



**VAHVASTI
TUKIEN**

STOP THE MADNESS

-OPAS MIELENTERVEYTEEN

Kalliola

SISÄLLYS

Lukijalle	3
Diagnoosin merkitys	4
Kaksoisdiagnoosi, rikoskierre ja päihteet	5
Et ole yksin	6
Mielenterveyden häiriöt	9
ADHD/ADD	10
Masennus	12
Yleinen ahdistuneisuushäiriö	14
Paniikkihäiriö	16
Traumaperäinen stressireaktio	18
Dissosiaatiohäiriö	20
Psykoosit	22
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	24
Skitsofrenia	26
Persoonallisuushäiriöt	28
Itsehoito – Mieleni hyvinvointi	33
Lepo, liikunta, ravinto	34
Rentoutusharjoitus	35
Terapia ja keskusteluapu	37
Mielenterveyden vahvistaminen	38
Mistä apua?	40
Mistä apua?	40
Helsinki	42
Espoo	44
Vantaa	45
Mielenterveyteen tukea puhelimella	46
Mielenterveyteen tukea verkossa	46

LUKIJALLE

MIELENTERVEYS KOSKETAA MEITÄ kaikkia, joten tämä opas on tehty juuri sinulle. Mielen hyvinvointia voi lisätä. Mielenterveyden hoitamiseen on saatavilla apua ja tukea. Tiedätkö eri mielenterveyshäiriöistä, niiden oireista ja hoidosta?

Halusimme tehdä opinnäytetyönä Vahvasti tukien -kuntoutukselle selkeän oppaan mielenterveydestä. Mielenterveys on lähellä molempien sydäntä ja toivomme, että saat oppaasta uutta tietoa ja mahdollisesti myös hakisit apua, jos koet sitä vähänkään tarvitsevasi. Mielenterveys on terveyttä, johon kannattaa panostaa.

Laura Laitila ja Marita Hardén,
sosionomiopiskelijat Laurea-ammattikorkeakoulusta

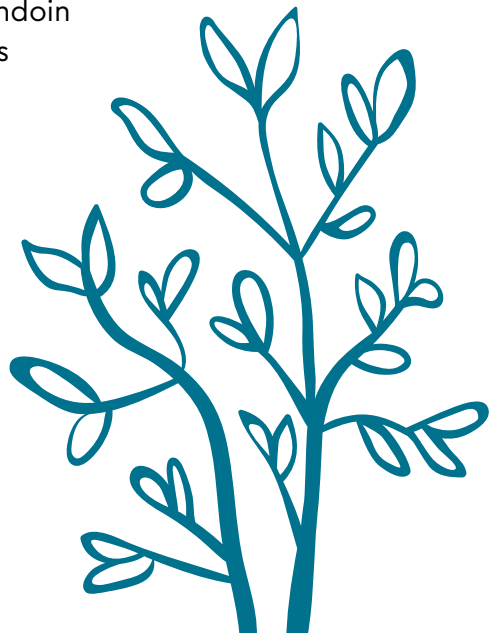


DIAGNOOSIN MERKITYS

- ➔ Oletko joskus pohtinut olotilaasi ja mielenterveyteesi liittyviä kysymyksiä?
- ➔ Ovatko läheisesi olleet huolissaan mielenterveydestäsi?
- ➔ Oletko kenties itsenäisesti yrittänyt löytää tietoa mielenterveyden eri häiriöistä ja oireista?
- ➔ Tuntuuko sinusta, että haluaisit saada selvyuden, mistä kaikki johtuu?

SINULLA ON mahdollisuus saada asiaan selvyys hakeutumalla oman kuntasi terveysasemalle, jonka kautta mielenterveytesi kartoitus pääsee alkuun ja mahdollinen mielenterveyden diagnoosi vahvistetaan.

Monet mielenterveysdiagnoosin saaneet ovat todenneet sen olleen helpotus. Vihdoin oireille on tullut nimi – epävarmuus ja hämmennys poistuu. Diagnoosi mahdollistaa hoidollisen avun saannin, erilaisia vertaistuen muotoja sekä apua kuormittavista olosuhteista poispääsyyn.





KAKSOISDIAGNOOSI, RIKOSKIERRE JA PÄIHTEET

- ➔ Oletko miettinyt voisiko rikoskierre ja päihderiippuvuus liittyä siihen, että sinulla on mielenterveyden kanssa haasteita?
- ➔ Oletko koskaan ajatellut, että olisit yrittänyt hoitaa mielenterveyden häiriötä?
- ➔ Koetko, että rikoskierre ja päihteet olisivat joskus heikentäneet mielesi hyvinvointia – jonkin verran, merkittävästi vai etkö ole aiemmin ajatellut asiaa?

KAKSOISDIAGNOOSI TARKOITTA samanaikaista päihderiippuvuutta sekä mielenterveyden häiriötä. Kaksoisdiagnoosissa psyykkiset oireet (esim. masennus, ahdistus) eivät poistu pitkäänkään raittiuden jälkeen. On mahdollista, että päihteillä on aluksi yritetty hoitaa esimerkiksi masennusta, mutta päihteet ovatkin lopulta vain pahentaneet oireita. Päihteet aiheuttavat erilaisia psyykkisiä oireita.



