

MINÄ JA SAIRAUS

Aino Plattonen, Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg

Sopeutumisopas nuorille



sanofi



Tämä opas

Tämä opas auttaa sinua selviytymään silloin, kun pitkäaikainen sairaus on tullut osaksi elämääsi.

Opasta voi käyttää, kun sairaus on vasta uusi tuttavuus tai yhtä hyvin, kun diagnoosin saamisesta on jo vuosia.

Olet tehnyt rohkean valinnan tarttuessasi tähän oppaaseen, hyviä lukuhetkiä!

SISÄLLYS

Miten minä sairastuin?.....	4
Miten minä sopeudun?.....	8
Mihin voin vaikuttaa	10
Minun selviytymiskeinoni	11
Minun tunteeni.....	12
Vinkki: Anna tunteelle nimi	14
Vinkki: Tunnista tunne ajatuksen avulla.....	16
Muiden reaktiot.....	18
Sairaudesta osa elämää.....	20
Vinkki: Sairaus haltuun	22
Elämä jatkuu.....	24
Vinkki: Huolipuntari	25
Minun tukijoukkoni.....	26
Vinkki: Mistä saan, mitä tarvitsen?.....	27
Motivaatio hukassa	28
Milloin tarvitsen ammattiapua?	29

Miten minä sairastuin?

Tieto sairastumisesta voi olla helpotus tai kauhistus tai mitä tahansa siltä väliltä. Kaikenlaiset reaktiot ovat normaaleja ja jokaisella omanlaisiaan.

Miltä diagnoosin saaminen sinusta tuntui?



Tilaa omille ajatuksille...



Reaktioosi vaikuttavia asioita:

1 Sairaus

- Mitä tiedät sairaudestasi?
- Tunnetko tai tiedätkö jonkun sairastuneen? Miten hänellä menee?
- Onko sairauteesi toimivia hoitoja ja miten nopeasti ne auttavat?

2 Sairastuminen

- Miten kaikki alkoi? Kehittyivätkö oireet pikkuhiljaa vai rytinällä?
- Olivatko oireesi lieviä vai vakavia?
- Osasitko aavistaa vai yllätyitkö täysin?

3 Tilanteesi

- Miten elämässäsi menee muuten?
- Mitkä asiat sujuvat hyvin ja mitkä ovat pielessä?
- Keitä on ympärilläsi?

4 Kuka olet

- Kuinka vanha olet?
- Millainen ihminen olet luonteeltasi?
- Mitä kaikkea elämässä on ehtinyt tapahtua tähän mennessä?



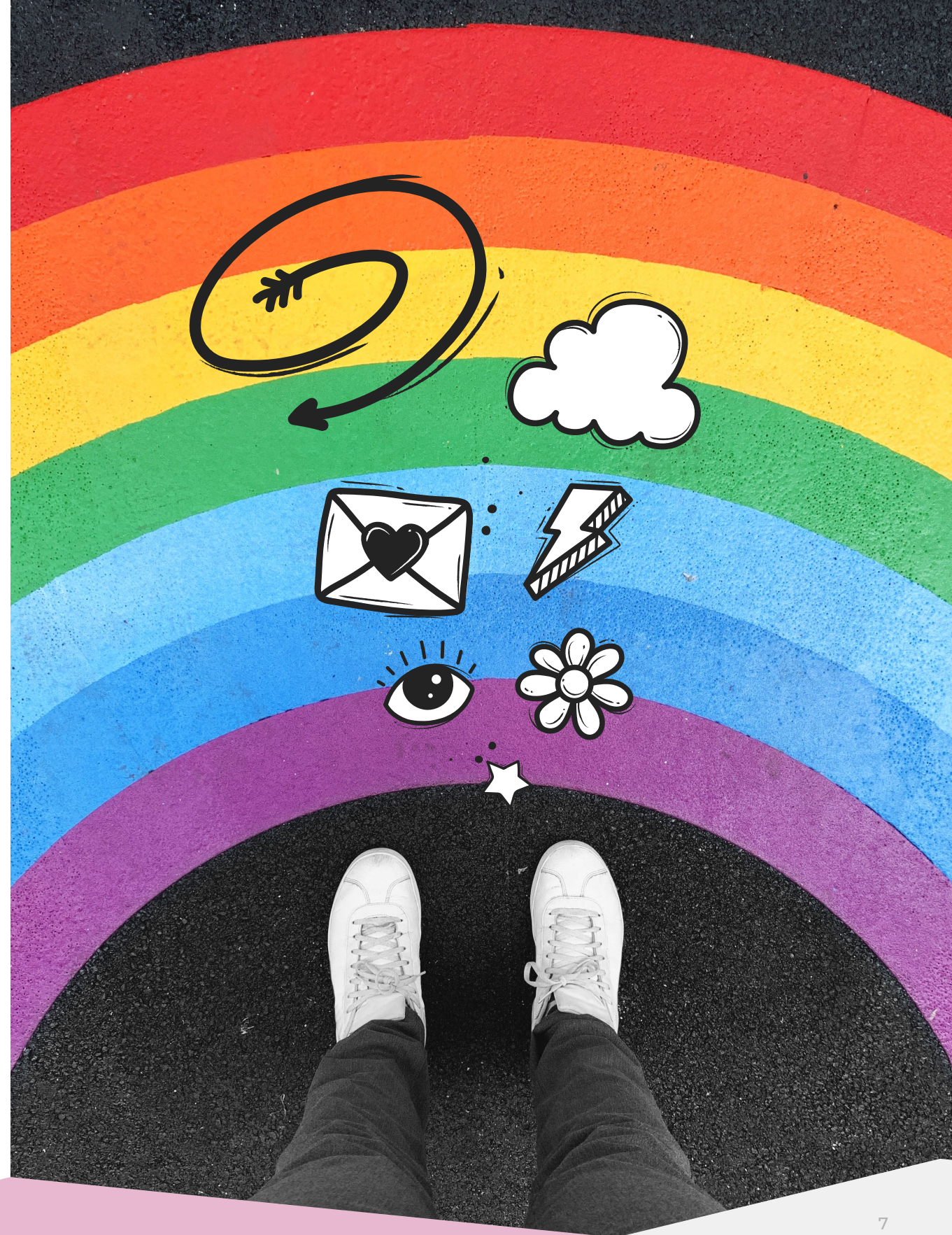
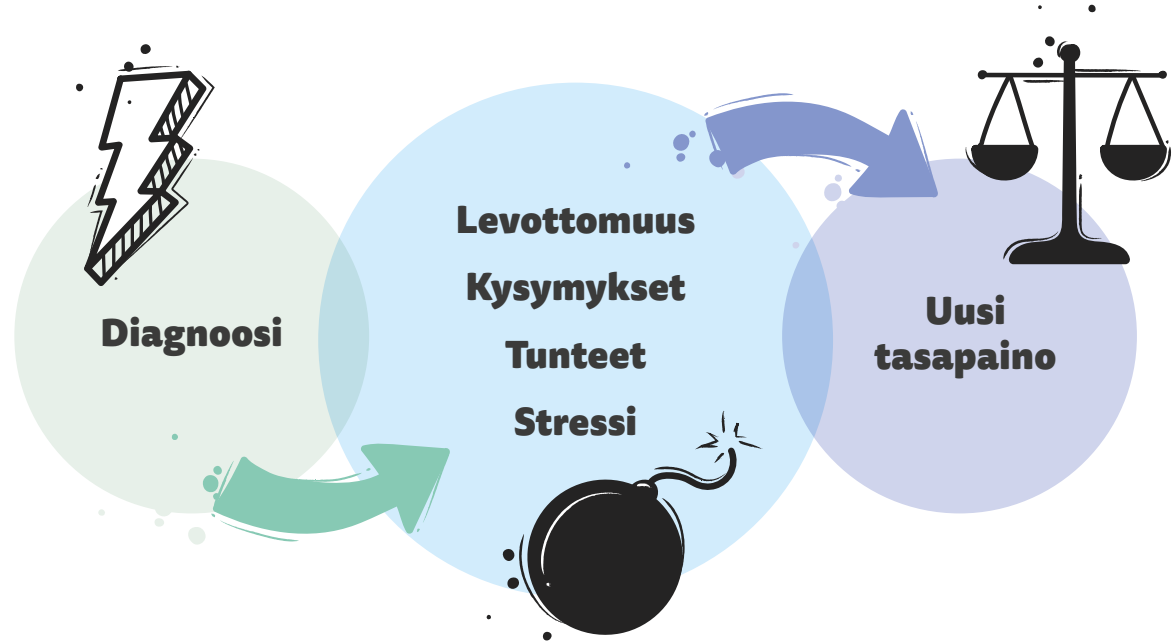
Mielesi yrittää sopeutua uuteen tilanteeseen yllättävilläkin tavoilla

