

KUN SANAT EIVÄT VAIN TULE

Tietoa valikoivasta puhumattomuudesta

nuorille ja aikuisille

(selektiivinen mutismi)

Sinun kannattaa lukea tämä, jos voit puhua joissakin tilanteissa, mutta et toisissa, ja jos *yksikin* seuraavista väittämistä on totta:

- ❖ kehosi tuntuu jähmettyneeltä tai halvaantuneelta, kun yrität puhua
- ❖ toivot apua, jotta voisit puhua vapaammin
- ❖ on helpompi olla puhumatta
- ❖ et enää usko, että puhuminen ilman ahdistusta on mahdollista
- ❖ olet kyllästynyt siihen, että muut yrittävät ”auttaa” sinua
- ❖ uskot, että asiat ovat hyvin niin kuin ne ovat
- ❖ koet, että koulun tai terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole osanneet auttaa sinua
- ❖ haluat tietää enemmän valikoivasta puhumattomuudesta

Olet ehkä taistellut puhumisen kanssa jo monta vuotta. Se on saattanut vaikuttaa valintoihisi, kykyysi vaikuttaa toisiin ja olla sellainen ihminen, kuin oikeasti olet. Olet ehkä jo siinä pisteessä, että yrität saada epätoivoisesti apua, tai jo luopunut toivosta. Kummin vain, on mahdotonta harkitusti päättää, mitä tehdä, jos ei tiedä, minkä kanssa on tekemisissä.

Tässä lehtisessä kerrotaan, mitä valikoiva puhumattomuus on (selektiivinen mutismi, SM), kuinka se sotkee mielen toimintaa, kuinka se voidaan voittaa, ja minkälaisia muutoksia voit tehdä jo **TÄNÄÄN**.

Mitä on valikoiva puhumattomuus?

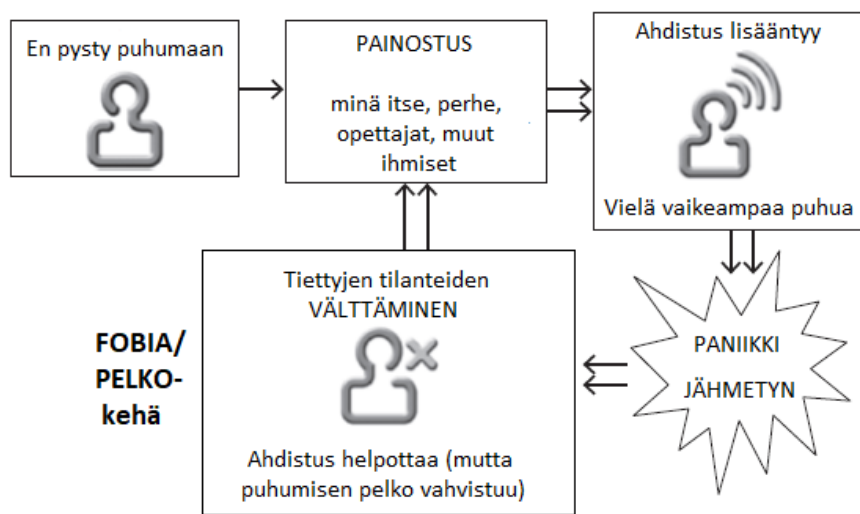
Valikoivasti puhumaton henkilö puhuu helposti ollessaan rento ja rauhallinen, mutta muissa tilanteissa jähmettyy, eikä pysty puhumaan. Puhumattomuuteen saattavat liittyä kaikki äärimmäisen ahdistuksen herättämät tuntemukset - sydän voi hakata, lihakset jännittyä, rintaa ja kurkkua puristaa, hengittäminen voi tuntua vaikealta ... tai olo voi tuntua tyhjältä, kun on tietoinen siitä, ettei puhuminen kuitenkaan onnistu – miksi edes yrittäisi?

Valikoivaa puhumattomuutta kuvataan usein puhumisen pelkona ja saatat tunnistaa kauhun tai paniikin tuntemuksia, kun ajatteletkin tietyille ihmisille puhumista. Tai saatat sanoa, ettet pelkää *puhumista*; sen sijaan pelkää, että vaikutat idiootilta, kun et pysty puhumaan, ja olet kauhuissasi siitä, ettet ehkä pystykään puhumaan silloin, kun se olisi tarpeen.

