

## Tosi pahoja ajatuksia

[00:00:02] Metti Vuosku

Sisältövaroitus: TurvaX -podcastissa käsitellään paikoin raskaita teemoja, kuten rasismia, häirintää, onnettomuuksia, väkivaltaa ja päihteidenkäyttöä.

[00:00:23] Lukija

”Mulla se alkoi kasin ja ysin välissä. En päässyt kesätöihin, vaikka piti päästä samaan paikkaan kuin missä olin edellisenä kesänä ja musta tuntui, että se jotenkin laukaisi mulla sellaisen synkän jakson. Oli mulla kyllä ollut sitä ennen jo koulussa vähän sellainen tavallaan alakuloinen olo tai sellainen, ettei oikein jaksanut ilahtua tai tuntua silleen mitään isompaa. Oli sellainen tyhjä olo.

[00:00:48] Lukija

Ja olo sitten siinä kesänä olen tosi yksinäinen, kun useampi kaveri oli samassa kesätyössä yhdessä ja niille tuli omat jutut ja mä olin tosi paljon yksin kotona ja musta tuntui silloin, että mun porukat olivat jotenkin vihaisia siitä, etten saanut sitä työtä vaikkei se ollut mun vika, että se peruuntui. Syksyllä oli koko ajan sellainen ulkopuolinen olo ja sitten mulla vaihtui kaveripiiri aika radikaalisti ja aloin hakemaan juomisesta sellaista nopeaa iloa.

[00:01:15] Lukija

Mut se aiheutti mulle sitten sellaista lisämorkkista, enkä sitten halunnut sitäkään niin aloin olla tosi paljon yksin ja tälleen jälkikäteen ajateltuna olin tosi masentunut. Se vaan silloin tuntui sellaiselta normitilalta, kun siihen oli koko juttuun niin turta. Tuntui, ettei tavallaan ole oikeutta siihen masennukseen, kun kaikki läheiset oli elossa eikä ollut mitään todellista pahaa tavallaan käynyt. Mulla oli välillä tosi pahoja ajatuksia.

[00:01:42] Lukija

Jossain vaiheessa mun kummitäti puuttui tähän ja se puhu mun porukoille ja jotenkin järjesti kanssa sellaisen perhetapaamisen siitä. Aloitin myöhemmin sellaisen nuorille tarkoitettun terapian ja sain lääkityksen, joka toimi.”

[00:01:58] Metti

Tervetuloa kuuntelemaan TurvaX -podcastia. TurvaX pohtii, miten juuri minä ja juuri sinä voidaan vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen. Tässä podissa mietitään näitä teemoja ja kurkistetaan turvallisuuden eri tasoihin sellaisilla alueilla, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijoihin ja oppilaitoksiin. Noin joka viides suomalainen sairastuu elämänsä jossain vaiheessa masennukseen.

[00:02:21] Metti

Se on sairaus, joka vaikuttaa ihmisen koko toimintakykyyn, fyysiseen terveyteen, kokonaisvaltaisesti koko elämänlaatuun. Masentuneet ihmiset kuvaavat usein oloaan harmaaksi ja elottomaksi, mutta jokaisen oirekuva on tietysti erilainen. Joku voi sairastaa masennusta ja vaikuttaa silti ulospäin pirteältä ja jaksavalta.

[00:02:40] Metti

Mutta masennuksen lisäksi on muitakin psyykkisiä sairauksia, jotka voivat aiheuttaa vakavia oireita ja vaikuttaa elämään merkittävästi. Psyykkisiin sairauksiin on olemassa hyviä hoitomuotoja ja monista voi parantua tosi hyvällä ennusteella ja nopean tuen hakeminen ja saaminen on avainasemassa.

[00:02:57] Metti

Meillä on tänään vieraana sairaanhoitaja Maija Rundgren, joka on suuntautunut psykiatriseksi sairaanhoitajaksi.

