

MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

Selkokielen opas maahanmuuttajille



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi





Opas on tehty osana opinnäytetyötä 2024.
Toimeksiantajana oli
Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset–
FinFami ry.

Aada Kaskinen,
Anni Liukkonen,
Elvira Mboka Nganou

Turun Ammattikorkeakoulu,
sairaanhoitajakoulutus

TURKU AMK 

HYVÄ LUKIJA,

Tämä opas on kirjoitettu selkokielellä.
Tämä opas on tehty sinulle,
jonka tuttu, ystävä tai
perheenjäsen on kohdannut
mielenterveyttä uhkaavan haasteen.

Opas kertoo mitä
mielenterveys on ja
auttaa sinua tunnistamaan
maahanmuuton haasteet.
Opas esittelee maahanmuuttajien
yleisimmät mielenterveyshäiriöt,
kulttuurierot ja
apua tarjoavat toimijat.

Älä jää yksin.
Apua on saatavilla
sinulle ja läheisellesi.

OPPAAN SISÄLTÖ

Mielenterveys sivu 5

Mielenterveyshäiriöt sivu 6

Traumaperäinen stressihäiriö sivu 7

Masennus sivu 8

Ahdistuneisuus sivu 9

Maahanmuuton vaikutukset sivu 10

Kulttuurierot sivu 11

Miten autat sairastunutta? sivu 12

Miten pidät itsestäsi huolta? sivu 13

Apua on tarjolla sivu 14-15

Ota yhteyttä sivu 16

MIELENTERVEYS

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila.

Mielenterveydessä ihminen näkee
omat kykynsä,
selviytyy haasteista ja
ottaa osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveyteen vaikuttaa esimerkiksi
kulttuuri, yhteiskunta,
sosiaaliset suhteet ja yksilölliset tekijät.

Positiivisen mielenterveyden merkit:

Fyysinen ja psyykkinen kyky toimia

Itsenäisyys

Kyky vastoinikäymisten kohtaamiseen

Kyky ihmissuhteisiin

Kyky välittämiseen ja rakastamiseen



MIELENTERVEYSHÄIRIÖT

Lyhytaikaiset mielialanmuutokset ja voimakkaat reaktiot ovat normaaleja tunteita.

Mielenterveyden haasteet voivat aiheuttaa murheita.

Niiden kanssa voi kuitenkin elää tasapainoista elämää.

Mielenterveyshäiriöt voivat altistaa päihteiden käytölle.

Mielenterveyden haasteiden merkkejä:

Heikentynyt fyysinen ja psyykkinen vointi

Mielialan muutokset

Hermostuneisuus

Eristäytyminen

Ruokahalun muutokset

Itsensä vahingoittaminen

TIESITKÖ ?

20-25 %

aikuisista kokee
mielenterveyden
haasteita.

TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ



Traumaperäinen stressireaktio syntyy vakavan tapahtuman jälkeen.

Vakavia tapahtumia ovat esimerkiksi läheisen kuolema, vakava loukkaantuminen tai seksuaalinen häirintä.

Traumaattinen tilanne voi aiheuttaa:

- voimakasta pelkoa
- avuttomuutta
- univaikeuksia
- vihaa
- muistiongelmia
- vaikeuksia keskittyä

47 %:lla
maahanmuuttajista
esiintyy
traumaperäistä
stressihäiriötä

MASENNUS

Arjessa masennuksella tarkoitetaan luonnollista ja lyhytaikaista surua.

Masennus voi liittyä pettymyksiin, epäonnistumisiin tai menetyksiin.

Pitkittynyt masennus on mielialahäiriö.

Masennuksen oireita voivat olla:

- ★ Alentunut mieliala
- ★ Ruokahalun ja painon muutokset
- ★ Päivittäinen väsymys
- ★ Kuolemaan liittyvät ajatukset



AHDISTUNEISUUS



Ahdistus on inhimillinen tunne, joka varoittaa uhkaavista tilanteista.

Pitkittynyt ja voimakas ahdistus on oire psyykkisestä sairaudesta. Ahdistuneisuuteen liittyy pelkoa ja huolta menneisyydestä, nykyhetkestä tai tulevaisuudesta.

Pitkäaikainen ahdistus heikentää psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia toimintoja.

