



Kansikuva: Mikko Heiska

Kustantaja: Mediapinta

7x4-kentän tiedosto häiriintymisen syistä

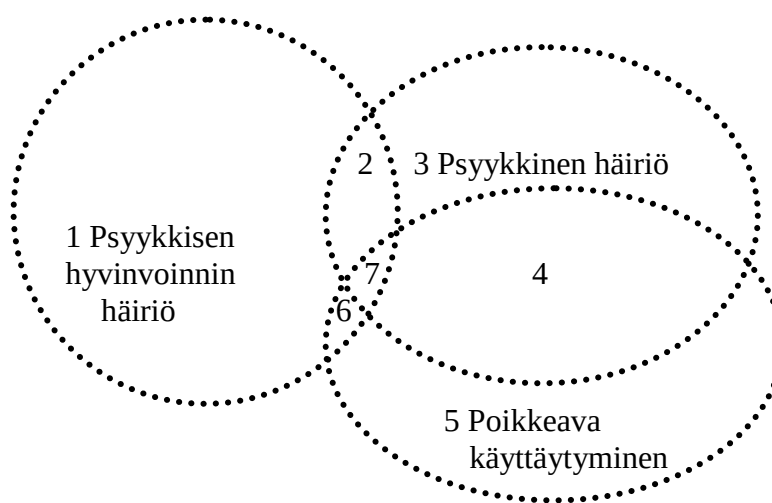
Psyykkisen pahoinvoinnin, psyykkisen häiriön ja poikkeavan käyttäytymisen syitä käsittelevä tiedosto, jossa on tieteellisiä tutkimustuloksia ja niiden lähdetietoja on jäsennetty 7x4-kentän mukaisesti.

Tämä e-kirja sisältää myös tietokoneohjelman, joka liittyy 7x4-kenttään ja jota kautta voi nopeasti saada esille mielenterveystyön toteuttamisessa tarvittavia tieteellisiä tutkimustuloksia.

Mikä on 7x4-kenttä

Kun yritetään tieteiden avulla vaikuttaa ihmisen pahan olon tuntemuksiin, henkisiin tuskiin, psyykkisiin sairauksiin, mielenterveyden häiriöihin, rikollisiin touhuihin, häiriintymisiin tai vaikka tuhoisaan hulluuteen, niin käsitteiden päällekkäisyyttä on jo lähtötilanteessa välttämätöntä käsitellä. Jos esimerkiksi ihminen menettää rakkaimpansa ja toimeentulomahdollisuutensa eli joutuu tällaiseen psyykkisen pahoinvoinnin tilanteeseen niin siitä seuraavat käyttäytymiset ja tuntemukset suorastaan vaativat todella moninaisia nimikkeitä.

Lähtökohdaksi 7x4-kentän kehittämisen käsitteille on muotoiltu seuraavan kuvion mukainen kolmen käsitteen kokonaisuus:



Psyykkisen hyvinvoinnin häiriön, psyykkisen häiriön ja poikkeavan käyttäytymisen käsitteet sisältävät omia alueita eli 1, 3, 5 ja kahdelle yhteisä alueita eli 2, 4, 6. Lisäksi on kaikille kolmelle yhteinen alue 7, joka on tietynlainen pahan olon kasauma ja huipentuma.

Merkittävää lisäksi on, että yleiseen käsitteeseen psyykkinen sairaus, sisältyy myös edelläkuvatut osaset, vaikka kyseinen käsite on oma kokonaisuutensa.

Kyseinen kuvio sisältää myös positiivisuus-negatiivisuus-hahmotuksen. Jos vaikka ihminen voittaa jonkin kultamitalin, eli tulee psyykkisen hyvinvoinnin tilanteeseen, niin hän on myös jotenkin hämmentynyt ja voi myös käyttäytyä positiivisella tavalla poikkeavasti. Edellä kuvatussa negatiivisten kokemusten kuviossa on siis myös kääntöpuoli, jossa on positiivisia kokemuksia.

Kun sitten etsitään ja jäsennetään kuvattujen negatiivisuuksien syitä, tässä toiminnassa muodostuu 7x4-kenttä, jossa on seitsemän pääluokkaa vaikuttajista ja neljä kulmakiveä, jotka tässä on nimetty mielenterveyden kulmakiviksi ja joihin vaikuttajat suuntautuvat.

7x4-kentän määrittely

Tutkimuksissa, konferensseissa, artikkeleissa ja kirjoissa on kerrottu tämän kentän kehittämistyöstä, josta on seuraavia raportteja:

Heiska, J. (1978) Huumeiden kokeilijaksi tuleminen syyt ja niiden tarkoituksenmukainen luokittelu huumeiden käytön ehkäisytöitä varten. Savonlinnassa, Mikkelissä, Pieksämäellä ja Heinolassa vuonna 1969 tehty tutkimus. Savonlinnan mielenterveystoimisto.

Heiska, J. (1984) Ehkäisevän mielenterveystyön 7x4-kenttä. Psykologia 4.

Heiska, J. (1988) Mielenterveyden häiriön määritelmä. Mielenterveys 6.

Heiska, J. (1990) Kunnan mielenterveysilmapiiriä ja häiriöitä estävän työskentelyn tuloksia mittaavan menetelmän kehittäminen 7x4-kentän avulla. Psykologian lisensiaattityö, Tampereen yliopisto.

Heiska, J. (1994) A practical disposition for many purposes in mental health work, 7x4-field. 24th congress of the european association for behavioural and cognitive therapies september 6-10, 1994, Corfu Greece.

Heiska, J. (1997) Four cornerstones and seven effectors for many purposes in mental health work. Cornerstones for mental health. World congress of the world federation for mental health 6-11 july 1997, Lahti, Finland.

Heiska, J. (1998) Ennakoiva mielenterveystyö. Yliopistopaino Helsinki University Press.

Heiska, J. (2003) Overview of management of depression with the helps of the 7x4-field. 33th annual congress of the EABT Prague 10-13 september 2003.

Heiska, J. (2004) Pelkojen jäsenitys 7x4-kentän avulla. Onk tuntei? Psykologiakongressi Turussa 25.-27.8.2004.

Heiska, J. (2012) Usko, Tiede ja Tuska, Uskon ja tieteen välinen sillanrakennus lähinnä psykologian näkökulmasta. Tampere: Mediapinta.

Heiska, J. (2013) Masennuksen kokonaiskuva 7x4-kentän avulla. Psyk.fi. 1. Suomen Psykologinen Instituutti.

Heiska, J. (2013) Seven Factors and four Cornerstones of Sustainable Development, Health and Well-Being, 7x4-field. Journal of Modern Education Review. 5 May 2013.

Heiska, J. (2014) Overview of Depression with the Help of the 7x4-Field. Asian Journal of Humanities and Social Sciences. 3, september.

Kyseisen kentän sisältö ilmenee seuraavasta:

		MIELENTERVEYDEN		KULMAKIVET	
		A	B	C	D
		IHMISSUH- TEET	KEHON TOI- MINNOT/LII- KUNTA & LIIKKUMINEN	RATIONAALI- NEN TOIMINTA	ELÄMÄNKATSO- MUKSELLINEN TOIMINTA
.	-----	-----	-----	-----	-----
V	1 YKSINÄISYYDET				
A	2 MALLIT				
I	-----	-----	-----	-----	-----
K	3 STRESSIT				
U	-----	-----	-----	-----	-----
T	4 RANGAISTUKSET				
T	-----	-----	-----	-----	-----
A	5 MENETYKSET				
J	-----	-----	-----	-----	-----
A	6 VÄLTTELYT				
T	-----	-----	-----	-----	-----
	7 MUUTOKSET				
	-----	-----	-----	-----	-----

Kyseisessä kentässä riveillä olevat vaikuttajien pääluokat suuntautuvat sarakkeissa nimettyihin mielenterveyden kulmakiviin. Tästä muodostuu sitten teoreettinen malli psyykkisen häiriön, psyykkisen pahoinvoinnin ja poikkeavan käyttäytymisen syy-seuraus-suhteiden ymmärtämiselle ja erityisesti kehys ehkäisevälle mielenterveystyölle.