[00:03:07] Metti

Me kuulimme tässä alussa aika surullisen kuuloinen tarina. Mitä sä Maija haluaisit sanoa nuorille, joilla on tän tyyppisiä ajatuksia?

[00:03:19] Maija Rundgren

No mä haluaisin sanoa ensinnäkin, että kukaan ei ole yksin tällaista asioiden kanssa, että

[00:03:25] Maija

on tosi yleistä. Työskentelen juuri lasten ja nuorten kanssa, jotka monetkin kokevat samanlaisia tunteita ja tää on tosi yleistä, että usein tavallaan siinä, kun on sen masennuksen tai jonkun muun mielenterveyden häiriön syövereissä, niin saattaa tuntua siltä, että on yksin koko maailmassa, mutta ei oikeasti ole ja apua on saatavilla, varsinkin kun sitä uskaltaa hakea niin silloin sitä kyllä saa varmasti. Ja ei ole mitään hävettävää näissä asioissa, että nämä ovat hyvinkin normaaleja asioita.

[00:04:11] Metti

Mä jotenkin kiinnitin huomiota siihen, että toi tarinan kertoja ei pitänyt siitä omaa oloa oikeutettuna, kun ei ollut tavallaan tapahtunut mitään riittävän kauheata hänen omassa arviossaan. Mutta mehän ei tavallaan - mitkään psyykkiset sairaudet ei katso sitä elämäntilannetta välttämättä, että voi olla kaikki puitteet kunnossa, mutta silti kyllä olla niitä pahoja ajatuksia ja kaikenlaisia oireita.

[00:04:41] Metti

Mitä sä ajattelet, että voiko oman mielen hyvinvointia edistää itse?

[00:04:46] Maija

Totta kai voi. Se on varmaan yksi tärkeämpiäkin asioita, miten niitten mielenterveyden ongelmien kanssa pääsee sitten eteenpäin. On ne omat pienet rutiinit ja tällaiset, mitä kannattaa harjoitella kotona just rutiineista kiinni pitäminen,

[00:05:06] Maija

esimerkiksi usein masennuksessa saattaa vaikka nukkua kellon ympäri ja silti olla hirveän väsynyt, niin silti pitäisi yrittää pitää niistä, siitä 8 tunnista tai 8 - 10 tunnista kiinni, että ei sen enempää ja liikunta on... Sitä toivotetaan aina, mutta liikunta on tosi tärkeä ja ruokavalio terveellinen.

[00:05:34] Maija

Ja tarpeeksi säännöllinen ruokavalio. Sitten myös kaikki tällaiset itselle tärkeät harrastukset. Se voi tuntua joskus tosi vaikealta pitää kiinni harrastuksia ja ihmissuhteista ja kaikesta tällaisesta, mutta se olisi tosi tärkeää.

[00:05:52] Maija

Ja omalle mielellekin tekee hyvää, jos jaksaa käydä niissä tai jaksaa nähdä kavereita, vaikka kerran viikossa käydä kahvilla jonkun ystävän kanssa tai näin ja totta kai sitten uni... uni on se varmaan isoin asia, mikä vaikuttaa oman mielenterveyteen ja sitten ehkä se, että opettelee sallimaan itselleen kaikki tunteet, mitä tuntee, että mitkään tunteet ei ole väärää, että tunteet ei totta kai vastaan välttämättä sitä todellisuutta, mutta kaikki tunteet tulisi sallia kuitenkin itselleen.

