

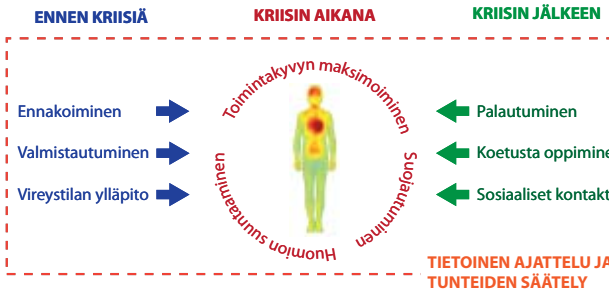
# Tunteva mieli kriisien keskellä

LAURI NUMMENMAA

Ihmiset joutuvat kohtaamaan elämänsä aikana uskomattoman määrän erilaisia muutoksia ja haasteita. Esimerkiksi lapsen syntymä, työttömyys ja läheisen ihmisen kuolema muuttavat merkittävästi sosiaalista ympäristöä, jossa elämme. Monet näistä muutoksista rasittavat sekä mieltämme että kehoamme, ja jotkin tapahtumat järjyttävät hyvinvointimme perustaa niin paljon, että kutsumme niitä kriiseiksi. Nämä ennakoimattomat tilanteet muodostavat poikkeuksellisen uhan omalle tai läheistemme hyvinvoinnille ja pakottavat meidät muuttamaan elämäämme ratkaisevalla tavalla. Kriiseistä selviytyäkseen aivomme ja kehomme kamppailevat jatkuvasti säilyttääkseen toimintakyvyn mahdollisimman hyvänä, ja erityisesti tunteilla on tärkeä tehtävä tässä kokonaisvaltaisessa puolustusreaktiossa (ks. kuvio 1).

## **TUNTEET MIELEN JA KEHON SUOJAMEKANISMINA**

Tunteet ovat mielen ja kehon monimutkainen, lajinkehityksen aikana muovautunut puolustusjärjestelmä, joka arvioi jatkuvasti taustalla ympäristöä ja sen tapahtumien hyödyllisyyttä tai haitallisuutta. Tunne mekanismit mukauttavat aivojen ja kehon toimintaa ja auttavat selviämään sekä poikkeustilanteissa että jokapäiväisessä päätöksenteossa säätelämällä muun muassa ajattelu-, muisti- ja havaitse-



KUVIO 1. TUNTEIDEN TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT ENNEN KRIISIÄ, KRIISIN AIKANA JA SEN JÄLKEEN.

mistoimintoja. Kun ihminen esimerkiksi havaitsee kimp-  
puunsa hyökkäävän koiran, tunnejärjestelmä saattaa virit-  
tyä äärimmilleen ja laukaista pelon tunteen. Se tehostaa  
hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, kiinnittää  
huomion pakoreitin valitsemiseen ja suuntaa energian  
mahdollisimman nopeaan pakoon. Ensitreffeillä uuden  
ihastuksen kanssa tunteet puolestaan koittavat viritää  
kehon ja mielen tilan sellaiseksi, että illasta tulisi mahdolli-  
simman miellyttävä ja suotuisa.

Vastaavalla – joskin paljon huomaamattomammalla – tavalla tunteet osallistuvat myös arkipäiväisiin päätöksen- tekotilanteisiin. Vaateostoksilla tunnejärjestelmät saattavat esimerkiksi arvioida automaattisesti katselemiamme ja kokeilemiamme paitoja ja suunnata valintaamme hienovaraisesti; samaan tapaan ne voivat ohjata päätösten- tekoamme miettiessämme kenen viereen menisimme istumaan lounaalla. Itse asiassa tunteet vaikuttavat auto- maattisesti moniin sellaisiin arkipäiväisiin päätök- siimme, jotka uskomme tekevämme täysin rationaalisiin perustein.