Tarkennettu kuvaus kentästä on seuraavana. Alleviivatut numerot tiettyjen alaotsikoiden kohdalla osoittavat, että kyseinen kohta vaikuttaa myös avunhakemiskynnykseen. Tarkennuksia selkeyttää tai muuten tekee ymmärrettävämmäksi suomalaisen taiteilijan Albert Edelfeltin ja ruotsalaisen taiteilijan Carl Larssonin tuotannoista valitut kuvat sekä suomalaisen finlandiapalkitun runoilijan, Risto Ahdin runot. Merkittävää nimittäin on, että monet taiteilijat, jopa säveltäjät, ovat kuvanneet tuotannossaan näitä tärkeitä ruutuja tiedostamattaan, intuitiivisesti tai muulla sellaisella tavalla.

I YKSINÄISYYDET: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, anomia (sosiologisesti), separaatioangst tai muu sellainen. Runoilija Risto Ahti on tästä tehnyt runon, **Narkissos talvella**:

Musiikkia iltapäivän tihenevässä yössä. Se tulee teräksisen taivaan alta,
liukuu metsissä ja hangilla. Kuoleman ikävä musiikki.

Suunnitelmani ovat yksinäisemmät kuin koskaan ennen. Maa ojentaa hymyillen kätensä loukkaajalleen,
siemenen uni on pelkkä abstraktio.

Musiikki, josta teen näkyni, ei täyty mihinkään soittimeen.

Julmuus tarkoitukseton, pahalla ei nimeä. Alastomuus talvella – minusta on tulossa terästä.

Kylmä tunkeutuu ytimiin asti.

Järven rannassa kahisevat kuolleet kaislat, murtumatta, jään sylissä.

Kysyt: Oletko masentunut?

Vastaa: Olen vaihtanut masennuksen tyhjiin. Tyhjä olen ollut, tarkoitukseton...

A Yksinäisyys i h m i s s u h t e i s s a. Interpersoonallinen yksinäisyys: sosiaalisessa kehityksessä, ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, itsensä muihin vertailuissa tai muussa sellaisessa.

1. Puolison tai muun elämänkumppanin kuuluminen/kuulumattomuus elämänpäiriin.
2. Leskeystilanteet, joissa menetyselämys ei ole keskeisin.
3. Läheisen henkilön läsnäolo/poissaolo.
4. Asuintoverien määrä, esimerkiksi yksin asuminen.
5. Lapsen kuuluminen/kuulumattomuus aikuisen elinpiiriin.
6. Naapuruuteen kuuluva yksinäisyys, esimerkiksi ympäristön välinpitämätön suhtautuminen, koti-ikävä tai muu sellainen.
7. Ystävien, tovereiden ja tuttavien määrä.
8. Kodin ulkopuolelta tulevat positiiviset huomionosoitukset, esimerkiksi kiitoskirjeet, kunniakirjat, tunnustuspalkinnot tai muut sellaiset.
9. Ulkomuodon harvinaisuuteen tai erilaisuuteen kuuluva yksinäisyys.
10. Hoitoonmenijän sosiaalisessa ympäristössä käytettävissä olevat tiedonsaantikanavat avunsaantimahdollisuuksista.



Kalevalaisen itsetuhoisen Ainoon yksinäisyys kuvastuu myös kauempana näkyvistä naishahmoista.



Tässä on positiivista yksinäisyyttä, jossa äiti on vain lapsensa kanssa.

Yksinäisyys liikkumisessa / liikunnassa. Motoriseen kehitykseen ja kehon kunnon ylläpitämiseen tai rentoutumiseen kuuluva yksinäisyys, etäisyydet kulttuuriin kuuluvissa toiminnoissa tai muu sellainen.

1. Liikkumisen kannalta sopivat etäisyydet pankkeihin, postiin, virastoihin, kirjastoihin ynnä muihin sellaisiin.
2. Sopivat etäisyydet harrastuspaikkoihin.
3. Sopivat etäisyydet ystävien, toverien tai tuttavien luo.
4. Mahdollisuudet osallistua liikuntatilaisuuksiin.
5. Mahdollisuudet osallistua talkootyypiseen toimintaan.
6. Eläinten hoitaminen harrastusluontoisesti mahdollisuuksien ja etäisyyksien kannalta.
7. Äiti-lapsi-suhteen motoriset hahmot, esimerkiksi motorinen melodia.
8. Saunominen tai puhdistautuminen yksinäisyyden kannalta.
9. Fyysisen sairauden tai vamman kanssa toimeentulemiseen liittyvä yksinäisyys.
10. Hoitojen saatavilla oloon liittyvät fyysiset etäisyydet.



Mies lähtee yksinäiselle matkalle, jossa kehon kunto on tärkeää.



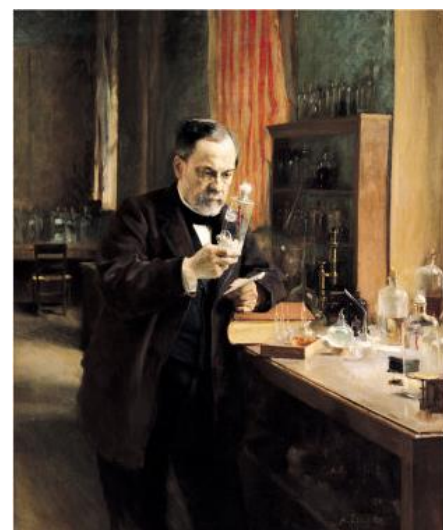
Taiteilijan kuvaus motorisesta melodiasta

C Yksinäisyys rationaalisessa toiminnassa: Kognitiivisessa kehityksessä, päivittäiseen toimeentuloon tai sosiaaliseen selviytymiseen ensisijaisesti kuuluvassa toiminnassa, pohdiskelussa, suunnittelussa, opiskelussa tai muussa sellaisessa koettava yksinäisyys.

1. Työn sisältöön kuuluva erillään olo muista ihmisistä.
2. Työn sisältöön kuuluva yksinäinen päätöksenteko.
3. Työn sisältöön kuuluva erossa olo läheisistä.
4. Työn vähäisyyteen kuuluva erillään olo.
5. Ammatillinen yksinäisyys, vieraskielisyys tai muu sellainen.
6. Leikkien yksipuolisuus.
7. Yhteisten asioiden hoitoon liittyvä yksinäisyys.
8. Kasvatuksen tuensaantiin kuuluva yksinäisyys.
9. Asunnon laadun ihmisiä erottavat ja yhdistävät piirteet.
10. Hoitoihin annettava lähiympäristön käytännön tuki tai tuen puute.



Orpokodin lapset työskentelemässä



Tieteellinen tutkija kokemassa positiivista yksinäisyyttä.

D Yksinäisyys elämäkatsomuksellisessa toiminnassa: Emotionaaliseen, eettiseen ja esteettiseen kehitykseen, uskontoon, taiteeseen, arvoihin, aatteisiin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvässä toiminnassa koettava yksinäisyys, kosminen, mystinen, irrationaalinen yksinäisyys.

1. Yksin olo aatteensa, ideansa, uskonsa tai elämäkatsomuksensa kanssa.
2. Täydellisyyden kokemus, niin sanottu flow-kokemus, asubjektiivisuus tai muu sellainen.
3. Kateusilmiöt.
4. Ihmisoikeusongelmat yksinäisyysnäkökulmasta.
5. Pakkohoidon kohteena oleminen.
6. Itsetyydytys.
7. Vieraantuneisuus, anomia sosiologisenä ilmiönä, normittomuus tai muu sellainen.
8. Luottamuspulaan liittyvät ilmiöt.
9. Valehtelyden kokeminen.
10. Erilaisten häiriöiden ilmentymiin liittyvät arvostuskysymykset kuten toivottomuus vai toivo.



