

# PANIKKISANOMAT

**2/2009**

## **Paniikkihäiriöyhdistyksen jäsenlehti**

### **Kokouskutsu**

Paniikkihäiriöyhdistyksen syyskokous pidetään la.28.11.2009 klo 18.00  
Lapualla Wanha Karhunmäen leirikeskuksessa. ([www.wanhakarhunmäki.net](http://www.wanhakarhunmäki.net) )  
Os. Karhunmäentie 923 62100 Lapua  
Kokouksessa käsitellään sääntöjen 13 § olevat asiat.

### **Syystapaaminen**

Kokouksen yhteydessä syystapaaminen  
Perjantaista 27.11. klo 18.00- sunnuntaihin 29.11. klo 12.00  
Hinnat täysihoidolla pe-su 108 € la-su 78 € Pelkät ruokailut 60 €  
Majoitus 2-4 hengen huoneissa Väinölä rakennuksen alakerrassa  
Ilmoittautumiset Asta Häyrysellä puh. 040-721 5405 tai s-postilla  
[asta.hayrynen@netikka.fi](mailto:asta.hayrynen@netikka.fi) 15.11.2009 mennessä.  
Ajo-ohje löytyy [www.wanhakarhunmäki.net](http://www.wanhakarhunmäki.net) sivuilta.

**Tervetuloa !**

**Hallitus**

# Puheenjohtajan palsta

## Paniikin lääkehoiton ongelmat

Paniikkihäiriön hoidossa käytettävät lääkkeet ovat tärkeä työkalu, varsinkin hoidon alkuvaiheessa. Niillä on mahdollista päästä pois akuutista tilasta nopeammin kuin muilla hoitomuodoilla. Hoidon pitkittyessä riippuvuus lääkkeistä voi muodostua vaikeammaksi ongelmaksi kuin paniikki konsanaan.

Riippuvuutta on tavallaan kadenlaista, fyysistä ja henkistä.

Henkisellä puolella moni kokee pelkoa kohtausten uusimisesta, jos lääkkeet lopetetaan.

Lääkehoidon lopettamiseen on syytä valmistautua yhdessä hoitavan lääkärin kanssa.

On saatava itselle varmuus, että pystyy tulemaan toimeen ilman.

Onnistuneen lopettamisen ensimmäinen edellytys on usko ja luottamus omaan jaksamiseen.

Paniikkioireita ei saa enää olla, ei kannata yrittää lopettamista väkisin, harvoin se niin onnistuu.

Läheisten tuki on aina tärkeää paniikkipotilaalle. Turvallisuuden tunne auttaa paljon.

Fyysinen riippuvuus vaihtelee paljon eri lääkkeiden välillä. Vieroitusoireita tulee hyvinkin herkästi, esim. bentsodiatsebiinit ( Xanor, Alprox ) kuuluvat tähän ryhmään.

On annettava itselle paljon aikaa ja kärsivällisyyttä päämäärän saavuttamiseksi. Puhutaan monista kuukausista, jopa vuosista. Hitaasti kiihuhaen hyvä tulee periaatteella kannattaa olla liikkeellä.

Vieroitusoireet voivat muistuttaa varsinaisia paniikkioireita, pitää pystyä ne eroittamaan toisistaan.

Ihmisten sietokyky myös vaihtelee paljon.

Onnistuneeseen irtautumiseen lääkkeistä tarvitaan pitkäjännitteisyyttä, kykyä sietää pieniä vieroitusoireita, uskoa omaan selviämiseen arjessa.

Läheisten tuki auttaa tässäkin, ymmärrys ja mukana kulkeminen ovat tärkeitä.

Kannattaa kuitenkin muistaa, että tärkeintä on paniikin hallitseminen mahdollisimman hyvin, jos vaatii lääkkeiden käyttöä, on viisautta hyväksyä se.

Urho Riipinen

## Paniikkisanomien lukijoille

Vuoden 2010 aikana on tarkoitus julkaista Paniikkisanomissa selviytymiskertomuksia paniikkihäiriöstä.

Voit lähettää noin 1 sivun mittaisia tarinoita toimitukselle, mieluiten sähköpostilla

[urho.riipinen@pp.inet.fi](mailto:urho.riipinen@pp.inet.fi) tai postissa osoitteella Urho Riipinen Postitie 3 as 2 77570 Jäppilä

Toimitus valitsee julkaistavat kirjoitukset. Voit käyttää nimimerkkiä, mukana tulee olla kirjoittajan nimi ja osoite tiedot. Nämä jäävät vain toimituksen tietoon.

**Toimitus**

Alla oleva kirjoitus on tullut vuosia sitten, jota ei ole aikaisemmin voitu julkaista tilan puutteen vuoksi. Lääkkeiden nimet on poistettu.

