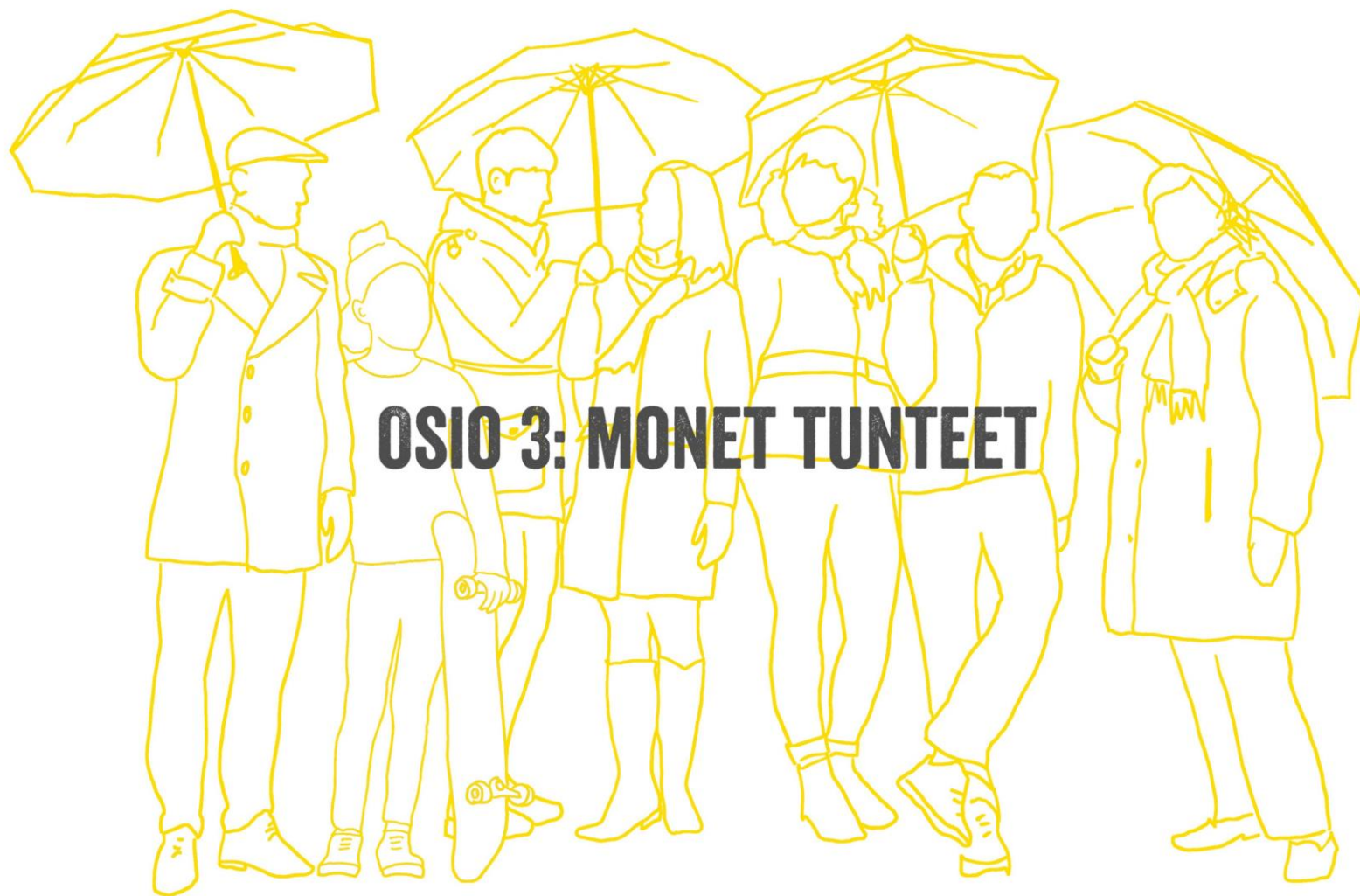




OSIO 3: MONET TUNTEET



LÄHEISYYS
SYYLLISYYS
EPÄUSKO SURU AHDISTUS EPÄUSKO
UUPUMUS ÄRSYNTYMINEN
PETTYMYS RAKKAUS VÄSYMYS
EPÄLUOTTAMUS PELKO
HÄPEÄ HUOLI VIHA
MYÖTÄTUNTO KATKERUUS
VOIMATTOMUUS KYLLÄSTYMINEN
EPÄVARMUUS KIUKKU



Läheisen mielen oireilu ja sairastuminen voivat herättää lähipiirissä monenlaisia, vaihtelevia, jopa yllättäviäkin tuntemuksia.

