

# Kuinka sinä voit?

Omainen, Sinulla on kädessäsi lomake, joka käsittelee mielenterveysomaisten henkistä hyvinvointia. Lomake koostuu kolmesta osiosta: stressitekijöistä, suojaavista tekijöistä ja tunteista. Stressitekijät ovat kuormitusta lisääviä tekijöitä. Suojaavat tekijät puolestaan ovat kuormituksen vaikutuksilta suojaavia tekijöitä. Tunteet liittyvät omaisena olemisen esiin nostamiin tunnekokemuksiin, sekä näiden käsitte-lyyn.

Omaisen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat jokaisen kohdalla yksilölliset, ja niiden vaikutus hyvinvointiin on myös yksilöllistä. Kysymysten tarkoituksena on herätellä Sinua pohtimaan tilannettasi ja sen vaikutusta omaan hyvinvointiisi. Lomakkeen kysymyksiä ei ole pisteytetty tai arvoitettu. Lomakkeen toisella puolella on yleistietoa käsitellyistä aiheista.

Kysymyksiin on annettu ”Kyllä”- ja ”Ei”-vastausvaihtoehdot. Ihmisen kokemukset eivät kuitenkaan aina ole näin yksiselitteisiä. Mikäli vastausvaihtoehdot eivät riitä kuvaamaan tilannettasi tai tuntemuksiasi, voit selventää vastaustasi esimerkiksi vapaan tekstin avulla. Jos kysymyksiin vastaaminen tuntuu liian vaikealta tai herättää voimakkaita tunnereaktioita, Sinun on mahdollista ottaa yhteyttä omaistyöntekijäämme.



Tiina Puranen, vastaava omaistyöntekijä  
tiina.puranen@omary.fi p. 040 556 4292

Johanna Björn, omaistyöntekijä (Pohjois-Savo)  
johanna.bjorn@omary.fi p. 040 060 3407

Minna Kurvinen, omaistyöntekijä (Etelä-Savo)  
minna.kurvinen@omary.fi p. 040 586 7359

Voit ottaa yhteyttä työntekijöihin myös  
WhatsApp-sovelluksen kautta!

## KUINKA SINÄ VOIT?

Rastita jokaisen kysymyksen kohdalla vaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

STRESSITEKIJÄT	KYLLÄ	EI
Onko sairastunut perheenjäsenesi tai onko suhteenne läheinen?		
Onko useampi kuin yksi läheisesi sairastunut?		
Aiheuttaako läheisen tilanne Sinulle ylimääräistä tai jatkuvaa huolta?		
Rajoittaako sairaus läheisen toimintakykyä, hoidatko asioita läheisesi puolesta?		
Oletko vastuussa läheisesi arjesta ja pärjäämisestä?		
Sitooko läheisen auttaminen Sinua niin paljon, että omat asiat jäävät hoitamatta?		
Tunnetko, että olet joutunut luopumaan liian paljosta läheisesi sairastumisen vuoksi?		
Kuormittaako läheisen tilanne talouttasi?		
Koetko olevasi väsynyt tämänhetkiseen tilanteeseen?		
Onko Sinulla huonommuuden tunnetta?		
Onko Sinulla vaikeuksia sisäistää uusia asioita tai tehtäviä?		
Onko Sinulla avuttomuuden tunnetta?		
Voitko pyytää keneltäkään apua tilanteessasi?		
SUOJAAVAT TEKIJÄT	KYLLÄ	EI
Onko läheisesi saanut diagnoosin?		
Tiedätkö, mitä läheisesi tapahtuu ja kuinka häntä hoidetaan?		
Tiedätkö, mikä on Sinun roolisi omaisena?		
Onko läheisen hoitotaho tiedustellut Sinun jaksamistasi?		
Tunnetko omien voimavarojesi olevan riittävät?		
Uskallatko tehdä itseäsi koskevia päätöksiä, oman etusi mukaisesti?		
Onko Sinulla oman elämäsi suhteen päätösvaltaa?		
Onko Sinulla keinoja muuttaa tilannetta?		
Onko Sinulla luotettavia läheisiä, joiden kanssa pystyt keskustelemaan tilanteestasi?		
Koetko, että läheisesi tukevat Sinua?		
Huolehditko fyysisestä kunnostasi (esim. harrastus)?		
Onko Sinulla mahdollisuuksia toteuttaa itseäsi?		
Jos olet työelämässä, saatko työstäsi mielihyvää?		
Kuuluuko arkeesi asioita, jotka tuottavat Sinulle iloa?		
Nautitko arjen pienistä asioista?		
Uskotko omiin kykyihisi?		
Arvostatko itseäsi?		
Näetkö tulevaisuutesi positiivisena?		
TUNTEET	KYLLÄ	EI
Koetko olevasi syyllinen läheisesi sairastumiseen?		
Häpeätkö läheisesi sairautta?		
Oletko tuntenut vihaa sairastunutta läheistäsi kohtaan?		
Koetko, että muiden elämä on helpompaa kuin omasi?		
Tunnetko kateutta heitä kohtaan, jotka eivät ole kokeneet samankaltaista tilannetta?		
Pelkäätkö tulevaisuutta?		
Pelkäätkö läheisesi tilanteen huononemista?		
Oletko surullinen?		
Oletko surrut muuttunutta elämäntilannetta?		
Uskallatko näyttää tunteesi itsellesi ja muille?		
Onko Sinulla keinoja käsitellä tunteitasi?		
Tunnetko läheistäsi kohtaan rakkautta, läheisyyttä, intohimoa tai kiintymystä?		

