



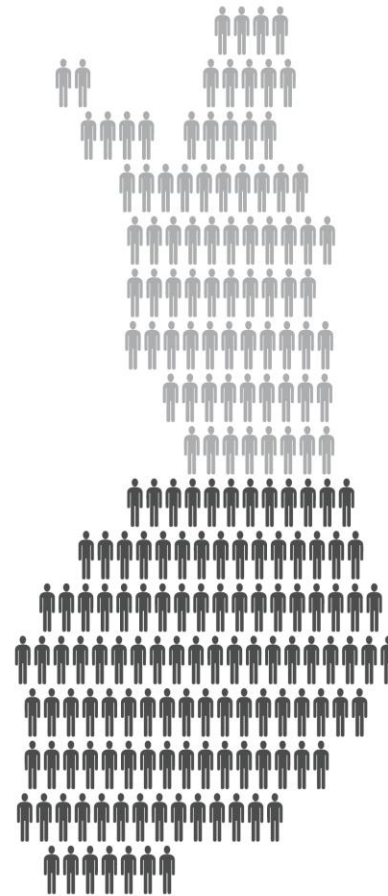
OSIO 1: TIEDON TARVE

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT OVAT YLEISIÄ

Mielenterveyden häiriöt koskettavat jossain elämän vaiheessa suoraan noin puolta suomalaisista.

1/2

SAIRASTUMINEN VAIKUTTAA AINA MYÖS LÄHEISIIN.





Läheisen ihmisen sairastuessa psyykkisesti, ajatuksissa pyörii varmasti satoja kysymyksiä. Voi tuntua siltä, ettei tiedä miten tilannetta tulisi purkaa tässä ja nyt.

Moni toivoo silloin vastauksia siihen, mikä on olennaista sekä tärkeää tietää juuri tässä hetkessä.

Moni kaipaa myös ohjausta siihen, että voisi jotenkin ymmärtää sairauden syitä sekä sairastumisen aiheuttamia vaikutuksia jokapäiväiseen arkeensa.



Tilanne on usein läheisille järkytys.

Saatat pohtia esimerkiksi:

- Miksi näin kävi
- Olisinko voinut tehdä jotain estääkseni sairauden puhkeamisen
- Mistä sairaudessa on kyse
- Miten tämä vaikuttaa minuun ja lähipiiriini
- Mitä nyt tapahtuu



Aluksi se oli kauhea shokki. Oli valtava huoli siitä, että oma läheinen on sairastunut sairauteen, josta ei tiennyt, mitä se loppujen lopuksi on, miten sitä hoidetaan ja kauanko se kestää.

Ajattelin aluksi, että 1-2 viikon hoito auttaa, niin kuin umpisuolentulehduksessa.

Kun ei tiennyt, mistä kaikki johtui, epätietoisuus ahdisti ja oli vaikea hengittää. Sitä näki viiltelyn, lääkkeiden syömättä jättämisen ja tästä maailmasta pois luisuvan läheisen ihmisen. Eikä osannut tehdä mitään.





Psyykkinen sairaus ja sen oireilu voivat näkyä muutoksina arkielämän käyttäytymisessä.

Sairastunut voi vetäytyä vuorovaikutuksesta, jättää asioita hoitamatta tai vastaamatta puhelimeen. Myös hänen ulkoinen olemuksensa voi muuttua.

On hyvä tiedostaa, että toiminta- ja aloitekyvyttömyys voivat olla osa sairautta.



Läheiseni ulkonäkö muuttui radikaalisti, hän ei vastannut enää puhelimeen, eristäytyi, äksyili, ei halunnut minua lähelleen. Luulin aluksi, että se kuuluu teini-ikään, mutta lopulta selvisi, että kyse on sairaudesta.





Kriisitilanteissa on tyypillistä, että omainen keskittyy vain sairastuneen auttamiseen ja omaan elämään liittyvät asiat jäävät syrjään.

Silloin on mahdollista, että pohdit esimerkiksi:

- Miten sairastunut jaksaa
- Miten saan hänelle apua ja hoitoa
- Kuinka voisin auttaa häntä
- Mitä kaikkea olisi hyvä tietää



Itselläni ei ollut aikaa miettiä, miten minä jaksaisin tai edes sitä, että minullakin olisi oikeus hakea apua. Keskipisteenä oli läheinen ja hänen auttaminen.

Puhelinsoittoja terveystieteiden keskuksen neuvontaan, päivystykseen, osastolle. Mistä ja miten apua saisi

Pidin puhelinta jatkuvasti vierellä ja äänet päällä, yölläkin. Koin, että mitä vain voi tapahtua milloin vain ja minun pitää olla valmiina auttamaan.





Kun omainen saa riittävästi tietoa psyykkisesti sairaan läheisen sairaudesta ja sen hoidosta, auttaa se häntä sopeutumaan ja keskittymään olennaiseen.

