

**OIREIDENHALLINTAOHJELMA
PITKÄAIKAISTA MIELISAIRAUTTA
POTEVIEN KUNTOUTTAMISEEN**

Esittelyvihkonen

Johdanto

Psykoottisten oireilujen tuloksellisissa käsittelyissä on keskeistä oheiset havaitsemisen syventymisen neljä vaihetta:

- * Kurkistusvaihe
- * katseluvaihe
- * huomaamisvaihe
- * sisäistämisen vaihe.

Useimmissa tapauksissa kuntoutuja ponnistelee oirehallintaa opitellessaan hyvin pitkään vain kurkistusvaiheessa. Tähän ongelmaan tulee helpotusta sitä kautta, kun kyseiselle kurssille järjestetään useita ohjaajia.

*** Esimerkiksi sellainen käytäntö on ryhmissä osoittautunut toimivaksi, että kurssin päävetäjä pitää lyhyitä puheenvuoroja ja kaksi muuta hoitajaa aina kommentoivat niitä siten, että yrittävät arvailla ryhmäläisten ajatuksia ja sitä kautta tietyllä tavalla johdattelevat heitä sisäistämisen vaiheeseen.** Lisäksi kyseisten oppituntien asioita toistellaan aina mahdollisuuksien mukaan niinä aikoina, kun osastolla tai muussa semmoisessa on muita toimintoja käynnissä.

Myös kyseisistä vaiheista esitetään mahdollisimman konkreettisia esimerkkejä niin, että myös kurssilaiset oppivat käsitteet kurkistusvaihe, katseluvaihe, huomaamisvaihe ja sisäistämisen vaihe.

*** Lisäksi tälle kurssille on leimaa-antavaa se, että toistamisia on paljon.**

Tässä kurssissa on neljä pääosaa:

- A Uudelleen sairastumisen varoitusmerkkien tunnistaminen
- B Uudelleen sairastumisen varoitusmerkkeihin oikea suhtautuminen
- C Sairauden varsinaisten oireiden kanssa toimeentuleminen
- D Viihdeaineiden käytön hallinta

Kaikissa näissä osioissa ilmenee myös havaitsemisen syventymisen neljä vaihetta. **Kurkistusvaiheessa** nimittäin potilas esimerkiksi tuntee vain epämääräistä pahaa oloa ja varoitusmerkkien erottaminen varsinaisista oireista vaatii monenlaistakin **katselua**, jotta **huomaa** ne oirehallinnan mahdollisuudet, joita on olemassa. **Sisäistämisen vaiheessa** on sitten tajuttu oirehallinnan ideat ja menettelyt, joita voi kokeilla omassa elämässään.

Jo 1950-luvulla L.J. Cronbach jäsensi oppimistapahtuman seitsemään elementtiin (Chronbach 1954) seuraavasti:

- I Päämäärä
- II päämäärän saavuttamiseen liittyvät ärsyketilanteet ja valmiudet
- III oppimistilanteen omakohtaiset tulkinnat
- IV oppimistilanteeseen reagoinnit ja siinä käytössä olevat voimavarat
- V oppimistilanteeseen liittyvät kypsyydet ja ratkaisuvaikeudet
- VI välittömät seuraukset uusista reagoinneista
- VII esteiden voittamisen jälkeinen harjoittelu ynnä muu sellainen toiminta.

Kun sitten kurssin sisällön pääkohdat ja niihin liittyvät oppimisen elementit yhdistetään, saadaan oirehallinnan kurssille 7x4 eli 28-kohtainen sisältö. Samantapaista kuntoutuskaaviota on aikaisemmin työstänyt ainakin **R.P. Libermanin työryhmä Los Angelesissa 1980-luvulla (Liberman 1988)**. **Tässäkin kurssissa on samantapaisia osioita seuraavasti:**

Oirehallintaohjelman sisältö

Taitoalueet

	A	B	C	D
	UUELLEEN SAIRASTUMISEN VAROITUSMERK- KIENTUNNIS- TAMINEN	UUELLEEN SAIRASTUMISEN VAROITUSMERK- KEIHIN OIKEA SUHTAUTUMI- NEN	SAIRAUDEN VARSINAISTEN OIREIDEN KANSSA TOI- MEENTULE- MINEN	VIHDEAINEIDEN KÄYTÖN HALLINTA
O				
P				
E 1 TAITOALU- EEN YLEIS- T ESITTELY				
U 2 TAITOALU- EEN ESITTE- K LYN TARKEN- NUS				
S 3 ROOLIHAR- E JOITUKSET				
N 4 VOIMAVA- ROJEN HALLIN- V NAN OPETTE- LEMINEN				
A 5 TULOSTEN I KÄSITTELYON- GELMIEN RAT- H KAISUT				
E 6 TOSITILAN- NEHARJOITUK- E SET				
T 7 KOTITOIMIN- TOJEN MUUT- TAMISET				

UUELLEENSAIRASTUMISEN VAROITUSMERKKIEN TUNNISTAMINEN

Oireidenhallintaohjelman sisällöistä pidetään aina aluksi motivointituokio. Siinä tietysti ensin kiitetään siitä, että on rohjettu tulemaan tällaiselle yhteiselle matkalle, jossa opitaan oireiden hallintaa. Sitten todetaan käytännön järjestelyt ja esitetään alkuinstruktio. Se on seuraavan tapainen: ”Oirehallinta, mitä se oikein onkaan! Kaikilla meillä on joskus kehossamme ja mielessämme erilaisia oireita. Jos vaikka rupeaa väsyttämään, niin se on oire, johon olemme oppineet vastaamaan eli reagoimaan omilla tavoillamme. Nyt perehdymme tällaiseen tarkemmin ja uskallanpa väittää, että näissä omiin oireisiin vastaamisissa on paljon mielenkiintoisia juttuja. Niihin siis nyt ruvetaan sukeltamaan.”

