

PANIIKKISANOMAT

1/2010

Paniikkihäiriöyhdistyksen jäsenlehti

Kokouskutsu

Paniikkihäiriöyhdistyksen kevätkokous pidetään la. 27.3.2010 klo 18.00
Ylöjärvellä Torpan kurssikeskuksessa. (www.torpankurssikeskus.fi)
Os. Torpantie 29 33450 Siivikkala
Kokouksessa käsitellään sääntöjen 14 § olevat asiat.

Kevättapaaminen

Kokouksen yhteydessä kevättapaaminen
Perjantaista 26.3.2010 klo 18.00 - sunnuntaihin 28.3.2010 klo 12.00
Hinnat täysihoidolla pe-su 115 € la-su 85 € lailman majoitusta 40 €
Majoitus 2-4 hengen huoneissa.
Ilmoittautumiset Urho Riipiselle puh. 0400-884670 tai s-postilla
urho.riipinen@pp.inet.fi 22.3.2010 mennessä.
Ajo-ohje löytyy www.torpankurssikeskus.fi sivuilta.

Tervetuloa !

Hallitus

Puheenjohtajan palsta

Yksinäisyys ahdistaa

Paniikkihäiriön vaikutusta sosiaaliseen kanssakäymiseen on tutkittu vähän, tai en ole niitä mistään löytänyt. Sairauden luonteesta johtuen, varsinkin akuutissa vaiheessa sosiaalisen elämän muutokset voivat olla varsin rajujakin. Eristäytyminen neljän seinän sisälle on vaikeassa paniikissa melko yleistä.

Varsinkin sairastumisen alussa yksinäisyys ahdistaa tavattomasti. Avoinna on paljon kysymyksiä, mitä minulle nyt tapahtuu, kuinka tästä eteenpäin, kuinka jaksan ja uskallan jatkaa työssäni, opiskeluissani ja harrastuksissani.

Kuinka saan elämäni taas järjestykseen, mistä voin saada tukea ja voimia tähän urakkaan.

Löytyykö minulta voimavaroja omasta takaa ja millaista tukea saan läheisiltäni.

Paniikkihäiriön kohtaaminen on pelottava ja ahdistava kokemus.

Vetaistuki on voimavara

Sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa paniikista kuntoutumiseen positiivisesti ja antaa potilaalle voimavaroja joka päiväiseen jaksamiseen.

Meillä on yksilökohtaisia eroja ulospäin suuntautumisessa. Sosiaalisesti aralle paniikki on paljon vaikeampi, koska arkuuden voittaminen panikitilassa saattaa olla liian iso haaste.

Olen saanut seurata lukemattomien paniikkilaisten polkua varjosta kohti valoisampaa huomenta.

Näille tarinoille on ollut yhteistä usko ystävien tukeen ja voimien ammentaminen muilta paniikkilaisilta.

Paniikkisanomat julkaisee tässä lehdessä kolme selviytymistarinaa, joille yhteistä on ollut tuki samanlaisessa tilanteessa olleita kanssakulkijoilta.

Tuki, jota ystäväville on annettu pyyteettömästi ja mistään pihistämättä on ollut voimavara vailla vertaa.

Olen tullut vakuuttuneeksi sosiaalisen verkoston voimasta paniikin päihittämisessä ja elämänuskon moottorina kohti valoisampaa huomista.

Urho Riipinen

Paniikkihäiriöyhdistyksen nettisivut

www.paniikki.net

www.ela.fi

Puhelintukihenkilö on Tarja Holmström 040-587 4920

Eräs selviytymistarina

Oma taipaleeni paniikin, jännityksen ja pelonsekaisten tunteiden maailmassa alkoi 4-vuotiaana. Tuolloin eräänä syysaamuna astuessani navetan ovesta ulos, syöksyi hävittäjä matalalla lentäen ylitseni sillä seurauksella, että menin shokkiin, säikähdin, itkin ja huusin - elämäni hajosi.