ET OLE YKSIN

Mielenterveyden häiriötä sairastaa **joka viides suomalainen.**

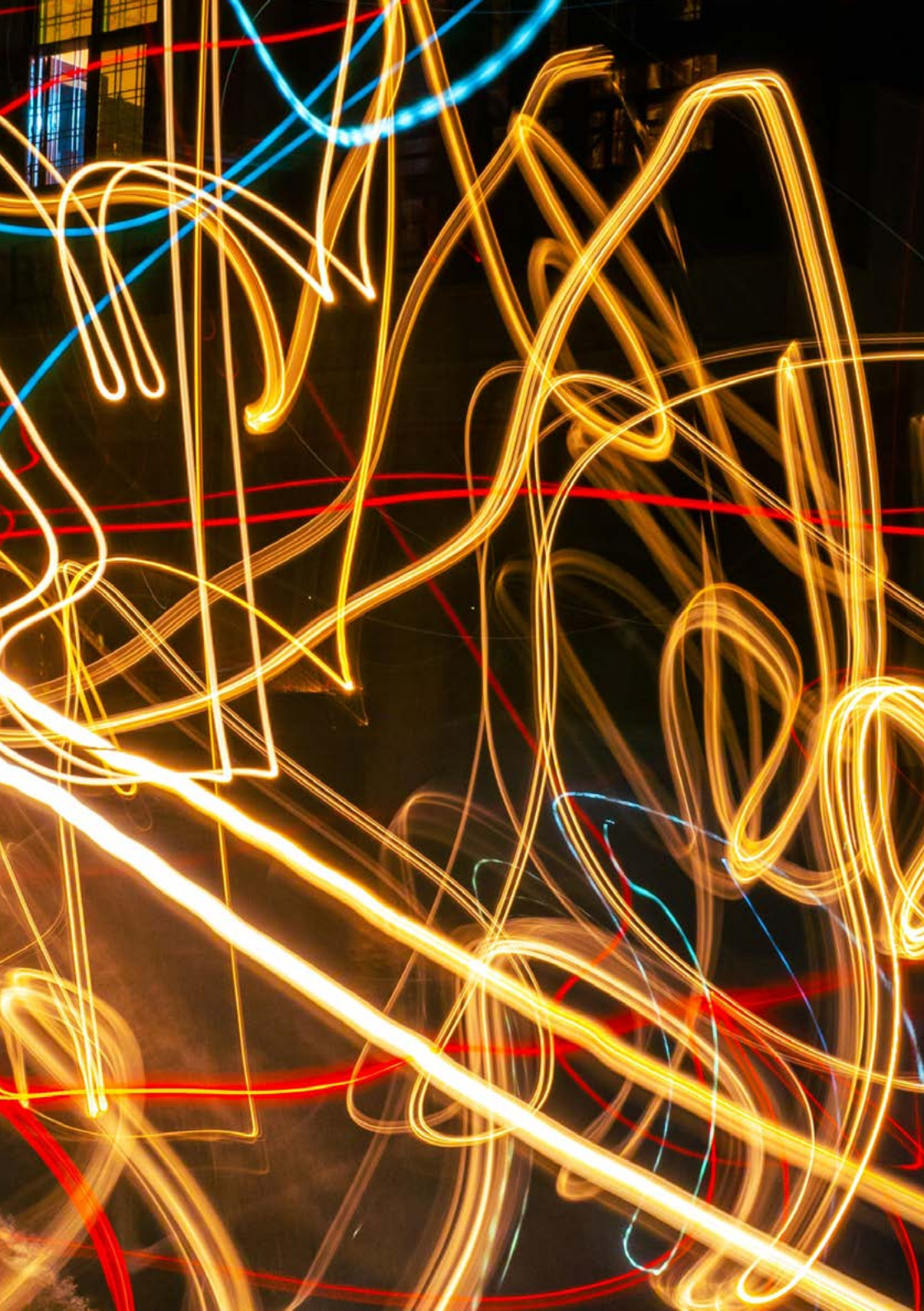
Johonkin mielenterveyden häiriöön sairastuu joka vuosi **1,5 prosenttia** suomalaisista.

Mielenterveyden häiriöt ovat jo **lähes yhtä yleinen syy** hakeutua lääkärin vastaanotolle **kuin flunssa ja selkäsärky.**

OLETKO KUULLUT puhuttavan stigmasta? Stigmasta eli häpeäleimasta on usein puhuttu juuri mielenterveyshäiriöitä sairastavien kohdalla. Vielä nykypäivänäkin mielenterveyshäiriöitä sairastaviin ihmisiin kohdistuu joskus ennakkoluuloja. Tämä johtuu ainoastaan tietämättömyydestä. Ei aina ymmärretä, että mielenterveyden häiriöitä voi joutua kohtaamaan meistä ihan jokainen – sinä ja minä.

Tärkein keino mielenterveyshäiriöihin liittyvän stigman vähentämiseksi on tiedon jakaminen. Lisääntyvän tiedon myötä mielenterveyden häiriöihin suhtaudutaan Suomessakin vähitellen kuin vaikkapa flunssaan. Ne ovat sairauksia muiden joukossa. Monet julkisuuden henkilöt ovat kertoneet avoimesti mielenterveyden häiriöistään. Näin toimiessaan he ovat halunneet antaa kasvot mielenterveyden haasteille ja tällä tavoin onnistuneet myös jakamaan tietoa siitä, että mielenterveyden häiriöt voivat koskettaa aivan jokaista meistä.

Stigmasta saat lisätietoa esimerkiksi Mielenterveystalon sivustolta: mielenterveystalo.fi



The background is a dark, abstract composition. It features several long-exposure light trails in vibrant colors: bright blue, fiery orange, and deep red. These trails swirl and curve across the frame, creating a sense of dynamic movement. In the upper right, a blurred image of a modern building's interior with glass panels and structural elements is visible, suggesting a high-tech or architectural context. The overall mood is futuristic and energetic.

MIELEN- TERVEYDEN HÄIRIÖT

ADHD/ADD

Onko sinulla levoton ja rauhaton olo tilanteissa, joissa pitäisi pysyä pitkään paikoillaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Teetkö elämääsi liittyvissä isoissakin asioissa päätökset nopeasti?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tuntuuko sinusta, että käyttäydyt liikenteessä varomattomasti? Onko ollut läheltä piti tilanteita?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla ollut vaikeuksia päästä alkuun jossakin uudessa toiminnassa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Aloitatko usein jotakin, joka jää kuitenkin kesken?

☐ Kyllä ☐ Ei

Unohdatko usein sovittuja asioita?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla vaikeuksia keskittyä kuuntelemaan muita?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI SAIT USEITA KYLLÄ-VASTAUKSIA ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa ADHD:sta lääkäriltä ja esimerkiksi Käypä hoito -sivustolta: [kaypahoito.fi](https://www.kaypahoito.fi) tai ADHD-liiton sivuilta: adhd-liitto.fi

- ADHD on ylivilkkaushäiriö.
- ADHD:n oirekuvan syntyyn vaikuttavat perimä sekä ympäristötekijät yhdessä.
- ADHD:n oireisiin voi kuulua esimerkiksi levottomuuden tunnetta, rauhattomuutta, vaikeuksia pysyä paikoillaan, kärsimättömyyttä, lyhytpinnaisuutta, ärtyisyyttä tai riskialtista käytöstä.
- Uusien asioiden aloittaminen voi olla vaikeaa tai jo aloitetut toiminnot jäävät kesken. Henkilö voi myös olla hajamielinen ja unohtaa sovittuja asioita.
- Keskittyminen lyhyenkin tekstin lukemiseen tai muiden ihmisten kuunteluun voi olla ylivoimaista, jos asia ei ole kiinnostava.
- ADHD:n yhteydessä voi olla usein myös masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, unihäiriötä tai päihdehäiriötä.
- ADHD:n oireita voidaan lievittää mielen-terveyteen ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvillä hoitomuodoilla sekä lääkehoidolla.
- ADD on yksi ADHD:n muodoista, jossa henkilö kärsii keskittymisvaikeuksista. Henkilöllä on lisäksi vaikeuksia saada suunniteltua tai aloitettua tehtäviä tai saada tehtäviä päätökseen.



