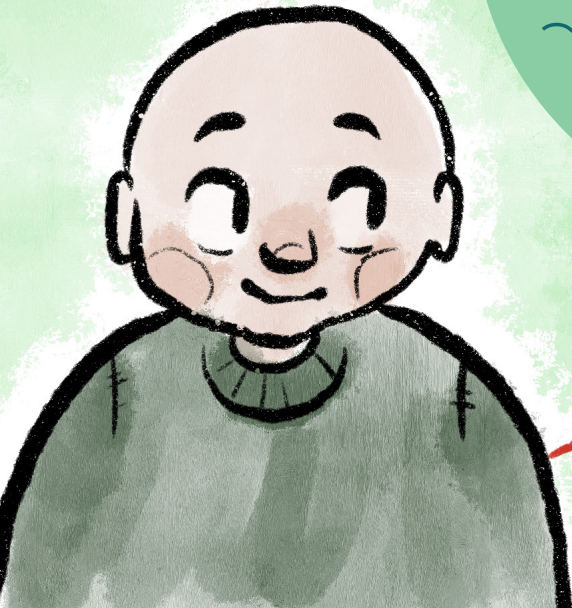


TIETOA
KAKSISUUNTAISESTA
MIELIALAHÄIRIÖSTÄ JA
SKITSOAFFEKTIIIVISESTA
HÄIRIÖSTÄ

LÄHEISILLE



JOHDANTO

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



Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaffektiivisesta häiriöstä - läheisille on tarkoitettu niille, joiden läheisellä on kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiivinen häiriö. Perhe ja muut läheiset ovat tärkeä tuki ja voimavara. Lähipiirin asenteet ja tuki vaikuttavat sairauden kulkuun ja ennusteeseen, joten jokaisen on hyvä hankkia tietoa sairaudesta ja sen hoidosta.

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 vertaistointia, 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:

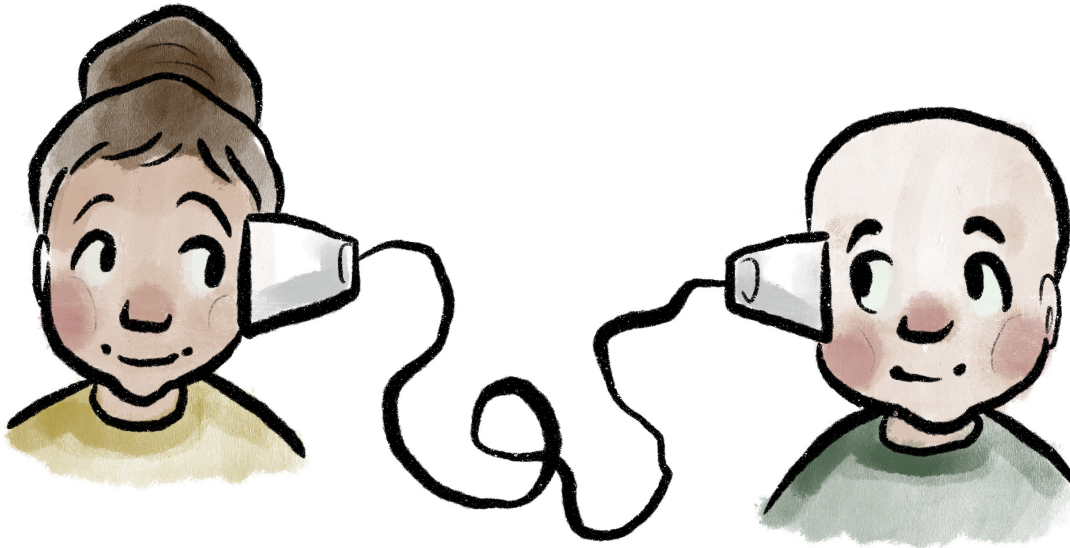
Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoafektiivisestä häiriöstä

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoafektiivisestä häiriöstä – nuorille

Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoafektiivisestä 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

Hypomania ja mania	5
Hypomanian ja manian esioireet.....	5
Miten voit tukea läheistä hypomanian tai manian aikana?.....	8
Masennus	12
Masennuksen esioireet.....	12
Miten voit tukea läheistä masennuksen aikana?.....	14
Sekamuotoinen jakso ja elpymävaihe	18
Kognitiiviset ja psykoottiset oireet	19
Diagnoosi ja hoito	20
Toipumisen tukena mielialaoirejakson jälkeen	21
Psykkisesti oireilevan oikeudet	22
Miten itse jaksat läheisenä?	23
Pidä huolta myös itsestäsi.....	23
Läheisyypumus.....	25
Mistä löydät tukea ja apua itsellesi?.....	26
Läheiset voimavarana ja toipumisen tukena – Muistilista läheiselle	29
Lisätietoa	29
Lähteet	30

HYPOMANIA JA MANIA

“Ystäväni on ollut hypomaniajakson aikana hyvin energinen ja kokoajan menossa, ei ole pystynyt olemaan pitkään paikoillaan ja on ollut paljon spontaanimpi tekemään asioita. Lisäksi myös ärtyneisyyttä on ilmennyt tavallista enemmän.”

“Tuntui ettei läheiseen saanut oikein yhteyttä, kaikki oli sallittua ja millään ei ollut mitään väliä. Maniaa jopa tavoiteltiin kun masennuskausi iski, jätettiin lääkkeitä syömättä jotta saisi sen euforisen olon.”



HYPOMANIAN JA MANIAN ESIOIREET

On tärkeää, että lähipiirillä on mahdollisimman paljon tietoa sairaudesta ja läheiselle tyypillisistä esioireista. Tarpeeksi nopean reagoinnin avulla voidaan estää esioireiden kehittymistä täydeksi mielialaoirejaksoksi.

Hypomanian ja manian esioireita on esimerkiksi yhtäkkinen idearikkaus, ärtymys, levottomuus ja unen tarpeen vähentyminen. Esioireet ovat yksilöllisiä ja jokainen kokee niitä eri tavalla. Esioireiden tunnistamisen helpottamiseksi oireet voi kerätä esimerkiksi esioireistaan. Kun tyypilliset esioireet on tunnistettu, voidaan ryhtyä oikeanlaisiin toimiin.

“Hypomanian tunnistaminen vei oman aikansa. Välillä oireita ei vain nähnyt ulospäin mitenkään. Pahimpien manian hetkien aikana me vanhemmat istuimme hieromassa lapsen jalkoja ja käsiä, koska olotila oli niin sietämätön. Se auttoi, että aikuiset olivat lähellä ja läsnä. Ei pelottanut niin paljon ja olokin aavistuksen rauhoittui.”

Miten toimia, kun esioireita ilmaantuu?

