



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

Lähteet:

Tuhkanen, S. 2016. Suggestoterapia synnytyspelon hoidossa.
Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Suggestoterapia synnytyspelon hoidossa

Synnytyspelko

- Synnytykseen liittyvät pelot ovat yleisiä ja tutkimusten mukaan voimakkaasta synnytyspelosta kärsii noin joka kymmenes raskaana olevista naisista.
- Synnytyspelko on yleisempää ensisynnyttäjillä kuin uudelleensynnyttäjillä. Vaikeaa synnytyspelkoa esiintyy molemmissa ryhmissä yhtä paljon.
- Synnytyspelko voi olla hyvin eritasoista ja sitä esiintyy kaikissa ikä-, koulutus- ja sosiaaliluokissa.
- Synnytykseen liittyvät pelot ovat hyvin yksilöllisiä ja elämäkokemuksesta riippuvaisia. Ensi- ja uudelleensynnyttäjien pelot poikkeavat jonkin verran toisistaan.
- Keskeisiä synnytyspelon aiheita ovat kipu, tilanteen hallinnan menetys, oma tai syntyvän lapsen hyvinvointi sekä henkilökunnan ammattitaito ja kuulluksi tuleminen.

Synnytyspelon vaikutukset raskauteen ja synnytykseen

- Voimakas jännitys tai pelko tulevaa synnytystä kohtaan voi aiheuttaa raskaana olevalle mm. ahdistuneisuutta, unettomuutta, painajaisia, väsymystä, keskittymiskyvyn puutetta sekä masennus- ja paniikkioireita.
- Lisäksi synnytyspelko voi aiheuttaa parisuhdeongelmia ja vaikuttaa identiteettiin koettujen riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteiden myötä.
- Synnytyspelon aiheuttamia fyysisiä oireita ovat esim. päänsärky, tykytys, vatsakipu, selkävaivat sekä verenpaineen nousu.
- Synnytyksen aikana pelon aiheuttamat hormonaaliset reaktiot voivat vaimentaa supistuksia ja pitkittää synnytystä.
- Synnytyspelolle on ominaista, että oireita esiintyy samanaikaisesti monia ja oireilua ilmenee läpi raskauden.

Synnytyspelon arviointi ja hoito

- Synnytyspelon arviointiin voidaan käyttää esim. Wijman standardoitua kyselylomaketta synnytykseen liittyvistä odotuksista ja synnytyskokemuksista (Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire, W-DEQ) sekä VAS-janaa vastaavaa VASA-asteikkoa (Visual Analogue Scale for Anxiety).
- Synnytyspelon hoito toteutetaan PLISSIT-mallin mukaisesti.

Mitä suggestoterapia on?

- Suggestoterapia on rentoutumis- ja/tai hypnoositilaa hyödyntävää lyhytterapiaa.
- Hypnoosityöskentelyn aikana tehdään asiakkaan tavoitetta tukevia mielikuvaharjoituksia ja annetaan sitä tukevia ja asiakkaan minuutta vahvistavia yksilöllisiä suggestioita.
- Tapaamisten aikana asiakasta opastetaan käyttämään suggestoterapian menetelmiä omaehtoisesti ilman terapeuttia. Itsesuggestion avulla synnyttävä voi rentouttaa itsensä ja keskittyä erilaisiin mielikuviin.
- Suggestiorentoutus sopii erityisesti odottajille, joilla on hallinnan tunteen menettämiseen liittyviä pelkoja. Vasta-aiheena ovat vaikeat psykiatriset sairaudet, kuten skitsofrenia ja persoonallisuushäiriöt, ja niihin liittyvä raskas lääkitys sekä ehdoton sektio-toive.
- Suurin osa odottajista on alttiita suggestioille ja suggestiorentoutuksen teho näkyy jo muutaman harjoituskerran jälkeen.
- Rentoutumisharjoitukset aloitetaan yleensä viimeistään 4-6 viikkoa ennen laskettua aikaa. Jos pelko on voimakas, harjoitukset tulisi aloittaa vielä aiemmin.

Hypnoosin vaikutukset synnytyspelkoon

- Suuri osa hypnoosin hyödyistä perustuu synnyttäjän kykyyn rentoutua.
- Synnytyspelkoa voidaan lievittää mm. lisäämällä raskaana olevien tietoisuutta omasta kehosta ja synnytysprosessista.
- Rentoutumisharjoituksilla voidaan vähentää raskaana olevien kokemaa stressiä, pelkoa, ahdistuneisuutta, levottomuutta ja jännitystä.
- Lihasten jännittyneisyyden vähenemisen myötä voidaan vähentää koetun kivun voimakkuutta ja edesauttaa synnytyksen etenemistä.
- Hypnoosin avulla voidaan lisätä raskaana olevien itsevarmuutta ja hallinnan tunnetta sekä motivaatiota synnytysprosessiin. Hypnoosilla voidaan myös vaikuttaa myönteisesti synnytyskokemukseen.