MASENNUS

Onko mielialasi ollut masentunut, etkä oikein tunne mielenkiintoa mihinkään? Onko oloilasi kestänyt jo vähintään kahden viikon ajan päivittäin?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla samanaikaisesti ollut unettomuutta tai olet kenties ollut päivittäin väsynyt ja voimaton?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko tuntenut itsesi jollain tavoin arvottomaksi tai sinulla on kohtuuttomia syyllisyyden tunteita?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla ollut myös vaikeuksia ajatella selkeästi, keskittyä asioihin tai tehdä päätöksiä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko pohtinut kuolemaan tai itsemurhaan liittyviä ajatuksia?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI OLET TUNTENUT YLLÄMAINITTUJA OIREITA

ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai Mielenterveystalon sivustolta: mielenterveystalo.fi

Voit myös halutessasi tehdä masennuskyselyn

Mielenterveystalon verkkosivuilla: mielenterveystalo.fi

- Masennukseen sairastumisen syyt voivat pohjautua perinnöllisiin tai persoonallisuustekijöihin. Sairastumiseen voivat vaikuttaa myös heikko itsetunto, elämän aikana omaksutut negatiiviset ajatusmallit, pitkään tukahdutettu suru, traumaattiset kokemukset tai arkielämän vastoinkäymiset.
- Masennustilassa henkilö tuntee mielialansa masentuneeksi eikä tunne mielihyvää oikein mistään. Olotila on väsynyt, voimaton ja on ajattelu- ja keskittymisvaikeuksia. Päätöksiä on vaikea tehdä. Henkilö kokee arvottomuuden ja syyllisyyden tunteita. Ajatusmaailma saattaa harhautua kuolemaan ja itsemurhaan liittyviin asioihin.
- Masennusoireiden lisäksi on usein havaittavissa erilaisia ahdistuneisuustuntemuksia sekä lisääntynyttä päihteidenkäyttöä.
- Masennusta voidaan tasata asianmukaisella lääkehoidolla sekä lääkärin, psykiatrin tai psykoterapeutin vastaanotoilla. Masennuksesta on mahdollista toipua.



YLEINEN

AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ

Oletko vähintään puolen vuoden ajan tuntenut olevasi ahdistunut ja huolissasi useana päivänä viikossa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko tämän lisäksi tuntenut olosi levottomaksi ja jännittyneeksi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla ollut myös väsymystä, ärtyneisyyttä tai keskittymisvaikeuksia pitkäaikaisen ahdistuneen olotilan lisäksi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko tämän lisäksi tuntenut vapinaa, hikoilua, pahoinvointia tai onko sydämesi syke tavanomaista nopeampi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla ollut lisäksi nukahtamisvaikeuksia tai heräiletkö vähän väliä kesken unien?

☐ Kyllä ☐ Ei

 **MIKÄLI SAIT USEITA KYLLÄ-VASTAUKSIA** ensimmäisen kysymyksen lisäksi ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai esimerkiksi Mielenterveystalon sivustoilta: mielenterveystalo.fi

Voit myös halutessasi tehdä Mielenterveystalon testin verkossa: mielenterveystalo.fi

- Yleinen ahdistuneisuushäiriö voi ilmentua missä ikävaiheessa tahansa ja voi esiintyä yhdessä muiden mielenterveyshäiriöiden kanssa.
- Ahdistuneisuushäiriön syntyyn voi olla useita syitä, kuten esimerkiksi synnynnäiset tekijät, stressaavat ja traumaattiset tapahtumat, tukihenkilöiden puuttuminen elämästä tai runsas kahvin- tai alkoholinkäyttö.
- Yleisen ahdistuneisuushäiriön oireisiin voi kuulua esimerkiksi ahdistunutta ja huolestunutta oloa, joka on kestänyt vähintään puolen vuoden ajan lähes päivittäin.
- Ahdistuneen ja huolestuneen olotilan lisäksi voi esiintyä myös levottomuutta, lihasjännitystä, univaikeuksia, kiihtynyt sydämen syke, väsymystä, ärtyneisyyttä, vapinaa, hikoilua, pahoinvointia, ripulia ja keskittymisvaikeuksia. Ahdistuneisuudesta kärsivillä on usein myös peliriippuvuutta.
- Yleisen ahdistuneisuushäiriön oireiden lieventämiseksi käytetään psykoterapiaa sekä asianmukaista lääkehoitoa.
- Oireiden lieventämiseksi voi itse yrittää välttää stressaavia tilanteita, pyrkiä säännölliseen päivä- ja unirytmiiin, vähentää kahvin- ja alkoholinkäyttöä, harrastaa liikuntaa ja opetella erilaisia rentoutumiskeinoja.

PANIIKKIHÄIRIÖ

Oletko kokenut yhtäkkiä tunteen, että sydän alkaa tykyttää voimakkaasti, hikoiluttaa, pyörryttää, vapisuttaa, henkeä ahdistaa, huimaa, voit pahoin, kehossa kihelmöi, rintaan koskee tai tunnet tukehtumisen tai kuristumisen tunteen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulle tässä yhteydessä tullut pelko siitä, että kuolet, olet sekoamassa tai tulossa hulluksi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tunnetko tilanteessa epätodellista oloa tai tunnetko itsesi jollakin tavoin vieraaksi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko tilanne alkanut yllättäen ja kestänyt enintään puoli tuntia?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI OLET TUNTENUT YLLÄMAINITTUJA OIREITA

ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai Mielenterveystalon sivustolta: mielenterveystalo.fi

Voit myös halutessasi tehdä Mielenterveystalon oiretestin verkossa: mielenterveystalo.fi

- Paniikkihäiriö voi ilmentyä murrosiästä lähtien lievänä tai voimakkaana.
- Monilla paniikkihäiriön kokeneilla on samanaikaisesti myös julkisten paikkojen pelko sekä jokin muu mielenterveyden häiriö.
- Paniikkihäiriön kehittymiseen voi olla useita syitä, kuten esimerkiksi perinnölliset tekijät, stressi, ero, läheisen kuolema tai muut suuret elämänmuutokset.
- Myös lapsuudessa tai myöhemmin aikuiselämässä koetut traumaattiset tapahtumat voivat olla syynä paniikki-kohtauksen kehittymiseen.
- Paniikkihäiriön oireita ovat muun muassa hengenahdistus, vapina, hikoilu, huimaus, pahoinvointi, sydämentykytys, tukehtumisen tai kuristumisen tunne, vatsavaivat, rintakivut, pyörtymisen tunne tai kihelmöinti. Näitä oireita seuraa usein kuoleman- ja sekoamisen pelkoa.
- Paniikkikohtauksia voidaan hoitaa lääkityksellä ja psykoterapialla. Itsehoitona on hyvä vähentää päihteiden ja kahvin käyttöä sekä harjoittaa säännöllistä liikuntaa ja opetella rentoutusharjoituksia.



