

# ONNETTOMUUS, TYÖKYKY JA ELÄMÄNLAATU

Elämämme perustuu kuvitelmaan siitä, että kaikki jatkuu kuten ennenkin. Huomenna menen töihin, parin päivän päästä on vapaata, lomalla pitäisi maalata aita, eläkkeellä voisi opetella perhontekoa. Kaikki tämä on usein totta, mutta silti kuviteltua, sillä yksi ainoa liikenneonnettomuus voi muuttaa kaiken. Huomina ei enää olekaan itsestään selvyys. Tuntuu siltä kuin joku olisi juuri kiskaissut jalkojemme alta maton - ja koska hän voi tehdä sen koska tahansa uudelleen, niin olo ei enää ole turvallinen.

Raskaan liikenteen onnettomuuksissa kuljettaja ei useimmiten kuole, ei välttämättä edes loukkaannu. Mutta henkiset vammat voivat muuttaa koko elämän. Esimerkiksi lapsen yli ajaminen on varmasti kokemus, joka ei unohdu koskaan, vaikka miten vanhaksi eläisi. Eräs isä toi sinänsä syyttömälle, mutta onnettomuudessa eloonjääneelle osapuolelle albumillisen valokuvia pojastaan - silloin kun tämä vielä oli onnellinen ja elossa. Jopa tällais-tenkin kokemusten kanssa voi kuitenkin elää, mikäli niihin saa asianmukaista apua.

## OIREILU LUONNOL- LISTA

Tutkimusten mukaan joka kolmas kuolemaan johtaneissa onnettomuuksissa mukana ollut saa ns. post-traumaattisen oireyhtymän, ellei hän saa oireisiinsa apua ja tukea. Erilaiset työkykyä ja elämänlaatua heikentävät ongelmat ovat traumaattisissa tilanteissa mukana olleilla niin yleisiä, ettei niitä edes "lasketa" ensimmäisen kuukauden aikana: oireet ovat täysin asiallinen tapa reagoida tuhoisaan tilanteeseen. Niinpä diagnooseja aletaan kaivella vasta kuukausi traumaattisen tapahtuman jälkeen.

Kuolemaan johtaneissa onnettomuuksissa henkiin jää-

neen osapuolen elämänlaatu usein heikkenee. Uni katkeilee, ruoka ei maita (tai sitten haluaisi vain nukkua ja/tai syödä koko ajan). Erilaisia pää- vatsa- yms. kipuja saattaa myös tulla ja mennä ilman mitään syytä. Onnettomuustilanne saattaa pyöriä mielessä niin valveilla kuin unissakin. Monet muistavat mitä näkivät onnettomuudessa, toiset muistavat vaikkapa jarrujen kirskumisen, kolmas muistaa palavan kumin hajun.

Asiat, joista ennen nautti, saattavat nyt tuntua mitättömiltä.

Tulee laiminlyötyä harrastuksia ja kavereita. Eräs henkilö kertoi, että traumaattisen kuolintapauksen jälkeen kesti vuoden, ennenkuin hän taas innostui seksistä.

## TYÖKYKY VAARAS- SA

Kaikki tämä vaikuttaa tietenkin työntekoon. Traumatisoitunut ihminen tarvitsee usein sairauslomaa - puoli-kuntoinen kuski on liikenteessä vaaraksi niin itselleen kuin muillekin. Joissakin tapauksissa paluu työhön ei kerta kaikkiaan onnistu.

Eräs liikenneonnettomuuden ajanut asiakkaani uskalsi onnettomuuden jälkeen takaisin rattiin vain kihlattu vierellään - silloinkin liik-

keelle lähteminen oli hikinen urakka! Lentoliikenteen puolella peli on vielä selvempää. Monilla lentoyhtiöillä on sääntö, että koneensa maahan pudottanut lentokapteeni ei enää koskaan saa lentää matkustajakoneella -riski siitä, että onnettomuus olisi jättänyt pysyviä henkisiä jälkiä on liian suuri.



Sairaslomat ovat tietenkin kalliita ja hyvä, luotettava työntekijä olisi muutenkin hyvä saada mahdollisimman pian töihin. Työnantajan (etenkin silloin jos on oma työnantajansa) kannattaa kuitenkin ajatella, että liian aikaisin työhön palaava kuljettaja ei ehkä enää koskaan toivu entiselleen, tai heittää muuten vaan hanskat tiskiin. Eräs toisella alalla työskentelevä ystäväni kertoi, että mikäli hän olisi joutunut traumaattisen jälkeen takaisin töihin liian pian, niin hän olisi eronnut työpaikastaan.

