

Pelko - arjen auttaja vai ahdistaja?



JAANA RUSI
Yksilö- ja ryhmäohjaaja, parineuvoja

Pelko kuuluu primääritunteisiin. Se on luonnollinen elämää ylläpitävä toiminto, joka ohjaa niin ihmisten kuin eläintenkin käyttäytymistä ja suojelee siten vaaratilanteilta. Reagoimme pelon tunteella vaaraa ennustavaan ärsykkeeseen. Tämä ärsyke on usein konkreettinen, pelkäämme esimerkiksi petoeläimiä ja siksi emme hakeudu vartavasten kasvotusten karhun kanssa emmekä eläintarhassa hyppää leijonan tai tiikerin häkkiin. Joskus pelko voi olla myös abstraktia pelkoa, esimerkiksi pimeän pelkoa, joka on tunnetusti lapsuuteen yhdistetty pelkotila, mutta jota esiintyy usein myös aikuisilla. Pimeys

sinänsä ei ole pelottavaa, mutta mielikuva siitä, mitä pimeys voi sisälleen kätkeä, voi pelottaa jopa niin, että aikuinenkaan ei ole kyvykäs nukkumaan yöuniaa ilman pientä valonlähdetä.

Pelon historiallinen merkitys

Ihmiskunnan kehityshistoriaa tarkkailtaessa pelolla on ollut tärkeä merkitys henkiinjäämisen kannalta. Niinpä niillä esi-isilämme, jotka ymmärsivät pelätä uhkaavia vaaratilanteita, myös mahdollista pimeässä vaaravirtausta tai vihollista, oli suurempi mahdollisuus selvitä hengissä olemassaolon taisteluissa kuin niillä, jotka asettivat itsensä suinpäin vaaratilanteisiin. Tämä pelkoreaktiolle altis geeni on siis ollut arvokas perimä esi-isiemme kehityshistoriassa.

Pelko tämän päivän maailmassa

Nykyihmisen pelko on osaksi lähtöisin esi-isiemme perimästä, esimerkiksi edellämainittu abstraktilta tuntuva pimeän pelko tai vaarallisten eläinten pelko. Toisinaan pelon syy voi olla konkreettinen kuten liian läheltä liian nopealla vauhdilla ohikiitävä auto tai väärällä kaistalla ajava auto, ns. haamukuljettaja. Maailmalla vallitseva talouden kriisitilanne, terroristien uhkaukset, Lähi-Idän kärjistynyt tilanne, tämänhetkinen Venäjän ja Ukrainan välinen tilanne, Ebola-epidemian mahdollinen leviäminen sekä kotimaassa ennen kaikkea jatkuva työpaikkojen vähen-

täminen luovat turvattomuuden tunnetta ja lisäävät itse kussakin jännittyneisyyttä ja pelon tunnetta.

Myös yksinjäämisen pelko on hyvin yleinen tunne länsimaisessa kulttuurissa. Omassa lapsuudessa koetut pelot seuraavat meitä mahdollisesti aikuisiässäkkin, jos olemme jättäneet ne käsittelemättä. Sama pätee myös myöhemmässä elämänvaiheessa kohdattuihin pelkoihin. Väkivaltaa kokenut tuntee pelkoa tilanteissa, jotka muistuttavat häntä väkivaltatilanteeseen liittyvistä tapahtumista.

Tämän päivän ihmisellä on paljon siedettävää. Maailman tilanne vaikuttaa taas kerran tikittävältä aikapommilta. Uutiset ovat täynnä pelkoa herättäviä aiheita. Aina nopeammaksi kiihtyvä elämänrytmi ja työpaikalla, kuten myös työpaikan ulkopuolella, vaikuttava kehitysrytmi, johon mukautumiseen ei jää riittävästi aikaa ennen seuraavaa muutosta, lisäävät turvattomuuden ja riittämättömyyden tunnetta sekä stressiä. Myös elämän johtolangan puuttuminen ja tarkoituksellisuus lisäävät hukassa olemisen tunnetta.

