

KUN LAPSELLA TAI NUORELLA ON EMETOFOBIA



Opas läheisille

Marjo Lillman • 2026



Tämän oppaan ydinajatus

Läheisen tehtävä ei ole poistaa lapsen tai nuoren ahdistusta, vaan auttaa häntä oppimaan, että keho ja mieli kestävät pelon. Jokainen kerta, jolloin lapsi tai nuori kohtaa pelon pakenematta, on askel kohti toipumista.



Mikä on emetofobia?

Emetofobia eli oksentamisen pelko on lapsen ja nuoren toimintakykyä merkittävästi rajoittava pelkotila. Emetofobia koskettaa usein koko perhettä ja lähisuhteita. Pelko kohdistuu oksentamiseen tai tilanteisiin, jotka voisivat johtaa oksentamiseen.



Emetofobia on yllättävän yleistä

Emme täysin tiedä, miksi joku sairastuu ja toinen ei. Tutkimusten mukaan emetofobian puhkeamiselle altistavia tekijöitä voivat olla ahdistuneisuusherkkyyys, aiempi oksentamiskokemus, vanhemman vaativuus, vanhemman oma oksentamisen pelko, vanhemman vakava sairastuminen tai muu traumaattinen kokemus. Kiintymyssuhteen haasteet, pakko-oireiset piirteet ja herkkyys kehon tuntemuksille ovat myös tyypillisempiä emetofobiassa.

Emetofobia-diagnoosin saa noin 0,1–0,2 % potilaista. Oksentamisen pelkoa eri vaikeusasteisena esiintyy tutkimusten mukaan jopa 7 %:lla väestöstä. Emetofobia on biologisilla tytöillä ja naisilla yleisempää.

Lapsi tai nuori voi pelätä esimerkiksi

- tukehtumista tai sitä, ettei hengitys kulje
- kontrollin menettämistä kehossa tai mielessä
- oksentamista muiden edessä, nolatuksi tulemistä tai häpeää
- paniikki- ja kehotuntemuksia
- inhon tunnetta



Kaikelle pelolle ei aina löydy sanoja

Lapsi tai nuori ei aina osaa sanoa, miksi oksentaminen pelottaa.

Miten pelko alkaa hallita arkea?

Emetofobialle on tyypillistä, että lapsi tai nuori alkaa vältellä tavallisia tilanteita ja ympäristöjä. Oman kehon tuntemuksia voidaan tarkkailla ja läheisiltä hakea toistuvasti varmistusta siitä, ettei oksentaisi tai sairastuisi.

Pelko aktivoituu usein

- vatsan tuntemuksista
- ruokailutilanteissa
- muiden sairastumisesta
- tilanteissa, joissa on paljon vertaisia

Mitä kehossa tapahtuu?

Aivot voivat tulkita tilanteen vaaralliseksi riippumatta siitä, onko uhka todellinen tai kuviteltu. Tällöin hermosto siirtyä hälytystilaan eli taistele tai pakene -reaktioon.

Adrenaliinin vaikutus voi tuntua esimerkiksi

- pahoinvointina tai etovana olona
- vatsan alueen erilaisina tuntemuksina tai kipuna
- huimauksena tai hikoiluna
- sydämen sykkeen nousuna
- hengityksen tihentymisenä
- kokemuksen, että vatsa menee sekaisin

Tärkeä ero

Kehon tuntemukset eivät ole vaarallisia, vaikka ne voivat tuntua pelottavilta. Emetofobiassa kehon reaktiot tulkitaan merkiksi siitä, että voisi oksentaa. Tulkinta lisää pelkoa ja ahdistusta, mikä puolestaan lisää adrenaliinin tuotantoa. Näin syntyy pelon noidankehä.

Muistettava asia

Kehon tuntemukset eivät ole vaarallisia, ja tunne menee itsestään ohi.

Joskus vanhemmat ja aikuiset kokevat, että lapsi tai nuori manipuloi. Kyseessä on kuitenkin lapsen tai nuoren pyrkimys vähentää koettua uhkaa.

Hetkellinen helpotus voi ylläpitää pelkoa



Välttely ja varmistelu helpottavat oloa hetkellisesti, mutta vahvistavat pelkoa pitkällä aikavälillä. Arki voi alkaa pyöriä sairastumisen pelon ja mahdollisuuksien ympärillä, jolloin tavalliset ikätasoiset kokemukset jäävät vähitellen vähemmälle tai kokonaan pois.

Välttelykehä – pelkoa ylläpitävä kehä



Miten emetofobiaa hoidetaan?

Emetofobiaa hoidetaan kognitiivisella käyttäytymisterapialla (KKT). Hoidon tavoitteena on opettaa uusia rohkeustaitoja niin, että lapsi tai nuori oppii selviytymään haastavien tunteiden ja kehon tuntemusten kanssa.



Hoidon keskiössä

Välttelyn vähentäminen, turvakäyttäytymisen purkaminen ja uusien rohkeustaitojen harjoittelu. Lasten ja nuorten hoidossa läheisten merkitys hoidon onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeä.

Terapiassa harjoitellaan

- psykoedukaatiota eli tietoa oireesta ja sen mekanismeista
- turvakäyttäytymisen purkamista
- ydinpelon ymmärtämistä
- reaktionehkäisyyttä
- altistamista
- uusia rohkeustaitoja eri ympäristöissä

Vanhempien ja läheisten mukauttavan käyttäytymisen vähentäminen on tärkeä osa hoitoa.

Reaktionehkäisy

Reaktionehkäisy tarkoittaa sitä, että pelkoa ylläpitäviä reaktioita ei tehdä. Se on taitoa olla hakematta varmistelua ja olla tarkkailematta kehoa jatkuvasti. Se on taitoa olla tekemättä asioita "varmuuden vuoksi" sekä pysäyttää murehtiminen tai muu mielensisäinen tai ulkoinen turvakäyttäytyminen.

Altistaminen – rohkeuden harjoittelua

Altistaessa lapsi tai nuori kohtaa asteittain pelkoa herättäviä tilanteita. Altistamista voidaan tehdä monella tavalla.

- kehon tuntemuksille ja mielikuville
- ruokailutilanteille
- sosiaalisille tilanteille
- koulussa ruokailemiselle ja kouluun jäämiselle, vaikka pelottaa
- oksennuksen hajulle, äänelle, kuville, videoille ja teko-oksennukselle
- esimerkiksi sille, että laittaa ämpärin sängyn viereen, vaikka ei olisi sairaana

Altistamisen tarkoitus

Tarkoitus ei ole todistaa, ettei mitään ikävää voisi tapahtua. Kaikki on mahdollista. Altistuksen ja reaktionehkäisyn tavoitteena on oppia sietämään ahdistusta ja pelkoa sekä toimimaan pelosta huolimatta – ja oppia, että vaikka sairastuisi, siitäkin selvitään.

Rohkeuskehä – toipumisen kehä



SELVIITYMISLAUSEITA LAPSELLE TAI NUORELLE



“ Hei emetofobia.
Tiesin, että tulet
taas kylään.



“ Vaikka en pidä
näistä tuntemuksista,
selviän niiden kanssa.



“ Tämä tuntuu
vaaralliselta, mutta
se on vain väärä hälytys.



“ Minun ei tarvitse
päästä tästä tunteesta
eroon.



“ Minun ei tarvitse
vastata kaikkiin
“entä jos” -kysymyksiin.



“ Jatkan sitä, mitä olin
tekemässä.



“ Ahdistus menee ohi.



i Mitä lauseilla
tavoitellaan?

Tavoitteena ei ole poistaa tunnetta,
vaan auttaa lasta tai nuorta
jatkamaan toimintaa pelosta ja
ahdistuksesta huolimatta.



Miten läheinen voi tukea?

1



**Kuuntele ja
validoi**

Tiedän, että tämä
on sinulle vaikeaa.
Huomaan, että sinua
pelottaa.



2



**Viesti
luottamusta**

Tiedän myös, että
pystyt tähän.
Olet vahvempi kuin
uskotkaan.



3



**Ole
läsnä**

Olen tässä.
Istunko tässä
vierelläsi?



4



**Vähennä
varmistelua ja
vakuuttelua**

Tiedät vastauksen.
Vakuuttelu vain
vahvistaa pelkoa.



5



**Rohkaise ja
kannusta**

Huomasin, että jäit
tilanteeseen, vaikka
se oli sinulle varmasti
vaikeaa.



Läheisen tärkein tehtävä



Sinun tehtäväsi ei ole poistaa lapsen tai nuoren ahdistusta.
Sinun tehtäväsi on auttaa häntä oppimaan, että keho ja mieli kestävät pelon.
Jokainen kerta, jolloin lapsi tai nuori kohtaa pelon pakenematta,
on askel kohti toipumista.