

PITKÄAIKAISSAIRAUDEN KANSSA JAKSAMINEN

PSORIASIS MUKANA ELÄMÄSSÄ
JA HYVINVOINNIN TUKEMINEN

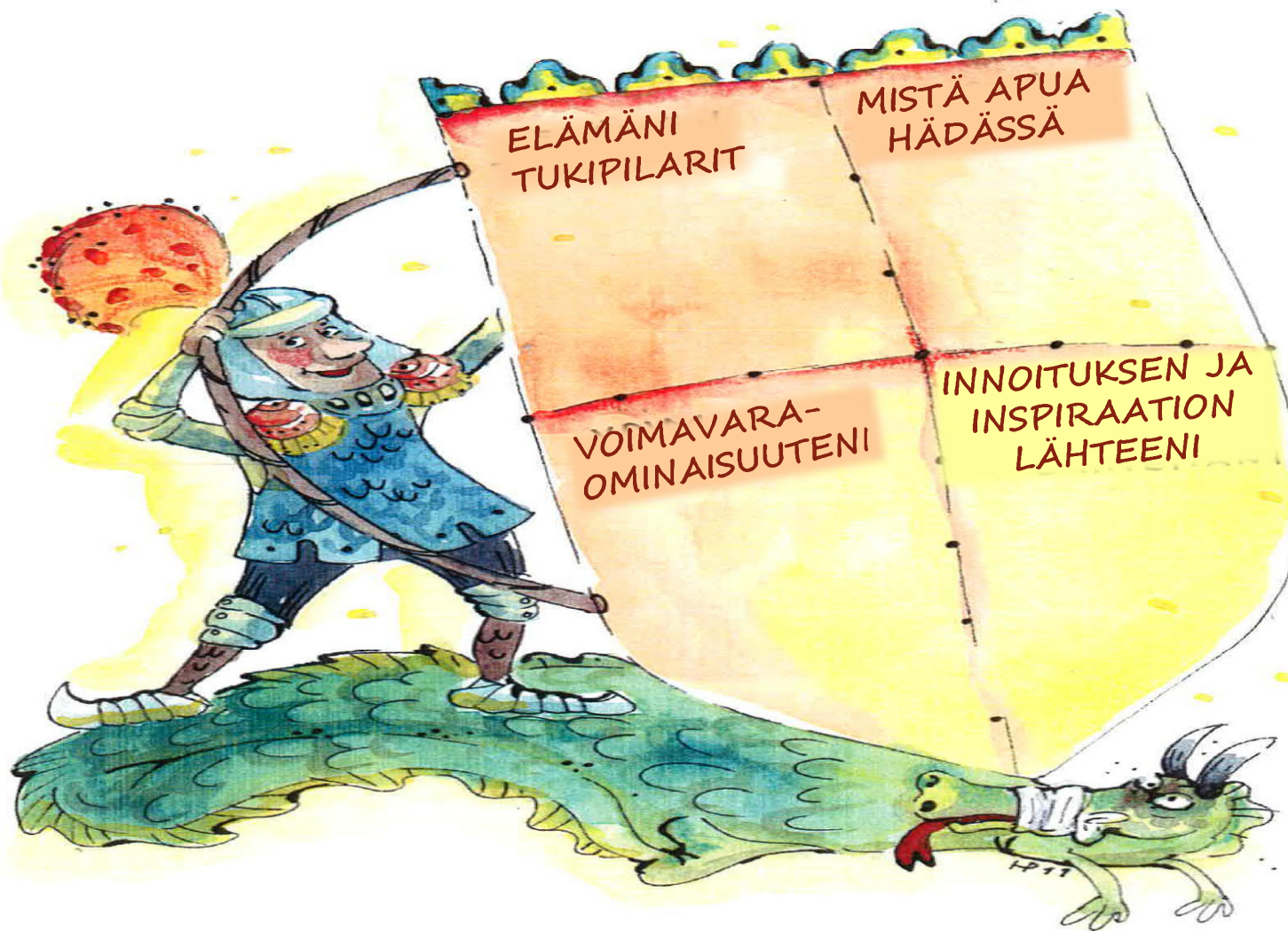
Kipu- ja kuntoutuspsykologi Terhi Runsio

Medishare Oy & Tyksin suu- ja leukasairauksien klinikka

PSYYKKISEN HYVINVOINNIN RAKENNUSAINEITA PSORIASIKSEN KANSSA ELÄESSÄ (1)

- **Ulkoiset ja sisäiset voimavaralähteet**
Voimavarakilpi esimerkki voimavaralähteiden tutkimisen apuvälineistä (seuraava dia)
- **Elämänsisältöjen tasapaino ja mielekkyys**
Pitäisikö jostain karsia tai jotain lisätä, ovatko sisällöt riittävässä tasapainossa
- **Omien toimintamallien arviointi / päivitys**
Löytyykö joustovaraa, "armon ja sallivuutta", keinoja mukauttaa omaa toimintaa, lukuvinkki: Arto Pietikäisen kirja Joustava Mieli
- **Sosiaalisen verkoston määrä ja laatu**
Paras A-ryhmä ei ole välttämättömyys, mutta mukava lisä psoriasiksen kanssa eläessä. Ainakin "Menopuolen ja Saamapuolen" olisi hyvä olla tasapainossa