Siitä alkoi pienen pojan selviytymiskamppailu. Tuon tapahtuman jälkeen en juurikaan liikkunut pihapiiriä kauempana, pelko ja jännitys nauliutui takaraivooni. Korvistani muodostui herkät tutka-anturit, jotka aistivat ääniä ympäristössä piilevästä vihollisestani. Lukemattomat kerrat olen omaisteni seurassa ulkona ollessani maastoutunut ojiin, metsiin milloin minnekin turvatakseni ja suojellakseni selustaani. Omaiset saattelivat minua koulubussiin, kun en yksin uskaltanut bussia odottaa. Kohdatessani viholliseni, elimistö ei kysynyt minulta, mitä tehdään, vaan elimistö toimi automaattisesti. Vetäydyin sivuraiteelle, elin elämää olosuhteet huomioon ottaen. Pelko oli tuonut omat rajoitteensa, ei voinut liikkua kuten muut, ei voinut tehdä sitä mitä muut samanikäiset. Pelon myötä tuli myös häpeä sekä tilanteita, joissa tuli kiusatuksi. Silloin sisimpäni eristäytyi, rakensi ympärilleen suojamuurin, jonka turviin tämä taajamajuna vetäytyi selviytyäkseen elämänpyörteissä. Pelko ja jännitys vaativat oman energiansa joten jatkoin elämää vajaalla liekillä. Olin hiljainen, ujo ja ulkopuolinen, se perusluonne ei ole kadonnut. Saatuani ajokortin, elämä helpottui, pystyin liikkumaan, koska auto toi minulle suojan viholliseltani. Ensimmäisen kolmivuotisen terapian aloitin 15-vuotiaana. Terapiassa kokeiltiin kuvitteluharjoittelua sen tuottamatta tulosta. Terapia oli tarpeellinen, koska sain keskustella ja käydä läpi asioita ammatti-ihmisen kanssa, joka kuunteli ja oli läsnä, omaisten tukea unohtamatta. Muuttaessani maalta kaupunkiin ammattikoulutuksen perässä alkoi uusi vaihe. Pystyin liikkumaan kaupungissa ilman pelkoa. Kaupungissa pääsin mukaan jännittäjäryhmään, jonka kanssa olemme tosiamme tukeneet jo 26-vuotta kokoontuen kerran kuussa. Paniikkiryhmään tulin mukaan vuonna 1992 ja siitä sain toisen vertaisryhmän elämäni.

Paniikin ja pelon olen kokenut kamppailulajina, turpiin tulee aina ja yllättävästi, toki olen oppinut lyömään takaisinkin, nahka ei ole siitä silti kovettunut. Vuosikymmenien aikana elämäni kuvaten taajamajunana, olen pystynyt matkustamaan, osallistumaan harrastuksiin mm. harrastajateatterissa. Kykenen olemaan viholliseni kydyssä pelkäämättä, mutta silti siedätyshoito jatkuu, niin että sauvakävelylle lähtiessäni kytken mp3-soittimen päälle ja lippalakki päähän, jotta saan ajatukset muualle. Ikääntyminen ja elämänkokemukset ovat olleet armahtavia tekijöitä. Toki pelko paniikkeineen on osa elämää, jonka kanssa kuljetaan matkaa, välillä enemmän ja vähemmän katkeroituneina. Sosiaaliset tilanteet eivät aina ole niitä heikumallisimpia, eikä niistä voi nauttia niille kuuluvalla tavalla. Harmaina päivinä kaivan tietokoneelta listan, niistä asioista, joita olen saavuttanut lohduttaakseni itseäni. Vertaistuki sekä jännittäjäryhmän että paniikkiryhmän, ovat olleet suurimpia apuja elämässäni niin valtakunnallisella kuin alueellisellakin tasolla. Toki olen huomannut myös sen, että tarvitsen hyvin paljon omaa aikaa ja hiljaisuutta ympärilleni, aikaa ja hetkiä kuunnella omaa sisintäni. Voiman lähteinä elämässäni ovat olleet ajatusten suuntaaminen johonkin muuhun asiaan, harrastukseen, sekä myös pään työntäminen pensaaseen ja heittäytymällä joskus paniikin kanssa kehään ajatuksella tuli mitä tuli. Jokainen kokemus on uusi kokemus ja pysähdyttää miettimään, mitä se haluaa kertoa minulle, mikä on sen haaste. Voiman lähteinä ovat myös halu kokea ja tuntea nauttivansa elämästä, sillä mittarilla, mille