Oltilojen ja tunteiden vaihtelevuutta voisi verrata vuoristoradassa olemiseen.

Läheisen voinnin kohentuessa toiveikkuus monesti saattaa lisääntyä, kun taas voinnin huonontuessa tilalle voi tulla pettymystä ja surua.



Elämä voi tuntua jäsentymättömältä sekamelskalta ja pään vallata hämmennys.

Mieleesi voi pyrkiä sekavia ajatuksia:

- Miksi tunnen niin kuin tunnen
- Mitä tunteet kertovat minulle
- Miten voin hyväksyä tunteeni
- Kuinka puran tunteitani
- Miten pystyn hallitsemaan tunteitani

Läheiseni sairastuminen on tuonut tunteiden ääripäät esiin. Minusta on tuntunut epäreilulta, avuttomalta, ahdistavalta ja pelottavalta. Olen itkenyt eteisen lattialla sikiöasennossa surusta ja kauhusta, ollut huolesta sekaisin. Toisaalta taas elämässä on edelleen ilon hetkiä, naurua, kauneutta, vahvuutta ja rakkautta. Ei ne ole kadonneet mihinkään.

Olin niin vihainen, että olisin voinut lyödä. Surin sitä, mitä tyttäreni elämästä jää puuttumaan. Menin metsään ja huusin suureen ääneen kaikki kirosanat mitä osasin. Tänään olin elokuvissa, läheiseni asiat unohtuivat hetkeksi. Onko se oikein?





On hyvä huomioda, että

- kaikki tunteet ovat ok
- jokainen meistä voi tarvita tukea
- toisen kanssa keskustelu voi antaa tunteille tilaa
- omien tarpeiden tunnistaminen ja ajattelu on luvallista



Pohdittavaksi:

Minkälaisten silmälasien
kautta havainnoit
maailmaa? Ovatko ne
enemmän myönteisiä vai
kielteisiä?



AIHEUTINKO MINÄ SAIRAUDEN?

EN PYSTY AUTTAMAAN JA RATKAISEMAAN ONGELMIA

EN HUOMANNUT OIREILUA AJOISSA

EN OLLUT RIITTÄVÄSTI TUKENA **EN OSANNUT OHJATA AJOISSA HOITOON**

AIHEUTINKO MINÄ SAIRAUDEN?

KOEN SYYLLISYYTTÄ **EN OLLUT RIITTÄVÄSTI TUKENA**

SYYLLISYYS **EN OLLUT RIITTÄVÄSTI TUKENA**

OLISI PITÄNYT NÄHDÄ VAROMERKIT AIEMMIN

EN YMMÄRTÄNYT ONGELMAA AJOISSA

OLISI PITÄNYT VAATIA APUA TIUKEMMIN

TUNNEN SYYLLISYYTTÄ OMISTA HARRASTUKSISTA



Läheisen sairastuessa saatat kokea myös syyllisyyttä.
On tärkeää tiedostaa, että mikään tekemäsi tai tekemättä
jättäminen ei ole syy läheisesi sairastumiselle.

Mielen oireilu ja sairaus ovat useiden eri tekijöiden
summia, eikä yksittäisillä toisen teoilla ole merkitystä.

Mielen sairaus ei ole koskaan kenenkään syy. Omaisena
olet toiminut niillä tiedolla ja taidolla, jotka sinulla on
sillä hetkellä ollut. Muuta ei voi vaatia.





Erilaisten tunteiden herääminen ei tarkoita, että olisit itse sairastumassa.

Tunteiden nouseminen esille on luonnollista ja niiden salliminen yleensä helpottaa.