[00:06:36] Maija

Ja sitten sitä kautta opetella myös sellaisia selviytymiskeinoja niihin ahdistaviin tilanteisiin tai kun tuntee, että on erittäin masentunut olo ja kokee, että ei pysty nousta sängystäkään, niin mikä olisi sitten se ensimmäinen asia, mitä kannattaa tehdä. Mä usein suosittelen lapsille ja nuorille, että tekee itselleen sellaisen listan hätäkeinoista, että mitkä ovat niitä ensimmäisiä asioita, mitä tekee. Joskus se on vaikka emojin lähettäminen äidille tai jollekin kaverille, että nyt on tosi paha olo, että nyt tarvitsee apua tai

[00:07:14] Maija

sitten on kaikennäköisiä harjoitteita mitä, mitkä joskus auttavat rentoutumaan ja pääsemään yli siitä huonosta tunteesta. On hengitysharjoituksia ja lihasrentoutusharjoituksia ja tämmöisiä turvapaikkaharjoituksia. Niitä löytyy varmasti Mielenterveystalolta ja muilta muista lähteistä.

[00:07:36] Metti

Niin ja toi oli hyvin hyvä, kun sanoit just, että se voi olla tosi pienikin apu, että ei tarvitse välittömästi olla valmis sitoutumaan mihinkään pitkään hoitopolkuun, jossa jätetään tavallaan täysin tai heittäydytään johonkin vaan, että ne voi olla ihan pienistä mistä lähteä. Sitten noissa helposti varsinkin, kun liikunnasta ja unesta ja ruokavaliosta puhutaan niin helposti voi käydä vähän niin, että sitten rupeaa odottamaan, ihan hirveästi, että nyt mun on täysin myllättävä mun ruokavalio täydelliseksi ja joka yö on nukuttava täydelliset unet ja on aina tehtävä täysin samat hyvät liikunnat. Miten siitä saisi jotenkin...? Onks sulla jotain vinkkejä tai ootko sä törmännyt siihen, että miten siihen voisi lakata vaatimasta itseltään liikaa, että se riittävän hyvä riittää niin koulussa kuin omassa mielenterveydessä?

[00:08:24] Maija

Niin, se olisikin kiva, jos olisi joku yksinkertainen vastaus, mitä voisi antaa, että näin opit olla vaatimatta itseltäsi liikoja, mutta

[00:08:36] Maija

se vaatii varmaan aikaa ja semmoista toistoa, että harjoittelee tarpeeksi, että varmaan semmoinen hyvä taito opetella, on käyttämään itseensä aina kun huomaa, että vaatisinko mä tätä samaa mun vaikka parhaalta kaverilta? Sanoisinko mä sille, että nyt sun pitää kyllä saada tästä kokeesta kymppi tai muuten oot ihan huono?

[00:09:01] Maija

Tai näin, että tavallaan sitten mä suosittelen myös sellaista asianajajaharjoitusta, että sun pitää tai kuvittelet itsellesi aina semmoisen asianajajan olkapäälle, jonka tehtävä on puolustaa sua ja aina kun sulla tulee niitä ajatuksia, että nyt mun kyllä pitäisi tehdä paremmin tai nyt mun kyllä pitäisi osata tää asia ei ole, vaikka en ole harjoitellutkaan kauhean kauan tätä.

[00:09:29] Maija

Näin kuvittelet, että sen asianajaja sun olkapäällä, joka puolustaa sua ja sanoo, että sä oot harjoitellut tätä asiaa vasta näin kauan aikaa, että vielä sun ei kyllä kuulukaan osata tätä.

[00:09:41] Maija

Se vaatii vaan hirveästi harjoittelua, siihen ei ole mitään suoraa oikotietä. Täytyy opetella huomaamaan, milloin vaatii itseltään liikoja.

[00:10:02] Metti

Toi oli ihana ajatus tästä asianajajasta. Mä näin heti sen pienen Aku Ankan, joka pitää mun puolia, koska välillä se on tosi vaikeata tunnistaa. Samalla tavalla näistä mielenterveyden haasteista ihmiset, jotka on sairastunut usein kuvaa sitä, että se

[00:10:16] Metti

hyvin pikkuhiljaa hiipinyt se masennussynkkyys ja ei tavallaan tunnista enää sitten sitä oiretta, mutta ei myöskään sitten omaa oloa. Miten sä ajattelet, että onko mitään esimerkkejä tai mitään vinkkejä, miten voisi oppia tunnistamaan sen, että nyt olisi jo hyvä aika hakea apua, vaikka ei olekaan vielä se syvin pääty tavallaan tavoitettu, että ajoissa pääsisi.

