

VIILTELYN ESIINTYVYYS

Viiltelystä kuulee puhuttavan nykyajan ”trendi-ilmiönä”, ”teiniangstina” ja ”goottien juttuna”. Itseä vahingoittava käytös viiltely mukaan lukien on kuitenkin ilmiönä vanha. Itse asiassa jo Raamatussa on viittauksia viiltämiseen ja silpomiseen. Itsensä tahallisen vahingoittamisen kuvataan johtuvan ”hulluudesta” tai ”paholaisen teoista” (Markuksen evankeliumi 5:2–5). Se voi olla kuitenkin myös ”tie pelastukseen” (Markuksen evankeliumi 9:43–47). Näissä kuvauksissa on yllättävän paljon yhtäläisyyksiä nykyajan viiltelijöiden kertomusten kanssa. Moni kertoo viiltävänsä, jotta ”voittaisi oman kehonsa” ja rangaistakseen itseään. Viiltelijä pitää itseään usein ”hulluna”, hän häpeää viiltelyä, eikä kerro siitä kenellekään.

Viiltelijät ovat eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Viiltelyä ja muuta itseen kohdistuvaa vahingoittavaa käyttäytymistä esiintyy kaikissa kulttuureissa ja kaikissa yhteiskuntaluokissa (Adler & Adler, 2011; Lloyd-Richardson ym., 2007; Nasser, 2004; Newham Asian Women’s Project, 2004; Whitlock, Muehlenkamp & Eckenrode, 2008).

Viiltely ilmiönä näyttäisi yleistyneen länsimaissa, kuten Yhdysvalloissa, Kanadassa, Englannissa, Alankomaissa, Saksassa, Bulgariassa, Ruotsissa, Australiassa ja Uudessa-Seelannissa (Adler & Adler, 2011; Lloyd-Richardson, Perrine, Dierker & Kelley, 2007; Hawton & Rodham, 2006; Heath, Schaub, Holly & Nixon, 2009;

Ougrin, ym., 2010; Selekman, 2009; Whitlock & Selekman, 2012). Yhdysvalloissa 10–14-vuotiaiden tyttöjen itsen vahingoittaminen yli kolminkertaistui ja 15–19-vuotiaiden tyttöjen itsen vahingoittaminen lähes kaksinkertaistui vuosien 2001–2015 välillä (Mercado ym., 2017). Tämä tutkimus kattoi ensiapupoliklinikalle tulleet potilaat ko. aikavälillä. Britanniassa itsen vahingoittaminen 13–16-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa lisääntyi 68 % vuosien 2001–2014 välillä. Tutkimus pyrki kattamaan koko ikäluokan sähköisen potilastietojärjestelmän avulla. Tämän tutkimuksen seurantajakson aikana (2001–2014) itseään vahingoittavien lasten ja nuorten riski kuolla ei-luonnollisesti oli yhdeksän kertaa suurempi kuin verrokeilla (Morgan, ym., 2017).

Viiltelyn esiintyvyyttä on vaikea arvioida, koska viiltelijät eivät yleensä kerro viiltelystään. Osa viiltelijöistä hakeutuu psykiatrisen hoidon piiriin esimerkiksi masennuksen tai ahdistuksen vuoksi, mutta saattaa olla, etteivät he kerro hoitohenkilökunnalle viiltelystään. Arviot viiltelyn ja itsetuhoisen käyttäytymisen esiintyvyydestä vaihtelevat välillä 4–18 % (Klonsky ym., 2003; Muehlenkamp ym., 2012). Suuri vaihtelu esiintyvyyssarvioissa johtuu itsetuhoisen käyttäytymisen määrittelyn moninaisuudesta ja tutkimuksiin valittujen kohderyhmien heterogeenisyydestä. Suurimmat esiintyvyyssarviot on saatu alle 18-vuotiaiden nuorten keskuudesta (Hawton ym., 2002). Yhdysvalloissa ja Kanadassa viiltelyn esiintyvyys on nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa 17 % (Whitlock ym., 2006; Nixon ym., 2008), Saksassa ja Belgiassa 10–11 % (Brunner ym., 2007) ja Alankomaissa 4 % (Protzky ym., 2008).