oma elämä antaa myöten vaikka se sitten sattuisikin, yrittää elää ja nauttia tästä hetkestä. Luonto on minulle tullut äärettömän rakkaaksi, keväisenä, kesäisenä tai syksyisenä iltana saatan viettää itseni aikaa luonnossa, nauttien siitä. Pienet asiat ovat tulleet yllättävän merkittäviksi. Monia asioita olen kokeillut, mm. hypnoosia, ja kongnitiivista terapiaa. Kaikkea, mistä voi saada apua ja tukea kannattaa kokeilla, jos mahdollista. Aina jotain uutta sisältöä se elämään tuo, vaikka ongelma ei poistuisikaan. Liikunta eri muodoissa on myös tervetullutta.

Vastakohtana voimavaroille olen todennut sen, että akuuttia, asiantuntevaa apua ei ole helppo löytää, eikä saada. Toisessa osassa Suomea sitä on saatavissa, mutta ei läheskään kaikkialla. Vertaisryhmiä ei myöskään löydy jokapuolelta. Nuorempi sukupolvi on hiukan paremmassa tilanteessa saadessaan tukea internetin kautta, mutta moni ikäiseni tai vanhempi tarvitsee vertaisryhmiä. Yhteistyön merkitystä eri järjestöjen kanssa pidän merkittävänä, apua voi myös sitäkin kautta löytää sekä ennen kaikkea uusia näköaloja. Paniikkihäiriön hoitoketju on kehittynyt vuosikymmenien varrella, työsarkaa vielä on, jotta avun tarvitsija ja ammattitaitoinen avun tarjoaja kohtaisi riittävän ajoissa ja näin paranemisprosessi lähtisi käyntiin mahdollisimman varhain.

Kannustimeni on: Lähde matkalle, se ei ole helppoa, se voi jäädä puolitiehen, mutta lähde uudelleen se antaa enemmän kuin se, että jäisit paikoillesi. Voimia ja jaksamista Teille kaikille!

Taajamajuna

ETSINTÄKUULUUTUS

Etsitään reippaita matkailijoita seuraavaan kaamoksen kaatoon.

Matka tehdään marraskuussa 2010 aivan uudella sapluunalla.

Mukaan mahtuu 6-10 ennakkoluulotonta satunnaista matkailijaa.

Matka varataan vasta syys-lokakuussa, pyritään edulliseen hintaan laadusta tinkimättä

Jos tunnet kutsumusta ja sinulla mahdollista pitää viikko lomaa marraskuussa

Ilmoita siitä Urho Riipiselle 0400-884670 tai urho.riipinen@pp.inet.fi

Aikaa päätöksentekoon sinulla on juhannukseen saakka.

Matkan kohde ja tarkka-aika sovitaan kun ryhmä on koossa.

Paniikki lauman paimenena

Hei ystävät paniikkihäiriön kanssa toimeen tulevat ja yhä siitä tietoa hakevat ja tautiin tutustuvat.

