

OPAS

ITSETUHOISTEN HENKILÖIDEN LÄHEISILLE



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

Opas on tehty osana opinnäytetyötä,
toimeksiantajana Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset–FinFami ry.

Tehty opinnäytetyönä 2023
Heta Elomäki & Elina Alatalo
Turun Ammattikorkeakoulu, sosionomi

OPAS ITSETUHOISTEN HENKILÖIDEN LÄHEISILLE

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvä lukija	sivu 4
Yleisesti itsetuhoisuudesta	sivu 5
Syitä itsetuhoisuuden taustalla	sivu 6
Miten ottaa itsetuhoisuus puheeksi ja avun hakeminen	sivu 7
Itsemurha	sivu 8
Läheisen huoli	sivu 10
Pidä huolta itsestäsi	sivu 11
Vertaistukea ja tukea läheiselle	sivu 13
Tukea tarjoavia tahoja	sivu 14
Hyödyllisiä nettisivuja	sivu 15

HYVÄ LUKIJA

Tämä opas on tueksi itsetuhoisten läheisille. Oppaan on tarkoitus auttaa ymmärtämään omia ja läheisen tunteita.

Läheisen itsetuhoisuus vaikuttaa omaan jaksamiseen. Itsetuhoisuuden puheeksi ottaminen, tunteista keskusteleminen, itsestä huolehtiminen ja tarvittaessa avun hakeminen tukevat jaksamista.

Tässä oppaassa käsitellään läheisen itsetuhoisuutta ja läheisen roolia sekä esitellään tukea tarjoavia tahoja.



Itsetuhoisia ajatuksia esiintyy melkein jokaisella, jossain elämänvaiheessa. Itsetuhoisen käyttäytymisen taustalla voi olla muun muassa elämänhallinnan haasteita, mielenterveys- ja päihdeongelmia tai ristiriitoja ihmissuhteissa.



Suomessa vuosittain noin 800 ihmistä kuolee itsemurhan kautta. Tämän lisäksi itsemurhayrityksiä on Suomessa vuosittain yli 1000. Suomessa on muuhun Eurooppaan nähden korkea nuorten itsemurhakuolleisuus.

YLEISESTI ITSETUHOISUUDESTA

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, joka sisältää itsensä vahingoittamista, satuttamista sekä henkeä uhkaavien riskien ottamista.

Tarkoitukselliseen itsensä satuttamiseen liittyy usein muitakin syitä kuin halu kuolla. Itsetuhoisuuden avulla lievitetään psyykkistä pahaa oloa.

Itsetuhoisen käyttäytymisen avulla henkilö voi myös pyrkiä viestittämään muille pahasta olostaan. Itsetuhoisilla henkilöillä on usein vaikeuksia tunnistaa ja puhua negatiivisista tunteista.

VIILTELY ITSETUHOISUUDEN TUNNETUIN MUOTO

Viiltelyn ensisijaisena tarkoituksena ei ole itsensä tappaminen, vaan sen avulla henkilö pyrkii helpottamaan psyykkisesti sietämättömiä tunteitaan.

Viiltelyä esiintyy kaikenikäisillä ihmisillä. Viiltely tapahtuu usein yksin, muilta salassa. Viiltely voi aiheuttaa riippuvuutta, sillä viiltely saattaa olla ainoa tunteidensäätelykeino. Viiltely aiheuttaa usein henkilössä itsessään häpeää ja syyllisyyttä.

Itsetuhoisuus, itsensä fyysinen satuttaminen, ilmenee monissa eri muodoissa. Perusajatus itsensä vahingoittamisesta on kuitenkin samankaltainen.

SYITÄ ITSETUHOISUUDEN TAUSTALLA

Itsetuhoinen käyttäytyminen on monisyinen ilmiö. Jokaisella itsetuhoisella henkilöllä on taustalla yksilöllisiä tekijöitä.

Usein kuitenkin itsetuhoinen käyttäytyminen on tapa lievittää psyykkistä pahaa oloa tai negatiivisia tunteita. Itsetuhoiseen käyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä voivat olla muun muassa

- traumaattiset kokemukset
- sosiaalisen tuen puute
- vaikea elämäntilanne (esim. ero, läheisen kuolema)
- alkoholin ja päihteiden käyttö
- mielenterveyden häiriöt (esim. masennus)
- fyysiset sairaudet

Riskitekijät saattavat laukaista itsetuhoisen käyttäytymisen. Itsetuhoisella käyttäytymisellä henkilö saattaa pyrkiä muun muassa

- kontrolloimaan tunteitaan
- rankaisemaan itseään
- rauhottumaan
- purkamaan vihaa
- estämään itsemurhan

MITEN OTTAA ITSETUHOISUUS PUHEEKSI JA AVUN HAKEMINEN

Kun itsetuhoisuuden ottaa puheeksi on tärkeää itse olla valmis puhumaan ja kuuntelemaan. Itsetuhoinen henkilö kokee todennäköisesti jo valmiiksi häpeää ja syyllisyyttä itsetuhoisuudesta, joten on tärkeää olla syyllistämättä. Itsetuhoisuudesta kysyminen ja keskustelu eivät lisää itsetuhoisuutta. Kuuntele avoimesti, mitä läheinen sinulle kertoo, ja rohkaise häntä hakemaan apua. Itsetuhoisuuteen kannattaa aina hakea ammattiapua.