Yksinäinen tuntio omassa uskon ympäristössä ja samalla yksinäisessä mietiskelyssä



Luonnon läheisyydessä istuva tässä ilmeisesti kokee positiivista yksinäisyyttä.

II MALLIT: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu mahdollisuus mallioppimiseen.

Tähän sopiva mallin etsintä ilmenee Risto Ahdin seuraavasta runosta: ”**Keskustelu Luojan kanssa**”.

Kysyin: ”Mikä on elämisen ja luomisen tarkoitus?”

Luoja vastasi: ”Ilo”

Kysyin: ”Mitä tämä tarkoittaa?”

Luoja vastasi: ”Ilo itse ymmärtää äärensä ja syyn syntymäänsä.”

Luoja sanoi: ”Ajatus on yksi. Se ei pääty. Mielikuvitus on Iankaikkinen Jumala.

Tunne on kaksi. Energia ylläpitää ja hävittää kaiken. Tunne on Kauhea Jumala.

Aine on kolme. Jokainen syntyy ikuisesti uudelleen, tämä on Jumalan Kuva, Ihminen Kaunis, Tosi ja Väkevä Jumala.”

Luoja sanoi: ”Teen Kauhean niin kuin se on, että Riemu syntyy ja kauheaa ei lainkaan ole.” Hän sanoi: ”Ihminen etsii tarkoitusta, mutta minä täytän hänet riemulla.”

A I h m i s s u h d e m a l l i t: Yhteisön, tuttavien, toverien, ystävien, sukulaisten ja lähimpien tuottamat mallit.

1. Vaikeiden tai pelottavien sairauksien tuottamat mallit.

2. Erilaisten kohtausten antamat mallit.
3. Jatkuvan ahdistuneisuuden tai säryn antamat mallit.
4. Kontrollin pettämiseen tai pitämiseen liittyvät mallit.
5. Vertaistorjunnan tuottamat mallit.
6. Itsetuhokäyttäytymisestä tulevat mallit.
7. Lahjonta, korruptio ynnä muu sellainen mallioppimisen kannalta.
8. Ihmissuhteiden niin sanotut kirjoittamattomat lait, esimerkiksi tehokkuuteen liittyvät mallit.
9. Seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät mallit.
10. Häiriintyneen käyttäytymisen näkyvyys, yleisyys, pysyvyys tai muu sellainen apua hakevan ympäristössä.



Korkeassa asemassa olevat miehet näyttävät huonoa mallia kontrollin pettämisistä.



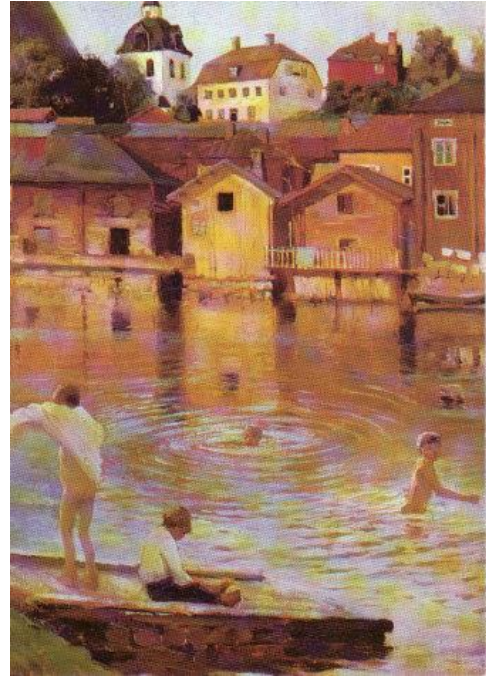
Tunnettu hyvän mallin näyttäjä pesemässä opetuslastensa jalkoja.

B Mallit/liikunta & kehon toiminnot: Motoriseen kehitykseen, kunnon ylläpitämiseen, rentoutumiseen ynnä muuhun sellaiseen kuuluvat mallit.

1. Liikuntahenkisyyden tuottamat mallit.
2. Aamutoimiin liittyvät mallit.
3. Ruokailutottumukset mallien kannalta.
4. Ravinnon vitamiinipitoisuudet.
5. Kehon puhdistaminen ja hygienia mallien kannalta.
6. Ympäristön ihmisten antamat mallit kehon toimintojen käsittelystä.
7. Vallitsevat käsitykset liikunnan, mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä.
8. Rentoutumiseen liittyvät mallit.
9. Liikuntaan ja terveyteen liittyvät kulttuurimallit, esimerkiksi taukojumppa tai kaduilla maleksiminen.
10. Synnynnäiset mallit kehon toiminnoissa, epigenetiikka ynnä muu sellainen.



Sotilas näyttää synkeätä mallia kehon toimintojen tuhoamisesta.



Positiivinen liikunnallinen malli lapsille

C Rationaalisen toiminnan mallit: Työssä, organisoinneissa, pohdiskeluissa, opiskeluissa, valistamisissa ynnä muussa sellaisessa.

1. Joukkoviestimien antamat mallit.
2. Työn kautta tulevat terveyteen liittyvät mallit.
3. Työn laatuun kuuluvat käyttäytymismallit, esimerkiksi aina-menossa-tyyli tai asiakas-on-aina-oikeassa-malli.
4. Pohdiskelun tai opiskelun kautta saadut mallit.
5. Identiteettiin kuuluva käyttäytyminen.
6. Tahdonvoimaan liittyvät ilmiöt.
7. Vallitseva diagnostiikka.
8. Terveyden- ja sairaudenhoidon organisointimallit.
9. Niin sanottu arationaalinen näkökulma, jossa kaikkea ei voi ymmärtää ja paradoksien kautta joudutaan etenemään.
10. Mielen häiriintymisestä tai poikkeavasta käyttäytymisestä olevat kulttuurisidonnaiset olettamukset ja tiedot.



Mikael Agricola hankalassa työssään, jossa hän kuitenkin näytti mallia suomen kielelle.



Pojat seuraamassa positiivista mallia.

Elämäntavot ja mallit: Uskonnon, aatteiden, luonnonläheisyyden tai taiteiden kautta tulevat mallit.

1. Uskonnolliset tavat.
2. Niin sanotut maan tavat.
3. Kodissa vallitsevat tavat yhteisissä harrastuksissa.
4. Mallit arvostus- ja uskonkysymyksiin suhtautumisesta.
5. Hoitoihin liittyvät uskomukset.
6. Moraalisen kaksinaamaisuuden tarjoamat mallit.
7. Syyllisyydentuntojen käsittelymallit.
8. Mielipaikkoihin kuuluva käyttäytyminen.
9. Maineen tai kunnian säilyttämiseen liittyvät mallit.
10. Intuition hyödyntäminen.



Saaristolainen malli elämäkatsomuksellisesta toiminnasta Suomessa



Tässä ruotsalainen hieman iloisempi malli

III VARSINAISET STRESSITILANTEET: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluvat k a i k k i seuraavat seikat:

1. Jotain epämiellyttävää on tapahtunut.
2. Epämiellyttävyyden tiedetään jatkuvan, ellei toimita tietyllä tavalla.
3. Edellä kerrotussa tietyllä tavalla toimimisessa ilmenee vaikeuksia.

Risto Ahdin runo kirjastaan **Aurinkotanssi** sopii tähän kohtaan:

Kuljen levottomana huoneesta toiseen.
 Jokin puristaa ja painaa rinnassa ja
 kurkussa, tahtoen tukehduttaa minut.
 Kaipaus; sielu pyrkii omille teilleen.