Itse olen ollut paniikkipotilas vuodesta 1994 saakka tietoisesti ja sitä ennen ties kuinka kauan oireista kärsivänä, mutta tietämättä mikä minulla oikein on. Taudin aikanaan selville saamisessa minua auttoi terveyskeskus lääkäri, hän kertoi mikä tauti on ja mitä se pitää sisällään. Sairauteni alku aikoina tietenkin piti saada irti kaikki mahdollinen tieto, mitä ikinä vain sai käsiinsä. silloin hakeuduin myös paniikkihäiriöyhdistyksen jäseneksi. Sieltä sain vertaisten kertomuksia ja tietoa kuinka toimia. Löysin paikallisen yhdistyksen keskustelukerhon, johon pääsin mukaan ja sitä myöhemmin vedin yli viitisentoista vuotta. Kaikessa keskusteluissa koin olevani saavana ja antavana osapuolena, kuten myös myöhemmin ollessani Paniikkihäiriöyhdistyksen puhelintulihenkilönä joskus yksin koko Suomessa, joskus meitä oli myös jokunen muukin mukana. Puhelintukihenkilönä olen saanut valtavan määrän ihmisiä, joiden kanssa on pidetty yhteyttä myöhemminkin, vaihdettu kuulumisia ja saanut terveisiä ja myös olen saanut heistä ystäviä joiden kanssa olen sellaisessa välissä, että kun oma jaksaminen on vähän vaikeuksissa voin soittaa heille ja purkaa omaa jaksamistani heidän kanssaan. Minä en olisi jaksanut näin hyvin jos olisin ollut yksin.

Mukana menossa

Olemme tavanneet pari kertaa vuodessa eri paikkakunnilla aina yhdistyksen kokouksien yhteydessä. Voi sitä naurun määrää, tapaamisissa ja vanhojen juttujen puimisia, muistelut ja yhdessä olemiset antavat voimaa jatkaa taas eteenpäin ja taas on tulossa kevät tapaaminen Tampereen seudulla jonne olisi kiva kun tulisi paljon väkeä ja ”vanhoja tuttuja”.

Minun selviytymiseni on ollut suurimmaksi osaksi juuri teidän ihanien ihmisten ansiota ja teidän kanssa keskustelut ja tapaamiset. Tietenkin minulla on ollut muitakin sairauksia jotka ovat vieneet voimiani niin, että olen ollut vähemmän mukana. Mutta tätäkin tekstiä tehdessäni olen kesken kirjoituksen puhunut minulle uuden ihmisen kanssa paniikkihäiriöstä ja auttanut häntä selviämään ja jaksamaan taudin kanssa. Eli kyllä minä vielä saan soittoja ja kyselyjä asiasta. Taitaa olla niin, että olen mukana tässä asiassa täydellä sydämellä ja en osaa enkä halua lopettaa toimimistani. Teen nykyisin vain sen minkä jaksan ja mikä on sen hetkiseen tilaani sopivaa.

Voimavarat rajalliset

Paniikkipotilas on yleensä hyvin sosiaalinen, mutta kyllä se joskus voi olla niinkin että EI- sana on vaikea sanoa ja sen taidon opettelu on minullekin ollut vaikeaa, mutta sairaus on opettanut senkin ja monta muuta asiaa. Ei saa luovuttaa, asioita pitää tehdä omien voimien mukaan osallistua sellaiseen mihin itsellä on halua. Pitäisi luovuttaa sellaisissa asioissa jotka ei ole juuri sillä hetkellä tarpeellisia ja joita voi siirtää. Itsensä syyllistäminen on pahasta ja tekemättömien töiden ei saisi antaa viedä voimia. Paniikkisairaus on sellainen kaveri, että se kyllä vie voimat, jos ei tautia hyväksy ja sen hoitoa. Puhuminen on terapiaa ja sitä pitäisi voida tehdä ilman syyllisyyden pelkoa. Me Paniikkihäiriöpotilaat emme ole mielisairaita, vaan mielen ja ahdistuksen ja masennuksen seuraan joutuneita. Meillä on ihan oma sairaus, joka on virallinen tautiluokituksessa, ei siis korvien välissä eikä hulluudessa.

Olen käynyt myös Kuopiossa Neuronin paniikkihäiriön sopeutumisvalmennuskurssin(joita voi anoa kelan kautta). Paniikkihäiriötä hoidetaan myös monella muullakin paikkakunnalla ja kaikista saa myös tietoa kelan kautta tai mielenterveyden keskusliiton kautta. Meillä paniikkihäiriöyhdistyksessä on myös alaosastoja eri paikkakunnilla jotka auttavat ja tietenkin meillä on myös paniikki.net ja ela.fi sivut joista voi saada apua ja joita itse myös käytän aina silloin tällöin kun yksin ei jaksaa. Kaikille teille hyvää kevättä ja voimia ja jaksamista.

