MIELEN HYVINVOINTI JA VAMMA

Omasta mielestä voi pitää huolta aivan kuten fyysisestä terveydestä. Mielen hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten

- omanarvontunnosta ja toivosta
- tunne- ja vuorovaikutustaidoista
- kyvystä muodostaa ihmissuhteita
- joustavuudesta ja psyykkisestä selviytymiskyvystä (resilienssi)
- kyvystä hakea apua tarvittaessa.

Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee eri elämänvaiheissa. Mielen hyvinvointi koostuu taidoista, joita voi harjoitella ja kasvattaa.

Tärkeitä asioita arjessa ovat esimerkiksi:

- riittävä uni ja lepo
- kivun hoito
- vamman aiheuttaman voimakkaan uupumuksen eli fatiikin hoito
- sopiva liikkuminen ja taukojen pitäminen
- mielekäs tekeminen ja luovuus
- läheiset ja muut ihmissuhteet
- vertaistuki
- omien rajojen tunnistaminen
- riittävä tieto ja ajantasaiset palvelut.

Cp-vamma ja mielen hyvinvointi

Tutkimusten mukaan ihmisillä, joilla on cp-vamma, esiintyy mielenterveyden haasteita muuta väestöä useammin. Jos siis tunnistat oireilua, et ole yksin.

Noin joka viidennellä ihmisellä, jolla on cp-vamma, on todettu mielenterveyden oireita.

Lapsista noin 35 %:lla esiintyy jokin mielenterveyden haaste.

Aikuisilla esiintyy tavallista enemmän esim. masennusta, ahdistuneisuutta ja unihäiriöitä.

Muistathan, että...

itsestä huolehtiminen ei ole suorittamista. Hyvinvointi koostuu myös **armollisuudesta, kohtuullisuudesta ja itsemyötätunnosta.** Lisää tietoa saat esim. Mielenterveystalon sivuilta.



Kun mieli oireilee, syy on tärkeää selvittää huolellisesti.

Taustalla voi olla:

- kipu
- univaikeudet
- fatiikki
- stressi tai kuormittava elämäntilanne
- mielenterveyden haasteet, kuten ahdistus tai masennus.

Vamma ei selitä kaikkea oireilua

Mielenterveyden haasteiden syynä ei yleensä ole yksi tekijä. Mieleen voivat vaikuttaa myös esimerkiksi **aisti-herkkyydet, kognitiiviset vaikeudet, sosiaalinen eristäminen tai syrjintä.**

Vamma ei selitä kaikkea oireilua. Vammaisen ihmisen arkeen voi liittyä paljon työtä, joka jää huomaamatta. Tutkija ja aktivisti Jan Grue kuvaa tätä **“näkymättömäksi työksi”**, joka voi sisältää esimerkiksi:

- esteiden ja vaikeasti saavutettavien ympäristöjen jatkuvaa hallintaa
- arjen ja avun järjestämistä
- palvelujärjestelmän ja byrokratian kanssa toimimista
- jatkuvaa suunnittelua ja kuormituksen arviointia.



Myös läheiset voivat kuormittua

Lapsen vammautuminen on usein koko perheelle suuri elämänmuutos. Tutkimusten mukaan

- cp-vammaisten lasten vanhemmilla masennus ja ahdistuneisuus ovat noin kaksi kertaa yleisempiä kuin muilla vanhemmilla

- myös sisaruksilla voi esiintyä esimerkiksi ahdistuneisuutta tai ulkopuolisuuden kokemuksia.

On tärkeää huomioida koko perheen hyvinvointi.

Pitkittynyt kuormitus voi lisätä alakuloa, uupumusta ja toivottomuuden tunnetta.

Joskus oireiden tunnistamista voi vaikeuttaa **diagnoosin varjostava vaikutus** (diagnostic overshadowing). Se tarkoittaa tilannetta, jossa uusia oireita tulkitaan automaattisesti vamman kautta.

Tällöin jokin muu fyysinen tai psyykkinen sairaus voi jäädä huomaamatta ja hoito viivästyä.

Vamman vuoksi ihminen voi tarvita tukea ja apua läpi eliniän. Riittämätön tuki voi pidemmällä aikavälillä johtaa mielenterveyden haasteisiin.

Myös **kommunikaatiohaasteet** voivat vaikeuttaa oireiden tunnistamista.

On tärkeää, että jokaisen hyvinvointia ja oireita tarkastellaan kokonaisvaltaisesti.

Kun tarvitset apua

Mielenterveyden haasteisiin voi saada tukea esimerkiksi:

- perusterveydenhuollosta
- erikoissairaanhoidosta
- keskusteluavusta ja terapiasta
- omahoito-ohjelmista ja nettiterapiasta
- vertaistuesta.

HAE APUA AJOISSA.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN.

Lisää tietoa ja materaaleja: cp-liitto.fi