Alussa myös käydään läpi kysely ja keskustelu siitä, miten kukin potilas kokee olevansa mukana. Jokaiselle annetaan oheinen kaavio, jonka jokainen osanen selitetään. Sitten jokainen kuntoutuja alleviivaa sellaisia kohtia, jotka sopivat häneen. Esimerkiksi joku tuntee olevansa vankilassa, joku suurperheessä, joku tuntee olevansa kiristyksen, uhkailujen, lahjonnan tai sellaisen kohteena ja niin edelleen.

PSYKOSOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen keinot

	Pakko	Uhkaus	Tarjous	Tiedotus	Vetoamus	Arvostus
Kuntoutus malli	Kont-rol-loiva	Mää-räilevä	Palkki-oita korostava	Koulut-tava	Normeja ko-rostava	Tera-peuttinen
Yhteisönimike	Van-kila	Lai-tos	Ostos-keskus	Opisto	Kriisi-ryhmä	Suurperhe
Kuntoutujan rooli	Vanki	Hol-hokki	Asia-kas	Oppilas	Jäsen	Persoonana
Tavoite	Kont-rolli	Turva	Vaihto	Taidot	Normien noudattaminen	Kasvu
Ilmapii-ri	Viha-mie-linen	Uhkaa-va	Asial-linen	Järkei-levä	Ystäväl-linen	Lämmin
Yhteenso-piva reaktio	Tot-tele-minen	Alis-tumi-nen	Hyväk-symi-nen	Vas-taanot-taminen	Sitou-tuminen	Vastuun ottami-nen
Vasta-reaktio	Vas-tus-tami-nen	Tor-jumi-nen	Hyl-kää-minen	Huo-miotta jättä-minen	Kiistä-minen	Väistä-minen

Perehtymisten ja kyselyjen jälkeen kerrotaan, että tämä paperi pitää säilyttää, koska myöhemmin tätä käsitellään uudelleen. Silloin voi esimerkiksi itse todeta mielipiteidensä mahdollisen muuttumisen.

Myös kurssin vetäjät voivat esittää omat mielipiteensä siitä, mitkä alleviivaukset millekin kurssilaiselle ovat tavoittelemisen arvoisia.

Jokaiselle jaetaan myös edellä esitetty ”Oireidenhallintaohjelman sisältö”. Sen esittelyssä kerrotaan se, että tunnilla keskitytään aina joihinkin 28 ruudusta ja välttämättä ei edetä kaavion mukaisessa järjestyksessä. Lisäksi jokainen saa aina itse merkitä sen ruudun, jonka sisällön tuntee hallitsevansa.

Tavoitteet taitealue A:ssa:

- * Osataan tunnistaa mielisairauden uusimisen yleiset varoitusmerkit.
- * Osataan tunnistaa henkilökohtaiset uusiintumisen varoitusmerkit.
- * Osataan seurata omia uusiintumisen varoitusmerkkejä.
- * Omien varoitusmerkkien seuranta sisäistyy niin, että samalla myös itsetunto voimistuu.

A 1 TAITOALUEEN YLEISESITTELY

1) Toivotetaan osanottajat tervetulleeksi ja pidetään alkuesittely seuraavaan tapaan:

”Nyt aloitamme tämän oireiden hallinnan ja sairauden uusimisen estämisen opiskelun. Ensimmäinen taitoalue on mielisairauksien uusimisen varoitusmerkkien tunnistaminen. Tällä taitoalueella on kolme tavoitetta. Opite tunnistamaan mielisairauden uusiutumisen yleiset varoitusmerkit. Sitten opitte tunnistamaan omat henkilökohtaiset varoitusmerkkinne ja lisäksi opitte seuraamaan niitä ja toivottavasti myös ihan oikeasti seuraatte yksin tai jonkun tuntemanne luotettavan ihmisen avulla”.

2) Esitetään kysymyksiä seuraavaan tapaan:

”No niin, mitä tulee näistä taitoalueen tavoitteista mieleen?” ”Mitkä olivatkaan tämän ensimmäisen taitoalueen tavoitteet?” ”Mikä on tämän ohjelman kokonaistavoite?”

3) Selitetään mahdollisimman selkeästi seuraavat käsitteet: varoitusmerkit, varsinaisoireet, lääkkeiden sivuvaikutukset ja elämäntilanteisiin kuuluvat mielialan vaihtelut.

VAROITUSMERKIT ovat viitteitä, jotka varoittavat kuntoutujaa sairauden uusimisesta. Niitä ilmenee joitain päiviä tai viikkojakin ennen uusiintumista. Esimerkkejä niistä ovat seuraavat:

- * **Sosiaalinen käytös muuttuu:** Vetäytyy seurasta tai tunkeutuu muiden seuraan niin, että tuntuu tietyllä tavalla oudolta.
- * **Nukkuminen, syöminen tai muut sellaiset kehontoiminnat muuttuvat:** Ei nukuta tai nukuttaa kauheasti, tuntee itsensä turhan usein nälkäiseksi tai ruokahaluttomaksi.
- * **Vanhat muistikuvat alkavat vaivata:** Tuntuu, että viimeisimmässä hoitojaksossa jäi jotain pahasti kesken.
- * **Tunnekäyttäytyminen muuttuu:** Masentuu herkästi tai tuntee olevansa tietyllä tavalla ylenpalttisen iloinen.

VARSINAISOIREET ilmenevät toistuvasti ja jopa huolimatta hoitoyrityksistä. Ne muistuttavat varoitusmerkkejä mutta eivät viittaa sairauden uusimiseen. Esimerkkejä niistä ovat seuraavat:

- * **Jatkuva ihmisten epäily jostain pahasta**
- * **toistuva harhaisten äänien kuuluminen**
- * **jatkuva saman asian jankuttaminen**
- * **pohjattoman tuntuinen aikaansaamattomuus ja haaveilun vankina oleminen.**

LÄÄKKEIDEN SIVUVAIKUTUKSET ovat käytössä olevien lääkkeiden aiheuttamia oireita. Ne voivat olla samanlaisia kuin mielisairauden oireetkin mutta silti ne voi erottaa omaksi oireluokakseen.