Tunteet toimivat useimmiten autopilotin tapaan ja ohjaavat meitä noudattamaan yksinkertaisia, sekä perittyjä että opittuja käyttäytymismalleja. Tavallisesti meidän ei tarvitse kiinnittää huomiota jokaiseen pieneen muutokseen tunnemekanismien toiminnassa, ja tyypillisesti ne ohjaavatkin toimintaamme huomaamattomasti. Jos tunteiden aiheuttamat automaattiset muutokset kehon ja mielen toiminnassa ovat riittävän pieniä, tunteiden automaattiohjaus useimmiten riittää tilanteesta selviämiseen, emmekä välttämättä edes tule tietoiseksi siitä, että meistä ”tuntuu joltakin”. Näin käy esimerkiksi silloin, kun ihastumme auto liikkeessä johonkin tiettyyn autoon mutta emme oikein järkisyillä pysty perustelemaan, miksi se olisi parempi ostos kuin huomattavasti edullisempi ja vähemmän polttoainetta kuluttava vaihtoehto.

Joskus tunnemekanismien toiminta kuitenkin muuttaa kehomme tai aivojemme tilaa niin paljon, että tulemme tietoisiksi tunnereaktiosta. Tällöin syntyy tietoinen tunnekokemus, eli meistä tuntuu joltakin. Tietoisten tunnekokemusten keskeinen tehtävä onkin varoittaa tietoiseen ajatteluun kykenevää osaa psyhykestä ja viestiä, että jokin asia on pahasti vialla. Tunnejärjestelmä ei kuitenkaan kykene korjaamaan ongelmaa täysin omin avuin, joten tietoinen ja rationaalinen mieli kutsutaan apuun. Tietoinen kokemus tunteesta auttaa siis puuttumaan erilaisiin uhkiin ja mahdollisuuksiin taitavan ajattelun keinoin. Näin emme olekaan enää pelkästään niiden verraten rajoittuneiden ratkaisumallien varassa, joita lajinkehityksessä muovautuneet tai opitut tunnereaktiot tarjoavat.

Tunteiden suurin voima perustuu kuitenkin siihen, että ne pystyvät pakottamaan mielen ja kehon muuttamaan toimintaansa elämän tärkeissä – ja myös vähemmän tärkeissä

– tilanteissa. Jos tunteet eivät saisi ihmistä automaattisesti pakenemaan murisevaa ja hyökkäävää koiraa, seurauksena voisi olla vakava loukkaantuminen; suvunjatkaaminen voisi olla uhattuna, jos parinmuodostaminen ja yhdessä oleminen rakastetun kanssa eivät laukaisisi voimakkaita, seksuaaliseen kanssakäymiseen tähtäviä tunnereaktioita. Myös monet arkipäiväiset päätökset, kuten kenkien ostaminen tai ruokakaupassa asiointi, muuttuisivat kohtuuttoman monimutkaisiksi, jos jokaista päätöstä jouduttaisiin puntaroimaan pelkästään järjen avulla. Tunteet pystyvätkin vähentämään tietoisien ajattelun kuormitusta merkittävästi automatisoimalla suuren osan päätöksistä ja valinnoista.

Tunteet ovat kehittyneet suojelemaan meitä kriisien syntymiseltä, mutta niiden tarkoitus on myös suojata mieltämme ja kehoamme kriisitilanteissa. Nämä pitkälle automatisoituneet ja varhain lajinkehityksessä muovautuneet järjestelmät eivät kuitenkaan välttämättä osaa reagoida nykyisen ympäristön asettamiin haasteisiin täysin tarkoituksenmukaisella tavalla. Onneksi ihmisille on kuitenkin kehittynyt kyky tarkastella omien tunteidensa toimintaa tietoisesti. Elämässä selviytymiseen tarvitaankin sekä järkeä että tunteita. Esimerkiksi aivovauriopotilaita tutkittaessa on havaittu toistuvasti, että kumman tahansa järjestelmän – järjen tai tunteiden – vahingoittuminen haittaa huomattavasti aivan yksinkertaistakin arkielämää.