Hypomanian ja manian esioireiden ilmaantuessa lähipiiri voi pyrkiä toimimaan jarruina ja auttaa läheistä pitämään kiinni rutiineista sekä vuorokausirytmistä. On tärkeää pyrkiä sitoutumaan selkeisiin ruokailuaikoihin ja unirytmiiin. Mikäli läheiselle on tyyppillistä ottaa tehtäväkseen liian suuria työmääriä, opiskelutehtäviä, tai liian paljon muuta tekemistä hypomanian ja manian aikana, häntä voi muistuttaa siitä, että oman hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta on tärkeää säännöstellä tekemistä. Suunnitelmia kannattaa tehdä kohtuudella, omat voimavarat huomioon ottaen.

“Maniassa olevaa voi yrittää tukea jarruttamalla päätömiä ideoita ja yrittämällä maadoittaa jotenkin.”

Esioireiden ilmaantuessa on myös hyvä olla yhteydessä hoitotahoon. Mielialaoirejaksojen vaihtelun vuoksi lääkitystä säädetään kulloiseenkin oirejaksoon sopivaksi. Lääkityksestä sovitaan aina lääkärin kanssa. Lääkitykseen ei tule ehdottaa muutoksia ilman, että asiasta on sovittu lääkärin kanssa.

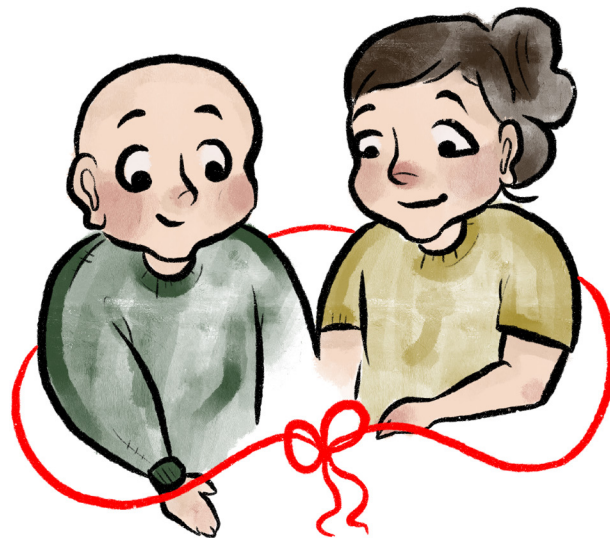
Jos jokin stressitekijä on aiheuttanut esioireiden ilmenemisen, on hyvä pyrkiä poistamaan se. Stressitekijät ovat yksilöllisiä, joten niitä on hyvä opetella tunnistamaan yhdessä läheisen kanssa. Kuten esioireet, myös stressitekijät voi koota listaksi. Näin niiden tunnistaminen on jatkossa helpompaa. Stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi vaikeat keskustelut, erilaiset sosiaaliset tilanteet ja tilaisuudet, kiire, tentit, pelit ja kirkkaat valot.



“Ensimmäisissä manioissa hän oli vain niin innostunut kaikesta, luulin sen olevan vain nuoren vauhdikasta elämää. Kunnes sitten tultiin alas rytinällä masennuskautteen. Nyt merkkejä osaa nuori ja minä lukea herkemmin ja niistä ja tuntemuksista on hyvä heti kysyä ja puhua. Että mitä kuuluu nyt, miltä tuntuu, mihin päin ollaan menossa ja mitä apua tarvittaisiin. Helpottaa kun niistä voi puhua eikä vähät voimat mene tämänkin piilotteluun. Tilit on hän ostanut tyhjäksi ja rahallista apuamme tarvinnut. Onneksi ei ole pikavippejä tms vielä tullut maksettavaksi.”

Yhteistyösopimusta voi hyödyntää sekä hypomanian ja manian että masennuksen esioireiden ilmaantuessa. Elpymävaiheen aikana kannattaa laatia kirjallinen yhteistyösopimus yhdessä läheisen kanssa. Sopimukseen voi kirjata tyypilliset esioireet, sekä sopimukset siitä, miten esimerkiksi perheen ja ystävien tulee toimia, jos he tunnistavat esioireita.

Löydät tarkemmat ohjeet ja esimerkin yhteistyösopimuksen laatimiseen Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja skitsoaaffektiivisestä häiriöstä - nuorille -oppaasta.



MITEN VOIT TUKEA LÄHEISTÄ HYPOMANIAN TAI MANIAN AIKANA?

Esioireet voivat kehittyä täysimittaiseksi mieliala-oirejaksoksi hyvinkin nopeasti. Joskus muutos voi tapahtua parissa päivässä tai jopa yhdessä yössä.

Läheisen hypomaniasta ja maniasta johtuvaan käyttäytymiseen tulisi suhtautua rauhallisesti. Maanisen henkilön kanssa ei kannata riidellä tai väitellä, sillä se kiihdyttää maniaa. Läheisen oireista johtuvaan käytökseen tulisi pyrkiä suhtautumaan rauhallisesti, eikä ottaa sitä henkilökohtaisesti. Ethän siis syyllistä läheistä maniasta tai yritä ohjata hänen tekemistään uhkailemalla, sillä tämä voi provosoida maniaa. Kuuntele ja reflektoi läheisen kertomaa. Voit myös esimerkiksi kysyä, miten voit auttaa läheistäsi.

Läheisen manian aikainen käyttäytyminen aiheuttaa usein monenlaisia tunteita. On ymmärrettävää, ettet aina jaksaa pysyä rauhallisena ja ymmärtäväisenä. Älä siis syytä itseäsi vaikeista tai ristiriitaisista tunteista.

“Se on haastavaa ja kuluttavaa. Täytyy olla niin joustava. Kun hänellä on hyvä hetki tai jakso niin täytyy koettaa puhua ja hoitaa asioita ja koettaa elää tavallista, tuttua elämää. Ja sitten kun mieliala vaihtuu, on ihan turha esim keskustella. Yrittää vain että nuori pysyy elossa ja antaa sitä tukea mitä hän tarvitsee ja laittaa omat asiat ja tunteet sivuun. Toisaalta kun tämän ymmärtää niin sen hyväksyy ja niin se sitten vain kulkee.”

“Vuorovaikutus nuoren kanssa vaihtelee mielialaoireiden mukana hyvinkin paljon. Hypomaniassa ja maniassa on vaikea käydä loogisia ja järkeviä keskusteluja oikein mistään. Asiat vaihtuvat lennossa niin nopeasti, ettei kumpikaan pysy keskustelussa kiinni.”

“Normaali kommunikointi, ei tarvitse pelätä sairastunutta. Ei välttämättä lähde mukaan joka ideaan, seurausten ymmärtäminen ja niistä sairastuneen muistuttelu.”