ELÄMÄNTILANTEISIIN KUULUVAT MIELIALAN VAIHTELUT ovat muutoksia tunnekäyttäytymisessä silloin, kun elämässä sattuu jotain merkittävää. Kaikkien ihmisten mielialathan vaihtelevat mutta erityisesti psyykkisistä sairauksista kärsivät ovat alttiita mielialan vaihteluille silloin, kun jotain rasittavaa tulee eteen.

Näiden neljän ilmiön selittämisessä muistutetaan myös siitä, että kolme jälkimmäistä ovat mielisairauksien kokemisessa aina mukana ja ensimmäinen on tässä opiskelun kohdassa tärkein.

4) Keskustellaan potilaiden omista oirekokemuksista seuraavaan tapaan:

”Sitten puhellaan teidän omista varoitusmerkeistä. Jos katsomme hyvin, hyvin tarkasti, mitä teille tapahtui muutama päivä tai viikko ennen sairastumistanne, niin huomaisimme melko varmasti joitakin varoitusmerkkejä, merkkejä siitä, että nyt ollaan sairastumassa. Jopa flunssaan sairastumisessa on jotain samanlaista kuin tässä. Olette varmasti huomanneet, että hiukan ennen kuin flunssa oikein kunnolla iskee, nenä alkaa vuotaa eikä olo tunnut oikein hyvältä, kurkku voi olla jotenkin arka tai jäseniä särkee. Ne ovat flunssan varoitusmerkkejä. Tällä taitoalueella opettelemme tunnistamaan ne varoitusmerkit, jotka liittyvät teidän omiin henkisiin sairastumisiinne. On myös syytä pitää mielessä, että varoitusmerkit sekoittuvat helposti varsinaisoiireisiin, lääkkeiden sivuvaikutuksiin tai pelkkiin elämäntilanteiden mielialamuutoksiin. Huomasitte toivottavasti, että äsken käytiin läpi näistä esimerkkejä. Millaisia kokemuksia teillä on ollut sairautenne kanssa?”

Myös rohkaistaan jokaista ryhmäläistä kertomaan omista kokemuksistaan sairautensa parissa ja ylläpidetään keskustelua niin, että ymmärrys varoitusmerkeistä lisääntyy.

5) Selitetään avun hakemisen tärkeyttä seuraavaan tapaan:

”Ja sitten vielä korostan, että on tärkeää ottaa yhteyttä hoitopaikkaanne tai tukihenkilöihinne, kun havaitsette oireissanne tai tuntemuksissanne ongelmallisia muutoksia. Osa tästä ohjelmasta opettaa teitä välittämään paremmin tietoja hoitajienne kanssa niin, että te voitte kertoa paremmin tilanteestanne, ja hoitajat vuorostaan voivat paremmin auttaa teitä.”

”On myös tärkeää saada apua sellaisilta, joiden kanssa olette paljon tekemisissä kuten esimerkiksi asuinkumppaneilta. Opitte siis puhumaan oireistanne oikealla tavalla ja oikeille ihmisille. Voitte jo tänäänkin miettiä sitä, että kuka se olisi nimenomaan minulle sopiva tukihenkilö oirehallinnassani.”

6) Kuvailaan vielä lyhyesti tämä taitoalue.

Kerrataan neljän ilmiön määritelmät, kerrotaan ohjelmaan kuuluvista harjoituksista, videosityksistä ja siitä, mitä kurssilaiset tällä taitoalueella tekevät. Vakuutellaan lisäksi, että harjoitukset ovat myös nautinnollisia kokemuksia ja kiitetään ilmenneistä yrittämisistä.

7) Tehdään jokaisen ryhmäläisen edistymisestä muistiinpanot.

A 2 TAITOALUEEN ESITTELYN TARKENNUS

- 1) Kerrotaan esitettävästä videosta, jossa potilas tarkastelee varoitusmerkkejä ja sitä kautta oppii hallitsemaan paremmin omia oireitaan.
- 2) Esitetään ohjelmaan kuuluva video kohdasta A1 kohtaan A7.

Oheisena on videon käsikirjoituksesta esimerkkiote:

TAITOALUE A, VAROITUSMERKKIEN TUNNISTAMINEN

Otsikko: TÄMÄN TAITOALUEEN LOHKO ON A1

Potilas Juho saapuu kädet taskuissaan, ulkopusero yllään, käytävää pitkin kävelen. Lääkäri tulee hänen luokseen ja tervehtii ystävällisesti koskettaen samalla häntä hartioista.

Lääkäri: No Juho, pääset tänään kotiin. On tosi hienoa, että voitisi on parantunut. Kyllä olen iloinen siitä.

Juho: Niin minäkin.

Lääkäri: Ennen lähtöäsi pitäisi vielä puhua siitä, kuinka voit hallita sairauttasi paremmin. Siitä on nimittäin sinulle jatkossa iso hyöty.

He menevät keskustelemaan lääkärin huoneeseen. Juho riisuu puseronsa ja lääkäri pyytää eleillä häntä istumaan. Keskustelu jatkuu.

Juho: Hyvä, en tosiaankaan halua taas joutua sairaalaan. Tämä oli neljäs kerta ja ihan kauhea. Taisin menettää työpaikkani ja joudun aloittamaan jotenkin aivan alusta.

Lääkäri: Tiedän, -- ja tässä on nyt joitakin ihan tiettyjä asioita, joita voimme hoidella -- ettei sairautesi uusiutuisi. Myöskin lääkeasiat on tärkeitä pitää kunnossa.

Juho: Kyllä kyllä. Otan lääkkeeni ihan sovitusti.

Lääkäri: Hyvä, olen iloinen, kun näytät tajuavan kuinka tärkeitä tällaiset jälkineuvottelut ovat. -- No niin - Muistatko, mitä mielessäsi liikkui juuri ennen tämänkertaista sairaalakokemustasi. Muistatko, miltä sinusta tuntui juuri ennen kun sairaus todella puhkesi?

