

Tietoa sinulle, jonka läheinen on sairastanut aivoverenkiertohäiriön



Sinua ja perhettäsi on kohdannut äkillinen, odottamaton sairaus. Läheisesi on saanut vakavan aivoverenkiertohäiriön. Läheisesi sairastuminen ja sitä seuraava epävarmuus toipumisesta tulevat vaikuttamaan arkipäivääsi eri tavoin.

Tunnet ehkä:

Pelkoa

- läheisesi puolesta
- siitä, että muille läheisillesi tapahtuu jotakin
- että jäät yksin

Avuttomuutta

- siitä, ettet pysty tukemaan sairastunutta läheistäsi tai muita omaisia tarpeeksi

Turhautuneisuutta

- kun kukaan ei varmuudella pysty kertomaan läheisesi toipumisesta

Pettymystä

- siitä, kun tehdyt suunnitelmat muuttuvat
- siitä, ettet ehkä koe saavasi tukea heiltä, joilta sitä eniten toivoit

Väsymystä

- huomaat, että sinun on vaikea huolehtia työstäsi ja arkipäivän askareista
- sinulla voi olla vaikeuksia nukahtaa
- näet painajaisia

Syällisyyttä

- mietit, mitä olisit itse voinut tehdä toisin
- tunnet, ettet jaksaa olla muiden tukena ja turvana, kuten toivoisit

Ärtyneisyyttä

- mietit, miksi tämä tapahtui juuri meille
- huomaat, että "pinnasi" saattaa olla tavallista lyhyempi

Haluat eristäytyä

- et jaksaa tavata ihmisiä jotka kyselevät läheisesi vointia
- yksinäisyydessä yrität pitää tuskalliset ajatukset loitolla

Tunnet ehkä, että et pysty vastaanottamaan uutta tietoa samalla tavalla kuin tavallisesti pystyt.

Tunnet ehkä, että heilahtelet toivon ja toivottomuuden välillä.

Mieleesi saattaa tulla aiemmin tapahtuneita, raskaita kokemuksia, esimerkiksi vakavia sairauksia tai kuolemantapauksia lähipiirissäsi.

On luonnollista reagoida edellä mainitun tavoin. Erilaiset tunteet ja reaktiot ovat luonnollisia, kun läheinen sairastuu äkillisesti. Myös kehosi voi reagoida eri tavoin: jännittämällä, kivulla ja vatsavaivoilla.

Voit auttaa itseäsi:

Hyväksymällä, että poikkeava elämäntilanne synnyttää monenlaisia tunteita.

Hakemalla itsellesi asiallista tietoa läheisesi sairaudesta ja kuntoutumisesta.

Puhumalla läheisesi sairastumisesta ja siihen liittyvistä tunteistasi sekä perhepiirissä että vertaistukiryhmissä.

Noudattamalla tavanomaista päivärutiiniasi niin pitkälle kuin mahdollista ottamalla kuitenkin huomioon, ettet ehkä jaksa esimerkiksi keskittyä samalla tavoin kuin tavallisesti.

Huolehtimalla perustarpeistasi: syö ja nuku. Jos sinulla on vaikeuksia nukahtaa, liiku tavallista enemmän iltapäivällä. Se auttaa laukaisemaan jännityksen kehostasi.

Muistelemalla mikä on auttanut sinua aiemmin, kun olet kohdannut raskaita tilanteita. Onko samoista asioista apua nyt?

Antamalla itsellesi omaa aikaa.

Välttämällä eristäytymistä.

Osallistumalla vertaistukiryhmiin.

Joskus itsehoitokeinot eivät yksistään riitä. Pitkään jatkunut kuormitus ja stressi voivat esimerkiksi altistaa masennukselle, joka on hyvä tunnistaa ja hoitaa.

Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että jos mielialan lasku alkaa haitata arkiselviytymistä, tulee hakeutua lääkäriin. Varhain käynnistetty masennuksen hoito tuottaa usein parhaita tuloksia.

Älä jää yksin, älä jätä yksin!

Aivoverenkiertohäiriön sairastaminen koskettaa myös puolisoa, lapsia ja muita läheisiä. Elämäntilanne muuttuu yllättäen, eikä esiin tuleviin kysymyksiin aina löydy vastauksia. Samoja asioita kokevien kanssa keskustellessa saa ideoita, joilla omaa arjessa selviytymistä voi helpottaa. Vertaisryhmän tuki, etenkin kuntoutumisen alkuvaiheessa, on tärkeää.

Yhdistyksen ja aluekerhojen kokoontumisissa tapaat muita saman kokemuksen omaavia henkilöitä ja saat vaihtaa ajatuksia arjessa selviytymisestä, tietoa, tukea ja uusia ystäviä.

Aivoliiton paikallisyhdistyksillä on toimintaa yli 100 paikkakunnalla. Yhdistysten ja kerhojen yhteystiedot löydät Aivoliiton verkkosivuilta www.aivoliitto.fi/avh-yhdistykset.

Tutustu oman alueesi toimintaan ja tule mukaan!

Aivoliitto

Suvilinnantie 2
20900 Turku
p. 02 2138 200
info@aivoliitto.fi

www.aivoliitto.fi

