämiellyttäviä sivuvaikutuksia?

Tämä vaihtelee. Kuten muidenkin reseptilääkkeiden, myös masennuslääkkeiden käyttöön liittyy riski sivuvaikutuksille. On olemassa monenlaisia mahdollisia sivuvaikutuksia. Koska jokainen ihminen on erilainen, sivuvaikutuksetkin vaihtelevat. Suurin osa sivuvaikutuksista vähenee kuitenkin muutamassa viikossa. Sivuvaikutuksista kannattaa puhua lääkärille, jos ne jatkuvat ja vaivaavat sinua.

Jos otan lääkkeitä, pitääkö minun silti tehdä muita muutoksia elämässäni?

Kyllä. Masennuslääkkeet vähentävät usein ahdistusoireita ja antavat sinulle lisää energiaa. Tämä voi auttaa sinua huomaamaan ja muuttamaan ajatus- ja käyttäytymismallejasi, jotka liittyvät ahdistukseesi.

Haittaako lääkitys keskusteluhoitoani?

Ei. Monet äidit valitsevat rinnakkain masennuslääkityksen ja keskusteluhoidon, kuten KKT:n. Vakavammissa tapauksissa lääkitys mahdollistaa äidille energian ja motivaation keskusteluhoitoon ja esim. KKT-taitojen opetteluun hoidon aikana.

VINKKEJÄ OIREISTA PUHUMISEEN TERVEYDENHUOLLON TYÖNTEKIJÄN KANSSA

On tärkeää puhua oireistasi luotettavalle terveydenhuollon työntekijälle. Tässä on muutamia vinkkejä, jotta saat käynnistäsi mahdollisimman paljon irti.

Vastaanoton varaaminen

Varaa tavallista pidempi vastaanottoaika. Voit pyytää tuplakäyntiä. Kerro ajanvarausta tehdessäsi, että tarvitset käynnille tavallista pidemmän ajan.

Mieti, ottaisitko mukaan ystävän tai perheenjäsenen tuekseen. Läheisesi voi auttaa sinua myös kuvaamaan oireitasi, jos et pysty siihen itse. Hän voi myös kirjata puolestasi muistiinpanoja käynniltä.

Pyydä apua, jos kieli tulee ongelmaksi sinun ja työntekijän välillä. Terveydenhuollon käynneille on mahdollista varata tulkki, joka on läsnä joko puhelimitse tai vastaanotolla. Kysy ajanvarausta tehdessäsi tulkkipalveluista. Vaihtoehtoisesti voit pyytää oman tukihenkilön tulkkaamaan.

Vastaanottoon valmistautuminen

Kirjoita lista kaikista oireistasi ja ota se mukaasi käynnille (katso alemmaa Ahdistusoireiden tarkistuslista). Listaa kaikki keholliset oireesi, kuten univaikeudet, samoin kuin ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyvät oireet. Terveydenhuollon työntekijät voivat auttaa sinua parhaiten, kun he tietävät kaikki oireesi.

Täytä EPDS-kysely ja Ahdistusoireiden tarkistuslista tai täyttämäsi Ahdistusoireiden seuranta -lomake ja ota ne mukaasi käynnille. Lomakkeet ovat tärkeitä, koska niissä on listattuna oireesi.

Listaa kaikki viimeisimmät kuormittavat elämäntapahtumat, niin että muistat kertoa niistä terveydenhuollon työntekijälle. Kerro hänelle, jos koet lähi-suhteessasi väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. Kerro myös, mikäli sinulla on perhehistoriaa liittyen mielenterveysongelmiin tai lääkkeiden väärinkäyttöön. Kirjaa ylös kysymyksiä, joita haluat kysyä käynnillä. Ota kysymykset mukaasi. Ota kynä ja paperia mukaan käynnille, jotta voit kirjoittaa ylös kaiken, minkä haluat muistaa jälkeenpäin. Myös tukihenkilösi voi tehdä muistiinpanot puolestasi.

Pyydä joku hoitamaan lastasi, jotta voit keskittyä käyntiin.

Vastaanotolla

Kerro terveydenhuollon työntekijälle, mitä ajattelet, tunnet ja teet. Hänen täytyy varmistua, että saat oikeaa ja parasta mahdollista hoitoa.

Anna työntekijälle lista oireistasi ja kopio kyselyistä tai muista lomakkeista, joita täytit. Keskustele erilaisista tavoista hallita ja hoitaa oireitasi. Muista, että ahdistusta voidaan hoitaa. Hoitoon voi sisältyä psykologista hoitoa, lääkitystä tai molempia. Varmista, että ymmärrät jokaisen vaihtoehdon edut ja haitat. Vaikka psykologista hoitoa ei olisi helposti saatavilla omalla asuinalueellasi, se pitäisi aina mainita hoitovaihtoehtona.

