

**TIETOA
KAKSISUUNTAISESTA
MIELIALAHÄIRIÖSTÄ JA
SKITSOAFFEKTIIVISESTA
HÄIRIÖSTÄ**

NUORILLE



JOHDANTO

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisestä häiriöstä -opassarja on Kaksisuuntaiset ry:n Aallonmurtaja-hankkeen tuotos, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä näistä mielenterveyden häiriöistä. Opassarjan oppaat täydentävät toisiaan, joten suosittelemme lukemaan ja hyödyntämään tätä opasta rinnakkain muiden oppaiden kanssa.

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisestä häiriöstä - nuorille on suunnattu erityisesti nuorille, joilla on omakohtaista kokemusta kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä tai skitsoaffektiivisestä häiriöstä. Tämän oppaan sisältö pohjautuu sekä teoreettiseen että kokemustietoon.

Aallonmurtaja-hankkeen (2023–2026) toiminnan tarkoituksena on tukea 16–29-vuotiaita, joiden elämää kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiivinen häiriö koskettaa omakohtaisesti tai läheisen kautta. Hankkeessa järjestetään vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, erilaisia tapahtumia sekä lisätään tietoa ja ymmärrystä.

Opas on tuotettu yhteistyössä hankkeen vapaaehtoisten kanssa. Oppaassa esitetyt näkökulmat ja kokemukset on koottu Aallonmurtaja-hankkeen verkostoista ja vapaaehtoisilta. Vapaaehtoisten rooli oppaan tuottamisessa on ollut korvaamaton.

Opassarjan muita osia ovat:

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisestä häiriöstä

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisestä häiriöstä – läheisille

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisestä häiriöstä - nuorten kanssa työtä tekeville ammattilaisille

Opassarjan muut osat voit lukea ja tilata Aallonmurtaja-hankkeen verkkosivuilta
<https://aallonmurtaja.net/tietoa/>

Toivottavasti oppaasta on sinulle apua, tukea tai muutoin hyötyä!

SISÄLTÖ

Miten hypomanialta ja manialta voi suojautua?	4
Hypomanian ja manian esiioireet sekä omien esiioireiden tunnistaminen.....	5
Miten toimia, kun huomaat esiioireita?.....	7
Jakson aikana.....	9
Toipuminen.....	12
Miten selviytyä masennusoireiden kanssa?	13
Masennuksen esiioireet ja omien esiioireiden tunnistaminen.....	14
Miten toimia, kun huomaat esiioireita?.....	16
Jakson aikana.....	18
Turvasuunnitelma ja yhteistyösopimus.....	23
Toipuminen.....	25
Sekamuotoinen jakso ja elpymävaihe	26
Kognitiiviset ja psykoottiset oireet	27
Diagnoosi ja hoito	29
Omat oikeudet	31
“Vertaisten tuki on hyvin arvokasta”	32
Miten puhua muille omista kokemuksista?	33
Mistä apua ja lisätietoa?	34
Lähteet	35

MITEN HYPOMANIALTA JA MANIALTA VOI SUOJAUTUA?

"Itse hypomaniassa tunnen olevani jokin merkittävä henkilö, olen tavallista sosiaalisempi, kulutan runsaasti alkoholia, teen taidetta, kuuntelen ja teen musiikkia, kaahailen autolla ja muuten vain sekoilen. Silloin tällöin tulee semmosia euforia piikkejä, ja tuntuu kuin olisi pireissä. Mutta mitä kauemmin olen hypoissa, niin huomaan että oloni muuttuu "ohuemmaksi" ja tiedän, vaikken halua sitä siinä tilassa tunnustaa, että kohta tulee droppi."

"Hypomaniassa kaikki tuntuu kirkkaammalta, värit ovat kirkkaita, musiikki on mahtavaa ja kaikki tuntuu helpolta. Toisaalta sillä on paljon huonojakin puolia, hypossa tulee ihmissuhde haasteita, oon jopa aiheuttanut pelkoa läheisille sen takia ja unettomuus on jälkikäteen aivoille tosi raskasta. Myös nettiin tulee postattua noloja asioita julkisesti, rahapussi ei kiitä heräteostoksista, kävelen niin nopeesti että jalkoihin sattuu mutta jarru on valitettavasti niissä hetkissä rikki."



HYPOMANIAN JA MANIAN ESIOIREET SEKÄ OMIEN ESIOIREIDEN TUNNISTAMINEN

Hypomaniaan ja maniaan voi varautua erilaisin hallintakeinoin. Nämä keinot auttavat suojautumaan manian imulta ja niillä voi vaikuttaa siihen, etteivät esioireet etene varsinaiseen mielialaoirejaksoon asti. Tilanne voidaan saada pysähtymään, kun opetellaan tunnistamaan oman sairauden esioireita ja luodaan toimintasuunnitelma niiden varalle.

Esioireet ovat lievempiä kuin maniassa tai hypomaniaassa koetut oireet. Esioireet ilmenevät samankaltaisesti samalla ihmisellä, joten niiden avulla voi hyvin ennakoida oman sairauden kulkua. Useimmilla esioirevaihe on yli viikon mittainen ja kestää keskimäärin kuukauden. Esioireiden tunnistaminen voi olla hankalaa, sillä olotila muuttuu usein miellyttävämpään suuntaan.

“Kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle suunnatussa nettiterapiassa (Mielenterveystalo) oppii tuntemaan ennako-oireita yms. Mä kuuntelisin lähipiiriä/ystäviä, jos kerovat että nyt menee lujaa tms.”

“Tarkkailee perusoireistoa: nukunko, onko ruokahalua, pystynkö keskittymään ollenkaan jne ja tarkkailen sitä, kestääkö mahd oireisto enemmän kuin päivän tai pari. Onko itseluottamus yhtäkkiä noussut, kun normaalisti sitä ei ole juuri yhtään.”

“Esioireita itellä on tarve jättää lääkkeet pois, mieliala ko-hoaa ja unentarve vähenee sekä aktiivisuustaso nousee, päähän pomppii ideoita uusista projekteista ja energiaa on enemmän. Nää esioireet kyllä sulautuu aika paljon hypomanian kanssa joten siirtymä ei oo ihan selkee.”

Aallonmurtaja-hankkeessa koottiin yhdessä nuorten kanssa esimerkkinä toimiva esioirelista. Listaa voi käyttää apuna omien esioireiden tunnistamisessa. On kuitenkin muistettava, että jokainen ihminen kokee esioireita yksilöllisesti. Esimerkkilistaa kannattaakin käyttää juuri esimerkkinä ja apuna omien esioireiden tunnistamisessa, eikä omien oireiden vertailukohteena.

Hypomaniaan ja maniaan liittyviä esioireita:

- Yhtäkkinen idearikkaus
- Kova innostuneisuus
- Ärtymys
- Kuormitus
- Levottomuus
- Unen tarpeen väheneminen
- Jaksamisen yhtäkkinen paraneminen
- Muut ihmiset tuntuvat hitailta
- Alkoholin käytön lisääntyminen
- Vaikeuksia keskittyä
- Itsetunnon kasvaminen

Kokoa tähän oma esioirelista:

MITEN TOIMIA, KUN HUOMAA ESIOIREITA?

Yksittäinen oire ei välttämättä tarkoita mielialoirejakson käynnistymistä. Oireita ja niiden merkitystä voi arvioida esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

- Kuinka voimakas oire on?
- Kuinka pitkään oire on jatkunut?
- Millaisia muita oireita koet samanaikaisesti?
- Havaitsetko jotain tiettyjä stressitekijöitä, jotka ovat voineet laukaista oireilun?



Hoitavan tahon kanssa on hyvä yhdessä miettiä etukäteen, mitä tehdään ja miten hoitavaan tahoon saa yhteyden, kun esioireita ilmaantuu.

Kun huomaat esioireita on tärkeää huolehtia hyvästä yöunesta, rauhallisesta ja säännöllisestä elämästä, ja omien normaalirytmien ylläpitämisestä sekä lääkkeiden säännöllisestä ottamisesta. Päihteitä on hyvä välttää. On hyvä koittaa myös vastustaa lisääntyviä menohaluja ja toimintaimpulseja.

Omaa ympäristöä kannattaa rauhoittaa ja muokata sitä itselleen sopivaksi. Kotia voi rauhoittaa esimerkiksi välttämällä sotkuisuutta ja vähentämällä melua sulkemalla radio tai televisio. Kannattaa tehdä asioita, jotka rauhoittavat itseäsi. Jos lämmin suihku rauhoittaa sinua, käytä sitä keinonasi.

Suojaudu sairauksellesi tyypilliseltä käytökseltä. Jos esimerkiksi manian aikana tuhlaat rahaa, voit esioirevaiheessa luovuttaa luottokorttisi talteen sekä välttää lempikauppojasi ja nettikauppoja.

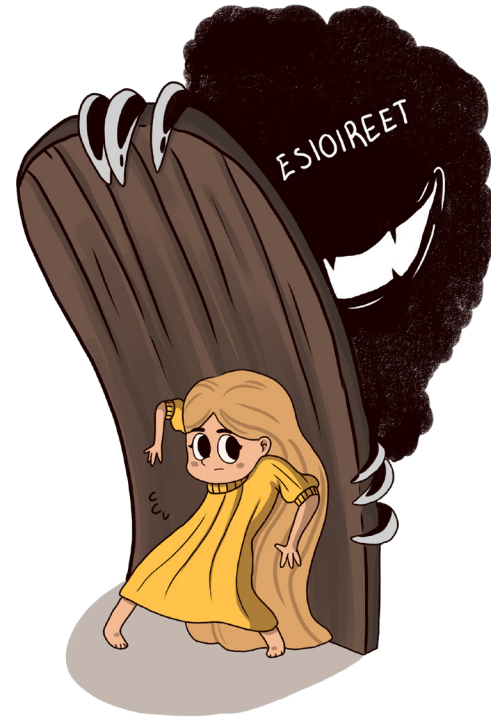
Myös auton tai muiden ajoneuvojen avaimet voi luovuttaa tarvittaessa läheisen haltuun, jos on olemassa riski liikenteen vaarantamisesta.

Mielialan kohotessa ihmisen arviointikyky muuttuu, ja ihminen saattaa tehdä ylioptimistisia suunnitelmia. Kun sinä tai joku läheisistäsi havaitsette sinun tekemän ylioptimistia suunnitelmia, on hyvä pyrkiä siirtämään päätöksenteko myöhemmäksi. Päätöksenteon viivästyttämisessä voi käyttää apuna erilaisia viivästystekniikoita. Pohdi esimerkiksi miksi jokin asia pitää tehdä juuri nyt, tai miten voit olla varma, että teet oikean päätöksen.

“Katse myös tulevaan. Voi olla vaikea hahmottaa kaiken innostuksen keskeltä, että tulevaisuudessa voimia ei olekaan yhtä paljoa. Tulisi tehdä ratkaisevia liikkeitä ennen kuin notkahdus vointiin tulee. Tämä ei ole helppo tai mikään pikku juttu. Mutta pitkällä aikavälillä ajatustyö tämän puolesta tulee auttamaan tulevaisuuden voinneissa.”

Toimi siis näin:

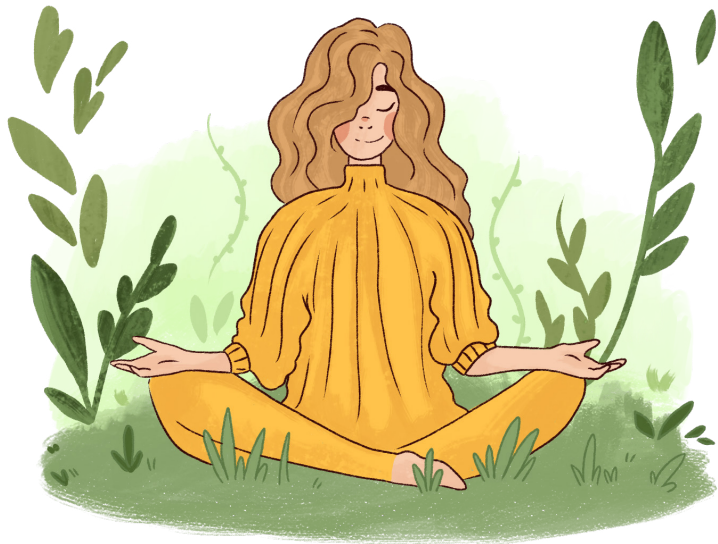
- Ole yhteydessä hoitavaan tahoon.
- Hidasta tahtia, rauhoita ympäristö ja tee rentoutumisharjoituksia.
- Viivästytä päätöksentekoa ja tee vain yhtä asiaa kerrallaan.
- Ylläpidä rutiineja ja vuorokausirytmää.



JAKSON AIKANA

Mielialojen havainnointi on tärkeä työkalu oman voinnin ja sen muutoksien tarkkailuun. Erityisesti mielialojen vaihdellessa paljon ja ääripäihin, on hyvä tunnistaa myös neutraalimmat ajat.

Puhelimeen voi ladata erilaisia sovelluksia, joita voi käyttää mielialapäiväkirjan tapaan. Esimerkiksi **Daylio**-sovelluksella voit seurata mielialaasi, unirytmisiä ja aktiviteetteja.



Tietoisen läsnäolon harjoituksia, sekä muita rentoutumisharjoituksia voi hyödyntää rentoutumisen ja rauhoittumisen tukena.

Mielenterveystalo - Rentoutus- ja hengitysharjoituksia
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

Mieli ry - Rentoutumis- ja Mindfulness-harjoituksia
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Chillaa on nuorille tarkoitettu sovellus, josta löytyy harjoituksia rentoutumisen ja rauhoittumisen, sekä negatiivisista ajatuksista ja jännityksestä irrottautumisen tueksi.

ELÄMÄNJANA

Elämänjana, johon merkitään mielialan laskut ja nousut koko elämän ajalta, voi auttaa hahmottamaan omaa sairautta. Elämänjana muodostuu perusviivasta ja viivasta, joka kuvaa mielialan vaihtelua. Perusviivan yläpuolelle merkitään hypomaaniset ja maaniset jaksot, ja masennusjaksot merkitään perusviivan alapuolelle. Jaksojen vakavuuden mukaan viivan muutokset voi merkitä suurempina tai pienempinä. Sekamuotoisia jaksoja voi merkitä esimerkiksi tiheällä vaihtelulla perusviivan ylä- ja alapuolella. Elämänjanaan kannattaa myös merkitä, oliko mielialan vaihteluiden yhteydessä päihteiden käyttöä tai käytössä jokin lääke.



(Elämänjana on sovellettu teoksessa Sadeniemi ym. (2022, 104) esitetystä elämänjanasta.)

MIELIALAPÄIVÄKIRJA

Voit laittaa merkintöjä haluamallasi tavalla esimerkiksi tarroilla, hymiöillä, numero-arvosanoilla tai kaikkien sekoituksella päivästä ja kohdasta riippuen. Pyrithän merkitsemään totuudenmukaisesti kaikkia tuntemuksiasi.



Viikonpäivä	Päivältä odotan	Aamu	Ennen ruokaa	Onnistumisen jälkeen	Epäonnistumisen jälkeen	Nukkumaan menessä	Päivä kokonaisuutena
esim. maanantai							

Rakenna tämän esimerkin avulla oma mielialapäiväkirjasi tai tulosta se nettisivuiltamme <https://aallonmurtaja.net/tietoa/>

TOIPUMINEN

Mielialaoirejaksosta toipuminen vie aikaa ja toipumisen aikana on tärkeää muistaa olla myötätuntoinen itseään kohtaan. Ei kannata kiirehtiä liikaa, eikä ylittää omia voimavaroja.

Hypomanian ja manian jälkeen voi kokea häpeää tai syyllisyyttä asioista, joita on tehnyt mielialaoirejakson aikana. Tilanteiden ja seurausten selvittelyyn voi kulua aikaa. Selvittelyä ei kuitenkaan tarvitse kohdata yksin, vaan apua voi saada esimerkiksi sairaalan sosiaalityöntekijältä, sosiaalitoimesta ja läheisiltä. Omat voimavarat huomioiden kannattaa selvittää läheisten kanssa ikävät, pelottavat tai loukkaavat tapahtumat. Psykkisen voinnin heikkenemiseen voit hakea apua myös omalta terveysasemalta sekä sairaalan psykiatrisilta sairaanhoitajilta.

Toipumisen aikana kannattaa pyrkiä muistuttamaan itseään siitä, että mielialaoirejakson aikana ei ole ollut oma itsensä. Omaan toimintaan kannattaa suhtautua myötätuntoisesti ja armollisesti.

“Yleensä hypomaniasta romahdan heti masennukseen ja kun sanon romahdan niin tarkoitan sitä, että muuttamalla minuutissa voi tulla äkillinen muutos, super väsynyt olo, tuntuu että ilo ja energia yhtäkkiä katoaa ja jäljelle jää masennuksen painava tunne kehossa. Sitten sitä tajuaa mitä kaikkea tässä on tapahtunut ja ihmettelen miten olen taas antanut asian mennä näin pahaksi.”



MITEN SELVIYTYÄ MASENNUSOIREIDEN KANSSA?

“Masennus tuntuu nykyään helpommalta kuin mania. Usein en edes huomaa kuinka masentunut olen, koska olen niin tottunut siihen olotilaan, että kaiken sen painavuudesta huolimatta osaan nykyään elää sen kanssa. Ennen tätä kuitenkin oli toisin, vakava masennus voi olla hyvinkin vaarallinen tila.”



MASENNUKSEN ESIOIREET JA OMIEN ESIOIREIDEN TUNNISTAMINEN

Kuten manian ja hypomanian kohdalla, masennuksen oireita ja esioireita voi oppia tunnistamaan. Esioireiden tunnistaminen on tärkeää, sillä varhaisella reagoinnilla voidaan parhaimmillaan välttää masennusjakson syveneminen. Omien havaintojen lisäksi myös läheiset voivat auttaa tunnistamaan esioireita.



”Tyypillisesti unen tarve kasvaa mutta uni saattaa olla pätkittäistä tai saatan herätä aikaisin aamulla, usein tähän liittyy myös väsymystä ja ruokahaluttomuutta tai tarve syödä rasvaisia ja makeita ruokia. Lisäksi pikkuhiljaa elämänvalo himmenee, mikään ei tunnu enää yhtä kivalta kuin ennen.”



Aallonmurtaja-hankkeessa koottiin yhdessä nuorten kanssa esimerkkinä toimiva esioirelista. Listaa voi käyttää apuna omien esioireiden tunnistamisessa. On kuitenkin muistettava, että jokainen ihminen kokee esioireita yksilöllisesti. Esimerkkilistaa kannattaakin käyttää juuri esimerkkinä ja apuna omien esioireiden tunnistamisessa, eikä omien oireiden vertailukohteena.

Masennukseen liittyviä esioireita:

- Ärtymys
- Väsymys
- Stressi
- Ahdistuneisuus
- Negatiivisuus
- Toivottomuus
- Mielenkiinnon vähentyminen
- Itseluottamuksen vähentyminen
- Itsekritiikin lisääntyminen
- Ruokahalun muuttuminen ja vähentyminen
- Muutokset unirytmissä
- Kodin järjestyksen ylläpitäminen on hankalaa
- Kotityöt alkavat tuntua raskailta
- Sosiaalisista suhteista vetäytyminen

Kokoa tähän oma esioirelista:

MITEN TOIMIA, KUN HUOMAA ESIOIREITA?

On hyvä olla yhteydessä hoitavaan tahoon, kun huomaa masennusjakson esioireita. Esioireita huomattaessa on myös hyvä pyrkiä vähentämään stressiä ja kuormitusta, sillä mielialahäiriöt reagoivat stressiin. Jos on paljon velvollisuuksia ja tehtäviä, kannattaa priorisoida ja jättää mahdollisuuksien mukaan jotakin pois.

Itseä voi auttaa myös lisäämällä kivoja asioita arkeen, kuten mieluisaa tekemistä, lempisarjan katselua ja läheisten ihmisten kanssa oleilua. Myös kävely ja jonkin sellaisen asian tekeminen, mistä saa onnistumisen kokemuksia, auttaa masennusoireisiin.

Kun huomaa esioireita, voi valmistella itseään sekä ympäristöään masennusjakson ajaksi. Jos masentuneena ei yleensä tule tehtyä ruokaa tai syötyä kunnolla, voit esimerkiksi valmistaa etukäteen pakaseen aterioita, jotka voi myöhemmin lämmittää helposti mikrossa.

Toimi siis näin:

- Ole yhteydessä hoitavaan tahoon.
- Vähennä kuormitusta niin, että tehtävät ja voimavarat pysyvät tasapainossa.
- Ylläpidä rutiineja ja vuorokausirytmää.
- Suunnittele ja tee sellaisia asioita, jotka antavat sinulle voimaa, sekä vietä aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa sinun on hyvä olla.



VIKKOLUKUJÄRJESTYS

Tekemistä suunnitellessa, on hyvä suhteuttaa suunnitelmat omaan jaksamiseen. Jos tekee liian vaativan suunnitelman omaan vointiin nähden, voi olla lannistavaa, kun ei onnistu. Tekemisen suunnittelun tukena voit käyttää esimerkiksi viikkolukujärjestystä, johon voit suunnitella jokaiselle päivälle jotain pientä mukavaa puuhaa. Viikkolukujärjestyksen avulla voi myös pohtia miten suunniteltu tekeminen tai sen tekemättä jättäminen vaikuttavat omaan mielialaasi. Mieleisen tekemisen keksimisen avuksi, voit myös kerätä itsellesi listan tekemisistä, josta nautit.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Suunnitelma							
Toteutitko suunnitelman? Miten suunnitelman toteuttaminen tai toteuttamatta jättäminen vaikutti mielialaasi?							