Jos sairastumisestasi on vasta vähän aikaa, olo saattaa olla aika sekava. Voi olla, että mielesi yrittää ottaa aikalisän kieltämällä koko asian tai sitten päähäsi ei mahdu mitään muuta kuin sairastuminen.

Olo voi olla levoton ja tavalliseen arkeen keskittyminen mahdotonta. Rentoutuminen ja nukkuminen voi olla vaikeaa.

Mieli voi pyörittää kerta toisensa jälkeen sairastumiseen liittyviä hetkiä, miksi-kysymyksiä ja pohdintoja siitä, olisiko jotain voinut tehdä toisin.

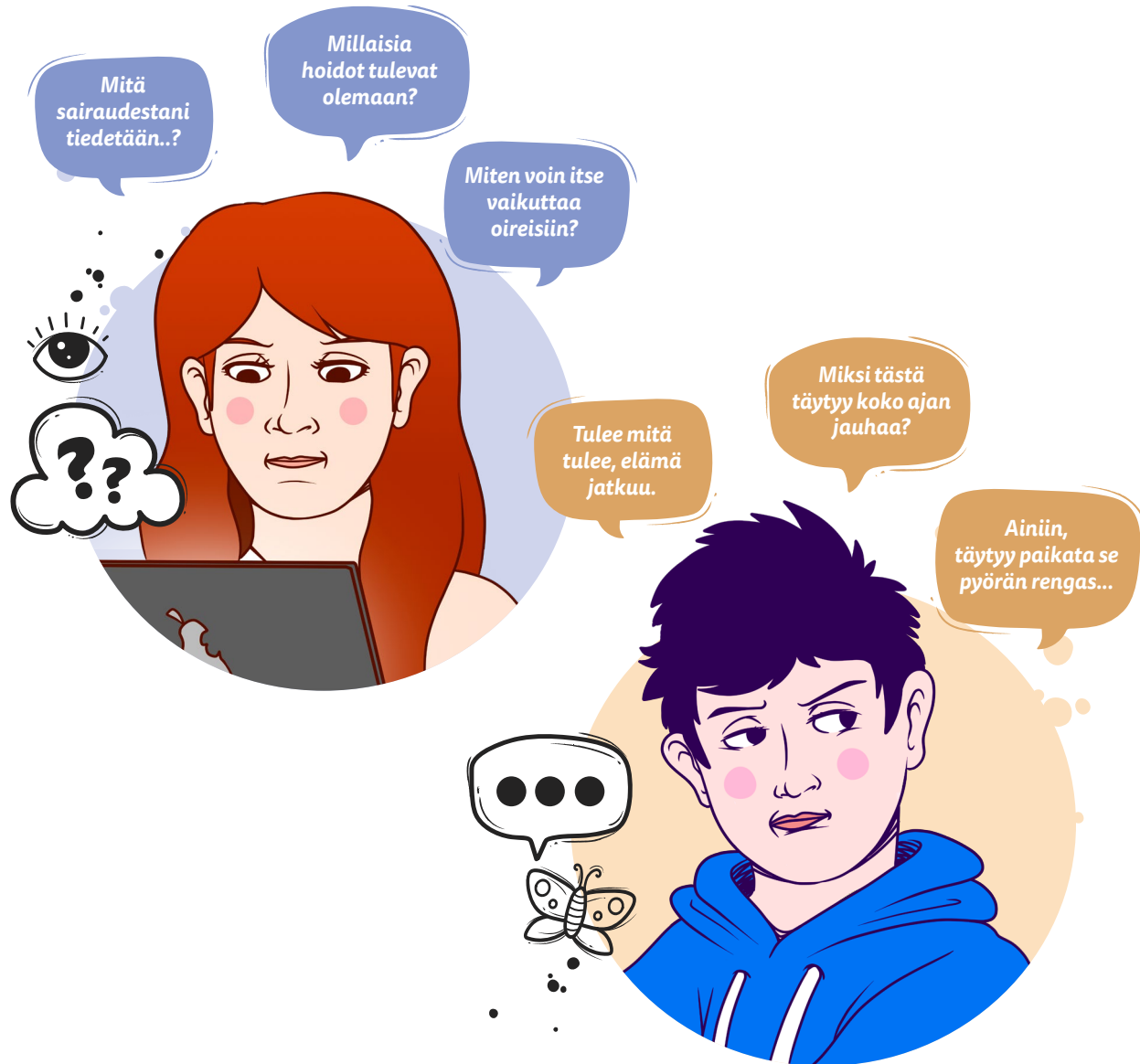
Tunteet voivat vaihdella laidasta laitaan: epäuskoa, pelkoa, epävarmuutta, syyllisyyttä, helpotusta... Voi myös tuntua täysin tunteettomalta ja sekin on normaalia.