ITSETUHOISUUDELTA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

Itsetuhoisuutta vähentää suojaavien tekijöiden lisääminen, riskitekijöihin puuttuminen ja hyvinvoinnin tukeminen. Suojaavien tekijöiden vahvistaminen voi vähentää itsetuhoista käyttäytymistä ja edesauttaa parantumista.

Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa

- sosiaalinen tuki
- itsearvostus / hyvä itsetunto
- hyvä laadukas hoito ja oma tahto hoidolle
- kokemus oman elämän merkityksellisyydestä
- fyysinen terveys
- omat selviytymistaidot
- ongelmanratkaisukyky

ITSEMURHA

Itsemurhan tehneen läheisistä jokainen suree omalla tavallaan ja suru vie oman aikansa. Itsemurhan jälkeen läheinen saattaa kokea syyllisyyttä ja miettii itsemurhaan liittyviä syitä.

Läheinen voi tuntea vihaa itsemurhan teosta, mutta sen ilmaiseminen on vaikeaa läheisen menetyksen vuoksi. Läheisen itsemurhasta toipumisessa on monia vaihteita, joihin kuuluvat suru, luopuminen sekä anteeksianto itselle, muille ja itsemurhan tehneelle.

Itsemurhan tehneen läheiset hyötyvät usein ammattiavusta. Tapahtuneesta vaikeneminen, syyllisyys, häpeä ja muista eristäytyminen altistavat henkiseen ja fyysiseen sairastumiseen.

Lapsen itsemurha on vanhemmalle vaikea kriisi ymmärtää ja käsitellä. Lapsen kuoleman kohtaaminen vie aikaa ja voimia.

Lapsen itsemurhan jälkeen vanhemman toimintakyky voi heiketä ja saattaa esiintyä fyysistä sekä psyykkistä oireilua.

Vanhemman itsemurha vaikuttaa moneen asiaan lapsen arjessa. Vanhemman itsemurhan jälkeen lapsi tarvitsee tukea ja turvaa aikuiselta. Lapsen kanssa tulee keskustella avoimesti vanhemman itsemurhasta.

Lapsi saattaa oireilla fyysisesti sekä psyykkisesti vanhemman itsemurhan jälkeen. Lapsen oireiluun pitää kiinnittää huomioita ja tarvittaessa hakea lapselle ammattiapua.

Tulee huomioda, että itsemurha koskettaa monia lähipiirissä ja jokainen on oikeutettu käsittelemään asiaa omalla tavallaan ja tahdillaan.

Läheisen itsemurhan jälkeen läheisellä saattaa ilmetä ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta. Heillä on kohonnut itsemurhariski.

Omaisten surun pitkittymistä, masennusoireita ja tarvetta terveyspalveluille voidaan ennaltaehkäistä keskusteluavun ja ryhmämuotoisen tuen avulla.

Jokaisella on yksilölliset selviytymiskeinonsa, osa kokee keskusteluavun hyödyllisenä, kun taas toinen haluaa käsitellä asiaa yksin.



LÄHEISEN HUOLI

Itsetuhoinen henkilö ei välttämättä aina tiedä tai tunnista kaikkia syitä käyttäytymisensä taustalla. Samaistuminen itsetuhoisen tilanteeseen auttaa ymmärtämään, miltä henkilöstä tuntuu. Itsetuhoisen käyttäytymisen sivusta seuraaminen voi tuntua stressaavalta ja turhauttavalta.

Läheinen voi tuntea läheisen itsetuhoisuudesta

- surua
- kipua
- stressiä
- ahdistusta
- turhautumista
- yksinäisyyttä
- vihaa

Vanhemmalle lapsen itsetuhoisuus voi aiheuttaa myös vihantunteita. On normaalia, että vanhempi miettii, miksi lapsi ei ole kertonut aiemmin tai on valehdellut.

Vihan käsittelyssä on tärkeää tiedostaa, ettei itsetuhoinen toimi muita kiusatakseen. Itsetuhoisuuden taustalla on aina yksilölliset syyt. Kun läheinen pääsee irti vihasta, tilanne voi tuntua avuttomalta. Läheisen on hyvä kertoa omista tuntemuksistaan ja ilmaista olevansa valmis auttamaan sekä tukemaan itsetuhoista henkilöä.

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Et voi kontrolloida läheisen itsetuhoista käyttäytymistä.

