

Olen tavannut Sampon ensi kerran psykoterapia-arviossa 05/23, minkä jälkeen päätimme aloittaa psykoterapian kertaviikkoisesti. Arviokäynnin jälkeen toteutuneita terapiakertoja on kahdeksan (8), kesäloman ollessa välissä. Tänään sain kuulla Sampon saaneen kielteisen psykoterapiapäätöksen, mikä tuli suurena yllätyksenä ottaen huomioon asiat, mitä psykoterapiatapaamisissamme on noussut esiin. Sampo on alusta alkaen ollut erittäin sitoutunut psykoterapiaan ja on omien sanojensa mukaan kokenut sen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi tämänhetkiseen elämäntilanteeseensa. Hän toimii kokopäiväisesti erityistä tarkkuutta ja osaamista vaativassa työssä ja tunnistaa olevansa erittäin kriittinen ja vaativa itseään kohtaan. Hän ei päästä itseään helpolla ja hänen on vaikea irrottautua töistä, vaikka olisi tehnyt ylitöitä reippaasti ja olisi jo palautumisen tai levon aika. Hän saattaa menettää yönensä tai murehtia koko viikonlopun tulevaa maanantaita, jos jokin työasia on jäänyt kesken. Ylisuorittaminen ja liika tekeminen voi Sampon mukaan myös kostautua lamaanutumisena, minkä johdosta hän ei välttämättä saa päiväkausiin töissä aikaan mitään, vaan tuijottaa vain tietokoneruutua. Töistä palautuminen on välillä mahdotonta, minkä vuoksi Sampo kokee usein uupuvansa. Tämä puolestaan aiheuttaa lisää stressiä työssä, missä tehtäville on asetettu tietyt ”deadlinet”. Työpaineiden johdosta Sampo kokee usein olevansa huono työntekijä, koska suhteellisen uutena työntekijänä hän ei vielä kaikkea hallitse, mutta vaativana luonteena odottaa itseltään erinomaista suoritusta. Terapiassa on opeteltu armollisuutta ja millä tavalla armollisuus voisi juuri Sampoa tällä hetkellä auttaa selviytymään työssä ja pysymään työkykyisenä. Sampon tavannut psykologi mainitsi suureksi vaaraksi työuupumuksen tai burnoutin, myös Sampo sekä minä psykoterapeuttina tunnistamme tämän vaaran mahdollisuuden. Työn rajaamista ja avun kysymistä töissä sekä itselle tunnustuksen antamista jo saavutetuista ja onnistuneista työtehtävistä on terapiassa myös jonkin verran ehditty käsittelemään. Toinen merkittävä terapiakeskusteluissa esiin noussut asia on Sampon lapsuudentraumat ja erityisesti isäsuhde. Näistä tapahtumista hän ei ole pystynyt puhumaan kellekään aiemmin ja näiden asioiden käsitteleminen terapiassa on herättänyt Sampossa erittäin voimakkaita tunteita, kuten ärtymystä, katkeruutta, surua ja vihaa. Lapsuudesta asti sisällä pidetyt tunteet ja kokemukset vaikuttavat Sampon arkielämään hyvin vahvasti vielä yli 30-vuotiaana. Hän kertoi esimerkiksi joutuneensa ottamaan työstä sairauslomapäivän, koska oli menettänyt yönensä sen vuoksi, että tulisi tapaamaan isänsä seuraavana päivänä lounaalla. Hän kokee olevansa asian vuoksi erittäin ahdistunut ja koki aiemmin syyllisyyttä siitä, että tunsikin kokemuksiensa vuoksi vihaa. Isän käytös lapsuudessa on vaikuttanut siihen, että Sampo pelkää itse hermostuvansa ja menettävänsä malttinsa kokonaan ja tämä on vaikuttanut esim. aiempiin parisuhteisiin, missä hän on kokenut toimivansa isänsä lailla. Sampo kertoo haluavansa oppia hyväksymään tunteitaan ja hallitsemaan niitä niin, että voisi joskus itse olla hyvä puoliso ja vanhempi omalle perheelleen. Psykoterapeuttina näen, että Sampo on jo näin alkuvaiheessa hyötynyt psykoterapiasta paljon, hän on erittäin taitava analysoimaan omia ajatuksiaan ja refleктоimaan omia tunteitaan. Näen myös, että Sampo tulisi hyötymään viikoittaisesta, säännöllisestä psykoterapiasta myös jatkossa, koska se edesauttaisi häntä pysymään työkykyisenä ja käsittelemään mieltä painavia asioita luottamuksella ja turvallisessa ilmapiirissä. Kohteliaasti suosittelen Sampolle Kelan tukemaa psykoterapiaa 9.6.2023 alkaen vuodeksi eteenpäin.

Oulussa 14.8.2023

Psykoterapeutti Hanna-Maija Ollanketo

ollanketo.hannamaija@gmail.com

p. 044 748 7880