Miten minä sopeudun?

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa sopeutua pitkäaikaiseen sairauteen.

Joku haluaa puhua aiheesta jokaisen kuuntelemaan suostuvan kanssa ja etsiä vimmatusti tietoa. Toinen taas haluaa olla omissa oloissaan ja keskittyä mihin tahansa muuhun kuin sairauteen.



Mihin voin vaikuttaa?

Sairaus tuo mukanaan paljon epävarmuutta ja asioita, joihin pystyt vaikuttamaan vähän tai et ollenkaan.

Pysähdy hetkeksi miettimään, mihin pystyt todella itse vaikuttamaan ja keskity niihin. Ei kannata tuhlaa aikaa tai energiaa asioihin, joita et voi muuttaa.

En voi vaikuttaa

Sairauteni aiheuttamat rajoitukset

Miten muut suhtautuvat

Miten muut toimivat

Mitä sairaus tuo tullessaan

Millaisia hoitoja on tarjolla

Voin vaikuttaa Keskityn näihin!

Oman osuuteni tekeminen sairauteni hoidossa

Avun pyytäminen kun sitä tarvitsen

Hyvien, myönteisten asioiden huomaaminen

Omien toiveideni ja ajatusteni kertominen toisille

Omaan asenteeseeni ja käytökseeni

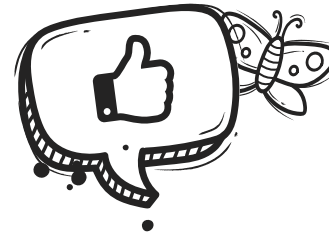
Itsestäni huolehtimiseen ikäni mukaisesti

Minun selviytymiskeinoni

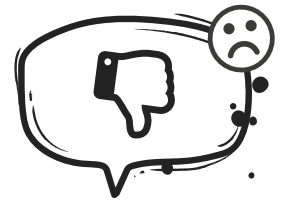
Sairastumisen aiheuttamat reaktiot itsessä ja muissa usein tasaantuvat ajan kanssa. Toisaalta ne voivat nousta uudestaan pintaan kun elämässä tai sairastamisessa tulee uusia vaiheita ja muutoksia. Onneksi omaan oloon voi kuitenkin koko ajan vaikuttaa monella keinolla.

Hyvät keinot eivät vahingoita ketään eivätkä aiheuta lisää ongelmia. Vältettävät keinot helpottavat oloa korkeintaan hetken aikaa, mutta saattavat pidemmän päälle huonontaa tilannetta.

Miten sinun selviytymiskeinosi toimivat? Kun olet stressaantunut, voisitko kokeilla jotain uutta esimerkiksi alla olevalta listalta?



- Aikalisä
- Rauhoittavat ajatukset
- Toiselle ihmiselle puhuminen
- Liikkuminen
- Kirjoittaminen
- Piirtäminen
- Musiikin kuuntelu
- Rentoutumisharjoitus
- Tosiasioiden kohtaaminen ja käsittely
- Tunteiden hyväksyminen
- Kouluun, harrastuksiin ja muuhun arkeen palaaminen
- Luontoon meneminen



- Itsen laiminlyönti (levon, syömis, liikunnan, hoitotoimenpiteiden)
- Kielteisten ajatusten jatkuva pyörittäminen
- Muiden syyttely
- Liiallinen herkuttelu tai syömis rajoittaminen
- Raivoaminen
- Asioiden tai ihmisten vahingoittaminen
- Päihteet
- Tosiasioiden kieltäminen ja välttely
- Tunteiden tukahduttaminen
- Eristäytyminen
- Liiallinen uppoutuminen sairauteen



