

Ahdistaa! - Milloin ahdistus on haitallista?

Oletko joskus hammaslääkärin tuoliin istahtaessasi tuntenut epämieluisia vatsanväenteitä ja toivonut olevasi jossain muualla? Tai esimerkiksi itämyöhällä yksin ulkona kävellessäsi havaitset kiihdyttäväsi askeleitasi, kun reitti kulkee pimeän metsäpolun läpi?

Ahdistus on yksi tunne muiden joukossa ja kaikille ihmisille tuttu jostain tilanteesta. Ahdistus on erittäin tarpeellinen tunne, jonka tehtävänä on suojata meitä vaaroilta tai tuntemattomilta uhilta. Ajoittain ahdistus kuitenkin saattaa herätä tilanteissa, joissa sen aktivoituminen ei ole suotavaan tai siitä on jopa haittaa. Ahdistuminen tilanteissa, joissa ei ole todellista uhkaa, voi heikentää suoriutumistamme tai johtaa tilanteiden välttelyyn ja elämän kapeutumiseen. Voimakas ahdistuminen voi lamauttaa ja estää meitä tekemästä jotain tärkeää ja hyödyllistä, kuten menemästä hammaslääkäriin.

Ahdistus virittää kehon toimimaan

Lapset ja nuoret nimeävät ahdistusta monella tavalla, esimerkiksi puhumalla pelosta, huolesta, ujoudesta tai pelästymisestä. On tavanomaista, että lapsilla ja nuorilla tietyt pelot ja huolet heräävät tietyissä ikävaiheissa. Esimerkiksi esikoulukäinen lapsi saattaa pohtia kovasti sairastumiseen tai kuolemaan liittyviä teemoja. Mieltä askarruttavien asioiden herättämät pelot voivat nousta herkästi pintaan ja näkyä arkisissa keskusteluissa. Yleensä nämä normaaliin kehitykseen liittyvät huolet ja pelot katoavat lapsen kasvaessa, kun lapsi saa pohdintoihinsa tukea ympärillä olevilta aikuisilta.

Ahdistusherkkyyksy vaihtelee yksilökohtaisesti. Joillain ihmisillä vireystila nousee luonnostaan nopeammin ja ärhäkämmin kuin toisilla. Perinnöllisyydellä ja persoonalla on siis vaikutusta ahdistusherkkyyteen. Myös haastavat elämäkokemukset voivat myötävaikuttaa ahdistuksen tunteen syntyyn. Joskus ahdistuminen on opittu tapa reagoida johonkin asiaan tai tilanteeseen, ja ympäristöstä tuleva malli voikin osaltaan ylläpitää lapsen tai nuoren ahdistuneisuutta.

Ahdistuneisuus herättää kehossa monenlaisia tuntemuksia, joista osa voi olla ihmiselle itselleen hämmentäviä ja huolta herättäviä. Kehossa viriävät tuntemukset saattavat herättää huolijatuksia vaikkapa omaan terveydentilaan liittyen. Mikäli sydämentykytyksiä tai pahoinvointia ei osaa yhdistää pelko- tai jännitysreaktioon, kehollisille oireille saattaa etsiä epärealistisiäkin selityksiä.

Kuka määrää - ahdistuneisuus arkea ohjaamassa?

Erityisesti lapset ja nuoret raportoivat usein jännittyneisyyden ilmenevän vatsaoireina, päänsärkyinä tai hengenahdistuksena. Näiden oireiden ilmeneminen pitkäkestoisesti rasittaa koko perheen arkea. Fyysiset oireet itsessään saattavat herättää lapsessa tai nuoressa uusia huolia, ja näin ollaan kiertteessä, jossa ahdistus lietsoo kehollisia oireita, jotka puolestaan lisäävät ahdistuneisuutta entisestään.

