

*Leena
Vähäkylä*

SAIRASTUNUT MIELI

*Kuinka sen
kanssa voi elää
ja selviytyä*



Gaudeamus

Copyright © 2021 Tekijä & Gaudeamus

Gaudeamus Oy
www.gaudeamus.fi

Kansi: Maria Manner

KL 59.561 • UDK 616.8

ISBN 978-952-345-146-9

Painopaikka: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, Tallinna 2021

Sisällys

MIKSI MIELI VOI SAIRASTUA?	17
SKITSOFRENIJA JA MUUT PSYKOOSIT	25
Skitsoaffektiivinen sairaus	38
Päihdepsykoosit	38
Harhaluuloisuushäiriöt	40
Vanhuuden psykoosit	41
<i>Satu-Pekka (s. 1966): Muistinerö yksinäinen susi</i>	<i>44</i>
<i>Tiina (s. 1966): Pelosta iloon, surusta toiveikkuuuteen</i>	<i>49</i>
<i>Lotta (s. 1988): Kun sekä mies että lapsi sairastavat</i>	<i>53</i>
<i>Eila (1946–2018): Aikuisen lapsen taakka psykoosiin sairastuneesta vanhemmasta</i>	<i>59</i>
<i>Jouko (s. 1978): Olen psykoosiherkkä, en skitsofreenikko</i>	<i>64</i>
<i>Pekka (s. 1996): Osastolta toiselle pallottelu lähes tappoi poikani</i>	<i>68</i>
MASENNUS	76
Kaamosmasennus	90
Synnytyksen jälkeinen masennus	94
<i>Eliisa (s. 1956): Olen periksiantamaton selviytyjä</i>	<i>96</i>
<i>Jusu (s. 1966): Työ on paras kuntouttajani</i>	<i>102</i>

KAKSISUUNTAISUUS 105

Mielialan aaltoiluhäiriö 116

Katja (s. 1968): Kaksisuuntaisuuden kanssa oppii elämään 117

Liisa (s. 1949): Kuusi vuotta jatkunut kiusaaminen vei eläkkeelle 122

Heikki (s. 1985): Sairailllakin oikeus rakastaa 126

AHDISTUNEISUUS 135

Paniikkihäiriö 139

Pakko-oireet 144

Sosiaalisten tilanteiden pelko 147

Määräkohteiset pelot 149

Petra (s. 1980): Olen oppinut hallitsemaan pakko-oireeni . . . 152

Katja (s. 1955): Yli 50 vuotta elämää paniikkihäiriön kanssa 160

Suvi (s. 1982): Diagnoosit hataria ja oireisiin sopimattomia 166

PERSOONALLISUUSHÄIRIÖT 172

Epävaka persoonallisuus 174

Eristäytyvä persoonallisuus 177

Epäluuloinen persoonallisuus 178

Epäsosiaalinen persoonallisuus 178

Huomiohakuinen persoonallisuus 179

Narsistinen persoonallisuus 180

Vaativa persoonallisuus 180

Estynyt persoonallisuus 181

Riippuvainen persoonallisuus 182

Hannele (s. 1982): Elämäni viiden diagnoosin kanssa 183

<i>Veetu (s. 1988): Säännöllinen terapia auttaa minua selviytymään</i>	189
SYÖMISHÄIRIÖT	195
<i>Pihla (s. 2001): Epäonnistuneiden hoitojen ketjusta kohti parempaa</i>	205
<i>Mari (s. 1977): Kriisi voi laukaista anoreksian uudelleen</i> ...	212
TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ	217
<i>Niina (s. 1983): Lapsuuden hyväksikäytöstä trauma</i>	223
DISSOSIAATIO	229
<i>Katariina (s. 1975): Dissosiaation löytyminen toi tasapainon</i>	234
<i>Jani (s. 1990): Päässäni erilaiset ajatukset käyvät dialogia</i> ..	239
OHJEITA VERTAISILLE, OMAISILLE JA HOITAJILLE	244
HOIDOSSA VAI HEITTEILLÄ -TEMATIikka JATKUU	249
SANASTO	255
VIITTEET	273
LÄHTEET	281
KIRJOITTAJA	296