

Elämänhallinnan hienous - mutta kun mielialat alkaa heittää ja lääkkeet tulee kuvaan

Julkaistu 27.1.2020

Jotta sinun ei tarvitse tulla näille sivuille:

- Elä hyvin ja kohtele kehoasi lempeästi; liiku, syö hyvin, pidä yllä sosiaalisia kontakteja, pelaa vaikka jalkapalloa tai muutoin täytä arkeasi vaikka se tuntuisi typerältä ja turhalta.
- Jos tunnistat addiktio-oireita, vältä ylilyöntejä jotka voivat yhtälailla johtaa myös henkiseen uupumukseen. Jos sinulle tulee pakottava lenkkeilyntarve, muuta lajia.
- Älä käytä päihteitä; jos mielialat, väsymys, kiukku vaihtelevat, älä korjaa sitä päihteillä - tuho on varma.
- Poista elämästä turhat huolenaiheet; älä hanki autoa, lasta, koira, isoa lainaa etenkin jos jo yllä olevat tuottavat vaikeuksia.
- Älä tuhlaa ja pidä taloutesi kunnossa. Suunnitelmallisesti toimeentulotuellakin pärjää hyvin. Ota apua vastaan.
- Tee työtä vain juuri sen verran kuin helposti pystyt. Ihanteellisimmillaan täytät päiväsi jollain mistä pidät, oli se sitten puutarhanhoito tai lukeminen. Älä turhaan haaveile yliopistotutkinnosta, jos se tuntuu rasittavalta. Tutkinnot eivät tule helpottamaan elämääsi - päinvastoin.

Jos et juurikaan ole piitannut yllä mainituista asioista jatkat varmasti lukemista syventyien vaiheisiin, kun homma menee pieleen. Kun olet lukenut tämän loppuun huomaat, että yllä mainitut hyvän elämän ohjeet ovat oikeastaan mukavat ja helpot noudattaa.

Itse olen aina ollut luoviin juttuihin taipuvainen, kaikki taide kiinnostaa. Alkuaikoina työelämässä osoitin kekseliäisyyttä ja sain jopa rahaa siitä. Nykyään nämä ominaisuudet ovat hävinneet. Kuitenkaan en pystynyt tarttumaan edes vakituisiin työsuhteisiin ja "ajauduin" erilaisiin yritystoimiin. Suurin syy oli pääasiassa itse kokemani suuri vaihtelu työkuunnossa. Välillä meni hyvin, välillä uuvutti pohjattomasti. Työympäristö suhtautui ymmärtävästi, mutta itselle taakka oli liikaa. Yksi yrityskuvio sitten johti ylirasitukseen. Olin jo pari vuotta korjannut oloani viinalla, levottomuuteen ja ahdistukseen se auttoi, mutta jälkimasennus oli liikaa. Tässä vaiheessa sosiaaliset kontaktit ja harrastukset olivat poissa baariseurustelua lukuunottamatta. Menin itse mielenterveyshoitoon jonkinlaisten maniaoireiden ja unettomuuden vuoksi. Sain nopeasti bipo-diagnoosin. Ketiapiini ja Lamotrigin- Lääkitys ja kuntoutus aloitettiin. Elämä taas jollaintavoin hymyili. 2 vuoden kuluttua pystyin jo satunnaisiin töihin.

Ennen Bipo-diagnoosia olin ollut fyysisesti hyvässä kunnossa. 4.5v kuluttua sain (melkoisen varmasti juurikin) lääkkeitä ensimmäisiä vakavampia oireita. Pään lihasten oireita, "sähköiskuja". Jaloissa alkoi levottomuus, ym. Kun otin puheeksi, lääkärit ja neurologit tutkivat - syytä ei löytynyt. Pikkuhilja hiipi huimaus, erilaiset tärinät ja tuntemukset ja kerroin lääkärille - tutkittiin eikä syytä löytynyt. Paha ihottuma iski päähän, ei tosin lääkkeiden kuvatulnaisia - ei toimenpiteitä. Olin jo tässä vaiheessa joutunut kokonaan jättäytymään pois töistä, koska huimaus, kömpelyys ja pahoinvointi häiritsivät paljon. 5kk sitten autolla ajaminen oli lopetettava ja ruoka pääasiassa kuljetettiin kotiin. Sekavuus, väsymys ja raukeat 18/vrk unet tekivät elämästä helvettiä ja yhteydenpidosta ihmisiin mahdotonta. 2 kk sitten alkoi tulla kasoiskuvia, kaatuilin jo aika tiheään. Lääkärissä totesin tilantaan.

