

Terveyskeskuslääkäri ja
ahdistunut potilas

Maria Vuorilehto

8.2.13

Mielen hälytystila - ahdistus psykykkisenä ilmiönä

Huoli - huolestuneisuus

Hätä – tuskaisuus

Pelko

Jännittyneisyys - vaikeus rentoutua – stressi

Levottomuus

Ärtyneisyys

Kehon hälytystila – fyysiset ahdistusoireet

Sydämen tykytys

Hengenahdistus

Rinnan puristus

Suu kuivuu

Vapina, tärinä

Hiki

Kurkkua kuristaa – pala kurkussa

Lihaskännitys

Huimaus, huterä olo

Reaktiivinen mielen

Mistä ahdistus syntyy?

Ehdollistuminen vaaraan

Tilanne joka laukaisee ehdollistumisrefleksin

Mielikuva – ajatus – merkityksenanto uhkasta

Kehon reaktio ja mielen reaktio

(toiminta esim. välttäminen)

Esimerkki ehdollistumisesta

Avuttomuuden tunne - kauhu

Masentunut äiti ei jaksa reagoida lapsen tarpeisiin

Lapsi tuntee avuttomuutta ja voi huonosti (kauhu)
(lakkaa ilmaisemasta tarpeita, koska se johda mihinkään)

Myöhemmin lapsi oppii selviytymään omillaan, mutta hätääntyy aina avuttomuuden tunteesta, koska yhdistää sen pahaan oloon (kauhu)

- Aikuisena ei siedä omaa avuttomuutta

Ahdistuneisuuden kanssa taistelu

Kuormittaa – väsyttää – vaikea ajatella ja keskittyä

Altistaa elämän kapeutumiselle

Altistaa masennukselle

Altistaa ihmissuhdeongelmille

Altistaa somaattisille sairauksille

Altistaa iatrogenisille ongelmille

Altistaa päihteille

Mikko Ensihoitaja 40v

Hyväkuntoinen, harrastaa urheilua, pärjää työssä, melko usein huono olo

”onkohan minulla kuitenkin jokin sairaus”

7 magneettikuvaa päästä

Lukuisia rasitusergometritutkimuksia

RR-mittari yöpöydällä

- Ainoa lapsi, isä alkoholisti, kotona ei puhuttu, kiusattiin

Kuka potilaista on ahdistunut?

Tulosyy – ahdistus todennäköistä

Paniikkikohtaus

Stressi – (työ)uupumus

Elämänkriisi

Masennus

Uniongelma

Tulosy – Ahdistus tavallista

Tules-ongelmat/niskavaivat

Pala kurkussa

Suuta kuivaa

Väsymys

Rytmihäiriö

Hengenahdistus

Huimaus

Merkkejä mahdollisesta ahdistuneisuudesta

Jatkuva puhuminen – puliseminen

Asiaankuulumaton pelleily

Jännityksen tartuttaminen muihin – muiden lietsominen
hepuliin

Toisten sairauksien ja murheiden hoitaminen

Toistuvat onnettomuudet

Riidan haastaminen

Syöminen, päihteet.....

Tunnistamatta jäävät usein

Sosiaalisia tilanteita pelkäävät – eristäytyvät

Pakko-oireiset, jotka häpeävät oireitaan

Väärä positiivinen

Päihdeongelmaiset

- vieroitusoireet

Lääkitys

On kuin laittaisi öljyä lukkoon – avainta pitää kiertää itse

Ssri, venlafaksiini, mirtatsapiini, duloksetiini

Yhdistelmä: ssri/venlafaksiini+mirtatsapiini

(ketiapiini, pregabaliini)

Hankala alku, pitkä lääkitys

Muu hoito

Altistus – ehdollistumisen sammuttaminen

Itsensä rauhoittelu – rentoutumisen opettelu

Ajattelutavan muuttaminen

Tunteiden kanssa työskentely

Liikunta

Päihteet

Ravinto

Varmoja tapoja ylläpitää ahdistusta

Jos on pienikin mahdollisuus, että jotain kauheaa voi tapahtua – minun on syytä olla huolissani siitä

En hyväksy epävarmuutta – minun on tiedettävä varmasti

Kaikki kielteiset ajatukseni ovat minulle tosia

Jokainen virheeni ilmentää sitä miten kelvoton olen ihmisenä

Epäonnistumista en voi hyväksyä

Kielteiset tunteet eivät ole sallittuja

Kaikkia asioihin pitää suhtautua kuin hätätilanteeseen

Älä tukahduta tunteitasi

”Ei noin saa tuntea”

Älä pelkää tunteita, niihin ei kuole. Kuuntele niitä.

Älä tuomitse niitä. Ne ovat yksityisasiaitasi. Sellaisenaan ne eivät satuta ketään

Ne kertovat sinulle asioista, joihin voi liittyä ongelmia

Rupea ilmaisemaan niitä ”luottoihmisille”, saat kokemuksen siitä ettei sinua halveksita tunteittesi takia ja että muilla on samanlaisia tunteita

Vältä katastrofointia

Tärkein huolesi: mikä on pahinta mitä voisi tapahtua siinä asiassa

1. harjoitus:

Miten todennäköistä on että se tapahtuisi

Mikä on todennäköisempää

2. harjoitus:

Mitä siitä seuraisi jos kauhein tapahtuisi

Mitä siitä sitten seuraisi

Jne.

Erota toisistaan hyödytön ja hyödyllinen murehtiminen/huolehtiminen

Tee lista huolista

Erottele ne joille et voi yhtään mitään

Loput laita tärkeysjärjestykseen

Aloita tärkeimmästä, paloittele se osiin ja rupeaa ratkaisemaan asiaa

Huolehtimisen aikatauluttaminen

Varaa aika/paikka päivittäin huolehtimiselle

Suhtaudu asiaan vakavasti: kirjaa ylös ajankohtaiset huolet

Ne voi lukea ääneen, jotta saa niihin etäisyyttä tai lukea jollekin toiselle voidakseen suhtautua niihin huumorilla

Jo huolet tulevat mieleen muuna aikana, muistuta itseäsi siitä että ne kuuluvat huolihetkeen

Tee harjoitus päivittäin kunnes huolehtiminen vähenee

Luettavaa potilaille

Arto Pietikäinen: Joustava mieli; Duodecim 2009

Robert L. Leahy: Älä Huoli; Tammi 2008

Ben Furman: Perhosia vatsassa; Tammi 2002

Edmund J. Bourne: Vapaaksi ahdistuksesta; Rikurex