Kysy kysymyksiä. Kirjoita ylös kaikki mieleen tulevat kysymykset, niin että voit kysyä ne ennen kuin lähdet vastaanotolta.

Varmista, että olette työntekijän kanssa yksimielisiä hoitosuunnitelmasta. Se ei välttämättä ole lopullinen suunnitelma, mutta sinulla pitäisi olla vaihtoehtoja mietittäväksi ennen seuraava käyntiäsi.

Kirjaa ylös vastaukset kysymyksiisi ja tärkeisiin esille nousseisiin asioihin, joita haluat pohtia myöhemmin. Nämä asiat voivat olla esim. mitä voit tehdä, tai miten usein kannattaa tehdä jotain. Tukihenkilösi voi auttaa kirjaamaan nämä asiat ylös.

Käy ääneen läpi suunnitelman askeleet. Tämä auttaa varmistamaan, että suunnitelma on teille molemmille selvä.

Kysy muista tukimuodoista, joita on saatavilla asuinalueellasi. Tämä voi olla esim. lapsiperheiden kotipalvelua, perhetyötä, erilaisia perheille avoimia kohtaamispaikkoja ja mahdollisesti myös äiti-vauva-ryhmiä.

Jos sinulla on kysymyksiä, joihin et saanut vastausta, varaa viipymättä uusi aika. Näin voit saada kaiken tarvittavan tiedon mahdollisimman nopeasti.

Vastaanoton jälkeen

Noudata vastaanotolla sopimaanne hoitosuunnitelmaa. Jos sinusta tuntuu, ettei suunnitelma toimi, puhu luotettavan ystäväsi kanssa asiasta. Varaa uusi käynti, jotta voit puhua työntekijälle siitä, mitä sinulle kuuluu ja miten hoito on toiminut.

AHDISTUSOIREIDEN TARKISTUSLISTA

Merkkaa kyllä (K) kaikkiin oireisiin, joita olet kokenut viimeisten viikkojen aikana tai kauemmin. Merkkää vain oireet, jotka ovat voimakkaita tai aiheuttavat sinulle toistuvasti merkittävää haittaa. Voit ottaa lomakkeen mukaan lääkärikäynnille.

K/E	Oire	K/E	Oire
	Ahdistuneisuuden, pelokkuuden, jännittyneisyyden, huolestuneisuuden tunne		Koettuun uhkaan/vaaraan liittyvä lisääntynyt tarkkailu ja huomion suuntaaminen
	Pulssin tihentyminen, sydämentykytys, rytmihäiriöt		Vaikeus keskittyä asioihin, jotka eivät liity koettuun uhan tai vaaran lähteeseen
	Hikoilu		Pelottavat unet tai painajaiset
	Tärinä tai vapina		Varmistelun ja vakuuttelun tarve toisilta
	Hengenahdistus		Vaikeus tehdä päätöksiä
	Yritys kääntää huomio muualle		Rintakipu tai epämukavuuden tunne rinnassa
	Kuiva suu tai tunne tukehtumisesta		Liiallinen tarkistelu tai siivoaminen/puhdistus
	Pahoinvointi, vatsakipu tai ruuansulatusvaivat		Näkökentän muutokset (valo tuntuu liian kirkkaalta, pisteet näkökentässä jne)
	Tarve virtsata tai ulostaa		Kylmät väreet tai kuumat aallot
	Huimaus, epävakauden tunne, pyöräytys		Tarve paeta tai lähteä pelätyistä tilanteista, kokemuksista, paikoista tai ihmisten seurasta

K/E	Oire	K/E	Oire
	Epätodellinen olo tai tunne itsensä ulkopuolella olemisesta		Itsen vakuuttelu ("Tämä menee hyvin")
	Puutuminen tai pistely		Tarve löytää turvallinen paikka mihin mennä
	Pelätyn tilanteen, kokemuksen, paikan tai ihmisten välttely		Tarve olla turvalliseksi koetun ihmisen tai lemmikin kanssa
	Punastuminen tai punaiset läikät (etenkin kasvoilla)		Oireiden itselääkitseminen ruualla, alkoholilla tai huu-meilla
	Lihaskäntä, lihaskivut, lihasten heikkous tai painavuuden tunne		Nukkuminen tai torkahteleminen, jotta ei tarvitse ajatella
	Ajatukset tai mielikuvat jonkin pahan tapahtumisesta itselle (kuolema, vaikeus pärjätä, vastuu jonkun pahan tapahtumisesta, itsensä nolaamisesta jne)		Ajatukset tai mielikuvat jonkun pahan tapahtumisesta (talon palaminen, omaisuuden varastaminen, terroristihyökkäys jne)
	Ajatukset tai mielikuvat jonkin pahan tapahtumisesta jollekin toiselle (perheenjäsenen kuolema, vauvan vahingoittuminen, puolison joutuminen onnettomuuteen jne)		Muut pelottavat ajatukset, mielikuvat, tarpeet tai muistot (kerro terveydenhuollon työntekijälle mahdollisimman tarkasti näiden sisältö)
	Muu pakonomainen käyttäytyminen tai mentaaliset rituaalit		Tilanteen tarkistelu vaaran varalta