Pelon monet kasvot

Pelko ilmenee niin fyysisenä, psyykkisenä kuin käyttäytymisreaktionakin. Kehon reagoi sydämentykytyksellä, ”palakurkussa”-tunteella, hengityksen ahdistumisella, vapinalla, hikoilemisella, lihasjännityksellä, pahoinvoinnilla, ”kuivasuu”-tunteella ja

itkuisuudella. Psykyke reagoi usein ennenkaikkea subjektiivisella jännittyneisyydellä, joskus myös epätodellisuudentunteella tai kuolemanpelolla. Pelon hetkellä käyttäytymisemme muuttuu, tilannearviointi- ja toimintakykymme heikkenee, lähdemme pakoon pelkoa aiheuttavasta tilanteesta, mahdollisesti artikuloitimme muuttuu epäselväksi, joko mongerrukseksi tai emme saa selkeästi sanottua, mitä tarkoitamme.

Pelko voi häiritä arjen toimintaa siinä määrin, että arkisten rutiinien hoitaminen ei enää suju. Siinä vaiheessa on yleistä, että alamme välttää pelkoa aiheuttavia tilanteita. Jos pelko tällaisessa tilanteessa kulminoituu korkeanpaikanpeloksi, pelon aiheuttajan välttäminen, siis korkean paikan välttäminen, on vielä suhteellisen helppoa. Myös lentokoneen ja lentokoneilla matkustamisen välttäminen lentopelostakärsivälle on melko helposti järjestettävissä. Jos pelko kuitenkin ilmenee esim. sosiaalisten tilanteiden tai julkisten paikkojen pelkona, rajoittaa se huomattavasti arjen toimintaa. Työssä tai kaupassa käyminen koetaan tällöin mahdottomana haasteena.

Kun pelko iskee

On tärkeää, että käsittelemme pelon tunteet. Jos niitä ei käsitellä, vaan ne lakaistaan maton alle, joko pois selittämällä, vähätlemällä tai muuten vaijantamalla, ne jäävät puristamaan sisälle. Jo yhdestä käsitte-

mättä jääneestä pelosta aiheutuva puristuksen tunne voi kulminoitua ahdistukseksi. Siinä vaiheessa keho reagoi jo voimakkaasti ja pelontunnetta on todennäköisesti siedetty jo suhteellisen pitkään. Pitkäaikainen stressi, jopa vuosien aikana kerääntynyt stressin määrä, yhtäkkinen stressitilanne, joka ylittää intensiivisyydessään stressinsietokykyä, tai tilanteet, joissa stressinsietokyky on hetkellisesti normaalia alempi, herkeävät meidät ja niin pelko voi huomaamatta muuttua ahdistuneisuudeksi.

Pelko on subjektiivinen, mutta normaali tunne. Se on elintärkeä suojelekanismi. Pelko voi ilmetä pienenä epämuikavuuden tunteena tai massiivisena paniikkikohtauksena sekä kaikkena siltä väliltä. Kun pelko lamaannuttaa, hyperventilointi ja rauhoittavan musiikin kuuntelu auttaa usein alustavasti pelkotilanteessa. Myös rentoutumisharjoitukset koetaan tilannetta helpottavana toimintana.

Pelon syy ei ole aina helposti tunnistettavissa. Jos pelon tunteen aiheuttaja kanavoituu joksikin muuksi peloksi, sen juurien löytäminen voi olla vaikeaa. Silloin pelon työstäminen voi olla helpompaa ammattiauttajan kanssa.

Pelon käsittelemisessä erilaiset kognitiiviset tekniikat ovat avainasemassa. Pelon kohtaamisen ja mahdollisesti myös sille altistumisen voi tehdä yksin tai tukihenkilön avustamana. Puhuminen joko yksin ammattiauttajan kanssa tai tukiryhmässä auttaa, kun pelko on ottanut vallan.

Pirkko Kanewa
sair.hoit., henkinen auttaja

- selvänäkötulkinta
 - energiahoito
 - keskusteluterapia
- puh. 0400 939 696, Turku

Tervetuloa kursseille!

