

Locus of control (LOC)

Useat tutkimukset viittaavat siihen, että altistuminen traumaattisille tapahtumille ja niistä johtuvalla PTSD:llä voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilöiden locus of control (LOC) -suuntautumiseen (Boyras ym. 2019).

LOC on käsite Julian B. Rotterin vuonna 1954 julkisuuteen tuoma käsite, joka kuvaa yksilön uskoa siihen, miten ja kuinka paljon he kokevat voivansa hallita elämänsä tapahtumia. LOC on ikäänkuin aste, joka kuvaa sitä, minkä verran ihmiset uskovat, että heillä itsellään, toisin kuin ulkoisilla voimilla (oman vaikutuksensa ulkopuolella olevilla asioilla), on mahdollisuus vaikuttaa elämänsä tapahtumiin. ACE-tutkimuksista tiedetään, että lapsille, jolla on paljon lapsuuden haitallisia kokemuksia, on vaikeuksia päätöksenteossa sekä vaikeampaa asettaa tavoitteita (Hughes 2016).

Ahdistavien tilanteiden ja tunteiden välttely

Jos yksilö on kokenut monimuotoista traumatisoitumista lapsuudessaan, hän saattaa pyrkiä välttelemään traumamuistoihin liittyviä tilanteita tai osia itsestään, jotka liittyvät traumamuistoihin tai ylittävät hänen psyykkisen kestokykynsä. Tämä voi ilmetä erilaisina dissosiaatioilmiöinä, joissa yksilö menettää yhteyden omaan kehoonsa eikä kykene olemaan täysin läsnä. Tunteiden välttelyn surullisena seurauksena yksilö voi menettää kosketuksen itseensä, kykynsä tuntea, mikä saattaa johtaa itsensä turruttamiseen ja elinvoiman heikkenemiseen.

Lähde: Blogi Neuroestetiikasta apua tunteiden säätelyyn <https://www.iloajatoivoa.fi/blogi>

Häpeän tunteet

Erityisesti lapsuuden traumojen kokenut yksilö saattaa kokea voimakasta häpeää, mikä voi hajottaa hänen identiteettiään. Yllättävää kyllä, nämä häpeän tunteet, jotka ovat olennainen osa hänen kokemustaan, ovat juuri niitä tunteita, jotka kaipaavat eniten ymmärrystä ja myötätuntoa, jotta hän voi aloittaa parantumisprosessin ja integroida itsensä kokonaisvaltaisemmin. Tämä yksilö tarvitsee runsaasti tukea sekä yhteisön tukea selviytyäkseen.

Lähde: Blogi Neuroestetiikasta apua tunteiden säätelyyn <https://www.iloajatoivoa.fi/blogi>

Epätarkoituksenomainen käyttäytyminen

Traumaattiset kokemukset saavat ihmisen käyttäytymään usein epätarkoituksenmukaisesti tavalla, joka ei ole järkisyin perusteltua. Tunnehaavoilla on suuri merkitys oppimiseen, terveyskäyttäytymiseen ja esimerkiksi kipukokemukseen. Ihmissuhdetyössä

traumainformoitu työtapa voi helpottaa merkittävästi traumatisoituneen oppilaan oppimista. (Auvinen & Sarvela 2020.)

Luottamuksen vähentyminen

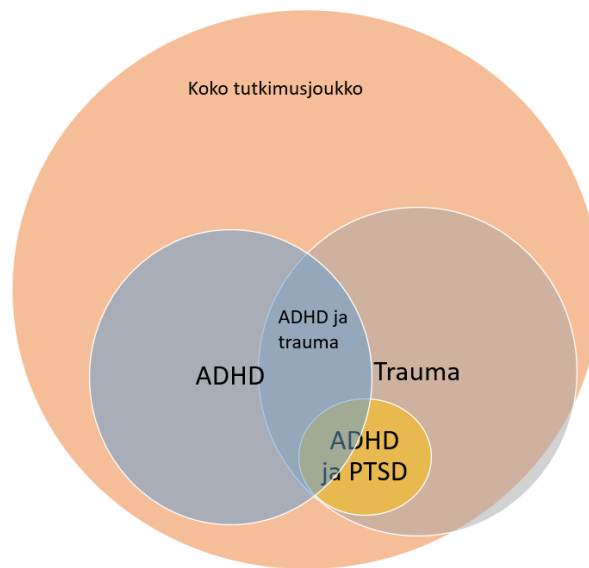
Trauman seurauksena oppilaan voi olla haastavaa olla yhteydessä toisiin ihmisiin eli koulussa esim. opettajiin ja luokkatovereihin sekä tuntea kuuluvansa joukkoon (Giboney Wall 2020). Trauma saattaa vähentää luottamusta aikuisiin ja siten ohjeiden noudattamista (Bloom 2019).

Väkivalta-altistus voi vaikuttaa lapsen kykyyn luottaa aikuiseen ja aiheuttaa vaikeutta kiinnittyä ihmissuhteisiin. Tämä voi näkyä läheisyyden välttelemisenä, avun pyytämisen vaikeutena, lapsen ankaruutena itseään kohtaan sekä häpeän tunteina. Turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvaneella lapsella voi olla vaikeuksia luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. (Korhonen 2021.)

