

Mielen hyvinvointi – Ota puheeksi jaksaminen

PERUSKYSYMYKSET

Oletko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissasi

- tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?
- kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?

Vastausvaihtoehtoina kyllä tai ei.

Myöntävä vastaus vähintään toiseen kysymykseen voi viitata masennukseen ja tällöin suositellaan jatkoselvittelyyn asian kanssa.

KESKUSTELE LISÄÄ

- 1. Kiinnostukseni asioiden tekemiseen on hyvin vähäistä tai tekeminen ei tuota mielihyvää.**
- 2. Olen tyytymätön itseäni tai minulla on tunne, että olen laiminlyönyt itseäni, läheisiäni tai perhettäni.**
- 3. Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa tai muuta yhteisöä.**
- 4. Minulla on ajatuksia siitä, että minun olisi parempi olla kuollut tai että voisin vahingoittaa itseäni jollain tavalla.**
 - Ei lainkaan
 - Useina päivinä
 - Useammin kuin puolet ajasta
 - Lähes joka päivä

Jos kävijä vastaa mihin tahansa kysymykseen ”lähes joka päivä” tai hän vastaa useaan kohtaan Useina päivinä / Useammin kuin puolet ajasta, on syytä ohjata hänet terveydenhuollon piiriin.

Ikäihmisille ominaisia mielen hyvinvoinnin haasteiden merkkejä voi lisäksi avata seuraavilla kysymyksillä.

- 1. Oletko luopunut monista riiennoistasi ja harrastuksistasi?**
- 2. Tunnetko itsesi usein avuttomaksi?**
- 3. Onko sinulla mielestäsi enemmän muistihäiriöitä kuin ihmisillä yleensä?**

Puheeksi ottaminen on tärkeää.

Muistuta mieleesi motivoivan haastattelun avoimet kysymykset.

Anna tilaa kävijälle itselleen kertoa.

Pyri välttämään syyllistämistä, suhtaudu myötätuntoisesti. Mielen sairautta tai pahoinvointia ei valita itse.

Jos kävijän on vaikea puhua, voit kertoa hänelle, että hän on aina tervetullut takaisin ja kertoa mistä hän voi saada lisäapua. On hyvä kannustaa häntä myös puhumaan itselleen läheiselle ihmiselle olostaan.

Jos kävijällä on itsetuhoisia ajatuksia, kartoita, onko kyse ajatuksista vai onko hänelle toteutussuunnitelmia. Itsetuhoisuuteen on aina suhtauduttava vakavasti ja ohjattava avun piiriin.

Ottamalla puheeksi asioita ei voi lisätä esimerkiksi itsetuhoisuuden riskiä.

Mielenterveyden omahoito-ohjelma

Lisää tietoa ohjauksen tueksi tai kävijälle vinkiksi löytyy Mielenterveystalon sivuilta. Esimerkiksi [omahoito-ohjelmasta](#) löytyy pohdittavaa ja harjoituksia oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Huolehdi myös omasta jaksamisestasi. Vapaaehtoistyö on antoisaa, mutta joskus se voi myös uuvuttaa. Kysy ajoittain myös itseltäsi näitä kysymyksiä.

Ottakaa toimintaryhmässänne tavaksi pitää **fiiliskierroksia**.

