

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Suru

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Teksti:

Suomen Mielenterveysseuran
SOS-kriisikeskuksen työryhmä

Toimittanut Päivi Liikamaa
Opasta saa lainata lähteen mainiten.

ISBN 978-952-7022-21-4

Paino: Grano 2015
Kuvitus: Kiemura Artworks
Ulkoasu: Bond



Suru

Surun ja murheen kokeminen on ihmisen terve reaktio vastoin-
käymisiin ja menetyksiin. On luonnollista kokea surua. Sureminen
auttaa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen.

Suruprosessissa ihminen kohtaa tapahtuneen herättämiä
tunteita kuten kaipausta, ikävää, vihaa, syyllisyyttä ja pettymystä.
Surun ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen saaminen edesauttavat
psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Surun syynä voivat olla vaikeudet ihmissuhteissa, vaikea
elämäntapahtuma kuten työpaikan menettäminen, lasten
muutto pois kotoa tai eläkkeelle jääminen. Kukaan ulkopuoli-
nen ei pysty arvioimaan menetyksen ja surun määrää. Surres-
sa saattaa hetkellisesti menettää elämänhalun ja kokea ettei
elämällä ole enää tarkoitusta. Surressa jätetään jäähyväiset
menetetylle.

Läheisen kuolema aiheuttaa ehkä suruista suurimman. Me-
netys voi tuntua vievän pohjan koko elämältä ja suru voi kestää
vuosia. Jos kuolema on äkillinen, surutyön alkamista voi viiväs-
tyttää tapahtuman aiheuttama järkytys.
Itselle tuntemattomankin ihmisen kuolema, erityisesti laajasti
uutisoiduissa onnettomuuksissa tai katastrofeissa voi aiheuttaa

syvää ahdistusta, voimattomuutta ja alakuloa.

Varsinkin jos suvussa, ystäväpiirissä tai työyhteisössä tapahtuu lyhyen ajan sisällä useita kuolemantapauksia, voi havaita itsessään voimakkaita surureaktioita.

Kuolema on menetys ja aina myös muistutus omasta haavoittuvuudesta ja elämän arvaamattomuudesta.

Suruprosessin vaiheet

Surun kesto ja eteneminen riippuu menetyksestä ja yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, mitä aikaisemmin on elämässään kohdannut ja millainen elämäntilanne on. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, ne voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisestikin.

Sokkivaiheessa tapahtunutta ei voi uskoa todeksi. Olo on epätodellinen ja hajanainen. Järkyttävä tieto voi lamaannuttaa tai saada reagoimaan hyvin voimakkaasti. Sokki on mielen keino suojautua järkyttävältä asialta: kaikkea ei voi ottaa kerralla vastaan.

Reaktiovaiheessa tapahtunut aletaan ymmärtää todeksi.

Tapahtunutta on tarve kerrata yhä uudelleen. Se halutaan ottaa hallintaan. Sureva keskittyy käytännön asioiden hoitoon, eikä suru välttämättä näy ulospäin.

Käsittelyvaiheessa sureva käy läpi menetystä. Suru ei ehkä ole pelkästään ikävää ja kaipausta, vaan pintaan voi nousta myös vihaa, katkeruutta ja pelkoa.

Sureminen on tunteiden kohtaamista ja käsittelyä. Jos suhde menetettyyn on ollut ristiriitainen, sitä voi joutua käsittelemään suruprosessin aikana. Tapahtunut voi nostaa esiin aikaisempia vastoinkäymisiä ja menetyksiä, joita on myös lupa surra.

Sopeutumisvaiheessa löytyy vähitellen uusi tasapaino. Surutyön avulla menetys muuttuu pikku hiljaa muistoiksi, osaksi menneisyyttä. Sureva löytää uudelleen elämäniloa ja suuntaa suremiseen aikaisemmin käyttämänsä voimavarat toisiin asioihin. Vuosienkin jälkeen suru voi kuitenkin vallatta mielen esimerkiksi tapahtuman vuosipäivänä.

Jokainen suree omalla tavallaan

Sureva käyttää niitä keinoja ja voimavaroja, joita hänellä on. Jotkut ilmaisevat avoimesti surun tunteitaan, esimerkiksi itkemällä ja nauramalla.

Surua voi ilmentää puhumalla, piirtämällä, laulamalla tai kirjoittamalla. Toiset pyrkivät selvittämään tosiasiat, ja siten ymmärtämään tapahtunutta. Joitakin voivat unet ja oma intuitio lohduttaa. Usko, oma vakaumus tai elämänfilosofia voivat myös olla avuksi selviytymisessä.

Useat saavat apua vertaistukiryhmissä, joissa voi jakaa omia kokemuksia saman kokeneiden kanssa. Oloa helpottaa myös fyysinen ponnistelu ja liikunta.

Suru voi tuntua fyysisinä oireina, esimerkiksi epämääräisinä rintakipuina, hengenahdistuksena, pyöräytyksenä ja vatsavaivoina. Vaikka fyysiset kivut voivat olla rankkojakin, ne ovat yleensä normaaleja ja helpottuvat aikanaan.

Pitkittänyt kipu voi sen sijaan olla merkki siitä, että sisällä on vielä asioita, jotka eivät ole päässeet esiin. Itseään suojellakseen sureva on voinut mitätöidä tapahtunutta ja tukahduttaa

surun tunteet.

Käsittelemättä jäänyt suru voi koteloitua ja ilmetä kipuina, masennuksena ja eristäytymisenä tai se voi nousta esiin myöhemmin jonkun uuden vastoinkäymisen herättämänä.

Jos fyysisten oireiden vuoksi joutuu hakeutumaan lääkäriin, on vastaanotolla hyvä kertoa myös surusta ja sen syistä.

