

Kun läheinen sairastuu...

Tukiopas mielenterveyspotilaan omaisille

Balanssi ry 



Sisältö

Aluksi	3
Omaisien hyvinvointi ja jaksaminen	4
Psykkiset sairaudet	5
Masennus	5
Psykoosi ja skitsofrenia	6
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	7
Paniikkihäiriö	8
Persoonallisuushäiriö	9
Mistä tukea?	10



Aluksi

Käsissäsi on opas, joka on tarkoitettu psyykkisesti sairaan omaiselle selviytymisen tueksi. Tässä oppaassa kerromme, miten omaisena voit pitää myös omaa hyvinvointiasi yllä ja mitä omaisille suunnattuja tukipalveluita on olemassa. Oppaassa käsitellään viittä keskeistä psyykkistä sairautta, joiden oireista ja hoitomuodoista kerromme lyhyesti. On hyvä muistaa, että jokaisella sairastuneella sairaus ja sen oireet ilmenevät yksilöllisesti.

Perheenjäsenen tai muun läheisen ihmisen psyykinen sairaus voi vaikuttaa vahvasti hänen elämäänsä kuuluihin ihmisiin. On normaalia, että omaisena voit tuntea monenlaisia tunteita, kuten ahdistusta, pahaa oloa tai syyllisyyttä. Läheisenä voit kokea epävarmuutta siitä, ettei tiedä miten toimia ja mitä läheiselle tapahtuu.

Toivomme, että saat tästä oppaasta tietoa psyykkisistä sairauksista ja vinkkejä oman jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Emme voi muuttaa kaikkea, jonka kohtaamme.

Mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen.

—James Baldwin



Omaisien hyvinvointi ja jaksaminen

Omaisien tuki läheiselleen on korvaamatonta paranemisessa ja kuntoutumisessa, mutta omaisena on tärkeää muistaa huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Tässä muutamia esimerkkejä, jotka voivat auttaa jaksamaan arjessa:

- Yhteydenpito perheeseen ja ystäviin, kontaktit toisiin ihmisiin
- Vertaistuki, omaisryhmät
- Omat harrastukset ja mielekkäiden asioiden tekeminen
- Liikunta ja ulkoilu virkistävät ja auttavat pitämään fyysistä kuntoa yllä

Myös myönteisten asioiden korostaminen voi auttaa jaksamaan ja joku voi saada voimaa arjesta ja sen pienistä iloista. Vuonna 2010 on laadittu mielenterveysomaisten oikeudet:

- Oikeus omaan elämään, virkistykseen ja lomaan
- Oikeus omaishoidon tukeen ja omaishoidon tukitoimiin
- Oikeus työelämän joustoihin
- Oikeus omaan talouteen ja taloudelliseen tukeen
- Oikeus terveystarkastuksiin
- Oikeus omaisvastaavaan
- Oikeus saada riittävä tieto läheisen sairaudesta ja hoidosta
- Oikeus lapsuuteen, kun vanhempi sairastaa

(Omaisien mielenterveystyön tukena keskusliitto ry)

Psykkiset sairaudet

Masennus

Masennus eli toiselta nimeltään *depressio*, on yleinen, helposti uusiutuva sairaus, joka voi joskus muuttua pitkäaikaiseksi. Masennuksen taustat voivat olla monenlaisia. Elämään kuuluu normaalistikin mielialan vaihtelua, mutta masennukseen sairastunut kokee pidempiaikaista alakuloa. Muita oireita ovat esimerkiksi uupumus, keskittymiskyvyttömyys ja unihäiriöt. Sairauden alussa voi olla myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja rintatuntemuksia.

Lisätietoja osoitteesta:

www.masennusinfo.fi

Hoito

Hoito määräytyy oireiden ja masennuksen puhkeamisen syiden perusteella. Lievässä masennuksessa omat toimet voivat riittää, keskivaikeassa ja vaikeassa on tarpeellista lääkitys ja psykoterapia tai niiden yhdistelmä.

