



Epävaka persoonallisuushäiriö

Opas omaiselle

”Teimme tämän oppaan

sinulle, koska olet tärkeä.”

Epävakaata persoonallisuushäiriö on toimintakykyä alentava mielenterveyden häiriö. Oinaista sille ovat syvälle juurtuneet käyttäytymistavat, jotka ilmenevät joustamattomuutena ja impulsiivisuutena ja aiheuttavat kärsimystä potilaalle itselleen ja omaisille. Erilaiset riippuvuudet, syömishäiriöt ja itsetuhoisuus ovat heillä tavanomaisia oireita.

Voimakas hyljäytyksi tulemisen pelko, tunne-elämän epävakaas ja epäjohtonmukaisuus aiheuttavat ongelmia ihmissuhteissa. Häiriö vaikeuttaa kanssakäymistä kaikilla elämän osa-alueilla. Hetkessä eläminen sekä kyvyttömyys nähdä tekojen seurauksia saa heidät tuntemaan itsensä yksinäisiksi, väärinymmärretyiksi ja hämmentyneiksi.

Hoito

Epävakaata persoonallisuushäiriötä hoidetaan erilaisilla terapioidilla, lääkehoidolla ja nopeissa vaikeissa tilanteissa osastohoidossa sairaalassa. Hoitoon sitoutuminen on vaikeaa ja hoito työlästä, mutta se kannattaa: usein oireet lievittyvät kymmenen vuoden kuluessa.

Pidä huolta itsestäsi!

On tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Terve itsekkyys varmistaa sen, että osaat antaa itsestäsi omien voimavarojesi mukaan. Sinulla on oikeus omaan elämään. Liikunta, lepo ja terveellinen ruoka auttavat jaksamaan. On tärkeää pitää yhteyttä omiin ystäviin ja ottaa välillä aikaa itselle. Harrastukset vievät ajatukset pois arjen murheista. Rajojen asettaminen on tapa kertoa läheiselle, milloin olet käytettävissä. Näin turvaat itsellesi mahdollisuuden elää omaa elämääsi ja estät loppuun palamisen.

Itsestäsi huolehtiminen on paras lahja, jonka voit läheisellesi antaa: hän tarvitsee tuekseen tasapainoisen, hyvinvoivan ihmisen, joka jaksaa olla osa hänen elämäänsä.



APUA JA VERTAISTUKEA

VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN

P. 010195202

OULU, KRIISIKESKUS (08) 3120611

KUOPIO, KRIISIKESKUS (017) 2627738

**OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA
KESKUSLIITTO RY:**

http://www.omaisten.org/images/julkaisut/omaisten_oikeudet_vedos.pdf

MIELI MAASTA RY P. 050

4412112

<http://mielimaastary.fi/Yhteystiedot.php>

**SYÖMISHÄIRIÖLIITTO, KESKUSTOIMISTO
YLIOPISTONKATU 16 B 6. KRS, 2011**

<http://www.syomishairioliitto.fi/toiminta/vertaistuki.html>

aituki.html