RISKIKÄYTTÄYTYMINEN

Hypomanian ja manian aikana ihminen saattaa vaarantaa omaa tai muiden turvallisuutta riskikäyttäytymisellä. Tämän vuoksi elpymävaiheen aikana kannattaa laatia suunnitelma käytännöllisistä asioista yhdessä läheisen kanssa. Suunnitelma muodostetaan sen mukaan, mikä on läheiselle tyypillistä käyttäytymistä manian aikana. Jos esimerkiksi on olemassa riski liikenteen vaarantamisesta, kannattaa sopia, että läheinen luovuttaa auton tai muiden ajoneuvojen avaimet muiden haltuun. Toiminnan rajoittaminen saattaa ärsyttää läheistä manian aikana, mutta lähipiirin on hyvä pitää kiinni sovituista suunnitelmista.



Lähipiiri voi omalla toiminnallaan pyrkiä ehkäisemään riskikäyttäytymistä. On kuitenkin muistettava ja ymmärrettävä, että kaikkia läheisen ylilyöntejä ja riskikäyttäytymistä ei välttämättä voi estää. Muistathan myös, että riskikäyttäytyminen ei milloinkaan ole lähipiirin syy.



HOITOSOPIMUS

”Kävin kaksisuuntaisen mielialahäiriön nettiterapian ja siellä tehtiin samalla hoitosopimus maanisten oireiden varalle. Lähetteen terapiaan voi tehdä kuka tahansa lääkäri Suomessa ja se toteutuu Terveyskylä.fi-alustalla.

Hoitosopimuksessa käsitellään varoittavia oireita niin omasta kuin läheistenkin näkökulmasta ja keskusteluja jotka voivat ennakoida hypomaniaa/maniaa. Sopimuksen ideana on että jos läheinen tms. huomaa määrän x varoitusmerkkejä siinä sairastunut itse lupaa esimerkiksi antaa luottokortin pois jos on tullut shoppailtua liikaa, tai lupaa ottaa lääkkeensä kun muistutetaan.

Jos tilanne jatkuu ja oireet huolestuttavat erityisen paljon tai sairastunut ei rupea tekemään sovittuja toimia, sovitaan etukäteen että läheinen voi esim. soittaa tämän lääkärille tai viedä päivystykseen yms.

Sopimuksessa myös pohditaan, onko jotain muita seikkoja, mitä pitäisi ottaa huomioon tai läheinen voisi sanoa toiselle. Sitten paperi päivätään ja molemmat allekirjoittavat sen.

Itse näen, että tällainen sopimus voi olla hyödyksikin, jos se fyysisenä läheiseltä löytyy. Hän voi silloin ottaa sen esille ja kertoa että ”hei, täytimme tällaisen ja näihin asioihin olet sitoutunut”.



Joskus maniaan ja riskikäyttäytymiseen saatetaan yhdistää erilaisia ennako-oletuksia. On syytä muistaa, että jokainen kokee oireita eri tavalla ja ihmisten riskikäyttäytyminen ilmenee eri tavoin. Ethän ylläpidä tai levitä mielialaoireisiin liittyviä stereotyyppioita omalla toiminnallasi. Mielenterveyshäiriöihin liittyvä stigma on haitallista ja voi aiheuttaa psyykkisesti oireilevalle esimerkiksi häpeän tunnetta ja syrjinnän pelkoa.

“Maniajaksot ei tarkoita automaattisesti pettämistä ja luottamuksen rikkomista.”

LÄHEISEN AGGRESSIIVINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Jos henkilö on aggressiivinen, voi olla syytä toimia lähipiirin turvallisuuden takaamiseksi. On hyvä miettiä, onko muiden samassa taloudessa asuvien mahdollista lähteä tilapäisesti muualle siihen asti, että aggressiivinen henkilö pääsee tarvitsemansa tuen ja hoidon pariin.

Erityisesti lasten saattaa olla hankala ymmärtää tilannetta ja läheisen mahdolliset harhat ja arvaamaton käyttäytyminen voivat tuntua jopa pelottavalta. Mikäli perheessä on alaikäisiä lapsia ja vanhempi oireilee vakavasti, voi joskus lasten ja koko perheen riittävien tukitoimien varmistamiseksi olla tarpeen olla yhteydessä sosiaali- tai terveydenhuoltoon.



MASENNUS

“Masennukset ovat raskaita. Ne vetävät omaakin mielialaa helposti alas. Niiden aikana meillä arkea hiljennetään, rauhoitetaan. Keksitään pikkusia, lempeitä ja lämpimiä tapoja voida paremmin. Pikkuisen pidempiä suihkuja, lämmintä kaakaota ja takkaan tuijottelua mökillä. Usein luonto hoitaa.”

“Ystäväni on ollut masentuneena hyvin alakuloinen, eikä ole saanut paljoakaan aikaiseksi. Töissä käyminen on tuntunut hyvin raskaalta ja on puhunut tulevaisuudesta toivottomaan sävyyn.”



MASENNUKSEN ESIOIREET

Masennuksen esioireita on esimerkiksi stressi, ahdistuneisuus, mielenkiinnon ja itseluottamuksen vähentyminen, sekä sosiaalisista suhteista vetäytyminen ja itsekritiikin lisääntyminen. Esioireet ovat yksilöllisiä ja jokainen kokee niitä eri tavalla. Läheiselle tyypillisiä masennuksen esioireita kannattaa kerätä esioirelistaksi. Kun tyypilliset esioireet on tunnistettu, voidaan ryhtyä oikeanlaisiin toimiin.

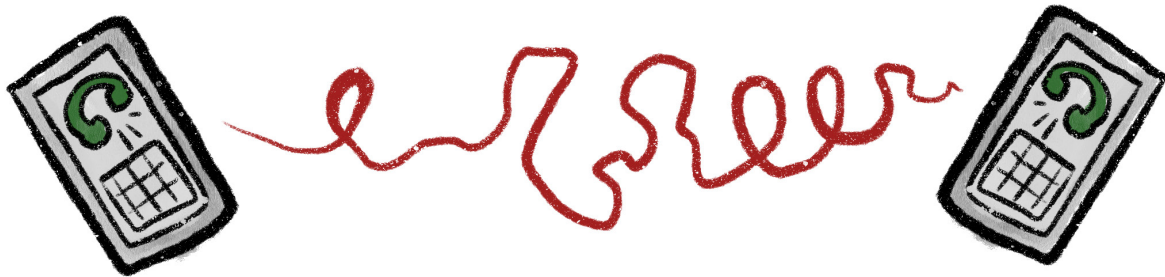
VOIKO LÄHEINEN OLLA LIIAN LÄHELLÄ?

"Kun olimme saaneet perheen välit kursittua takaisin kasaan minun poismuuttoni jälkeen puhuin äidin kanssa paljon puhelimesta ja myöhemmin videopuheluita. Huomasin seikan jota en olisi koskaan voinut tulla ajatelleeksi: näen nopeammin äidin mielen liikkeitä kuin isä.

Huomasin viikkojakin etukäteen, jos äidillä alkoi mennä lujaa tai masennus pukata päälle. Luulen, että äiti ei itsekkään heti tiedostanut oireita. Ennakkovaroitin aina isää, jos tällaisia tilanteita tuli.