[00:10:39] Maija

Siis joo, se on tosi tärkeitä oppia tunnistamaan tavallaan ne esimerkit tai sellaiset varomerkit, kun oma mielenterveys lähtee ehkä vähän raiteilta. Usein mä olen kuullut semmoista, että ei uskalleta esimerkiksi hakea apua sen takia, koska kokee, että jotkut ovat paljon huonommassa tilanteessa, kun vaikka minä oon. Mutta itse asiassa sitä apua pitäisi hakea silloin kun ei ole vielä siinä huonossa tilassa, koska silloin sitä apua myös helpompi vastaanottaa.

[00:11:10] Maija

Ja niitä oman mielenterveyden tai sellaisia varomerkkejä voi opetella tunnistamaan esimerkiksi sillä, että kun on vähän paremmassa kunnossa, niin voi joko yksin esimerkiksi ammattilaisen kanssa tai sitten tai mikäli pystyy itse miettimään vähän niitä, että mistä mä huomasin, että nyt alkaa vähän mennä huonommin?

[00:11:37] Maija

Voi ihan listata johonkin paperille, istua alas ja miettiä niitä asioita, että yleisähän semmoisia ensioireita, mitä esiintyy, on esimerkiksi semmoinen lisääntynyt ärtyisyys, että yhtäkkiä huomaa, että nyt kyllä ärsyttää vähän kaikkia äiti ärsyttää ja sisko ärsyttää ja

[00:11:59] Maija

kaverit ärsyttävät ja ei jaksaisi mennä minnekään ja semmoinen lisääntynyt itkuisuus, että huomaa yhtäkkiä, että on vähän jotenkin herkistynyt kaikelle ja jotenkin kaikki tuntuu vähän raskaalta ja

[00:12:16] Maija

mä tossa jossain kohtaa taisin sanoakin, niin semmoinen lisääntynyt väsymys, että vaikka nukkuisi sen 15 tuntia ja silti tuntuu, että ei jaksaa tehdä yhtään mitään. Tuntuu, että tiskien tiskaaminen ja pyykin peseminen tuntuu aivan liian raskaalta tekemiseltä ja,

[00:12:39] Maija

että se unenlaatu usein alkaa huononemaan aika paljon varsinkin masennuksen alussa ja sitten usein ruokahalua myös joko vähentyy tai lisääntyy. Sehän on hyvin yksilöllistä, että tiukentaa sitä syömistä ja toiset taas lisää. Se ehkä vähän turruttaa omaa tunnetta sillä ruualla.

[00:13:06] Maija

Sitten keskittymisvaikeudet ja semmoinen alhainen mieliala, kannattaa itse pohtia, että mitkä sitten itsellä oli, jokainenhan on yksilö, että vaikka mä tässä luetteloin näitä niin ei välttämättä kaikilla ei tule näitä samoja oireita tai sitten tulee.

[00:13:26] Metti

Niin samalla tavalla kuin fyysissäkin sairauksissa, kaikilla ei ole samankaltainen migreeni ja se on silti migreeni ja samalla tavalla psyykkiset sairaudet voi olla kantajansa näköisiä tai kaikilla erilaisia.

[00:13:39] Metti

Psyykkisistä sairauksista ja niiden oireista ihmiset jotenkin monesti, kuten sanoitkin kantaa jotain sellaista outoa häpeää tai niitä ei haluta tunnustaa. Voi olla, että jotenkin on jäänyt semmoinen vanhakantainen ajatus, että täytyy pärjätä ja tsempata ja on jotenkin heikkoutta tai jotain sellaista, vaikka ne ovat samalla tavalla

[00:14:01] Metti

nähtävissä aivokemioissa samalla tavalla kuin muutkin tekijät. Mä en ole ikinä tavannut ihmistä, joka ei menisi murtuneen jalan kanssa lääkäriin tai ei menisi jonkun fyysisen oireen kanssa ei hakisi apua.