Oireet: Käden jonkinlainen tunnottomuus, kaksoiskuvat, voimakas pahoinvointi, uneliaisuus ja huimaus johtivat sairaalaan. Oireet osuvat osittain vakaviin aivojen, ym vaurioihin. Oireista kyllä puuttui suoranaiset raajojen ja kasvojen halvausoireet. Kerroin lääkityksestä ja että nyt löytyy kaikki valmisteiden sivuvaikutukset - Perinteinen pelokas mykkäkoulu. Viimeisin tutkimus 3 päivää, olisiko tuommoinen 30 000e kustannus: 3x pään magneettikuvaus myös varjoaineella, TT, selkäydin, ym. kaikki ihmiseen tehtävissä olevat kokeet. No, hyvää tietoa tuli. Onnekseni järkähtämättöämä pääsin yöksi kotiin koiria hoitamaan. Moneen otteeseen koitettiin vaatteet ottaa pois. Tulokset ovat osittain epäselviä: Borreliosisi 0, muuten arvot ok, pään vaurioita ja MS-tautiepäilyä tutkittu, ei kait ole kun ei missään ole mainittu.

Seuraava aika taas sille neurologille 2 vkon päästä!? Onko nää neurologit hankaliin tilanteisiin varattu, kun ei haluta sanoa mitään? Lääkäreihin ei nykymallilla mahdollista saada yhteyttä. Tässä nyt vaan 1kk taas pitsataksilla elellään ja ihmetellään. Muutaman kerran kaatunut, kerran kunnon isku päähän, ei edes ressa. Minussa ei siis näillä tiedoin ole mitään vikaa ja lääkitys toimii loistavasti ...koska olen (juuri ja juuri ihmeen kaupalla) hengissä :)

Yhteenveto:

ONGELMA: Yksikään lääkäri ei pelkojensa vuoksi tule koskaan esittämään mitään lääkityksen aiheuttamaa. Vastuu on liian suuri. Lääkityksestä ja sen muutoksista olet SINÄ vastuussa.

-hakeudu terveysasemalle jokaisesta oireesta. Vaadi lääkkeen ja oireen kirjausta. Arkistoi itse kaikki lausunnot.

-välttäisin ainakin Lamotrigiinin ja ketiapiinin(pitkävaikutteisen) pitkäaikaiskäyttöä, ehkä max. 6kk, lyhytvaikutteisia harkiten ja vain tarpeeseen. Lyhytvaikutteiset (25mg, tms.) tuottaa uskomattomia unia, mutta ongelmista pienin.

Molemmat lääkkeet ovat hyviä mutta niillä on ikäviä haittavaikutuksia. Rajoittaisin pitkäaikaiskäyttöä myös koska kokemusta tai varsinkin lääkäreiden reagointia valmisteiden varoituksista huolimatta ei ole.

-Noudata ehdottomasti säännöllistä lääkitystä määräysajan. Olettais, että unohtelu pahentaa sivuoireita. Eli huolehdi reseptin voimassaolosta.

Paras tietysti että pysyt terveenä mieleltäsi.

Tällä hetkellä hoiperrellan max. 200m pakollisiin asioihin puolisokeana. Näköhäiriön vuoksi oksentelua, iltaisin ihan sekaisin. Pakko sanoa että itsetuhoisuutta ei ole ikinä ollut, mutta nyt alkaa olla ns. samantekevää. Pään kun löin katukiveen, makasin levollisena ja odottelin, että jos tuolla on joku korkeampi, niin voit ottaa, ei päästänyt herra pahasta!

Ilonlähteet koirat on vielä vierellä, ei saaneet minua väkisin osastohoitoon ja koirat on vielä ihmeen kaupalla tallessa hyvässä hoidossa.

Nyt ei kyllä ole kuin suunta ylös :)

Nimimerkki:

JJohanson

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/huumeet-ja-laakkeet/elamanhallinnan-hienous-mutta-kun-mielialat-alkaa-heittaa-ja-laakkeet-tulee-kuvaan>