



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Joustava kestävyys ja suojaavat tekijät

Jukka Mäkelä, Lastenpsykiatri, lasten psykoterapeutti
erityisasiantuntija, Lapset, nuoret ja perheet –yksikkö THL

LASTA-projektiryhmän puheenjohtaja

jukka.makela@thl.fi

Joustava kestävyys käsitteenä

- Moni lapsi ja nuori kehittyvät usein hyvin huolimatta monistakin kuormittavista tekijöistä
 - -80 luvulla alettiin puhua resilienteistä lapsista
- Aluksi painotettiin yksilön taipumuksia: lujutta, sisukkuutta ja taipumusta ponnahtaa takaisin
- Sittemmin kestävyys muotoiltiin dynaamisemmin; se on kykyä sopeutua ja toimia menestyksellisesti korkean riskin tilanteissa
- Nyt nähdään, että yksilön sopeutuvuutta tukevat ominaisuudet toimivat elävässä vuorovaikutuksessa oman arkiympäristön monien verkostojen ja järjestelmien kanssa

Stressin pitkäaikaisvaikutukset ovat hyvin vaihtelevia

- Kestävyys toteutuu perinnöllisten ja kehityksellisten ominaisuuksien ja jatkuvan ympäristövaikutusten yhteydessä
- Perinnöllisistä ominaisuuksista tunnetaan esim. serotoniinin aineenvaihduntaan vaikuttavan geenin muodot
- Epigeneettisistä tekijöistä tunnetaan esim. stressiherkkyys
- Mielen kehityksen tekijöistä joustavuuteen vaikuttavat esim. älykkyys, itsetunto, itseohjautuvuus, suunnitelmallisuus ja muu itsesäätely
- Vuorovaikutuksellisista tunnetaan vanhemmuus, vertaisryhmät ja ystävyyssuhteet, vanhempien välit
» (Jaffee SR ym 2007)

Kestävyys ei ole havaittava ominaisuus

- Lapsesta ei voi nähdä päällepäin, että hän tulee olemaan kestävä
- voi olla kestävä joissakin stressitilanteissa mutta ei toisissa
- voi olla kestävä joitakin seurannaisvaikutuksia kohtaan mutta ei toisia
- Viimeaikaisissa metatutkimuksissa aiemmin selvinä pidetyt tekijät kuten älykkyys ja sukupuoli eivät näytäkään olevan kestävyystekijä vaan välittävä tekijä
- hyvät ihmissuhteet ovat jokaisessa lapsuuden ja nuoruuden vaiheessa tärkein erotteleva tekijä
- ympäristön muutos ennustettavaksi ja turvalliseksi voi olla edellytys

» (Rutter M 2009)

Ympäristötekijät vaikuttavat olevan avain

- Lapsi selviää sitä paremmin ilman stressin aikaisia tai sen jälkeisiä käytösongelmia tai tunne-elämän ja ajattelun häiriöitä
 - mitä enemmän lasta kuullaan
 - mitä turvallisempi ympäristö on
 - mitä paremmin lapsen perustarpeisiin vastataan
- Tukeva aikuinen väkivallan tai muun stressin aikana auttaa lasta tai nuorta myöhemmin hakemaan tukea toisilta aikuisilta
- ja aikuisena hakemaan tukea itselleen kun on vaikeuksia

Suojaavia tekijöitä eri tasoilla

- Yhteiskunnan tasolla
 - tasavertaiset mahdollisuudet: reiluus
 - vanhemmuuden tuki
- Yhteisön tasolla
 - kiinnostus lapseen/nuoreen
 - mahdollisuus osallisuuteen
 - vanhemmuuden tuki
 - päivähoidon/koulun yhteisöllinen kulttuuri

Suojaavia tekijöitä eri tasoilla 2

- Kaveripiirin tasolla
 - mitä tehdään yhdessä
 - miten asennoidutaan toisiin
- Perheen tasolla
 - perherakenne
 - lämpö, kiinnostus ja kuunteleminen
 - kiintymyssuhteiden arvostus
- Yksilön tasolla
 - monitasoinen ajattelukyky
 - jäsennyskyky, sanallistaminen
 - merkitysten näkeminen
 - perinnölliset ja epigeneettiset tekijät

Mikä yhdistää suojaavia tekijöitä

- Stressin hallinta ja säätely
 - suhteessa pysyminen suojaa
 - taistelu, pako, jähmettyminen
 - hyvittäminen, addiktiot
- Mielihyvä omasta itsestä
 - leikki, liikunta
 - hoiva ja kiintymys
 - uteliaisuus ja onnistuminen
 - yhteys toiseen
 - addiktiot ovat keino säädellä mielihyvää
- Suojaavat tekijät tukevat aivojen kehitystä

Joustava kestävyys ei ole harvinaista

- Minuus on jatkuvassa suhteessa ympäristöön
 - molemmat muuttuvat jatkuvasti
- Lapsi tai nuori, vanhemmat ja kaverit, päiväkotit ja koulu sekä koko yhteiskunta voivat luoda suojaavia tekijöitä koko ajan
 - riskitekijät ovat suojaavien tekijöiden puutteita
 - tapahtumat eivät ole itseisarvoinen riskitekijä
 - keskeistä on se, miten lapsen elämä jäsentyy ja jatkuu
 - tapahtumien aikana ja jälkeen
- Post-traumaattinen stressihäiriö – post-traumaattinen kasvu
 - joustava kestävyys voi kasvaa
 - samat tekijät, jotka herkistävät stressin haittavaikutuksille herkistävät avun kokemusten korjaavalle vaikutuksille

Lasten ja nuorten tarpeet ovat yksinkertaiset

- **ravinto, liikunta, lepo**
- tulla **nähdyksi**– omana itsenään, iloa tuottavana
- tulla **kuulluksi** – ja siten arvostetuksi omine aloitteineen ja ajatuksineen
- **vapautta** tutkia ja onnistua
- saada **opetusta** oman kulttuurin arvoista ja odotuksista
- tulla **hyväksytyksi** omaan ryhmäänsä
- sisäisen tilan **yhteissäätelyä**– voidakseen pysyä sopivassa viireystilassa