

Nopeita vinkkejä

Salli oma haavoittuvuutesi – anna kyynelten virrata ja tunteiden näkyä – se on todellista vahvuutta; merkki inhimillisyydestä, joka yhdistää meitä kaikkia syvällä tasolla toisiimme ja helpottaa yksinäisyyden tunnetta.

Hyväksy itsesi kokonaisuudessaan. Luota, että myös synkimmät ajatukset ja epämurkavat tunteet kuuluvat luonnollisena osana tärkeään paranemisprosessiin.

Hengitä! On täysin normaalia, että tunnet olosi epätasapainoiseksi käydessäsi läpi näin perustavan laatuista muutosprosessia, mutta se rauhoittuu kyllä ja tulee vähin erin helpommin hallittavaksi.

Löydä itsellesi turvallinen ympäristö; terapeutti tai ryhmä, jotta sinulla on tukea ympärilläsi työstäessäsi esiin nousevia traumoja. Tunteitasi vapauttaminen sanallisesti, kehollisesti tai millä tahansa muilla luovilla tavoilla on elintärkeää.

Keskity itsestäsi huolehtimiseen! Liikunta, luonnossa oleilu, hyvä ruokavalio, paljon lepoa, riittävä uni on nyt erityisen tärkeää. Aluksi voi olla välttämätöntä saada lääkärin määräämää lääkehoito elämänhallinnan tueksi.

Vältä stimulantteja (päihteet, kofeiini, sokeri)

Liity tukiryhmään, esim. keskustelufoorumiin netissä. Eristäytyminen ei auta. Yritä löytää edes yksi luotettava henkilö, jolle voit avoimesti kertoa kokemuksistasi ilman arvostelun pelkoa.

Vähennä stressiä aina kun mahdollista!

Vähennä henkisiä harjoituksia, ne voivat nyt tarpeettomasti vahvistaa kokemuksiasi ja tunteitasi.

Kuuntele kaunista musiikkia ja luonnon ääniä.

Keskity ihmissuhteisiin – vietä aikaa sinua tukevien ystävien kanssa, vältä stressaavia kontakteja.

Ota luova itseilmaisu avuksi, kun puhuminen tuntuu vaikealta. Esim. piirustus, maalaus, tanssi, musiikki, laulu, rummutus, runous, muovailu voivat auttaa.

Jos sinulla on jokin lääkitys, älä lopeta sitä kysymättä neuvoa hoitavalta lääkäriltäsi.



Ruoka

Se, että muistat syödä säännöllisesti, todella auttaa. Ehkä huomaat, että prosessisi eri vaiheissa tunnet vetoa ja tarvitsit erityyppistä ruokaa.

Yleisesti ajatellaan, että varsinkin raskaampi ravinto auttaa sinua saamaan tukevamman otteen elämäsi, ns. jalat maahan. Hyviä ruokia maadoittamiseen ovat viljat, juurekset, palkokasvit, maitotuotteet ja liha. Ruokavalioosi tulisi kuulua proteiineja, mutta jos et käytä eläinperäisiä tuotteita, muista kasvipohjaiset proteiinit.

Huomaa, että etenkin ”nopeat sokerit” vaikuttavat verensokeritasapainoosi, joka puolestaan voi ilmetä mielialavaihteluina. Aivosi kuitenkin tarvitsevat sokereita, joten suosi esim. makeita, haudutettuja kasviksia ja hunajaa virvoitusjuomien ja makeisten sijaan. Vältä stimulantteja sekä alkoholia ja rasvaisia, pitkälle jalostettuja ruokia.

On tärkeää, että syöt mahdollisuuksien mukaan aina tuoretta ruokaa ja juot runsaasti, pääasiassa vettä. Syö vähän kerrallaan ja useamman kerran päivässä. Paastoaminen voi vahvistaa ja kiihdyttää kokemustasi.

Vitamiinit ja mineraalit ovat tärkeitä tasapainollesi, mm. C-, B- ja D-vitamiinit, rauta ja kalsium. Kuuntele mitä kehosi kaipaa, sen sijaan että vain ajattelisit mielessäsi, mitä sinun ”pitäisi” syödä. Kehollamme on oma viisautensa, jota voimme oppia kuuntelemaan.



Uni

Normaali unirytmisi voi häiriintyä, mikä ei väliaikaisena tilana haittaa, jos pystyt tarvittaessa lepäämään. Pitkittynyt unettomuus kuitenkin vaikeuttaa kokemustesi käsittelyä ja heikentää stressisietokykyä, joten on hyvä osata yksinkertaisia rentoutusmenetelmiä. Ota esim. lämmin kylpy/suihku, opettele rentouttava hengitystekniikka, kuuntele ohjattu mietiskely, kokeile laventeliöljyä, kamomillateetä tai unta tukevaa yrttivalmistetta.

