

Suru puolittuu jakamalla

Surevan kohtaaminen on perustaito.

SURU ON TUNNE, joka kuuluu elämään, eikä sitä voi väistää.

Se on seurausta menetyksestä, kuten läheisen kuolemasta, parisuhteen päättymisestä, sairastumisesta tai irtisanomisesta.

– Työyhteisön ei pidä pelätä surevaa ihmistä. On inhimillinen perustaito, että uskaltaa kohdata järkyttyneitä ja surevia ihmisiä, toteaa Terveystalon johtava psykologi, psykoterapeutti **Tuija Turunen**.

Surevien ihmisten kanssa paljon työskennellyt Turunen tähdentää, että surevat usein itse toivovat, että heiltä kysytään kuulumisia ihan reilusti ja suoraan.

– Sureva itse valitsee, mitä vastaa. Hän ei mene siitä rikki.

Psykoterapeutti **Risto Tarkiainen** Psykoterapiakeskus Vastaamosta pitää myös tärkeänä, että sureva saa itse päättää milloin ja kenelle hän menetyksestään kertoo. Työilmapiirin avoimuus ja työntekijöiden keskinäinen luottamus joko kannustaa tai estää kertomasta henkilökohtaisia asioitaan.

Tarkiainen rohkaisee kuitenkin kertomaan surustaan myös työyhteisössä.

– Surun jakaminen ei kaksinkertaista sitä, vaan puolittaa.

“SÄÄLI EI AUTA”

Tarkiainen korostaa, että työyhteisön olisi suhtauduttava hienotunteisesti surevaan. Lohduttaakin voi, ja usein kosketus riittää.

– Surua ei pidä levitellä, ettei se käänny voivotteluksi tai säälimiseksi. Sääli ei auta.

Työyhteisössä voi olla niitäkin, jotka eivät kestä nähdä toisen huonoa oloa.

– Pahinta, mitä työtoveri voi tehdä, on torjua sureva tai kieltää suremasta, Tarkiainen tuumaa.

SAIRAUSLOMA EI AINA RATKAISU

Jos suru tuntuu ylitsopäsemättömältä, Tarkiainen suosittelee kääntymään esimiehen puoleen. Esimiehen on kui-