Toimi tukena läheisen ehdoilla.

Muista pitää kiinni omista rajoistasi.

Sinulla on lupa kieltäytyä kohtuuttomista vaatimuksista, vaikka haluaisit auttaa.

Tilanteesta ja omista tunteista puhuminen helpottavat oloa.

Anna aikaa itsellesi.

Jaksamista tukevia tekijöitä

- riittävä uni
- monipuolinen ravinto
- liikunta
- ystävät, sukulaiset ja muut läheiset
- myönteisyys
- lepo
- keskustelu
- vertaistuki



Jokaisella on tietoja ja taitoja, jotka auttavat selviytymään myös kriisitilanteissa. Kun tunnistat omat selviytymiskeinosi, voit hyödyntää niitä kriisissä.

Stressireaktioita ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, kohonnut verenpaine, muutokset ruokahalussa, unihäiriöt, ärtyneisyys ja päihteiden väärinkäyttö.

Ahdistus voi tuntua epämiellyttävältä jännityksen, pelon ja levottomuuden kaltaiselta tunteelta. Ahdistuksen aiheuttamat fyysiset reaktiot muistuttavat myös pelkoreaktioita, kuten sykkeen nousua, hikoilua ja lihasten jännittämistä.

Nykyhetkeen keskittyminen auttaa pois vangitsevan tunteen kehästä. Rentoutuminen, rauhallinen hetki päivässä ja kehoa rentouttava liikunta auttavat ahdistuksen käsittelyssä ja tuovat hyvää mieltä.

Omien stressioireiden ja tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan on saatavilla apua terveydenhuollosta, opiskelu- tai työterveyshuollosta sekä järjestöiltä ja seurakunnilta.

Läheisen itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen kriisiapua on saatavilla sosiaali- ja kriisipäivystyksestä.

VERTAISTUKEA JA TUKEA LÄHEISELLE

Oman turvaverkon lisäksi itsetuhoisen läheinen saattaa hyötyä ammattiavusta ja vertaistuesta. Vertaistuessa voi saada tukea ja lohtua samankaltaisia kokemuksia kohdanneilta vastavuoroisen kokemusten vaihdon ja yhteisen tuen kautta.

Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus jakaa omia tunteita ja kokemuksia sekä saada muilta kannustusta, tukea ja vinkkejä.

Vertaistukea on eri kriisitilanteisiin tarjolla esimerkiksi järjestöjen ja seurakuntien järjestämänä. FinFami omaisyhdistyksellä on saatavilla vertaistukea sekä yksilö- ja perhetapaamisia.

- Omien tunteiden sanoittaminen
- Keskustelu läheisten ja ammattilaisen kanssa
- Jokainen käsittelee kriisiä omalla tavallaan
- Läheinen voi saada vertaistuesta samankaltaisia kokemuksia kokeneilta lohtua
- Vertaistuen avulla pystyy normalisoimaan omia tunteitaan
- Ihmiselle on tärkeää tunne ja tieto siitä, ettei ole ainoa



TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnalliset kriisipalvelut
Valtakunnallinen kriisipuhelin 01019 5202 Ma-pe 9-06, la 15-06, su 15-22 Tukinet - kriisikeskus netissä www.tukinet.net

Turun kriisikeskus (02) 2333 442 www.turunkriisikeskus.fi

Suomen mielenterveysseuran kriisiverkostosta löydät oman paikkakuntasi tai lähipaikkakuntasi kriisipäivystys numeron ja yhteystiedot: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

Muita auttavia tahoja

Kirkon palveleva puhelin 01019-0071 (suomenkielinen)
01019-0072 (ruotsinkielinen) www.evl.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Lasten ja nuorten puhelin 0800 120 400 Vanhempain puhelin 0600 122 77 www.mll.fi

Surunauha ry Itsemurhan tehneiden läheiset ry
Vertaistukipuhelin (09) 440 054 Toimisto 040 5458954
(ma-pe 9-13) www.surunauha.net

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry
www.finfami.fi

Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset - FinFami ry
www.vsfinfami.fi

HYÖDYLLISIÄ NETTISIVUJA

Mielenterveystalo
www.mielenterveystalo.fi

Nuorten Elämä
www.nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut

Nuorten mielenterveystalo
www.nuortenmielenterveystalo.fi

Nuortennetti - Mannerheimin
lastensuojeluliitto
www.nuortennetti.fi

Vanhempainnetti - Mannerheimin
lastensuojeluliitto
www.mll.fi/vanhemmille

OTA YHTEYTTÄ

Turun ja Salon toimistot

044 793 0580

toimisto@vsfinfami.fi

www.vsfinfami.fi/yhteystiedot

Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset –

FinFami ry

Itäinen Pitkäkatu 11 A, 20520

Turku

Turuntie 8, as 13, 24100 Salo



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi