

Itsehoito ja itsehoitokoulutus mielenterveystyön kehityshaaste

Itsehoidon kehittämispäivä
Tiistaina 14.10.2008 klo 9-16
Helsinki
Jorma Heikkinen



Psykologiopisto
Kousankuja 5 A 15
20610 Turku
gsm 050-4093183
www.psykologiopisto.com

Voiko itseään hoitaa?



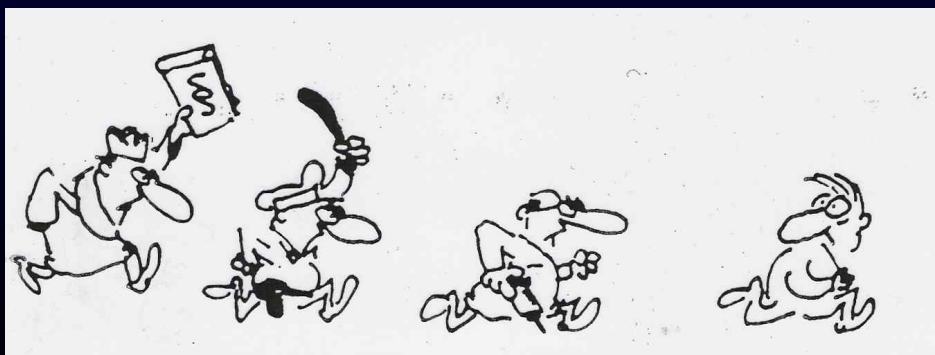
- Psykoterapian mystifiointi
- Kohtuuttomat hoidon ja kuntoutumisen odotukset
- Kuntoutujan omien voimavarojen ja täysivaltaisuuden mitätöinti.



Itsehoito avain selviytymiseen

Itsensä hoitamisen asenne on edellytys onnistuneelle hoitoyhteistyölle. Itsehoito on onnistuneen psykoterapian ja kuntoutumisen edellytys.

Mielenterveyskuntoutuja, joka ei hoida itseään ajautuu usein hoitokielteisyyteen. Tämä on puolestaan este avun saamiselle.



Itsehoidon sloganit:



1. Jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija.
2. Jokainen on paras itse muuttamaan ajatuksiaan.
3. Jokainen elää itse kriisinsä lävitse.
4. Oma apu paras apu.
Paras psykiatriksi olet sinä itse.
5. Jokainen on paras itse tekemään valintansa ja päätöksensä.
6. Itsehoitoideologian avulla eroon mielisairaudesta leimasta ja häpeästä.
7. Itsehoitoideologialla eroon hoitokielteisyydestä.
8. Itsehoitoideologialla hoitoyhteistyötä.
9. Itsehoitoon on lukuisia mahdollisuuksia tapoja, liikunnasta jogaan.
10. Jokainen on itse tärkein mielenterveytensä ylläpitäjä.
11. Itsehoidon avulla mielenterveyskuntoutuja voi kehittyä oman itsensä terapeutiksi.



Itsehoidon neljä keskeistä sanaa

1. Itsetuntemus
2. Itsearvostus
3. Itsehallinta
4. Itsetoteutus



Itsetuntemus

1. Jokainen on itse paras tekemään havaintoja itsestään.
2. Jokainen tuntee parhaiten itsensä.
3. Jokainen on oman elämänsä historian paras tuntija ja kertoja.
4. Jokainen on omien tunteidensa paras tulkkki.
5. Jokainen on itse paras kertomaan toiveistaan, tavoitteistaan ja haaveistaan.
6. Jokainen tuntee itse arvomaailmansa parhaiten ja on paras itse kertomaan arvoistaan.

Minäkuvan nelikenttä

Johari-ikkuna
(Joe Luft & Harry Ingram)

	Itsen tuntema	Itselle tuntematon
Muiden tuntema	1. Julkinen minä	2. Sokea minä
Muille tuntematon	3. Salainen minä	4. Tiedostamaton minä



Itsearvostus

Myönteisen minäkuvan osatekijät:

1. Realistinen todenmukainen kuva itsestä.
2. Oman elämänhistorian tuntemus
3. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tuntemus
4. Valmius itsekritiikkiin
5. Valmius nauraa itselleen - huumorin taju
6. Halu tehdä unelmista totta
7. Realistiset tavoitteet - omien kykyjen ja taitojen realistinen arviointi.
8. Myönteinen itseilmaisus itsestä ja toisista.
9. Myönteinen sisäinen dialogi itsestä.
10. Kyky kunnioittaa itseään ja toisia.



Itsehallinta

Oireiden hallinta on mielenterveyskuntoutujan oma mahdollisuus. Kehittämällä itsetuntemustaan ja oireiden tunnistamista mielenterveyskuntoutuja kykenee oireidenhallinnan kautta hoitamaan itseään.

Mielenterveysongelmat ova usein pitkään kestäviä ja niillä on taipumus uusiutua. Siksi oireidenhallinnan oppiminen on tärkeä taito elämässä selviämiseksi.

Oireidenhallinnan oppimisen kautta mielenterveyskuntoutuja lisää omaa elämänhallintaansa. Mielenterveysongelmasta huolimatta hän voi toimia täysivaltaisena ihmisenä itse valitsemassaan roolissa.



Itsetoteutus

Itsehoito on avain selviytymiseen. Se mahdollistaa paremman itsetuntemuksen, paremman itsearvostuksen ja paremman oireidenhallinnan sekä itsehallinnan.

Hyvä itsetuntemus, itsearvostus ja oireidenhallinta ovat perustana hyvälle itsetotetukselle. Kuntoutuja voi toteuttaa itseään siinä roolissa, jossa hän haluaa toimia täysivaltaisena ihmisenä.

Itsehoitoasenne mahdollistaa mielenterveysongelman suhteutumisen oikean kokoiseksi. Se mahdollistaa eroon pääsyn uhrin ja potilaan roolista.



Selviämiskeskeinen ajattelu

Itsehoitoideologia pohjautuu selviytymis-keskeiseen ajatteluun.

Realistinen asenne kuntoutumiseen pohjautuu selviytymiskeskeiseen ajatteluun. Ylioptimiset asenteet kuntoutumisesta eivät ole todellisuutta.

Mielenterveysongelmat ovat pitkäaikaisia ja niillä on taipumus uusiutua.

Itsehoidon ja oireidenhallinnan kautta mielenterveysongelmien kanssa oppii elämään niin etteivät ne rajoita toimimista siinä roolissa, jossa haluaa elää.



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

- Älä kätke tunteitasi
 - sure avoimesti
 - itkeminen helpottaa:
- voimakkaat tunnekokemukset
voivat auttaa uuden tasapainon
löytymisessä



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

- Älä eristäydy
- perheen ja ystävien tuki on tärkeä



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Etsi joku, jolle voit puhua tapahtuneesta yhä uudestaan ja uudestaan

- Kenelle voi puhua psyykkisistä ongelmistaan?
- Kenellä on kykyä kuunnella?
- Kenellä on kykyä ymmärtää?
- Mitä myötätunnon saaminen merkitsee?
- Mitä on vastavuoroisuus ja myönteinen palaute?



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Kirjoita tapahtuneesta
esim. päiväkirjaa,
kirje tai raportti

- Miten jäsentää, eritellä, kuvata ja kertoa omista kokemuksistaan?
- Mitä kysymyksiä voi ja on hyvä osata tehdä itselleen?
- Miten hyötyä toisten selvitysmiskertomuksista ja kokemuksista?



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

**-Ota selvää faktoista saadaksesi
"järjen" otetta tapahtumaan**

Mitä tapahtui?

Mikä ajatus tapahtuneesta syntyi?

**Mitä tunteita tapahtumasta
syntyneestä ajatuksesta seurasi?**

Miten reagoit tunteeseen?

Mitä koit ja teit?

**Minkä merkityksen tapahtuneelle
annoit?**



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Anna itsellesi aikaa
selviytymiseen



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Noudata omia jokapäiväisiä
tottumuksiasi ja rutiinejasi
niin paljon kuin mahdollista



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Jatka työtäsi kohtuullisesti



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Lepää, rentoudu ja
jatka harrastuksiasi



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Käytä rentoutumismenetelmiä



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Seuraa kahvin, sokerin ja nikotiinin käyttöäsi.

Pidä niiden käyttö vähäisenä ehkäistäksesi hermostosi ylivireyttä



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Vältä alkoholin käyttöä
jännityksen lieventämiseen,
sillä se haittaa
normaalia paranemista



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Polta stressihormoneja
mieluisalla liikunnalla



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Osallistu tukiryhmään



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Muista, että pohjimmiltasi olet sama ihminen, joka olit ennen tapahtumaa



MITEN HOIDAT ITSEÄSI?

-Säilytä toivo

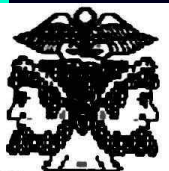
Itsehoitokoulutuksella sosiaalinen tilaus:

**Psykoedukatiivinen näkemys
mielenterveystyön kehityshaaste**

**Eroon holhoavasta hoitoideologiasta
Mielenterveyskuntoutujan omien
voimavarojen esiinnostamisella!**

- Itsetuntemus koulutus**
- Oireenhallinta koulutus**
- Oman sairauden tuntemuksen
koulutus**
- Biblioterapia**
- Ongelmaratkaisukoulutus**
- Luovuusterapia ohjaus ja
koulutus**
- Vertaistukikoulutus**
- Kokemuskoulutus**

Kasvu oman itsensä terapeutiksi.



**Suomen
Psykologiopisto**

**Psykonomi?
Itsensä
terapeutti?**



Mielenterveyskuntoutujan tekemä työ itsensä kuntouttamisessa ja hoitamisessa on usein raskasta ja uuvuttavaa. Se ansaitsee kunnioituksemme. Se ansaitse myös oman käsitteensä; psykonomian.

Itsehoito ja itsehoitokoulutus mielenterveystyön agendalle!

Hyödyt:

1. Hoitokielteisyyden väheneminen
2. Psykoterapian tuloksellisuuden lisääntyminen
3. Mielenterveyskuntoutujien itsearvostuksen ja oireidenhallinnan ja selviytymisen koheneminen
4. Mielenterveyskuntoutujien voimaantuminen
 - passiivisesta hoidon objektista itsenäiseksi subjektiksi
 - potilaan roolista itsensä terapeutiksi



Psykonomiopisto
Läntinenpitkäkatu 35 2. krs.
20100 Turku
puh. 050-4093183
www.psykonomiopisto.com