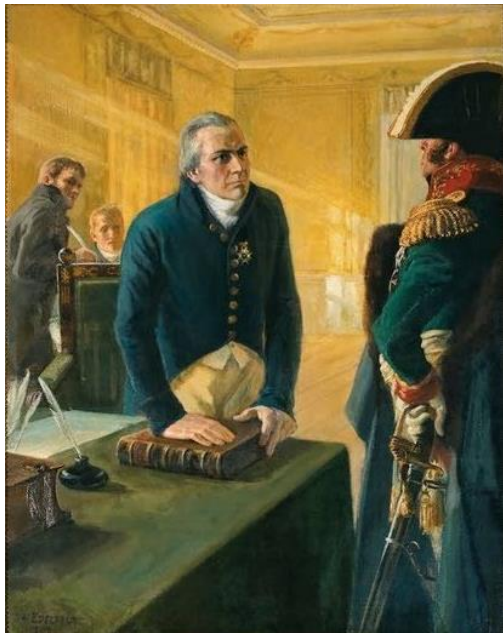
Miten biologit selittävät tämän?

Onko minussa jokin sairaus, jonka
 parantamiseksi he kirjoittavat reseptiin
 ihmisen nimen?

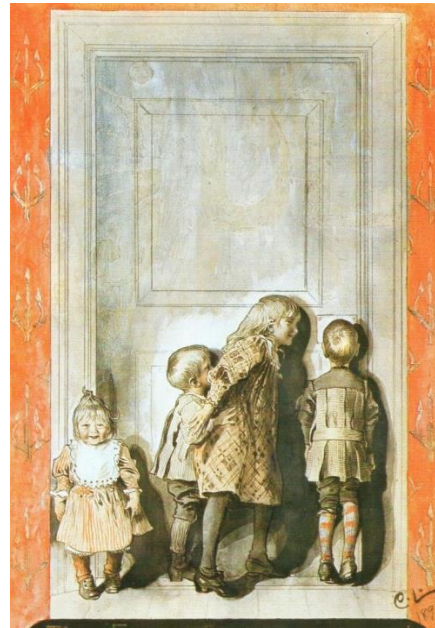
Olen täydessä voimassani ja tämä
 puistelee minua.

A I h m i s s u h d e s t r e s s i: sosiaalisessa kanssakäymisessä, perhetilanteessa, tunnetiedotuksessa ynnä muussa sellaisessa, jossa yksinäisyys tai arvokysymykset eivät ole keskeisimpänä epämiellyttävänä tekijänä.

1. Sanoman perillesaamisstressi yleisesti ottaen.
2. Tunneilmaisun stressi.
3. Ihmispaljouden stressi.
4. Vastuunjakamiskiistat.
5. Seuran valintaan liittyvä stressi.
6. Painostettuna olo, riittävä lähiympäristö, sitomisen moodi, mystifikaatio tai muu sellainen.
7. Kaksoissidosilmaus, ohipuhuminen, tangenttivastaus ynnä muu sellainen.
8. Sukupolvien väliset ristiriidat.
9. Perhehomeostaasin häiriintyminen, perhevinouma, perheroolien sekoittuminen, kaoottinen perhetilanne ynnä muu sellainen.
10. Raskaus- ja synnytystilanteiden ihmissuhdestressi.



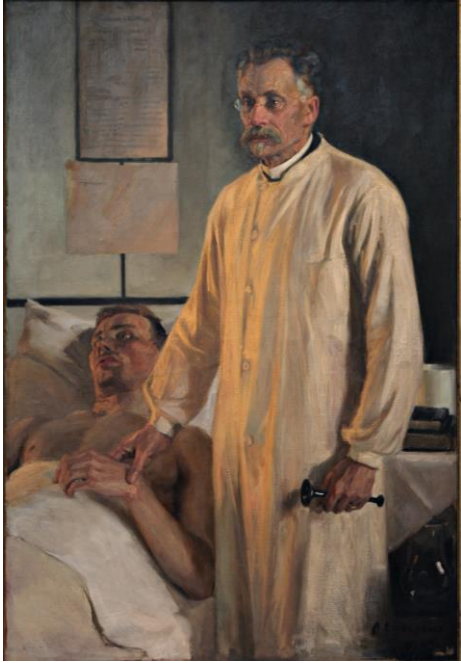
Ihmissuhdestressiä siitä, miten suhtaudutaan lain kirjaimeen



Lapsilla on tässä kiintoisaa jännitystä eli positiivista stressiä.

B L i i k k u m i s e n / l i i k u n n a n & k e h o n t o i m i n t o j e n s t r e s s i: motoriikassa, kuntoilussa, rentoutumistoiminnoissa tai muussa sellaisessa.

1. Lähipiirissä olevat liikkumismahdollisuuksien rajoittajat.
2. Rauhallisen kävelypaikan löytämisvaikeudet.
3. Asuntoon liittyvä liikkumisstressi.
4. Lomastressi, vapaa-ajan ajoitusongelmat tai muu sellainen.
5. Haitallinen liikunta.
6. Perinnöllisyyden kautta tuleva stressi.
7. Veren koostumuksen, kehon yleiskunnon, tulehdusten ynnä muiden sellaisten rasitustekijät.
8. Motoriikassa ilmenevät elimelliset toimintahäiriöt.
9. Elimelliseen stressiin liittyvät asennoitumisristiriidat.
10. Aivodominanssiin, kuten vasenkätisyyteen, liittyvä stressi.



Merkittävä kehollinen stressitekijä eli tauti kohdattavana.



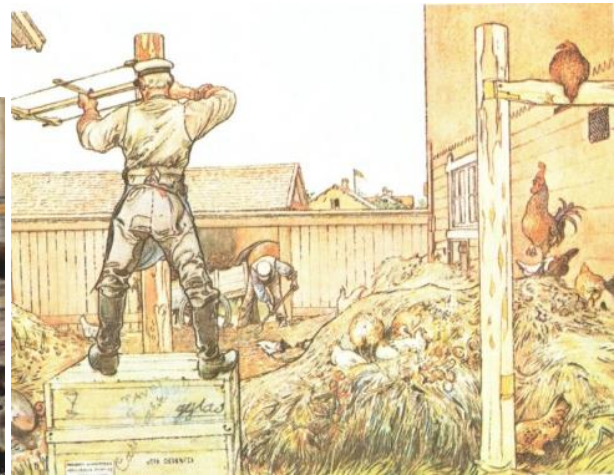
Tässä on kehollinen stressi jo lepoa ja voiton puolella olemista.

C R a t i o n a a l i s e n t o i m i n n a n s t r e s s i : Kognitiiviseen kehitykseen, päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin, opiskeluihin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä toiminta stressin kannalta.

1. Työaikojen huono sopivuus.
2. Työn loppumisstressi.
3. Fyysinen stressi kuten melu, haju ja kylmyys.
4. Rationalisointi- ja organisointistressi, sopimaton aktiivisuustaso, informaatiokuormitus ynnä muu sellainen.
5. Työtaistelustressi.
6. Asunnon saantivaikeus tai menetysuhka.
7. Asunnon ja asuinympäristön rasittavat rakennepiirteet.
8. Taloudelliset vaikeudet.
9. Oikeusjuttuihin joutumiseen liittyvä stressi.
10. Kilpailevat tulkinnat itsessä havaittujen oireiden luonteesta, esimerkiksi onko särky fyysistä vai psyykkistä.



Saaristolaisten työstressi kuvastuu varsinkin ilmeissä.