[00:14:18] Metti

Miten me jotenkin saataisiin tämmöinen vääristynyt käsitys muutettua? Miten me saataisiin jotenkin hävitettyä tämä häpeä ja uskallettua hakea apua?

[00:14:30] Maija

Tämä olisikin tosi tärkeätä, että mä lähtisin taas siitä, että

[00:14:38] Maija

häpeäkin on yksi niistä tunteista. Kuten sanoin, niin tunteet on sallittuja, mutta tunteet ei välttämättä ole totta, että välttämättä sulla ei ole mitään syytä tuntea sitä häpeää ja se häpeä yrittää kertoa sulle jotain, mutta sun ei välttämättä tarvitse uskoa sitä, että mielenterveyden häiriöthän ovat hyvinkin yleisiä. Niitä on lukemattomia niitä lukuja, että kuinka paljon suomalaisistakin sairastaa masennusta. Ja kuinka paljon nuoristakin kärsii masennuksesta ja muista mielenterveyden häiriöistä, että ne luvuthan kertovat meille, että me emme ole yksin

[00:15:15] Maija

näiden asioiden kanssa. Tavallaan niistä puhutaan valitettavan vähän, että mä itse sanoisin – totta kai tämä on hyvin yksilöllistä ja ei välttämättä toimi kaikille, mutta mä oon itse huomannut, että usein se helpottaa sitä häpeää, kun uskaltaa puhua niistä. Jos vaikka omassa kaveriporukassa uskaltaisi ottaa sellaisen käytännön, että rupeaa jo puhumaan niistä asioista, normalisoi vähän niitä asioita, että uskaltaa sanoa, että tänään mä kävin lääkärissä. Luultavasti sä puhut jossain, että mursit jalkasi, piti mennä terveyskeskukseen, piti käydä kuvauttamassa jalka tai näin. Niin sitten, jos uskaltaisi puhua niistä mielenterveyden ongelmista, että no mä kävin juttelemassa sille hoitajalle.

[00:16:12] Maija

Totta kai en mitään omia henkilökohtaisia asioita, mutta jos uskaltaisi vähän avautua, niin sitten luultavasti huomaa, että kaveriporukasta moni muukin kokee ehkä niitä asioita. Koska se puhuminen poistaa sitä stigmaa niistä asioista ja niin että luultavasti kaveriporukassa myös saattaa olla joitain ihmisiä, jotka kärsivät niistä ongelmista, koska tilastollisesti ajateltuna luultavasti onkin.

[00:16:44] Metti

Ja nää on

[00:16:45] Metti

erityisesti just nuorten keskuudessa voi just kouluaineet - esimerkiksi lukiossa se lukion aloitus voi olla semmoinen iso piikkitekijä ja sitten kirjoitukset toinen ja sitten pitäisi miettiä, että mitä seuraavaksi tekee ja hakee opiskelemaan ja siinä on hirveästi tällaisia paineita, mitkä ovat tosi yhteisiä kaikille. Niissä tavallaan sellaisessakin tilanteessa, missä se tuntuu, että on aivan yksin, niin siinäkin yleensä on hyvin jaettu se kokemus, vaikka me olemmekin jotkut hiljaisia kärsijöitä monesti.

[00:17:15] Metti

Mitä sitten on olemassa sellaisia psyykkisiä sairauksia? Joskus masennus voi kroonistua, vaikka siinä onkin hyvä ennuste. Mitä sä ajattelet, että jos on joku semmoinen psyykinen sairaus, vaikka kaksisuuntainen mielialaoireyhtymä vai mielialahäiriö, joka on tavallaan olemassa aina? Mitä sä ajattelet, että voiko elämä silti olla täysin ja rikas vaikka olisikin joku tämmöinen pysyvä psyykinen sairaus?