Juho: Kaikki mitä muistan on, että äänet päässäni olivat todella kovia. Tuntui kuin joku räjähtäisi sisälläni.

Lääkäri: Niin, juuri sellaisessa tilanteessahan jouduit turvautumaan sairaalaan. -- Nyt kuitenkin tarkoitan tapahtumia ennen sitä puhkeamista. Ihmisillä on nimittäin myös oireita, jotka ilmenevät ennen sairauden uusimista. Me kutsumme niitä varoitusmerkeiksi.

Juho: Varoitusmerkeiksi?? -- En minä ymmärrä, mitä ne semmoset tarkoittaa.

Lääkäri: Varoitusmerkit varoittavat -- siitä, että sairautesi uusiminen voi olla alkamassa. Otetaan esimerkiksi vaikkapa flunssa. Olet varmaan huomannut, että muutamia päiviä ennen kuin se oikein iskee ja käy kamalaksi, olo tuntuu jotenkin oudolle. Kurkku saattaa tuntua karhealta ja keho särkee monesta kohtaa. Nämä ovat flunssan varoitusmerkkejä. Myös sinun sairaudessasi on varoitusmerkkejä. Jotkut esimerkiksi tulevat hyvin väsyneiksi ja ärtyisiksi tai tulee uniongelmia. Tällaisia varoitusmerkkejä ilmenee suorastaan aina sairauden puhkeamista ja uusiutumista edeltävinä viikkoina.

Juho: No nyt rupean ymmärtämään. Muistan olleeni tosi hermostunut ainakin viikon verran ennen sairaalaan tuloani enkä saanut nukuttuakaan.

Lääkäri: Nuo voivat hyvinkin olla sinun varoitusmerkkejäsi.

Kuva himmenee.

TÄMÄN TAITOALUEEN LOHKO ON A2.

Lääkäri: Meidän kannattaakin aluksi tunnistaa niin monta varoitusmerkkiä kuin tässä voidaan.

Juho: Minkä takia?

Lääkäri: Ainakin seuraavista syistä: Ensiksikin, jos varoitusmerkkejä huomaa tarpeeksi varhaisessa vaiheessa, voidaan käyttää tiettyjä keinoja sairauden uusimisen estämiseksi. Esimerkiksi lääkityksen lisääminen joksikin aikaa on yksi tunnettu keino. Sitten - on myös tehtävä jotain stressin, tuon henkisen paineen alentamiseksi -- ja sen alentuminen riippuu varoitusmerkkien havaitsemisestakin.

Juho: No mistä sitten tiedän mitä ne ovat?

Lääkäri: Se voi olla vähän monimutkaista. Siinä tarvitaankin jonkun tukihenkilön, vaikkapa sukulaisesi apua.

Juho: Miksi hänen pitäisi sekaantua tähän?

Lääkäri: Koska sinua lähellä olevat näkevät käyttäytymisessäsi joskus parhaiten semmoisia piirteitä, jotka ovat juuri niitä varoitusmerkkejä, esimerkiksi ärtymyksen lisääntymistä tai muuta sellaista. Sinä puolestasi huomaat itsessäsi parhaiten oudot ajatukset tai tunteet tai muut semmoiset. Siis kaikkien on toimittava yhteistyössä varoitusmerkkiesi tunnistamiseksi. (Nousee seisomaan viestittäen istunnon päättymisestä.)

Juho: (Seuraa esimerkkiä.)

Lääkäri: Siten opit hallitsemaan sairauttasi. Kerroppa äidillesi.

Juho: Otan siis yhteyttä äitiin.

Lääkäri: Juu, ja minä kutsun seuraavaan tapaamiseen mukaan myös omahoitajasi.

Kuva himmenee.

TÄMÄN TAITOALUEEN LOHKO ON A3.

Uusi istunto on alkamassa Juhon äidin saavuttua tukihenkilöksi. Mukana on myös Juhon omahoitaja.

Lääkäri: On tosi hieno asia, kun pääsitte tulemaan yhdessä. Haluaisimme keskustella täällä Juhon niin sanotuisista varoitusmerkeistä. Toivottavasti hän on jo kertonut niistä.

Juhon äiti: Kyllä kyllä! Teen kyllä kaikkeni auttaakseni häntä. Olen kyllä aika hämmentynyt siitä -- siitä, että miten sellaisia varoitusmerkkejä voi oppia huomaamaan.

Lääkäri: Niin, kyllä sitä oppii. Niin sanottuja varsinaisoireita varmasti tunnettekin. Esimerkiksi harhaluulot, aistiharhat, hajanainen puhe, oudot liikehdinnät ja tunteiden katoaminen ovat sellaisia.

Juhon äiti: Tarkoitatteko psykoosin oireita?

Lääkäri: Kyllä juuri niitä. Juhon kohdalla esimerkiksi harhaäänien kuulumista ilmeni aika kiusallisesti.

Juho: Juu ja sama tapahtui silloinkin, kun edellisellä kerralla sairastuin.

Lääkäri: Niin. Ja oikeastaan siksi jouduit turvautumaan sairaalaan. -- Mutta ne varoitusmerkit, niitä ilmenee useita päiviä ja viikkojakin ennen kuin oireet muuttuvat hallitsemattomaksi.

Omahoitaja: Ja esimerkkejä niistä varoitusmerkeistä ovat lisääntyneet unihäiriöt, lisääntynyt ruokahaluttomuus, keskittymishäiriöiden paheneminen ja ärtyneisyyden lisääntyminen.

Juhon äiti: Juu kyllä nyt muistan, kuinka Juho ei nukkunut hyvin. --Ja hän vaikutti normaalia ärtyisämmältä -- eikä halunnut tavata ystäviään. Minä ajattelin silloin vain, että hän oli jostain syystä poissa tolaltaan.

Lääkäri: Aivan, mutta ne olivat melko varmasti juuri niitä varoitusmerkkejä.

Juhon äiti: Hänellä tuntui olevan myös keskittymisvaikeuksia, jotka tulivat juuri siitä, kun hän kuuli niitä ääniä.

Juho: Kyllä. Äänet voimistuivat, vaikka en sitä silloin kertonutkaan. Semmosta tapahtuu minulla joskus -- ja sillä kertaa ne tuntuivat pahenevan aina vaan.

Lääkäri: Niin nämä äänien kuulemiset ovat sinun varsinaisoireita. Pystyt kuitenkin enimmäkseen toimimaan ihan normaalisti. Jos sitten huomaat ajoissa tällaisen oireiden voimistumisen, voit sitä kautta puuttua siihen ja estää tilanteen pahenemista.

Juho: No en minä nyt ymmärrä. Mistä sen eron sitten tietää?

Lääkäri: Onhan se tietysti vaikeaa, koska nämä varoitusmerkit on erotettava vielä lääkkeiden sivuvaikutuksista. Ja onhan meillä kaikilla normaalistikin erilaisia mielialan vaihteluja, jotka vaikuttavat varoitusmerkeiltä. Ei sinun tarvitse osata havainnoida ihan kaikkia näitä eroja. Riittää, että omalle kohdallesi jotenkin saat nämä erotukset selviksi.

Omahoitaja: Aivan niin. Emme myöskään odota sinun tietävän, mikä aiheuttaa minkäkin oireesi. Haluamme sinun vain oppivan tunnistamaan tällaisia eri tekijöitä. Ja kyllä se aikaa myöten onnistuu.

Juho: No joo.

Lääkäri: Hyvä. Joudun valitettavasti lähtemään, mutta kyllä tämä terapeutti vastailee kysymyksiin. Kysykää vain rohkeasti.

Juhon äiti: Kiitos.

Juho: Terve.

Kuva himmenee.

Tällaisia videokatkelmia on siis useita, ja on osoittautunut tärkeäksi, että niitä esitetään kurssin aikana moneen kertaan. Kun hoitajille videoiden sanomat ovat miltei itsestään selviä, niin usein joudutaan yllättymään siitä, kuinka sanomien perille saaminen on kyseisille potilaille vaikeaa ja videot ovat tarpeellisia työkaluja.

- 3) Kysellään ja keskustellaan niistä ajatuksista ja tuntemuksista, joita esitys herätti ja vastataan kysymyksiin.
- 4) Avustetaan seuraavalla sivuilla olevien varoitusmerkkien tarkistuslistan käyttämisessä.

Tällaisten listojen ja ohjaajien neuvojen avulla potilas muotoilee omat varoitusmerkkinsä. Muotoilu aloitetaan siten, että potilas **ympäröi omasta listastaan numerot niistä väitteistä, jotka tuntuvat kyseisenä kokoontumispäivänä kuvaavan hänen omaa käyttäytymistään.** Myös muistutetaan siitä, että kyseinen luettelo on tyypillisistä varoitusmerkeistä ja siihen voi tehdä omakohtaisia lisäyksiä. Sen jälkeen tutkitaan erilaisten muisteluiden avulla, mitkä olisivat niitä ennakoivia tai varoittavia merkkejä.

Varoitusmerkit merkitään sitten rasteilla.

Kyseinen lista on seuraava:

LUETTELO TYYPILLISISTÄ VAROITUSMERKEISTÄ

IHMISUHTEET:

1. Tunnen etäänytyneeni ystäväistäni ja perheestäni.
2. Tapaan ystäviäni harvoin.
3. Minun on vaikeata tulla toimeen ystäväni tai omaisten kanssa.
4. Minusta tuntuu, että ihmiset naureskelevat pilkallisesti minusta puhuessaan.
5. Minusta tuntuu, että ihmiset puhuvat paljon minusta pahaa.
6. Puhun tavalla, jota muut eivät ymmärrä.
7. Kuvittelen loukkaavani tai jopa tappavani muita ihmisiä.
8. Ihmiset sanovat, että näytän poikkeavalta tai käyttäydyn poikkeavasti.
9. Uppoudun seksuaalisiin ajatuksiin jotenkin liikaa.
10. Joudun liian usein väittelyihin.
11. Minusta tuntuu, etteivät lähelläni olevat välitä minusta.
12. Minusta tuntuu, että toiset yrittävät loukata minua tai saada minut sairastumaan.

KEHON TOIMINNOT:

13. Minulla on nukkumisvaikeuksia.
14. Nukun paljon.
15. Painajaiset haittaavat yöuniäni.
16. Kova jännitys ja hermostuneisuus tuntuvat kehossani.
17. Ruoka ei maistu minulle.
18. Laihdun tai lihon, vaikka en toivokaan tällaisia muutoksia kehooni.
19. Vatsani ei toimi kunnolla.
20. Minulla on usein kipua tai särkyä.
21. Minusta tuntuu, että ruumiinosani ovat muuttumassa tai ovat jotenkin erilaisia.

VÄLITÖN TOIMEENTULEMINEN:

22. Pikkuasiat ärsyttävät minua.
23. En saa tehtyä juuri mitään.
24. En pysty kunnolla keskittymään tai ajattelemaan selkeästi.
25. Ajatuksenjuoksuni on niin nopeaa, etten taida itsekään pysyä mukana.
26. Ajatuksenjuoksuni on kovin hidasta.
27. Minua vaivaavat ajatukset, joista en pääse eroon.
28. Jokapäiväisistä asioistani päättäminen on vaikeaa.
29. Minun on vaikea muistaa asioita.
30. Ympäristöni tuntuu oudolta tai epätodelliselta.
31. Pelkään tilanteissa, joissa ei ennen ole ollut vaikeuksia.