Tämä kaikki liittyy siihen, että valikoiva puhumattomuus on ahdistuneisuushäiriö. Ihmisille, jotka kärsivät valikoivasta puhumattomuudesta, on kehittynyt pelko/fobia tietyille ihmisille puhumista tai kuulluksi tulemistä kohtaan.

Yleensä, kun ihmisillä on fobioita (määräkohtaisia pelkoja), perheenjäsenet ja muut ihmiset suhtautuvat ymmärtäväisesti, eivätkä pakota tekemään asioita, joita he eivät pysty tekemään. Siitä huolimatta, että osa peloista on aika outoja, esim. nappien, kissanpoikien tai banaanien pelko. Toiset ymmärtävät, että esim. lentopelkoinen ei *kieltäydy* menemästä lentokoneeseen, tai banaaneja pelkäävä ei *kieltäydy* syömästä banaaneja – he eivät vain voi, missään olosuhteissa, pakottaa itseään toimimaan niin. He eivät tee mitään valintaa; jos he voisivat mitenkään valita, he valitsisivat olemisen ilman koko pelkoa/fobiaa.

Suurin osa ihmisistä ei ymmärrä, että valikoivassa puhumattomuudessa on kyse pelosta/fobiasta. He tekevät helposti asioita, jotka vain pahentavat tilannetta. He saattavat painostaa sinua puhumaan, jolloin sinulle tulee vielä pahempi olo siitä, ettet pysty (ikään kuin sinulla ei olisi riittävän paha olo jo valmiiksi).



Surullista kyllä, mitä pidempään valikoiva puhumattomuus on osa elämäsi, sitä enemmän se uhkaa vaikuttaa itsetuntoosi. Älykkäänä ihmisenä ymmärrät, ettei mitään tapahdu ilman syytä. Kun mitään järkevää selitystä ei ole tiedossa, alkaa uskoa, mitä muut sanovat. Toiset voivat sanoa ujoksi, erilaiseksi, tönkeäksi, vaikeaksi, itsepäiseksi, tai todeta, ettei tuosta kannata välittää. Nämä ovat sellaisten ihmisten mielipiteitä, jotka eivät tiedä asiasta yhtään mitään.

Jos he ymmärtäisivät paremmin, he käyttäisivät erilaisia sanoja, esim. varautunut, pelokas, satutettu, päättäväinen, keskittynyt, selviytyjä.

Vaikka yrittäisit sivuuttaa toisten mielipiteet, saatat itse keksiä omia syitäsi pelon oikeuttamiseksi; vihaat ääntäsi, et osaa ajatella riittävän nopeasti, sinulla on huonot keskustelutaidot. (Muuten, *kaikki* järkyttyvät oman äänensä kuulemisesta, *eikä kukaan* pysty ajattelemaan nopeasti tai keskustelemaan hyvin, jos on ahdistunut!).

Selvästikin, puhumattomuus vaikuttaa toisiin ihmisiin. Monet voivat ajatella, että et halua puhua; he eivät tiedä, miten lähestyisivät sinua; he pelkäävät tekevänsä jotakin väärin. Joten ... he jättävät sinut huomiotta. Sillä voi olla tuhoava vaikutus. Jos et kuulu niihin onnellisiin ihmisiin, jotka ovat aina tunteneet olonsa rakastetuksi ilman ehtoja omassa perheessään ja ystäviensä hyväksymäksi, saatat tehdä väärän johtopäätöksen toisten käyttäytymisestä ja luulla, että sinua pidetään tyhmänä tai tylsänä, ei-pidetettävänä, epämiellyttävänä tai sopeutumattomana.

Ja se, mikä on ehkä kaikkein vähiten totta – mielessäsi voi nalkuttaa jatkuvasti tunne, että sinun pitäisi pärjätä jotenkin paremmin. Mutta kukaan ei ole järjestänyt sinulle lisätunteja esim. uimisessa tai matematiikassa, joten miten voisit pärjätä paremmin?

