

Miten toimia, kun omasta selviytymisestä herää huoli?

Avun hakemisen askeleet

1. Tee tilannearvio tarvittaessa luotettavan tahon kanssa
2. Hahmota tilanne mahdollisimman realistisesti, tosiasiat tunnustaen
3. Ota tarjottu apu vastaan
4. Huolehdi omasta jaksamisesta
5. Muista ammattiavun ja vertaistuen mahdollisuus

1. Tee tilannearvio tarvittaessa luotettavan tahon kanssa

- Toinen voi nähdä asioita selkeämmin kuin itse
- Joskus läheiset ihmiset voivat olla liian lähellä
- Puolueeton tai ulkopuolinen taho voi auttaa näkemään paremmin kokonaisuutta
- Kartoita iso kuva
- Kerro ääneen myös ajatuksista, tunteista, tuntemuksista ja huolenaiheista

2. Avoin ja rehellinen asenne helpottaa prosessia

- Rehellisyys itselle ja muille omasta tilanteesta
- Itsesyytökset tai syyttely ei auta eteenpäin
- Usko omaan selviytymiseen askel kerrallaan
- Rauhoita mielesi: teet selkeämpiä päätöksiä ja valintoja
- Anna itsellesi aikaa, opi kuuntelemaan itseäsi

3. Ota tarjottu apu vastaan

- Hae rohkeasti apua
- Yksin ei tarvitse selvittää
- Mitä aiemmin lähtee asioita hoitamaan, sitä paremmat mahdollisuudet on selvittää
- Eri tahot tarjoavat erilaista apua: käytännön apua, vertaistukea, asiantuntija-apua
- Aina on toivoa, vaikka tulevaisuus muotoutuisi erilaiseksi kuin oli ajatellut

4. Huolehdi omasta jaksamisesta

- Muista myötätuntoinen asenne itseä kohtaan
- Riittävä uni, palautuminen ja rentoutuminen
- Ateriointi ja säännölliset ruoka-ajat
- Ulkoilu ja mieluisa liikunta
- Läheiset, perhe ja ystävät
- Oma aika, oma palkitseva tekeminen
- Alkoholin ja muiden päihteiden välttäminen

5. Muista ammattiavun ja vertaistuen mahdollisuus

- Yrityskummit, Talousapuneuvonta, Yrittäjäjärjestöjen neuvontapalvelut, Vertaistuki ja kokemusasiantuntijatuki Suomen vertaisyrittäjistä
- Kriisiapu;
- Kriisipuhelin päivystää numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111) suomen kielellä 24/7 ,
- www.tukinet.net –tukea verkosta / solmussa chat,
- Kriisikeskukset keskusteluapua maksutta ja halutessa anonyymisti, ohjatut vertaistukiryhmät. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>, Lapin alueella Rovaniemen kriisikeskus puh. 040 553 7508, Kemi Kriisikeskus Turvapoiju puh. 040 544 1750 , mutta mistä tahansa kriisikeskuksesta saa pandemian aikana keskusteluapua videovälitteisesti tai puhelimitse.
- Itsetuhoisuus: itsemurhien ehkäisykeskus puh. 0800 98 030 ma-to klo 9-12, muina aikoina puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteydenottopyynnön tai iek@mieli.fi myös tämä apu on maksutonta asiakkaille
- Oma työterveys, terveyskeskus / terveydenhuollon päivystys
- Psykoterapia, Kela korvauksen edellytyksenä on lääkärin lähete psykoterapiaan eli lausunto terapian tarpeesta.