(Viikkolukujärjestys on sovellettu teoksessa Sadeniemi ym. (2022, 139) esitetystä viikkolukujärjestyksen kuvauksesta).

JAKSON AIKANA

Myös masennusjakson aikana olisi hyvä pyrkiä pitämään kiinni rutiineista ja hyvästä unesta. Itseä voi koittaa muistuttaa siitä, että kurja olo ei kestä ikuisesti. On hyvä antaa itselle kiitosta pienistäkin asioista ja näin antaa huomiota omalle pystyvyydelleen. Itseä voi myös muistuttaa siitä, että kyse ei ole omasta huonoudesta tai laiskuudesta, vaan sairauden oireista. Tämä voi vähentää syyllisyyden tai huonouden tunnetta, joita masentuneet usein kokevat.

Ihmissuhteista vetäytyminen on tyypillinen masennuksen oire. Muiden ihmisten antama tuki on kuitenkin merkityksellinen voimavara masennuksesta toipumisessa, joten sosiaalisia suhteita on hyvä pyrkiä ylläpitämään. Omat voimavarat huomioon ottaen, kannattaa keskittyä sellaisiin ihmissuhteisiin, jotka tuottavat hyvää oloa. Masentuneena ei siis ole tarpeen viettää liian pitkiltä tuntuvia aikoja muiden ihmisten seurassa, vaan tarkoituksena on ylläpitää sosiaalisia suhteita tasapainossa muun arjen kanssa.

“Mul oli semmonen hyvä hoitaja, joka vinkkas mulle depiksessä että tee esim. yks velvollisuus ja yks kiva asia päivässä (yhtä monta kumpaakin, että pysyy tasapaino) ja että velvollisuus voi olla niinkin pieni kuin nousta ylös sängystä tai sitoo kengännauhat, voinnista riippuen. Tai siitä oli itselle apua”



AJATUSPÄIVÄKIRJA

Masentunut ihminen kokee usein ajatusvääristymiä, sillä masennus vaikuttaa ihmisen havainto- ja tulkintakykyyn. Masentuneena ihmisen ajatukset myös muuttuvat jäykemmiksi ja ehdottomammiksi. Ajatuspäiväkirjaa voi käyttää apuna oman ajattelun pohdinnassa. Päiväkirjaan kirjataan hetki, jolloin mielialassa tapahtui muutos. Tilannetta ja sen hetkisiä ajatuksia tulkitaan taulukon mukaisesti.

1. Tilanne

Mitä tapahtui, missä ja milloin? Ketkä olivat läsnä tilanteessa tai keihin tilanne liittyi?

2. Tunteet

Mitä tunteita koit tilanteessa?

3. Ajatus

Mitä välittömiä ajatuksia koit tunteiden aikana?

4. Tosiasiat puolesta

Pohdi mitkä tosiasiat puhuvat eniten negatiivisia tunteita herättävän ajatuksen puolesta nykyhetkessä, historiassa ja tulevaisuudessa.

5. Tosiasiat vastaan

Pohdi mitkä tosiasiat puhuvat ajatusta vastaan nykyhetkessä, historiassa ja tulevaisuudessa.

6. Tasapainoinen ajatus

Pyri löytämään tasapainoisempi ajatus, joka ottaa huomioon eri näkökulmia.

7. Tunne nyt

Arvioi millainen tunne uuteen tasapainoisempaan ajatukseen liittyy. Näin negatiivinen tunne usein lievennytty jonkin verran.

Vinkkejä masennuksen kanssa selviytymiseen:

- Vähennä kuormitusta ja pyri tasapainottamaan arkeasi oman jaksamisen mukaan.
- Ylläpidä rutiineja ja vuorokausirytmää.
- Pyri pitämään kiinni unirytmistä.
- Käytä sovittua lääkitystä.
- Vältä päihteitä.
- Ylläpidä sosiaalisia suhteita.
- Suunnittele ja toteuta jotain mikä tuottaa mielihyvää tai onnistumisen kokemuksia.
- Muista, että masennusajatukset eivät ole totuuksia ja tilanteista kannattaa pyrkiä löytämään vaihtoehtoisia tulkintoja.
- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan ja anna itsellesi mahdollisuus lepoon ja rentoutumiseen.

On tärkeää muistaa, että masennus ei parane ryhdistäytymällä, mutta masennusjakson aikana itseä voi auttaa sellaisin keinoin, joilla voi tuottaa itselle parempaa oloa.



“Toivo. On vaikeaa ylläpitää toivoa, kun horisontissa vain mustaa. Mutta kun löytää sen oman toivon pilkkeen jostain voi se kantaa pitkälle taas. Toki myös armollisuus, että joskus on vaan tosi paha olla eikä aina tarvitse etsiä kaikesta jotain positiivista, vaan myös se suru, uupumus, ahdistus... on täysin luonnollinen tunne, mutta pitkittyessään tuottaa niitä haasteita. Mutta ei pidä myöskään tukahduttaa yksittäisiä tunteita kokonaan pois tai liikaa pelätä ja vältellä.”

TARINA: MITEN SELVIYTYÄ MASENNUKSESTA?

Olen aina ollut kova suorittaja ja innostuessani kerään herkästi valtavan työmäärän osakseni. Maailma on täynnä mielenkiintoisia materiaaleja ja uutta luodaan koko ajan lisää. Tiedon tulva rajattunakin on usein hyökyaaltomainen vyöry. Kaikesta kiinnostunut luonteeni on vienyt minut mitä uskomattomampiin tilanteisiin. Entä sitten kun tummat pilvet alkavat lipua jälleen kaiken ylle?

Mielenterveys on jotakin, jonka tiedostaa kunnolla vasta sen menetettyä. Innokkaat piirteet hiipuvat ja voimat yksinkertaisesti loppuvat. Ketä syyttää? Ei kai kuuluisi syyttää ketään, mutta häpeä hiipii joka tapauksessa alitajuntaan. Miksi minä en jaksaa, vaikka joku toinen jaksaa saman kuin minä ja vielä hieman enemmänkin. On hyvä muistuttaa itseään, että emme voi tietää mitä kukakin pinnan alla tuntee ja kokee.

Seuraava vaihe on jossittelu. Jos olisin ottanut vähemmän työmäärää osakseni, en olisi nyt näin loppu.

Jos olisin muistanut syödä, levätä tai urheilla tarpeeksi, en nyt olisi tässä tilanteessa. Jos olisin saanut apua osakseni aiemmin, olisin edelleen täysissä voimissani. Jos elämän historiassani ei olisi ollut niin paljon vastoinkäymisiä, voisin olla nyt pidemmällä elämässäni. Epämääräinen ärtymys ja kiukku leviää. Sanotaan, että menneeseen ei pidä jäädä murehtimaan vaan tulee kääntää katse tulevaan. Entäpä jos menneisyys kulkee rinkassa mukana ainaisena painona jokapäiväisessä elämässä? Olkatoppaukset hiertävät olkapäiden ihon rikki ja sinulle sanotaan, että älä välitä siitä, katso vain eteenpäin. Asioita ei tule vähätellä, mutta on totta, ettei mennyttä voi muuttaa.

Jossain kohtaa lakkaa vain välittämästä. Se ei ole välttämättä tietoinen päätös, sillä olisiko minulla edes ollut voimia tehdä sellaista päätöstä. Ei olisi ollut. Toisinaan muistutetaan, että itselleen tarvitsisi olla lempeä ja rakastaakin sitä ominta sisintä. Toisaalta välillä esitetään, että vain tekemällä lujasti töitä voi saavuttaa unelmansa.

Eri lähteitä tarkastelemalla saat varmasti vahvistuksen ihan minkälaiselle mielipiteelle tahansa. Missä on totuus? Mistä voin tietää mikä on minulle oikea tapa toimia? Mitä jos olenkin vain laiska, saamaton ja luovuttaja.

Yhden asian olen oppinut. Masennusta ei voi suorittamalla poistaa. Pahaa oloa ei päättäväsyydellä ja itsekurilla saa menemään pois. Tunteille on aina jokin syy ja perusta. Mikä tahansa tunne pitkittyessä muuttuu yleiseksi mielentilaksi eikä ole hyvä elää vain yhden tuntemuksen mukana. Suru, paha olo, ahdistus ja muut pysäyttävät tunteet kertovat jostakin. En ole asiantuntija kertomaan jokaisesta, sillä kokemukset ovat yksilöllisiä, jokainen luo oman todellisuutensa. Minulle raskaat tunteet ovat vaatineet juuri sitä, mitä olen vältellyt, pysähtymistä.

Olen elämässäni elänyt monia masennuksen aaltoja. Myrskypilvien ilmestyessä vielä muistutan itselleni, että viimeksikin selvittiin. Sängyn pohjalla useamman viikon jälkeen edelleen raskaan painon alla sitä unohtaa voimansa ja kykynsä. Menneet voitot ovat kuin haurasta unta hiipien pois mielestä pikkuhiljaa.

Minusta tuntuu, että selviytymiseni masennuksista ovat olleet täyttä tuuripeliä. Tai ehkä sittenkin sisäläni on jokin voima, toivo tulevasta ja usko suuremmasta merkityksestä kaikelle. Ei, minulla ei ole avaimia masennuksesta selviytymiseen. Minulla on vain toivo, ajoittain hiipuva usko itseeni, joka aina välillä voimistuu ja silloin otan siitä kaiken irti. Myöhemmin yritän pinnistellä ja muistaa, ne selviytymisen tunteet ja merkityksellisuuden tuulahdukset.

- Ninni



TURVASUUNNITELMA JA YHTEISTYÖSOPIMUS

Turvasuunnitelma

Itsetuhoisuus on vakava oire, ja siihen tulee suhtautua vakavasti. Itsemurhan toteuttamismahdollisuuksien vähentämiseksi ja tuensaantimahdollisuuksien lisäämiseksi on hyvä tehdä henkilökohtainen turvasuunnitelma. Turvasuunnitelma toimii toimintaoppaana sellaisissa tilanteissa, joissa itsemurhan tai muiden itsetuhoisten vaaratilanteiden riski on suuri.

Turvasuunnitelma kannattaa luoda yhdessä ammatilaisen kanssa. Lisätietoa suunnitelman laatimisesta voit kysyä omalta hoitavalta taholta tai tarvittaessa esimerkiksi kriisikeskuksista. Luotu suunnitelma on hyvä pitää helposti saatavilla, ja turvasuunnitelmasta kannattaa kertoa läheisille, sekä kaikille niille, jotka mainitaan suunnitelmassa.

Turvasuunnitelman rakentamiseksi pyritään selvittämään millaiset miensisäiset ja ulkoiset tapahtumat ovat aikaisemmin johtaneet itsetuhoiseen tekoon.

Sen jälkeen kehitetään kirjallinen suunnitelma siitä, miten vastaavanlaisissa tilanteissa tulee tulevaisuudessa toimia.

Lisätietoa turvasuunnitelmasta ja sen laatimisesta löydät seuraavien linkkien kautta.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus/itsetuhoisuuden-turvasuunnitelma>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/itsetuhoisen-henkilon-turvasuunnitelma/>



Yhteistyösopimus

Läheisten tuki voi toimia merkittävänä voimavarana masennus- ja maniajaksojen aikana. Elpymävaiheen aikana kannattaa laatia kirjallinen yhteistyösopimus yhdessä läheisten kanssa. Sopimukseen voi kirjata esimerkiksi tyypilliset esioireet, sekä sopimukset siitä, miten läheiset toimivat, jos he tunnistavat esioireita.



Olemme sopineet, kuinka toimimme esioireiden ilmaantuessa.

Sopijat:

Esioireet masennusjakson käynnistyessä:

Miten toimitaan masennusjakson esioireiden ilmaantuessa:

Esioireet hypomaanisen/maanisen jakson käynnistyessä:

Miten toimintaan hypomaanisen/maanisen jakson esioireiden ilmaantuessa:

Päiväys ja allekirjoitukset:

(Yhteistyösopimus on sovellettu teoksessa Sadeniemi ym. (2022, 152) esitetystä yhteistyösopimuksesta).

TOIPUMINEN

Kuten maniasta toipuminen, myös masennusjaksosta toipuminen vie aikaa. Toipuminen tapahtuu usein hiljalleen ja sen aikana on tärkeää muistaa suhtautua itseensä lempeästi, myötätuntoisesti ja kannustavasti.

Itselle mieleinen tekeminen ja mielihyvää tuottavat asiat tukevat toipumista. Sekä masennusjakson että toipumisen aikana kannattaa pyrkiä muistuttamaan itseään siitä, että masennusajatukset eivät kuvasta lopullista totuutta itsestä tai ympäröivästä maailmasta. Toipumisen jälkeen ajatukset yleensä muuttuvat ja asiat nähdään eri valossa.

”Hetimitenkään pystyn yritän lisätä aktiviteettia ja strukturia päivään, se auttaa parhaiten sen kanssa että saa itsensä takaisin normi arkeen. Auttaa myös alkaa tehdä asioita joista ennen piti, esim harrastukset jotka ovat jääneet pois.”



SEKAMUOTOINEN JAKSO JA ELPYMÄVAIHE

Sekamuotoisessa jaksossa esiintyy samanaikaisesti tai tiheästi vaihdellen hypomania- tai maniaoireita ja masennusoireita. Sekamuotoisen jakson tunnistaminen voi olla vaikeaa, varsinkin ensimmäisellä kerralla. Jos ihmisellä on ollut sekamuotoinen jakso, on niitä todennäköisemmin myös tulevaisuudessa, mutta ne voi tunnistaa jatkossa helpommin.

“Mieliala ja voimat vaihdelleet jopa tuntien aikana ja ajatukset sinkoilevat oikealta vasemmalle jatkuvasti. Kidutusta.”

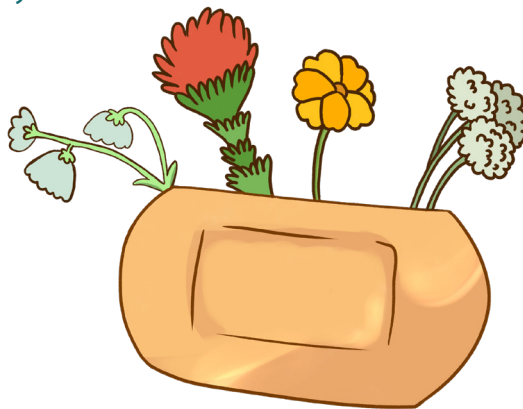
“Sekamuotoinen jakso oli varmaan hirveintä mitä mulla on koskaan ollut, äärimmäinen itsetuhoisuus ja toivottomuus yhdistettynä energiapalloon ei tee hyvää mielelle.”

Elpymävaiheella tarkoitetaan aikaa mielialaoirejaksojen (hypomania-, mania- ja masennusjaksot) välissä. Ihminen voi elpymävaiheessa olla täysin oireeton tai hänellä voi olla lieviä oireita.

Elpymävaihe voi kestää vuosia, eikä se tarkoita sairauden poistumista tai parantumista. Yleensä ylläpitolääkitys on tarpeen elpymävaiheessa, sillä tämä parantaa ennustetta pysyä oireettomana.

“Yksi päivä kerrallaan, kaikki ylimääräinen stressi pois.”

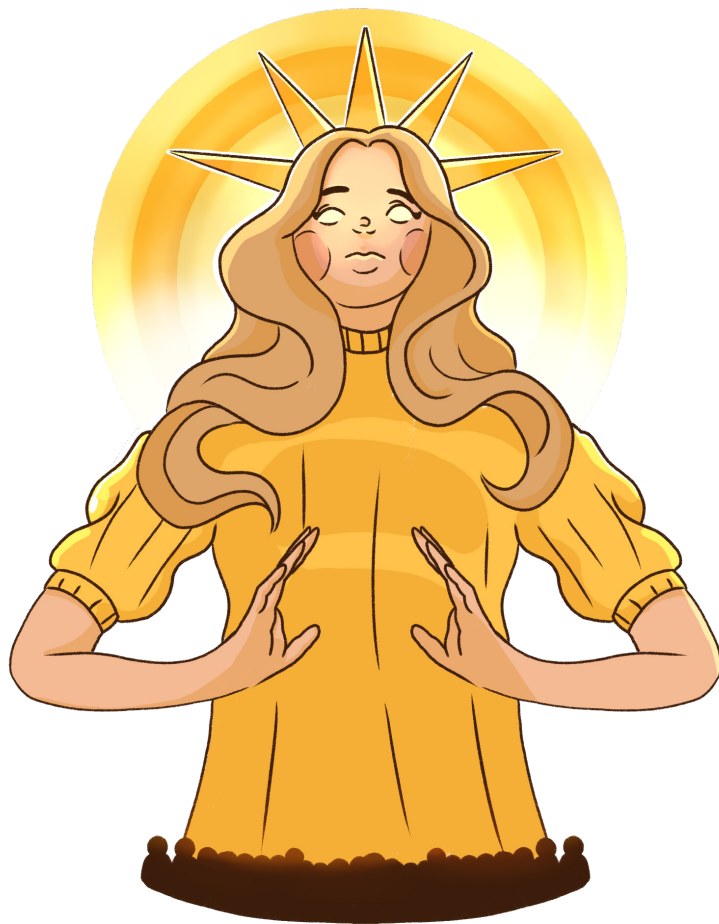
“Diagnoosin jälkeen oli rankkaa. Meni aikaa ymmärtää diagnoosi ja löytää omat työkalut voinnin parantamiseen. Mutta kun kaikki loksautti paikoilleen, oli huojentavaa huomata, että vointi voi myös tasaantua ja olo olla kevyt.”



KOGNITIIVISET JA PSYKOOTTISET OIREET

Kognitiivisilla oireilla tarkoitetaan tiedonkäsittelyn vaikeuksia ja toimintakyvyn alenemista. Nämä oireet aiheuttavat monille haasteita työssä ja opiskelussa sekä yksityiselämässä. Kognitiiviset oireet liittyvät usein mielialaoirejaksoihin, mutta niitä voi ilmetä myös niiden välissä.

“Mähän luin teininä ja nuorena aikuisena ihan älyttömän paljon, joskus meni tahtia kirja per päivä. Olin kaunokirjallisuuden suurkuluttaja. No, sairausjaksot on tehneet vuosien mittaan tehtävänsä ja nykyisin voi huonompana päivänä puoli sivua sanomalehteä jo olla liikaa. Osin se johtuu keskittymiskyvyn heikkenemisestä - ajatus lähtee harhailemaan - ja osin siitä, että unohdan mitä juuri luin, ja pitää palata takaisin alkuun. Se on raivostuttavaa, mut oon nykyisin jo suht sinut asian kanssa. On ihan ok olla vähän höppänä ja reikäjuustaisen muistinkin kanssa pärjäälee, kun ei ota asioita turhan vakavasti. Huumori auttaa monessa.”



Kun ihmisellä on **psykoottisia oireita**, hänen todellisuudentajunsa on hämartynt. Yleisimpiä psykoottisia oireita ovat harhaluulot ja harha-aistimukset, kuten puheen kuuleminen, harhanäyt ja hajuharhat.

“Vainoharjoja esiintyy toisinaan skitsoaffektiivisessä häiriössä - mä esim. pelkäsin todella kovasti ufojen abduktoivan mut, kun olin aloittelemassa opintoja... näin ufoja joka puolella ja olin varma, että kohta ne mut hakee.”



Suuruusharhaluulot ovat manialle tyypillisiä. Suuruusharhoissa ihminen voi esimerkiksi kuvitella osaavansa ja tietävänsä kaiken tai omaavansa erityiskykyjä. Manian psykoottisia oireita voi olla vaikea tunnistaa.

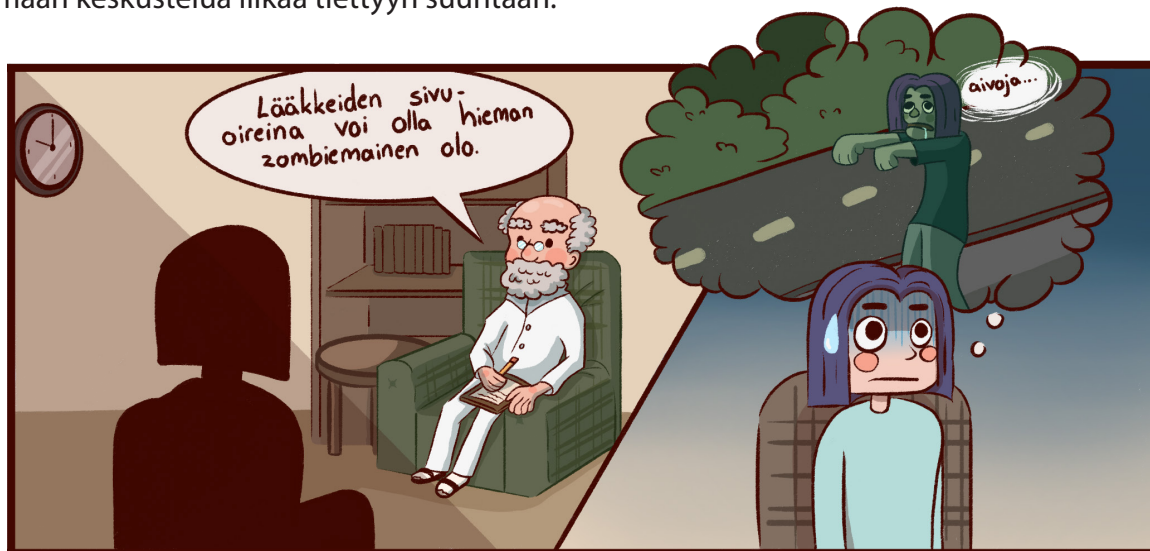
“Psykoottiset oireet on monesti raivostuttavia, kamalia ja/tai ahdistavia. Pois lukien suuruusharhat ja merkityksellisyyselämykset, jotka voi tuntua hyvinkin mahtavilta. Mut kaikenkaikkiaan on aika hämmentävää, jos on planeetalla X kun muut ympärillä on Maan pinnalla.”

“Parasta psykoosissa on se, että se menee ohi? Koska aina ne ohi menee, lopulta. Ja tulee seestyminen ja selkeys, ja asiat käy taas järkeen ja muutkin ihmiset on samalla planeetalla taas. Ja mustan huumorin sävytteisesti voi hiukan ehkä huvittuneenakin miettiä, että onpas mulla todella kekseliäs mieli - mitäs seuraavaksi laitetaan?”

DIAGNOOSI JA HOITO

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön diagnoosit perustuvat lääkärin tekemiin havaintoihin ja haastatteluun. Ennen tutkimuksia on hyvä pidättäytyä päihteiden käytöstä. Yleensä tutkimuksia ei lähdetä tekemään, jos päihteiden käyttö on ajankohtaista. Erilaisia oirekyselyitä ei tarvitse täyttää ennen vastaanotolla käyntiä. Niiden täyttäminen voi joskus johtaa siihen, että itse ohjautuu johdattelemaan keskustelua liikaa tiettyyn suuntaan.

Nämä mielialahäiriöt voidaan yhdistää muutoksiin aivojen mielialaa säätelevissä hermoverkoissa. Lääkitys tasapainottaa näiden hermoverkkojen toimintaa. Hoito vaatii säännölliseen, useimmiten elinikäiseen lääkitykseen sitoutumista. Hyvä yksilöllinen hoitosuunnitelma sisältää sekä lääkkeelliset että lääkkeettömät hoidot.

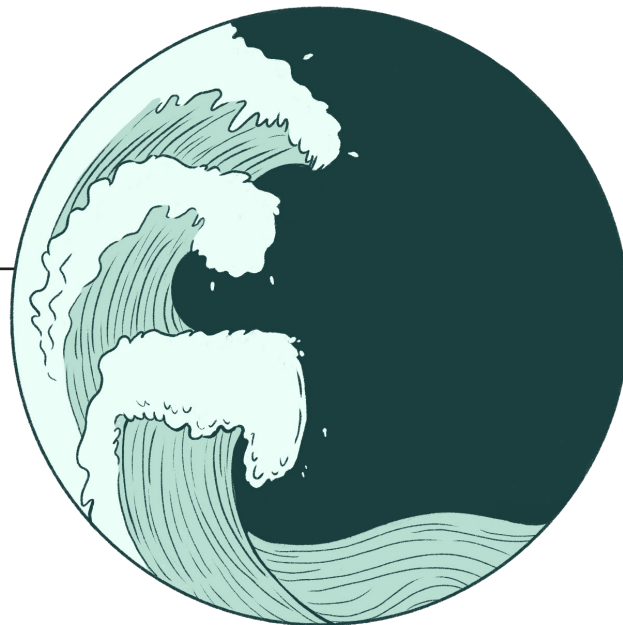


“Lääkityksen löytämisessä kestää, itse jouduin kokeilemaan montaa eri lääkettä pääosin sivuvaikutusten takia -- Mutta uskon että sen suhteen ei saa luovuttaa ja pitää vain löytää lisää vaihtoehtoja.”

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön hoidossa on tärkeää yhteistyö ja tiedon sujuva liikkuminen hoitoon osallistuvien tahojen välillä. Myös läheisten on hyvä olla tietoisia hoitosuunnitelmasta.

“Mulla oli positiivinen kokemus maniassa osastolla. Pelkäsin ottaa unilääkettä. Mut hoitaja oli kärsivällinen ja lopulta mua alkoi naurattaa oma ahdistus ja sain otettua lääkkeen. Hoitajalla ei ollut kiire, vaikka todellisuudessa kiirettä oli paljon. Vaan keskusteli mun kanssa rauhassa ja tosiaan lääkkeenotto päättyi nauramiseen ja siihen, että sain vihdoon nukuttua.”

Hoitajalle tai lääkärille voi esittää kysymyksiä omista oireista sekä muista pohdituttavista asioista. Joskus kuitenkin voi olla hankala muistaa kaikkia kysymyksiä ja pohdintoja hetkessä, joten mukaan voi valmistella listan, joka helpottaa asioiden esille tuomista. Kysymyslistan lisäksi myös esimerkiksi esioireilistan, mieliala- tai ajatuspäiväkirjan, tai elämänjanan voi ottaa mukaan keskustelun tueksi.



OMAT OIKEUDET

Omien oikeuksien tunteminen on tärkeää, sillä se auttaa suojautumaan mahdollisilta vääryyksiltä. Kun tunnet omat oikeutesi, voit myös vaatia muilta niiden kunnioitusta ja toteutumista. Tähän lukuun on koottu tietoa oikeuksista, sekä linkkejä, joiden kautta löydät ajankohtaista tietoa oikeuksistasi, sekä niihin liittyvästä lainsäädännöstä.

Hoitotakuu

Suomessa on voimassa hoitotakuu, jonka mukaan hoitoon pitää päästä tietyin ajan sisällä. Ajankohtaista tietoa hoitotakuusta löydät Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön verkkosivuilta.

<https://stm.fi/hoitotakuu>

Asiavastaavat

Kaikissa terveydenhuollon yksiköissä toimii potilasasiavastaava, joka antaa neuvoja ja tietoa potilaan asemasta ja oikeuksista.

Kaikissa kunnissa toimii sosiaaliasiavastaava, joka antaa neuvoja ja tietoa asiakkaan oikeuksista, sekä avustaa muistutusten tekemisessä.

Lisää tietoa mielenterveyspotilaan oikeuksista

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspotilaan-oikeudet>

Lisää tietoa oikeuksista ja toimeentulosta

<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/toimeentulo-mielenterveyden-ongelmissa/>

Ajankohtaista tietoa mielenterveyslaista

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Ajankohtaista tietoa potilaan asemaa ja oikeuksia käsittelevästä laista

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

“VERTAISTEN TUKI ON HYVIN ARVOKASTA”

“Vertaistuki on hyvin arvokasta. Vaikka kuinka läheiset yrittää auttaa ja tsemptata niin on ihan eri asia puhua jollekin joka tietää mitä tarkoitat.”

Vertaisryhmät mahdollistavat tilaisuuksia keskustella samankaltaisia kokemuksia jakavien kanssa. Vertais-suhteet ovat monelle merkittävä voimavara ja tuki. Voit saada vertaisilta esimerkiksi vinkkejä palveluissa asiointiin ja avun hakemiseen, sekä tietoa omasta sairaudesta tai siihen liittyvistä teemoista. Vertaisten kesken voi myös jakaa kokemuksiin perustuvia käytännön vinkkejä, sekä tukea arjessa esimerkiksi kotitöiden hoitamisessa ja harrastuksiin lähtemisessä.

Aallonmurtaja-hanke ja Kaksisuuntaiset ry järjestävät vertaistoimintaa verkon välityksellä sekä kasvokkain. Hanke ylläpitää vertaistuellista yhteisöä Discordissa. Kaksisuuntaiset nuoret -serverillä järjestetään kuu-kausittain esimerkiksi tematuokioita eri aiheista.