Vuosien kuluessa tästä kaikesta voi kertyä raskas taakka hämmennystä, mielipahaa, syyllisyyttä, häpeää ja eristäytymistä, joka laskee itsearvostusta, vahvistaa kielteisiä mielleyhtymiä liittyen vuorovaikutuksessa olemiseen toisten kanssa ja vääristää käsitystä sekä itsestä että toisista.

Lyhyesti, olet jo joutunut kohtaamaan paljon enemmän vaikeuksia kuin monet niistä, joiden kanssa olet kasvanut. Olet vahvempi kuin ajattelet. Mikään tästä ei ole sinun syytäsi – elämä ei ole aina oikeudenmukaista, ja suureksi epäonneksesi et saanut pienenä sitä ymmärrystä, apua ja tukea, jota alkaa nyt vähitellen olla tarjolla valikoivasta puhumattomuudesta kärsiville pienille lapsille. Olet yhtä ainutlaatuinen, pidettävä ja arvokas kuin kaikki muutkin. Ja hyvä uutinen on, että pelkoja/fobioita voi parantaa, missä iässä tahansa!

Kuinka fobia syntyy?

Oletko huomannut, kuinka tietty haju tai musiikki voi palauttaa mieleesi muistoja ja tuntemuksia? Voimakkaat tunteet yhdistyvät tyypillisesti joihinkin ympäristössä havaittuihin asioihin, ja nämä asiat voivat herättää saman tunteen vuosia myöhemminkin. Tunteiden ja asioiden/tapahtumien yhdistyminen on yksilöllistä, mutta kun kyseessä on valikoiva puhumattomuus, on varhaislapsuudessa ollut tilanne, jolloin voimakas ahdistus, epätoivo tai paniikki on yhdistynyt siihen, että sinun odotettiin puhuvan; esim. kaivatessasi vanhempiasi joku vieras on yrittänyt lohduttaa sinua; tai päiväkodin täti on torjunut sinut. Olet ehkä ollut niin pieni, ettet ole pystynyt vastaamaan, tai liian hädissäsi pystyäksesi puhumaan (jähmettymisreaktio).

Sittemmin, kun samantyyppiset ihmiset ovat yrittäneet puhua sinulle, samat voimakkaat epämiellyttävät tuntemukset ovat heränneet uudelleen ja niihin liittyneenä tunne, ettet pysty puhumaan. Vaikka tunteet liittyvät *menneisyyden* tapahtumiin, fobiasta kärsivä ihminen kokee *tämänhetkisen* tilanteen ylivoimaisen pelottavana ja yrittää kaikin mahdollisin tavoin välttää

näiden lapsuuteen liittyvien tunteiden uudelleenelämistä. Olet saattanut esimerkiksi huomata, että pysymällä koko päivän sisällä ja olemalla vastaamatta puhelimeen voit välttää näitä tunteita. Tämä on se perimmäinen hinta, jonka maksat. Huonon onnen ja alitajuisen mielleyhtymän vuoksi valikoiva puhumattomuus on tehnyt sinusta oman mukavuusalueesi vangin.

Avain vapauteen ...

... on ymmärrys siitä, miten aivot toimivat.



MANTELITUMAKKEET kontrolloivat automaattisia pelkoreaktioita. Niiden tehtävä on pitää ihminen turvassa ja valppaana. Ne valmistavat kehon selviämään vaaratilanteista stressihormonien välityksellä. Ne aiheuttavat kehon reaktiot, kuten sydämen sykkeen nousun, nopean, pinnallisen hengityksen, verenkierron vilkastumisen käsissä ja jaloissa, hikoilun, lihasjännityksen.

LIMBINEN JÄRJESTELMÄ tulkitsee fyysisiä ja kemiallisia muutoksia kehossa ja nimeää ne tuntemuksiksi ja tunteiksi.

ETUAIVOKUORILLA tapahtuu tietoinen, järkevä ajattelu. Yksi stressin vaikutuksista on aivojen ”jähmettäminen”, silloin on mahdotonta ajatella järkevästi, mieli tyhjenee.