Riittävä tieto ja ymmärrys voivat vähentää myös perheen sisäisiä jännitteitä, sekä sairastuneeseen kohdistuvia sosiaalisia paineita.



Aluksi olin todella tiedonjanoinen. Heti kun pahin shokki meni ohi, aloin hakemaan paljon tietoa sairaudesta. Halusin ymmärtää mitä tapahtui.

Halusin tietää, mikä selittäisi sairastumiseen tai parantaisi läheisen. Etsin syitä ja ratkaisuja.

Jossain vaiheessa ymmärsin kuitenkin, että kaikkea minun ei tarvitse tietää. Olen läheinen, en ammattilainen. Koin itse tärkeimmäksi tiedoksi lopulta sen, miten sairaus vaikuttaa arkeen ja toimintakykyyn sekä sen, missä asioissa läheinen tarvitsee tukeani.





Etsimme tietoa sairaudesta. Mistä löytyy viisain ihminen, joka asiasta tietää? Auttaisiko hypnoosi? Terapia? Pappi? Riitelin mieheni kanssa, olimme epätoivoisia, kukaan ei auttanut. Hetkeäkään emme ajatelleet, että meillä avioparina voisi olla ongelmia asian kohtaamisessa. Emme osanneet puhua sairaudesta tai ahdistavasta tunteesta. Olisimme tarvinneet apua, mutta hätä tyttäremme sairaudesta täytti kaikki ajatuksemme.



Psyykinen sairastuminen vaikuttaa koko lähipiiriin. Uuteen ja erilaiseen elämäntilanteeseen sopeutuminen vie oman aikansa.

Jokainen pohtii ja käsittelee asiaa omalla tavallaan omaan tahtiinsa, niin psyykkisesti sairastunut, perheenjäsenet, kuin muukin lähipiiri.



Koin, että toisinaan sinnittelin vedenpinnan päällä, kun taas läheisen voinnin romahtaessa itsekkin syvä-sukelsin mukana. Koin olevani läheiseni pelastusrenkas, jota hän tarvitsikin. Olisin kuitenkin itsekkin tarvinnut pelastusrengasta, johon turvautua.

Meidän perheen koko dynamiikka muuttui. Sairastuneesta tuli auttamatta perheen keskipiste. Hyvinvoivien piti pärjätä ja niin piti minunkin. Siinä vaiheessa se tuntui luonnolliselta.





Moni kokee, että tietoa ei saa riittävästi sopivassa muodossa eikä omaisen tiedontarvetta tunnisteta. Keskustelu sairastunutta hoitavan tahon kanssa voi auttaa.

Keskusteluapua saa myös muualta, esimerkiksi omaisyhdistyksestä.

Joskus myös puhuminen ja oman tilanteen jakaminen toisen, samaa kokeneen omaisen kanssa voi auttaa jäsentämään omia ajatuksia ja arvioimaan, mikä tietoa tarvitsisi eniten.



Läheiseni sai apua hoitavalta taholtaan, mikä oli ihanaa ja toivottavaa. Olisin kuitenkin toivonut, että minullekin selitettäisiin mitä milloinkin tapahtuu. Vaikean tilanteen rauettua helpotus oli valtava ja sitäkin olisin halunnut purkaa jonkun kanssa.

Kun tämä alkoi, päätin etten tule kertomaan tästä ikinä kellekään. Häpesin niin paljon. Ajattelin, että minut leimataan. Minua jännitti mennä ensimmäiseen vertaistapaamiseen ja kertoa omasta tarinastani. Luulin olevani yksin.





HARJOITE: Kevennä oloasi tyhjentämällä mieltäsi

1. Ota kaksi paperia
2. Pysähdy pohtimaan, mikä uuvuttaa mieltäsi eniten juuri nyt. Kirjoita mieleesi tulevat asiat ensimmäiselle paperille.
3. Mieti, mihin näistä asioista voisit itse vaikuttaa niin, että asioiden aiheuttama rasitus vähenisi. Kirjoita nämä asiat toiselle paperille.
4. Lopuksi siirrä mieltäsi painavat asiat pois tuhoamalla ensimmäinen paperi. Voit repiä paperin palasiksi, polttaa sen tai yliviivata siihen kirjoittamasi ajatukset.

Voit toistaa harjoituksen aina silloin, kun mielesi tuntuu kuormittuvan tai asioiden sekamelska päässäsi ahdistaa.

Riittävä tieto ja ymmärrys läheisen tilasta on tärkeää sekä sairastuneelle että hänen lähipiirilleen. Tieto auttaa sopeutumaan muutokseen ja rauhoittamaan mieltä arjen pyörteissä. Tiedon saanti ja palveluiden pariin pääseminen voivat kuitenkin olla haasteellisia. Apua kannattaa yrittää kysyä myös toisilta omaisilta. Välillä jo pelkkä toisten kuuleminen auttaa.





sinulle, jonka läheinen on sairastunut syykkisesti



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



©FinFami