Minun tunteeni

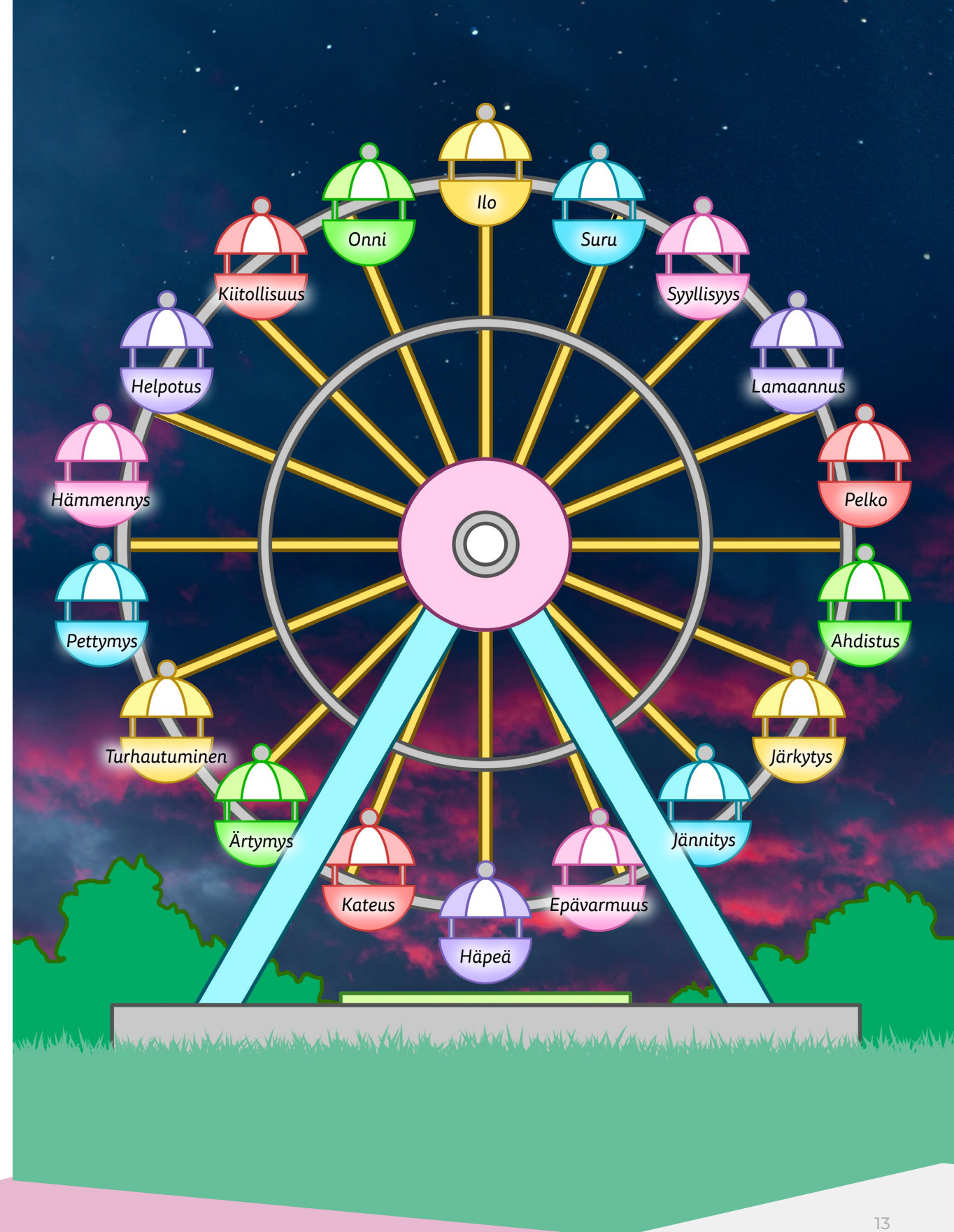
Sairastumisen herättämät tunteet voivat tuntua raskailta, kummallisilta tai vääriltä. Olo voi olla jotenkin epämääräisen hankala, ilman että tietää itsekään, mistä on kyse.

On ymmärrettävää yrittää ohittaa tunteet ja toivoa niiden häviävän. Se on kuitenkin yleensä mahdotonta, koska varsinkin voimakkaat tunteet vaikuttavat meihin kaikkiin – halusimme tai emme.

Tunteisiinsa kannattaakin tutustua, vaikka se vaatii harjoittelua, niin kuin mikä tahansa taito. Vaikea olo helpottuu usein jo sillä, kun hetken miettii, mitä tuntee juuri nyt. Olennaista on hyväksyä omat olonsa sellaisina kuin ne ovat, vaikka ne tuntuisivat itsestä tai toisista kuinka oudoilta tahansa.

Myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja omiin vaikeuksiin auttaa voimaan paremmin. Mieti, miten kohtelisit ystäväsi vastaavassa tilanteessa ja ole itsellesi yhtä lempeä.

Seuraavilta sivuilta löydät lisää vinkkejä tunteiden kanssa pärjäämiseen.



Anna tunteelle nimi

Yleensä tunteita on useampi samaan aikaan. Ne myös vaihtelevat voimakkuudeltaan.

- Mitä kaikkea tunnet juuri nyt?
- Kuinka vahvoja tunteet ovat asteikolla 1-10?

Hyödynnä edellisen sivun tunnemaailmanpyörää!

Tunnustele tuntemuksia

Oman kehon tarkkailu voi helpottaa tunteiden nimeämistä ja sitä kautta omaa oloa.

- Millaisia tuntemuksia sinun kehossasi on?
- Mitä mielessäsi samanaikaisesti liikkuu?
- Huomaatko tietynlaisen tuntemuksen toistuvan tietyissä tilanteissa, kuten sairaalaan mennessä, tulevaisuutta ajatellessasi tai yksin jäädessäsi? Mikä tämä tunne voisi olla?

**Raskas olo
koko kehossa**
– pettymys,
alakulo, suru?

**Päänsärky,
kiristys pään
alueella**
– viha, raivo,
jännitys?

**Levoton olo
sydämen tykytyks**
– hermostuneisuus,
jännitys?

**Paineen tunne
kurkussa tai
rinnalla**
– ahdistuneisuus,
pelko?

**Kireät
hartiat, yleinen
lihasjännitys**
– pelko,
huolestuneisuus,
ärtymys?

**Kevyt tai
kupliva olo**
– helpotus,
ilo?



Tunnista tunne ajatuksen avulla

Mieleen tulevat ajatukset ovat usein hyviä johtolankoja tunteen luo. Järkyttyneenä omat ajatukset saattavat olla yllättäviä, vähän pelottavia tai häiritseviäkin. Niitä ei kuitenkaan kannata paeta tai väistellä, sillä ajatukset eivät ole vaarallisia, eivätkä ne vahingoita ketään.

Mielemme tehtävänä on tuottaa jatkuvasti kaikenlaisia ajatuksia, jotka tulevat ja menevät. Vaikeatkin ajatukset voi huoletta uskaltaa ajatella, sitten antaa vain olla ja mennä. Tämä oivallus on monelle hyvin helpottava.

Tuntuvatko tämän sivun miitteet sinulle tutuilta?



Pelko ja ahdistus

Sairastuminen järkyttää usein turvallisuuden ja hallinnan kokemusta. Mitä vaan voi tapahtua, eikä kaikkeen voi valmistautua. Olo voi tuntua avuttomalta, kun itse ei voi tehdä paljoakaan ja huoli tulevasta jäytää mieltä.

Miten ihmeessä voin elää tämän kanssa...?

Mitä minulle tapahtuu?

Kurkkua kuristaa, eikä huoli jätä minua rauhaan.

Suru

Surun tunne liittyy menetykseen. Sairastuminen tarkoittaa usein luopumista jostain, kuten rakkaasta harrastuksesta tai ihan vain huolettomasta arjesta ilman sairautta. Menetyksiä tapahtuu myös ajatuksen tasolla esimerkiksi siinä, millaisena itsensä tai tulevaisuutensa on tottunut näkemään.

Tämä on kamalaa, en voi lopettaa itkemistä.

Olen menettänyt kaiken, mitä minulla vielä eilen oli.

Mitä minä teen elämälläni tällaisena..?