TRAUMAPERÄINEN STRESSIREAKTIO

Oletko sinä itse tai läheisesi joutunut väkivallan tai kidutuksen kohteeksi, joutunut vakavaan onnettomuuteen tai oletko kuullut sairastavasi vakavaa sairautta?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko läheisesi menehtynyt yllättäen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko joutunut kokemaan luonnonkatastrofin tai oleskelemaan sotatoimialueella?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulle tapahtunut elämässäsi jokin muu järkyttävä kokemus?

☐ Kyllä ☐ Ei

Mikäli jotain edellä mainitun kaltaista on tapahtunut, onko sinulla silloin ollut voimakasta pelon, kauhun tai avuttomuuden tunnetta, jonka yhteydessä sydämesi syke on ollut nopea, verenpaine on ollut korkea ja sinulla on tullut tuskan hiki?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko kokemuksesi jälkeen pyrkinyt välttämään muistikuvia tapahtuneesta?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kokemuksesi aiheuttanut sinulle nukkumisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, pienistäkin asioista säikähtelyä tai keskittymisvaikeuksia?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI OLET JOUTUNUT KOKEMAAN JOTAKIN EDELLÄ MAINITUN KALTAISTA ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai Duodecimin sivustolta: terveyskirjasto.fi

- Traumaperäinen stressireaktio saa alkunsa jonkin järkyttävän tapahtuman seurauksena. Järkyttävä kokemus voi liittyä esimerkiksi läheisen kuolemaan, väkivallan kohtaamiseen, onnettomuuteen joutumiseen tai muuhun yllättäen eteen tulevaan rankkaan tilanteeseen elämässä.
- Traumaattiset tapahtumat tulevat yhä uudelleen uniin ja muistikuviin ja aiheuttavat voimakasta ahdistusta, jolloin henkilö pyrkii välttelemään tilanteita, jotka laukaisevat muistoja tapahtuneesta.
- Traumaattiset kokemukset saattavat aiheuttaa jatkuvan varuillaanolon tunteen, jonka voi havaita nukkumisvaikeuksina, ärtyneisyytenä, säikähtelynä ja keskittymisvaikeuksina.
- Traumaperäisen stressireaktion oireet ilmenevät yleensä kolmen kuukauden sisällä traumaattisesta kokemuksesta, mutta oirehtiminen voi alkaa vasta kuukausien tai vuosienkin päästä. Pitkäaikaiset oireet saattavat altistaa myös masennusoireiden, unihäiriöiden ja päihteidenkäytön alkamiselle.
- Pitkittyneitä ja voimakkaita traumaperäisen stressireaktion oireita hoidetaan pääsääntöisesti traumaperäisten stressihäiriöiden hoitoon erikoistuneissa hoitoyksiköissä sekä psykiatri- ja psykologipalveluissa. Tämän lisäksi on mahdollista saada oireenmukaista lääkehoitoa.

DISSOSIAATIOHÄIRIÖ

Muistatko lapsuudessasi kokeneesi laiminlyöntiä tai kaltoinkohtelua?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oliko lapsuutesi päihteidenkäytön kyllästämä tai kasvoitko pelon ja turvattomuuden ilmapiirissä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko joutunut kokemaan fyysistä tai henkistä väkivaltaa tai väkivallan uhkaa tai seksuaalista väkivaltaa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko ollut osallisena vakavassa onnettomuudessa, joutunut oleskelemaan sotatoimialueella tai onko läheisesi menehtynyt yllättäen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tuntuuko sinusta, että mielesi on kaaoksessa, vaikka arkielämä muuten sujuisi kohtuullisesti?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tunnetko epätodellisuuden tai ulkopuolisuuden tunnetta?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI OLET JOUTUNUT KOKEMAAN JOTAKIN YLLÄ MAINITUN KALTAISTA ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai muun muassa

- Duodecimin sivustolta: terveyskirjasto.fi sekä Mielen terveyden keskusliiton sivustoilta: mtkl.fi

- ➔ Dissosiaatiohäiriö on traumaattisen kokemuksen jälkeinen mieltä suojeleva tila, jossa ihmisen mieli on jakautunut ikään kuin kahtia. Mielen toisella puolella on traumaattinen muisto; mielen toinen puoli pyrkii elämään normaalia arkielämää, jotta traumaattiset muistot pysyisivät poissa.
- ➔ Dissosiaatiohäiriön oireita voivat olla muun muassa muistikatkot, hajamielisyys, toimintakyvyn lamaantuminen, keskittymiskyvyttömyys, riippuvuudet, syömishäiriö, fyysiset kivut, masennus, uupumus, aistiharhat tai epäluottamus muihin ihmisiin.
- ➔ Trauma- tai psykoterapian avulla on mahdollista saada käsiteltyä mieltä järkyttäneitä kokemuksia ja löytää uusia toimintamalleja traumaattisten muistojen hallintaan.
- ➔ Dissosiaatiohäiriön itsehoidossa hyödyllistä on säännöllinen vuorokausi- ja unirytmä sekä päihteiden ja stressitekijöiden välttäminen.



PSYKOOSIT

Psykoosi on mielenterveyden häiriö, jossa todellisuudentaju on vakavasti häiriintynyt, ja henkilöllä on vaikeuksia erottaa oman pään sisäiset mielikuvat todellisuudesta.

Psykoottisia oireita ovat muun muassa:

- näkö-, kuulo- ja hajuharhat,
- sekavuus ajatustoiminnassa ja päättelykyvyssä,
- tunne-elämässä tapahtuneet oudot muutokset,
- käytöksessä tapahtuneet muutokset, esimerkiksi itsekseen puhuminen tai itsekseen naureskelu,
- oudot uskomukset, joiden todellisuudesta henkilö itse on vakuuttunut,
- selkeät vaikeudet keskustella ja ylläpitää ihmissuhteita,
- selvästi havaittavissa oleva aloitekyvyttömyys ja yleinen energisyyden puute,
- tarve eristäytyä muista,
- normaalia nopeampi tai tavanomaista hitaampi ajatuksen juoksu.