Tunteiden tunnistaminen, käsitteleminen ja hyväksyminen auttavat voimaan paremmin ja helpottavat oman mielenrauhan säilyttämisessä.



Olen surullinen siitä, että hän on yksinäinen ja eristäytynyt, eikä halua, että hänen asioistaan puhutaan, joten joudun selittelemään ja peittelemään tilannetta.

Se on tuskan kokemista, hätää tietämättömyydestä, surua siitä, mitä ei enää ole ja pelkoa ja ahdistusta siitä, mitä tulevaisuus tuo.

Olo on tuntunut epäreilulta ja epäoikeudenmukaiselta. Olen tuntenut syyllisyyttä omasta ”hyvästä” elämästä.



Ikinä ei voi tietää mitä tulevaisuus tuo. Jonain päivänä soitetaan ambulanssia ja pelätään pahinta, toisena päivänä taas syödään yhdessä iltapalaa ja nauretaan hauskoille meemeille.

Olin lohduton, kun ajattelin tyttären tulevaisuutta. Vähitellen ymmärsin, että tulevaisuus on aina tuntematon, on sairautta tai ei, eikä sairaus estä elämästä hyvää elämää.





HARJOITE: Irti päästäminen

1. Pysähdy pieneksi hetkeksi ja istuudu alas sohvalle – tai rauhoitu esimerkiksi suihkussa käydessäsi.
2. Laita silmät kiinni ja hengittele rauhasa.
 1. Minkälaisia tuntemuksia tunnistat kehossasi?
 2. Mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu?
3. Voit antaa tunteiden ja ajatusten virrata kuin puro.
4. Laske mielessäsi tunteesi ja ajatuksesi lipumaan kaarnalaivana virran matkaan.
5. Päästä niistä irti ja tarkkaile, kun ne lipuvat kauemmaksi sinusta häipyen lopulta näkymättömiin.



Tunteitaan voi yrittää purkaa myös samaa kokeneiden kanssa, joko kahden kesken tai ryhmässä.

Keskustelu toisen kanssa voi edistää omien tunteiden käsittelyä ja auttaa arjen asioiden järjestämisessä. Usein jo toisen kuunteleminen voi tuoda helpotusta omiin tunteisiin ja vähentää syyllisyyden tuntemuksia.

Näin on myös mahdollista nähdä, että on muitakin jotka ovat kokeneet saman ja selvinneet.





Jännitys oli valtava, kun ensimmäistä kertaa tapasin vertaisen. Tunne oli epäusko. Tuntui, että puhuimme samaa kieltä. Hän ymmärsi jo puolesta sanasta, mitä tarkoitin. Vertaisen kanssa tunteiden käsittelylle oli tilaa ja ymmärrystä. Minua kuunneltiin, sain tukea ja tietoa. Tiedon saaminen ja asioiden ymmärtäminen auttoivat minua hyväksymään omia kokemuksiani ja tunteitani.

Olin niin vihainen tyttärelle, kun hän jätti taas kaikki asiat hoitamatta. Onneksi maltoin mieleni, ja vain kannustin hoitamaan asian. Vaikea masennus on sairaus. Kiukun ja huolen sain purettua seuraavassa omaisten ryhmässä.





On yleistä, että alussa oma vointi on yhteydessä läheisen voinnin kanssa. Kun läheisen vointi menee alas, sukeltaa itsekin helposti mukana.

Ajan kuluessa voi kuitenkin oppia, että omaan oloon on mahdollista vaikuttaa. Sen oppiminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä.

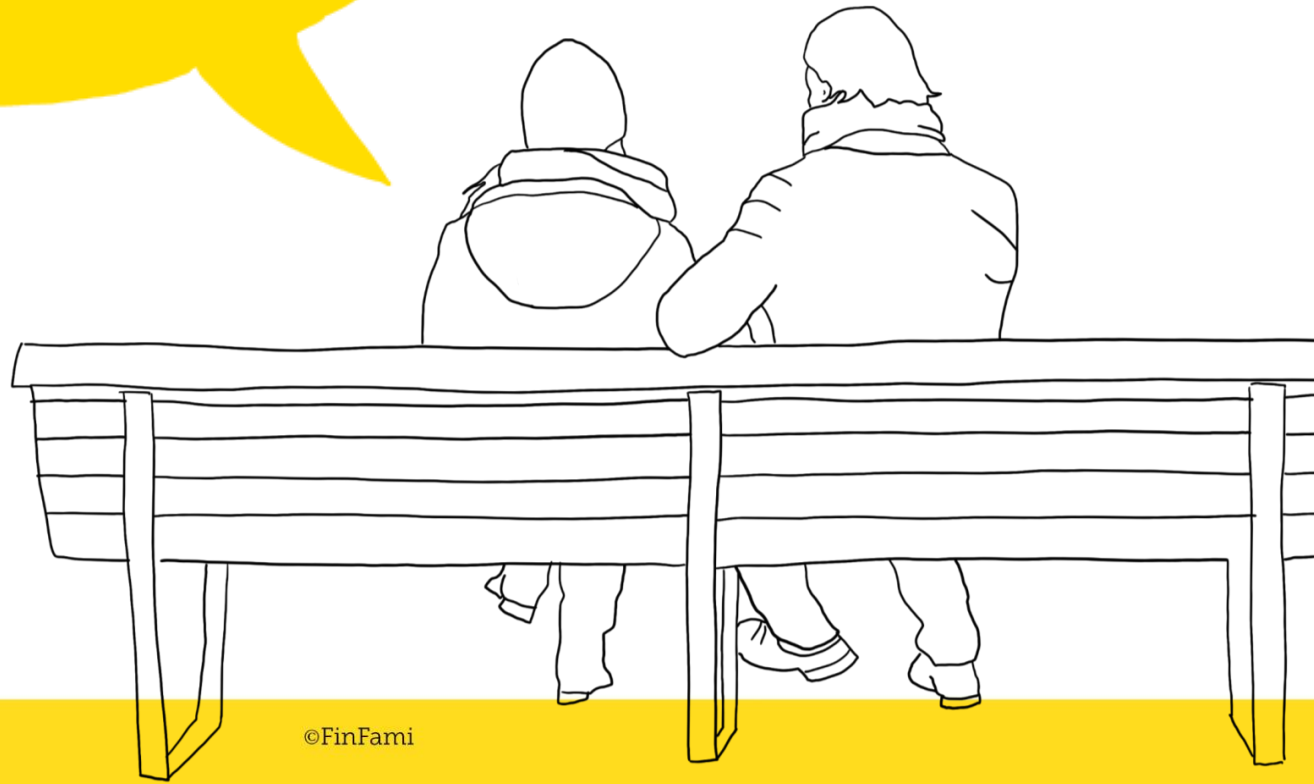


Oman vanhemman sairauden myötä minusta tuli ylihuolehtivainen. Tulkitsin jokaisesta eleestä, etteihän toinen ole tekemässä itselleen mitään. Tajusin myöhemmin, ettei se ole lapsen tehtävä pitää ketään elossa.

Äitinä ajattelin aluksi, etten voi olla koskaan iloinen ja huoleton, kun lapsella on vaikeaa. Ymmärsin kuitenkin, ettei minun voimattomuuteni ja ilottomuuteni suinkaan auta häntä, vaan päinvastoin. Minun hyvä oloni auttaa häntä.



Olin hukassa ja yritimme perheenä opetella elämään psyykkisen sairauden kanssa. Mielessä oli jatkuva pelko ja huoli, mitä seuraavaksi tapahtuu. Sairauden alkuvaiheessa sairaus oli iso mörkö, jota meistä kukaan ei kyennyt päihittämään. Kaikkien meistä täytyi myöntää sairauden olemassaolo ja oppia elämään sen kanssa.



Omien tunteiden olemassaolo on hyvä tiedostaa ja hyväksyä. Niitä on myös hyvä kuunnella, ja antaa niille lupa tulla ulos. Ajan kanssa on mahdollista löytää tasapaino omien tunteidensa kanssa, ilman että ne ovat jatkuvasti riippuvaisia toisen olotilasta.





TUKEA
sinulle, jonka läheinen on sairastunut syykkisesti