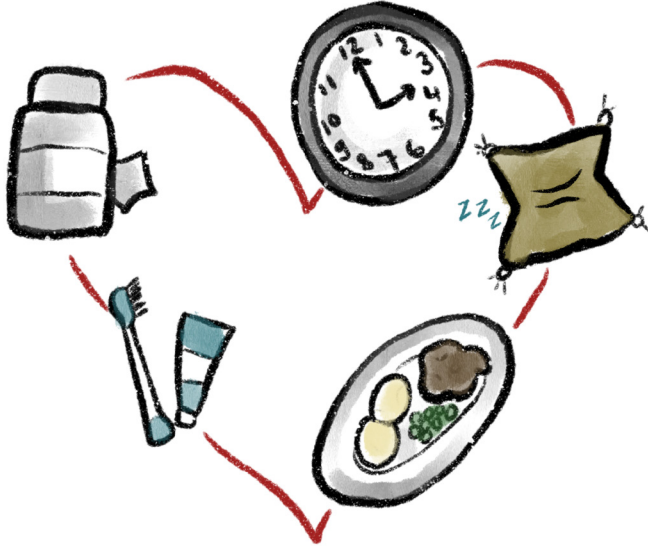
Nyt kun vanhempani ovat eronneet, kerron äidille itselleen jos huomaan hänessä jotain merkkejä, joskus myös isälle, kun asuvat tosi lähellä ja ovat edelleen parhaat ystävät. Luulen kuitenkin, että isäkin on näin etäämmältä alkanut huomaamaan merkkejä äidistä aikaisemmin.

Oman kokemukseni mukaan läheinenkin siis voi olla liian lähellä, että ei ajoissa kykene sairastunutta auttamaan. Tämän vuoksi sairastuneen ja läheisen olisi hyvä käydäkin läpi varomerkit, jotka viittaavat masennukseen tai maniaan/hypomaniaan."



Miten toimia, kun esioireita ilmaantuu?

Kuten hypomanian ja manian, myös masennuksen kohdalla kannattaa reagoida jo esioireiden ilmaantuessa. Hoitavaan tahoon kannattaa olla yhteydessä riittävän ajoissa, jotta lääkitys saadaan säädettyä läheisen oireisiin sopivaksi.



MITEN VOIT TUKEA LÄHEISTÄ MASENNUKSEN AIKANA?

“Nuorellani on enemmän masennusjaksoja kuin tavalista oloa tai manioita. Niiden aikana oikeastaan pidän hänet hengissä: ympäristö turvalliseksi eli terät, veitset, sakset ym pois näkösalta, samoin talouden kaikki lääkkeet. Huolehdin vuorokausirytmistä, hygieniasta, ruokailusta, terapiaan ja tapaamisiin menemisistä jne. Joskus tämä on auttanut pahimman yli ja sitten hän on taas ottanut oman elämänsä hallintaansa. Jos ei ole auttanut tai masennus on vain syventynyt niin sitten olen järjestänyt hänet osastolle. Hän on ihme kyllä aina päässyt osastolle kun on sitä tarvinnut. Tämän kaiken teen siis oman työni ohessa. Joitakin poissaoloja on töissä mutta onneksi on ymmärtäväinen esimies. Mutta voimat on välillä loppu enkä tiedä mistä aina sen uuden voiman jaksankin itsestäni löytää.”

Masentunut ihminen usein kokee ajatusvääristymiä, sillä masennus vaikuttaa ihmisen havainto- ja tulkintakykyyn. Masentuneena ihmisen ajatukset myös muuttuvat jäykemmiksi ja ehdottomammiksi. Voit tukea läheistäsi olemalla läsnä, sekä esimerkiksi pohtimalla yhdessä vaihtoehtoisia ja tasapainoisempia ajatuksia.

Muista, että vaikka tarkoituksesi on antaa tukea ja apua masentuneelle, joskus liiallinen neuvominen ja toisen toiminnan ohjaaminen voi olla jopa haitallista. Ethän myöskään vähättele masentuneen kokemuksia. Vähättely tai "ota itseäsi niskasta kiinni"-kommentit eivät auta, vaan päinvastoin pahentavat masentuneen oloa entisestään.

Ole läheisesi rinnalla tukena. Pyri ylläpitämään toivoa rohkaisemalla läheistäsi uskomaan, että masennus menee ohi. On tärkeää, että masentuneelle kerrotaan, että häntä rakastetaan.

"Läheinen voi tukea masentunutta olemalla läsnä ja juttelemalla. Tärkeää on että on varsinkin silloin paikalla kun toinen työntää tätä pois."

"Kuunteleminen, tilan antaminen tarvittaessa, mutta ei yksin jättäminen. Lempeiden asioiden tekeminen yhdessä sairastuneen kanssa."



SOSIAALISTEN SUHTEIDEN YLLÄPITÄMINEN VOI EHKÄISTÄ MASENNUKSEN SYVENTYMISTÄ

“Masentuneena ystäväni on ollut hiljaisempi ja hänen on ollut vaikeampaa puhua tunteistaan/mielialastaan, mutta on kuitenkin ollut valmis keskustelemaan kanssani.”

“Masentuneena nuori ei jaksa tai pysty kovinkaan vahvaan vuorovaikutukseen, mutta silloin usein teoilla korvataan sitä, mikä sanoissa jää uupumaan. Hoivaa ja huolenpitoa.”

Masentuneena ihminen ei vetäydy itsekkyyttään tai manipuloidakseen. Vetäytyminen johtuu usein masennuksen aiheuttamasta kyvyttömyydestä vastavuoroisuuteen, väsymyksestä, mielenkiinnon menettämisestä sekä turtuneisuudesta.

Masentuneen toipumisen kannalta on tärkeää, että muut suhtautuvat häneen ymmärtäväisesti. Muiden ihmisten antama tuki on merkittävä voimavara masennuksesta toipuvalle, joten sosiaalisia suhteita on hyvä pyrkiä ylläpitämään myös masennuksen aikana.

Läheistä kannattaa kannustaa keskittymään omat voimavarat huomioiden sellaisiin ihmissuhteisiin, jotka tuottavat hänelle 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.

Läheistä ei tule moittia passiivisuudesta, sillä masentunut mieli on taipuvainen kohtuuttomaan itsekritiikkiin ja usein aikaansaamattomuudesta koetaan syyllisyyttä. Voit tukea läheistä esimerkiksi tekemällä jotain mukavaa yhdessä. Voit lähteä yhdessä läheisen kanssa kävelylle tai kuntosalille, tai järjestää muuta mukavaa. Vaikka masentunut ei kokisi mielihyvää, on lähteminen yleensä parempi vaihtoehto mielialan kannalta kuin kotiin jääminen.

“Tehkää yhdessä asioita, jotka eivät liity sairauteen ja mitä olette mahdollisesti tehneet ennen toisen sairastumista. Mihin asioihin sairaus ei vaikuta, mihin se ei ulotu? Sairaus ei ole koko tilanne, eikä sairastunut ja sairastuneen läheinen ole “ainoat roolit”. Mitä kuuluu tukemisen lisäksi esim. ystävien, puolisoiden tai sisarusten suhteeseen?”

VOIT TUKEA MASENTUNUTTA ARJEN ASKAREISSA

Masennuksen aikana läheistä voi kannustaa pieniin asioihin ja kiittää häntä niistä. Isoihin urakoihin ei kannata tuuppia. Voitte tehdä askareita yhdessä tai jakaa niitä pienempiin osiin. Voit myös kannustaa arjen perusasioissa, kuten vuoteesta poissa pysymisessä, pukeutumisessa, suihkussa käymisessä, liikkumisessa sekä säännöllisessä ruokailussa.

“Itse voin ainakin sanoa että nojaan tosi paljon mieheeni ja hän on ollut tukenani kun olin todella pohjalla enkä päässyt edes suihkuun itse.”

ITSETUHOISUUS ON VAKAVA OIRE JA SIIHEN TULEE SUHTAUTUA VAKAVASTI

Itsetuhoisuus tarkoittaa itsensä vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia ja tekoja. Itsetuhoisuus voi olla joko suoraa tai epäsuoraa. **Suora itsetuhoisuus** viittaa itsetuhoisiin ajatuksiin ja tekoihin, joita ihminen tekee itsensä satuttamiseksi. **Epäsuora itsetuhoisuus** tarkoittaa henkeä uhkaavien riskien ottamista ja oman hyvinvoinnin laiminlyömistä. Lievimmillään itsetuhoisuus voi olla passiivisia toiveita esimerkiksi siitä, että olisi helpompaa jos ei seuraavana aamuna enää heräisi. Vakavimmillaan itsetuhoisuus voi olla konkreettisten itsemurhasuunnitelmien laatimista ja toteuttamista tai yrittämistä.

Jos olet huolissasi läheisestä, uskalla kysyä suoraan onko hänellä itsetuhoisia tai itsemurhaan liittyviä ajatuksia. Itsetuhoisuudesta on turvallista puhua ja kysymällä voit auttaa läheistäsi. Jos läheinen on itsetuhoinen tai hän puhuu paljon kuolemasta, on tärkeää olla yhteydessä hoitavaan lääkäriin. Voit rohkaista läheistäsi avun hakemisessa tai voitte etsiä tukea yhdessä. **Hätätilanteessa pyydä ohjeita ja apua hätänumerosta 112.**

On tärkeää, että syvästi masentunutta ja itsetuhoista ihmistä ei jätetä yksin. Lähipiiri voi huolehtia masentuneen lääkityksestä. Mikäli herää huolta siitä, että läheinen ottaisi yliannostuksen lääkkeitään, kannattaa sopia, että lähipiiri antaa hänelle vain yhden päivän annoksen kerrallaan. Muut lääkkeet voi poistaa läheisen ulottuvilta. Syvästi masentunut henkilö voi tarvita sairaalahoitoa, jos masennuksen yhteydessä ilmenee esimerkiksi harhoja.

“Läheinen voi tukea masentunutta kuuntelemalla ja kysymällä vointia ja mahd itsetuhoisista ajatuksista. Yleinen käsitys on ollut, että itsetuhoisuudesta puhuminen lisäisi itsetuhoisuuden riskiä, näin ei kuitenkaan Mieli ry:n mukaan ole.”

Muista pitää huolta myös itsestäsi ja omasta jaksamisestasi. On luonnollista, että läheisen itsetuhoisuus herättää ahdistusta ja pelkoa. Älä jää huoliesi kanssa yksin, vaan käänny ammattiauttajien puoleen. Voit hakea apua esimerkiksi Kriisipuhelimesta 09 2525 0111 (Mieli ry) tai välittömän avun tarpeessa voit mennä terveyskeskuksen päivystysvastaanotolle, sairaalan ensiapuun tai psykiatriseen päivystysyksikköön.

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. Jatkossa niiden tunnistaminen voi olla helpompaa.

“Sekamuotoinen jakso oli nimensä mukaan hyvin vaihtelevaa aikaa ja oireet aaltoilevat. Kun oppi kokemuksen kautta miten sekamuotoinen jakso toimi oppi myös kommunikoidaan tämän sairauden vaiheen ja henkilön itsensä kanssa.”

“Rajuimmillaan mieliala on vaihdellut puolen tunnin välein. Se on rajua vierestä katsottavaa. Oma olo on voimaton, kun ei löydä mitään auttaakseen lastaan. Suurin tuki ja turva on ollut se, ettei ole jäänyt yksin tilanteeseen vaan on huolehtinut siitä, että ympärillä on auttavia aikuisia.”

Elpymävaiheella tarkoitetaan aikaa mielialaoirejaksojen 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.

“Elpymävaiheessa kumppanini mieliala on vaikuttanut suhteellisen tasaiselta eikä ole juurikaan hypomanian oireita. Satunnaisesti tunteiden vaihtelua on ilmennyt, muttei mitään niin voimakasta, että voisi päällepäin huomata että hänellä on kaksisuuntainen mielialahäiriö.”



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 ulkopuolella.

Kun ihmisellä on **psykoottisia oireita**, hänen todellisuudentajunsa on hämärtynyt. Yleisimpiä psykoottisia oireita kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ja skitsoaffektiivisessä häiriössä ovat harhaluulot, kuten vainoamis- tai suuruusharhaluulot. Suuruusharhoissa ihminen voi esimerkiksi kuvitella osaavansa ja tietävänsä kaiken tai omaavansa erityiskykyjä. Joskus mielialahäiriöön voi liittyä myös harha-aistimuksia, kuten kuulotai näköharhoja. Skitsoaffektiivisessä häiriössä psykoottista ajatuksenkulkua voi ilmetä myös mielialaoirejaksojen ulkopuolella.

Psykoottiset oireet ovat niitä kokevalle totta. Kannattaa siis uskoa läheistäsi, kun hän kertoo harhoistaan, vaikka et itse niitä havaitsisi. Psykoottisia oireita kokevan henkilön kanssa kommunikoidessa sinun ei kannata kritisoida, tuomita tai puuttua mielestäsi loogisiin virheisiin. Sen sijaan kannattaa kuunnella, mitä läheinen kertoo ja esimerkiksi toistaa hänen kertomaansa ottamatta itse kantaa. Sen sijaan että keskittyisit harhoihin, sinun kannattaa keskittyä siihen, miltä läheisestäsi tuntuu ja miten hän voi. Voit olla tukena ja esimerkiksi ehdottaa jotain mukavaa tekemistä huomion siirtämiseksi muualle.