Terveisin ASTA

Paniikkipaini

Tapaamiseni paniikkihäiriön kanssa tapahtui jo 20 vuotta sitten.

Ensimmäinen kunnan kohtaus tuli verrattain nuorena kuolleen serkkuni hautajaispäivän iltana. Pahinta olivat fyysiset oireet, tukehtumisen tunne, rintakipu,voimattomuus. Joita seurasi pelko ja ahdistus. Terveyskeskuksessa käynti ei tuonut selitystä, joskin jonkin rauhoittavan lääkkeen vaikutuksesta olo asettui sillä kertaa.

Siitä ne kohtaukset alkoivat, parin kuukauden kuluttua kohtauksia tuli päivittäin, jopa useita samana päivänä.

Useiden lääkärissä käyntien ja yhden sairaala keikan jälkeen lääkäri kertoi kyseessä olevan paniikkihäiriö. En ollut koskaan kuullutkaan moisesta vaivasta.

Lääkäri kertoi seikkaperäisesti mitä paniikki on ja mitä se ei ole. Aloitettiin hoito Xanor nimisellä lääkkeellä. Lääkityksen teho oli minun tapauksessani varsin hyvä, kohtaukset vähenivät oleellisesti ja arjessa selviäminen sujui jälleen verraten hyvin.

Paniikkihäiriö ei kuitenkaan hävinnyt, vaan muistutti olemassa olostaan milloin missäkin tilanteessa.

Vuodet paniikin kanssa

Selviytyminen paniikin kanssa on ollut vuoroin helpompaa ja taas vaikeampaa.

Lääkkeitä jaksamiseen on ollut monenlaisia, purkista otettavat pillerit ovat olleet hoidon perusta, mutteivät yksin ole olleet riittäviä.

Muistan elävästi kun kohtasin ensimmäisen kohtalotoverin, kokemusten vaihto antoi aivan uuden ulottovuuden paniikin ymmärtämiselle. Vuosien kuluessa olen tullut vakuuttuneeksi siitä, että paniikkipotilailla on paljon annettavaa toisillensa.

Terveystuottojärjestelmän kannattaisi ottaa tämä asia vakavammin, todennäköisesti hoitotulokset paranisi ja kustannukset pienisivät.

Tärkeätä on myös hyväksyä oma tilanteensa, eihän paniikki ole elämän loppu, vaan sen kanssa voi oppia elämään.

Alussa jouduin luopumaan joistain asioista, jotka liittyivät sosiaalisiin tilanteisiin, eli minulle kehittyi paniikkipotilaalle ominainen välttämiskäyttäytyminen.

Paniikkikohtaukset sosiaalisissa tilanteissa ovat olleet minulle vaikein paikka.

Jos tilanteesta ei voi lähteä pois silloin kun haluaa, tekee se kohtauksen vaikeaksi.

Yritin keksiä keinoja kuinka tilanteista selviäisi paremmin, tehokkaimmaksi osoittautui ylimääräinen

kerta-annos Xanoria ennen hankalaksi kokemaani tilannetta.

Tätä keinoa voi käyttää harvakseltaan, päivittäin käytettynä lääkeannos nousee ja samalla se menettää tehoaan.

Vuosien kuluessa olen oppinut, että tässäkin asiassa harjoitus tekee mestarin, eli rohkeasti vaan liikkeelle ja mukaan normaaliin elämään, ainakin minun kohdallani se on toiminut. Nykyään tilanteeni on ihan hyvä, pystyn normaaliin sosiaaliseen elämään.

Tulevaisuus tulee- olenko valmis ?

Nykyään paniikki ei vaivaa, kuitenkin en voi olla varma etteikö se jonain päivänä palaisi. Kerran paniikkilainen- aina paniikkilainen sanonta saattaa pitää osittain paikkansa, pitkän kokemuksen, ulospäin suuntautuvan mielen ja huumorin avulla uskon selviäväni ----- ehkä ?