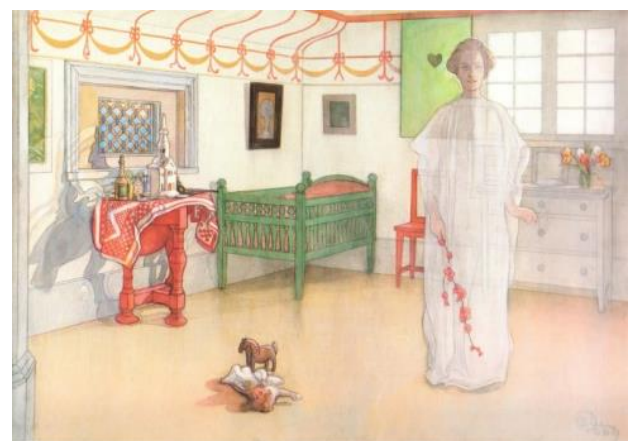
Tässä työn imussa ilmenee lähinnä kiinnostava haaste.

D Elämänkatsomuksellisen toiminnan stressi: Uskontoon, taiteeseen, turvallisuuden tunnepuoleen, arvoihin, aatteisiin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä ongelmallisuus stressin kannalta.

1. Salaisuuden säilyttämisen stressi.
2. Toimintojen arvojärjestys- ja arvostusongelmat, esimerkiksi kotiin vai työhön omistautuminen ja palvelujen lisäämisen passivoimisvaikutukset.
3. Itsearvostuksen probleemat.
4. Auttamisen avuttomuustilanteet.
5. Erilaisiin riskiryhmiin joutumisen stressi.
6. Maailmankatsomusten ja uskonuuntien väliset taistelut.
7. Elintasokilpailu.
8. Itseään toteuttavat huonot ennusteet, toistuva arvon alentaminen vastoinkäymisiä kokeneita kohtaan, lyödyn lyömiset ynnä muu sellainen.
9. Voimauttavien mielikuvien vähäisyys.
10. Ympäristön sietokyvyn heikkous näkyvän ja tunnistettavan häiriintyneen käyttäytymisen suhteen.



Elämänkatsomuksellinen stressi sisältää myös monien kirjojen tutkimista.



Tässä ilmenee voimauttava mielikuva eli jotain stressille vastakkaista.

IV RANGAISTUS / PETTYMYS ELÄMYKSET: Tilanteet, joissa tietystä käyttäytymisestä on seurannut kokijalle jotain epämiellyttävää.

Risto Ahdin runo tästä asiasta on ”**Täsmällinen selvitys ei mistään II**”.

Saan yhtämittaa selkääni, mutta koska selkäsauna on aiheeton tai vaatii pieksäjän lyöntien hyväksymistä ilman, että pieksäjä itse kantaisi motiiveistaan huolta, vain minusta tulee viisas.

Pieksäminen on aina aiheetonta ja vain yhteiskunnallista ja ”tunnustuksellista”, kunnia-asia: joka kuritta kasvaa, se kunniatta kuolee.

Saan yhtämittaa selkääni.

Se kehittää ajatuskykyä.

Minua piestään kaiken aikaa – olen sekä henkisesti että fyysisesti mustelmilla niin kuin Franciscus.

En silti voi kieltäytyä hellyydestä ja anteeksiantamisesta, jotka ovat ainoita inhimillisiä hyveitä.

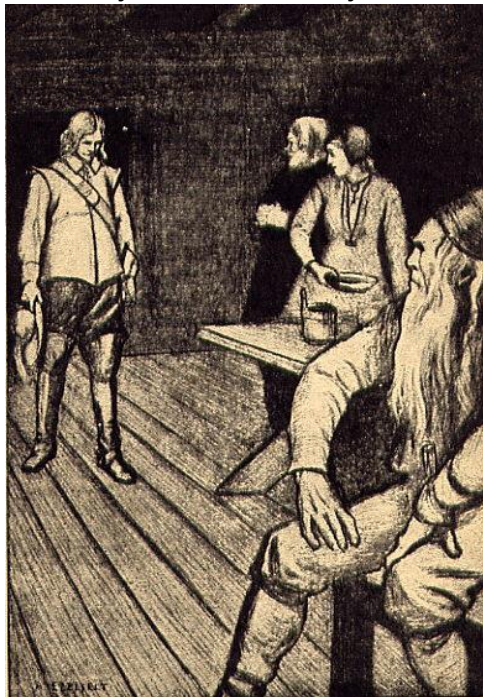
Laki näet on ikuinen ja täydellinen ja niin vaativa, että sitä ei kukaan voi noudattaa:

joudun antamaan anteeksi aikuisille ja ratkaisemaan neljännen asteen yhtälöitä jo alle kolmen vuoden iässä.

Kello, kello – Otava ja Pohjantähti, lapseni, laki on maanpäällinen aika, mutta sinä, sinä olet ikuinen.

A i h m i s s u h t e i d e n r a n g a i s t u s e l ä m y k s e t: ystävyyksissä, toveruuksissa, perhetilanteissa, sosiaalisessa kehityksessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Väkivalta-aiheuttaa-väkivaltaa-ilmiöt, kostaminen ynnä muu sellainen.
2. Naapureiden ja muun lähiympäristön ihmisten moitteet.
3. Juorutilanteessa kohteena oleminen.
4. Huomaamatta rankaisemiset.
5. Syntipukki-ilmiö.
6. Uhkailujen kohteeksi joutuminen.
7. Epätoivotun lapsen saaminen ihmissuhteenäkökulmasta katsottuna.
8. Ympäristön tuottamat rangaistuselämykset seksuaalisesta käyttäytymisestä.
9. Ympäristön tuottamat rangaistuselämykset pukeutumisesta, hiustenhoidosta ynnä muusta sellaisesta.
10. Mielenterveydellisen hoidon käytöstä aiheutuvat ympäristön tuottamat rangaistuselämykset.



Tuhlaajapoika on palannut kotiin eikä se ainakaan alussa hyvältä näytä.



Lapsetkin osaavat rankaista ja aikuista se voi hymyilyttääkin.

B Rangaistus/petty my sel ä m y k s e t liikunnassa & kehon toiminnoissa: kuntoilussa, rentoutumiseen tai lihasten kehittämiseen liittyvässä toiminnassa ynnä muussa sellaisessa.

1. Fyysiset rangaistukset.
2. Fyysisen väkivallan kokemukset.
3. Tilanteet, joissa on fyysisesti herkistytty kokemaan rangaistuselämyksiä.
4. Imettämisen epäonnistumiset.
5. Kunto-ohjelmien epäonnistumiset.
6. Välineistön kautta tulevat epäonnistumiselämykset liikunnassa, kehon kunnon hoidossa ynnä muussa sellaisessa.
7. Liikunnallisista kilpailutilanteista tulevat epäonnistumiselämykset.
8. Kadulla liikkujien kiusaaminen, ruumiillisella väkivallalla uhkaaminen ynnä muu sellainen.
9. Kuolemanrangaistusten vaikutukset.
10. Hoitoon pääsemisen jonoissa ollessa koetut pettymykset.



Kirkonmiehen kokema äärimmäinen kehollinen rangaistuselämys, kuolemantuomio.



Kehon vaurioittamisella uhkaaminen on lievempi rankaisumuoto.

C Rangaistus / p e t t y m y s e l ä m y k s e t rationaalisessa toiminnassa: päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvässä toiminnassa.

1. Työpaikan rangaistuselämyksiä tuottavat henkilöt.
2. Moitteet toiminnan laadusta, tuomiot tai muu sellainen.
3. Kasvatustyössä koettavat moitteet ja epäonnistumiset.
4. Moitteet ja pettymykset päivittäisessä työssä.
5. Suunnitelman, anomuksen, ehdotuksen tai muun sellaisen epäonnistuminen.
6. Laajamittaiset tai liialliset rangaistukset.
7. Joukkorangaistusten seuraukset.
8. Huomiotta jättäminen, yksinäisyyteen sulkeminen ynnä muu sellainen rangaistukeinona.
9. Rangaistusten kohdistamisvaikeus.
10. Häiriintyneisyyden paljastumisesta tulevat rangaistuselämykset.