MIKÄLI OLET TUNTENUT YLLÄMAINITTUJA OIREITA ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai Mielenterveystalon sivustolta: mielenterveystalo.fi



- ➔ Psykoosiin sairastumiseen voivat vaikuttaa syntymän aikaiset kehityshäiriöt sekä perinnölliset ja kasvuympäristöön liittyvät tekijät. Riski psykoosin puhkeamiseen suurenee niillä henkilöillä, joilla on edellä mainittujen lisäksi päihteidenkäyttöä tai kuormittavaan elämäntilanteeseen liittyvää stressiä.
- ➔ Psykoottisia häiriöitä ovat muun muassa skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö (kts. seuraavat sivut) psykoottistasoinen masennus sekä päihdepsykoosit.
- ➔ Päihdepsykoosin puhkeaminen johtuu runsaasta ja pitkäkestoisesta päihteidenkäytöstä. Oireet ilmenevät pääsääntöisesti vieroitusoireina päihteidenkäytön lopettamisvaiheessa. Henkilöllä saattaa olla kouristuksia tai näkö-, kuulo- tai kosketushallusinaatioita. Mikäli henkilön tietoisuuden ja tajunnan taso heikkenee, eikä hän tunnista tuttuja ihmisiä tai ympäristöään, on hänelle saattanut kehittyä sekavuustila eli delirium.
- ➔ Psykoosioireiden hallintaan ja henkilön elämänlaadun parantamiseen on saatavissa lääkinnällistä apua, poliklinikka- ja avohoitoa sekä erilaisia kuntoutusmuotoja. Päihdepsykoosin akuutissa vaiheessa on hyvä hakeutua psykiatriselle päivystyspoliklinikalle tai katkaisuhuitoasemalle.

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

Oletko havainnut mielialassasi toistuvia vaihteluita vauhdikkaasta ja toiminnallisesta vaiheesta väsyneeseen ja masentuneeseen mielentilaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tuntuuko sinusta, että vauhdikkaassa mielialassa pystyt mihin tahansa ja puhumisen tarpeesi on valtava? Saatat silti olla ärtynyt ja käyttäytyä harkitsemattomasti, tuhlailla rahaa, seksuaaliviettisi on korkealla, mutta sinun on kuitenkin vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Koetko sen sijaan masentuneessa vaiheessa olevasi väsynyt ja voimaton, sinun on vaikea saada nukutuksi eikä ruokakaan oikein maistu? Et oikein jaksaa uskoa itseesi ja tekemisiisi, sinun on vaikea tuntea mielihyvää mistään asiasta ja tulevaisuus näyttää synkältä?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI OLET TUNTENUT YLLÄMAINITTUJA OIREITA

ja asia jäi huolettamaan sinua, saat lisää tietoa lääkäriltä tai Mielenterveystalon sivustolta: mielenterveystalo.fi
tai Duodecimin sivustolta: terveyskirjasto.fi

- Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastumiseen voi samanaikaisesti olla useita syitä, kuten esimerkiksi perinnölliset tekijät, traumaattiset kokemukset, päihteidenkäyttö, huolenpidon puute lapsuudessa tai unettomuus.
- Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön kuuluvat maanisten (kiihtynyt mieliala) ja depressiivisten (masentunut mieliala) vaiheiden vaihtelut.
- Maniavaiheessa henkilö on ylikorostetun toiminnallinen, puhumisen tarve on suuri, mutta ajattelu on irti todellisuudesta. Henkilöllä saattaa olla itsestään suuruusharjoja. Käytös voi olla harkitsematonta ja riskialtista, varsinkin jos kyseessä ovat mielihyvään liittyvät tarpeet, kuten rahankäyttö tai seksuaalisuus.
- Masennus- eli depressiovaiheessa henkilön mieliala on masentunut. Hän on väsynyt, voimaton ja toimintatarmo on kadonnut. Henkilön on depressiovaiheessa vaikea tuntea mielihyvää tai nauttia elämästä. Itsetunto ja omanarvontunto ovat alentuneet ja keskittymiskyky on heikentynyt. Tulevaisuudennäkymät voivat olla synkkiä, ja henkilöllä saattaa olla itsetuhoisia ajatuksia. Unihäiriöt ja ruokahluttomuus ovat myös tyypillisiä oireita. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyy usein myös peliriippuvuus.
- Vaikka sairaus kestääkin yleensä koko eliniän, siihen on mahdollista saada apua lääkehoidosta ja terapiasta. Ensijaisena hoitomuotona suositetaan lääkehoitoa. Masennusjakson aikana on mahdollista hyödyntää myös terapeutisia keskusteluja, sillä maniavaiheessa henkilö ei kykene keskittymään terapiaan. Avohoito sekä psykiatrinen sairaalajakso voivat myös tulla kyseeseen.

SKITSOFRENIA

Onko sinulla ollut kuuloharhoja eli olet kuullut sanoja, puhetta tai kommentointia, jotka eivät ole kenenkään läsnä olevan henkilön tuottamia? Tai onko sinulla ollut näköharhoja eli näköhavaintoja, jotka eivät perustu todellisuuteen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla ollut pelkoja, että joku vakoilee tai vainoaa sinua? Onko sinulla ollut tunne, että jokin ulkopuolinen voima kontrolloi ajatuksiasi tai että ajatuksiasi voidaan lukea?

☐ Kyllä ☐ Ei

Koetko, että puheesi on sekavaa? Tai onko joku muu kertonut sinulle, että puhut korostetun seikkaperäisesti ja takerrut yksityiskohtiin toistaen niitä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Tuntuuko sinusta, että sinun on oltava jatkuvassa liikkeessä, et voi rauhoittua paikallesi? Vai onko sinulla vaikeuksia lähteä ollenkaan liikkeelle? Onko motivaatiosi hukassa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko sinulla vaikeuksia tuntea mielihyvää mistään? Onko sinun vaikea ilmaista tai osoittaa tunteitasi?

☐ Kyllä ☐ Ei



MIKÄLI SAIT VÄHINTÄÄN KAKSI KYLLÄ-VASTAUSTA

ylläoleviin kysymyksiin ja oireet ovat kestäneet ainakin kuukauden ajan, ota yhteyttä lääkäriin.

- Mikäli asia jäi huolettamaan sinua, voit lukea lisää tietoa skitsofreniasta esimerkiksi Mielenterveystalon sivuilta: mielenterveystalo.fi

- ➔ Skitsofrenia on mielenterveyden häiriö, jonka puhkeamiseen voivat vaikuttaa perinnölliset tekijät sekä erilaiset ympäristötekijät. Sairauden puhkeamiseen voivat vaikuttaa myös lapsuuden traumaattiset kokemukset. Kannabiksen käyttö voi myös altistaa skitsofrenialle, mikäli lähisukulaisilla on todettu skitsofreniaa. Lisäksi stressi saattaa laukaista sairauden oireita.
- ➔ Skitsofrenian oireisiin kuuluvat erilaiset harhat, harhaluulot, ajatusten rakenteen ja puheen häiriöt, käytöksen ja liikkeiden kiihtyneisyys tai jäykkyys sekä tunneilmaisun vaikeudet. Usein on havaittavissa myös vaikeuksia keskittymiskyvyssä, tiedon vastaanottamisessa ja päätöksenteossa.
- ➔ Usein ennen varsinaisten oireiden puhkeamista on havaittavissa ennakko-oireita, kuten esimerkiksi mielialan vaihtelut, masentuneisuus, vaikeudet tunkea mielihyvää, eristäytyminen, keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet, lyhytaikaiset harhat ja harhaluulot, oudot ajatukset ja huono stressinsietokyky.
- ➔ Mikäli sairastunut jo ennakko-oireiden ilmaannuttua saa asianmukaista lääkehoitoa ja psykoterapiaa, on mahdollista, että varsinaiset skitsofrenian oireet viivästyvät ja sairauden pitkän aikavälin ennuste paranee. Skitsofrenian ennakko-oireista kärsivän tulisi ennen kaikkea välttää alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä, erityisesti kannabistuotteiden, jotka vahvistavat oireita.