Jo vanha mies

PANIIKKIHÄIRIÖYHDISTYKSEN HALLITUS 2010

Urho Riipinen Puheenjohtaja
Pieksämäki
0400-884670 urho.riipinen@pp.inet.fi

Juha Koljander Sihteeri
Jämsä juha.koljander@paniikki.net

Eeva Riitta Kekäläinen
Tuusniemi

Ilkka Rautiainen
Jyväskylä
044-282 1119 ilkka.rautiainen@paniikki.net

Kari Teittinen
Varkaus
050-313 0003 kari.teittinen@paniikki.net

PANIIKKIHÄIRIÖYHDISTYS RY:N ALAOSASTOT

Helsinki: Kokoontuminen jokaisen kuukauden viimeisenä torstaina klo 18.00-20.00
Vellikellontie 4 Malminkartano Helsinki 41.
Yhteyshenkilöt: Jatta 050-467 5057 tai ritva.sopanen@elisanet.fi

Jyväskylä: Kokoontuminen Mty Kellossa torstaina klo 18.00
Yhteyshenkilö: Ilkka Rautiainen 044-282 1119. Lisätietoja www.mtykello.net

Imatra: Kokoontuminen tauolla kevään ajan.

Kemi: Ryhmä kokoontuu kerran kuussa Turvapoijussa, Etelärannankatu 6
Yhteyshenkilöt: Martti Henriksson 044-023 2662, Risto Kuronen 044-364 6106
risto.kuronen60@hotmail.com tai Turvapoijusta puh. 016-257 403

Kokkola: Kokoontumiset joka kk:n toinen perjantai klo 18.30 osoitteessa Falanderinkatu 29-33
Kokoontumisiin saattaa tulla muutoksia, joten seuraa ilmoitteluaamme Keski-Pohjanmaa lehdessä,
ilmoitus on ko. viikon keskiviikkona
Ilmestyvän lehden Meno-otsikon alla.
Yhteyshenkilöt: Mirja Hassinen 040-757 3582, Risto Puoliväli 045-633 4007 tai
risto.puolivali@paniikki.net

Kuopio: Yhteyshenkilö: Anne Mari Koistinen Sähköpostiosoitteemme
Kuopionpaniikkiyh@hotmail.com

Lappeenranta: Kokoontumiset tiistaisin klo 18.00 Lappeenrannan seurakuntakeskuksessa, Koulukatu
10, sisäpiha. Lisätietoja paniikki.lpr@gmail.com
Tai 046-664 7261

Oulu: Ryhmä kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai Aleksinkulmassa
Yhteyshenkilö: Juhani Tervonen 0400-687 548 tai juhani.tervonen@gmail.com

Pori: Porin mielenterveyskeskus, kuntoutustyöryhmän tiloissa Etelä-Kauppatori 4 B
Kk:n viimeinen keskiviikko klo 16.00 Yhteyshenkilö: Maarit Kivikoski maarit.kivikoski@satsht.fi
Etelä-Pohjanmaan alue: Yhteyshenkilö: Asta Häyrynen 040-721 5405

Rauma: Oma-apu ryhmä kokoontuu torstaina klo 17.30-19.30 Hyvänmielentalolla
Eteläkatu 7 A 4-5. Lisätietoja puh. 02-821 1065 / Sari Viitanen

Suomussalmi: Yhteyshenkilö: Noora Oikarinen Lisätietoja ss.nopanic@gmail.com

Tampere: Kokoontuminen Satakunnankatu 30 C 6 (soita ovikelloa) kk:n ensimmäinen tiistai klo
18.00-20.00. Yhteyshenkilö Tarja Holmström 040-587 4920

Tarja.Holmstrom@paniikki.net

Turku: Ei säännöllisiä kokoontumisia, seuraa Turun Sanomien treffi-liite/yhdistykset
Tommi Hommonen 040-741 1109