

Mielenterveysomaisten kuormittuminen

Korona-aika on entisestään vaikeuttanut psykiatrisen hoidon piiriin pääsyä. Sen lisäksi, että tilanne aiheuttaa kärsimystä hoitoa tarvitsevalle, myös omaisten hyvinvointi on vakavasti kuormittunut. Jo ennen koronaepidemiaa omaisten riski sairastua masennukseen/uupumukseen on ollut korkea (46%). Koronakriisin myötä mielenterveysomaiset ovat yhä enemmän kantaneet hoitovastuuta ja toimineet yksin sairastuneen apuna ilman riittävää tukea. Uupuminen näkyy työssäkäyvillä omaisilla mm. sairauspoissaolojen lisääntymisenä voimavarojen hupertessa.

Työssäni kohtaan uupuneita ja kuormittuneita psyykkisesti oireilevien läheisiä viikoittain. He joutuvat valitettavan usein ottamaan vastuun sairastuneen hoidosta, kun terveydenhuollon resurssit eivät ole riittävät. Pitkään jatkunut huoli hoitovastuineen aiheuttaa inhimillistä kärsimystä omaisille: **Oma elämä kapeutuu ja voimavarat kuluvat huolenpito- ja valvontavastuussa.** Sen lisäksi, että psyykkisesti oireileva saisi tarvitsemansa hoidon ja avun, myös omainen tulisi huomioida ja kohdata itsenäisenä yksilönä ja tuen tarvisijana - ei ainoastaan läheisen tukiresurssina.

Mielenterveyspalvelujen oikea- aikaisuuden ja riittävien avohoidon palveluiden lisäksi siis myös sairastuneiden läheisille on tarjottava ohjausta tuen piiriin; he tarvitsevat tukea ja kohdatuksi tulemisen kokemuksen yhtä lailla kuin psyykkisesti sairastunutkin. Oikea-aikainen hoitoon pääsy ja tarvittavat avohoidon palvelut psyykkisesti oireilevalle vaikuttavat koko perheen ja lähipiirin hyvinvointiin.

Hyvän mielen talon omaistoiminnasta psyykkisesti sairastuneen läheinen saa vertaistukea, tietoa ja keskusteluapua kuormittavassa tilanteessa. Jaettu kokemus on merkityksellinen ja usein on helpottavaa kuulla, ettei ole yksin vaikeiden asioiden äärellä - läheisen sairastuminen ja psyykinen oireilu herättävät muissakin samankaltaisia tunteita ja ajatuksia. Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen ja toiveikkuuden näkökulman muuttuneessa elämäntilanteessa.

Piia Saraspää

Omaistyöntekijä, psykiatrinen sairaanhoitaja