ELÄMÄNKATSOMUKSELLINEN TOIMINTA:

32. On yhdentekevää, miltä näytän tai mitä minulla on päälläni.
33. En jaksa uskoa tulevaisuuteen.
34. Uskonnolla on suuri merkitys minulle, vaikka yleensä ei niin ole.
35. Uskonnolla on vähäinen merkitys minulle, vaikka yleensä sillä on suuri merkitys.
36. Minulla on paha olo, outo olo tai muu semmoinen ja se vain on, vaikka ihan syyttäkkin.
37. Tunnen itseni mitättömäksi.
38. En nauti oikeastaan mistään.
39. Tunnen olevani liian kiihtynyt.
40. Olen liian vihainen, ärtyisä, negatiivinen tai muu semmoinen.
41. Tunnen jotenkin tuhoavani tai tappavani itseni.
42. Pelkään, että jotain kauheata tapahtuu, vaikka toisaalta tiedän, ettei tapahdu.
43. Käytän entistä enemmän päihteitä, tupakoin paljon tai muuta sellaista.

Lisäksi voidaan tarkentaa varoitusmerkkiluetteloa vaikka tietokoneriippuvuuden alueelle seuraavasti:

VAROITUSMERKIT SILLE, ETTÄ JOUTUU TIETOKONERIIPPUVUUDEN UHRIKSI

Yksinäisyyteen liittyviä

- Tulee levottomaksi, ellei pääse lukemaan sähköpostiaan vähintään kerran päivässä.
- Laiminlyö ihmissuhteita, liikuntaa, päivittäisiä rutiinitoimia tai muuta sellaista internetin käytön vuoksi.

Toimintamalleihin liittyviä

- Ei pidä taukoja nettiä käyttäessään.
- Ilmenee ajattelua, että verkossa on esimerkiksi niin monta kiinnostavaa www-palvelinta, ettei oikeastaan kannata lopettaa niiden selaamista.

Stressitilanteisiin liittyviä

- Kun ei ole jossain tietokoneverkossa, niin jokin vieroitusoire rupeaa ilmenemään.
- Ilmenee ärtymystä, jos joutuu lopettamaan internetin käytön.

Rangaistuselämyksiin liittyviä

- Tuntee syyllisyyttä tai ei siedä muiden arvostelua, kun tarkastellaan hänen netin käyttöönsä.
- Käyttää internettiä yli varojensa.

Menetyksiin liittyviä

- Kun jää nettiyhteyksiin pidemmäksi ajaksi kuin oli tarkoitus, niin ajantajussa ilmenee puutteita.
- Laiminlyö ruokailuaan tai syö avoimen tietokoneen edessä.

Välttelytoimintoihin liittyviä

- Käyttää internettiä paetakseen ongelmia.
- Valehtelee läheisilleen tai tovereilleen peittääkseen tietokoneen käyttönsä laajuuden.

Muutoksiin liittyviä

- On tuntemus siitä, että internetin käytön hallinta on muuttunut.
- On tuntemus siitä, että on tarvetta käyttää internettiä yhä enemmän ja enemmän saadakseen tyydytystä.

A 3 ROOLIHARJOITUKSET

Tässä ohjelman kohdassa vahvistetaan aikaisemmin opittua kahdessa oppimistilanteessa. Rooleja vaihdettaessa joku ohjaajista esittää potilasta, joka kyselee sairauden uusimisen estämisistä. Potilas yrittää eläytyä hoitajaksi, joka vastailee kysymyksiin. Toisessa harjoitustyypissä selvitetään tukihenkilöiden mukaansaamisen tärkeyttä.

Ensimmäisen harjoitustavan vaiheet ovat seuraavat:

- 1) Ryhmälle esitetään alkuinstruktio seuraavaan tapaan: ”Hienoa nähdä teidät jatkamassa aikaisemmin nähtyjien taitojen harjoittelua. Nyt opitte varoitusmerkkien tunnistamisesta lisää erilaisten rooliharjoitusten avulla. Tarkistakaapa aluksi, että teillä jokaisella on oma varoitusmerkkien luettelo mukanaan.”
- 2) Asetellaan kaksi tuolia sopivasti esille ja esitetään malliksi tässä tarvittavat roolit apuohjaajan kanssa seuraavaan tapaan: ”Nyt sinä olet terapeutti ja minä olen potilas, joka on huolis-

saan sairautensa uusimisesta. Muistele siis aikaisemmin näkemääsi ja kuulemaasi. Onko kellen kysyttävää näistä rooleista?”

- 3) Kuvailaan rooliharjoituksen käsikirjoitusta seuraavaan tapaan: ”Terapeutti toteuttaa tässä viittä seuraavaa ”tempua” oireiden palautumista vastaan:

VIISI TEMPPUA ROOLIHARJOITUKSESSA

- Selittää parhaan kykynsä mukaan tätä sairauden uusimisen estämishjelmaa.
- Selittää ja kuvata varoitusmerkkejä niin, että potilas osaa itse päättää, ovatko hänen nykyoisensa varoitusmerkkejä.
- Kehottaa potilasta ottamaan yhteyttä tukihenkilöihinsä, jos varoitusmerkkejä ilmenee jotenkin lisää.
- Kehottaa potilasta seuraamaan mielenterveyteen liittyviä oireitaan päivittäin.
- Kehottaa pyytämään läheisiltä apua kyseisessä seurannassa.

”Kun sinun vuorosi on esittää kyseistä roolia, anna ohjaajalle oma varoitusmerkkien tarkistuslistasi. Hän käyttää sitä harjoituksessa. Onko kysyttävää?”

- 4) Valitaan ensimmäinen potilas esittämään rooliaan – tietysti mahdollisimman vähän pakottaen. Hänelle annetaan myös tueksi paperille monistetut ”Viisi tempua”.
- 5) Esitetään jokaisen potilaan kanssa kyseiset roolit seuraavaan tapaan:

Potilas: Tässä minä nyt olen ja minua huolestuttaa sairauteni uusiminen. Onko tässä mitään keinoja estää se?