Jos tunnet olosi ahdistuneeksi tai pelokkaaksi, saat ehkä apua jostakin luontaistuotteesta. Kysy sopivista tuotteista paikalliselta luontaistuntijalta. Jos tämä ei tunnu riittävältä, älä epäröi ottaa yhteyttä terveyskeskukseen. Mieti unta tukeva lääke jo muutamana yönä otettuna saattaa palauttaa normaalin unirytmän.

Luonto

Pyri viettämään aikaa luonnossa. Asia kuulostaa ehkä itsestään selvältä, mutta luonnonympäristössä vietetty aika voi helpottaa oloasi todella paljon. Luonnon rauhaan keskittyminen maadoittaa ja lievittää mielen tason hämmennystä sekä psyykkistä stressiä.

Ehkä voit toteuttaa jotakin näistä: Puutarhan hoito (voit vaikka tarjoutua naapurinkin avuksi), parveke- tai huonekasvien istuttaminen ja kasvun seuraaminen; Kävelyretket metsään tai rannalle; Liity paikalliseen yhdistykseen jonka toiminta liittyy ympäristöön tai luonnossa liikkumiseen – ehkä löydät uusia ystäviäkin. Anna itsellesi lupa todella konkreettisesti päästä kosketuksiin maan kanssa. Pidä hauskaa upot- teassasi kätesi multaan kontatessasi ulkona sateessa tai tee lumiukko. Se voi olla todella parantava kokemus!



Liikunta

Jotkut hyötyvät vahvasta ja tarmokkaasta liikunnasta kuten juoksemisesta, joka tuo energiaryöpyn koko kehoon. Toiselle lempeä kävely tai jooga on parempi. Luova liikunta kuten tanssi, rummutus, hula-vanteen pyörytys – mikä tahansa voi auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa kehostasi; anna kehosi liikkua juuri niin kuin tuntuu parhaalta ja luonnolliselta.

Henkinen harjoittaminen

Kriisin alkuvaiheessa on suositeltavaa lopettaa tai ainakin vähentää kaikkia henkisiä harjoituksia, mm. meditaatiota, jotta prosessisi rauhoittuisi. Voit jälleen alkaa tehdä harjoituksia asteittain, kunhan tilanne on hieman rauhoittunut.

Stressi ja ahdistus

Voimakkaan ahdistuksen kokeminen on hyvin yleistä kriisin aiheuttaman psyykkisen stressin yhteydessä. Lisäksi voi ilmetä pinnallista hengitystä, hikoilua, sydämentykytyksiä, hämmennys-tiloja ja pelko- tai paniikkikohtauksia. On olemassa joitakin helppoja ja tehokkaita itsehoitokeinoja, jotka voivat helpottaa oloasi. Kokeile esim. uniosiossa käsiteltyjä vinkkejä rentoutukseen. Muista tunteiden ilmaisun ja vapauttamisen hyödyt sekä keskustelu luottohenkilön kanssa.

Luovuus ja itseilmaisu

Monet kokevat prosessinsa aikana myös luovien energioitensa aktivoituvan. Maalaaminen, piirtäminen, kädentyöt; näitä voi käyttää tehokkaina kanavina kokemusten ja tunteiden ilmaisuun ja vapauttamiseen sekä luomaan kiinnepisteen myllerryksen keskelle. Nauti luovasta prosessista itsessään huolehtimatta liikaa lopputuloksesta – sotkua saa tulla!

Tanssi, liike, laulu, musiikki, voivat vapauttaa valtavasti patoutunutta energiaa. Vaikka päivä olisi millainen, on lempimusiikin tahdissa liikkumisella valtaisa voima kohottaa mielialaa ja palauttaa myönteinen vire. Musiikin kääntäminen kovalle voi auttaa päästämään ulos myös tukahdutetun itkusi tai huutosi; se voi olla joskus hyvin helpottavaa ja purkaa tunteita syvältä.

Pienet asiat – runojen tai pienten tarinoiden kirjoittelu, vanhojen vaatteiden tai huonekalujen tuunaus, sisustuksen muuntelu – auttavat luovuuden saamista liikkeelle. Etene rauhallisesti: pienillä asioilla voi olla suuri vaikutus. Itsesi ilmaiseminen lisää ilon ja tyytyväisyyden tunnetta sekä itseluottamustasi.



Itsemurha-ajatukset ja itsen vahingoittaminen

Vaikka kriisi onkin lähtökohtaisesti kasvun ja paranemisen mahdollisuus, voit kohdata myös äärimmäisen synkkiä, pelottavia ja vaarallisia hetkiä prosessisi aikana. Tällöin voi nousta pintaan itsemurha-ajatuksia tai halu vahingoittaa itseä.

