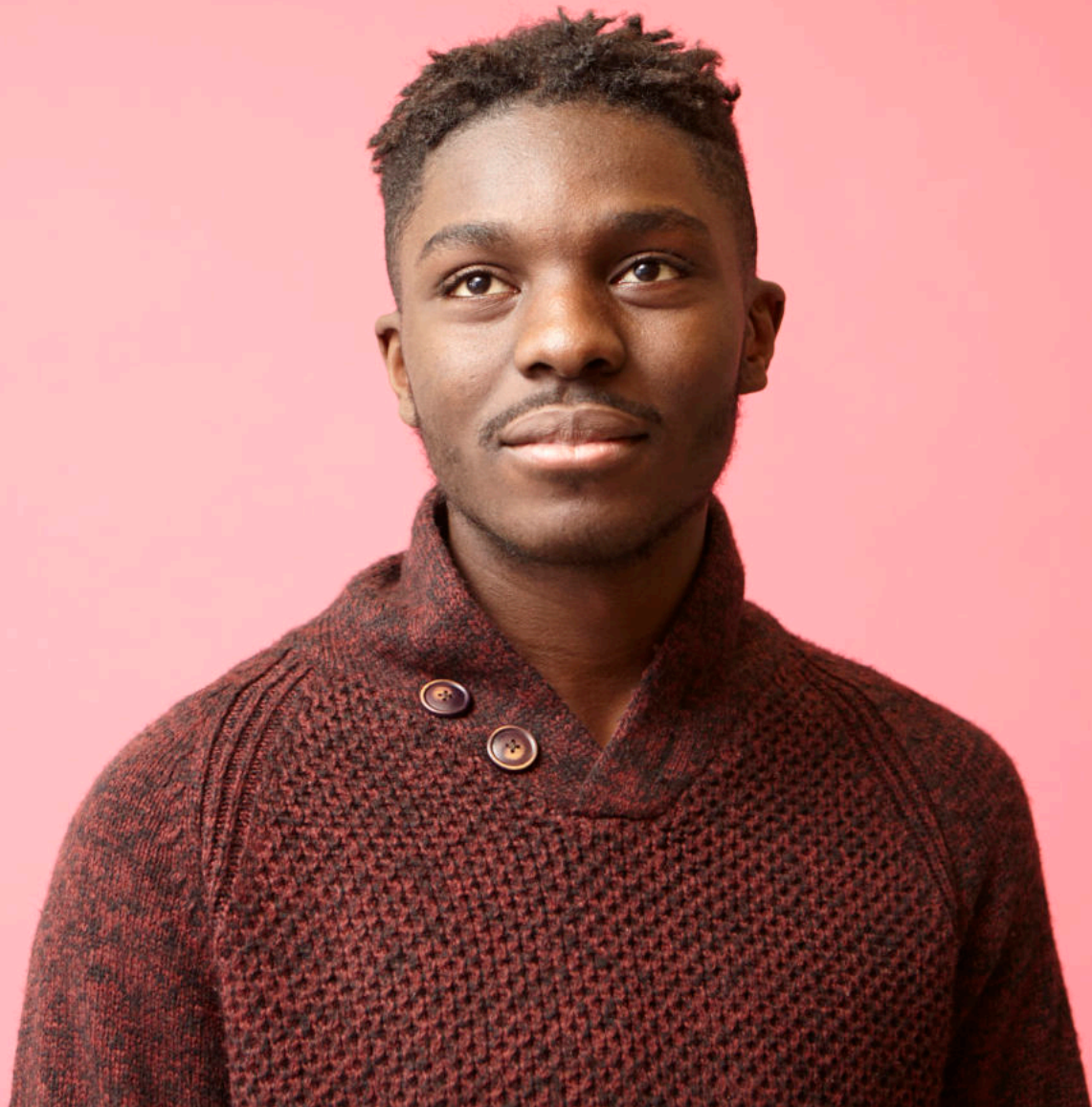


OMAISEN OPAS

Tietoa sinulle, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti



Lue tästä oppaasta,
mitä ovat psyykkiset oireet ja sairaudet
eli mielenterveyden ongelmat.
Lue myös, mitä sinun on hyvä tietää
ja millaista tukea voit saada,
kun läheisesi sairastaa psyykkisesti
tai olet huolestunut läheisesi mielenterveydestä.
Oppaan takasivulla on tärkeitä yhteystietoja.



Tämä opas pohjautuu FinFami Uusimaa ry:n Omaisen oppaaseen.

Kuvat: Milka Alanen, Marika Finne, Kaisu Jouppi, Juno Lehtinen, Minttu Lehtovaara, Vilma Pimenoff

Sisällys

Psyykkiset oireet ja sairaudet	4
Mikä on psyykinen sairaus?	5
Miksi ihminen sairastuu psyykkisesti?	8
Näin tuet mielenterveyttäsi	10
Tietoa sinulle	11
Mitä tapahtuu, kun läheinen sairastuu?	12
Näin jaksat paremmin	24
Mistä saat apua ja tukea?	30

PSYYKKISET OIREET JA SAIRAUDET

Mikä on psyykinen sairaus?

Psyykinen sairaus on ihmisen mielen sairaus. Kun ihmisellä on mielenterveyden häiriö, hän voi käyttäytyä epätavallisesti. Hänen olonsa ei ole hyvä ja hän voi olla jatkuvasti surullinen tai ahdistunut. Sanotaan, että mieli on rikki.

Psyykkisiä sairauksia ovat esimerkiksi masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja skitsofrenia.

Sairastuneella ihmisellä on psyykkisiä oireita. Oireet ovat merkkejä sairaudesta. Psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi ahdistus ja paniikin tunne. Psyykinen sairaus voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä tai vatsakipua.

Ihmisellä voi olla psyykkisiä oireita,
vaikka hänellä ei ole diagnoosia sairaudesta.
Diagnoosi tarkoittaa,
että lääkäri on antanut oireille ja sairaudelle nimen.

Diagnoosia ei tarvitse pelätä.
Monia helpottaa, että oireilla on syy ja nimi.
Diagnoosi myös auttaa,
että sairastunut saa oikeanlaista apua.

Hoitoa on saatavilla,
ja monesta psyykkisestä sairaudesta voi toipua.
Elämä voi olla hyvää ja onnellista
myös psyykkisen sairauden kanssa.

**ELÄMÄ VOI OLLA HYVÄÄ JA ONNELLISTA
MYÖS PSYKKISEN SAIRAUDEN KANSSA.**



Miksi ihminen sairastuu psyykkisesti?

Kaikkien mieli voi sairastua.
Psyykinen sairaus ei ole kenenkään syy,
eikä sitä tarvitse hävetä.

Ihmisen elinympäristö, elintavat ja geenit
vaikuttavat siihen, että ihminen sairastuu psyykkisesti.

Ihminen voi sairastua elämäntilanteensa takia.
Vaikeat ihmissuhteet ja paha stressi
voivat vaikuttaa sairastumiseen.

Psyykinen sairaus voi periytyä geenien kautta.
Jos vanhemmilla tai isovanhemmilla on psyykkisiä oireita,
niitä voi olla myös nuoremmilla samassa perheessä.

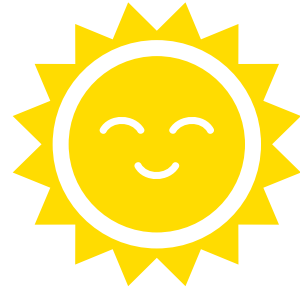
Ihminen voi myös sairastua,
jos hän käyttää liikaa päihteitä,
kuten alkoholia tai huumeita.

Usein ihmisen sairastumiseen vaikuttavat
sekä geenit että vaikea elämäntilanne.
Psyykinen oireilu tai sairaus on kaikilla erilaista.
Sairaus voi tulla nopeasti tai edetä hitaasti.

Kun ihminen sairastuu,
on hyvä miettiä,
mistä sairaus johtuu ja miten sitä voi hoitaa.
Läheinen voi olla sairastuneen tukena.
Läheisen myönteinen asenne voi auttaa toipumisessa.

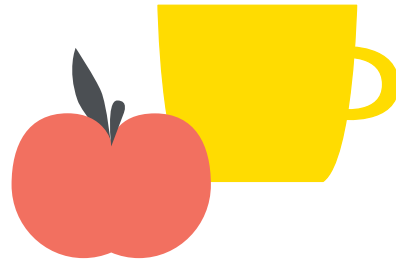


**PSYKKINEN SAIRAUUS EI OLE KENENKÄÄN SYY,
EIKÄ SITÄ TARVITSE HÄVETÄ.**



Näin tuet mielenterveyttäsi

- lepää riittävästi
- syö hyvin
- harrasta liikuntaa
- rentoudu
- juttele läheisillesi



TIETOA SINULLE

Mitä tapahtuu, kun läheinen sairastuu?

Psyykinen sairaus vaikuttaa sairastuneen elämään ja myös ihmisiin hänen lähellään.

Kun läheisesi sairastuu, sinunkin elämäsi muuttuu.

Läheinen voi olla perheenjäsen, sukulainen tai ystävä.

Perheenjäsenen psyykinen sairaus on usein kriisi koko perheelle.

Lapsille on hyvä kertoa avoimesti,

mikä psyykinen sairaus on

ja miten läheisen sairaus vaikuttaa lapsen elämään.

Ota huomioon, kuinka vanha lapsi on

ja mitä hän ymmärtää.

**KUN YKSI SAIRASTUU,
MONEN MAAILMA MUUTTUU.**





Läheisen ihmisen sairaus voi herättää sinussa monenlaisia tunteita.

Näitä ovat esimerkiksi suru, huoli, pettymys, syyllisyys, viha ja häpeä.

Voit myös olla hyvin väsynyt.

Olosi voi helpottua, kun ymmärrät, että nämä tunteet ovat aivan tavallisia kriisissä eli vaikeassa tilanteessa.

Uuteen tilanteeseen tottuminen voi kestää pitkään. Sinua ja muita sairastuneen läheisiä voi myös auttaa tieto siitä, mitä kriisissä yleensä tapahtuu.

Lue seuraavaksi kriisin vaiheista.

Niitä on 4.

Kriisin vaiheet eivät ole kaikilla samanlaisia.

Vaiheet voivat olla eripituisia ja toistua uudestaan.

Kriisin vaiheet

1. Shokkivaihe

Kun jotain ikävää tapahtuu
ihminen on aluksi usein shokissa.
Hän ei täysin ymmärrä, mitä on tapahtunut.
Hän voi olla järkyttynyt, toimia hyvin aktiivisesti
tai olla aivan lamaantunut.
Vatsa voi olla kipeä ja sydän hakata nopeasti.
Shokki kestää yleensä muutaman päivän.
Shokin aikana ihminen voi tarvita apua
tavallisen elämän asioissa,
kuten ruoanlaitossa tai kaupassa käymisessä.



2. Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa ihmisen tunteet ja reaktiot ovat hyvin voimakkaita.

Ihminen ei aina ensin myönnä, että läheinen on sairas.

Hän voi miettiä, miksi läheinen sairastui, ja tuntee pelkoa, surua tai syyllisyyttä.

Tämä vaihe voi kestää monta kuukautta.

Silloin on tärkeää, että voi puhua jonkun kanssa siitä, mitä on tapahtunut ja miltä se tuntuu.



3. Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa ihminen myöntää, mitä on tapahtunut.

Hän ymmärtää, miltä tilanne tuntuu ja voi keskustella siitä.

Hän tottuu ajatukseen, että läheisellä on psyykinen sairaus.

Ahdistus helpottaa vähitellen.

Ihminen voi ajatella tulevaisuutta.

Hän ymmärtää, miten läheisen sairaus vaikuttaa siihen.



4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

Tässä vaiheessa läheisen psyykkinen sairaus on osa tavallista elämää.

Sairaus ei poistu, mutta se ei tunnu yhtä pahalta kuin aluksi.

Ihminen ymmärtää, että vaikka läheinen on sairas, elämä jatkuu.

Usein voimaa ja toivoa antaa, jos voi puhua samassa tilanteessa olevan kanssa.

**VAIKKA LÄHEINEN ON SAIRAS,
ELÄMÄ JATKUU.**



Näin jaksat paremmin

On hyvä ja luonnollinen asia,
että haluat auttaa sairastunutta läheistäsi.
Muista kuitenkin,
että tilanne on vaikea myös sinulle.

Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi.
Sinun ei tarvitse jaksaa kaikkea.
Sinä et ole yksin vastuussa läheisestäsi.
Varo, että et väsy tai stressaannu liikaa.
Muuten voit sairastua itse.

Lue seuraavaksi,
mikä voi auttaa sinua jaksamaan paremmin
ja ymmärtämään sairastuneen tilannetta.
Lue myös, mistä saat apua.

**PIDÄ HUOLI ITSESTÄSI,
JOTTA JAKSAT TUKEA LÄHEISTÄSI.**



Tieto auttaa

Vaikka haluat auttaa sairastunutta, voi olla, että hän ei halua apuasi.

Usein psyykkisesti sairastunut ei aluksi ymmärrä tai myönnä, että hän on sairas. Hän voi olla vihainen, kun yrität auttaa.

Usein oikeanlainen tieto auttaa, että sairastunut alkaa ottaa apua vastaan. Tätä tietoa antaa esimerkiksi paikalliset FinFami-yhdistykset. Lisää tietoa FinFamista on oppaan lopussa.

Mielenterveystalo-sivustolla internetissä on tietoa psykiatrisista ongelmista ja niiden hoitamisesta. Sivuston osoite on: www.mielenterveystalo.fi

Älä jää yksin

Kun läheiselläsi on ongelmia mielenterveyden kanssa, on hyvä muistaa, että sinä et ole yksin.

Puhu tilanteestasi muille ja pyydä apua.

Keskustele muiden mielenterveysomaisten kanssa, niin saat tukea ja tietoa.



**SINÄ ET OLE YKSIN.
PUHU TILANTEESTASI MUILLE
JA PYYDÄ APUA.**



Neuvoja sinulle

- Älä jää yksin.
- Hanki tietoa sairaudesta.
- Pidä huolta, että voit itse hyvin.
- Hakeudu vertaistuen pariin, esimerkiksi FinFamiin.
- Apua saat esimerkiksi terveysasemalta tai kriisipuhelimesta.

Mistä saat apua ja tukea?

FinFami on järjestö, joka auttaa kaikkia mielenterveysomaisia eli ihmisiä, joiden läheisellä on psyykkisiä oireita tai jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä.

FinFamin ammattilaiset ovat sinun tukenasi. Meillä on toimintaa eri puolilla Suomea.

FinFamista saat lisää tietoa esimerkiksi näistä asioista:

- **mielenterveysongelmat**
- **mielenterveysongelmien hoito**
- **sosiaaliturva**
- **tuki sairastuneelle ja omaisille**

FinFamin tärkeintä toimintaa on vertaistuki. Vertaistuki tarkoittaa, että samassa tilanteessa olevat ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan ja tukea toisiaan. Monia auttaa kuulla, että muilla on samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia.

FinFami tarjoaa sinulle:

- **tietoa ja neuvontaa**
- **vertaistukea**
- **keskusteluryhmiä**
- **kursseja**
- **vapaa-ajan toimintaa**
- **vapaaehtoistoimintaa**

Toiminta on maksutonta.

Poikkeuksista ilmoitetaan erikseen.

Toiminnasta saat lisää tietoa FinFamin internetsivuilta osoitteesta www.finfami.fi tai paikallisesta FinFamista.



**FINFAMI TARJOAA
TIETOA, TUKEA JA TOIVOA SINULLE,
JONKA LÄHEINEN SAIRASTAA PSYKKISESTI.**



KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Et jää yksin.



FinFami on sinun tukenasi.
Jos sinulla on kysymyksiä
omasta tai läheisesi tilanteesta,
voit aina olla meihin yhteydessä.
FinFamissa kaikki keskustelut
ovat aina luottamuksellisia.

Tietoa. Tukea. Toivoa. Mukana.

Tästä oppaasta saat selkokielistä tietoa mielenterveyden ongelmista ja tuesta sinulle, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti.

Ota yhteyttä

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami
Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki

puhelin 050 464 2739
info@finfami.fi
www.finfami.fi

Paikalliset FinFami-yhdistykset
Kaikkien FinFami-yhdistysten yhteystiedot ovat internetissä. Tutustu yhdistykseen osoitteessa: www.finfami.fi/jasenyhdistykset

 FinFami

 finfami

 FinFami_omaiset