[00:17:42] Maija

Totta kai voi ehdottomasti.

[00:17:47] Maija

Me emme ole niitä meidän sairauksiamme. Meidän elämämme voi olla tosi täyttä, rikasta ja rakasta ja hyvää, että tavallaan se häiriö ehkä luultavasti tulee olemaan aina siellä, mutta esimerkiksi onneksi on olemassa lääkitys, joka luultavasti auttaa tai toivottavasti ainakin auttaa sen verran, että se ei häiritse ihan jokapäiväistä arkielämää ja me opimme myös elämään niiden oireiden kanssa

[00:18:17] Maija

ja sitten esimerkiksi niille nuorille, jotka sairastaa, vaikka masennusta niin mä sanoisin, että kaikki elämä on sillä tavalla hassua, että mikään ei kestä ikuisesti, että myöskään se paha olo ei kestä ikuisesti ja kaikki on vähän sellaista ohimenevää.

[00:18:41] Maija

Väli aikaista kaikki niin kyllä.

[00:18:44] Metti

Maija, sä oot itse valmistunut hiljattain. Sulla ei ole sun oma omista lukiovuosista kovin pitkään. Sä oot valmistunut itse hiljattain sairaanhoitajaksi, mikä sai sut valitsemaan juuri tän psykiatrisen sairaanhoitajan polun?

[00:19:03] Maija

Mua on aina kiinnostanut hirveästi ihmisen mieli, minkä takia me toimimme niin kuin me toimimme. Minkä takia me ajatellaan tällä tavalla, mikä tekee musta minut ja sinusta sinut ja

[00:19:17] Maija

sitten varsinkin mielenterveys on aina ollut ollut lähellä mun sydäntä. Mulla on paljon läheisiä, jotka on kärsinyt mielenterveyden häiriöistä ja ongelmista ja oon myös sitten kamppailun välillä semmoisten asioiden kanssa, niin jotenkin mä ajattelin, että mä haluaisin olla semmoinen ihminen jollekin ihmiselle, joka kokee semmoisia synkkiä ajatuksia niin mä haluaisin olla semmoinen pieni valo pilkku siellä koittaa jotenkin auttaa ja olla mukana siinä. Haluan olla osa jonkun ihmisen tarinaa sitä paranemisen tarinaa.

[00:20:02] Metti

Ihanaa. Maija, että maailma on saanut sinut meitä hoitamaan silloin kun sitä tarvitaan. Tosiaan se, että sairastuu masennukseen tai mihin tahansa psyykkiseen sairauteen, ei tarkoita sitä, etteikö sairauksista ja oireista voisi toipua.

[00:20:17] Metti

Jos maailma alkaa tuntua harmaalta, kaikki tuntuu, että muuttuu ja lisäksi katoaa kokonaan, huomaat, että elämä on ahdasta tai kapea ei jaksakaan enää, ei kerta kaikkiaan kykene enää niin muista, että silloin on oikea hetki pyytää apua.

[00:20:32] Metti

Jos avun pyytäminen tai avun saaminen tuntuu vaikealta, jos tuntuu että se apu ei ole oikeanlaista. Silloin roiku kiinni siinä viimeisessä tunteessa, mikä pitää sua vielä siellä tavallaan valon puolella, koska oikeanlaista apua on olemassa, kun sen vaan löytää. Puhu kaverille, puhu vanhemmalle, puhu terkkarille, kelle tahansa, joka voi olla sun tukena.

[00:20:57] Metti

Kiitos Maija Rundgren. Kaikille kuulijoille, muista, että riität ja muista, että turvallisuus on hyvinvointia ja hyvinvointi on turvallisuutta.

[00:21:11] Metti

TurvaX on Opetushallituksen rahoittama hanke, jota toteuttaa SASKY koulutuskuntayhtymä yhdessä Vammalan lukion ja Kangasalan lukion kanssa.