### TUNTEET ENNEN KRIISIÄ

Tunteet saavat meidät reagoimaan välittömiin uhkiin, mutta lisäksi mielen kyky suuntautua kohti tulevaa mahdollistaa sen, että tunteet voivat valmistella meitä kohtaa-

maan sellaisia kriisejä, jotka ovat vasta edessäpäin. Onnettomuuksien ja sairastumisten kaltaiset kriisit ovat tietenkin usein täysiä yllätyksiä, mutta toisaalta monia elämän suuria kriisejä voidaan ennakoida ja niihin voidaan valmistautua. Vaikka esimerkiksi riitaisa avioero-prosessi saattaakin konkretisoitua vasta sillä hetkellä, kun oikeuden päätös astuu voimaan, eroon johtanut ja parisuhteen raunioittanut tapahtumasarja on luultavasti alkanut jo huomattavasti aikaisemmin. Monien sairauksien, kuten syövän, aiheuttamat kuolemat ovat sellaisia, että niihin on mahdollista ainakin jonkin verran valmistautua ennakoilta. Sairastuneen kunnan heikkeneminen ja käyttäytymisen muuttuminen alkaa hiljalleen valmistella hänen läheistensä mieltä tulevaan menetykseen.

Hiljalleen kehittyvä, osittain ennakoitavissa oleva kriisi voi laukaista monenlaisia tunteita. Eräs tyypillinen reaktio on ahdistuneisuus. Siihen liittyvät kehon oireet ja kokemukset tuntuvat hyvin epämiellyttäviltä, mutta tämäkin on aivojemme ja kehomme yritys palauttaa toimintakykymme. Lyhyellä aikavälillä ahdistuneisuus saa valppaaksi, ja huomio kiinnittyy tehokkaasti pieniinkin kielteisiin piirteisiin ympäristössä. Tämä auttaa valmistautumaan uhkiin, jota tunteemme ovat arvioineet meidän kohtaavan. Varhaisemmassa lajinkehityksen vaiheessa tällainen reaktio on luultavasti suojellut kehoa tehokkaasti erilaisilta fyysisiltä uhkilta. Ahdistuneisuutta kokemuksena on kuitenkin usein vaikea käsitellä ja ymmärtää, sillä tunne ei kohdistu mihinkään konkreettiseen, yksittäiseen uhkaan. Tässäkin tapauksessa mieleemme koettaa suojella meitä sellaisilta ympäristön uhkatekijöiltä, joista emme vielä ole tulleet tietoisiksi.

Vaikka lyhytkestoinen ahdistuneisuus parantaakin hetkellisesti toimintakykyä, pitkittyessään kehon ja mielen ylenmääräinen valppaus ei tietenkään ole hyväksi. Pitkittyneellä ahdistuneisuudella onkin monenlaisia kielteisiä vaikutuksia kehon hyvinvointiin, puhumattakaan varsinaisten ahdistuneisuushäiriöiden vaikutuksesta mielenterveyteen. Ahdistuksen tarpeeton pitkittyminen saattaa johtua siitä, että tämä kehon automaattinen puolustusmekanismi ei ole täysin sopeutunut nykyaikaiseen ympäristöön. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että kykenemme tietoisin ajattelun keinoin myös säätelemään tunteitamme: tunnistamalla ahdistuksen olemassaolon, arvioimalla siihen vaikuttavia tekijöitä ja joko poistamalla tai vaimentamalla niitä voimme pyrkiä ylläpitämään toimintakykyämme pitkällä aikavälillä.

### **TUNTEET KRIISIEN AIKANA**

Kaikkia kriisejä ei tietenkään ole mahdollista välttää: tyyppillisesti kriisit ovat ennakoimattomia ja yllättäviä, ja ne muuttavat elämäämme, halusimme sitä tai emme. Kriisit laukaisevat monenlaisia kielteisiä tunteita, jotka saattavat vaihdella kiukusta ja ahdistuneisuudesta syvään suruun. Tällaisissa tilanteissa tunteet myös helposti tarttuvat ihmisestä toiseen: kun näemme kauhistuneen ihmisen, pakokauhu valtaa myös oman mielemme. Tällä tavalla tunteet saattavat levitä nopeasti myös sellaisiin ihmisiin, joille kokemamme kriisi on alun perin ollut melko vähäpätöinen. Tunteet eivät vaikutakaan pelkästään yhden ihmisen käyttäytymiseen, vaan tunneilmaisut, kuten kasvoniilmeet ja kehon asennot, tekevät niistä julkisia, ryhmätason ilmiöitä. Tunneviestinnän tarkoituksena on tietenkin saada ihmis-