Jokaisella meistä on varmaan kokemusta siitä, että työnteko silloin kun on väsynyt tai järkyttynyt jostain

tuntuu tavallista raskaamalta. Jo luonnostaan raskaassa ja vastuullisessa kuljettajan työssä tällaista ylimääräistä väsymystä ei todellakaan kannata väheksyä.

## APUA TARVITAAN

Avun tarve on onnettomuuden jälkeen ilmeinen. Jokainen meistä miettii sitä miksi kaikki tapahtui? Miksi juuri minulle? Kuka oli syyllinen? Olisiko kaikki ollut es-tettävissä jos olisin istunut minuuttia pitempään kahvil-la? Entä jos olisin jarruttanut hieman aiemmin? Ajoi-ko toinen tahallaan päin, eli oliko se itsemurha? Tarkoit-taako kaikki tämä sitä, että olen epäonnistunut työnteki-jänä ja ihmisenä?

Avun hakeminen on kuitenkin usein käytännössä vai-keaa. Monilla meistä on sy-vään iskostunut käsitys siitä, että itse pitää aina pärjätä, toisilta ei saa pyytää apua. Erityisen vahvoja nämä käsitykset ovat usein ns. miesten aloilla: vaikkapa poliisissa, palokunnassa, autokuskeilla. Eräessä jälki-puinti-istunnossa palolai-toksen edustaja oli kerto-massa, mitä tilanteessa lop-pujen lopuksi tapahtui. Tä-män jälkeen istuntoa jatketiin, ja asiantuntija olisi voi-nut poistua omiin töihinsä. Hän kuitenkin jäi mukaan, kertoi omista ajatuksistaan ja tunteistaan, ja oli istun-ton loputtua yhtä helpottu-

nut kuin muutkin osallistujat. Oman paikkakuntani poliisilaitoksella onkin tehty järkevää ja vastarintaa ennakkoiva päätös: tiettyjen tehtävien jälkeen ei enää mietitä, hankitaanko tilanteeseen henkistä jälkipuintia - tapahtuipa näin kenelle tahansa, apua tilataan automaattisesti. Tällaista asioiden selvittelyautomaattia toivoo monille muillekin aloille - ettei kukaan vaan luule että asioiden pohtiminen on jotenkin "ämmämäistä" hommaa ja jättäydysen takia tarvitsemansa avun ulkopuolelle.

### DEBRIEFING...

Nykyään traumaattista tilannetta käsittelevissä sanomalehtijutuissa on usein maininta, että "uhrit saivat psykologista jälkipuintia". Tämä saattaa tuntua hieppoiselta. Mistään jälkipuinti- yms. maalaistalon hommista ei kuitenkaan ole kyse, ei myöskään siitä kun saunaillassa aletaan kahdeksannen pullon jälkeen muistella, miten kaikki oikein todella tapahtui. Kaverien kanssa jutteleminen vaikkapa saunaillassa on silloin aina mukavaa - silloin kannattaa kuitenkin puhua mukavista muistoista ja hupaisista sattumuksista. On surullista, jos tämän mukavan yhdessäolon joutuu tuhlaamaan omien traumojen puimiseen - etenkin kun kaverit olivat ilmeisesti odottanut hauskaa jutustelua.

Psykologinen jälkipuinti (debriefing) on sitä, että tilanteessa asianomaiset kokoontuvat yhteen - omana itsenään ja kaikessa rauhassa. Joku saattaa kokea että mitäs tuosta, eivät tällaiset pikkujutut meikäläistä hetkauta (näin sanoi sekin mies, joka paljain käsin säntäsi aseistetun pankki-

ryöstäjän perään ja onnistui jopa saamaan tämän kiikkiin). Mutta joku muu osallistujista saattaa kaivata nimenomaan tämän vahvan kaverin mielipidettä, saada siitä lohtua ja tukea omalle selviytymiselleen.

