

Abortti ja psyykinen hyvinvointi

Lääkärikirja Duodecim

15.8.2022

Psykologi Viveka Kauranen



- Ei-toivotusti raskaana
- Järki käteen, ajatukset kasaan
- Tunteet tietolähteenä
- Läheiset päätöksenteon tukena
- Kun ratkaisu on abortti
- Abortin jälkeen
- Mahdollisuus valita oma tiensä
- Äidin suru
- Mitä jos kaduttaa?
- Abortin jälkeen saa olla itselleen hyvä
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Raskaudenkeskeytykseen voidaan päätyä monista eri syistä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Monet selviytyvät abortista hyvin ja ovat jälkikäteen tyytyväisiä päätökseensä. Aborttiin voi kuitenkin liittyä monenlaisia tunteita ja ajatuksia.
- Ei-toivotusti raskaana olemisen kriisiin on olemassa kolme ratkaisuvaihtoehtoa: lapsen vastaanottaminen, adoptio tai raskaudenkeskeytys.
- Naisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olennaista on, että ei-toivotusti raskaana olemisen kriisin ratkaisu on oma, rauhassa harkittu päätös, joka ei perustu muiden ihmisten painostukseen.
- Ratkaisua pohtiessa on tärkeää pyrkiä huomioimaan, kuuntelemaan ja jäsentämään sekä ajatuksia että tunteita.
- Tarvittaessa raskaudenkeskeytyksestä toipumiseen voi ja kannattaa hakea apua.

Teksti on tarkoitettu aborttia harkitseville tai raskautensa keskeyttäneille naisille.

[Raskaudenkeskeytykseen](#) voidaan päätyä monista eri syistä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Siksi sen merkitys ja siihen liittyvät tunteet ovat naisilla erilaisia. Monet selviytyvät abortista hyvin ja ovat jälkeenpäin tyytyväisiä päätökseensä. Tavallista kuitenkin on, että abortti on monitahoinen, ristiriitainenkin ratkaisu ja sen läpikäyminen virittää monenlaisia tunteita ja ajatuksia.

Ei-toivotusti raskaana

Ei-toivottu raskaus on kriisi, johon kukaan ei hankkiudu tahallaan, eikä kukaan ole raskauden alkamisesta vastuussa yksin. Tilanteen voi ratkaista kolmella tavalla: ottamalla lapsen vastaan, antamalla lapselle vanhemmat adoption kautta tai keskeyttämällä raskaus. Näitä kaikkia kannattaa tarkastella ja arvioida rinnakkain. Kaikissa ratkaisuissa on omat hyvät ja huonot puolensa.

Järki käteen ajatukset kasaan

Järki ratkoon, ajatukset rauhaan

On tärkeää, että päätös on oma eikä perustu painostukseen. Mitä selkeämmin valintansa kykenee omista lähtökohdistaan itselleen perustelemaan, sitä helpompi sen kanssa on elää. Vaikka harkinta-aika on rajattu, ei päätöstä kannata tehdä hätiköiden. Aikaa on riittävästi, kun vain uskaltaa rauhoittua. Kirjoittamalla vastauksia seuraavan kaltaisiin kysymyksiin voi selkiyttää omaa ajatteluaan:

- Mitä hyviä puolia olisi vanhemmuudessa, [adoptiossa](#) ja abortissa? Mitkä tekijät puhuisivat kunkin vaihtoehdon puolesta?
- Mitä haasteita liittyisi vanhemmuuteen, adoptioon ja aborttiin? Mitkä tekijät puhuisivat kutakin vaihtoehtoa vastaan?
- Jos kuvittelet katsovasi elämääsi taaksepäin 5–10 vuoden kuluttua, miltä eri vaihtoehdot silloin näyttäivät?
- Kenen ääni vastauksissasi kuuluu? Onko se omasi vai ovatko perustelut jonkun toisen?

Tunteet tietolähteenä

Järkisyiden ohella myös tunteet ovat tärkeä tietolähde hyvälle ja oikealle ratkaisulle. Nimien antaminen tunteille helpottaa niiden ymmärtämistä ja niiden kanssa pärjäämistä. Jos tunteet ovat yhtä sekavaa mylläkkää tai mikään ei tunnu miltään, kehon ja mielen vakauttaminen esimerkiksi hengitykseen keskittymällä voi auttaa. Nopein tapa rauhoittaa itseä, on tehdä tilaa uloshengitykselle. Tämän voi tehdä vaikkapa sihistelemällä uloshengityksiä s-kirjaimella tai puhaltamalla pitkiä uloshengityksiä kevyesti hyvin pienestä huuliraosta, aivan kuin puhaltaisi kapean pillin läpi.

Jos järki ja tunne ovat eri mieltä tilanteen ratkaisusta, kannattaa kummallekin antaa vuorotellen puheenvuoro ja kuunnella rauhassa, mitä ne sanovat. Otsikoiden "Järki sanoo" ja "Tunne sanoo" alle voi kirjoittaa perusteluja, joita ne tuekseen esittävät. Sitten voi arvioida, mitkä perusteluista ovat totta ja itselle merkityksellisimpiä.

Läheiset päätöksenteon tukena

Asiaa kannattaa pohtia myös yhdessä sellaisten läheisten kanssa, jotka nainen kokee turvallisiksi ja luotettaviksi. Hän voi myös hakea ammattiapua pohdintansa tueksi. Kukaan ei voi eikä kenenkään pidä tehdä ratkaisua naisen puolesta, mutta omien mielteiden ääneen puhuminen usein selkiyttää, ja toisen tarjoamat näkökulmat voivat avartaa.

Kun ratkaisu on abortti

Aborttitoimenpiteen yhteydessä keskeistä on psyykkisen turvallisuuden tunteen lujittaminen ja tuki tehdylle päätökselle. Kun ratkaisu perustuu huolelliseen harkintaan, voi luottaa, että se on valittavissa olevista itselle paras tai ainakin vähiten huono.

Toimenpiteen yhteydessä tukihenkilön kiireetön ja rauhallinen läsnäolo voi auttaa tilanteen sietämisessä ja siitä selviytymisessä.

Abortin jälkeen

Abortin jälkeen monet kuvaavat päällimmäisenä tunteena helpotusta: ei-toivotun raskauden kriisi on ratkaistu, kaikki odottaminen on takana ja toimenpiteestä on selvitty, elämä jatkuu. On kuitenkin hyvin yksilöllistä, miltä abortti jälkeenpäin tuntuu ja kuinka pitkään sen psyykkinen läpityöskentely kaikinensa kestää.

Mahdollisuus valita oma tiensä

Abortti voi olla voimaannuttava kokemus, joka vahvistaa näkemystä itsestä vastuullisena toimijana, joka kykenee omilla valinnoillaan vaikuttamaan elämäänsä. Syyllisyyttä tai häpeää, jotka aborttiin liittyvässä julkisessa keskustelussa usein nousevat esiin, ei tarvitse väkisin yrittää itsestä kaivella. Aborttipäätökseen saa olla tyytyväinen. Mahdollisuudesta päättää raskauden jatkamisesta tai keskeyttämisestä voi iloita.

Äidin suru

Jos suhde alkioon on naiselle ennen muuta äidin ja lapsen suhde, on luonnollista, että aborttiin liittyy surua ja ikävää. Menetettyä lasta ja omaa äitiyttä on oikeus surra, vaikka valinta on ollut oma. Suru voi olla totta silloinkin, kun päätös tuntuu samaan aikaan oikealta. Suru helpottuu suremalla, ei päättämällä, ettei sureta. Jos jotkut konkreettiset teot tuntuvat auttavan menetyksen käsittelyssä, sellaisia kannattaa tehdä. Voi esimerkiksi jättää hyvästit heittämällä kukkia virran vietäväksi, viedä metsään pienen muistokiven tai sytyttää muistokynttilän.

Mitä jos kaduttaa?

Joskus abortti voi jälkeenpäin kaduttaa. Silloin on hyvä palauttaa mieleen, miten asiat päätöksenteon aikaan olivat ja miksi valitsi kuten valitsi. Jälkiviisastelu on helppoa, mutta usein epäreilua. Syyllisyyden tunne voi auttaa näkemään omat arvot ja tavoitteet entistä kirkkaammin, mutta pidemmän päälle itsesyytöksiin uppoutuminen ei jalosta, korjaa eikä kannata. Tapahtunut täytyy ja sen saa hyväksyä.

Abortin jälkeen saa olla itselleen hyvä

Abortin jälkeen on tärkeää kohdella itseään hyvin, pitää itsestään huolta kaikin tavoin ja antaa itselleen lupa tuntea juuri sellaisia tunteita kuin tuntee, niin kepeitä kuin kipeitäkin. Minkäänlainen itsensä rankaiseminen ei ole tarpeen. Jos mieliala laskee ja olo jumiutuu alakuloiseksi, toimintakyky alkaa kärsiä tai paha olo alkaa purkautua itseä vahingoittavana toimintana (kuten viiltelynä, syömisen ylettömänä kontrollointina, päihteiden käyttönä tai itsemurhan suunnitteluna), on haettava viipymättä itselleen apua, joko läheisiin tai ammattiauttajiin tukeutuen.