

# Avun hankkiminen

---

**Mielenterveydestä puhuminen ei ole helppoa, ja erityisen vaikeaa se on silloin kun elämä tuntuu ylivoimaiselta. Avoin keskustelu toisen henkilön kanssa on kuitenkin välttämätöntä, jotta avunsaanti on mahdollista ja toipumisprosessi voi alkaa. Kyky avoimeen keskusteluun on myös merkki sisäisestä vahvuudesta.**

Seuraavassa on yksinkertaisia ohjeita keskusteluun, joka voi olla ratkaiseva askel kohti toipumista.

## Keskustelun aloittaminen

Mielenterveyttä kannattaa yleisesti pitää vakavana ja tärkeänä asiana, jotta siitä on helppo puhua silloin kun tarve vaatii. (Mielenterveysasiat ovat tosiaan hyvin tärkeitä!) Voit sanoa vaikka:

”Kuule, haluaisin jutella eräästä asiasta. Se on aika tärkeää, joten olisiko sinulla aikaa jutella?”

## Sovi aika

Jos tuo hetki ei ole oikea, sovi ajankohta, joka sopii molemmille.

”Olisiko sinulla hetki aikaa jutella vaikka lounasaikaan tänään?”

”Voisinko soittaa sinulle illalla johonkin aikaan?”

## Älä anna periksi

Vaikka sinä olisitkin valmis keskustelemaan, on mahdollista, että tuo ajankohta ei sovi toiselle henkilölle. Se ei tarkoita, etteikö hän välittäisi sinusta. Muista, että samoin kuin toiset eivät aina huomaa kaikkia asioitasi, on myös mahdollista, ettet itsekään tiedä, mitä heidän elämässään on meneillään.

Jos henkilö, jolta pyydät ensin apua, ei ehdi jostakin syystä jutella, yritä saada tukea joltakin toiselta. On hyvä myös muistaa – varsinkin jos voit juuri nyt erittäin huonosti – että apua on aina saatavilla, vaikka kyse ei olisikaan vakavasta itsetuhoisesta kriisitilanteesta.

## Kasvotusten (tai puhelimessa)

Selitä, miltä sinusta on tuntunut viime aikoina ja tuo esiin mahdolliset muutokset ajatustenkulussa, tunteissa, käyttäytymisessä, unirytmisissä, energian määrässä tai mielialassa. Voit esimerkiksi kertoa, että elämä tai jotkut asiat tuntuvat ylivoimaisilta ja että tavalliset selviytymiskeinot eivät enää pure. Mainitse myös mahdollinen ahdistus- tai masennustila. Voit myös tuoda esiin, ettet ole ollut oma itsesi viime aikoina tai että sinulla on huolestuttavia ajatuksia. (Muista, että samoin kuin tilanteellinen stressi voi vaikuttaa mielenterveyteen, voi mielenterveyden tila vaikuttaa myös siihen, kuinka kykenemme selviytymään tilanteista.)

Kun olet selittämässä, mitä elämässäsi on meneillään, on tärkeää mainita kaikki huomaamasi mielenterveyteen liittyvät muutokset. Näin kuuntelija saa kokonaiskuvan tilanteesta ja ymmärtää sitä paremmin. Kun kerrot, mitä on pielessä, muista myös mainita, miten se vaikuttaa sinuun. Esimerkiksi sen sijaan että sanoisit ”Töissä on ollut tosi paljon stressiä, koska pomo tekee x, y ja z.”, yritä kuvailla, miten tuo työstressi vaikuttaa mielialaan, unirytmiiin, itsehillintään tai stressinsietokykyyn. Kerro myös, jos se aiheuttaa ahdistusta tai lisää päihteiden käyttöä.

Yritä muistella, kuinka kauan muutokset ovat jatkuneet, ja tuo sekin esiin. Syntyivätkö ne vähitellen (viikkojen tai kuukausien aikana) vai yhtäkkiä (tuntien tai päivien sisällä)?

Muuta mietittävää Toipumisen kannalta olisi erittäin hyödyllistä, jos osaisit sanoa, mikä yleensä pahentaa ja mikä helpottaa oireitasi. Kaikki mainitsemasi asiat auttavat kuuntelijaa ymmärtämään tilannettasi, ja näin hän kykenee myös auttamaan sinua paremmin. Lisäksi voitte jopa yhdessä miettiä, mikä olisi seuraava askel kohti henkisen tasapainon palautumista.

## Keskustelun jälkeen

Rohkean avautumisen jälkeen voi koittaa hermostuksen hetki.

”Mitä hän nyt ajattelee minusta?” ”Mitä jos pelotin hänet pois elämästäni?” ”Alkaako hän nyt vältellä minua?” Jotkut kutsuvat tunnetta haavoittuvuuskrapulaksi.

Pelkoasi voi helpottaa se, että otat pian keskustelun jälkeen taas yhteyttä avunantajaan. Kiitä henkilöä tämän ajasta ja omistautumisesta, ja kerro vielä kerran, kuinka tärkeä keskusteluhetki oli sinulle.

”Kiitos, kun sinulla oli aikaa jutella kanssani hiljan. Oli todella tärkeää, että sain kertoa tunteistani sinulle.”

”Arvostan ystävyttämme ja sitä, että olit valmis niin henkilökohtaiseen ja syvälliseen keskusteluun.” Vaikka toinen ihminen kuinka välittäisi ja haluaisi keskustella asioista avoimesti, joskus häntäkin hermostuttaa ottaa uudelleen yhteyttä, koska hän pelkää, ettei osaa hoitaa asiaa oikein. Oma yhteydenottosi rohkaisee toista jatkamaan keskustelua kanssasi ja viestii, ettet itse välttele aihetta.

## Hieno homma! Uskalsit puhua avoimesti mielenterveydestä!

Samalla tavalla kuin puhut fyysisestä terveydestäsi, on tärkeää – ja rohkeaa – puhua myös psyykkisestä terveydestä. Mielenterveyshäiriöt, kuten masennus ja ahdistus, ovat vaikeita asioita elämässä. Onneksi niitä ei tarvitse kohdata yksinään.

Muista, että apua on aina tarjolla!