Sotilaat aloittamassa laajamittaisia rankaisutoimia



Kotiaresti voi olla kasvattava rangaistusmuoto.

D Rangaistus/petty myselämykset elämäkatsomuksellisessa toiminnassa: uskonnossa, arvojen tai aatteiden käsittelyssä, eettisessä kehityksessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Synkät ja lamauttavat uutiset maailmalta.
2. Kiitollisuudenvelkaan jäämiset, reaktanssi-ilmiö ynnä muu sellainen.
3. Anteeksiantamattomuustilanteet.
4. Vääräoppiseksi leimautumisesta, vähemmistöön kuulumisesta ynnä muusta sellaisesta tulevat rangaistuselämykset.
5. Tunneilmaisun häpeäkokemukset, esimerkiksi syvimmistä tunteista kertomisen jälkeiset häpeän tunteet.
6. Omantunnon tuska syytekijänä.
7. Katkeruusnoidankehä.
8. Huonon huumorintajun seuraukset.
9. Yrittämiselle annettu liian vähäinen arvostus.
10. Poikkeavuutta ja häiriintyneisyyttä kohtaavien arvoa alentava suhtautuminen.



Irrationaalinen rankaisuyritys, ruumiin häpäisy



Rankaisemisessa on sellainenkin irrationaalinen näkökulma, että siinä voi olla huumoria.

V MENETYKSET: Tilanteet, joihin liittyy kokijalle merkittäviä menetyksiä.

Risto Ahdin yksi **menetyksiin liittyvä** runo kirjassa ”Talvi on harha” on seuraava:

Kun olin nuori ja onnellinen Kirkuna-puun alla,
kun isäni ei millään saanut unta ja
ajoi minua takaa talon ympäri.

Ja huusi:

ne tulevat ja vievät sinut pois, hahaa

ne tulevat ja vievät sinut pois, hahaa

hahaahahii the funny harp, they are coming to take you away.

Kun olin nuori ja onnellinen Kirkuna-puun alla,

kun äitini ei millään saanut unta ja

ajoi minua takaa vuoteen ympäri.

Minne se hävisi!

Sanoi äiti.

A Ihmissuhdemenetykset: sosiaalisessa kehityksessä, mahdollisuuksissa toimia ihmisten parissa, itseilmaisussa ynnä muussa sellaisessa.

1. Läheisen menettäminen tai hänen vakavasti sairastuminen.
2. Lapsessa tapahtuva parentifikaatio.
3. Elimellisen sairastumisen ihmissuhdemenetyspuoli.
4. Leikkaus, keskenmeno, abortti, epäonnistunut hoito tai muu sellainen ihmissuhdenäkökulmasta.
5. Seksuaalisuuteen kuuluvat menetykset ilman kehon toimintoihin liittyviä menetyksiä.
6. Kommunikaatiomahdollisuuksien menetykset ilman aistitoimintojen menetyksiä.
7. Arvostuksen saamisen, kunnian tai muun sellaisen menetykset.
8. Petetyksi joutuminen.
9. Lapsettomuusongelman omakohtainen kokeminen.
10. Huostaanotetun lapsen vanhempnana oleminen.



Oman lapsen kuolema on kova
ihmissuhdemenetyks.



Suruharson käyttö voi olla myös
pukeutumisen kaunistamista.

B Menetykset / liikunta & kehon toiminnot: Omin voimin liikkumisessa, kuntoilussa, motorikassa, rentoutumistoiminnassa tai muussa sellaisessa koetut menetykset.

1. Kehon kunnosta huolehtimiseen käytettävän ajan pakollinen väheneminen.
2. Liikkumiselle tulleet elimelliset esteet tai haitat.
3. Lemmikkieläinten kautta saatavan liikunnan pakollinen väheneminen.
4. Iän mukana lisääntyvät liikunnalliset rajoitukset.
5. Asunnossa tai lähiympäristössä olevien kunnonhoitomahdollisuuksien tai liikuntamahdollisuuksien väheneminen.
6. Aistitoimintojen menetykset.
7. Hampaisiin liittyvät menetykset.
8. Ympärileikkaukset, sukupuolielimiin kohdistuneet menetykset ynnä muut sellaiset.
9. Verenpainelääkitys ja seksuaalisuus.
10. Tulehdusten yhteys psyykkiseen häiriöön.



Sodassa haavoittumisista ja kaatumisista tulee raskaita menetyksiä.



Ikääntyessä voi kävelykepestä tulla merkittävä apu.

C Menetykset / rationaalinen toiminta: Päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti kohdistuvat menetykset.

1. Vanhentunut koulutus.
2. Sakkojen, ajokortin menetyksen tai muun sellaisen jälkeiset olotilat.
3. Työpaikkaan tai pitkäaikaiseen tavoitteeseen liittyvä menetys.
4. Kodin menetys.
5. Onnettomuudet, luonnonmullistukset ynnä muu sellainen.
6. Elimellisen sairastumisen menetyksiin liittyvä rationaalinen puoli.
7. Kriisiavun organisointi.
8. Tuloerojen lisääntyminen.
9. Ajan tuhlautumisen problematiikka.
10. Rahatulojen, statusinkonsistenssin ynnä muun sellaisen huononeminen.



Yllä olevan kaltainen kodin menetys jyllää mielissä kyllä sukupolvesta toiseen.



Materian menetyksistä on yleensä helpompi toipua.

D Menetykset / elämänkatsomuksellinen toiminta: Uskontoon, taiteeseen, turvallisuuden tunnepuoleen, luonnonläheisyyteen, arvoihin, aatteisiin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä toiminta.

1. Politisoitumiseen liittyvät menetyksen tuntemukset.
2. Uskonnon maallistuneisuudesta aiheutuvat menetyksen tuntemukset.
3. Työn arvon väheneminen.
4. Vanhempien, sotaveteraanien ynnä muiden sellaisten kunnioituksen vähenemiseen liittyvät menetykset.
5. Lapsiperheiden arvostuksen väheneminen.
6. Luonnonläheisyyteen liittyvät menetykset.
7. Lemmikkieläinten menetykset tunteiden kannalta.
8. Kielenkäytön laadun huononemiseen liittyvät menetykset.
9. Identiteetin menetykset.
10. Tilastollisen turtumisen ilmiö menetyksiä kokeneiden auttamisessa.



Irrationaalinen menetys on kohdattavana: Sota on hävitty ja kansan tuska on suuri.



Jotain irrationaalista menetystä tässäkin käsitellään.

VI VÄLTTELY- TAI PAKOMAHDOLLISUUDET: Mahdollisuudet vältellä ahdistuneisuutta tavalla, joka pitkällä tähtäimellä ajateltuna lisää ahdistuneisuutta, esimerkiksi salailu, hyökkäily, pako päihteisiin ynnä muu sellainen haitallinen defensiivisyys tai coping.

Risto Ahdin tähän sopiva runo on hänen kirjastaan **Runoaapinen 2** eli seuraava:

Sulkemalla negatiivisen ilmaisun ihminen korjaa mantelilisäkkeen toiminnan – kieltäytymällä negatiivisista ilmaisuista ihminen varaa itselleen energiaa korjata oman ajattelunsa virheet.

On suuri vahinko, että me toimimme juuri päinvastoin – päivästä toisiin me kasvatamme negatiivisia reaktioita, kunnes niistä tulee suoranaisia epäaitoja vaaraisignaaleita.

Päivästä toiseen me kieltäydymme tunnustamasta ja tunnistamasta aitoja ihastumisemme lähteitä.

Päivästä toiseen me kiellämme sen, mihin emme uskalla ihastua.