Näkökulma: Tunnehaavojen paraneminen voi tukea nepsy-oireiden vähenemistä

ADHD:lla, trauma-altistuksella ja PTSD:llä on todettu olevan yhteys. Tutkimukset viittaavat siihen, että traumalle altistuneilla lapsilla on riski saada vakavampi ADHD. Henkilöillä, joilla on sekä PTSD että ADHD, havaittiin vaikeampia ADHD-oireita verrattuna traumalle altistuneisiin henkilöihin, joilla ei ollut PTSD:tä. (Erling 2017; Koppelmaa ym. 2024).

Alla olevassa kuvassa on suurpiirteisesti mukailten kuvattu ADHD:n, PTSD:n ja trauman oireiden päällekkäistä ilmenemistä.



(Erling 2017;
Koppelmaa ym. 2024)

Lähteet

Auvinen, E., & Sarvela, K. (2020). Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy.

Báez, J.C, Renshaw, K.J, Bachman, L.E.M, Kim, D., Smith, V.D. & Stafford, R.E. 2019. Understanding the Necessity of Trauma-Informed Care in Community Schools: A Mixed-Methods Program Evaluation, *Children & Schools*, vol. 41, no. 2, pp. 101–110.

Becker-Blease, K.A. As the world becomes trauma-informed, work to do. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2017;18:131–138. doi: 10.1080/15299732.2017.1253401.

Boyratz, G., Granda, R., Camille N. Baker, Tidwell, L.L. & Waits, B.. 2016. Posttraumatic Stress, Effort Regulation, and Academic Outcomes Among College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology* 63 (4): 475–86. doi:10.1037/cou0000102.

Cole, S.F., Eisner, A, Gregory M, & Ristuccia, J. 2013. Helping traumatized children learn: Creating and advocating for trauma-sensitive schools. Boston: Massachusetts Advocates for Children; 2013.

DuPaul, G.J., Reid, R., Anastopoulos, A.D. & Power, T.J. 2014. Assessing ADHD symptomatic behaviors and functional impairment in school settings: Impact of student and teacher characteristics. *School Psychology Quarterly*. 2014;29(4):409–421. doi: 10.1037/spq0000095.

Erling, S. 2017. Symptomatic Associations between Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder, Trauma, and Posttraumatic Stress Disorder in Children. Gothenburg University Library.

Fabiano ym. Teoksessa Jimerson SR, Burns MK, VanDerHeyden AM. Response-to-intervention at school: The science and practice of assessment and intervention. In: Jimerson SR, Burns MK, Van DerHeyden AM, editors. *Handbook of response to intervention: The science and practice of assessment and intervention*. New York: Springer; 2007. pp. 3–9.

Giboney Wall C.R. 2020. Relationship over reproach: Fostering resilience by embracing a trauma-informed approach to elementary education. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 10.1080/10926771.2020.1737292.

- Hughes K, Lowey H, Quigg Z & Bellis M. 2016. Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: Results from an English national household survey. *BMC Public Health*. 16. 10.1186/s12889-016-2906-3.
- Koppelmaa, K., Yde Ohki, C. M., Walter, N. M., Walitza, S., & Grünblatt, E. (2024). Stress as a mediator of brain alterations in attention-deficit hyperactivity disorder: A systematic review. *Comprehensive psychiatry*, 130, 152454.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152454>
- Korhonen, L. 2021. Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Duodecim. Terveyskirjasto.
- McLaughlin, K.A., Koenen, K.C., Hill, E.D., Petukhova, M., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M. & Kessler, R.C. 2013. Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in a national sample of adolescents. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2013;52(8):815–830. doi: 10.1016/j.jaac.2013.05.011.
- Overstreet, S. & Chafouleas, S.M. Introduction to the special issue. *School Mental Health*. 2016;8:1–6. doi: 10.1007/s12310-016-9184-1.
- Perfect, M.M., Turley, M.R., Carlson, J.S., Yohanna, J. & Saint Gilles, M.P. 2016. School related outcomes of traumatic event exposure and traumatic stress symptoms in students: A systematic review of research from 1990–2015. *School Mental Health*. 2016;8:7–43. doi: 10.1007/s12310-016-9175-2.
- Scott Frydman, J. & Mayor, C. 2017. Trauma and Early Adolescent Development: Case Examples from a Trauma-Informed Public Health Middle School Program', *Children & Schools*, 39(4), pp. 238–247. doi:10.1093/cs/cdx017.
- Teicher, M.H. & Khan, A. 2019. Childhood Maltreatment, Cortical and Amygdala Morphometry, Functional Connectivity, Laterality, and Psychopathology. *Child Maltreatment*, 24(4), 458–465.
- Trauma toll of dyslexia. 2019. *Therapy Today*, 30(5), p. 7.
- West, S.D. ym. 2014. Student perspectives on how trauma experiences manifest in the classroom: Engaging court-involved youth in the development of a trauma-informed teaching curriculum', *Children & Youth Services Review*, 38, pp. 58–65. doi:10.1016/j.chilyouth.2014.01.013.
- Wolpow, R, Johnson, M.M., Hertel, R. & Kincaid SO. 2009. The heart of learning and teaching: Compassion, resiliency, and academic success. Olympia: Washington State Office of Superintendent of Public Instruction Compassionate Schools; 2009.