Suomessa 13–18-vuotiaista 11,5 % viiltelee itseään. Muuta itsetuhoista käyttäytymistä esiintyy 10,2 %:lla suomalaisista nuorista (Laukkanen ym., 2009). Tavallisimmat syyt nuorten sairaalahoitoihin ovat myrkytys ja viiltely (Schnyder ym., 1999; Fortune, 2006).

Australiassa viiltelyä on arvioitu esiintyvän 6–7 %:lla nuorista ja sen on arvioitu olevan yleisempää naisilla kuin miehillä (De Leo & Heller, 2004). Viiltely on yleisempää psykiatrisessa hoidossa olevilla naisilla kuin miehillä, mutta itsen tahallinen vahingoittaminen on yhtä yleistä naisten ja miesten keskuudessa, kun tutkitaan väestöä laajemmin (Heath ym., 2009; Resch ym., 2008). Naiset suosivat viiltelyä, kun miehet tyypillisesti lyövät itseään tai hakkaavat itseään seinää vasten (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005)

Keskimäärin itseä vahingoittava toiminta aloitetaan 12–15-vuotiaana (Nock, 2010; Jacobson & Gould, 2007; Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Muehlenkamp & Gutiérrez, 2004). Amerikkalaisten ammattiauttajien mukaan lapset aloittavat viiltelyn yhä nuorempana ja hoitoon tulee nykyisin enemmän 11- ja 12-vuotiaita viiltelijöitä. Ilmiön arvellaan johtuvan viiltelyn näkyvyyden lisääntymisessä internetissä, mediassa, elokuvissa ja julkisuuden henkilöiden haastatteluissa. Mitä nuorempana viiltely aloitetaan, sitä useampia itsetuhoisia jaksoja potilaan elämään sisältyy. Lapsena aloitettu itsetuhoisen käyttäytyminen myös kestää kauemmin ja potilas käyttää useampia itseä vahingoittavia menetelmiä (Zanarini ym., 2006). Tämän vuoksi erityisesti viiltelevät lapset tulisi saada tehokkaan hoidon piiriin mahdollisimman nopeasti.

Kliinikot hoitavat myös paljon yli 30-vuotiaita viiltelijöitä, joilla on kokemusta jo vuosia jatkuneesta viiltelyriippuvuudesta. Viiltelystä on siis toisinaan vaikea päästä eroon ja siihen voi kehittyä toiminnallinen riippuvuus. Apua viiltelyyn kannattaakin hakea niin pian kuin mahdollista, koska kokeiluvaiheessa viiltelykäyttäytymisestä on helpointa päästä eroon. Viiltelystä on mahdollista luopua siinä vaiheessa, kun yksilöllä on käytössään muita keinoja säädellä ahdistusta ja tunnottomuutta. Mitä pidempään ongelma on jatkunut, sitä pidempään toipuminen tyypillisesti kestää.

VIILTELY OIREENA

Viiltäminen on harvoin itsemurhayritys, mutta toistuvan ja hoitamattoman viiltelyn on todettu lisäävän itsemurhariskiä. Itsemurhariski on korkein niillä nuorilla, joilla on viiltelyn lisäksi runsasta päihteiden käyttöä ja kavereiden tuki puuttuu. Itsemurhaa yrittävä haluaa paeta omasta elämästään. Itseään viiltävä sen sijaan toimii helpottaakseen omaa oloaan. Viiltäminen on keino selviytyä sietämättömältä tuntuvasta tunnetilasta, jotta henkilö voi viiltelyn jälkeen taas toimia normaalisti ja jatkaa elämäänsä. Viiltelyn ja itsemurhan tavoitteet ovat näin ollen erilaiset. Kuitenkin brittiläisen seurantatutkimuksen mukaan itseään vahingoittavien lasten ja nuorten riski kuolla ei-luonnollisesti oli yhdeksän kertaa suurempi kuin verrokeilla (Morgan, ym., 2017).

Viiltely tapahtuu yleensä yksin ja salassa. Silti viiltely opitaan yleensä ikätovereilta – sitä joko kokeillaan yhdessä muiden kanssa, kaverit voivat kertoa viiltämisen auttavan ahdistukseen tai viiltelyjäljistä nähdään kuvia blogeissa tai somealustoilla. Viiltely tarttuu nuoresta toiseen ja sitä esiintyy ajoittain epidemioina siellä, missä nuoret viettävät aikaansa.