MAV-kursseja
Turussa & Helsingissä.
Myös MAV-nettikurssit.
www.energiaparannus.com Marjo
Kurssitiedot yritysl@gmial.com

Blogi, viikkolauseet, enkelitworkshop, CD-meditaatiot, kirjat, energiahoito

Matti Kuusela
Enkelimaa.fi

Myllyojan tapahtumat kevät 2015

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalantie 374, 20460 TURKU
puh. (02) 247 2018,
bussi nro 22 tai 221 Kauppatorilta
ruusuportti@gmail.com
Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

Kursseja ja tapahtumia:

KEVÄTKONSERTTI

Katso muut ohjelmat ja tarkemmat tiedot
www.sivuiltamme
www.goldenage.fi/ruusuportti.

Hoitoja:

- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoidtaja, kajavaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797
- Resonanssiterapiaa: Tuija ja Kari Peippo, 045 630 4358
- Äänivärahdehoitoja; Tuula Riski, 040 572 3417
- Intuitiivisia energiahoitoja, Anna Tuulia Mattsson, 045 1244110

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry Sydämellisesti Tervetuloa!

Myllyojalta lahjoitetaan ruusujen, luumupuiden, pylväshaavan ja monivuotisten kukkien taimia. Tervetuloa hakemaan.

Jos emailisi on muuttunut tai tahdot liittyä postituslistallemme, niin ilmoita siitä meille ruusuportti@gmail.com



Diagnoosit VedaPulse laitteella

- Minä Olen -messut Hki 7.-8.2.2015 / Tähtitieto
- Luento Konsan Kartano, Turku ti 10.3. klo 18
"Vatsa ja suolisto – toiset aivomme. Mausteet lääkkeinä."

Veda Keskus Kalevi Lehtonen 040 757 42 43
kalevileht@gmail.com www.vedakeskus.fi

Myös kotikäyntinä

Klassiset/urheilu hieronnat:
30 min-15e, 45 min-20e 60 min-25e, 90 min-40e

Lymfahieronta: 30e

Energiahoidot: 30e

Aromaterapeuttiset hieronnat: 30e

Lämpöhoito: 5e

Lahjakortit

Kuuvuorenkatu 24 20540 Turku
Puh: 045 237 2349
Email: ilkka.rainio@pp.inet.fi
www.ilkkarainio.com

Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

Ajatusten avulla sisäiseen eheytymiseen

Ajatusjoogatunnit
Helsingin joogafestivaaleilla:
la 28.2.15 klo 11 ja su 1.3.15 klo 15.
Merikaapelihalli Nurkka
Ohjaaja Terttu Seppänen

www.via.fi, www.facebook.com/via.akademia

Kirjeopisto Via

Tilaukset
015 543112 tai 040 825 5165
uusisafiri@via.fi
www.uusisafiri.fi

Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi

Uusi SAFIIRI

Tilaukset
015 543112 tai 040 825 5165
uusisafiri@via.fi
www.uusisafiri.fi

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

Kuulotaito
Hyvin viritetty kuulo helpottaa elämääsi

Pilar Meseguer . Berard AIT terapeutti . 0400137637
pilar.meseguer@kuulotaito.com www.kuulotaito.com

Golden Root
RUUSUJUURIJAUHETABLETTI 500mg
Rosenrottablett • Rhodiola rosea
Ravintolisä • Kostittuskat

UUTUUS! Lapin Luonnonyrteiltä!

VAHVA

ARKTISEN AURINGON VOIMASTA!

MAITI ARJESSA VIRKISTÄVÄ VAIKUTUS

Tehokas ja monipuolinen apu arjen haasteisiin!

- lisää fyysisistä ja psyykkistä kestävyyttä
- edistää palautumista fyysisestä rasituksesta
- vaikuttaa huomiokykyyn ja mielialaan
- torjuu stressiä
- kasviaineksidanti solujen suojaaksi