## Stressitekijät ja suojaavat tekijät

Mielenterveyteen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät ovat henkilöön itseensä liittyviä asioita. Ulkoiset taas ympäristöön ja olosuhteisiin liittyviä tekijöitä. Nämä tekijät voidaan jakaa mielen-terveyttä suojaaviin ja sitä heikentäviin tekijöihin. Suojaavat tekijät kannattelevat ja edistävät mielen-terveyttä, kun taas stressitekijät altistavat mielen-terveyshäiriöille.

Mielenterveysomaisilla riskitekijät liittyvät huolenpitotilanteeseen ja voivat aiheuttaa omaiselle kuormittumista ja stressiä. Stressitekijät voivat muodostua esimerkiksi sairastuneen läheisen toimintakyvystä, käyttäytymisestä, sairauden aiheuttamista rajoitteista ja tuen tarpeesta sekä omaisen huolenpitoon käyttämästä ajasta.

Omaisen kuormittuneisuuden tunnistaminen ja siihen ajoissa puuttuminen on ensiarvoisen tärkeää. Kuormittuneisuuden oireita ovat unihäiriöt, keskittymiskyvyttömyys, ärtyneisyys, hermostuneisuus, ahdistuneisuus, päihteiden väärinkäyttö ja ruokailutottumuksien muutokset. Kuormittuneisuuden hallintakeinoja ovat ihmissuhteet, terveelliset elämän tavat, haaveiden tai tavoitteiden asettaminen, stressiä aiheuttavien asioiden välttäminen, huumori, harrastukset ja henkiset arvot. Omaisen on hyvä tunnistaa omat rajansa.

## Tunteet

Läheisen sairastuminen aiheuttaa monenlaisia, ristiriitaisiakin tunteita. Samassa hetkessä voi kokea yhtä aikaa vastakkaisiakin tunteita: iloa ja surua, katkeruutta ja kiitollisuutta tai vihaa ja rakkautta. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Läheisen huolenpitoon liittyvien tunteiden ilmaisu voi olla vaikeaa. Usein vain myönteiseksi koetut tunteet tuodaan esille. Omaisen huolenpidon sitovuus voi herättää tunteita, joita on vaikeaa hyväksyä. Kielteisiä tunteita ei välttämättä näytetä ulospäin.

Omalla käyttäytymisellä omainen pyrkii vaikuttamaan myös sairastuneen läheisen tunteisiin, ennakoiden tämän tarpeita. Omien tunteiden ja niiden esiintuonnin säätelyllä omainen pyrkii tukemaan sairastuneen läheisen hyvää oloa ja välttämään mielipahan aiheuttamista. Omaisen voi olla vaikeaa erottaa omia tunteitaan läheisen tunteista, sillä läheisen tunnetilaa luetaan omien tunteiden läpi.

Omaisella pitää olla mahdollisuus käsitellä ja purkaa omia tunteitaan. Oman jaksamisen kannalta on merkittävää, että omaisella on aikaa ja ihmissuhteita, joissa käsitellä tunteitaan. On tärkeää, että kosketus omiin tunteisiin ja tarpeisiin ei katoa.

