

STRESSIPROFIILIN OHJE

Stressiprofiili on Meri Lähteenoksen kehittämän työkalu, joka on yksi Ydintaito- ja valmennuksen monista työkaluista. Sen pohjautuu Porges'in polyvagaaliteoriaan, ja kuvaa asiakkaan toimintaa eri vireystiloissa, sekä keinoja saattaa asiakas takaisin tasapainoon kuormittuneessa tilassa. Mallissa vihreä alue kuvaa hyvää toimintakyvyn aluetta; asiakas on rauhallinen mutta virkeä, uhkajärjestelmä ei ole virittynyt millään tavalla, ja asiakas on esimerkiksi valmis oppimaan. Keltaisella ollessa ihmisen uhkajärjestelmä hälyttää ja on aktiivinen, asiakas on taistele-pakene-tilassa, tai ainakin matkalla sinne. Looginen toiminta ja ohjeiden vastaanottaminen on vaikeutunut, sillä huomio- ja toimintakyky on virittynyt uhkan torjumiseen tai siltä pakoon pääsemiseen. Punaisella ollessaan asiakas yrittää vain selviytyä tilanteesta, jonka ainakin hermostollisesti kokee henkeä uhkaavana. Asiakkaan ohjaaminen on vaikeaa, ellei mahdotonta, ja ainoana tavoitteena on tuoda asiakas jollain tapaa takaisin kohti turvan ja hallinnan kokemusta.

Täyttöohje:

Kuvaa vasempaan palstaan asiakasta eri vireystiloilla/väreillä. Käytä mahdollisimman konkreettista kieltä, mitä näet, jos katsot videokuva asiakkaasta eri vireystiloilla. Esimerkiksi vihreä; asiakas on kontaktissa/juttelee/hyräilee/infodumppaa/stimmaa. Keltainen; asiakkaan puhe kiihtyy/äänen voimakkuus nousee/asiakas alkaa vetäytyä kontaktista/kiroilee. Punainen; asiakas on potentiaalisesti aggressiivinen/huutaa/huitoo/potkii/ei ole ohjattavissa. Oikeaan palstaan kuvaa keinot, millä tukea asiakasta pysymään vihreällä. Esimerkiksi vihreä; anna prosessoida ohjeita rauhassa/mahdollista kuulokkeiden käyttö/huolehdi siitä, ettei ruoka-ajat veny. Keltainen; anna asiakkaan poistua tilanteesta halutessaan/ohjaa hengittämään rauhassa/käytä lyhyitä lauseita/tarjoa Brain Blaster karkki viemään huomiota makuaistiin. Punainen; älä koske! / Älä vaadi mitään/ Kysy mitä asiakas haluaa sinun tekevän/ Ohjaa asiakas omaan tilaan, mutta älä jätä yksin

Parhaimmillaan stressiprofiilin täyttäminen lisää asiakkaan itsetuntemusta, ja antaa hänelle ja lähi-ihmisilleen ohjeet, kuinka parhaiten tukea häntä eri tilanteissa. Käyttöohjeen lisäksi Stressiprofiilin toinen, tärkeä funktio on narratiivin muuttaminen. Usein asiakkaat kuulevat paljon puhetta toimintaympäristöissään siitä, millainen hän on "keltaisella" ollessaan. Tämä on usein ongelmapuhetta, joka vaikuttaa vääjäämättä asiakkaan käsitykseen itsestään. Stressiprofiilin avulla asiakkaan kanssa voidaan käydä keskustelua siitä, että vain vihreä alue kertoo siitä, millainen hän on. Millainen ihminen hän oikeasti, aidoimmillaan, silloin kun asiat ovat hänellä hyvin. Kaikki ne ihanat asiat, mitkä tekevät asiakkaasta juuri hänet. Keltainen on stressikäyttäytymistä, ja kertoo asiakkaan selviytymisyrittämisestä, ei siitä, millainen asiakas oikeasti on. Ja punaisella kaikki ihmiset ovat samanlaisia, jolloin se kertoo vielä vähemmän siitä, millainen kukaan ihminen oikeasti on. Stressiprofiilin avulla voidaan ohjata asiakkaan ja hänen lähi-ihmistensä huomiota "vihreään", ja vahvistamaan sitä.