“Psykoottiset oireet ovat läheiselle pelottaviakin. Minua on helpottanut ja rauhoittanut kun oireiden keskellä olen nähnyt pilkahduksen siitä nuorestani joka hän oikeasti on. Että siellä hän on, kaiken sairauden alla ja sitä nuorta täytyy rakastaa ja tukea ja vahvistaa.”

“Psykoottisia oireita on tullut lapsellemme useamman kerran. Se on ollut hänelle hirvittävän pelottavaa. Lapsi on pelännyt sitä, että meidät vanhemmat viedään häneltä tai hänet viedään kotoa. Kaikkein tärkeintä oli turva. Luottamus siihen, että aikuiset kantavat.”

DIAGNOOSI JA HOITO

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön diagnoosit perustuvat lääkärin tekemiin havaintoihin ja haastatteluun. Hyvä hoitosuunnitelma sisältää lääkkeelliset ja lääkkeettömät hoitomuodot. Yhteistyö ja tiedon sujuva liikkuminen hoitoon osallistuvien tahojen välillä on tärkeää. Myös lähipiirin on hyvä olla tietoinen hoitosuunnitelmasta.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja skitsoaffektiivinen häiriö voidaan yhdistää muutoksiin aivojen mielialaa säätelevissä hermoverkoissa. Nämä mielialahäiriöt ovat erityisen biologisia sairauksia muihin mielenterveyshäiriöihin verrattuna, joten lääkehoito on tavanomaista tärkeämmässä roolissa. Mielialaa tasaava lääkehoito on keskeisin hoitomuoto.

On haitallista, jos läheiselle välitetään negatiivista asennetta mielialalääkitystä kohtaan. Lääkityksestä sovitaan aina lääkärin kanssa, eikä lähipiirin tule ehdottaa lääkityksen vähentämistä tai sen lopettamista ilman, että siitä on sovittu lääkärin kanssa.

TOIPUMISEN TUKENA MIELIALAOIREJAKSON JÄLKEEN

Mielialaoirejaksosta toipuminen vie aikaa. Jakson jälkeen läheinen ei välttämättä pysty hoitamaan työtään tai arkisia askareita, ja esimerkiksi kodin järjestyksen ylläpitäminen voi olla haastavaa. Ethän siis vaadi liikoja toipumisen aikana. Toipumisen tueksi on tärkeää, että muut suhtautuvat läheiseen lempeästi ja antavat aikaa. Kannattaa keskittyä sellaisiin asioihin, jotka onnistuvat.

Riskikäyttäytyminen saattaa aiheuttaa haittaa läheiselle itselleen sekä ihmisille hänen ympärillään. Riskikäyttäytymisen seurauksena on saattanut syntyä esimerkiksi taloudellista vahinkoa. Läheinen on voinut myös sanoa tai tehdä jotain sellaista, joka on loukannut muita syvästi. On tärkeää antaa kaikille osapuolille tilaa ja aikaa käsitellä tapahtumia sekä toipua manian jäljistä.

Tilanteiden ja seurausten selvittelyyn voi kulua aikaa. Selvittelyä ei kuitenkaan tarvitse kohdata yksin. Voitte läheisen kanssa hakea apua esimerkiksi sairaalan sosiaalityöntekijältä ja sosiaalitoimesta.

Omat voimavarat huomioiden kannattaa selvittää ikävät, pelottavat tai loukkaavat tapahtumat läheisen kanssa.

Läheinen saattaa kokea häpeää tai syyllisyyttä asioista, joita on tehnyt mielialaoirejakson aikana. On tärkeää muistaa, että läheinen ei ole ollut oma itsensä jakson aikana. Hänen toimintaansa on hyvä suhtautua myötätuntoisesti ja armollisesti.



AVOIMUUS

”Äitini oireili koko lapsuus-ja nuoruusikäni saamatta diagnoosia (ainakaan oikeaa) tai syytä käytökselleen. Koko perhe kipui äidin käytöksen takia. Tuntuu, että riitelimme aina.

Olin itse alkanut oireilla itsetuhoisella käytöksellä jo melko nuorena ja yhdeksännellä luokalla päätin hakea toiselle paikkakunnalle ammattikouluun. Vanhemmilleni tämä oli shokki, itselleni helpotus.

Meni aikaa ja kävin viikonloppuisin kotona. Soittelimme jonkin verran äidin kanssa muuna aikana. Yritimme pitää välejä yllä. Kerran erään puhelun aikana hän kertoi että oli vihdoinkin saanut oikean diagnoosin: kaksisuuntainen mielialahäiriö.

Olin tuolloin 15. Äiti ei ollut koskaan ollut minulle noin avoin ja sain siinä puhelun aikana itsekkin sanottua että nyt koko perheen täytyy ryhdistäytyä ja alkaa puhumaan asioista. Muuten menettäisimme toisemme.

Tästä tapauksesta lähtien olen tajunnut kuinka avoimuus, varsinkin tämän sairauden kanssa, mutta toki muutenkin, on todella tärkeää.”

PSYYKKISESTI OIREILEVAN OIKEUDET

Oikeuksien tunteminen on tärkeää. Tähän lukuun on koottu linkkejä, joiden kautta löydät ajankohtaista tietoa läheistäsi koskettavista oikeuksista, sekä niihin liittyvästä lainsäädännöstä.

Hoitotakuu

Suomessa on voimassa hoitotakuu, jonka mukaan hoitoon pitää päästä tietyn 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.mielentervestalo.fi/fi/mielenterveyspotilaan-oikeudet>

Lisää tietoa oikeuksista ja toimeentulosta
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/minen-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>

MITEN ITSE JAKSAT LÄHEISENÄ?

Pidä huolta myös itsestäsi

Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja skitsoaffektiivinen häiriö vaikuttavat myös lähipiiriin. Mielialaoirejaksot ovat usein raskaita perheelle ja ystäville. Tämän vuoksi on tärkeää, että huomioit myös oman jaksamisen ja omat rajat.

“Läheisillä ei ole velvollisuuksia tukea toista omien voimavarojen kustannuksella. On myös ok irtaantua kuormittavista ihmissuhteista. Ja päinvastoin, sairaus voi lähentää ihmissuhdetta, kun tilanteen äärellä ollaan yhdessä ihmettelemässä ja mennään eteenpäin. Tärkeintä on oman olon kuuntelu. Jokainen tilanne on yksilöllinen.”

On ymmärrettävää, että haluat huolehtia ja tukea mahdollisimman paljon läheistäsi. Muista kuitenkin, että sinulla ei ole velvollisuutta tukea läheistäsi yli omien voimavarojen.