Hoitaja: Niin, kyllä tämän sairauden uusimisen todennäköisyyttä voi ainakin vähentää. silloin on tunnistettava omat varoitusmerkkinsä ja myös tehtävä niiden suhteen jotain.

Potilas: Mitä ne varoitusmerkit ovat?

Hoitaja: Ne ovat tietynlaisia alkuoireita. Niitä ilmetessä sairauden uusiminen on tulossa.

Potilas: Voitko nyt sitten auttaa minua selvittämään, mitkä ovat minun varoitusmerkkini?

Hoitaja: No aloitetaan. Koetappa tarkastella, mitä oireita huomasit itsessäsi ennen kuin varsinaisesti sairastuit.

Potilas. No minulla oli (Käytetään oikean potilaan varoitusmerkkejä). Näitkö tarkoitat.?

Hoitaja: kyllä nuo ovat niitä varoitusmerkkejä.

Potilas: No mitä minun pitäisi tehdä, kun minä huomaan tällaisia pahentumisia.?

Hoitaja: Ota ainakin yhteys hoitopaikkaan.

Potilas: No voinko tehdä mitään ennen näiden oireiden ilmenemistä.?

Hoitaja: Kyllä kyllä. Voit kerrata tällä kurssilla käsiteltyjä asioita. Voit seurata oireitasi oppimallasi tavalla ja tietysti noudattaa saamiasi muita hoito-ohjeita.

Potilas: No tuo kuulostaa hyvältä. Mitä muuta voisin tehdä.?

Hoitaja: Voit pyytää tukihenkilöä tai läheistäsi avuksi.

Potilas: Miten he voivat auttaa?

Hoitaja: He voivat kertoa niistä varoitusmerkeistä omat huomionsa ja sitä kautta myös auttaa.

Potilas: Kun tuntuu inhottavalta puhua sairaudestani muille, niin siinä kyllä tarvitsen apua.

Hoitaja: Totta kai. Olen iloinen, jos voin auttaa siinä.

Potilas: No minä yrittelen sitten.

6) Annetaan jokaisesta esityksestä joku positiivinen palaute. Myös koetetaan estää potilaiden keskinäinen kritikointi.

7) Tehdään merkinnät kurssilaisten edistymisestä ja päätetään, tarvitaanko lisäharjoituksista.

Toisen harjoitustavan vaiheet ovat seuraavat:

1) Annetaan jokaiselle oheinen jäsenitys viestintätaidoista, selitetään sitä ja keskustellaan jokaisen kohdan sisällöstä.

VIESTINTÄTAITOJEN OLENNAISET OSAT

* **Katsekontaktin säilyttäminen:** Silmillä viestitään mutta silti ei mitään silmiin tuijottamista pidetä yllä.

* **Asento:** Viestintä tapahtuu hyvässä asennossa seisoen tai istuen ja rentoutuneena mutta silti tietyllä tavalla suorasekäisenä.

* **Elehdintä ja muu liikehdintä:** Puhuesssa elehdintä ja myötäliikkeet ovat sopusoinnussa viestitettävän sanoman kanssa.

* **Kasvojen ilmeet:** Ilmeet ovat vakuuttavia, miellyttäviä ja viestintätilanteeseen sopivia.

* **Äänen laatu:** Äänenvoimakkuus, -korkeus ja -monotonisuus ovat viestintätilanteeseen sopivia.

* **Puheen sujuvuus:** Lauseiden yhtenäisyys, tarkkuus, sopiva pituus ja minämuotoisuus sopivat viestintätilanteeseen.

* **Kiinnostuneisuus:** Pyritään ilmentämään innostusta ja mielenkiintoa käsiteltäviin asioihin sopivasti.

Vaiheet 2), 3), 4), 5), 6) ja 7) ovat edellisen harjoituksen kaltaisia mutta keskitytään viestintätaitojen olennaisten osien hyödyntämiseen.

Seuraavista kurssin päävaiheista on oheisena muutamia esimerkkejä:

Pääkohtaan ”Sairauden varsinaisten oireiden kanssa toimeentuleminen” kuuluu seuraava harjoitus, jossa työstitään sitä, että vastaus kysymykseen ”mitä todella tahdot” on käytännössä yllättävän vaikea ja vaatii jäsentämistä.

KUNTOUTUMISEN OLENNAISET KOHDAT PSYKKISISSÄ SAIRAUKSISSA

OMA MINÄ

- * Itsenäisyyden ylläpito tai saavuttaminen,
 - * oman kehon viestien tunnistaminen
 - * omien suoritusten arviointi
 - * oma käsitys ajankulusta.
-
-

TOISTEN HAVAINNOINTI

- * Automaattiset ajatukset ihmisiä kohdatessa
 - * kehon kielen ja ilmeiden tulkinta
 - * arkipäivän elämisen hahmottaminen ja rytmittäminen siinä ympäristössä, jossa elää.
-
-

ELÄMÄN HAASTEISIIN VASTAAMINEN

- * Olennaiseen keskittyminen ja huomion ylläpito häiritsevistä seikoista huolimatta
 - * oikean tiedon löytäminen
 - * huomion jakaminen eri kohteisiin.
-
-

MIELIHYVÄN JA MIELIPAHAN KÄSITTELY

- * Mielihyvää tuottavien toimintojen siirtäminen tai jaksottaminen
 - * huomion kohdentaminen kuntoutustavoitteisiin.
-
-

SAIRAUDEN TUOTTAMIEN MENETYSTEN KÄSITTELY

- * Kuntoutumisen tukitoimet
 - * ajatushäiriöiden ymmärtäminen
 - * organisointi- ja suunnittelutoiminta.
-
-

MOTIVAATIOT

- * itselleen valehtelut
 - * kuntoutumiseen käytettävä aika
 - * arvojärjestelmien, rahan arvon ynnä muiden sellaisten käsittelemiset.
-
-

ALOITTEIDEN TEKO

- * Käsillä olevan tiedon yleistäminen
 - * aloitekyky sinänsä.
-

Myös seuraavasta aiheesta ja seuraavan apuvälineen avulla pidetään harjoituksia:

HYVÄN YÖUNEN YLLÄPITOPERIAATTEET

I * Omaa uneliaisuuden tunnetta pidetään keskeisimpänä perusteena nukkumaan menemiseen.