Lääkitys

Lääkityksen tavoitteena on masennusoireiden poistaminen kokonaan. Tavallisesti menee joitakin viikkoja, ennen kuin lääkityksen myönteiset tulokset alkavat näkyä. Usein läheiset näkevät nämä muutokset aikaisemmin kuin masentunut itse, joten on tärkeää, että läheinen kertoo näistä huomioistaan sairastuneelle. Myös masennuksen uusiutumisen ehkäisemiseksi käytetään lääkehoitoa.

”Onnella ei ole huomista päivää;
sillä ei ole eilistäkään;
se ei ajattele tulevia;
sillä on vain nykyisyys,
eikä sekään ole kokonainen päivä,
vaan silmänräpäys.”

— Ivan Turgenjev

Psykoosi ja skitsofrenia

Psykoosilla tarkoitetaan todellisuudentajun vakavaa häiriintymistä, joka voi ilmetä harhaluuloina, aistiharhoina, puheen hajanaisuutena tai outona käyttäytymisenä. Psykoottisuus voi usein ilmetä pelkäämään harhaluuloisuutena ilman, että kyseessä olisi skitsofrenia. Psykoosiin sairastutaan yleensä elämän toisella tai kolmannella vuosikymmenellä, jolloin nuori itsenäistyy, perustaa perhettä ja rakentaa uraa sekä ihmissuhteita. Psykoosiin sairastuneen on hankala erottaa, mikä on totta ja mikä ei. Oireiden puhkeamiseen vaikuttavat erilaiset stressitekijät, kuten elämänmuutos.

Skitsofrenia on psykoosisairauksista vaikea-asteisin ja sille on ominaista ajattelun ja mielen toimintojen kokonaisuuden häiriintyminen. Tavallisia oireita ovat kuuloharhat, harhaluulot sekä hajanainen ja vaikeasti ymmärrettävä puhe. Myös tunneilmaisu on skitsofreniassa usein köyhtynyttä.

Lisätietoja osoitteesta:

www.skitsofreniatieto.fi

Moni skitsofreniaan sairastuneista kärsii psykoosia edeltävistä oireista, kuten unihäiriöistä ja ahdistuneisuudesta. Näiden ennakko-oireiden tunnistaminen on tärkeää hoidon aloittamisen kannalta, koska sillä pystytään siirtämään tai estämään psykoosin puhkeamista.

Hoito

Psykoosin sairastuneen potilaan hoito tapahtuu usein avohoidossa. Hoito voidaan toteuttaa kotikäyntien muodossa tai vastaanottokäynteinä. Yleensä psykoosin akuutissa vaiheessa hoito on tiivistä ja hoitokäyntejä harvennetaan voinnin parantuessa. Psykoosiin sairastunut voi joskus tarvita myös sairaalahoitoa.

Antipsykoottinen lääkitys on keskeistä psykoosin hoidossa, mutta lisäksi tarvitaan kuntouttavia toimenpiteitä, kuten psykoedukaatiota ja perheinterventioita. Lääkehoito vähentää merkittävästi oireita, uusia sairausjaksoja ja kuolleisuutta. Lääkitys aloitetaan mahdollisimman nopeasti, jotta toipuminen ei viivästyisi. Säännöllinen lääkitys on tärkeää uusiutumiseriskin pienentämiseksi.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

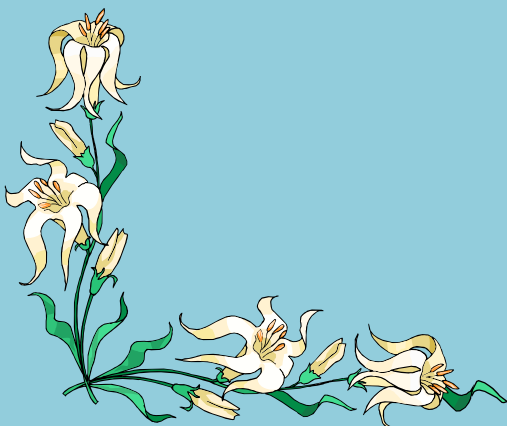
Maanis-depressiivisyys eli kaksisuuntainen mielialahäiriö on psyykkinen sairaus, jossa maaniset tai hypomaaniset ja depressiiviset jaksot vaihtelevat. Sairastuneella on vähintään kaksi jaksoa: toisessa mieliala kohonnut ja toisessa mieliala heikentynyt. Masennusjaksossa häiriöitä voi tapahtua esimerkiksi keskittymisessä ja lähimuistissa. Hypomaanisessa vaiheessa ihminen on puhelias ja vilkas ja hänen on vaikea keskittyä. Unen tarve vähenee voimakkaasti ja seksuaalivietti voimistuu tässä vaiheessa.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö kestää koko elämän ja sille altistaa muun muassa lapsuuden vaikeat traumat tai perimä. Kaksisuuntainen mielialahäiriö alkaa yleensä nuoruusiässä tai nuorella aikuisiällä. Perinnöllisyydellä on sairaudessa suuri merkitys. Kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivälle on tärkeää, jos hänen läheisensä voivat tukea häntä sairauden eri vaiheissa.

Hoito

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa voidaan käyttää erilaisia terapioita, kuten yksilöpsykoterapiaa, pari- ja perheterapiaa ja potilasopetusta. Yksilöpsykoterapiassa tavoitteena on, että potilas oppii tuntemaan sairauttaan ja sopeutumaan siihen. Samalla opetellaan stressinhallintakeinoja, vuorovaikutustaitoja ja tuetaan potilaan lääkemyöntyvyyttä.

Hypomaniaa hoidetaan avohoidossa lääkityksen ja hoitosuhteen avulla, mutta maanisessa tilassa ihminen tarvitsee psykiatrista hoitoa. Sairastuneelle itselleen ja hänen läheisilleen mielialavaihtelut ovat stressitekijä, joita pelätään etukäteen. Mielialavaihteluiden vuoksi tulevaisuus on epävarmaa ja jatkuva epävarmuus voi altistaa itsemurhaan. Lääkitys on keskeinen hoitomuoto.



Lisätietoja osoitteesta:

www.bipoinfo.fi

Paniikkihäiriö

Paniikkihäiriölle ovat ominaisia tiheästi toistuvat paniikkikohtaukset, jatkuva huoli niiden uusiutumisesta tai kohtausten pelon aiheuttama käytöksen muutos. Kohtauksille on ominaista äkillisyys ja odottamattomuus. Kohtaus kestää yleensä useimmiten alle puoli tuntia, joskus harvoin jopa tunteja.

Oireet

Kohtauksen aikana voi ilmetä erilaisia oireita, kuten sydämentykytys, hengenahdistus, tukehtumisen tai kuristumisen tunne. Seurauksena oireista on usein kuoleman, itsensä hallitsemisen menetyksen tai sekoamisen pelko, epätodellisuuden tunne tai itsensä vieraaksi tunteminen.

Lisätietoja osoitteesta:

www.paniikki.net

Paniikkihäiriötä esiintyy enemmän nuorilla ja keski-ikäisillä kuin vanhuksilla. Tavanomaista enemmän sitä esiintyy myös astmasta tai keuhkohtaumataudista kärsivillä potilailla. Naisilla häiriötä esiintyy kaksi kertaa enemmän miehiin verrattuna.

Hoito

Hoitona voidaan käyttää kognitiivista psykoterapiaa ja lääkityksenä käytetään masennuslääkkeitä tai bentsodiatsepiinia. Kahvi ja kofeiinipitoiset juomat sekä alkoholi ja muut päihteet lisäävät alttiutta saada paniikkikohtauksia. Jooga, meditaatio ja erilaiset rentoutusharjoitukset sekä säännöllinen liikunta voivat vähentää paniikkikohtauksia.

Läheisten tulisi ymmärtää odottamattomiin kohtauksiin liittyvän paniikinomaisen pelon aste. Pelkojen väheksyminen tai mitätöinti pahentaa niiden hallinnan oppimista.

”Sitä paremmin itse jaksaa, kun näkee, miten hyvin toinen jaksaa.”

-Psyykkisesti sairastuneen omainen

Persoonallisuushäiriö

Persoonallisuushäiriöissä ihmisen yksilöityminen on jäänyt kesken. Psykkiset vauriot ovat syntyneet varhain ja taustalla on usein traumaattisia kokemuksia, hylkäämistä ja epävakaa lapsuutta. Häiriöt ovat pitkäaikaisia ja heikentävät ihmisen kykyä toimia ihmissuhteissa eri elämäntilanteissa. Sairastuneella ei ole empatiakykyä ja usein hän ei koe sairauttaan yhtä vakavana kuin hänen läheisensä.

Häiriö esiintyy poikkeavina luonteenpiirteinä, kuten huomionhakuisuutena, narsistisuutena ja vaativuutena. Persoonallisuushäiriöt esiintyvät monesti päällekkäin ja yhdessä ahdistuneisuushäiriöiden ja masennuksen kanssa. Monelle persoonallisuushäiriöiselle on ominaista se, ettei voi asettua toisen ihmisen asemaan.

Persoonallisuushäiriöitä on monenlaisia ja kullakin on erilainen käytösmallinsa, kuten esimerkiksi epäluuloisuus tai epäsosiaalisuus. Häiriöihin liittyvät käytöstavat eivät ole tahdonalaisia vaan usein kehi-

tyksen edetessä opittuja tapoja reagoida erilaisiin tunnetiloihin. Käyttäytymisen taustalla voi myös olla muutoksia tunteita ja niiden hallintaa säätelevissä keskushermoston toiminnoissa. Persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen ei aina itse kärsi sairauden aiheuttamista oireista, jotka pakottaisivat hänet menemään lääkäriin. Sen sijaan sairastuneen lähiympäristö voi kokea henkilön käyttäytymisen haitallisena.

Hoito

Persoonallisuushäiriöiden hoitoon käytettäviä psykoterapioita ja lääkkeitä on tutkittu melko vähän. Osa voi hyötyä sekä terapiasta että lääkityksestä huomattavasti. Lääkehoidosta hyötyminen on yksilöllistä. Ahdistusta lievittävät ja mielialaa tasaavat lääkkeet voivat myös olla jollekin hyödyksi. Sairauden vaikuttaessa vahvasti myös sairastuneen lähipiiriin, hoitoon kuuluu myös läheisten selviytymisen tukeminen ja kärsimysten lievittäminen.

Lisätietoja osoitteesta:

www.mielenterveystalo.fi

(aikuiset → tietopankki → diagnoosi-tietohaku → määritetyt, sekamuotoiset ja muut persoonallisuuden häiriöt)

Mistä tukea?

Balanssi ry

Balanssi on Rovaniemen alueella toimiva mielenterveysyhdistys, jonka tarkoituksena on parantaa mielenterveyden ongelmia kohdanneiden henkilöiden ja heidän läheistensä osallisuutta, edistää terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnassa on keskeistä erityisesti vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen sekä asenneilmapiiriin vaikuttaminen. Balanssi järjestää toiminnallisia ryhmiä, keskusteluryhmiä ja erilaisia kursseja, joiden tavoitteena on yhdessä tekeminen, oppiminen ja kokemusten vaihto hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi.

Balanssi ry:n omais- ja läheisryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveysongelmia. Ryhmän tavoitteena on kokemusten jakaminen, rohkeuden ylläpitäminen, vertaistuki, sosiaalisen verkoston vahvistuminen ja tiedon saaminen psyykkisistä sairauksista, hoidoista ja kuntoutuksesta sekä tarjolla olevista tukipalveluista. Ryhmä kokoontuu Balanssi ry:n tiloissa. Omaisryhmällä on omat säännöt, joita jokainen ryhmänjäsen sitoutuu noudattamaan. Keväällä 2013 Balanssin tiloissa aloitti myös uusi vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneen nuoren läheisille.

Balanssi Ry

Valtakatu 16 B

96200 Rovaniemi

e-mail: info@balanssiry.com

www.balanssiry.com

Mielenterveyden keskusliitto ry

Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyspotilaiden, kuntoutujien, kuntoutuneiden ja heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. Mielenterveyden keskusliiton tärkeimpiä tavoitteita on parantaa mielenterveysongelmien hoitoa sekä kuntoutumisen mahdollisuuksia. Kielteiset asenteet psyykkisiä sairauksia kohtaan vaikeuttavat mielenterveyskuntoutujien elämää ja liitto pyrkii muuttamaan näitä asenteita.

www.mtkl.fi



**Mielenterveyden
keskusliitto**

Keskusliiton alaisena toimiva Turvanen on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Sen kulmakivet ovat turva-asuminen, kuntoutusohjaus ja yhteisölliseen toimintaan ohjaaminen ja tukeminen. Toimipaikat sijaitsevat Jyväskylässä ja Rovaniemellä. Rovaniemen Turvasessa työskentelee kaksi kuntoutusohjaajaa, joilla on sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus ja kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä. Kuntoutusohjaajien työtilat ovat Rovaniemen aluekeskuksessa. Kuntoutusohjaus on maksutonta ja mukaan pääsee ottamalla yhteyttä kuntoutusohjaajiin. Turvanen tarjoaa myös omaisille neuvontaa ja ohjausta sekä tarvittaessa myös kuntoutusohjausta.

Rovaniemen Turvanen

Hallituskatu 20 A.2. krs, 96100 Rovaniemi

puh. (016) 319 931

Mielenterveysyksikkö

Rovaniemen kaupungin terveyskeskuksen mielenterveysyksikköön pääsee vastaanotolle ajanvarauksella. Mielenterveysneuvontapuhelimeen soittamalla voi saada ajan vastaanotolle ja puhelimeen vastaa mielenterveystyön ammattihenkilö.



Urheilukatu 5-7, 2.kerros, 96101 Rovaniemi

puh. 040- 481 4942

www.rovaniemi.fi (asukkaille -> terveys -> mielenterveys- ja päihdepalvelut)

Hyvän mielen talo ry

Hyvän mielen talo ry on perustettu Oulussa ja se sai alkunsa omaisten vertaisryhmätoiminnasta. Yhdistys tekee ennaltaehkäisevää, korjaavaa ja vahvistavaa mielenterveystyötä sekä järjestää omaistoimintaa. Yhdistyksen omaistoiminnan tarkoituksena on tukea psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisten hyvinvointia omaisryhmien, koulutuksen, virkistytymisen ja erilaisten tapahtumien avulla.

Vertaistukiryhmiä toimii eri puolilla Lappia ja Pohjois-Suomea. Ryhmissä jaetaan kokemuksia, tunteuksia ja arjen vinkkejä yhdessä muiden omaisten kanssa. Koulutuksissa ja tapahtumissa keskitytään omaisten tiedon ja tuen tarpeisiin sekä tarjotaan omaisille myös mukavia kokemuksia ja irtiottoa arjesta.



www.hyvanmielentalo.fi

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry on mielenterveyskuntoutujien omaisten valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio. Keskusliitto tukee toiminnallaan mielenterveyskuntoutujien omaisten yhdistyksiä ja toimii omaisyhdistysten keskusjärjestönä. Keskusliitto kehittää omaistyötä yhdessä muiden toimijoiden kanssa, osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun ja ylläpitää kansainvälisiä yhteyksiä. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n vaikuttamistyö kohdistuu omaisia koskeviin asioihin poliittisessa päätöksenteossa ja palvelujärjestelmän kehittämisessä.



www.omaisten.org



AUTTAVIA PUHELIMIA:

SOS- kriisikeskus

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja pyrkii helpottamaan kriisissä olevan henkistä hätää puhumisen ja keskustelun avulla. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja puhelimesta vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt.

Kriisipuhelin päivystää numerossa: 01019 5202

arkisin klo 9.00–06.00

lauantaisin klo 15.00–06.00

sunnuntaisin klo 15.00–22.00

Arkipäivään osuvina juhlapäivinä päivystetään lauantai- ja sunnuntai-iltojen mukaisesti.

Kriisikeskus Lapin ensi- ja turvakoti

Päivystävä puhelin 24 h, johon voit soittaa kun haluat keskustella mieltä askarruttavista asioista.

020 741 4732 tai 040- 553 7508

Opinnäytetyö 2013

RAMK/Hoitotyö