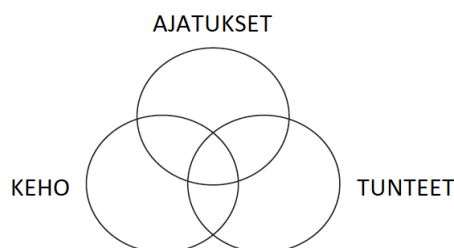
Nämä kaikki kolme aivoaluetta ovat tiivisti yhteydessä ja vaikuttavat toisiinsa ilman, että olemme siitä tietoisia. Voi olla hyvin vaikeaa erotella toisistaan tunteita, ajatuksia ja fyysisiä tuntemuksia, jotta tietäisi, mikä on totta, mikä kuvitelmaa.

Esimerkiksi: saatat tuntea sydämesi hakkaavan ja tuntea itsesi hermostuneeksi ja pelokkaaksi, mutta voi olla, että sydämen tykytys liittyykin tällä kertaa kahvin juomiseen, energiajuomiin tai johonkin muuhun, joka nostaa pulssia, ei stressiin. Tai ehkä olet hyvä ajamaan, mutta ajattelet niin paljon sitä, mitä muut ajattelevat, jos epäonnistut ajokokeessa, ettet saa autoa jännitykseltäsi käynnistymään. Haitallisilla ajatuksilla on taipumus muuttua todeksi!

Ja kun on kyse valikoivasta puhumattomuudesta, vakuuttuneisuutesi siitä, ettet pysty puhumaan tietyille ihmisille, laukaisee mantelitulmakkeiden välityksellä ”pakene-taistele-jähmety”-reaktion – kehosi menee ylikierröksille ja sinusta tuntuu, kuin olisit suuressa vaarassa; se on tosiaan kauhea tunne. Sinulla on kolme vaihtoehtoa: hyökätä (tämä säästetään yleensä läheisimmille!); paeta (ei ihme, että pyrit välttämään tällaista oloa); tai jähmettyä. Keho jähmettyy, kurkkua kuristaa, pysähdyt paikallasi.

Tunteesi ovat **TODELLISIA**, mutta sinuun tilanteessa kohdistuva uhka on **KUVITELTU**. Tämä ei tarkoita sitä, että olisit tulossa hulluksi.

Näin vain pelot/fobiat toimivat.



Kuinka sammuttaa mantelitulmakkeiden reaktio

Kuka tahansa fobiasta selviytynyt tietää, että kun mantelitulmakkeiden vaste sammuu, tuntuu siltä, kuin olo kevenisi. Olet vapaa, samat laukaisevat tekijät eivät vaikuta sinuun enää lainkaan. On monta testattua tapaa saavuttaa tämä:

- ❖ **Asteittainen altistaminen.** Kun kohtaa pelkoaan aivan pienin, kestettävien askelin, aivojen automaattisesti toimiva puoli oppii kokemusta toistamalla, ettei juuri tämän asian vuoksi tarvitse hälyttää. Suunnittele itse askeleet ja hallitse tilannetta.
- ❖ **Uusi alku.** Kun ankkuroit pelon tiettyihin ihmisiin (esim. ihmisiin edellisessä koulussa tai työpaikassa), et ihmisiin yleensä, on mahdollista tuntea olo riittävän mukavaksi ja rennoksi vieraiden seurassa ja siirtyä helpommin uuteen ympäristöön.
- ❖ **Täydellinen rentoutuminen.** On mahdotonta tuntea olonsa stressaantuneeksi ja rennoksi yhtä aikaa. Joten, kun keskityt mukaviin tekemisiin, jotka vaativat fyysistä liikettä ja keskittymistä, et todennäköisesti ehdi ajatella haitallisia ajatuksia. Kehosi rentoutuu; hengität syvempään; naurat; sanot jotakin ajattelematta, mitä sanot. Kun näin tapahtuu, yritä pysyä rauhallisena, säilytä hallinnan tunne; anna sanojen tulla. Kerro itsellesi, että on turvallista puhua.

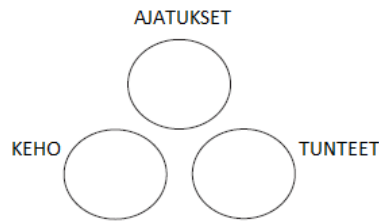
Mikä muu voi auttaa?