Surusta toipuminen

Surusta toipumista ei voi hoputtaa. Se ottaa oman aikansa. Olisi hyvä, että surevalla olisi lähellään ihmisiä, jotka tukevat, lohduttavat ja rohkaisevat vaikeassa elämänvaiheessa. On tärkeää, että on mahdollisuus ilmaista tunteita ja puhua siitä, kuinka paha olo on.

Suru on kipua, joka olisi pyrittävä ottamaan avoimesti vastaan. Joskus on vaikea antaa itselle lupaa surra. Surun tunteiden kohtaaminen voi pelottaa. Silti suru nousee väistämättä pintaan enemmän tai myöhemmin. Tukea voi saada myös ihmisiltä, jotka ovat itse kokeneet menetyksiä. Heidän selviytymisensä antaa uskoa siihen, että surun kanssa voi oppia elämään.

Vaikka surun keskellä haluaisi vain kätkeytyä omiin oloihin-

sa, ei ole hyväksi eristäytyä muista ihmisistä. Sureva tarvitsee läheisiään ja myös he tarvitsevat tietoa surusta ymmärtääkseen ja osatakseen auttaa. Surun kanssa on oltava kärsivällinen. Juuri kun luulee päässeensä pahimman yli, paha olo ja ahdistus voi vallata mielen uudelleen.

Puhuminen on useimmille olennainen osa surusta toipumisesta. Surevalla on tarve puhua tapahtuneesta useita kertoja. Puhumalla tapahtunut muuttuu todeksi, sen voi ymmärtää ja sitä voi käsitellä. Vaikka lähipiirissä olisi kuuntelijoita, voi myös soittaa auttaviin puhelinpäivystyksiin tai hakeutua sururyhmiin. Tapahtuneesta kannattaa puhua asioiden oikeilla nimillä. Näin tapahtunut muuttuu helpommin todeksi.

Perheissä yhteinen menetys voi lähentää tai erottaa. Perheenjäsenet toipuvat usein eri tahdissa, mikä saattaa tuottaa ongelmia. Kullakin perheenjäsenellä on ollut omanlaisensa suhde kuolleeseen, ja jokainen heistä suree omalla tavallaan. Joskus erilaiset suremisen tavat voivat aiheuttaa ristiriitoja perheenjäsenten välille. Siksi on tärkeää, että erilaisille surun muodoille annetaan perheessä tilaa ja että perheenjäsenet ymmärtävät erilaisia tapoja ilmaista surua: toiset haluavat käsitellä tapahtumaa puhumalla, toiset taas työstämällä asioita enemmän yksin. Erilaisten suremistapojen hyväksyminen auttaa

jakamaan surua ja jaksamaan eteenpäin.

Kehon luontaisin tapa reagoida suruun on itku. Itku rentouttaa sekä kehon että mielen vapauttamalla sisäisiä jännityksiä. Sen avulla voi saada kosketuksen omiin tunteisiinsa, jolloin niistä on myös helpompi puhua.

Sisäisiä tunteita voi käsitellä myös kirjoittamalla. Menetetylle läheiselle voi kirjoittaa kirjeen, jossa kertoo sanomatta jääneet asiat. Suruajasta voi pitää myös päiväkirjaa. Päiväkirja on vain itseä varten, joten siihen on turvallista kirjata ylös myös pelottavia, vihamielisiä ja hämmentäviä tunteita. Kirjoittaminen on myös keino tiedostaa mielessä pyörivät masentavat ajatukset. Kun ne tiedostaa, ne voi pyrkiä vaihtamaan myönteisiksi ajatuksiksi itsestään ja muista.

Sureminen on fyysisesti raskasta, joten riittävä lepo on tarpeen. Jos univaikeudet rasittavat jaksamista kohtuuttomasti, nukahtamislääkkeet voivat olla väliaikaisena apuna. Lääkkeiden käytössä on kuitenkin noudatettava lääkärin ohjeita.

Suuren ahdistuksenkin keskellä olisi jaksettava pitää huolta myös omasta terveydestään, sillä kehon hyvä olo säteilee voimaa myös mieleen. Vaikka mikään ei tunnu maistuvan eikä kiinnostavan, keho kaipaa kunnollista ravintoa ja liikuntaa. Jo parinkymmenen minuutin kävelylenkki päivässä auttaa.

Surun keskelle mahtuu myös iloisia hetkiä, eikä niistä pidä kantaa syyllisyyttä. Surutyö ei tarkoita jatkuvaa surullista oloa. Vähitellen löytyy hetkiä, kokonaisia päiviä ja viikkoja, jolloin ajatus menetyksestä ei enää ole hallitseva. Surusta on silloin osattava päästää irti ja annettava itselle lupa jatkaa elämää

Menetetty elää mukana muistoissa. Menetys muuttaa elämäämme. On itse päätettävä mihin suuntaan muutos vie.

Yhteystiedot

SOS-kriisikeskus

Maistraatinportti 4 A, 4. krs

00240 Helsinki

(09) 4135 0510

Valtakunnallinen kriisipuhelin

010 195 202

Ma-pe 9-07, la-su ja pyhäpäivinä klo 15-06

Tukinet – kriisikeskus netissä

tukinet.net

Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkosto

mielenterveysseura.fi

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki

Tukea ja apua
mielenterveysseura.fi

Surressa puhuminen helpottaa.

On lupa olla hiljaa, kun haluaa.

On lupa itkeä, kun itkettää.

On lupa olla sellaisten ihmisten seurassa,
joiden kanssa kokee olonsa turvalliseksi.

On lupa surra omalla tavallaan.

On lupa hakea apua.

On lupa pysyä omana itsenään.