Ahdistus voi näkyä

- Levottomuutena
- Rauhattomuutena
- Pelokkuutena
- Paniikkina
- Fyysisinä oireina

23,5 %:lla
maahanmuuttajista
esiintyy
ahdistuneisuutta

MAAHANMUUTON VAIKUTUKSET

Maahanmuutto aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä stressiä.

Uusi maa ja yhteisen kielen puute voivat aiheuttaa mielen kuormitusta.

Mieltä heikentäviä tekijöitä ovat:

- Kielelliset haasteet
- Kulttuurierot
- Syrjintä ja rasismi
- Yhteiskuntaan sopeutumisen vaikeus
- Yksinäisyys
- Terveystieteiden esteet
- Työn saamisen vaikeus

Mistä voit saada voimaa?

- Perhe
- Yhteisö
- Uskonto
- Hyvät elintavat



KULTTUURIEROT

Kulttuuri koostuu tavoista,
arvoista ja uskomuksista.

Mielenterveys on käsitteenä vieras
joissain kulttuureissa.

Psyykkiset sairaudet
voivat jäädä huomaamatta.

Kulttuurierot vaikuttavat
käsitykseen sairaudesta,
sairauden oireista ja
sairauden hoidosta.

Käsitykseen vaikuttaa esimerkiksi
uskonto ja uskomukset,
sukupuoliroolit, kieli,
koulutus ja yhteisö.

Tiedonpuute aiheuttaa
häpeää ja
ennakkoluuloja.

MITEN AUTAT SAIRASTUNUTTA?

Perheen ja ystävien tuki on tärkeää oikeanlaisen hoidon lisäksi.



- Ole vierellä ja kuuntele
- Auta arjen askareissa
- Kannusta terveellisiin elämäntapoihin
- Tue rahankäytön hallinnassa
- Rohkaise hoitoon hakeutumisessa

Anna tukea sairastuneen ehdoilla.

Kysy vointia

Kysy, millaista tukea hän haluaa

Ole suorasanainen

Kysy itsemurha-ajatuksista

Pysy positiivisena

Itsemurha-ajatuksista
kysyminen ei lisää
itsetuhoisuutta.

MITEN PIDÄT ITSESTÄSI HUOLTA?

Jotta voi huolehtia toisesta,
on ensin pidettävä huolta itsestä.

Miten voit tukea omaa jaksamista?

- Riittävä unen määrä
- Tasapainoinen ruokavalio
- Liikunta
- Päihteiden käytön välttäminen
- Rentoutusharjoitukset

Tiedonhaku auttaa ymmärtämään
tilannetta ja edistää sopeutumista.

46%:lla
mielenterveysläheisistä on
riski masentua

APUA ON TARJOLLA

MIELI Kriisipuhelin 24/7

09 2525 0111

Apua on tarjolla viidellä eri kielellä.

Löydät yhteystiedot osoitteesta:

<https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>

MIELI Kriisikeskusten

verkosta löydät alueesi yhteystiedot:

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

MIELI Kriisichat aikuisille

maanantai-perjantai 15-19, torstai 15-21

<https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat/>

MIELI Sekaisin-chat 12-29- vuotiaille

maanantai-perjantai 9-24, viikonloppuisin 15-24

<https://sekasin.fi>

Kirkon palveleva puhelin

0400 221 180 (joka päivä 18-24)

<https://evl.fi>

Mielenterveystalon verkosta löydät vertaistukipalveluita ja järjestöjä.

Löydät nämä osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena>

Turun kaupungista löydät paljon monikulttuurisia toimijoita.

Löydät nämä osoitteesta:

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/kulttuuri/monikulttuurisuus/monikulttuuriset-toimijat>

Maahanmuuttajien tuki ja toiminta

<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/yhteystiedot/paloma-osaamiskeskus/tuki-ja-toiminta/lansisuomen-yhteistyalue>

OTA YHTEYTTÄ

VARSINAIS-SUOMEN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY

044 793 0580 (maanantai-perjantai, 9-15)

toimisto@vsfinfami.fi

www.vsfinfami.fi

TURUN TOIMISTO

Itäinen Pitkäkatu 11 a

20520 Turku

SALON TOIMISTO

Astrum, Salorankatu 5-7

24240 Salo