Läheisen mielialaoirejakson aikainen käyttäytyminen voi herättää monenlaisia tunteita, kuten uupumusta, kiukkua tai vihaa. Välillä pienen etäisyyden ottaminen voi olla hyväksi sekä sinulle että läheisellesi. Jos läheinen tarvitsee valvontaa ja sinä kaipaavat omaa aikaa, voitte esimerkiksi sopia, että joku muu viettäisi aikaa läheisen kanssa, jotta pääsisit viettämään aikaa itseksesi.

Oman jaksamisesi kannalta on tärkeää muistaa tehdä myös sellaisia asioita, jotka antavat sinulle voimia ja tuottavat hyvää mieltä. Vietä aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa sinulla on mukavaa. Sinulla on oikeus käyttää aikaa ja nauttia itsellesi mielekkäistä asioista myös silloin, kun läheisellä on vaikeampi jakso meneillään.

“Läheisenkin tulee vain muistaa ettei hän ole omaishoitaja (ainakaan yleensä) ja hänenkin pitää muistaa omat rajansa. Olisi myös hyvä jos läheisellä olisi joku ”oma” ihminen jonka kanssa voisi keskustella asioista jotka painavat mieltä. Itse jaksan läheisenä juurikin sen takia että minulla on myös ihminen jolle jutella.”

“Oon kans ite ollut sekä sairastajan että läheisen roolissa ja vetänyt itseni piippuun. Jossain vaiheessa nukuin läheisen yhteystiedot yöpöydällä jos pitää herätä soittamaan lanssia. Eli rajat, olla läsnä sen verran mitä pystyy, älä jätä itsetuhoista yksin vaan ohjaa avun piiriin.”

Sinulla on oikeus asettaa rajoja ja ilmaista, jos koet jonkun rikkoneen rajojasi. On kaikkien kannalta tärkeää, että tunnistat omat rajasi ja pidät niistä kiinni. Keskustelkaa yhdessä läheisesi kanssa teidän molempien rajoista, jotta voitte kunnioittaa niitä.

“Rajat on hyvä olla selkeät. Minun koti ja minun säännöt, hänen kotinsa ja hänen sääntönsä. Ei voida kulkea kuin avoimista ovista. Avaimet on molemmilla mutta säännöt pitää olla niiden käyttöön. Omaa jaksamista on auttanut Finfamin toiminta ja ryhmät sekä ihan rauhassa kotona oleminen. Omaan elämään keskittyminen, muistaa elää omaa elämää ettei sitä hukkaa. Nuoren sairaus ei vie pois minun elämäni.”

KUINKA VETÄÄ RAJOJA/LÄHEISET JA JAKSAMINEN

”On hyvin vaikea vetää rajoja kun puhe on tärkeästä ihmisestä. Huoli on niin suuri että kyseinen tai kyseiset ihmiset ovat alati mielessä.

Tiedän vetäväni itseäni tällä hetkellä ääri rajoille kun yritän pitää oman huonon vointini uhalla pinnalla myös uppoavaa ystävää. Jotenkin, vääristyneestikin, kuitenkin ajattelen sen niin, että jos nyt itse pääsen jossain kohtaa osastolle en voi olla apuna samalla lailla ja autan nyt minkä voin.

Samalla siis tiedostan omat rajani mutta venytän niitä tietoisesti. On myös ihmisiä joille tiedän pystyväni vetämään tiukemmat rajat. Ero näiden ihmisten välillä on suoraan sanottuna se, että tiedostan etten kykene kaikkia auttamaan samalla lailla.”

LÄHEISUUPUMUS

Lähipiirin on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisesta, sillä kulkeminen läheisen rinnalla voi olla todella raskasta. On ymmärrettävää, että koet väsymystä kuormittavasta tilanteesta. Läheisuupumus tarkoittaa kuormituksen seurauksena syntynyttä olotilaa, kun koettu stressi ylittää kyvyn palautua siitä. Läheisuupumuksesta toipuminen vaatii usein lepoa ja hoitoa.



FinFamin Läheisyupumuksen omahoito -opas.

Omahoito-oppaasta löydät vinkkejä esimerkiksi uupumuksen tunnistamiseen ja sanoittamiseen, stressinhallintaan sekä palautumiseen.

<https://oppaat.finfami.fi/laheisyupumuksen-omahoito/>

“Ei saa ottaa vastuuta läheisen hyvinvoinnista. Teet vain sen mitä jaksat ja pystyt ja se riittää.”

“Oman toiminnan vaikutusten rajallisuuden ymmärrys tuo yleensä helpotusta omaan oloon. Armollisuus itseä kohtaan, läheiset voivat olla tukena muttei parantaa.”



MISTÄ LÖYDÄT TUKEA JA APUA ITSELLESI?

“Hae apua, se on rohkeaa!”

Sinulla on oikeus hakea tukea ja ammattiapua itsellesi. Kaikkien kannalta on tärkeää, että myös lähipiiri saa kaipaamaansa tuen ja avun. Voit hakea apua esimerkiksi työterveyshuollosta tai omalta terveysasemalta. Välittömän avun tarpeessa voit mennä terveyskeskuksen päivystysvastaanotolle, sairaalan ensiapuun tai psykiatriseen päivystysyksikköön.

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

<https://sekasin.fi/>

FinFami. Keskusteluapua kaikille, joilla on huoli läheisen psyykkisestä voinnista ja mielenterveydestä.

<https://finfami.fi/mahdollisuuksia-palvelutarjotin/>

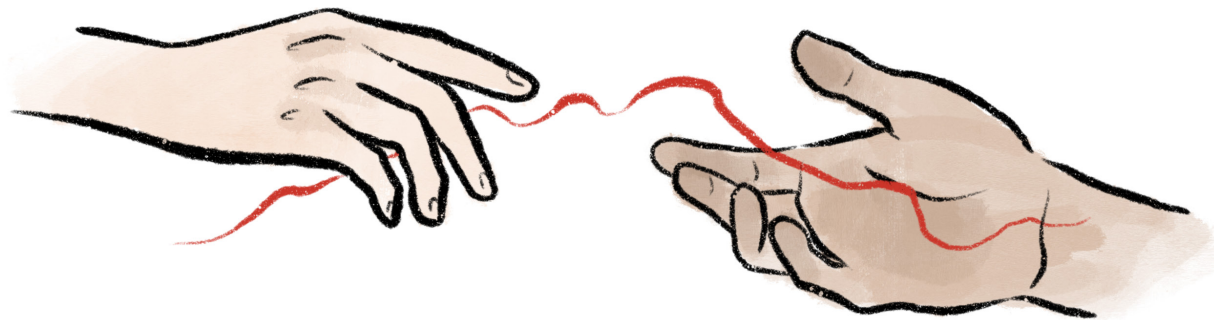
Kirkon perheneuvonta. Koulutettujen ammattilaisten keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa tai oman elämän solmukohdissa.