Kun arvioidaan ahdistuksen haitallisuutta, on tärkeää pohtia miten ahdistus vaikuttaa lapsen tai nuoren arkeen. Fyysisten oireiden voimakkuus ei ole paras mittari kertomaan ahdistuneisuuden haitallisuudesta. Sen sijaan esimerkiksi koulupoissaolot voivat kertoa lapsen ahdistuneisuudesta. Tällaisissa tilanteissa oireilu on jo ylittänyt haitallisen ahdistuksen kynnyksen, ja lapsi tai nuori mahdollisesti säätelee ahdistuksen kokemustaan jäämällä koulusta pois. Välttämiskäyttäytyminen kertoo vaikeudesta kohdata ahdistusta tuottavia tilanteita sekä vaihtoehtoisten ahdistuksenhallinnan keinojen puuttumisesta. Tällöin hankala tunnekokemus ohjailee lapsen tai nuoren elämää liiallisesti, ja se voi johtaa eristäytymiseen ikätovereista ja mielekkäistä harrastuksista. Näissä tilanteissa lapsi tai nuori tarvitsee ulkopuolista tukea.

Lapselta tai nuorelta voi kysyä, kuinka usein hänen mielestään ahdistuksen tunne tai siihen liittyvät fyysiset oireet haittaavat arkea. Tapahtuuko tätä kerran viikossa tai useammin vai jopa päivittäin? Millaisissa tilanteissa tätä tapahtuu? Tai toivoisiko hän, että ahdistuneisuuden tunnetta esiintyisi arkisissa tilanteissa nykyistä vähemmän. Vanhempi puolestaan voi arvioida, välteleekö lapsi tai nuori kenties joitain toimia, tapahtumia, paikkoja tai vuorovaikutustilanteita. Joskus ahdistuneisuutta herättävän tekijän tunnistaminen voi olla haasteellista, koska samantyyppistä oireilua ilmenee lapsella kovin monenlaisissa ympäristöissä tai tilanteissa. Tällöin olisikin tärkeää tunnistaa mikä näitä tilanteita yhdistää, ja millaiset huolta herättävät ajatukset täyttävät lapsen tai nuoren mielen, jotta voidaan löytää apukeinoja.

Mikäli lapsi tai nuori kokee arjen normaalit toiminnot, kuten sosiaaliset tilanteet, kouluun menemisen, opiskelun tai vaikkapa lyhyen erossaolon vanhemmistaan jatkuvasti ahdistuneisuuden värittämäksi, on hyvä lähteä selvittämään syytä ammattilaisen tuella. Lapsen tai nuoren kehityksen kannalta on huolestuttavaa, mikäli lapsi ei toistuvasti kykene osallistumaan tarjolla oleviin tapahtumiin tai aktiviteetteihin ahdistuksen vuoksi. Tällöin ahdistus on ottanut päättäväisyyden lapsen elämästä ja hän tarvitsee hoitokontaktia suotuisan kehityksen turvaamiseksi.

Parhaimmillaan ahdistus auttaa meitä kulkemaan pontevasti eteenpäin elämässämme ja tavoittelemaan meille merkityksellisiä asioita. Ahdistuneisuus pitää huolen siitä, että osaamme myös kaihtaa tiellemme sattuvia vaaroja ja tarvittaessa vaikka taistella itseemme esteiden yli. Tärkeää on pitää huoli siitä, että uskallamme ajoittain ahdistua, koska sekin kuuluu elämään. On pidettävä huoli siitä, että ahdistuksen tunne itsessään ei muodostuisi meille esteeksi elää mielekkästä ja hyvää elämää.

Ahdistuneisuushäiriöt: Toimintakykyä ja elämänlaatua heikentäviä häiriöitä, joille on ominaista poikkeavan voimakas kohtauksittainen tai jatkuva uhan ja ahdistuneisuuden tunne, jota saatetaan yrittää säädellä välttämiskäyttäytymisen avulla. Oireistoon kuuluu usein vaihtelevassa määrin somaattisia oireita.

Keholliset oireet: levottomuus, pelokkuus, keskittymiskyvyn puute, unihäiriöt, sydämentykytykset, pahoinvointi, vapina, tihentynyt virtsaamistarve, ilman loppumisen tunne.

Lähde: Käypä hoito -suositus