ryhmän jäsenet keskenään samalle aallonpituudelle – kun kaikkien tunneilmasto muokkautuu samansuuntaiseksi, sosiaalinen kanssakäyminen muuttuu samantahtisemmaksi ja mahdollistaa synkronoidun ryhmässä toimimisen, kuten pakenemisen tai hyökkäämisen. Tunteiden tarttuminen selittääkin esimerkiksi sen, miksi paniikki leviää helposti väkijoukossa jonkun huomattua aseistautuneen hyökkääjän tai pommia kantavan terroristin, tai miksi alun perin rauhallinen mielenosoitus riistäytyy käsistä muuttaman henkilön aloitettua aggressiivisen ilkevallanteon.

Kriisien aiheuttamat tunteet ovat niin väkeviä toimintamme ohjaajia, että ne saavat meidät joskus käyttäytymään tavalla, jota emme olisi voineet kuvitellakaan. Raivonpuuskan vallassa voimme loukata läheisiämme sanoillamme ja teoillamme tai vaikkapa paiskoa esineitä ympäri asuntoa, vaikka yleensä käyttäytyisimme hillitysti. Jälkeenpäin ehkä hämmästelemme käytöstämme, sillä useimpien koemme olevamme käyttäytymisemme ja ajattelumme ohjaksissa. Voimakkaat tunteet saattavat yksinkertaisesti ”oikosulkea” sekä ajattelun että tietoisuuden ja ottaa ihmisen kokonaan valtaansa. Monissa tilanteissa – vaikkapa aseella uhkaavaa ryöstäjää paettaessa – tämä on tarpeellista. Sosiaalisessa kanssakäymisessä voimakkaat ja hallitsemattomat tunnereaktiot voivat kuitenkin olla haitallisia. Siksi tunteiden ja niihin liittyvien tunneilmajuuksien säätely onkin tärkeää: kun emme ole jatkuvasti tunteidemme viettävänä, sosiaalinen kanssakäyminen on tasaisempaa, ennakoitavampaa ja joustavampaa.

Mutta miksi kriisien aiheuttamat kielteiset tunteet sitten kirjaimellisesti tuntuvat pahalta – miksi vaikkapa suru tai ahdistus tuntuvat niin epämiellyttävältä, jos niiden tarkoitus kerran on parantaa toimintakykyä? Tähän on

kaksi syytä. Ensinnäkin tunteet ovat tiukasti yhteydessä kehomme toimintaa sääteleviin järjestelmiin. Tunteiden aiheuttamat muutokset kehon toiminnassa saattavat tuntua ikäviltä samaan tapaan kuin vaikkapa kehon vahingoittuminen. Toiseksi tietoisien tunnekokemuksen tarkoituksena on hoputtaa tietoiseen ajatteluun ja loogiseen päätöksentekoon kykenevä järjestelmämme ratkaisemaan kohtaamaamme uhka tai ongelma. Tunnekokemuksen aikaansaaman pahan olon pitäisi toimia voimakkaana kannustimena kohdatun ongelman ratkaisemiseen: kun ongelma ratkeaa, paha olo sekä mielessä että kehossa häviää ainakin osittain. Jos kielteiset tunteet tuntuisivat vähemmän epämiellyttäviltä, emme siis välttämättä kiinnittäisi niihin riittävästi huomiota, ja monet tärkeät uhkatekijät sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössämme jäisivät ratkaisematta.

### IHMISUHDEKRIISIT JA KIPU

Kipu on voimakas epämiellyttävä tuntemus, jonka tehtävänä on varoittaa kehon vahingoittumisesta, kiinnittää huomio kivun aiheuttajaan ja keskeyttää sillä hetkellä vähemmän tärkeät kehon ja mielen toiminnot, jotta kivun aiheuttaja saadaan poistettua ja voidaan keskittyä vaurion parantumiseen. Fyysisen kivun kokemuksen lisäksi kipuun liittyy usein epämiellyttävä tunnekomponentti: kipu tuntuu myös mielessä. Tietoisien kipukokemuksen on oltava hyvin voimakas, jotta se saa yksilön keskittymään täydellä teholla kivun aiheuttajaan. Usein – esimerkiksi ihmisen saadessa haavan tai luunmurtuman – kova kipu onkin tarpeellista kehon suojelemiseksi, mutta joskus pitkittynyt kipusignaali alkaa haitata toimintakykyä ja tuottaa niin paljon tuskaa, että sitä pyritään lievittämään lääkkeillä. Kipusignaali on jo



kiinnittänyt yksilön huomion kehon vaurioon ja tarpeellinen lääketieteellinen hoito on aloitettu, mutta kipureaktio jatkuu, kunnes kudosaivuri on parantunut. Hoidon aikana ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia voidaan siis ylläpitää kipulääkityksen avulla. Kun henkisiä ja fyysisiä voimavaroja ei tarvitse keskittää kivun kokemukseen, jää enemmän voimia toimintakyvyn palauttamiseen ja arkielämästä selviämiseen.

Monet sosiaalisen elämän tapahtumat, esimerkiksi pitkän ihmissuhteen päättyminen tai torjutuksi tuleminen, aiheuttavat voimakkaita epämiellyttäviä tunteita, joita ihmiset kuvailevat kivun kaltaisina. Jopa tärkeän ihmissuhteen katkeamisen kuvittelemisen tai muisteleminen saattaa tuntua kivuliaalta, aivan samaan tapaan kuin päänsärky tai haavan saaminen käteen. Aivokuvantamistutkimukset ovat vahvistaneet, että sosiaalisessa kanssakäymisessä torjutuksi tuleminen käynnistää aivoissa samankaltaisen reaktion kuin fyysinen kipu. Lisäksi on havaittu, että tällaista ”sosiaalista kipua” voidaan lievittää aivan samantyyppisillä kipulääkkeillä kuin fyysistä kipuakin! Tämä kuulostaa tietenkin hämmästyttävältä – jos kipu kerran liittyy pääasiassa kudosaivuriin, niin miten erilaiset kielteiset sosiaalisen ympäristön tapahtumat voivat tuntua kivuliaalta? Ilmeisesti ihmissuhteista on evoluutiossa tullut lajillemme niin tärkeitä, että aivojemme kipujärjestelmä on viritetty suojelemaan meitä myös ihmissuhteiden päätymisen (tai sen uhan) aiheuttamalta haitalta. Sosiaalinen kipusignaali siis kirjaimellisesti viestii vauriosta sosiaalisessa verkostossamme ja kannustaa meitä sen paikkaamiseen.

## ENDORFIINIT,

### SOSIAALISET KRIISIT JA IHMISSUHTEET

Tunteet ovat merkittävä ryhmäkäyttäytymistämme ohjaava tekijä. Rakkaus ja intohimo ohjaavat parinmuodostukseen ja romanttisiin suhteisiin, yhteiset tavoitteet ja mieltymykset puolestaan pitkäkestoisiin ystävyyssuhteisiin ja kumppanuuteen. Aivojen opioidijärjestelmä ja erityisesti endorfiini-nimiset välittäjäaineet (endogeeniset eli kehon sisäiset morfiinit) osallistuvat sekä kivun lievittämiseen että sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Sosiaalinen kanssakäyminen vapauttaa endorfineja ja tuottaa mielihyvää, mikä ylläpitää ystävyyssuhteita. Voidaankin ajatella, että ihmiset jäävät koukkuun ystävyyssuhteisiin samalla tavalla kuin opiaattien väärinkäyttäjä jää kiinni huumeeseen. Toistuva, endorfineja vapauttava kanssakäyminen muokkaa aivojen opioidijärjestelmää ja aiheuttaa riippuvuuden tunteen eli tarpeen palata tällaiseen kanssakäymiseen toistuvasti. Tällainen mekanismi onkin luultavasti pitkäkestoisten ihmissuhteiden muodostumisen ja säilymisen taustalla. Mekanismi voi osaltaan selittää myös sen, miksi sosiaalisten suhteiden katkeaminen esimerkiksi kuoleman, maastamuuton tai ratkaisemattomien erimielisyyksien vuoksi voi tuntua niin kivuliaalta: vuorovaikutussuhteen katkeaminen katkaisee myös kanssakäymiseen liittyvän endorfiinivasteen, mikä saattaa aiheuttaa kivun kaltaisia kielteisiä tuntemuksia.