**Asta Häyrynen**

## **Minun noidankehäni**

Minusta oli jo kauan tuntunut siltä, että pitkäaikaisesta lääkkeiden käytöstä oli tullut suurempi ongelma kuin itse paniikkihäiriö. Vieroitusoireita välttääkseni lääkkeet oli otettava joka päivä ja ettei määrä ns. rauhoittavissa lääkkeissä nousisi huimaksi, pidin välipäivän 1-2 krt kuukaudessa. Esim. sunnuntaisin, kun ei tarvinnut mennä ulos tai olla sosiaalisessa kanssakäymisessä kenenkään kanssa. Tieto, ettei tämä lääke toisi sen kummemmin oikotietä onneen, eli parantaisi. Oli myöskin ongelman siirtoa eteenpäin. Lääkkeen hyödyt on, kyllä tiedossa ja sen avulla pystyin olemaan tilanteissa, jotka tuntuivat aikaisemmin mahdottomalta.

Riippuvuus lääkkeeseen tuli vasta, kun aloin seurata sen kulutusta maalaisjärjellä, silloin sen konkreettisesti huomasin.

Minua informoitiin siitä, että sen lopettaminen ei ole suositeltavaa kerralla vaan pikkuhiljaa hoitosuunnitelman mukaisesti rauhallisella aikavälillä. Näin kokeilin tuloksetta, sillä koulun ja työelämän muutokset pitivät minut lääkkeissä.

Paniikkikohtauksia ei tullut, mutta pelko niistä pakotti ottamaan nämä tabletit joka päivä n. viiden vuoden ajan. Hoitajaksoni alussa olin yksityisellä sektorilla 10-15 min pituiset keskustelut ja reseptien kirjoittamiset. Kokeilin ainakin 3-4 erilääkettä. Vuosi tämän jälkeen hakeuduin mielenterveystoimistoon, kun vakuutuseni ei korvannut enää kalliita yksityisten lääkärin kuluja. Siellä alkoi 20 kertaa kestävä kognitiivinen terapia ja lääkkeet normaaliin tapaan.

Kohtaukset saatiin loppumaan, vaikka niiden pelko oli voimakasta silloinkin. Toisaalta niiden mukana tuli fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta, huonoa omaa tuntoa, väsymystä ja en ollut oma itseni. Alkoholikin maistui välillä ja toi omat ongelmat siinä samassa.

Lopetin lääkkeiden syömisen sitten kerralla, oma aloitteisesti, enkä ihan tarkkaan tiennyt mitä oli tulossa. Sain epilepsia kohtausta muistuttavan kohtauksen ensimmäisen viikon jälkeen. Olin ollut koko päivän kovin poissa oleva ja illalla minut vietiin tyksiin tarkkailtavaksi ja tutkittavaksi.

Myöhemmin tehdyt tutkimukset olivat kunnossa näiltä osin. Tilanteeni ei ole ainakaan vielä otollinen muutoksille, kun olen niin epävarma. Olin ensimmäisen yön Turun A-klinikan katkaisuhuoltoasemalla, josta minut siirrettiin kriisikeskusteluun psykologini ja psykiatrian-poliklinikan lääkärin sekä hoitajien kanssa menostani osastolle. Siellä oli täyttä, mutta olisin sinne kuitenkin päässyt. Mutta jotkut asiat tekivät paikasta niin ahdistavan tuntuisen etten voinut sinne mennä, sain vanhempieni tuen ja kodin hoitopaikakseni.

En päässyt takaisin katkaisuhuoltoasemalle, jossa oli silloin tilaa joten minulle ainoa paikka toipumiseen oli vanhempien luona.

Pahempien vieroitushoitojen ja oireiden mentyä muutaman viikon kuluttua olin yhteydessä mielenterveystoimistoon ja osaston lääkäriin ja sain sairauslomaa.

Tästä uudesta alusta aloitin taas terapia jakson yhteisellä keskustelulla lääkärin ja psykologin kanssa.

Olen masentunut aamuisin minun on ajateltava muuta, kuin omaa tilannettani, jotta jaksan nousta ylös. Ilman läheisten ihmisten tukea en olisi jaksanut eteenpäin.

Haen helpotusta olooni kaikesta mikä antaa voimaa tai saa ajatukset muualle.

Tietoni paniikkihäiriöstä on kokemuksen tuomaa sekä luettua tai kuultua, mutta mikään ei käsittele selviytymistä ilman lääkkeitä.

Koska olen fyysisesti terve tilanteeni tuntuu turhauttavalta, ihmisen mieli onkin vaatimuksineen ja monimutkaisuuksineen hallitsematon. Ainoa ulkopuolinen tuki on terapia ja harvenevat lääkärin kanssa keskustelut jotka mahdollistavat tilanteen arvioinnin. Sairauslomat jatkuvat ja lääkärini muuttaa toiseen paikkaan aloitetaan uuden henkilön kanssa parin viikon välein jos siitä olisi apua enemmän, elämä tuntuu niin merkityksettömältä.