Viha ja ärtymys

Saattaa suututtaa, kun sairaus pakottaa muuttamaan elämää mielipidettäsi kysymättä. Tilanne voi tuntua epärealistiselta ja hoitotoimenpiteet tai rajoitukset ärsyttäviltä. On normaalia olla kiukkuinen ja kateellinen esimerkiksi siitä, että joku muu jatkaa elämäänsä terveenä. Sairastumiseen ei ole syyllisiä, mutta tilanteen aiheuttama kuormitus voi saada muut ihmiset tuntumaan rasittavilta. Myös sairastumiseen liittyvät suru, avuttomuus ja huoli saattavat joskus tulla ilmoille vihaisuutena.

Inhoan sairaalaa ja typeriä lääkkeitäni.

Näytän nykyisin ihan kamalalta! Toivottavasti ketään tuttua ei tule vastaan.

Miksi juuri minä sairastuin? Tämä ei ole reilua!

Onneksi oireilleni löytyi vihdoin selitys ja hoito voi alkaa.

Olen niin onnellinen, että lääkkeet toimivat!

En ole yksin sairauteni kanssa ja selviän kyllä.

Myönteiset tunteet

Sairastunut kokee myös kivoja tunteita! Diagnoosin saaminen ja hoitojen alkaminen saattaa joskus tuntua helpottavalta. Etenkin ajan kuluessa esiin voi nousta iloa esimerkiksi hyvin sujuneista hoidoista, paremmasta olostai pelättyä pienemmistä muutoksista arkeen. Myönteisiä tunteita voi myös houkutellessa esiin esimerkiksi miettimällä, mistä asioista on tällä hetkellä kiitollinen, tai listaamalla, mistä kaikesta on jo hienosti selviytynyt.



Muiden reaktiot

Mitä sinä toivot
läheisiltäsi?
Miten saisit sen
sanottua?



Sairastumisesi vaikuttaa myös läheisiisi ja järkyttää usein erityisesti vanhempiasi. Vanhemmat saattavat olla huolesta suunniltaan ja osoittaa sitä esimerkiksi itkeskellen tai tiuskien. He voivat kokea syyllisyyttä tai muuttua ylihuolehtiviksi. "Hössöttämisen" takana on yleensä hyväntahtoinen huoli, mutta on ymmärrettävää, jos se ärsyttää ja siitä kannattaa ystävällisesti sanoa.

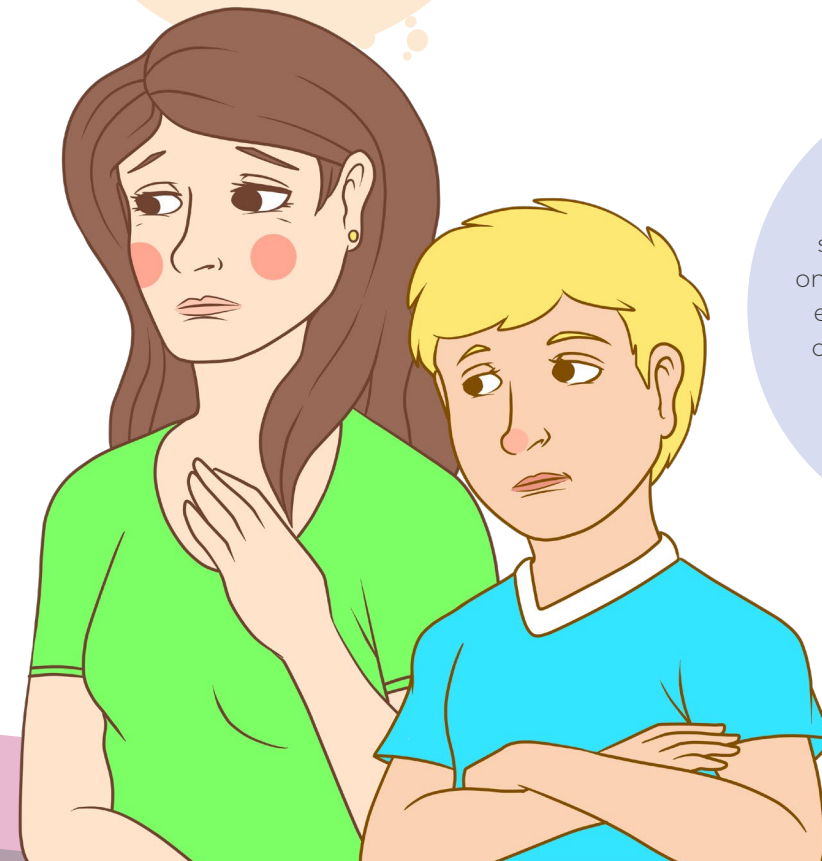
Pidä kaverit ajan tasalla tilanteestasi. Jotkut antavat automaattisesti tilaa ja etäisyyttä, vaikka saattavat olla huolissaan ja pohtia, mitä sinulle nyt tapahtuu.

Useimmiten kaverit auttavat ja kuuntelevat mielellään, jos vain itse olet aktiivinen etkä vetäydy liiaksi omiin oloihisi. Arkinen ajanvietto kavereiden kanssa voi myös tuoda toivottuja taukoja sairastumisen miettimiseen.



Tunteet eivät ole vaarallisia. Jokainen vastaa omista tunteistaan ja käyttäytymisestään. Lähipiirisi tunteet eivät ole sinun vikasi eikä niistä tarvitse tuntea syyllisyyttä. Kaikki tunteet ovat sallittuja niin sinulle kuin muillekin, mutta käytös ei. Voimakkaatkaan tunteet eivät oikeuta vahingoittamaan itseä tai toisia.

Toisten tunteiden huomioiminen voi tuntua raskaalta, kun itse on sairastunut. Sinun ei tarvitse jaksaa tukea läheisiäsi, mutta parhaimmillaan vaikeiden tunteiden jakaminen tekee ihmisistä läheisempiä.



Muut eivät aina tiedä, miten sinä haluat sinua kohdeltavan. Yritä kertoa läheisillesi, mitä sinä juuri nyt kaipaat ja myös, mitä et nyt jaksaisi yhtään. Kannattaa myös sanoa, että kun sinä purat sairastumisen herättämää kiukkua tai pahaa mieltä, et odota heidän ratkaisevan ongelmiasi, vaan kuunteleminen riittää.

