

Päivystystilanteessa keskustelun apuja eri tilanteisiin

Kati Saxholmin koulutuksesta poiminut Tuula Haataja, Kainuun toiminnanjohtaja

Työuupumus:

- Miten voit vaikuttaa työsi sisältöihin / työmäärään / kiusaamiseen yms.?
- Miten ja kenen kanssa voisit keskustella työyhteisössäsi asiasta?
- Miten olet selvinnyt tänne saakka?
- Mistä pidät työssäsi?
- Mitä muuta elämässäsi on? Kokonaistilanteen hahmottaminen

Aistiharhat:

- Äänet on hyvä ottaa todesta, eikä tukahduttaa niitä.
- Rohkaise puhumaan äänten herättämistä tunteista.
- Mitä äänet sanovat?
- Millä äänensävyllä äänet puhuvat?
- Mitä tunteita tai tarpeita äänet ilmaisevat?

Kaksisuuntainen mielialahäiriö:

- Säännöllisestä elämänrytmistä muistuttaminen
- Uni-valverytmi, päivä / yö
- Liikunta, liikkeellä olo
- Päihteistä keskusteleminen. Päihteettömyys olisi hyvä vaihtoehto.
- Maanisessa vaiheessa hiljentäminen / rauhoittuminen, millaisia keinoja itsellä on tähän?
- Kokonaistilanteen kartoitus: lähipiiri, lääkäri, terapeutti, hoitaja. Keskusteluyhteydestä muistuttaminen. "Puhuthan terapeutillesi tästä?"

Masennus:

- Mikä on ollut vaikeinta?
- Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia?
- Miten arki sujuu? Jaksatko huolehtia itsestäsi?
- Mistä saat voimavaroja / mikä auttaa jaksamaan / on auttanut jaksamaan?
- Miten olet aiemmin selvinnyt vaikeista tilanteista?
- Mistä sinulle on ollut apua aiemmin?
- Lähipiirin tietoisuuden ja avun mahdollisuuksien kartoittaminen.

DEPRESSION TUNNISTAMINEN

1. Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?
2. Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?
3. Millaista apua voisit hakea / halutko apua?