

**FINFAMI SATAKUNTA RY**

FinFami tarjoaa maksutonta tukea ja neuvontaa mielenterveysomaisille. Tutustu FinFami Satakunnan toimintaan: [finfamisatakunta.fi](http://finfamisatakunta.fi).

**SYÖMISHÄIRIÖLIITTO SYLI RY**

Tukea syömishäiriöön sairastuneille sekä heidän omaisilleen. Tutustu Lounais-Suomen Sylin toimintaan: [www.syliin.fi](http://www.syliin.fi). Valtakunnallinen Läheisten Luuri 02 251 9207 (tiistai klo 10-16), Tukipuhelin 02 251 9207 (maanantai klo 9-15).

**PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY**

Mielenterveysyhdistys Hyvis tarjoaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja heidän omaisilleen Porissa. Tutustu toimintaan: [porinhyvis.fi](http://porinhyvis.fi) tai [hyvis.fi](http://hyvis.fi)

**RAUMAN MIELENTERVEYSYHDISTYS FRISKI TUULT RY**

Rauman mielenterveysyhdistys Friski tuult ry tarjoaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja heidän omaisilleen. Tutustu toimintaan: [www.friskituult.fi](http://www.friskituult.fi).

**IRTI HUUMEISTA RY**

Irti huumeista ry tarjoaa vertais- ja ammattitukipalveluita huumeongelmisten läheisille sekä toipuville käyttäjille. Valtakunnallinen maksuton neuvontanumero 0800 980 66. Tutustu toimintaan: [irtihuumeista.fi](http://irtihuumeista.fi).

**AL-ANON**

Al-Anon tarjoaa vertaistukea alkoholistien läheisille. Al-Anon Satakunnan auttava puhelin on avoinna joka päivä klo 17-21 numerossa 050 431 8495. Tutustu toimintaan [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi).

**MIELENTERVEYSTALO.FI**

Mielenterveystalo.fi on HUSin tuottama verkkopalvelu, joka tarjoaa luotettavaa tietoa mielenterveys- ja päihdeongelmista.

**VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN**

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää joka päivä 24 tuntia. Kriisipuhelimessa kädyt keskustelut ovat täysin luottamuksellisia. Kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111. Kriisipuhelimen lisäksi verkossa on aikuisille tarkoitettu Solmussa-chat ja nuorille tarkoitettu Sekasin-chat.

**SATASAIRAALAN MIELENTERVEYDEN CHAT**

Mielenterveyden chatin löydät osoitteesta [satasairaala.fi](http://satasairaala.fi) selaimen oikeasta alakulmasta. Chatissa psykiatrinen sairaanhoitaja vastaa mielenterveyspalveluihin ja niihin hakeutumiseen liittyviin kysymyksiin, jotka voivat liittyä huoleen omasta tai läheisen mielenterveydestä.

**OMAN ALUEEN TERVEYSKESKUS**

Keskusteluapua on tarjolla myös jokaisessa kunnassa. Ota yhteyttä oman alueesi terveyskeskukseen keskustelujajan saataksesi.

KUN  
OMAKIN  
MIELI  
MYRSKYÄÄ



**Tietopaketti mielenterveysläheiselle**



### MYÖS SAIRASTUNEEN LÄHEINEN TARVITSEE TUKEA

Omaisien psyykinen sairastuminen voi olla kriisi myös läheisille. Läheisen sairastumiseen liittyy monia tunteita, joista kaikki ovat luonnollisia. On tavallista tuntea esimerkiksi häpeää ja syyllisyyttä läheisen sairaudesta.

Välillä sairastuminen tulee lähipiirille täysin yllätyksenä, toisinaan sairauden kanssa on jo kuljettu pitkä tie. Läheisen sairaudesta kannattaa hankkia lisää tietoa, sillä se helpottaa epätietoisuutta.

Muista hakea tukea ja apua myös itsellesi. Esitteen takasivulla on yhteystietoja, joiden kautta psyykkisesti sairastuneen läheinen voi saada apua ja vertaistukea tilanteessa.

### EIKÖ LÄHEISESI KOE TARVITSEVANSA APUA?

Psyykkisesti sairas ei välttämättä koe itseään sairaaksi, vaan kokee että läheiset ovat häntä vastaan.

Sairauteen perehtyminen ja tiedon lisääminen voi parantaa hoitomyöntyvyyttä.

### ETHÖ SAA TIETOA SAIRASTUNEESTA LÄHEISESTÄSI?

Tieto läheisen tilanteesta ja sairaudesta auttaa usein ymmärtämään ja käsittelemään tilannetta. Välillä kuitenkin psyykkisesti sairastunut potilas kieltää hoitohenkilökunnalta tietojensa luovuttamisen, johon hänellä on lakisääteinen oikeus. Näistä tilanteista on hyvä keskustella sekä läheisen, että henkilökunnan kanssa. Tietojen luovuttaminen ei kiellä hoitohenkilökuntaa kuitenkaan kuuntelemasta huoltasi läheisesi hyvinvoinnista. Tietojen luovuttamiskielto ei ole pysyvä ja potilas voi asian muuttaa aina halutessaan.

## Shokkivaihe

Shokkivaiheeseen kuuluu ”todellisuuden torjuntaa”, jolloin ihmisen voi olla vaikeaa toimia järkevästi. Tällöin tarvitaan kiinni pitämistä ja käytännön apua. Tämä vaihe voi kestää muutaman päivän. Shokkivaiheeseen saattaa liittyä sekavuutta, järkytystä, puutteellista tilanteen hahmotusta, yliireagointia tai lamaantumista sekä fyysisiä oireita (vatsaa kouraisee, kädet hikoavat, sydän hikkaa).



## Reaktiovaihe

Reaktiovaiheeseen kuuluvat voimakkaat tunnereaktiot ja suojausmekanismien käyttö, kuten kieltäminen, tunteiden järjestyminen tai eristäminen ja oman syyllisyyden heijastaminen ympäristöön. Tämä vaihe voi kestää kuukausia. Reaktiovaiheeseen voi liittyä pelkoa, surua, syyllisyyttä, kieltämistä, eristäytymistä ja hoivan tarvetta.



## Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa läpikäydään tapahtunutta, mieli ei enää kiellä tapahtunutta, tunteet saavat nimen ja niistä voi puhua. Vähitellen sopeudutaan tilanteeseen, ja ahdistavat tunteet alkavat helpottaa. Psyykkisesti sairastuneen omaiset käyvät läpi omaa surutyötään ja tilanteen perheeseen aiheuttavia muutoksia ryhdytään aktiivisesti ennakoimaan.



## Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleensuuntautumisen vaiheessa sairastumisesta tulee osa elettyä elämää. Sairaus ei poistu, mutta suhtautuminen siihen on muuttunut. Omaiset alkavat löytää uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Läheisen sairaus on vain yksi osa elämää ja sairauden kanssa voi oppia elämään. Monet omaiset kokevat, että toisten omaisten kanssa puhuminen ja heidän tuki vastaavanlaisen tapahtuman sattuessa antaa voimia.

(lähde: mielenterveystalo.fi)