Vertaisten eli samaa sairautta sairastavien tuki voi olla suureksi hyödyksi. Toisaalta on tärkeä muistaa, että ihmiset eivät ole samanlaisia, vaikka olisivat kokeneet saman. Älä siis syyllisty tai syyllistä, vaikka jonkun toisen kokemukset olisivat erilaisia.



Sairaudesta osa elämää

Et valinnut sairastumista, se vain tapahtui. Sairaus on nyt osa elämäsi, halusit tai et.

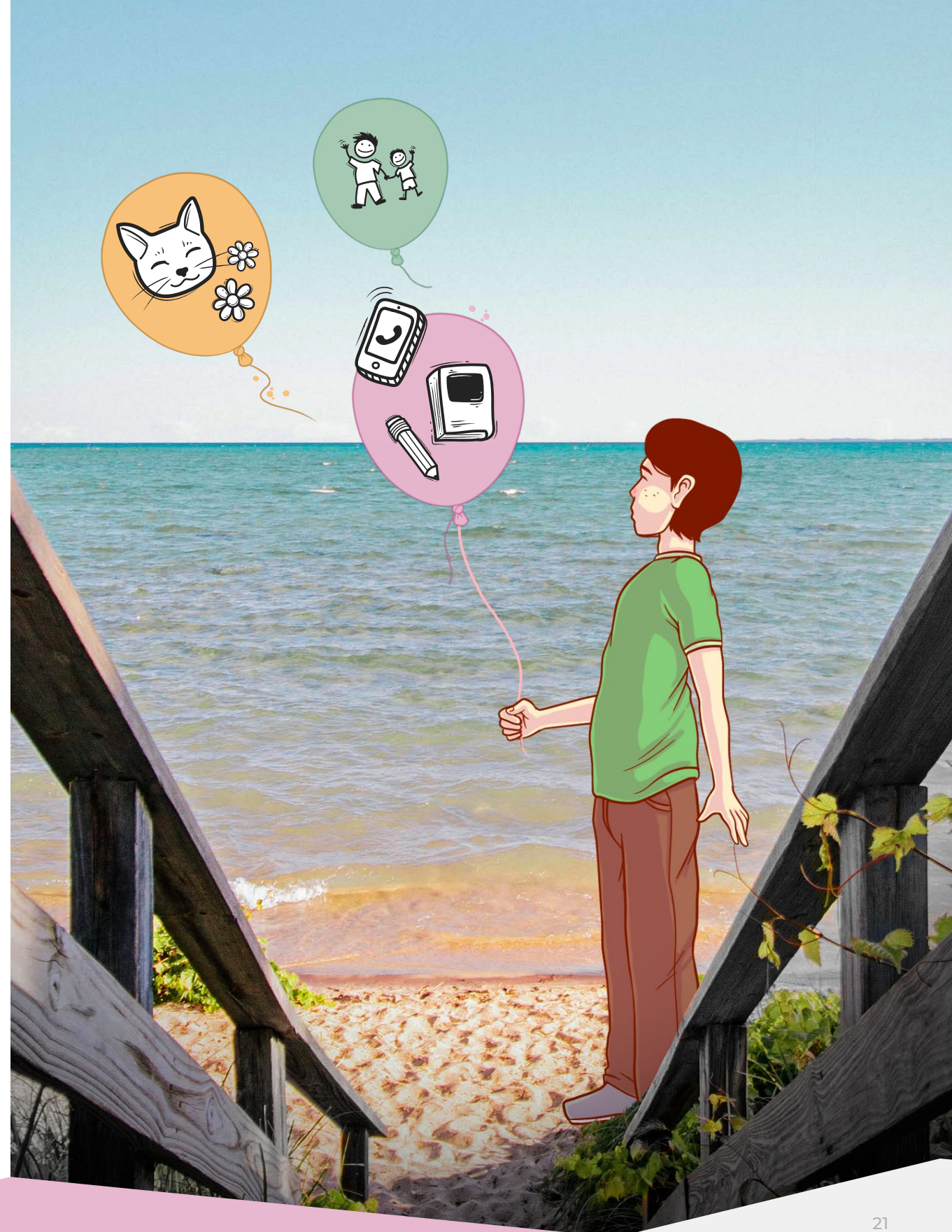
Ei kannata tuhlaata voimia sairauden väistelyyn tai vähättelyyn, se vain viivyttää uuden tasapainon löytymistä ja pitkittää kurjaa oloasi. Pitkäaikaissairauteen ja sen tuomiin rajoituksiin tottuu vähitellen, vaikkei muutosten hyväksyminen olisikaan helppoa.

Vaikka sairastuminen on muuttanut asioita pysyvästi, sille ei tarvitse antaa jatkuvaa pääroolia elämässäsi. Pidä mielessä, että sinä olet muutakin kuin sairautesi. Parasta vastalääkettä on jatkaa itsellesi tärkeiden asioiden tekemistä ja arkea siinä määrin kuin se on mahdollista.

Pysähdy miettimään:

Mikä sinulle on elämässä tärkeää?

Mitä muuta olet kuin sairautesi?



Sairaus haltuun

Uuden elämän asettumista voi edistää ottamalla vastuuta oman sairauden hoidosta. Kun olet valmis hyväksymään tilanteesi, keskitä voimavarasi sairauden haltuun ottoon ja hanki perustiedot sairaudestasi.

Kukaan ei voi sanoa varmasti, miten juuri sinun kohdallasi sairaus etenee tai miten kehosi tulee reagoimaan hoitoihin. Silti yleisimpien suuntaviivojen tunteminen auttaa sinua sietämään tilannetta paremmin ja valmistautumaan tulevaan.



Osaatko jo vastata näihin kysymyksiin:

Miten tämä sairaus vaikuttaa minuun?

Millaista hoitoa sairaus vaatii?

Sattuvatko hoidot?

Joudunko olemaan pois koulusta/opiskeluista/töistä?

Pystynkö urheilemaan, tapaamaan ihmisiä, jatkamaan harrastuksiani, tai tekemään muita minulle tärkeitä asioita?

Mitä voin odottaa tulevalta – paraneeko vointini? Häviävätkö oireet?

Mitä sivuvaikutuksia hoitoihin liittyy ja kuinka pitkään ne kestävät?

Mitä tapahtuu, jos minulta jää hoitokerta välistä tai unohdan ottaa lääkkeit?

Mitä, jos hoito ei auta?

Saat sairautta koskeviin kysymyksiin vastaukset sinua hoitavilta henkilöiltä. Hoitotilanteissa tietoa tulee kuitenkin usein paljon ja osa menee helposti ohi.