PERSOONALLISUUSHÄIRIÖT

Persoonallisuushäiriö on henkilölle kärsimystä aiheuttava tai haitallinen kokemisen tai käyttäytymisen tapa. Persoonallisuushäiriöt voivat saada alkunsa lapsuudessa, nuoruudessa tai nuorella aikuisiällä. Persoonallisuushäiriöiden syntyyn voivat vaikuttaa perinnölliset tekijät, lapsuudenajan kokemukset ja traumat sekä vanhempien käytökseen samaistuminen. Hoito-muotona käytetään tarvittaessa psykoterapiaa.

EPÄVAKAALLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa hetken mielihohteesta toimiminen, epävakaa ja oikukas mieliala, ristiriitatilanteisiin joutuminen, tunne-elämän epävakaisuus, tyhjyyden tuntemukset, hylätyksi tulemisen pelko ja itsetuhoinen käytös.

ESTYNEELLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa vahvat riittämättömyyden ja epävarmuuden tunteet sekä voimakkaat ahdistustilat ja pelot. Henkilö on riippuvainen muiden hyväksynnästä ja on yliherkkä kritiikille ja hylkäämiselle.

EPÄLUULOISELLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa epäluuloisuus muiden tarkoitusperiä kohtaan, toisten taholta tulevien tekojen kokeminen halveksivina tai vihamielisinä ja henkilö voi tuntea itsensä vainotuksi tai vastavuoroisesti vainota muita. Henkilö kokee pääsääntöisesti olevansa aina oikeassa eikä hänen ole helppo pyytää anteeksi. Pitkävihausuus ja sairaalloinen mustasukkaisuus ovat tyypillisiä piirteitä.

ERISTÄYTYVÄLLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa muiden ihmisten seuran karttaminen sekä välinpitämättömyys ja kyvyttömyys ilmaista tunteita muita kohtaan. Tyypillistä on myös se, että harvat asiat tuottavat henkilölle mielihyvää. Henkilö haluaa elää itseriittoista elämää yksin, ja kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen on yleensä vähäistä.

VAATIVALLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa täydellisyyteen ja kohtuuttomaan pikkutarkkuuteen sekä tunnollisuuteen pyrkiminen, joustamattomuus, itsepäisyys ja varovaisuus. Henkilö ei hyväksy muiden tapaa toimia, ainoastaan omansa. Henkilön ajatusmaailmaa hallitsevat säännöt ja yksityiskohdat, joiden noudattamisessa hän itse pyrkii täydellisyyteen ja on huolissaan siitä, että muut eivät käytädy samoin. Henkilölle voi ilmaantua myös erilaisia pakko-oireita, kuten esimerkiksi ylenmääräistä käsien pesua tai pelkoa siitä, että jotakin pahaa tapahtuu, ellei noudata sääntöjä ja toimi tietyllä tavalla.

NARSISTISELLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa se, että henkilö kokee olevansa muiden yläpuolella, jonka vuoksi ansaitsee erityiskohtelua ja omat säännöt. Tyypillisiä piirteitä ovat suuruuskuvitelmat omasta itsestä, ajatukset omasta erityislaatuisuudesta, vaikeus ymmärtää muiden tunteita, taipumus muiden hyväksikäyttöön ja voimakas kilpailuvietti. Henkilö ei kykene hyväksymään omaa epäonnistumistaan eikä olemistaan väärässä ja masentuu helposti tämän vuoksi.

HUOMIONHAKUISELLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa itsekeskeinen ja pinnallinen asenne muita kohtaan. Muut ihmiset ovat häntä varten, ja hän haluaa olla huomion keskipisteenä. Tyypillisiä piirteitä ovat myös suu-rieleinen esiintyminen, liioitellut tunteiden ilmaisut, raivonpuuskat, itkukohtaukset tai peräti itsemurhauhkailut. Toisaalta henkilö pyrkii kaikin keinoin olemaan kiehtova muiden silmissä saadakseen ihailua ja arvostusta eikä kestä pettymyksiä epäonnistuessaan.

EPÄSOSIAALISELLE PERSOONALLISUUDELLE ominaista on muun muassa yhteiskuntavastaisuus sekä välinpitämättömyys muiden tunteita tai sosiaalisia velvollisuuksia kohtaan. Tyypillisiä piirteitä ovat alhainen turhautumien sietokyky ja siitä johtuva aggressiivisuus, puutteellinen kyky katua, tuntea häpeää tai syyllisyyttä. Kestävien ihmissuhteiden ylläpito on vaikeaa. Henkilö on samanaikaisesti älykäs ja lipeväkäytöksinen sekä patologinen valehtelija ja muiden ihmisten hyväksikäyttäjä, eikä välitä muille ihmisille aiheuttamastaan tuskasta.

RIIPPUVAISELLE PERSOONALLISUUDELLE on ominaista muun muassa muihin ihmisiin takertuminen ja omiin päätöksiin tuen hakeminen. Henkilö alistuu muiden päätöksiin ja luopuu omista toiveistaan saadakseen hyväksyntää. Ylenpalttinen muista huolehtiminen kuuluu tyypilliseen käyttäytymiseen.



MIKÄLI ERILAISET PERSOONALLISUUSHÄIRIÖT

jäivät huolettamaan tai kiinnostamaan sinua, lisätietoa löydät esimerkiksi Mielenterveystalon sivustoilta: mielenterveystalo.fi tai lääkäriltäsi.





ITSEHOITO – MIELENI HYVINVOINTI

Keinoja, joilla voit itse vaikuttaa
omaan hyvinvointiisi, on olemassa.

LEPO, LIIKUNTA, RAVINTO

Oletko kiinnittänyt huomiota omaan arkesi perusasioihin? Näillä pienillä teoilla on suuri vaikutus mielen hyvinvointiin.

→ NUKUTKO RIITTÄVÄSTI? SAATKO LEVÄTTYÄ, PALAUDUTKO KUORMITTAVISTA TEKIJÖISTÄ?

