



Huoli puheeksi – mielenterveys sanoiksi kampanja 9.10.2009-9.10.2010

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 aavistavat, että jotain on pielessä, mutta asiasta puhuminen ja puheeksi ottaminen koetaan vaikeaksi.

Mielenterveysongelmista ei kylillä huudella, koska ympäristön asenteet ovat monesti kielteisiä ja leimaavia. Kuitenkin viidesosa väestöstä sairastuu psyykkisesti, joten kyse ei ole marginaaliryhmästä. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeellä olevista 16-64-vuotiaista henkilöistä oli eläkkeellä mielenterveysongelmien vuoksi vuonna 2008. Tänä päivänä mielen sairauksien tiedetään johtuvan monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta. Esimerkiksi koulutustasolla tai älykkyydellä ei ole sen kanssa tekemistä. Jokaisella sairastuneella on ympärillään läheinen tai läheisiä, joiden elämään sairaus vaikuttaa. Omaisten riski sairastua masennukseen kuormittavan elämäntilanteen vuoksi on lähes kaksi kertaa muuta väestöä suurempi.

Ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen syitä on monia. Hoito ei ole riittävän tiivistä ja tehokasta. Liian usein lääkärin vastaanotolta poistutaan lääkeresepti ja sairauslomatodistus kädessä ilman jatkuvaa hoitosuunnitelmaa. Mielenterveyskuntoutujalle avohoito voi tarkoittaa käyntiä kerran kuukaudessa psykiatrisen sairaanhoitajan luona ja lääkärin tapaamista vain satunnaisesti.

Sairauksia ei myöskään tunnusteta tai tunnusteta ajoissa. Usein sairastuneen oirehdinta on pitkään kuormittanut perheen arkea, ennen kuin hoitoa haetaan. Omaisten arki saattaa olla muuttunut kaaokseksi, ja koko perheen hyvinvointi voi olla vaakalaudalla. Lapsiperheissä, joissa toinen vanhempi sairastaa, saattaa arjen vastuu olla terveellä puolisoilla. Riittävän tuen puuttuessa sairaus perheessä voi vaikuttaa merkittävästi lapsen elämään ja kehitykseen. Varhainen puuttuminen ja hoidon nopea aloittaminen ovat perheen hyvinvoinnin avaintekijöitä.

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 sairauden vaikutukset perheiden hyvinvoinnille ja koko yhteiskunnalle. Myös sosiaali- ja terveysalan sekä koulutus- ja kasvatusalojen ammattilaisten valmiuksia tunnistaa ja ottaa puheeksi sairauksia ja omaisten huolenpitotilanteita tulee koulutuksen avulla lisätä.

Jos olet huolissasi perheenjäsenesi mielialasta tai käyttäytymisestä, puhu huolestasi omalle lääkärillesi tai hoitajallesi. Yhtä tärkeää on puhua omasta ja muun perheen jaksamisesta jollekin; ystävälle tai vaikka

hoitotaholle. Myös kolmannen sektorin toimijoista voit löytää jonkun, johon voit ottaa huolinesi yhteyttä. Voit myös hakeutua omaisten vertaistukiryhmään. Ryhmässä voit jakaa huolesi muiden samassa elämäntilanteessa elävien kanssa.

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.

Otetaan yhdessä huoli puheeksi ja puetaan mielenterveys sanoiksi!

Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry

Hämeenkatu 25 A 3. krs.

33200 Tampere

puh. 03-212 5420

omaiset@omaiset-tampere.fi

www.omaiset-tampere.fi