OLEN AHDISTUNEISUUDESTA KÄRSIVÄN ÄIDIN PUOLISO. MITEN VOIN AUTTAA JA TUKEA HÄNTÄ?

Vastuun jakaminen, tuen antaminen ja hoitosuunnitelman mukaan toimimiseen kannustaminen ovat tärkeitä tapoja auttaa äitiä. Antamalla tuella voi olla iso vaikutus ja apu siihen, miten hän pystyy hoitamaan oireitaan ja alkaa vähitellen tuntea olonsa taas omaksi itsekseen.

Alla on listattuna erilaisia ideoita. Keskustele hänen kanssaan siitä, mitkä toimivat hänen kohdallaan parhaiten.

Vastuun jakaminen

Ota vastuu osasta kotitöitä ja lastenhoitoa. Ehdota asioita, joista voit ottaa vastuun. Kysy äidiltä, mitä kaikkea voit tehdä jakaaksenne vastuuta kotona.

Järjestä äidille taukoja, joiden toteutumiseen hän voi luottaa. Tuoreet äidit hyötyvät todella paljon siitä, että pääsevät irti jatkuvasta vauvanhoidosta. Esimerkiksi: vie vauva vaunulenkille tai rohkaise äitiä lähtemään itsekseen kävelyille, niin että hän on oikeasti poissa kotoa ja pääsee hetkeksi eroon vastuusta.

Vähennä äidin stressiä kaikin mahdollisin keinoin. Et luultavasti pysty muuttamaan sitä tosiasiaa, että vauva ei nuku. Voi kuitenkin olla mahdollista järjestää asiat niin, että huolehdit vauvasta muutamana yönä tai niin, että äiti saa nukkua pitkään viikonloppuisin.

Palkkaa siivooja. Siivouksen ulkoistaminen ammattilaiselle kerran viikossa tai harvemminkin voi tuoda ison avun.

Palkkaa joku auttamaan lastenhoidossa tai pyydä apua lapsiperheiden kotipalvelusta. Lastenhoitoapu tarjoaa tuoreelle äidille käytännön tukea ja tarpeellisia taukoja. Lastenhoitajan avulla teillä on myös mahdollisuus tehdä jotain mukavaa yhdessä pariskuntana.

Ota vastaan apua ystäviltä ja perheeltä. Jos äiti on raskaana, keskustele jo etukäteen siitä, miten läheiset voivat olla apuna vauvan synnyttyä. Ajoissa valmistautuminen voi auttaa vähentämään huolia. Kun vauva saapuu, ota vastaan kaikki tarjottu apu.

Pyydä lääkäriä, neuvolan terveydenhoitajaa tai muuta terveydenhuollon työntekijää auttamaan sinua löytämään tuoreelle äidille hänen tarvitsemansa tuki. Mikäli teillä on taloudellisia vaikeuksia tai pienet tukiverkostot, kannattaa puhua asiasta ja pohtia työntekijän kanssa, millaista tukea yhteiskunta voi teille tarjota.

Tarjoa tukea

Tarjoa emotionaalista tukea. Kuuntele, kuuntele ja kuuntele. Äidin kanssa oleminen tai kuunteleminen ilman neuvomista voi olla juuri se, mitä hän kaipaa. Älä tuomitse, kritisoi tai syyllistä häntä.

Rohkaise. Raskaus- tai vauva-aikana ahdistunut äiti on usein ankara itselleen. Vakuuta hänet siitä, että hän pärjää hyvin äitinä, puolisona ja muissa hänelle tärkeissä rooleissa. Yritä löytää joka päivä jotain, mistä voit kertoa ihailevasi tai arvostavasi häntä.

Yritä ymmärtää hänen tarpeitaan. Kysy äidiltä, millaista tukea hän toivoo ja tarvitsee sinulta. Ole luottamuksen arvoinen ja tarjoa hänen tarvitsemaansa tukea.

Vakuuta hänelle, että hän paranee, mutta siihen saattaa mennä jonkin aikaa. Häntä ei auta, jos sanot hänelle, että:

- Hänen täytyy jo päästä yli.
- Olet väsynyt tähän.
- Hänen pitäisi olla iloinen ja onnellinen.
- Hänen pitäisi pudottaa painoaan tai muuten muuttaa ulkonäköään.
- Hän ”pyysi tätä” haluamalla vauvan.

Muistuta häntä siitä, että hänen ahdistuneisuutensa ei muuta sinun tunteitasi häntä kohtaan. Kerro hänelle, että pysyt hänen rinnallaan, ja näytä se hänelle käyttämällä tässä mainittuja tapoja.

Tue äitiä hänen hoitosuunnitelmassaan

Hanki tietoa ahdistuksesta. Tällä tavalla pystyt paremmin erottamaan henkilön itsensä sairaudesta ja ymmärtämään, että hänen käyttäytymisensä ja kommenttinsa eivät ole sinulle kohdistettuja. Anna hänen tehdä hoitoonsa liittyvät päätökset. Tue hänen valintojaan. Älä ala toimia hänen sairautensa asiantuntijana.

Ole mukana hoidossa niin paljon kuin hän toivoo. Hän saattaa pyytää sinua mukaansa lääkärikäynneille. Hän saattaa pyytää sinulta apua omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen, kuten kävelyllä menemiseen. Ole tarkkana siitä, että tiedät milloin perääntyä, jotta hän ei tunne oloaan painostetuksi.

Pidä odotuksesi realistisena. Tuoreet äidit ovat yleensä yllättyneitä siitä, kuinka vaikeaa on saada mitään tehdyksi kotona vastasyntyneen kanssa. Vauvasta huolehtiminen on täyttä työtä, ja muihin töihin (kuten kotityöt) ei ole aikaa samalla tavalla kuin aiemmin.

Huomioi ja keskity äidin onnistumisiin. Positiivinen palaute usein motivoi äitejä vielä paremmin hallitsemaan ahdistustaan. Se auttaa myös synnyttämään positiivisen kehän. Muistuta häntä siitä, että ylä- ja alamäet kuuluvat asiaan. Ne ovat odotettavissa eivätkä ole merkki epäonnistumisesta.

Palkitse yrityksestä, älä tuloksesta. On tärkeää palkita rakastaan siitä työstä, minkä hän tekee hallitakseen ahdistustaan – vaikka hänen yrityksensä voivat olla välillä tuloksettomia. Kehu häntä. Suunnittele jotain erityistä auttaaksesi häntä sitoutumaan hoitoonsa, kunnes hän huomaa muutoksia oireissaan.

Ole tietoinen siitä, että rakkaasi saattaa edelleen olla ailahteleva, poissa toaltaan tai vihainen. Tämän pitäisi kuitenkin vähentyä hoidon ja tuen avulla.

Tiedosta se, että ahdistus saattaa vaikuttaa hänen seksuaalisiin haluihinsa, mutta ne palaavat kyllä, kun hän voi paremmin. Näytä tunteesi. Olkaa lähekkäin ilman paineita seksiin. Etsikää muita tapoja nauttia toistenne seurasta.

Tukea kumppaneille

On tavallista, että raskausaikana tai synnytyksen jälkeen ahdistuneen äidin kumppani, perhe ja ystävät ovat stressaantuneita. Saatat tuntea olosi vihaiseksi, syylliseksi, turhautuneeksi tai pelokkaaksi. Ahdistuneen kanssa eläminen ei ole helppoa. On tärkeää huolehtia myös itsestä ja olla joustava sen suhteen, miten sen toteuttaa.

Pidä huolta omasta mielenterveydestäsi. Voi olla vaikeaa tukea ahdistunutta läheistä. On tärkeää, että huolehdi omasta hyvinvoinnistasi. Huolehdi siitä, että sinullakin on omaa aikaa. Muista olla joustava. Jos tuoreella äidillä on ollut hankala päivä kotona, voi olla parempi suunnitella oma vapaa-aikasi toiselle päivälle.

Etsi joku, jolle voit puhua rehellisesti siitä, miltä sinusta tuntuu ja miten äidin ahdistus vaikuttaa sinuun. Tämä voi olla ystävä, perheenjäsen tai vertaistukiryhmä.

Etsi apua itsellesi, jos et koe pärjääväsi tai huomaat masennuksen merkkejä. Voit puhua asiasta joko neuvolassa tai olla yhteydessä asuinalueesi mielenterveyspalveluihin.

Muista, että rakkaasi ei ole sinun parannettavissasi, mutta voit tarjota hänelle tukea, ymmärrystä ja toivoa, jotka auttavat häntä. Jokainen kokee ahdistuksen vähän eri tavalla ja tarvitsee erilaista tukea. Paras tapa tietää mitä sinun rakkaasi tarvitsee, on kysyä sitä häneltä itseltään.