Unen häiriintyminen vaikuttaa heikentävästi mielialaan. Unettomuus aiheuttaa ärtyneisyyttä, mielialan vaihtelua ja heikentää keskittymiskykyä eikä väsyneenä ajatus oikein kulje. Unentarve vaihtelee yksilöittäin. On hyvä huomioida unen vaikuttavan psyykkisiin ja fyysisiin voimavaroihin.

→ LIIKUTKO?

Liikunnasta saa mielihyvää, iloa ja virkistymistä. Liikunta voi auttaa välittömästi stressin ja ahdistuneisuuden lievittämiseen. Liikunnasta saa hyvänolontunnetta sekä se voidaan kokea myös palkitsevana.

→ SYÖTKÖ MONIPUOLISESTI?

Säännölliset ruokailuajat rytmittävät päivää. Syömällä hyvin aivosi ja kehosi saavat energiaa ja näin ylläpidät hyvää toimintakykyä. Ota huomioon, että alhainen verensokeri päivän aikana saattaa aiheuttaa esim. ärtyneisyyttä.

→ ONKO ARJESSA MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ?

Arjen perusteet haltuun omien voimavarojen ja jaksamisen mukaisesti. Arkiset asiat ja päivärytmit edistävät terveyttä. Rutiinit tuovat turvallisuutta ja jatkuvuutta. Myönteiset ihmissuhteet kannattelevat mielekästä arkea.



RENTOUTUSHARJOITUS

Oletko koskaan kokeillut meditaatiota tai rentoutusharjoituksia?

Tyynnyttelevän, sisäisen puheen opettelu lieventää ahdistusta. Mitä jos kokeilisit rentoutusharjoituksia päivän aikana tai illalla ennen nukkumaan menoa? Saattaisiko siitä olla sinulle hyötyä?

KOITA RENTOUTTAA KOKO KEHOSI. Hengitä syvään. Sano itsellesi: *Olen turvassa, nyt minulla on hetki aikaa itselleni.* Sinä et voi hengittää väärin. Tunne, kuinka kehosi rauhoittuu, kun keskityt rauhassa hengittämiseen omaan tahtiisi. Kerro itsellesi: *tänään on hyvä päivä, rentoudun, annan itselleni aikaa.* Hengitä ja anna mielesi rauhoittua. Jos ajatuksesi harhailevat, ohjaa ne lempeästi takaisin ja keskity uudelleen vain hengittämiseen. **Ole armollinen itsellesi, sinä riität.**

Rentoutusharjoituksia löydät esim. [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi) -> Omahaito
-> Työkaluja mielenhyvinvointiin -> Rentoutus osana elämäntapaa



TERAPIA JA KESKUSTELUAPU

Tiesitkö, että tukea ja keskusteluapua voi antaa oikeastaan kuka tahansa, mutta hoitoa vain ammattilainen?

PSYKOTERAPIA ON HOITOMUOTO, joka perustuu esimerkiksi terapeuttiseen keskusteluun. Tavoite on lievittää mielenterveyden häiriöistä johtuvaa kärsimystä. Sen tarkoitus on myös lisätä itsetuntemusta, jotta löytyy uusia toimivampia tapoja suhtautua itseensä sekä muihin, ja saat työkaluja omien tunteiden ja ajatuksien käsittelyyn. Mielenterveyden häiriöitä sairastavan kannattaa harkita psykoterapiaa, sillä sen on todettu olevan tehokas apukeino.

Jo se, että kertoo ongelmistaan ääneen, myöntää ne itselleen ja lähtee hakemaan apua, on helpottavaa, vaikka se saattaa tuntua "hypyltä tuntemattomaan". Puhuminen, vertaistuki tai/ ja ammattiapu saattavat olla juuri ne tekijät, jotka auttavat sinua.

Keskusteluapua voit saada Vahvasti tukien -kuntoutuksen yhteisövalmentajilta, jos mielenterveysasiat askarruttavat sinua.

MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

TUNNETAIDOT

Mielenterveyden vahvistamiseen kuuluu tunne- ja tietoisuustaitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja. Pystytkö hallitsemaan suuttumustasi? Mitä tekijöitä tunteiden taustalla on? Osaatko ilmaista tunteitasi?

Voisivatko tunnesäätely ja tunnetaidot auttaa sinua tunnemyrskyissä?

IHMISSUHTEET

Läheiset ihmissuhteet toimivat voimavarana. Millainen tukijoukko sinulla? Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä?

LÄÄKITYS

Keskustele lääkärin kanssa mahdollisesta lääkityksen aloittamisesta. Mielenterveyden häiriöihin on lääkkeellistä apua.

ARJEN PIENET TEOT

Esimerkiksi kahvinjuonnin vähentäminen lievittää ahdistusta. Entä haluaisitko kokeilla myönteistä, positiivista ajattelutapaa? Esimerkiksi: Minulla on toivoa tulevaisuuden suhteen.

KEINOJA ON MONIA

Löydä sinulle itsellesi sopivat keinot vahvistaa mielenterveyttäsi. Jotkut keinot eivät yksinkertaisesti sovi kaikille, olemmehan kaikki erilaisia.

MITÄ KEINOJA SINÄ KÄYTÄT?



MISTÄ APUA?

Haluatko lisää tietoa omista mielenterveyteen liittyvistä oireistasi? Oletko huolissasi jaksamisestasi?

Älä epäröi kysyä apua matalalla kynnyksellä. Pelkkä huoli siitä, että kaikki ei ole kunnossa, riittää!

ENSISIJAISESTI SAAT APUA omalta terveysasemaltasi, jossa hoidontarpeesi arvioidaan, ja jonka kautta voit myös tarvittaessa päästä tutkimuksiin ja jatkohoitoon. Terveysasemilla sinua auttavat lääkärit sekä mielenterveys- ja päihdetyön sairaanhoitajat. Jos sinulla on tarve lääkereseptin uusimiselle, on terveysasema myös silloin oikea paikka.

Mikäli sinulla on jo olemassa oleva mielenterveyteen liittyvä hoitokontakti, olethan tarvittaessa yhteydessä heihin.



Seuraavilta sivuilta löydät pääkaupunkiseudun kuntien (Helsinki, Espoo, Vantaa) tarjoamia mielenterveyspalveluja. Lisäksi löydät mielenterveyteen liittyvien auttavien puhelimien numerot sekä mielenterveyteen liittyvien verkkosivustojen osoitteita.

Henkeä tai terveyttä uhkaavassa vaaratilanteessa, soita aina hätänumeroon 112

Akuutti mielenterveyden häiriö ja terveyskeskus on jo kiinni, soita maksuttomaan Päivystysavun numeroon 116 117 / ympäri vuorokauden. Siellä sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan.

Vahvasti tukien -kuntoutuksen yhteisövalmentajat ovat tukenasi, ota mielenterveysasiat puheeksi heidän kanssaan.