Sinun on kuitenkin mahdollisuus saada apua ja tukea pahimmaltakin tuntuvasa kriisitilanteesta! Muista aina tosiasia, että **sinä et ole yksin**. Monet muutkin ovat tunteneet syvää ja kammottavaa tuskaa ja lopulta kuitenkin kulkeneet siitä onnistuneesti läpi – Sinäkin pystyt siihen!

Vaikka hautoisit kuinka itsetuhoisia ajatuksia, sen ei tarvitse merkitä elämästä, toivosta luopumista.

Ehkä itsemurha-ajatuksesi ovat merkki siitä, että tahdot epätoivoisesti asioiden olevan toisin. Se, että tahtoo tämän elämän päättyvän ei poissulje uuden, paremman elämän alkamisen mahdollisuutta, vaikka se tuntuisikin kaukaiselta juuri nyt.

Kuvittele, miltä parempi elämä näyttäisi ja tajua, että on mahdollista toteuttaa se vain pysyttelemällä täällä ja selvittämällä mitä voisi tapahtua. Suuntaa osa vahvaa itseluhoita energiaasi toisenlaiseen riskinottoon – palvelemaan muutosta elämässäsi – mitä sinulla on hävittävänäsi?

Ehkä kyseessä onkin jokin piirre itsessäsi, totuttu käytäytymismalli tai olosuhde, jonka tahdot epätoivoisesti päättävän. Kysy itseltäsi: Minkä asian itsessäni on kuoltava, jotta elämä voi jatkua?

Itsetuhoiset ajatukset johtavat usein eristäytymiseen. On elintärkeää, että löydät keskustelukumppanin, jonka kanssa voit syvällä tasolla ja luottamuksellisesti puhua, ilman että koet arvostelua, torjuntaa tai tuomitsemista. Sinulla ei ole mitään syytä hävetä, mitä tahansa tunnetkin!

Omien haavojen kohtaaminen ja myöntäminen voi tuntua kauhistuttavalta, mutta avautuminen voi tuoda valtavan huojuksen. Suunnitelmiesi jakaminen edes yhden ihmisen kanssa voi auttaa pitämään sinut turvassa.



Vinkkejä, jotka saattavat pelastaa henkesi:

Muista, että et ole ajatustesi orja: voit ajatella mitä vain ja olla silti toimimatta ajatustesi mukaan.

Jos tunnet halua vahingoittaa itseäsi – odota hetki. Vaikka vain viisi minuuttia. Vain hengitä. Halun intensiteetti alkaa todennäköisesti laantua.

Soita ystävälle ja puhu avoimesti tai kirjoita esim. luottamaasi fb-ryhmään ajatuksistasi ja tunteistasi tai soita päivystävään kriisipuhelimeen, jonka tiedot löytyvät esitteen takasivulta.

Löydä turvallinen tapa ilmaista mitä vain esiin nousevia tunteitasi. Mieti näitä tapoja jo etukäteen.

Laadi itseäsi voimaannuttava hoitotahto

Jos arvioit kriisiesi kärjistyvän niin, että tarvitset sairaalahoitoa, voit laatia psykiatrisen hoitotahdon. Psykiatrisessa hoitotahdossa voit tuoda esille hoitoa koskevia toiveitasi tulevaisuuden varalle. Etukäteen esitetyt toiveet ovat tärkeitä tilanteessa, jossa et ehkä itse pysty kommunikoimaan/päyttämään hoidostasi.

Psykiatrisen hoitotahdon avulla henkilökunta saa tietoa elämänarvoistasi ja pystyy paremmin noudattamaan niitä hoidossa. Psykiatrisen hoitotahto vahvistaa itsemääräämisoikeuttasi, koska terveydenhuollon ammattilaisten on kunnioitettava sitä. Heidän on otettava psykiatrisen hoitotahto huomioon aina kun se on mahdollista. Lisää tietoa löytyy netistä esimerkiksi [täältä](#).

Voit toki ilmaista hoitotahtosi myös suullisesti jollekin läheisellesi, mutta olisi parasta, jos voisit tehdä sen kirjallisena, rauhassa, kun et ole akuutissa kriisissä.

Sisällytä vapaamuotoisesti laadittuun hoitotahtoon ainakin: Nimesi ja osoitteesi; Keneen tahdot otettavan yhteyttä, kun voit huonosti; Kenen tahdot tekevän päätöksiä puolestasi, jos et itse pysty siihen; Millaista hoitoa haluat; Millaista hoitoa et tahdo; Millaista apua toivot tukijoiltasi; Mikä sinua erityisesti auttaa vaikeina aikoina (esim. taide, käveleminen, luonnossa oleilu, yksinolo ja rauha vai yhdessäolo, keskustelu.); Muut sinulle tärkeät asiat, esim. tietynlainen ruokavalio tai että lemmikeistasi pidetään huolta jne.