Voimme myös hyödyntää KEHON, TUNTEIDEN ja AJATTELUN tiivistä yhteyttä toisiinsa:

- ❖ hyvän olon molekyylejä, jolloin sekä sinä että muut ympärilläsi voitte paremmin. Hymyile usein!
- ❖ Jännitys luo ahdistuneisuutta, joten tarkkaile säännöllisesti kehosi jännittyneisyyttä ja jäykkyyttä. Yritä rentouttaa lihaksiasi, mene veltoksi, valu tuolilla, rentoudu...
- ❖ Liiku, syö terveellisesti ja nuku riittävästi.
- ❖ Muistele menneisyyden positiivisia muistoja ja tunteita, kerää onnellisimmat, ylpeyttä herättäneet, vahvimmat muistosi. Elä niitä muutaman minuutin ajan uudelleen, tällöin asiat, jotka huolestuttivat sinua, alkavat tuntua vähemmän tärkeiltä.
- ❖ Näyttele ja *näytä* itseesi luottavalta, näin itseluottamuksen *tunne* myös kasvaa, ei toisin päin!
- ❖ Huomaa, että puhumiseen liittyvät kielteiset mielle-yhtymät ovat *menneisyyden* muistoja ja uskomuksia. Ne kuuluvat pienelle, tietämättömälle lapselle, eivät sille vanhemmalle, viisaammalle ihmiselle, joka olet nyt.
- ❖ Aina kun voit, harjoittele hyräilyä hiljaa, huulet yhdessä – tunne värähtely kurkussa. Silloin äänihuulet ovat rentoutuneet. Jos tunnet, että kurkkua alkaa kuristaa, rentouta sitä hengittämällä ulos hyräilyn kera. Kun hyräilet, vapautat ääntäsi.

Tärkein muutos, jonka voit tehdä TÄNÄÄN:

Varaa aikaa tämän lehtisen uudelleen lukemiseen, pyri sitten tietoisesti erottelemaan ja ottamaan haltuun automaattiset ajattelun, tuntemusten ja tunteiden ketjut:



- ❖ älä keskity pelon, kauhun tai paniikin tunteisiin, vaan tuntemuksiin kehossasi, huomioi, mitä tapahtuu juuri nyt. Esim. ”sydämeni hakkaa; hartiani nousevat, kun lihakset kiristyvät; pidätän hengitystäni”.
- ❖ Kerro itsellesi, että kehosi tuottaa epämiellyttäviä tuntemuksia, mutta että niistä selvitään; ei ole havaittavissa oikeaa uhkaa, joka olisi ne laukaissut. Tuntemukset helpottavat, kun hengität syvään useamman kerran ja toistat itsellesi: ”Tämä menee ohi; ei ole todellista vaaraa”.
- ❖ Huomaa ja haasta haitalliset ajatukset: ovatko ne tosia? Vai ovatko ne syntyneet vuosien riittämättömän tiedon ja alitajuisten mielleyhtymien seurauksena? Et ole tehnyt mitään väärin; sinulla on yhtä paljon hyviä ominaisuuksia ja kykyjä kuin tuolla viereisellä ihmisellä; on OK tehdä virheitä; muut ihmiset ovat kiinnostuneempia omasta elämästään ja epävarmuuksistaan kuin sinun.

Ei ole tietenkään helppoa tehdä tässä lehtisessä mainittuja muutoksia yksin, ilman toisen apua, ja muutoksien saavuttaminen vie aikaa. Mutta jo se, että uskoo muutoksen olevan mahdollista, on paras alku, jonka voit tehdä. Etsi ystävä, sukulainen, ohjaaja tai ammattilainen, joka on halukas auttamaan sinua, ja olet jo paljon pidemmällä.

Anna tämä lehtinen myös heille luettavaksi, silloin sinun ei tarvitse kertoa kaikkea itse.

Lähde: The Selective Mutism Resource Manual (2016): Maggie Johnson & Alison Wintgens, Speechmark Publishing Ltd.

Kuvitus: Lizzie Helps ja Matt Thompson