



# KOE, SOPEUDU JA KASVA

**- RESILIENSSI AUTTAA ETEENPÄIN**

Kyky sopeutua voi auttaa haastavissa elämäntilanteissa. Joskus fyysinen sairaus voi haastaa henkisen jaksamisen, mutta kykyä sopeutua vastoinkäymisiin voi kehittää.

TEKSTI OONA KARHUNEN KUVAT ARI-MATTI HUOTARI, UNSPLASH, PEXELS, PIXABAY



Artikeln på  
svenska på  
sidan 15.



**S**amalla kun joku näyttää luhistuvan täysin, toinen vaikuttaa ihan tasapainoiselta. Reaktioiden selityksenä on resilienssi. Kaikessa yksinkertaisuudessaan voidaan puhua kyvystä sopeutua psyykkisestä tai fyysisestä vastoinkäymisestä huolimatta. Se ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai -vaiheissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä.

- Varsinkin viimeisen kymmenen vuoden aikana eri sairauksien yhteydessä on kehitetty ohjelmia resilienssin vahvistamiseen. Tiedetään, että esimerkiksi pitkäaikaissairaat, joilla on resilienssiä, selviävät paremmin kuin heikommalla resilienssillä varuste-

tut. Merkitystä on sekä fyysisessä että henkisessä selviytymisessä, psykologi ja traumapsykoterapeutti **Soili Poijula** kertoo.

Vastoinkäymiset ja ongelmat kuuluvat elämään, ja suurin osa ihmisistä kokeekin elämänsä aikana jonkin traumaattisen tapahtuman, kuten esimerkiksi sairastumisen. On normaalia reagoida kielteisiin tapahtumiin ja menetyksiin, jotka kokee riskinä omalle hyvinvoinnilleen. Resilienssissä kyse onkin siitä, kuinka hyvin ja nopeasti ihminen saavuttaa tasapainon stressaavien tapahtumien aikana tai niiden jälkeen sekä kestää pitkiä ja raskaita elämänvaiheita säilyttäen toimintakykynsä.

- Kun katsotaan asiaa Suomessa vaikka mielenterveyshäiriöiden suuren määrän kautta, voidaan nähdä, että





Soili Poijula



## Lähes kaikkien on mahdollista vahvistaa omaa resilienssiään.

kaikki ihmiset eivät ole resilienttejä. Ihmiset eivät selviydy.

- Resilienssi ja mielenterveysongelmat ovat aina yhteydessä siihen kulttuuriin ja ympäristöön, missä eletään. Ihmiset reagoivat ja kestävätkin asioita suhteessa siihen, mikä on tavallista. Aiemmin Suomessakin oli normaalia, että esimerkiksi läheisiä ihmisiä ja myös lapsia kuoli. Nykyään se ei enää ole ja siksi tapahtumiin reagoidaan vahvemmin, Poijula sanoo.

Hyvä uutinen on se, että lähes kaikkien on mahdollista vahvistaa omaa resilienssiään. Resilienssi kehittyy useinkin kokemusten rinnalla, kun ihminen opettelee uusia tapoja ajatella ja toimia. Ihmiset voivat oppia resilienteiksi kehittämällä ominaisuuksiaan, jotka helpottavat stressistä selviyty-

mistä, sopeutumista ja toipumista sekä ylläpitävät toivoa.

### “Kukaan ei ole resilientti yksin”

Resilienssiin vaikuttaa osittain persoonana mutta myös lukuisat muut tekijät. Resilientti persoonallisuus näkyy muun muassa vahvana minuuden tunteena kuten hyvänä itsetuntona ja itseluottamuksena sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtämisenä. Resilientillä henkilöllä on monia terveitä selviytymiskeinoja kuten huumori, rentoutuminen, tunteista puhuminen ja avun hakeminen. Mitä joustavammin ja mitä moninaisempia keinoja osaa käyttää, sen parempi.

- Kukaan ei ole resilientti yksin. Välttämättömiä ovat hyvät ja läheiset ihmissuhteet sekä se, että saa tukea.

Jos lapsuudessa ja nuoruudessa on hyvin paljon kielteisiä elämäkokemuksia eikä elämässä ole ihmisiä, jotka auttaisivat ja joihin turvautua, kielteinen stressi kasaantuu. Voidaan puhua tokisesta stressistä.

Resilienttikään ihminen ei selviä vaikeista asioista olankohautuksella, vaan hänkin kokee stressialtistuksen ja sen kielteiset seuraukset. Toisiin saman keviin verrattuna hän kuitenkin toipuu nopeammin, kestävätkin enemmän ja sopeutuu myönteisemmin.

Resilientti toipuminen keskittyy henkisten haavojen parantamiseen. Siihen liittyvät työ- ja toimintakyvyn sekä tunteiden hallinnan palautuminen, kyky nauttia palkitsevista ihmiskontakteista sekä omanarvontunteen korjaaminen. Jotta puhutaan resilienssis-



## Harvoin kuitenkaan palaudutaan täysin samaan tilaan, jossa oltiin ennen stressaavaa tapahtumaa.

tä, tarvitaan myös kestävyttä. Siihen kuuluvat kokemuksesta oppiminen ja henkinen kasvu. Harvoin kuitenkaan palaudutaan täysin samaan tilaan, jossa oltiin ennen stressaavaa tapahtumaa tai elämänvaihetta.

