

## Nopeita vinkkejä

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

**Hyväksy itsesi kokonaisuudessaan.** Luota, että myös synkimmät ajatukset ja epämurkuvat 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. **Liity tukiryhmään,** esim. keskustelufoorumiin netissä. Eristäytyminen ei auta. Yritä löytää edes yksi luotettava henkilö, jolle voit avoimesti kertoa kokemuksistasi ilman arvostelun pelkoa. Vietä aikaa sinua tukevien ystävien kanssa ja vältä stressaavia kontakteja.

**Vähennä stressiä** aina kun mahdollista! Muista, että nyt myös voimakkaat Henkiset harjoitukset voivat tarpeettomasti vahvistaa tunteitasi ja kokemuksiasi. **Vältä stimulantteja** (päihteen, kofeiini, sokeri)

**Kuuntele** kaunista musiikkia ja luonnon ääniä. Huomioi värit, tuoksut.

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

**Keskity itsestäsi huolehtimiseen!** Liikunta, luonnossa oleilu, hyvä ruokavalio, paljon lepoa, riittävä uni on nyt erityisen tärkeää. Aluksi voi olla välttämätöntä saada lääkärin määräämä lääkehoito elämänhallinnan tueksi. **Jos sinulla on jokin lääkitys, älä lopeta sitä kysymättä neuvoa hoitavalta lääkäriltäsi.**

## Ruoka

Se, että muistat syödä säännöllisesti, todella auttaa. Syö mahdollisuuksien mukaan aina tuoretta ruokaa ja juo runsaasti, pääasiassa vettä. Syö vähän kerrallaan ja useamman kerran päivässä. Paastoaminen voi vahvistaa ja kiihdyttää kokemustasi. Kuuntele mitä kehosi kaipaa, sen sijaan että vain miettit, mitä sinun "pitäisi" syödä. Voit oppia kuuntelemaan kehosi viisautta.

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. Ruokavalioksi tulisi kuulua proteiineja, joten jos et käytä eläinperäisiä tuotteita, muista kasviproteiinit.

Huomaa, että etenkin valkoinen sokeri vaikuttaa nopeasti verensokerin tasapainoon, joka puolestaan voi ilmetä mielialavaihteluina. Aivosi kuitenkin tarvitsevat sokereita, joten suosi esim. makeita, haudutettuja kasviksia ja hunajaa virvoitusjuomien ja karkin sijaan. Vältä stimulantteja sekä alkoholia ja rasvaisia, pitkälle jalostettuja ruokia. Muista, että vitamiinit, mineraalit ja rasvahapot ovat tärkeitä tasapainollesi, erityisesti C-, B- ja D-vitamiinit, rauta ja Omega3.

## Uni

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

## Luonto ja liikunta

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 upottaessasi kätesi multaan kontaktessasi ulkona sateessa tai tee lumiukko. Se voi olla todella parantava kokemus!

Jotkut hyötyvät vahvasta ja tarmokkaasta liikunnasta kuten juoksemisesta, joka tuo energiaryöpyä koko kehoon. Toiselle lempeä kävely tai jooga on parempi. Luova liikunta, esim. tanssi voi auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa kehostasi. Anna kehosi liikkua juuri niin kuin tuntuu parhaalta ja luonnolliselta.

## Luovuus ja itseilmaisuuksesi

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 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.

## 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, hämmennystiloja ja pelko- tai paniikkikohtauksia. On olemassa joitakin helppoja ja tehokkaita itsehoitokeinoja, jotka voivat helpottaa oloasi. Kokeile esim. uniosiossa käsiteltyjä vinkkejä rentoutukseen. Muista tunteiden vapaan ilmaisuuden ja luottamuksellisen keskustelun hyödyt.

## 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 itseäsi muulla tavoin.

Sinun on kuitenkin mahdollisuus saada apua ja tukea pahimmaltakin tuntuvaassa kriisitilanteessa! 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.

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

Ehkä kyseessä onkin jokin piirre itsessäsi, totuttu käyttäytymismalli 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 syväällä 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 huojennuksen. Suunnitelmiesi jakaminen edes yhden ihmisen kanssa voi auttaa pitämään sinut turvassa.

## Vinkkejä, jotka saattavat pelastaa henkesi:

Muista, ettet ole ajatustesi orja: voit ajatella mitä tahansa ja olla silti toimimatta ajatustesi mukaan.

Jos tunnet halua vahingoittaa itseäsi – odota hetki. Vaikka vain muutama minuutti rauhallista hengittelyä. Vain hengitä. Halun intensiteetti alkaa todennäköisesti laantua.