Terveelliset elämän tavat ovat luomassa pohjaa uudelle yritykselleni. Tulevaisuus pelottaa, kun pelkässä olemisessä on riittävästi haastetta. Tuntuu, että olen niin puolustus kyvytön tämän asian kanssa.

Kokemuksella voin sanoa, että riippuvuutta aiheuttavien lääkkeiden lopettaminen vaatii lujaa tahtoa ja se tulisi suorittaa valvotuissa oloissa sekä asian tuntevien lääkäreiden valvonnassa.

Onko oikeaa hetkeä siihen olemassakaan, se hetki syntyy omasta päätöksestä elää elämää ilman riippuvuutta lääkkeeseen.

Toivon, että saisin jostain voimia jaksaa valoa kohti, eteenpäin.

**Myh.**

# KAAOS Turussa!!

Lähde mukaan Turun kaupunginteatteriin katsomaan

## **Kaaos- näytelmää**

Lauantaina 12.12.2009 klo 14.00 näytökseen

Lippujen hinnat: peruslippu 20 e, eläkeläiset/opiskelijat/koululaiset 18e

**Sitovat ilmoittautumiset 4.11. 2009 mennessä** Tarja Holmströmille  
gsm 040-587 4920 tai email: [tarja.holmstrom@paniikki.net](mailto:tarja.holmstrom@paniikki.net)

Lipun hinta on maksettava Paniikkihäiriöyhdistyksen tilille 4.11. 2009 mennessä  
OP 534000-2109763 Lippuja varattu 20kpl

Lisätietoja näytelmästä: [www.turku.fi/teatteri](http://www.turku.fi/teatteri)

Näytöksen jälkeen on mahdollisuus lähteä yhdessä syömään. Paikka sovitaan ilmoittautuneiden kanssa erikseen.

# PANIKKIMATKAILUA KREETALLA

Tämän syksyinen paniikkimatka suuntautui Kreetan saarelle Kreikkaan syys-lokakuun vaihteessa. Majapaikkamme oli Melamen kylässä hotelli Imperialissa. Hotelli oli aivan meren rannalla. Toisena iltana lähdimme Aurikomatojen retkelle Hilimoudun kylässä olevaan tavernaan viettämään kreetalaista iltaa. Kylä sijaitsi vuoristossa n. 400 metriä merenpinnan yläpuolella. Menomatalla voimme vain ihmetellä kuinka isolla bussilla voikin päästä niin pientä ja mutkaista tietä putoamatta alas vuoren rinteitä.

Aluksi tutustuimme tavernan toimintaan, omavaraisuus oli heidän toiminnan lähtökohta. Tilalla oli kaikki omasta takaa, Oliiviöljypuristamossa puristettiin öljy, oliivit puristettiin moneen kertaan ja aina saatiin öljyä eri tarkoitukseen, viimeisen kerran jälkeen jäänyt jäte poltettiin. Siellä oli myös krakipannu ( suomeksi, pontikkapannu ) jolla keitettiin ravintolassa tarjottavaa ”vitamiini juomaa”. Omassa myllyssä jauhettiin vilja, josta oli tarjottava leipä leivottu. Illanviettoon kuului runsaasti maukasta ruokaa ja palanpainikkeeksi viiniä, joka sekin oli omaa tuotantoa. Oleellinen osa iltaa oli kreetalaisella musiikilla ja tanssilla johon pääsimme tietenkin mukaan.

Alkuviikolla vuokrasimme auton, jolla oli helpompi tutustua saareen. Ensimmäisenä päivänä suuntasimme matkan kohti etelää Elafonissin kahluusaarille. Matka kulki kapeita teitä pitkin vuoren rinteitä, välillä oli pieniä kyliä ja kirkkoja, joita on saarella todella paljon. Kreetan symboliksi voi sanoa olivipuun, joita on 30 miljoonaa, aivan uskomattomissa paikoissa. Oliivin keruu oli alkamassa, puiden juurille oli viritetty verkkoja joihin oliivit kerätään.

Elafonissin kahluusaaret ja turkoosin sininen meri olivat näkemisen arvoinen paikka, hienoa hiekkaa ja lämmintä vettä enimmillään napaan asti. Suotta paikkaa ei sanota Kreetan Malediiveiksi. Paluumatkalla ajoimme Paleohoran kaupungin kautta, pysähdyimme pieneen vuoristokylään nauttimaan virvokkeita, kylän elämänmenoa leimasi kiireettömyys ja ystävällisyys.