- Kirjoita mieleen tulevia kysymyksiä jo kotona ylös, jotta muistat ne seuraavalla lääkärikäynnillä.
- Jos et ymmärrä jotakin, pyydä lääkäriä tai hoitajaa selittämään asia uudestaan.



Vinkkejä tiedonhakuun

Kun haet tietoa muualta kuin terveydenhuollosta, muista, etteivät kaikki lähteet ole luotettavia. Netin keskustelupalstoilla ja somessa korostuvat kaikkein värikkäimmät poikkeukset – eivät ne hyvin sujuneet ja vähemmän huolta herättäneet kokemukset.

Yleisimmille sairauksille löytyy potilasjärjestöjä, jotka tarjoavat luotettavaa tietoa ja samaa sairautta sairastavien kokemuksia mm. netissä ja livetapaamisina.

Jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se ei usein ole totta. Lähes sairauteen kuin sairauteen on löydettävissä lupaavan kuuloisia vaihtoehtohoitoja, joiden tehosta ei kuitenkaan ole luotettavaa näyttöä. Ole siis tarkkana erilaisten tietolähteiden kanssa ja tarkista faktat lääkäriltäsi.

Elämä jatkuu

Kuten elämässä yleensä, myös sairauden kanssa tulee erilaisia vaiheita. Välillä se asettuu luontevaksi osaksi arkea, mutta joskus se saattaa alkaa uudelleen ärsyttää tai ahdistaa. Motivaatio sairauden hoitamiseen saattaa myös aaltoilla.

Kun elämä ympärillä muuttuu, myös sairastaminen voi muuttua. Jos sairaus pahenee tai oireet palaavat paremman vaiheen jälkeen, tunteet tulevat taas pintaan. Myös muut elämäntapahtumat tai vaikka murrosiän alkaminen tai ohittaminen voivat vaikuttaa sinun tapaasi sairastaa ja hoitaa itseäsi.

Silloin tällöin voi olla hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä sairautesi juuri tässä kohtaa sinussa herättää. Apuna voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä. Kysymyksiä voi pohtia mielessään, mutta useimmiten toiselle ihmiselle jutteleminen tai kirjoittaminen jäsentää ajatuksia parhaiten.

- **Mitä sairaus merkitsee minulle?**
- **Mitä se kertoo minusta?**
- **Mitä tiedän nyt verrattuna siihen hetkeen, kun sain kuulla sairaudesta?**
- **Mikä on muuttunut?**
- **Mikä ei ole muuttunut?**
- **Mikä on yllättänyt?**
- **Mikä on ollut helpompaa?**
- **Mikä on ollut vaikeampaa?**
- **Mistä olen joutunut luopumaan?**
- **Mikä on pahinta?**
- **Mitä en voi tehdä?**
- **Mitä voin tehdä?**
- **Mitä olen oppinut?**
- **Mikä auttaa minua jaksamaan?**
- **Mistä saan tukea?**



VINKKI

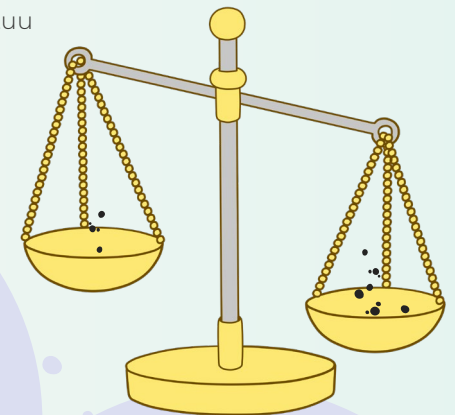
Huolet puntariin

Pyrkiikö mieleesi jatkuvasti samoja ajatuksia tai huolia? Huolien pohtiminen on hyödyllistä, jos se johtaa ongelmien ratkaisujen löytymiseen. Samojen asioiden vatvominen ja kielteisissä ajatuksissa vellominen on kuitenkin kuluttavaa ja pitää yllä matalaa mielialaa.

Omia ajatuksia ei kuitenkaan kannata pyrkiä hiljentämään, sillä karkotetut mietteet palaavat pian entistä sitkeämpinä. Sen sijaan pysähdy tutkimaan ajatuksia rauhassa, yksi kerrallaan. Näin voit punnita niiden todellisen merkityksen ja selittää turhat tai ylimoitettut lannistavat ajatukset.

Muista aina, että mieleen tuleva ajatus ei ole automaattisesti totta. Etenkin jos olo on kurja, mieleen tulvi ajatuksia, jotka pyrkivät antamaan selityksiä kehnolle ololle. Esimerkiksi ajatus "Olen sairas surkimus, elämäni on pilalla" on harvoin totta, vaikka siltä saattaa joskus tuntua.

Ajatuksia haastamalla niiden vauhti hidastuu ja painoarvo pienenee. Tutustu seuraaviin esimerkkeihin!



AJATUS: "Elämäni on ohi"

Hetkinen, onko tosiaan näin? Mikä puhuu väitteen puolesta? Entä vastaan? Voisiko ajatusta vähän korjata esimerkiksi tähän suuntaan:

"Elämäni on erilaista kuin ennen"

Se saa tuntua ikävältä ja menetyksiä on lupa surra. Mitä tulet ikävöimään elämästäsi ennen sairautta? Mitä voit yhä tehdä? Mitä et ole menettänyt? Onko elämäsi tullut jotain uutta kivaa? Mitä siihen voisi lisätä?

AJATUS: "Näytän kauhealta"

Ulkonäön muutokset ja väsymyksen merkit ottavat koville, mutta usein tilanne ei ole niin paha kuin luulet. Kysy, mitä muut näkevät, kun he näkevät sinut. Tarkkaile, miten muut ihmiset kohdatessanne suhtautuvat sinuun? Varo tekemästä johtopäätöksiä omien tunnetilojesi perusteella! Useimmiten ihmiset suhtautuvat toisiin ihmisiin ja sairauden oireisiin paljon suopeammin kuin itse pelkäämme. Haasta tällaisia ajatuksia lisäämällä niiden alkuun "Minusta tuntuu, että...".

Minun tukijoukkoni

Alkujärkytyksessä voi olla tarpeen miettiä tapahtunutta itsekseen ja pitää muut ihmiset kauempana. Toisille on luontevaa tukeutua heti muihin, mutta toiset tarvitsevat aikaa ja etäisyyttä.