Kannattaa myös selvittää, järjestääkö kuntasi nuorisopalvelut tai vaikkapa paikallinen mielenterveysjärjestö vertaistoimintaa.

Kaksisuuntaiset nuoret Discord-serveri
bit.ly/kaksisuuntaisetnuoret

Ajankohtaista tietoa Aallonmurtaja-hankkeen vertaistoiminnasta
<https://aallonmurtaja.net/toiminta/>

Ajankohtaista tietoa Kaksisuuntaiset ry:n vertaistoiminnasta
<https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/vertaistuki/>

Mielen mainingeista -blogi

Kaksisuuntaiset ry ylläpitää Mielen mainingeista -yhteisöblogia. Blogin sisältöä kirjoittaa vaihtuva joukko kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaaffektiviista häiriötä sairastavia ihmisiä monesta eri taustasta ja ikäryhmästä. Kullakin kirjoittajista on oma, persoonallinen näkökulmansa mielen sairauden kanssa elämiseen.
<https://mielenmainingeista.home.blog/>

MITEN PUHUA MUILLE OMISTA KOKEMUKSISTA?

”Ihmissuhteet on sekä (hypo)maniassa että masennuksessa vaikeeta. Maniassa tulee sanottua kaikki ääneen ilman filttäreitä ja masennuksessa taas saattaa olla mahdotonta vastata viesteihin ja sosiaalinen vetäytyminen vaikeuttaa ihmissuhteita.”

Omista mielenterveyden haasteista voi joskus olla vaikea puhua muille. Tässä on vinkkejä, joita voit hyödyntää keskustelun tukena:

- Valitse keskustelulle paikka ja hetki, jossa koet olosi mukavaksi. Keskustelua voi käydä myös jonkin aktiviteetin yhteydessä; esimerkiksi kävelyllä lähteminen tai muu mieleinen tekeminen voi rentouttaa sinua ja tilannetta.
- Joskus voi olla vaikea muistaa mitä kaikkea haluaa sanoa. Voit etukäteen kirjoittaa ylös asioita, joista haluat keskustella.
- Läheiset saattavat esittää kysymyksiä kertomaasi liittyen. Muista kuitenkin omat rajasi; voit itse valita kenelle kerrot ja kuinka paljon. Halutessasi voit ohjata läheiset lisätiedon pariin.
- Kuten sinulla, myös läheisilläsi on oikeus asettaa ja ilmaista omia rajojaan. Jokaisen omia rajoja ja jaksamista tulee kunnioittaa.
- Kerro läheisille kuinka he voivat tukea juuri sinua. Jokainen ihminen on oma yksilönsä ja jokaisella on erilaiset tuen tarpeet.
- Älä anna aikaisemman negatiivisen kokemuksen estää sinua kertomasta tunteistasi tai kokemuksistasi muille.

MISTÄ APUA JA LISÄTIETOA?

Voit ladata ja tilata opassarjan muut osat sekä lisämateriaalit Aallonmurtaja-hankkeen verkkosivuilta.

<https://aallonmurtaja.net/tietoa/>

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön Käypä hoito -suositus.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50076>

Mielenterveyden Keskusliitto:

mielenterveysneuvonta, neuvontaa mielenterveyteen liittyvistä sosiaalietuuksista sekä mielenterveyspalveluihin liittyvistä oikeus- ja lakiasioista.

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Mieli ry: valtakunnallinen kriisipuhelin **09 2525 0111**, joka päivystää 24/7 ja keskustelualusta Sekasin-chat 12-29-vuotiaille.

<https://sekasin.fi/>

Kirkon perheneuvonta. Koulutettujen ammattilaisten keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa tai oman elämän solmukohdissa.

<https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonnan-yhteystiedot/>

Tietoa ja omahoito-oppaita.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Tietoa mielenterveyspotilaan oikeuksista löydät Mielenterveystalon verkkosivuilta.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspotilaan-oikeudet>

Tukea läheisille tarjoavat FinFami-yhdistykset.

www.finfami.fi



LÄHTEET

Kokemustekstit ja esimerkkiesioireilistat on kerätty oppaan toteuttamiseen osallistuneilta nuorilta.

Itsetuhoiset ajatukset eivät ole epätavallisia. 2023. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/apua-itsetuhoisuuteen/itsetuhoiset-ajatukset-eivat-ole-epatavallisia/>

Itsetuhoisuuden turvasuunnitelma. Mielenterveystalo.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus/itsetuhoisuuden-turvasuunnitelma>

Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Opas sairastuneille ja heidän läheisilleen. 2022. Minna Sadeniemi, Kirsi Jänkälä, Heli Malm, Marko Sorvaniemi, Jan-Henry Stenberg, Kirsi Suominen.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024. Saatavilla internetissä:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50076>

Mielenterveyspotilaan oikeudet. Mielenterveystalo.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspotilaan-oikeudet>

Schizoaffectiver disorder. 2023. Mind.

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizoaffective-disorder/about-schizoaffective-disorder/>

Tips for talking to your friends about your mental health. 2021. Youngminds.

<https://www.youngminds.org.uk/young-person/blog/tips-for-talking-to-your-friends-about-your-mental-health/>

Lämmin kiitos hankkeen vapaaehtoisille ja kaikille muille oppaan tekemiseen osallistuneille!

Tekstin on tarkastanut psykiatriaerikoistuva lääkäri ja lääketieteen tohtori.

Anna meille palautetta oppaasta!



HANKKEEN NETTISIVUT JA SOME



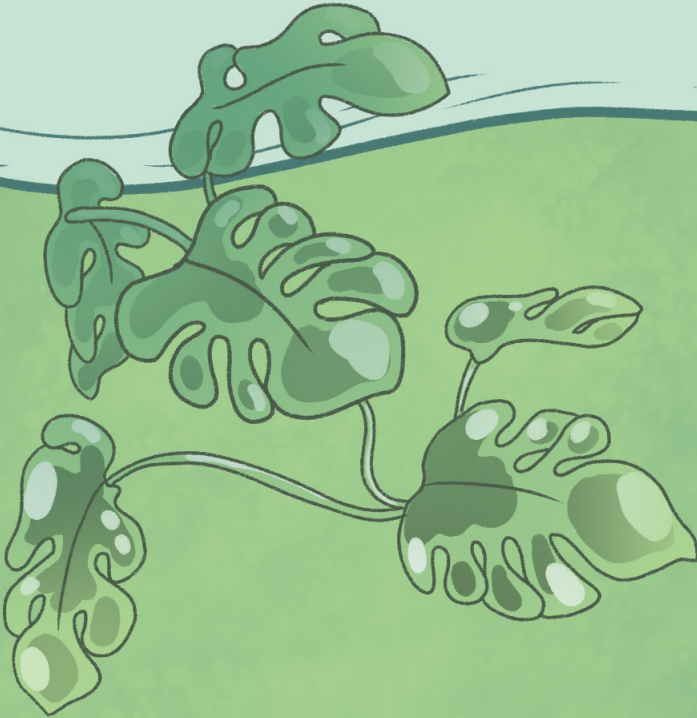
aallonmurtaja.net



[@kaksisuuntaisetnuoret](https://www.instagram.com/kaksisuuntaisetnuoret)



[@kaksisuuntaiset](https://www.tiktok.com/@kaksisuuntaiset)



Liity Discordiin!



Tilaa uutiskirje!

