

26.3.2020

## HENKISEN AVUN HAKEMINEN KORONAVIRUS-HUOLEEN LIITTYEN

Elämme nyt poikkeuksellista aikaa. Jokainen meistä reagoi koronavirusepidemiaan liittyvään uutisointiin ja asiaan yleensä yksilöllisesti. Olemme joutuneet muuttamaan aikaisemmin totuttua toimintatapaamme huomioimalla erityisesti hygienian ja välttämään sosiaalisia kontakteja. Monilla harrastukset ja joillakin jopa työ on tauolla tai ainakin muuttunut etänä toteutuvaksi. Myös rajoitukset liikkumisessa, matkustamisessa ja ikäihmisten tapaamisessa vaikuttavat elämäämme.

Nyt on erityisen tärkeää pystyä ottamaan yhteyttä puhelimitse, chatin tai muiden etäyhteyksien kautta ja keskustelemaan mieleen nousevista huolista ja jakaa ahdistusta muiden kanssa. Omien läheisten ja ystävien kanssa yhteyden pitäminen on nyt hyvin tärkeää. Erityisesti ne ihmiset, joilla on ollut jo aikaisemmin masennusta tai ahdistusta, voivat reagoida tähän koronapelkoon ahdistus- ja masennusoireiden voimistumisella. Tämä ahdistuksen tunteen lisääntyminen on normaalia, mutta voi vaikeutuessaan vaatia henkistä apua.

Henkilöt, joilla on hoitokontakti psykiatrian palveluihin, voivat keskustella omien työntekijöidensä kanssa myös tähän koronatilanteeseen liittyvästä huolesta. Olemassa olevia hoitosuhteita jatketaan oireettomien henkilöiden kesken vastaanottotapaamisten muodossa tai vaihtoehtoisesti puhelimitse tai jatkossa muiden etäyhteyksien välityksellä. Pyrimme varautumaan tilanteen pitkittymiseen siten, että uusien etäyhteyksien valmiuksia lisätään laitteiston hankkimisella ja koulutautumisella.

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän mielenterveys- ja päihdepalvelut kehottaa alueen kuntalaisia ottamaan henkisen huolen ja ahdistuksen lisääntyessä yhteyttä Mielenterveys- ja päihdepalvelujen akuuttityöryhmän ohjanta- ja neuvontapuhelimeen, johon vastaa 24/7 aina joku meidän omista työntekijöistä. Lisäksi voi tarpeen mukaan ottaa yhteyttä myös alla oleviin valtakunnallisiin yhteyskanaviin.

**Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän**  
**Mielenterveys- ja päihdepalvelut Akuuttityöryhmän ohjanta- ja neuvontapuhelin 24/7,**  
**puh. 040 761 4400** (normaali puhelinmaksu)

### **Valtakunnalliset yhteyskanavat:**

#### **Mielenterveyden keskusliitto**

- mielenterveysneuvonta chatissa avoinna joka päivä klo 12–18
- sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset päivystävät joka arkipäivä klo 12–15
- mielenterveysongelmia itse kokeneet vertaisneuvojat päivystävät joka arkipäivä klo 15–18 sekä ti–to myös klo 12–15
- lisäksi 30.3. alkaen joka toinen keskiviikko klo 18–20 ryhmä-chat, jossa ovat mukana sekä ammattilaiset että vertaisneuvojat

#### **Mielenterveysneuvonta puhelimitse:**

- puhelinneuvonta 0203 91920 joka arkipäivä klo 10-15 (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)
- vertaistukipuhelin 0800 177599 joka arkipäivä klo 10–15 (maksuton)

Teijamari Laasonen-Balk, psykiatrian ylilääkäri  
Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä, mielenterveys- ja päihdepalvelut