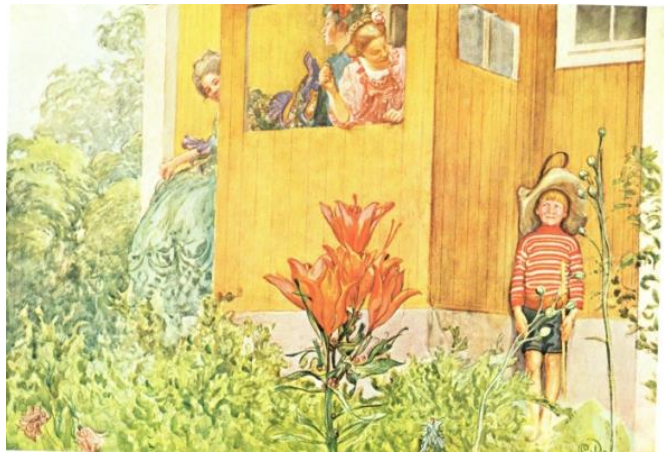
Päivästä toiseen me paljastamme heikkoutemme ja rasvaamme heikkouksiemme ovia, että ne helposti avautuisivat.

A V ä l t t e l y m a h d o l l i s u u d e t i h m i s s u h t e i s s a: Sosiaalisessa kehityksessä, ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, itsensä vertailussa muihin, itseilmaisussa tai muussa sellaisessa.

1. Välttelymahdollisuudet huomion kohteeksi joutumisissa.
2. Niin sanotut karhunpalvelusten saamiset esimerkiksi ryppykaverien muodossa.
3. Mahdollisuudet pelotella lähipiirissä olevia.
4. Mahdollisuudet heittäytyä välinpitämättömäksi, esimerkiksi niin sanotun persoonallisuuden panssarin kovettaminen.
5. Avoliittoilmiö, usein eroaminen tai muu sellainen.
6. Välttelypelien vakiintunut asema lähipiirissä, esimerkiksi niin sanottu karkottamisen moodi.
7. Valehteluilmiöt.
8. Juopottelutilanteisiin syylistyneiden välttelymahdollisuudet.
9. Lähestymiskieltojen käsittelyt.
10. Häiriintyneisyyteen viittaavien oireiden aiheuttaman häiriön laajuus kokijan sosiaalisessa kentässä.



Sosiaaliset pelit ja juonet kuvastuvat mainiosti yllä olevasta, kun kuvaa tarkastelee.



Piiloleikit sinänsä voivat olla vaikka luovuutta kehittäviä.

B V ä l t t e l y m a h d o l l i s u u d e t l i i k u n n a s s a: Ruumiillisen energian käyttöön, kuntoiluun ynnä muuhun sellaiseen liittyvässä toiminnassa.

1. Perheenjäsenten liikunnallisuuden ja kehon erilaisuuden suomat välttelymahdollisuudet.
2. Ruumiillisen voiman väärinkäyttömahdollisuudet.
3. Houkutukset lihasvoimien käyttämättä jättämiseen.
4. Houkutukset ylensyömiseen tai syömättä jättämiseen.
5. Houkutukset ylinopeuksiin liikenteessä.
6. Lemmikkieläinten, puutarhanhoidon ynnä muun sellaisen vaatimat lihasponnistukset välttelyn

kannalta.

7. Ruokailutilanteisiin ja -ajankohtiin liittyvät välttelymahdollisuudet.
8. Leikkaukseen haluamisten liittyminen tiedostamattomaan itsesilvonnaan haluun.
9. Mainostamisen ja kehonkuvien vääristymisten väliset yhteydet.
10. Turvavälineiden käytön välttely.



Lasten kovaäänisissä riehumisissa koetellaan rajoja.



Naisten pyöräilyharrastuksiin liittyvien välttelymahdollisuuksien vähenemistä toivottiin tämän 1800-luvun mainoksen avulla.

C V ä l t t e l y m a h d o l l i s u u d e t r a t i o n a a l i s e s s a t o i m i n n a s s a: Työssä, suunnittelussa, liikenteessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Mahdollisuudet työn tekemisen välttelyyn ilman epämiellyttäviä seurauksia.
2. Pako-työhön-reaktioiden mahdollisuus.
3. Vallan väärinkäyttömahdollisuudet, syrjintä tai muu sellainen.
4. Asuma-alueiden koostumisvaikutus.
5. Ahdistuneisuuden kemiallinen lievitys välttelynäkökulmasta.
6. Liikenteen välttelymahdollisuudet, esimerkiksi rattijuoppouden alhainen ilmituloriski.
7. Mahdollisuudet kierrellä rajoituksia, peitellä omia virheitä muilta ynnä muu sellainen.
8. Hoitojen yhteydessä sattuneiden erehdysten, sivuvaikutusten tai muun sellaisen antamat mahdollisuudet välttelyreaktioihin.
9. Niinsanotun infoähkyn ynnä huomion poissiirtämisen ongelma mediaviestinnässä.
10. Hyvä vihollinen ilmiö mielenterveystyössä.



Merkittävä pakomahdollisuus tulee hevosien käytöstä – vaikka liikaa rasittaen.



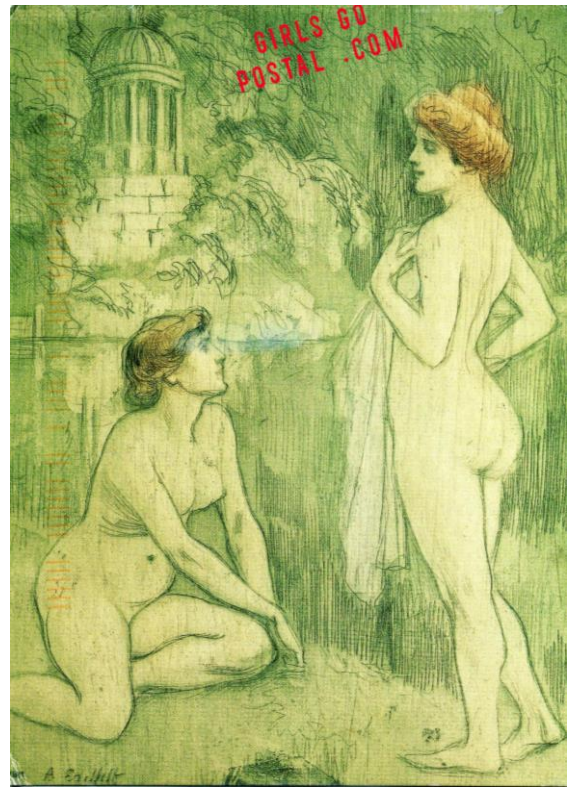
Työporukan kanssa pelailu sisältää monia välttelymahdollisuuksia.

D Välttelymahdollisuudet elämänkatsomuksellisessa toiminnassa: Uskontoon, arvoihin, aatteisiin, taiteeseen, emotionaaliseen kehitykseen ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti kuuluva toiminta välttelymahdollisuuksien kannalta.

1. Television katselun huumevaikutus.
2. Tietokoneen käytön huumevaikutus.
3. Mahdollisuudet vältellä niin sanottujen elämän suurten kysymysten ajattelemista.
4. Vastuukysymysten välttelymahdollisuudet.
5. Mahdollisuudet vältellä arvokysymysten, surutyöhön kuuluvien muistojen, tunteiden ynnä muun sellaisen käsittelyä.
6. Tatuointi sopeutumiskeinona.
7. Niin sanottujen kaapistatulemisten seuraukset homoseksuaalisuudessa, transseksuaalisuudessa, pedofiiliassa ynnä muussa sellaisessa.
8. Meikkauksien ynnä muiden sellaisten vääristymismahdollisuudet.
9. Nudismikulttuurin vaikutukset.
10. Ylenmääräiseen haaveiluun, taiteellisuuteen, autismiin ynnä muuhun sellaiseen vaipumismahdollisuudet.