VOIMAVARAKILPI



PSYKKISEN HYVINVOINNIN RAKENNUSAINEITA PSORIASIKSEN KANSSA ELÄESSÄ (2)

❖ Kipu- ja kutinakuorman kanssa selviytyminen

Lukuvinkki: Miranda: Ota kipu haltuun, Vartiovaara: STRESSAA!: Hyvä Paha Paine

❖ Stressin säätelykeinojen vahvistaminen

Lukuvinkki: Kataja: Rentoutuminen ja Voimavarat

❖ Ahdistuksen tunnistus ja hoito (esim. GAD-7, BAI)

❖ Masennuksen tunnistus ja hoito (esim. DEPS)

Psykologiseen hoitoon kannattaa hakeutua, jos ahdistus- ja mielialaoireet ilmenevät voimakkaina reaktioina psoriasikseen. Edeltäessään psoriasista ne voivat heikentää sairastuneen kokonaishyvinvointia sairauden alkuvaiheessa. Voimistuessaan ne luonnollisesti heikentävät selviytymistä ihosairauden kanssa.

AHDISTUS- JA MASENNUSOIREITA

Ahdistusoireita:

Hermostuneisuus,
epätyypillinen kireys,
jatkuva ja/tai liiallinen
huolestuneisuus, vaikeus
rentoutua ja/tai pysyä
aloillaan, alentunut
hermostumis-/
ärsyyntymiskynnys,
voimistuneet
"vihaisuusreaktiot",
palan tunne kurkussa,
jatkuvat/laajentuneet/liiallis
et pelot, katastrofointi,
kuumat tai kylmät aallot,
univaikeudet, kipu,
huimaus, vatsavaivat

Masennusoireita:

Unettomuus,
surumielisyys,
tarmottomuus,
yksinäisyyden tunne,
ruokahalumuutokset,
kyvyttömyys nauttia,
arvottomuuden tunne,
toive kaiken päättymisestä,
itseluottamuksen/
arvostuksen menetys,
kohtuuton itsekritiikki,
perusteeton syyllisyys,
unihäiriöt,
päättämättömyys ja/tai
keskittymiskyvyttömyys

Huom! Molemmissa kesto

PSYYKKISEN HYVINVOINNIN RAKENNUSAIKONEITA PSORIASIKSEN KANSSA ELÄESSÄ (3)

- Liikkuminen ja uniterveys
- Sopeutumisprosessin ymmärrys/tukeminen
Sopeutumisprosessin shokki-, reaktio-, korjaamis- ja uudelleensuuntautumisvaiheet
Lukuvinkki: juttuni Psoriasisessako sopeutumista?"
www.psoriasiaa.fi/vieraskynasta
- Puhuminen ja vertaistuen väylät
Psykososiaalisen hoidon/kuntoutuksen väyliä, vertaistuen mahdollistavia ensitietopäiviä-/iltoja tai kuntoutuskursseja ei pysty kukaan ammattihenkilö korvaamaan
- Pystyvyyden tunnistaminen (SEQ)
Osa psoriasikseenkin sairastuneista tarvitsee apua pystyvyytensä tunnistamisessa
- Häpeästä parempaan sietämiseen/hyväksyntään
- Hyvän esiin nostaminen
Näkökulman vaihto vaikka minuutiksi

OMAHOITOKEINOJEN METSÄSTYS

Mikä auttaa sinua selviytymään sairautesi
(tai läheisesi sairauden kanssa)?

Miten hoidat terveyttäsi/kuntoasi?

Miten pidät huolta itsestäsi?

Mikä tai kuka hoitaa sinua?

Mikä hoitaa mieltäsi?

Miten hoidat itseäsi?



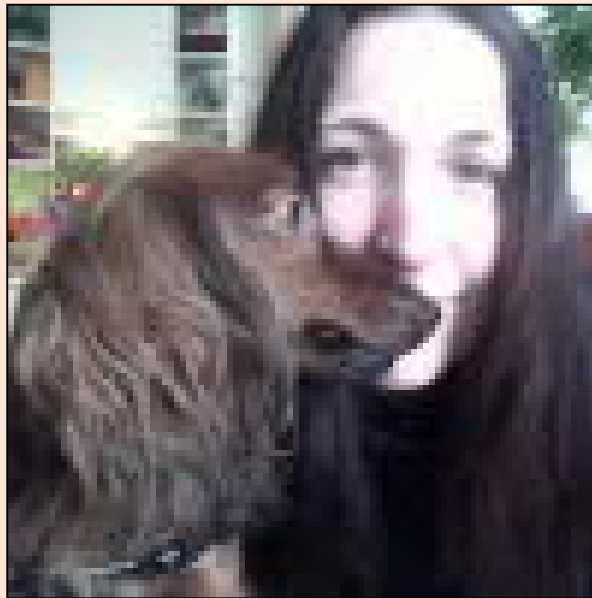
OSKARI KILLITTÄÄ SYLISSÄ JA PYSÄYTTÄÄ KIIREEN



TESSU VARTIOI JA RAUHOITTA SELKÄTOIPIILASTA



LÄHEISYYS, KATSE, PYSÄHTYMINEN,
VUORO-VAIKUTUS, HENGITYS, KOSKETUS,
SILITYS...



...jaksamisen lisääjänä pitkäaikaissairauden kanssa eläessä...

Kiitos kaikille läsnäolijoille t:Terhi.