Muista päiväys, allekirjoitus ja todistajat. Jos teet muutoksia hoitotahtooni myöhemmin, varmista, että myös ne on kirjattu ja tiedotettu eteenpäin.

On tärkeää, että kerrot läheiselle ihmiselle laatineesi hoitotahdon ja kerrot, mistä se löytyy. Harkitse myös kopion antamista terveyskeskuskätkätilillesi, hoitavalle mielenterveystiimille ja jollekin ystävälle tai sukulaiselle.



Hyödyllisiä yhteystietoja ja linkkejä

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin: 010 195 202 päiväystä arkipäivinä klo 09 – 07, viikonloppuisin ja juhlapäivinä 15 – 07. Myös maksutonta apua kasvokkain ilman lähetettä paikallisten kriisikeskusten toteuttamana. Lisätietoa www.mielenterveysseura.fi

Mielenterveyden keskusliiton maksuton vertaistukipuhelin arkipäivisin klo 10 – 15: **0800 177 599** www.mtkl.fi

Alle on listattu kokonaisvaltaiseen mielenterveyden tukemiseen keskittyviä toimijoita, joiden tiedotuksesta ja vertaistukitoiminnasta voit saada apua kriisissä ja henkisen eheytyksen prosessissasi:

JOUTSEN Suomi on ISEN (International Spiritual Emergence Network) verkoston Suomen paikallisryhmä, joka tarjoaa vapaaehtoisvoimin toteutettua keskustelutukea verkossa, puhelimitse ja kasvokkain sekä syviin henkisiin muutuskokemuksiin liittyvää oheismateriaalia ja linkkejä. Lisätietoa saat liittymällä fb-ryhmään: SEN Finland sekä kans.väl. sivustolta www.spiritualemergencenetwork.org/ Sähköposti: joutsenfinland@gmail.com

Tarpeenmukainen hoito TAHO ry järjestää mm. psyykenlääkkeiden vieroituksen vertaistukiryhmää ja ylläpitää toiminnastaan tiedottavaa sivustoa Hulluna Suomessa. www.madinfinland.org/

Suomen Moniääniset ry tarjoaa toimintaa ja vertaistukiryhmiä ääniä kuuleville henkilöille ympäri Suomea. www.moniaaniset.fi/

Kukunori ry tekee rajat ylittävää yhteistyötä mielenterveyden, taiteen ja kulttuurialan toimijoiden kanssa. Kukunorin mottona: "Erityisyys on uusi normaali" www.kukunori.fi/

Mielioikeudet.net on tutkimusta tekevä yhteiskunnallisen vaikuttamisen verkosto, joka perustuu teologisen etiikan ja sosiaalietiikan tutkija Mari Stenlundin kokemusasiantuntijoiden kanssa tekemään tutkimustyöhön. www.mielioikeudet.net/verkosto/

KoKoA – koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n tavoitteena on kokemusasiantuntijatoiminnan edistäminen ja tunnetuksi tekeminen, asenteisiin vaikuttaminen sekä jäsenten osallisuuden lisääminen. www.kokemusasantuntijat.fi/



Kriisiopas – Muutosprosessin läpi uuteen eheytymiseen!

Jokaisen kriisi on omanlaisensa, mutta yksi asia on yhteinen; kriisin keskellä koko elämä tuntuu hajoavan. Sinua voi helpottaa, jos kykenet näkemään kriisisi eheytymiseen tähtävänä muutosprosessina.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle muutamia yksinkertaisia mutta tärkeitä työkaluja, jotka voivat auttaa sinua pysymään turvassa ja selviämään muutosmyllerryksesi toiselle puolen.

Toipumisellemme ja kasvullemme voi olla ensiarvoisen tärkeää, että kokemuksemme nähdään tosina, normaaleina, luonnollisina ja tarkoituksenmukaisina. On myös tärkeää olla hyvin lempeä ja salliva itseään kohtaan – antaa tunteiden tulla pintaan ja ilmaistuksi turvallisessa ilmapirissä.

Vertaistuki joltakulta, joka on kokenut vastaavaa ja pystyy avoimesti ja tuomitsematta kuuntelemaan sinua on todella hyödyksi. Katso esitteen takasivulle löytääksesi itsellesi sopivia yhteisöjä lähialueeltasi. Useilla yhdistyksillä on paikallisia toimijoita ympäri maata tai verkossa toimivia tukiryhmiä.

Et ole yksin! Se, mitä käyt läpi, on luonnollinen osa syvää paranemisprosessia. Älä luovuta – tunnelin päässä on valoa silloinkin, kun tunnet olevasi täydellisessä pimeydessä!

Et ole hullu! Olet jo toipumisen tiellä ja kasvamassa eheämmäksi, ja se on kivulias prosessi.