* Nimenomaan omasta mielestä mahdollisimman mukava patja ja tyyny ovat käytössä. Yleisesti ottaen paras sänky on sellainen, jossa selkäranka ja pää pysyvät suorassa, kun nukutaan kyljellään. Myös jalkaterien ja nilkkojen lämpimyyden ovat tärkeitä huomioon otettavia seikkoja.

II * Noustaan vuoteesta samoina kelloaikoina, myös vapaapäivinä.

* Mahdolliset päiväunien ottamiset keskitetään samoihin kelloaikoihin ja nukutaan korkeintaan 1½ tunnin verran. Ihanne on noin 20 minuuttia.

* Käytetään vuodetta ja sen ympäristöä pääasiallisesti vain nukkumista tai seksielämää varten. Esimerkiksi pidetään työasiat etäällä vuodeympäristöstä ja harrastetaan hyvin vähän vuoteessa lukemista tai television katsomista.

* Listataan seuraavan päivän työt selvästi ennen nukkumaanmenoajoja.

* Omia nukkumaanmenoritualeja kannattaa ylläpitää. Esimerkiksi huoneen tuuletus → ovien tarkistus → hampaiden pesu → kellon varmistus....

* Joku miellyttävä tuoksu, esimerkiksi puhtaan tai laventelintuoksuisen lakanan, edistää hyvää yöunta.

III * Pidetään makuuhuone rauhallisena, pölyttömänä, vedottomana, sopivan viileänä (jopa 18 astetta) ja hämäränä. Välittömästi heräämisen jälkeen pidetään sitten valoisuus kirkkaana.

* Huolehditaan siitä, että nukkumisen aikana on mahdollisimman vähän vartioitavaa – ihmisten, kotieläinten tai laitteiden. Esimerkiksi kännykän vieressä nukkuminen on usein huomaamaton stressitilanne.

* Seksuaalinen laukeaminen on hyvä unilääke. Kuitenkin parisuhteessa elettyä on otettava huomioon, että joillakin rakastelun jälkeen ilmeneekin korostunut vireystila.

IV * Otetaan huomioon, että levollisin mielin on paras nukahtaa. Esimerkiksi jos ajatukset vaivaavat, nousee mieluummin ylös tekemään jotain rentouttavaa kuin jäädään lojumaan unettomana. Myös jännitys- tai katastrofielokuvat haittaavat nukahtamista.

V * Huolehditaan siitä, että piristävät lääkeaineet, runsas syöminen ja juominen eivät heikennä nukkumismahdollisuuksia. Kevyt iltapala, esimerkiksi maito ja keksi, on suositeltavaa, mutta jos kesken unia herättyä syödään, siitä seuraa herkästi seuraavina öinä nälkään heräämistä. Usein magnesiumin syöminen klo 18 jälkeisten aterioiden kanssa antaa raukeutta.

VI * Vältetään kahvin, teen tai muun virkistävien aineiden nauttimista ennen nukkumaan menemistä. Jopa kuusi tuntia ennen nukkumaanmenemistä juotu kahvi haittaa joidenkin yöunta.

* Vältetään alkoholin nauttimista ja tupakointia ainakin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Alkoholi aiheuttaa erityisesti unen katkonaisuutta.

VII * Harrastetaan kyllä yksilöllisesti sopivaa liikuntaa, mutta noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa pidetään vapaana raskaasta ruumiillisesta ponnistelusta.

* Jos unirytmää on jotain tilannetta varten pakko muuttaa, niin totuttelu aloitetaan vähintään kolme vuorokautta aikaisemmin.

Pääkohdassa viihdeaineiden käytön hallinta on muun muassa seuraava apuväline kurssilaisten käytössä:

Tupakointiriippuvuutta lisäävät tilanteet

- * Omiin oloihin vetäytyminen kokoamaan itseään.
Tietynlainen omiin maailmoihin vetäytyminen miettimään tärkeätä ongelmaa.
- ** Kahden läheisen yhteinen hetki.
Yhteisyyden, kaveruuden tai muun sellaisen vahvistamistilanne.
Ystävien tapaaminen.
Rituaalinomainen tilanne.
Kahvitauko tai ruokatunti.
- *** Tiukka tilanne, pahan olon tilanne, hermoja raastava tilanne
ynnä muu sellainen.
Tiukkaa tilannetta edeltävä ajanjakso.
Tärkeän päätöksen kypsyttämisen hetki.
Tärkeän uutisen kuulemistilanne.
- **** Itsemääräämisoikeuden vertauskuvallinen tai varsinainen
julistustilanne.
Protestointitilanne.
- ***** Päättyneen päivän tarkastelutilanne.
Lohdutuksen saaminen.
- ***** Ajankuluksi toimimisen hetket.
Norkoilu- tai pitkästyneisyystilanne.
Juorujen kuulemistilanne.
- ***** Tuumaustauko ennen uuteen työhön ryhtymistä.
Henkilökohtainen aamunavauksen hetki.
Itsensä palkitseminen valmiiksi saadusta työstä.
Selviytyminen jostain tehtävästä.
Työskentelyrupeamien jakaminen sopiviin osiin.

Kotitoimintojen muuttamisen harjoituksissa käytetään seuraavaa apuvälinettä:

KYLLÄKYLLÄ – MUTTA – AJATTELUN TARKASTELENI

I Haluaisin nykyhetkillä _____

Mutta _____

II Sitten, kun minä _____

Mutta _____

III Yritän nykyisin _____

Mutta _____

IV Voisin kyllä _____

Mutta _____

V Menneisyydestä huolimatta voisin _____

Mutta _____

VI Sanoisin _____

Mutta _____

VII Lähtisin _____

Mutta _____