Toisena päivänä suuntasimme itään kohti Kalivesin pientä kaupunkia, jossa tapasimme erään ryhmäläisemme työkavereita ja tietenkin nautimme rannalla olemassa olevassa tavernassa paikallisia virvokkeita. Kalivesistä suuntasimme saaren ainoalle järvelle Kourna lakelle.

Järvi sijaitsi laaksossa korkeiden vuorten kainalossa, paikka olisi luonnontilassa todella kaunis, valitettavasti matkailun jäljet näkyivät.

Paluumatkalla poikkesimme Hanian vanhassa kaupungissa ostoksilla.

Loppuviikon vietimme auringon otossa ja välillä meressä uimassa. Osa ryhmästä kävi retkellä saaren pääkaupungissa Iraklionissa.

Matkailu on saaren pääelinkeino ja se näkyy Haniasta länteen olevalla rannikkokaistalla, erityisesti Plataniaksen kylä on yhtä ravintola ja hotellimertä.

Saarelta on löydettävissä paikallista elämänmenoa pienistä kylistä turistialueiden ulkopuolelta.

Elämänmenoa ei kiire vaivaa, eikä ilmeisesti tressistäkään ole tietoa.

Uskonnolla on vahva asema maaseudulla, jokaisessa kylässä on kirkko ja pieniä kirkkoja näkyi vuoren rinteilläkin.

Hintataso Kreetalla on korkeampi kuin koti Suomessa, varsinkin peruselintarvikkeet oli yllättävän kalliita, ilmeisesti niissä oli jonkin verran ” turisti lisää”. Toki juomapuoli on edullisempi.

Kreetalla ihmiset olivat ystävällisiä ja kohteliaita, esim. ravintoloilla ei juuri ollut ”sisäänheittäjiä” jotka monissa turistikohteissa ovat maanvaiva. Lomaviikko kului tietenkin liian nopeasti ja kotiin oli lähdettävä. Matkaa voi pitää onnistuneena, olihan arkirutiinit pois mielestä ja olimme yhtä kokemusta rikkaampia.

**Urho Riipinen**

## PANIIKKIHÄIRIÖYHDISTYS RY:N ALAOSASTOT

**Helsinki:** Kokoontuminen jokaisen kuukauden viimeisenä torstaina klo 18.00-20.00.  
Vellikellontie 4 Malminkartano Helsinki 41.  
Yhteyshenkilö: Jatta 050- 467 5057 tai [ritva.sopanen@elisanet.fi](mailto:ritva.sopanen@elisanet.fi)

**Jyväskylä:** Kokoontuminen Kellossa torstaisin klo 18:00.  
Yhteyshenkilö: Ilkka Rautiainen 044- 282 1119. Lisätietoja [www.mtykellory.net](http://www.mtykellory.net)

**Imatra:** Kokoontumiset Urheilutalolla kk:n ensimmäinen torstai klo 17.30-18.30  
Yhteyshenkilöt: Helvi ja Elmo Ahonpää puh.050-516 1428

**Kemi:** Ryhmä kokoontuu kerran kuussa Turvapoijussa, Etelärannankatu 6.  
Yhteyshenkilöt: Martti Henriksson 044-0232662, Risto Kuronen 044-3646106  
risto.kuronen60@hotmail.com tai tiedustelut 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 ilmoitteluamme 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  
[kuopionpaniikkiyhd@hotmail.com](mailto:kuopionpaniikkiyhd@hotmail.com).

**Lappeenranta:** Kokoontumiset tiistaisin klo 18 Lappeenrannan seurakuntakeskuksessa, Koulukatu  
10, sisäpiha. Lisätietoja [paniikki.lpr@gmail.com](mailto: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](mailto:juhani.tervonen@gmail.com)

**Pori:** Porin mielenterveyskeskus, kuntoutustyöryhmän tiloissa Etelä-Kauppatori 4 B  
kk: viimeinen keskiviikko klo 16.00.yhteyshenkilö: Marit Kivikoski [marit.kivikoski@satsht.fi](mailto:marit.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](mailto:ss.nopanic@gmail.com)

**Tampere:** Kokoontuminen Satakunnankatu 30 C 6 (soita ovisummeria ) kk:n ensimmäinen tiistai  
klo 18.00-20.00. Yhteyshenkilö: Tarja Holmström 040-587 4920 [tarja.holmstrom@paniikki.net](mailto:tarja.holmstrom@paniikki.net).

**Turku:** Ei säännöllisiä kokoontumisia, seuraa Turun Sanomien treffi-liite / yhdistykset.  
Yhteyshenkilö: Tomi Hommonen 040-741 1109

Toimimattomien alaosastojen yhteyshenkilöt:

**Kuusankoski:** Anja Hasu 05-328 9394 **Päijät-Häme:** Juhani Jokinen 041-503 1893