

## Mietityttääkö läheisesi mielenterveys?



### Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry

Hämeenkatu 25 A 3. krs

33200 Tampere

puh. 03 212 5420

[omaiset@omaiset-tampere.fi](mailto:omaiset@omaiset-tampere.fi)

[www.omaiset-tampere.fi](http://www.omaiset-tampere.fi)



Ota huoli puheeksi ajoissa

Mielenterveyden häiriö on yhä vaikea puheenaihe. Siihen liittyy usein epätietoisuutta, hämmennystä ja häpeää. Tämä koskee sairastuneen lisäksi myös hänen perheenjäseniään, jotka vain harvoin kokevat voivansa puhua tilanteesta edes ystävilleen tai sukulaisilleen. Mielenterveysongelmista puhuminen koetaan vaikeaksi myös koulu- ja työyhteisöissä. Sairastuneen lähellä olevat ihmiset näkevät, että kaikki ei ehkä ole kunnossa, mutta asiasta puhuminen ja puheeksi ottaminen koetaan vaikeaksi. Usein sairastuneen oirehdinta on pitkään kuormittanut läheisten arkea, ennen kuin hoitoa haetaan. Mielen sairauksien tiedetään johtuvan monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta, esimerkiksi koulutustasolla tai älykkyydellä ei ole sen kanssa tekemistä.

## Milloin pitää huolestua ja hakea apua?

Jos läheiselläsi on seuraavanlaisia oireita pidemmän aikaa, on tärkeää hakea apua.

- ✓ selittämättömät ahdistus-, pelko- ja kiihtymystilat
- ✓ puhumattomuus ja eristäytyminen
- ✓ puheet itsemurhasta
- ✓ kyvyttömyys keskittyä esimerkiksi lehtien lukemiseen tai television katseluun
- ✓ käyttäytymisen muuttuminen ilman syytä
- ✓ arkisten askareiden sujumattomuus, toimintakyvyn lasku
- ✓ univaikeudet, unettomuus tai yliväsymys
- ✓ ruokahaluttomuus tai liikasyöminen
- ✓ ylösalainen vuorokausirytm
- ✓ lisääntynyt päihteiden käyttö

Huolen puheeksi ottaminen ajoissa on oleellista hoidon onnistumisen kannalta. Myös omaisella on oltava tilaisuus puhua jollekin omasta jaksamisestaan. Pahimmillaan häpeä ja leimautumisen pelko johtavat perheen eristäytymiseen sosiaalisista suhteista. Mitä avoimemmin asioista puhutaan, sitä vähäisemmiksi jäävät sairau-den vaikutukset sairastuneelle itselleen ja hänen läheisilleen.

## Miten ja milloin kannattaa ottaa huoli puheeksi?

Jos sinusta tuntuu siltä, että läheisesi kieltää oireensa, on tärkeää keskustella asiasta.

- ✓ osoita huolesi, älä syyttele
- ✓ käytä minä -viestejä; ”Olen tosi huolissani...”
- ✓ hae apua – älä arkaile ottaa yhteyttä lääkäriin
- ✓ älä syyllistä itseäsi, psyykkiset sairaudet on hoidettava samoin kuin muutkin sairaudet
- ✓ hae tietoa ja tukea alueesi omaisyhdistykseltä
- ✓ hae tukea muilta perheenjäseniltä ja läheisiltä

Hyvä mielenterveys ja kanssaihminen hyvinvointi on meidän kaikkien yhteinen asia. Mielen sairautta ei ole jossain jollakin, vaan se on sairaus, jonka kuka tahansa meistä voi elämänsä aikana kohdata. Riittävän aikainen hoitoon hakeutuminen ehkäisee sairauden vaikeutumista ja ongelmien kasaantumista.

## Otetaan yhdessä huoli puheeksi ja puetaan mielenterveys sanoiksi!