Haaveilu sinänsä vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin myönteisesti tai kielteisesti.



Naiset vaipuneena taiteelliseen haaveiluun

VII MUUTOKSIEN KOKEMINEN ILMAN VÄLITTÖMIÄ EPÄMIELLYTTÄVYYKSIÄ:

Olosuhteiden muutokset, joihin ei liity menetyksiä tai epäonnistumisia, mutta ovat kuitenkin kokijalle uusia ja merkittäviä.

Risto Ahdin teoksesta ”Pieni käsikirja” sopii tähän luvusta ”Synnyttämiseen tarvitaan kohtu” seuraava runo:

Koska älyllinen kokemus, päätös, on kauhistuttava ja pitkä, ihmisellä on halu selittää, muuttaa sisäinen tahtonsa kieleksi, kuvaksi, maailmaksi.

Sen sijaan, että hän muuttaa sen toiminnan energiaksi (sic!).

(Jumala tuntee itsensä yksinäiseksi!)

Akatemia synnyttää sanoista koemaailman, (tämä ei ole kirja vaan väitöskirja) hyväksyy sen tai tuhoaa sen.

Hän tekee pelon vallassa itsellään ihmiskokeita.

Akatemia on roskakori, virheiden arkisto.

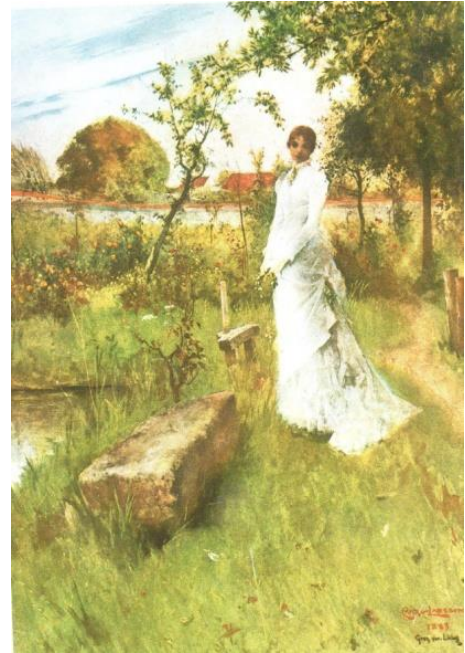
A I h m i s s u h d e m u u t o k s e t: Ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, naapuruuksissa, omistussuhteissa tai muussa sellaisessa.

1. Ystäväpiirin muuttuminen.
2. Naimisiinmeno, kihlautuminen tai muu sellainen.
3. Muutokset seksuaalisen käyttäytymisen mahdollisuuksissa, joihin ei liity menetyksiä tai pettymyksiä.
4. Perhekoon muuttuminen.
5. Ihmissuhdepelien muutokset.
6. Asuinpaikan vaihdokset ihmissuhteiden kannalta.
7. Asumistavan muutokset asumistyyppin, hallintamuodon ynnä muun sellaisen suhteen.

8. Lähinaapureiden muuttuminen.
9. Syntymäjärjestys sisarussarjassa.
10. Tiedeyhteisöjen hyväksymiset siitä, että telepatia on totta.



Lapsen syntymä on sellainen ihmissuhdemuutos, joka vaikuttaa monin tavoin.



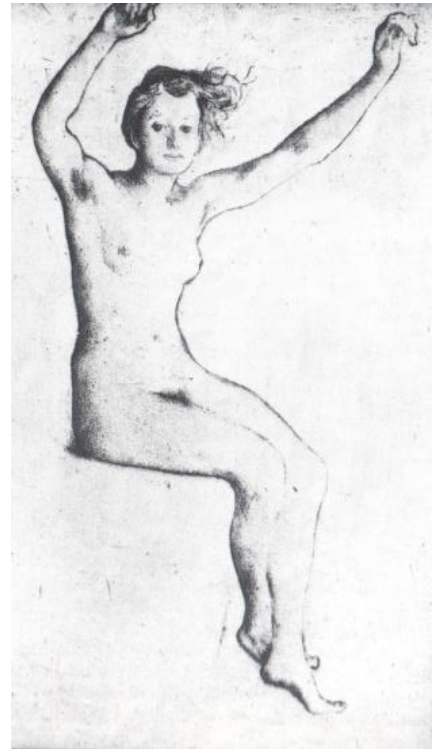
Vihkipuku sinänsä kertoo merkittävästä elämän muutoksesta.

B Muutokset / liikunta & kehon toiminnot: Motorisessa kehityksessä, lihasten kehittämisessä, kuntoilussa, rentoutumisessa ynnä muussa sellaisessa koettavat muutokset.

1. Päivittäisessä toiminnassa ilmenevät muutokset lihasten käytössä, valoisuuden kohtaamisessa ynnä muussa sellaisessa.
2. Fysioterapian, jalkahoidon ynnä muun sellaisen aloittaminen.
3. Työmatkamuutokset, oman auton käytön muutokset ynnä muut sellaiset.
4. Muutokset etäisyyksissä palvelupaikkoihin, lähikauppaan ynnä muuhun sellaiseen.
5. Ruoka- ja lepoaikojen muutokset.
6. Muutokset vapaa-ajan käyttötavoissa liikkumisen suhteen.
7. Kehon kronobiologiset ilmiöt, kehonkuvan kehittymiset ynnä muut sellaiset.
8. Pituuskasvuun liittyvä problematiikka.
9. Kehon toimintojen erilaiset herkkyyksikaudet.
10. Kehonmuutosleikkaukset.



Liikkumisen kehitystä on tärkeää seurata.



Tytön kehonkuvan kehittyminen on hänelle merkittävä asia.

C Muutokset / rationaalinen toiminta: Työhön, toimeentulemiseen, pohdiskeluun, suunnitteluun, tietojen käsittelyyn, opiskeluun ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti kuluvat muutokset ilman selvää negatiivisuutta.

1. Ammatin vaihdokset.
2. Työsuhteen muuttuminen.
3. Uudet työalueet, -välineet tai -menetelmät.
4. Taloudellisen tilanteen muuttuminen ilman rangaistus- tai menetyskokemuksia.
5. Merkittävän työn loppuun saaminen.
6. Merkittävä myönteinen elämänmuutos, esimerkiksi ylennyksen saaminen.
7. Merkittävät omaisuuskaupat ilman epäonnistumisia.
8. Päivittäisten tietolähteiden muuttuminen.
9. Asunnon rakenteen muuttuminen.
10. Käytettävissä olevan tietotekniikan muuttuminen.



Tuskaa käsittelevä ammattiura on talon tyttärellä tässä alkamassa.



Yliopiston vihkiäistilaisuus kertoo monessa suhteessa merkittävästä rationaalisesta muutoksesta.

D Elämäntilanteen muuttaminen: Uskonnossa, taiteessa, arvoissa, aatteissa ynnä muussa sellaisessa ensisijaisesti koettuna.

1. Eettisten arvojen muuttuminen.
2. Orgasmikokemukseen liittyvät muutokset.
3. Seksuaalinormien muutokset.
4. Tapojen ja tottumusten muuttuminen.
5. Muodin muutokset.
6. Uusien aatteiden ilmestyminen elämäntilanteeseen, tulevaisuuden vaikutukset nykytilanteeseen tai muu sellainen.
7. Perinteiden muutokset.
8. Julkisuuskuvien muutosten kuten tosi-tv-ohjelmien seuraukset.
9. Elämäntilanteen muutoksien vaikutukset, esimerkiksi tulevaisuushokki.
10. Voimakkaiden ja uusien taide-elämysten kokemukset.



Elämän jälkeistä tulevaisuushokkia tässä kuvataan.



Tässä on kuvaus merkittävästä elämäkatsomuksellisesta muutoksesta.