### ... JA MITÄ SE ON

Jälkipuinti-istunnossa kenenkään ei ole pakko kertoa muuta kuin se, miten hän liittyy traumaattiseen tilanteeseen. Tämän esittelykieroksen jälkeen käydään usein yhdessä läpi tosiasiat, se mitä on tapahtunut. Tarvittaessa voidaan käyttää myös vaikkapa palokunnan videonauhaa avuksi muistamisessa. Tästä tilaisuus etenee siihen että halukkaat (yleensä kaikki) kertovat omista havainnoistaan ja ajatuksistaan onnettomuuden eri vaiheissa ja siitä liu'utaan kunkin osallistujan omien tunteiden käsitteelyyn. Ryhmän vetäjien tehtävä on pitää huoli siitä, että myös ns. ikävät tunteet saavat sijansa. Vahingon aiheuttanutta kohtaan saa ja oman toipumisen kannalta usein myös täytyykin tuntea voimakkaita vihantunteita - tämähän ei tarkoita sitä, että oikeasti ottaisi haulikon ja menisi ampumaan syyllisen. Yhtä lailla omien pelon tunteiden ilmaiseminen on tärkeää - minkä tahansa pelon voittamisessa ensimmäinen askel on se, että uskalltaa myöntää pelkäävänsä.

Jälkipuinti-istunnossa nousee usein esiin voimakkaita tunteita ja kokemuksia. Siksi onkin tärkeää, että vetäjä on luotettava ja ammattitaitoinen ja hän osaa myös välittää nämä asiat osallistujille. Vetäjän on tärkeää esitellä oma kokemuksensa ja muistuttaa alussa ja lopussa täydellisestä vaihtolovelvollisuudesta. Vetäjän on hyvä ennakoita mahdollisia tule-

via vaikeuksia, koska ne kuuluvat traumasta toipumiseen ja jos ihminen ei tätä tiedä, hän voi suotta pelätä olevansa tulossa hulluksi. Vetäjän on myös pidettävä huoli, että jokainen puhuu omasta puolestaan - kenelläkään ei ole oikeutta sanoa, että näin me kaikki tämän tilanteen koimme.

### SELVIYTYMISKEINOJA ON

Jälkipuinti-istuntoja vanhempi ja tunnetumpi menetelmä on luonnollisesti terapiaan hakeutuminen. Terapiassa ollut ei ole hullu - tällaista leimautumista monet kuitenkin yhä pelkäävät. Terapiaan hakeutuu ihmisiä joilla on aivan samanlaisia ajatuksia ja kokemuksia kuin meillä muillakin - jostain syystä jokin asia vain on alkanut korostua kyseisen henkilön elämässä. Terapiassa omia asioitaan saa pohtia kaikessa rauhassa - ja yksin terapeutin kanssa, toisin kuin jälkipuinti-istunnossa. Joihinkin tilanteisiin terapia sopii paremmin (esimerkiksi jos vaivat jälkipuinti-istunnon jälkeenkin pitkittyvät tai jos asiakas onkin se syyllinen osapuoli - ei häntä tällöin haukuttavaksi debriefing-istuntoon tuoda). Useimmiten jälkipuinti-istunto on kuitenkin riittävä.

Erilaisia terapiamuotoja on nykyään paljon ja se on hyvä, koska me ihmiset koemme tulevamme autetuiksi hyvin monenlaisin keinoin. Yksi tykkää käydä lähes päivittäin puhumassa, hän haluaa pohtia kaikki elämänsä syöverit ennenkuin hän kokee olevansa valmis. Toiselle tällainen olisi kauhistus. Hänellä on selkeä ongelma, johon hän haluaa selkeän ratkaisun ja se on

sitten siinä. Tai sitten joku ei tunne olevansa vahvoilla minkäänlaisessa puhumisessa. Tällöin voidaan soittaa, maalata tai kirjoittaa, mikä nyt kenenkään vahvin ilmaisutapa on. On hyvin tärkeää, että ihminen saa selkeää apua mistä hän itse kokee hyötyvänsä. Toisaalta asioita joihin suhtautuu ennakkoluulolla kannattaa toisinaan kuitenkin kokeilla - kokemus voikin olla niin hyvä, että niitä haluaa lisää.

### TUKIVERKOSTO TYÖNALLA

Psykologeilla ja Rahtarit ry:llä on viritteillä yhteistyöprojekti, jossa psykologeille annetaan perustietoa raskaan liikenteen erityispiirteistä ja vastavuoroisesti nämä traumatyöhön erikoistuneet psykologit ovat käytettävissä raskaan liikenteen kuljettajien tarvitsemassa traumatyössä. Toivottavasti tämä yhteistyö kantaa hedelmää - yhteistä työskentelyä kun riittää varmasti jatkossakin.

Vesa Nevalainen

Psykologi, psykoterapeutti  
Suomen Psykologiliiton ammattiasiansihteeri

Linkkitietoja avustajiin löytyy omilta kotisivuiltamme ja Kriisi- ja katastrofipsykologien luettelo löytyy osoitteesta [www.moncnet.net/](http://www.moncnet.net/)