Soita ystävälle ja puhu avoimesti tai kirjoita esim. luottamaasi Facebook-ryhmään ajatuksistasi ja tunteistasi. Voit myös soittaa 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 kriisiä kärjistyvän niin, että tarvitset sairaalahoitoa, voit laatia psykiatrisen hoitotahdon. Siihen voit kirjata hoitoa koskevia toiveitasi tulevaisuuden varalle. Etukäteen esitetyt toiveet ovat tärkeitä tilanteessa, jossa et ehkä itse pysty kommunikoimaan tai päättämään hoidostasi. Kerro myös läheiselle ihmiselle, että olet laatinut hoitotahdon ja mistä se löytyy. Harkitse kopion antamista terveyskeskuslääkäriillesi, hoitavalle mielenterveystiimille ja jollekin ystävälle tai sukulaiselle. On tärkeää, että kerrot läheiselle ihmiselle laatineesi hoitotahdon ja kerrot, mistä se löytyy. Voit tuki ilmaista hoitotahdosi myös suullisesti, mutta olisi parasta, jos voisit tehdä sen kirjallisena, rauhassa, kun et ole akuutissa kriisissä.

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

Sisällytä hoitotahdoosi ainakin: Nimesi ja osoitteesi; Keneen tahdot otettavan yhteyttä, kun voit huonosti; Kenen tahdot tekemän 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 lemmikeistäsi pidetään huolta jne. Muista päiväys, allekirjoitus ja todistajat.

## Hyödyllisiä yhteystietoja ja linkkejä

**Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin: 010 195 202** päivystää arkipäivinä klo 09 – 07, viikonloppuisin ja juhlapäivinä 15 – 07. Myös maksutonta apua kasvokkain ilman lähetettä paikallisten kriisikeskusten toteuttamana. Lisätietoa [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

**Mielenterveyden keskusliiton vertaistukipuhelin 0800 177 599** on maksuton ja vastaa arkipäivisin klo 10 – 15: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

**JoutSEN - Spiritual Emergence Network Finland ry** (SEN Finland) kuuluu osana kansainväliseen ISEN-yhteistyöverkostoon ja tarjoaa vapaaehtoisvoimin toteutettua toimintaa sekä vertaistukea. Yhdistys tuottaa ja jakaa henkisiin kriisi- ja muutkokemuksiin liittyvää materiaalia ja linkkejä. Lisätietoa saat liittymällä esim. suljettuun fb-ryhmään: SEN (Spiritual Emergence Network) Finland tai vierailemalla kotisivuilla: <http://www.spiritualemergencenetwork.org/finland/> Sähköpostiosoite: [joutsenfinland@gmail.com](mailto:joutsenfinland@gmail.com)

**Tarpeenmukainen hoito TAHO ry / Mad in Finland** järjestää mm. luentoja, psykenlääkkeiden vieroituksen vertaistukiryhmää ja ylläpitää toiminnastaan tiedottavaa nettisivustoa nimeltä Hulluna Suomessa. [www.madinfoinland.org/](http://www.madinfoinland.org/)

**Suomen Moniääniset ry** tarjoaa toimintaa ja vertaistukiryhmiä ääniä kuuleville henkilöille ympäri Suomea. [www.moniaaniset.fi/](http://www.moniaaniset.fi/)

**Kukunori ry** tekee aktiivista ja toimialojen rajat ylittävää yhteistyötä mielenterveyden, taiteen ja kulttuurin toimijoiden kanssa. Kukunorin motto: ”Erityisyys on uusi normaali” [www.kukunori.fi/](http://www.kukunori.fi/)

**Mielioikeudet.net** on tutkimusta tekevä yhteiskunnallisen vaikuttamisen verkosto, joka perustuu teologisen- ja sosiaalietiikan tutkija Mari Stenlundin tekemään tutkimustyöhön kokemusasiantuntijoiden kanssa. Vieraile sivustolla: [www.mielioikeudet.net/verkosto/](http://www.mielioikeudet.net/verkosto/)

**KoKoA – koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n** tavoitteena on kokemusasiantuntijatoiminnan edistäminen ja tunnetuksi tekeminen, asenteisiin vaikuttaminen sekä jäsenten osallisuuden lisääminen. [www.kokemusasiantuntijat.fi/](http://www.kokemusasiantuntijat.fi/)

**Mielenterveystalo.fi** on kaikille avoinna oleva, terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä verkkopalvelu, josta voit löytää tietoa, oppaita, oirenavigaattoreita omahoito-ohjelmia sekä palveluhakuja. Nuoruuskäisille on oma palvelunsa, [www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)



## Kriisiopas – Muutosprosessin läpi uuteen eheytymiseen!

Jokaisen kriisi on omanlaisensa, mutta yksi asia on yhteinen; kriisin keskellä koko elämä tuntuu hajoavan. Sinua ehkä helpottaa, jos voit nähdä kriisi eheytymiseen tähtäävänä muutosprosessina.

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

Toipumiselle ja kasvulle on tärkeää, että kokemuksemme nähdään tosina, normaaleina, luonnollisina ja tarkoituksenmukaisina. On myös tärkeää olla lempeä ja salliva itseään kohtaan – antaa tunteiden tulla pintaan ja ilmaistuksi turvallisessa ilmapiirissä.

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 tukiryhmiä verkossa.

**Et ole yksin!** Se, mitä nyt 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.