Nuoret kertovat viiltelevänsä moninaisista syistä: rauhoittuakseen, rangaistakseen itseään, kontrolloidakseen tunteitaan tai ajatuksiaan, muuttaakseen epätodellista tai tunnotonta oloaan, viestit-

tääkseen muille pahoinvointiaan, saadakseen mielihyvää tai vain totumuksesta, ilman tietoista ajatusta siitä, miksi viiltää.

Itseään voi viiltää useisiin paikkoihin. Tavallisesti nuori viiltää käsivarsiin, mutta jos hän ei halua muiden näkevän viiltelyjälkiä, hän saattaa viiltää esimerkiksi reisiin, rintoihin tai vatsaan. Yleensä muihin kuin näkyviin paikkoihin viiltäminen on luonteeltaan vakavampaa ja viiltelyyn saattaa tuolloin liittyä dissosiativisia oireita ja itsemurha-ajatuksia.

Viiltely tulee erotella tatuointikulttuurista ja lävistyksistä. Tavallisesti tatuoinnit ja lävistyksiset otetaan paikoissa, jotka ovat erikoistuneet niiden tekemiseen. Niissä tatuointeja ja lävistyksiä tekevät ammattilaiset, jotka osaavat huolehtia hygieniasta ja neuvoa asiakkaitaan haavojen jälkihoidossa, etteivät haavat tulehdu vaan parantuvat nopeasti. Tuolloin kyseessä on siis kehonmuokkaus kosmeettisista syistä. Tilanne on kuitenkin olennaisesti toinen, jos teet tai pyydät ystäväsi tekemään itsellesi lävistyksiä likaisilla välineillä hetken mielijohteesta ja käytät ihon lävistämistä keinona säädellä omia tunteitasi. Tuolloin lävistämisestä tulee yksi menetelmä vahingoittaa itseä.

- Viiltelyllä tarkoitetaan tietoista oman ruumiin vahingoittamista, jonka tarkoituksena ei ole itsemurha.
- Viiltelyn avulla pyritään helpottamaan sietämättömiä tunteita tai tunnottomuutta.
- Viiltely on harvoin itsemurhayritys, mutta se lisää itsemurhariskiä yhtä paljon kuin aiempi itsemurhayritys. Itsemurhariski on korkein niillä nuorilla, joilla on viiltelyn lisäksi runsasta päihteiden käyttöä ja kavereiden tuki puuttuu.
- Itseään toistuvasti vahingoittava nuori tulee aina ohjata ammattilaisen avun piiriin, jotta voidaan selvittää, mihin hän pyrkii viiltäessään itseään.
- Hoidon tavoitteena on auttaa nuorta sekä vähentämään viiltelyä että hoitamaan viiltelyn juurisyyt.

TEHTÄVÄ 1**Mitä tunteita ”viiltely” sinussa herättää?**

Mitä tunteita sinussa heräsi, kun näit tämän kirjan ja luit sen otsikon? Entä luettuasi keskustelupalstalta poimitut kommentit? Viiltely herättää tunteita ja vahvoja visuaalisia mielikuvia.

Jokaisen oma kokemushistoria vaikuttaa syntyviin mielikuviiin, mutta yleisesti ottaen verellä on vahva ja monimuotoinen symboliarvo. Se symboloi sekä kuolemaa, kipua ja väkivaltaa että syntymää, elämää ja hedelmällisyyttä. Lisäksi se merkitsee uskonnollisessa viitekehyksessä uhrilahjaa. Sitä käytetään symbolina yhtä lailla kristinuskossa kuin vampyyriromantiikassa. Henkiinjäämisen kannalta on kautta aikojen ollut hyödyllistä reagoida veren näkemiseen. Viiltelijät kuvailevat lämpimän veren tunnetta ihollaan elinvoimaiseksi kokemukseksi. Sen avulla he palauttavat tietoisuutensa epätodellisesta ja unenomaisesta takaisin tuttuun ja yhteisesti jaettuun todellisuuteen.

Useat ihmiset kavahtavat inhosta ja voivat pahoin nähdessään verta. Jos olet tällä tavoin herkkä, pyydän sinua kuulostelemaan omia reaktioitasi lukiessasi tätä opasta. Voit pitää lukiessasi taukoa ja lukea tekstiä pätkissä ja lomittain. Jos sinulla on lähiomainen, joka viiltelee itseään, voit käyttää kirjaa keskustelun apuvälineenä.