Voitaisiin tietenkin ajatella, että läheisten ihmisten menettämisen aiheuttamien kriisien hoitamiseen särky-lääkkeet voisivat olla hyvä apu. Valitettavasti lääkkeet tehoavat ihmissuhteiden aiheuttamaan kipuun hyvin rajallisesti – tutkijoiden kokeissaan havaitsemat vaikutukset

ovat niin pieniä, että niiden perusteella ei ole järkevää määrätä voimakkaita särkylääkkeitä ihmissuhdekriisien vaikutusten lieventämiseen. Onneksi opioidijärjestelmän ja ystävyyssuhteiden välinen linkki tarjoaa muitakin vaihtoehtoja sosiaalisen kivun lievittämiseen – tärkeät ihmissuhteemme voivat tarjota meille turvaa ja kivunlievitystä. Sosiaalisten suhteiden sekä sosiaalisen kivun yhteneväinen aivokemiallinen perusta korostaa entisestään sosiaalisten verkostojen merkitystä hyvinvoinnille erilaisten kriisien keskellä. Voimme käyttää myös tunteiden tarttuvuutta hyödyksemme: samaan tapaan kuin pelko ja viha, myös ilo ja onnellisuus tarttuvat ihmisistä toiseen. Tartuttamalla omia myönteisiä tunteitamme toisiin voimme parantaa läheistemme hyvinvointia.

### TUNTEET KRIISIEN JÄLKEEN

Kriisin päätyminen muuttaa tunneilmastoamme mutta ei useinkaan palauta toimintakykyämme välittömästi tavanomaiselle tasolle. Pitkittyneen kriisin jälkeen olo tuntuu monesti lopen uupuneelta ja voimattomalta. Aivot ja elimistö ovat kuormittuneet puolustusvalmiutta ylläpitäessään ja myös tottuneet tällaiseen vireystilaan. Kun vireys tilaa ei enää tarvitakaan, mieli, aivot ja keho valmistautuvat palautumaan, jotta ne olisivat täydessä toimintavalmiudessa taas seuraavassa uhkaavassa tilanteessa. Erityisesti surun tunne ja siihen liittyvät muutokset käyttäytymisessämme ja kehomme toiminnassa ovat tärkeitä palautuessamme kriisistä. Suru saattaa tuntua musertavalta ja suorastaan lomaannuttavalta, mutta tällaiset mielen ja kehon viestit pitää ottaa vakavasti. Surun tarkoituksena on nimenomaan suojella ylikuormittumiselta rasittavien tapahtu-

mien jälkeen ja antaa aikaa toipumiseen. Lisäksi surun tunneilmaukset, kuten itkeminen ja vetäytyminen, ovat tärkeitä merkkejä ihmisille ympärillämme. Ne viestivät siitä, että nyt tarvitaan ystävien ja läheisten tukea.