### Sairastuessa ja sairastaessa kaivataan resilienssiä

Sairastuminen on jo itsessään stressiä aiheuttava muutostilanne. Tutkimusten mukaan resilienssiin ovat fyysisen sairauden kohdalla yhteydessä muun muassa sosiaalinen tuki, minäpystyvyys ja itsetunto, toivo, sisältäpäin ohjautuvuus sekä sairauden hyväksyminen ja päämäärähakuisuus. Oma suhtautuminen on isossa roolissa.

- On tärkeää, että on tunne siitä, että voi itse tehdä jotain tilanteelleen. Resilientit pyrkivät selviytymään. Ne, jotka taistelevat vastaan eivätkä hyväksy tilannetta, eivät selviydy yhtä hyvin.

- Pitkäaikaissairauteen voi liittyä

oheissairautena myös masennus. Siinä optimismi toimii suojaavana tekijänä, kun taas pessimismi ja taipumus katastrofoida asioita voi altistaa ahdistukselle ja masennukselle, Poijula kertoo.

Fyysisesti sairastuneen kohdalla on resilienssin suhteen löydetty tärkeiksi näkökulmiksi hoitoon kiinnittyminen, itsehoito, terveyteen liittyvä elämäntilanne, suhtautuminen sairauteen ja kipuun sekä kuntoilu ja sairauden fyysiset seuraukset. Poijula kertoo, että kroonisesta kivusta kärsivien kuolleisuusriski on kohonnut. Fyysinen liikkumattomuus on vaarallisia riskitekijöitä, jopa hengenvaarallista.

- Monet eivät liiku, koska pelkäävät kipua ja heistä tulee fyysisesti passiivisia. Se kuitenkin nimenomaan heikentää terveyttä. On suurempi todennäköisyys säilyä hengissä, jos on resilientti kiputilas.

Ihminen on kokonaisuus, ja fyysisesti sairaalla on myös mieli. Selviyty-

mistä edistää myös sairauteen suhtautuminen.

### Resilienssiä voi vahvistaa

Yksilön resilienssi tai sen vähäisyys eivät vaikuta ainoastaan häneen itseensä. Perheessä yhden henkilön selviytymisen vaikuttaa toiseen ja esimerkiksi krooninen stressi voi vaikuttaa koko perheeseen. Tärkeää onkin kriisin aikana pyrkiä samanaikaisesti sekä selviämään itse että antamaan tukea sitä tarvitsevalle perheenjäsenelle.

Resilienssi alkaa kehittyä jo lapsuudessa. Vanhemman oman resilienssin lisäksi lapsen resilienssiin vaikuttavat positiivisesti muun muassa rakastetuksi tuleminen tunne, sisäinen vahvuus sekä sosiaaliset taidot.

Resilienssi on toipumisprosessin lopputulos, joten sitä on vaikea mitata täysin luotettavasti. Siksi on helpompaa mitata resilienssiä edistäviä suojaavia tekijöitä, kuten esimerkiksi luottamusta omiin vaistoihin sekä turvallisia ihmisuhteita.

- Resilienssiä voidaan arvioida esimerkiksi eri sairausryhmille tarkoitetuilla resilienssikyselyillä. Uskon, että terveydenhuollossa potilaan tutkimisessa yleistyy se, että pelkkien depressioseulojen lisäksi arvioidaan myös psyykkistä selviytymistä ja sitä, mitkä tekijät auttavat potilasta selviytymään, Poijula ennustaa.

Omaa resilienssiään voi arvioida esimerkiksi EU:n resilienssiprojektin sivuilta [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu) löytävän itsearviointilomakkeen avulla. Lisätietoa saa myös Poijulan kirjasta ”Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito” (2018, Helsinki: Kirjapaja oy.). ●

### Soili Poijulan viisi vinkkiä resilienssin kehittämiseen

**1. Ole aktiivinen ja liiku.** Passiivisuus ei ole hyväksi.

**2. Ole sosiaalinen.** Älä jää yksin vaan pyydä apua. Voimiesi mukaan tue myös muita.

**3. Kehitä mielen joustavuutta ja selviytymistaitoja.** Tietoisuustaito- ja harjoitukset kehittävät stressinhallintaa. Oman selviytymistyylin tunnistamisen ja omalle epämukavuualueelle menemisen avulla voi löytää monipuolisia ja terveitä selviytymiskeinoja.

**4. Vaali myönteisiä tunteita ja mielihyvää tuottavia kokemuksia.** Esimerkiksi sairaus tuottaa pelkoa ja kielteisiä tunteita, joten myös vastavoima on tarpeen.

**5. Nauti luonnosta.** Yksi aikuisen resilienssin taustalla olevista tekijöistä on yhteys luontoon. Luonto vähentää sairastuvuutta ja lisää onnellisuutta.