Tosiasioiden väisteleminen ei ole pitkän päälle mahdollista ja lopulta kaikille on helpompaa, jos sairaudesta ja sen hoitamisesta voidaan puhua suoraan. Heti kun se tuntuu mahdolliselta, kannattaa siis palata muiden ihmisten seuran ja ottaa vastaan tukea ja apua siinä muodossa kuin itse haluat.

Tukijoukon ei tarvitse olla suuri, mutta yksin ei kannata jäädä. Uudessa tilanteessa kaikkien voi olla tarpeen vähän harjoitella, miten jatkossa ollaan ja toimitaan yhdessä. Sinun vastuullasi on kertoa muille, mitä sinä haluat ja myös, mitä et halua.

Eri tilanteissa saatat kaivata erilaista seuraa.

**Kenen puoleen
kääntynyt, kun olet
surullinen? Entä
iloisena tai vihaisena?**

Mieti oheisen kuvan avulla!

• _____	Voih...	Jee!	• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____
• _____			• _____

Jäikö kohtia tyhjäksi? Ei hätää, ihmisillä on hyvin erilaisia tilanteita ja tukijoukkoja!

Jos kuitenkin koet olosi yksinäiseksi, kerrothan siitä jollekin lähipiirissäsi tai terveydenhuollossa.

Mistä saan, mitä tarvitsen?

Voit myös miettiä, mitä milloinkin oikeastaan tarvitset ja hakea tukea sen mukaan. Usein toimitkin näin ilman sen kummempaa miettimistä.

Jos olo on yksinäinen tai neuvoton, voi olla hyvä miettiä, voisitko tukeutua johonkin, jota et vain ole tullut vielä ajatelleeksi. On myös tärkeä muistaa, että aina se mitä haluaa ei ole sama asia kuin mitä tarvitsee.

Yhdistä alla olevat tarpeet niihin tahoihin, josta voisit kuvitella saavasi tarvittaessa apua. Se taho, johon saapuu eniten viivoja, on sinun tärkein tukipilarisi. Voisitko hyödyntää muita vielä enemmän?

Kuka voisi auttaa, kun tarvitsen...



...kannustusta?

...tarkkaa tietoa?

...konkreettisia neuvoja?

...kuuntelevaa korvaa?

...halausta?

...muuta ajateltavaa?

Läheinen ystävä

Kaverit

Vanhemmat

Muut aikuiset

Samaa sairautta sairastavat

Terveydenhuolto

Muu ammattiapu

Kumppani

Joku muu, kuka/mikä:



Motivaatio hukassa?

Kaikille tulee hetkiä ja ehkä pidempiäkin vaiheita, jolloin sairauden huomioiminen tai hoitaminen tuntuu rasittavalta.

Yksittäiset lipsahdukset tai unohdukset eivät usein kaada laivaa, mutta toistuessaan ne saattavat nakertaa hyvinvointiasi ja lopulta johtaa terveytesi heikentymiseen. Voi olla vaikea vastata huolestuneiden tai ärtyneiden aikuisten kysymyksiin siitä, miksi jotain on taas laiminlyöty tai jätetty tekemättä.

Usein kyse on motivaatiopulasta – ei vain tunnu kiinnostavan tarpeeksi, vaikka järjellä tietää asian tärkeäksi. Pysähdy siis hetkeksi miettimään, mikä mättää. Kysy seuraavia kysymyksiä rauhallisesti itse itseltäsi, ilman sen kummempia taka-ajatuksia tai syyllistämistä.



Milloin tarvitsen ammattiapua?

Jokaisen sietokyvyllä on rajansa, jonka ylittymistä voi olla vaikea itse tunnistaa. Hae siis rohkeasti apua, jos tilanne sitä vaatii.

Yksikin seuraavista kohdista antaa syyn pyytää heti ulkopuolista apua. Jos et itse jaksa tai pysty, pyydä että joku muu ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.



- Minulla on jatkuvasti vetämätön, välinpitämätön, alakuloinen tai ärtynyt olo
- Tuntuu toistuvasti siltä, etten selviä stressin ja huolen keskellä
- En jaksa tai pysty huolehtia sairauteni hoidosta
- En pysty tavanomaiseen arkeen pelkojen tai huolten vuoksi
- Suhteet kavereihin ja perheeseen ovat ajautumassa karille
 - Olen yksinäinen ja eristäytynyt muista ihmisistä
 - Minua ei kiinnosta pätkäkään, miten minun käy
 - Olen vahingoittanut itseäni tai muita tai suunnitellut sitä



Kirjoittajat

Aino Plattonen

on psykologi ja lasten ja nuorten psykoterapeuttiopiskelija, joka on työskennellyt sairauden koskettamien lasten ja heidän perheidensä parissa lasten yleissairaalapsykiatriassa erikoissairaanhoidossa. Hän on tukenut myös pitkäaikaissairastavia aikuisia sopeutumisvalmennuskursseilla.

Johanna Stenberg

on neuropsykologiaan erikoistuva psykologi, joka on työskennellyt sekä neurologisten potilaiden että elämäänsä uudelleen jäsentevien kuntoutusasiakkaiden kanssa. Näkökulmaa suuriin elämänmuutoksiin hän on saanut seurattessaan äkillisen sairauden tai onnettomuuden jälkeistä sopeutumista ja elämän uudelleen jäsentämistä.

Jan-Henry Stenberg

on filosofian tohtori, psykologi ja kouluttaja-psykoterapeutti, joka on auttanut ihmisten muutosta ja sopeutumista psykologina ja psykoterapeutina. Hän on työskennellyt HYKS psykiatriassa ja toimii nykyään psykiatrian linjajohtajana psykososiaalisten hoitojen muuttuvalla alueella. Hän on opettanut Helsingin yliopistossa kliinistä psykologiaa ja ollut kirjoittajana useissa psykologian alan kirjoissa ja tieteellisissä artikkeleissa.

A photograph of a graffiti-covered tunnel. The walls and ceiling are covered in various graffiti tags and drawings. In the center, a person's belongings, including a red and black backpack, a white bag, a water bottle, and some clothing, are scattered on the ground. The scene is dimly lit, with a bright light source from the right creating strong shadows and highlights. The overall mood is gritty and urban.

**Lisää tukea sopeutumisen kanssa:
www.sopeutumisopas.fi**

sanofi

www.sanofi.fi