Joskus kriisitapahtuman aiheuttamat kielteiset tunteet saattavat pitkittyä, jolloin varsinaisen kriisinkin koetaan pitkittyvän. Vaikka tuskallinen avioeroprosessi olisikin jo muodollisesti päättynyt oikeuden päätökseen, ahdistuksen ja kaunan tunteet saattavat jäädä kalvamaan mieltä ja kuormittamaan arkea. Pitkittyneinten kriisien sekä niiden aiheuttamien tunne-elämän ongelmien ratkaiseminen on tarpeellista ja ennen kaikkea hyödyllistä. Pitkittyessään kielteiset tunteet ovat haitallisia fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että pidemmällä aikavälillä ne heikentävät immuunijärjestelmän tehoa, pahentavat kivun kokemuksia ja kasvattavat riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että kielteiset tunteet usein tehostavat kehon toimintaa hetkellisesti, esimerkiksi kasvattavat sydämen syketaajuutta. Vaikka reaktiot lyhyellä aikavälillä parantavatkin toimintakykyä, ne saattavat pitkittyessään kuormittaa kehoa tarpeettomasti. Kriisien selvittäminen ei siis ole tärkeää pelkästään henkisen vaan myös fyysisen toimintakyvyn varmistamiseksi.

### **HENKISEN HYVINVOINNIN YLLÄPITÄMINEN**

Ihmismielen kyky toipua huomattavistakin kriiseistä on hämmästyttävä. Tärkeän ihmissuhteen päättymisen, läheisen ihmisen kuolema tai oma sairastuminen tai loukkaantuminen tuntuu aluksi lamauttavalta, mutta useimmiten toimintakyky kuitenkin palautuu hiljalleen. Tutki-

mukset ovatkin toistuvasti osoittaneet, että ihmisen mieli on uskomattoman lujaa tekoa ja selviytyy huomattavista-kin kriiseistä lopulta melko pienillä vaurioilla. On hämmästyttävää, kuinka hyvin toimintakyky säilyy vaikeissa-kin tilanteissa ja palautuu vähitellen lähes ennalleen aluksi ylitsepääsemättömän vaikeilta tuntuneiden tapahtumien jälkeen.

Aivojen toiminta perustuu ennen kaikkea oppimiseen ja tulevaisuuden ennakoimiseen, ja suuret kriisit tietenkin muokkaavat merkittävästi sitä, miten tunteemme ja ajattelumme toimivat tulevaisuudessa. Kriisien laukaisemat tunteet vaikuttavat automaattisesti sekä ajatteluamme, havaitsemiseemme että muistamiseemme. Omien tunteiden toimintamekanismien ymmärtäminen onkin tärkeä osatekijä taitavassa arkipäivän toiminnassa. Kun ymmärrämme, miten tunteemme toimivat, meidän on helpompi käsitellä vaikkapa tunneilmastomme yllättäviä muutoksia tai tahattomasti mieleemme tulvivia, tunteita täynnä olevia muistikuvia. Nämä ilmentävät aivojen luonnollisia toimintatapoja, jotka voimme monesti tunnistaa ja joihin voimme pyrkiä vaikuttamaan tietoisesti. Jo pelkkä tietoisuus tunteiden toimintamekanismeista saattaakin olla tärkeä ahdistusta vähentävä tekijä.

Joskus kriisien vaikutukset saattavat olla niin dramaattisia, että mielen toiminta ei yksinkertaisesti pysty omatoimisesti palautumaan normaaliksi. Tällöin voi olla tarpeen turvautua ammattiapuun, jolloin lääkkeiden ja ohjauksen avulla aivojen toimintakykyä voidaan tehokkaasti edistää. On tärkeää muistaa, että ihmisen aivot säilyttävät uudelleenmuovautumiskykynsä myös tällaisissa tilanteissa.

Tunteet ovat tiukasti yhteydessä ihmiselämän sosiaaliseen ulottuvuuteen, myös kriisitilanteissa. Monien kielteisten tunteiden taustalla on ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia ja haasteita. Toiset ihmiset ovat kuitenkin se kaikkein tärkein korjaava ja pahaa oloa helpottava voimavara – erityisesti kriisien keskellä.

### LISÄLUKEMISTA

Nummenmaa, Lauri (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.

Nummenmaa, Lauri, Enrico Glerean, Mikko Viinikainen, Iiro P.

Jääskeläinen, Riitta Hari & Mikko Sams (2012). Emotions Promote Social Interaction by Synchronizing Brain Activity Across Individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109, 9599–9604. ([www.pnas.org/content/109/24/9599.full.pdf](http://www.pnas.org/content/109/24/9599.full.pdf))