Psykoterapeutin neuvot suruun

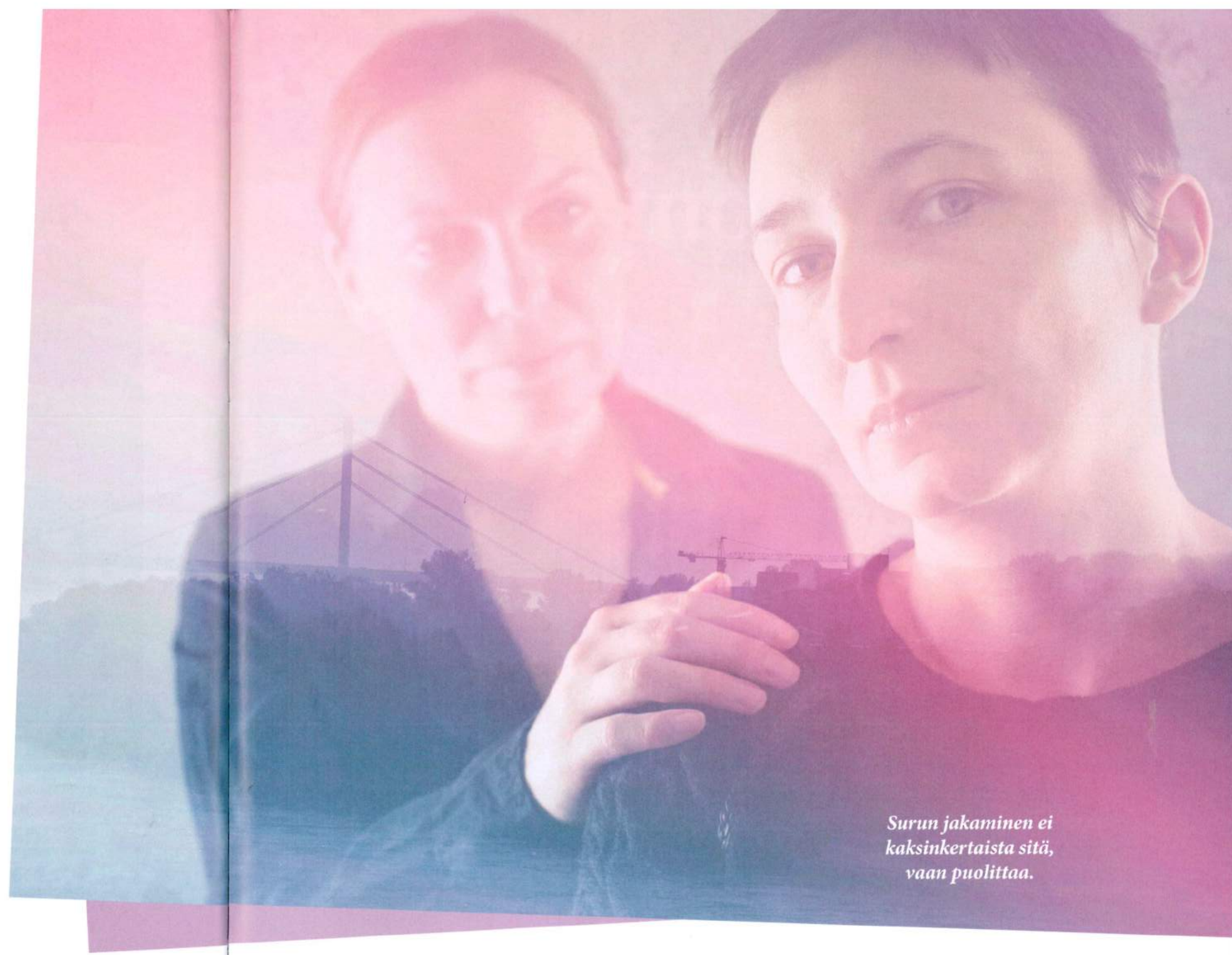
- Suru on normaali tunne, sitä ei tarvitse tukahduttaa.
- Suruun liittyy monia muitakin tunteita: ikävöintiä, hylätyksi tulemisen tunnetta, turvattomuutta, syyllisyyttä ja vihaa. Nekin voi hyväksyä.
- Arjen rutiineista on hyvä pitää kiinni.
- Liikunta ja luonnossa oleskelu kohentavat tutkitusti mielialaa.
- Menetyksen kanssa oppii vähitellen elämään.
- Surun keskelläkin saa tuntea iloa ja nauttia elämästä.
- Jos surun pitkittyessä elämänilo ja toimintakyky katoaa, on haettava apua.

tenkin pidettävä hänelle luottamuksellisina kerrotut asiat kahdenvälisinä.

– Jos esimies ottaa työyhteisön jäsenen surun yleiseen käsittelyyn työpaikalla, se on rikos. Se tarkoittaa, että esimies on kävellyt yli henkilön, joka on luottamuksella käännytynyt hänen puoleensa, Tarkiainen huomauttaa.

Esimies saattaa kehottaa surevaa työntekijää huilimaan kotona muutaman päivän, kunnes on päässyt pahimman yli.

– Työtään rakastavalle työntekijälle kotiin passittaminen voi tuntua torjunnalta. Olisi hyvä kuunnella työntekijää tässäkin herkällä korvalla.



Surun jakaminen ei kaksinkertaista sitä, vaan puolittaa.

Tuija Turunen pitää parempana limittää tunne arkeen ja työntekoon, kuin jäädä pitkälle sairauslomalle.

– Työterveyshuolto räätälöi asiakkaalle parhaan vaihtoehdon. Osasairauspäiväraha voi olla ratkaisu, jos menetys on erityisen traaginen ja jaloilleen pääsy ja arjen järjestelyt vaativat paljon psyykkisiä voimia, hän kertoo.

PATOUTUNEET TUNTEET VOIVAT SAIRASTUTTAA

Tarkiainen kehottaa surevaa käsittelemään tunteensa, eikä sivuttamaan niitä. Voimakkaiden tunteiden pitkäaikainen tukahduttaminen voi oireilla fyysisesti. Päänsärky, vatsan

epämääräinen oireilu, muistikatkot, väsymys ja jopa paniikkihäiriön oireet voivat kertoa suremattomasta surusta.

– Käsittelemätön suru panee stressihormonit liikkeelle ja vaikuttaa sisäelimiin ja hermostoon, Tarkiainen muistuttaa.

Kun ihminen antaa itselleen luvan käsitellä asiaa, se rauhoittaa elimistöä ja antaa viestin, että ”kaikki on hyvin”, hän kertoo.

Ihmiset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Yksi itkee surunsa yksinään, toinen puhuu, kolmas purkaa surunsa toimintaan tai uppoutuu työhönsä. ■