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainpuhelin ja chat. MLL:n kouluttamien päivystäjien keskusteluapua mihin tahansa vanhemmuuteen liittyvässä asiassa.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toimintalapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

“Tärkeää on ollut se, että itsellä on ollut mahdollisuus purkaa kokemuksia ja ajatuksia luottamuksella. Ihana hoitotaho järjesti vanhempainohjauksen useammaksi vuodeksi mahtavan psykoterapeutin kanssa. Ilman tätä olisi ollut varmasti mahdotonta jaksaa. Myös mahdollisuus saada hoitotalolta apua nopeasti on ollut elintärkeää. Välillä on ylitetty kaikkia mahdollisia rajoja ja soiteltu lääkärin kanssa joulupyhinäkin lomalle. Myös vapaa-ajan järjestäminen on ollut todella tärkeää. Kotiin saatu apua on mahdollistanut sen, että välillä voi hengähtää ja hengittää. Meillä on ollut uskomattoman hyvä tuuri. Vain kaksi lääkäriä kymmenen vuoden aikana, nyt tulee kolmas. Lisäksi sama henkilö mahdollistamassa omaa lepoa jo lähes se kymmenen vuoden ajan.”



VERTAISTOIMINTA

“Hakekaa vertaistukea.”

“On ollut hyvä jakaa kokemuksia ja huomata ettei ole yksin.”

Vertaistuki on tärkeä tukimuoto ja voimavara kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiiivista häiriötä sairastavalle sekä hänen läheisilleen. Vertaisryhmät mahdollistavat tilaisuuksia keskustella samankaltaisia kokemuksia jakavien kanssa. Voit saada vertaisilta esimerkiksi vinkkejä sairastuneen läheiselle tarkoitetuissa palveluissa asiointiin ja avun hakemiseen. Vertaisten kesken voi myös jakaa kokemuksiin perustuvia käytännön vinkkejä sekä tukea arjessa.

Aallonmurtaja-hanke ja Kaksisuuntaiset ry järjestävät vertaistoimintaa verkon välityksellä sekä kasvokkain. Hanke ylläpitää vertaistuella yhteisöä Discordissa, josta löytyy oma keskustelukanava myös läheisille.

Kaksisuuntaiset nuoret Discord-serveri
<https://bit.ly/kaksisuuntaisetnuoret>

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

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

Voit hakea itsellesi vertaistukea myös paikallisesta FinFami-yhdistyksestä tai FinFamin etäryhmistä. Ajankohtaista tietoa FinFamin vertaistoiminnasta
<https://finfami.fi/verkkoryhmat/>
<https://finfami.fi/jasenyhdistykset/>



LÄHEISET VOIMAVARANA JA TOIPUMISEN TUKENA

- MUISTILISTA LÄHEISELLE

- Tutustu kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja skitsoaffektiiviseen häiriöön.
- Ethän ylläpidä tai levitä mielenterveyshäiriöihin liittyviä stereotyyppioita tai stigmaa omalla toiminnallasi.
- Ethän välitä negatiivisia asenteita mielialalääkityksestä läheisellesi.
- Pyri omalta osaltasi luomaan positiivinen ja toisten rajoja kunnioittava ilmapiiri.
- Kannusta rutiinien ylläpidossa ja muistuta liiallisen kuormituksen välttämisestä.
- Ole läsnä, kysy ja kuuntele.
- Tehkää yhdessä jotain sellaista, joka tuottaa hyvää mieltä molemmille.
- Ylläpidä toivoa.
- Sinulla on oikeus asettaa rajat ja pitää niistä kiinni.
- Pidä huolta myös itsestäsi.
- Ole myötätuntoinen ja ymmärtäväinen myös itseäsi kohtaan.

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: Valoa-chat, mielenterveysneuvontaa, neuvontaa mielenterveyteen liittyvistä sosiaalietuuksista sekä mielenterveyspalveluihin liittyvistä oikeus- ja lakiasioista.**
<https://mtkl.fi/tarvitsen-tukea/>
- **Omaisien opas. Opas omaisille, joiden läheinen oireilee psyykkisesti. FinFami Uusimaa ry.**
<https://www.finfamiuusimaa.fi/omaisen-opas/>
- **Skitsoaffektiivinen häiriö. Mielenterveystalo.**
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/f25-skitsoaffektiivinen-hairio>

LÄHTEET

Oppaassa esitetyt näkökulmat ja kokemukset on koottu Aallonmurtaja-hankkeen verkostoista ja vapaaehtoisilta.

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

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

Itsetuhoiset ajatukset tai läheisen itsemurha. Mielenterveyden keskusliitto.

<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/itsemurha/>

Itsetuhoisuus ja itsemurha-ajatukset. 2021. Frans Horneman.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus-ja-itsemurha-ajatukset/>

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

Kun läheinen sairastuu. Mielenterveyden keskusliitto.

<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/laheisen-sairastuminen/>

Läheisuupumuksen omahoito. FinFami.

<https://oppaat.finfami.fi/project/laheisuupumuksen-omahoito/>

Mielenterveyspotilaan oikeudet. Mielenterveystalo.

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

Miten voin auttaa masentunutta? Mielenterveystalo.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/miten-voin-auttaa-masentunutta>

Omaisien opas. Opas omaisille, joiden läheinen oireilee psyykkisesti. FinFami Uusimaa ry.

<https://www.finfamiuusimaa.fi/omaisen-opas/>

Schizoaffective disorder. 2023. Mind.

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

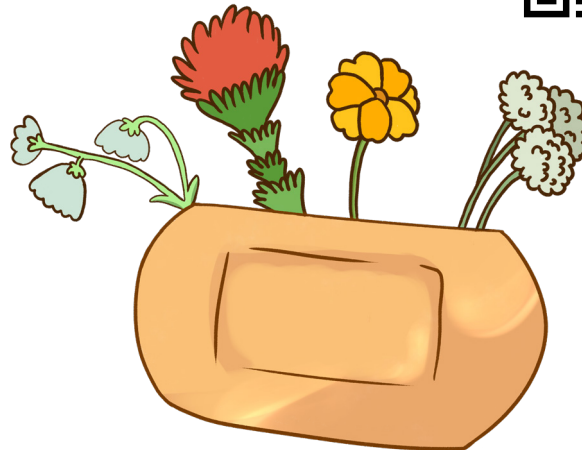
Stigma ja syrjintä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
[https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/
mielenterveyden-edistaminen/stigma-ja-syrjinta](https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/stigma-ja-syrjinta)

Anna meille palautetta oppaasta!

Lämmin kiitos hankkeen vapaaehtoisille ja kaikille muille oppaan tekemiseen osallistuneille!

Tekstin on tarkastanut psykiatriaan erikoistuva lääkäri ja lääketieteen tohtori.

Oppaan on kuvittanut Alex Jirko Lundgren,
instagram @alxjrko.art



HANKKEEN NETTISIVUT JA SOME



aallonmurtaja.net



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



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

Liity Discordiin!



Tilaa uutiskirje!