HELSINKI

TERVEYSASEMAT YMPÄRI KAUPUNKIA

MIELENTERVEYSPALVELU MIEPPI on helsinkiläisten oma, matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste, josta voit saada keskustelutukea elämäntilanteeseesi ja mielenterveyteesi liittyviin huoliin. Miepin palveluista löydät lisätietoa Helsingin kaupungin verkkosivuilta hel.fi. Ajanvarauksen Mieppiin voit tehdä verkossa maisa.fi tai voit ottaa yhteyttä Mieppiin verkkolomakkeella turvalomake.hel.fi/yhteysmieppiin

Voit myös soittaa Miepin ajanvaraukseen.

- Myllypuron toimipiste p. 09 3102 6830, ma-to klo 12-14
- Haagan toimipiste p. 09 310 37727, ma-to klo 12-14
- Kalasataman toimipiste p. 09 3103 2656, ti-ke klo 13-14

Ilman ajanvaraustakin Miepissä voi mennä käymään

- Myllypuron Mieppiin keskiviikkoisin klo 8:30-15 (Jauhokuja 4, 00920 Helsinki)
- Kalasataman Mieppiin maanantaisin ja torstaisin, ilmoittaudu ala-aulan Itte-automaatilla klo 12:00-14.30 (Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki)
- Haagan Mieppiin keskiviikkoisin klo 9-14 (Hopeatie 6, 1. krs, 00440 Helsinki).

Mikäli sinulla on akuutti mielenterveyden häiriö ja terveyskeskus on jo kiinni, soita maksuttomaan Päivystysavun numeroon 116 117 / ympäri vuorokauden. Siellä sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan. Jos et pysty soittamaan, hakeudu suoraan

- Haartmanin sairaalan ympärivuorokautiseen päivystykseen, Haartmaninkatu 4, rakennus 12
- Malmin sairaalan ympärivuorokautiseen päivystykseen, Talvelantie 6, J-porras
- Auroran sairaalan ympärivuorokautiseen päivystykseen, Nordenskiöldinkatu 20 Rakennus 15, P-kerros

**Helsingin kaupungin kriisipäivystys p. 09 3104 4222
joka päivä, ympäri vuorokauden**

- kriisiapua äkillisiin kriisitilanteisiin (läheisen äkillinen kuolema, väkivalta- tai onnettomuustilanteet)



ESPOO

TERVEYSASEMAT YMPÄRI KAUPUNKIA

ESPOON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKLINIKAT tarjoavat espoolaisille apua ja hoitoa mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Klinikalla voit käydä vastaanotolla ja osallistua erilaisiin ryhmiin.

Klinikat toimivat neljällä terveysasemalla (Espoonlahti, Kilo, Samaria / Espoon keskus, Tapiola) sekä **Matinkylän Empussa, Ison Omenan Palvelutorilla** sekä **Nuorisopoliklinikka Nupolissa**.

Voit soittaa neuvonta- ja ajanvarauspuhelimeen puh: **09 8163 1300, ma-pe klo 8–16** tai varaamalla ajan verkossa osoitteessa **espoo.fi**

Kauppakeskus Iso Omenan palvelutorilla toimii **matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdeklินิกка**, josta voit saada apua ilman ajanvarausta. Klinikkan löydät Ison Omenan palvelutorilta, kauppakeskuksen 3. kerros, Suomenlahdentie 1, 02230 Espoo

Klinikka on avoinna

maanantaisin 8–16

tiistaisin 8–18

keskiviikkoisin 8–16

torstaisin 8–18

perjantaisin 8–16



VANTAA

TERVEYSASEMAT YMPÄRI KAUPUNKIA

Mikäli mielenterveytesi hyvinvointi huolestuttaa, voit saada apua neuvonta- ja ajanvarausnumerosta **p. 09 839 34057 ma-pe klo 12–13.**

Mikäli tunnet, että sinulla on elämässäsi kriisitilanne ja lieviä mielenterveyden häiriöitä, kuten esimerkiksi jännitys-, paniikki- tai ahdistuneisuusoireita, voit varata ajan psykiatrisen sairaanhoidajan matalan kynnyksen vastaanotolle. Oma tunne avun tarpeesta riittää. Voit varata ajan terveysasemasi kautta.

Mikäli sinulla on harhaisuutta, psykoottisuutta tai itsetuhoisia ajatuksia, hae apua nopeasti! Arkisin klo 8–16 voit ottaa yhteyttä omaan terveysasemaasi. Maanantaista perjantaihin klo 16–8 ja viikonloppuisin ota yhteyttä

Päivystysapuun p. 116 117.

Jos tarvitset tukea välittömästi esimerkiksi onnettomuuden tai läheisen menettämisen takia, hae apua nopeasti sosiaali- ja kriisipäivystyksestä ympäri vuorokauden
p. 09 839 24005.

MIELENTERVEYTEEN TUKEA PUHELIMELLA:

**MIELI RY:N KRIISIPUHELIN, p. 09 2525 0111,
vuorokauden ympäri, joka päivä**

- **Soita**, jos olet kokenut mieltäsi järkyttäneen tapahtuman, sinun on paha olla, koska elämäsi on juuri muuttunut, sinulla on tunne, ettet jaksu yksin pelon, surun tai huolen kanssa, itsetuhoiset ajatukset valtaavat mielesi tai läheisesi aiheuttaa sinulle suurta huolta. Voit soittaa nimettömänä. Kaikki puhelut ovat luottamuksellisia. Puhelu maksaa oman puhelimenoperaattorisi määrittelemän normaalipuhelun hinnan.

Jos numero on varattu, soita hetken kuluttua uudelleen!

**MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON MIELENTERVEYS-
NEUVONTA, p. 0203 91920. arkisin klo 10–15**

- Voit soittaa missä tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa matalalla kynnyksellä. Numerosta saat tukea ja neuvontaa. Puhelu maksaa 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti.

MIELENTERVEYTEEN TUKEA VERKOSSA:

MIELI RY. TUKINET.

mieli.fi

MIELI RY. KESKUSTELUAPUA NETISSÄ.

mieli.fi/tukea-ja-apua

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO. MISTÄ APUA?

mtkl.fi/mista-apua

MIELENTERVEYSTALO

mielenterveystalo.fi

MUISTIINPANOJA

[illegible]



VAHVASTI TUKIEN

Kuntoutusohjelma rikosseuraamustaustaisille

Kalliolan setlementti ry

Sturenkatu 11

00510 Helsinki

www.kalliola.fi

Vahvasti tukien -yhteisövalmentajat:

Antti Puustinen 045 7730 4203

Kaisa Liinanto 041 527 1994

Ritva Nikkilä 050 433 3110

Valtteri Aaltonen 050 350 2056

etunimi.sukunimi@kalliola.fi

Kalliola

**LAU
REA**