

## Toivo ja itsehoito itsemurha-ajatusten jälkeen

Georgen elämässä oli useita ongelmia, jotka kasaantuivat. Tämä aiheutti stressiä, ahdistusta sekä masennusta ja johti henkiseen ja fyysiseen rasitukseen. Suurin hänen tilanteeseensa vaikuttava tekijä oli, että hän ei pystynyt sanomaan mihinkään pyyntöön "ei". Pynnöistä kieltäytyminen olisi saanut hänet tuntemaan olonsa epämurkavaksi, sillä hän ei halunnut tuottaa kenellekään pettymystä. Tilanne aiheutti hänelle erittäin ahdistuneen olon ja hän tunsikin hukuvansa kaiken alle. Hänestä tuntui, ettei hänellä ollut mitään kontrollia elämäänsä.

[Lue lisää ↓](#)


Georgen elämässä oli useita ongelmia, jotka kasaantuivat. Tämä aiheutti stressiä, ahdistusta sekä masennusta ja johti henkiseen ja fyysiseen rasitukseen. Suurin hänen tilanteeseensa vaikuttava tekijä oli, että hän ei pystynyt sanomaan mihinkään pyyntöön "ei". Pynnöistä kieltäytyminen olisi saanut hänet tuntemaan olonsa epämurkavaksi, sillä hän ei halunnut tuottaa kenellekään pettymystä. Tilanne aiheutti hänelle erittäin ahdistuneen olon ja hän tunsikin hukuvansa kaiken alle. Hänestä tuntui, ettei hänellä ollut mitään kontrollia elämäänsä.

<b>Haastateltavan nimi</b>	George Graham
<b>Maataloustoiminnan tyyppi</b>	seka viljely ja kansallisesti sekä kansainvälisesti palkittu lampaan keritsijä
<b>Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät</b>	Itsemurha

### Mikä on sinun tarinasi?

Georgen tarinan ytimessä on hänen kamppailunsa mielenterveyshaasteiden kanssa ja se, miten hän oppi hallitsemaan niitä ja hallitsemaan niitä edelleen. George totesi, että hänen tarinansa ytimessä on kasvaminen perheen maatilalla, jossa pääpaino oli työssä ja työn tekemisessä. Vapaa-aikojen pitämiseen tai perhelomalle lähtemiseen ei ollut juuri aikaa. Hän uskoo nyt, että maatilalla varttuminen ja samassa ympäristössä työskentelyn jatkaminen olivat hänelle epäterveellisiä, sillä häntä ei kannustettu ajattelemaan itsestään huolehtimista. Tämä vaikutti osaltaan hänen huonoon mielenterveyteensä ja itsetuntoon. Hän ei tiennyt, miten olla vapaa-ajalla ja nauttia omasta ajasta. Vapaa-aikavillit ja itsestä huolehtimiselle ei ollut perinteitä, itse asiassa hän sanoi, että sitä melkein paheksuttiin.

Georgesta tuli menestyvä lampaankasvattaja ja hän oppi lampaiden keritsemisen taidon. Hänestä tuli mestarikeritsijä kansallisissa ja kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa.

Hän on kysytty lampaiden keritsijä koko Irlannin alueella. Tämä taito toi myös työmahdollisuuksia Norjaan. George kamppaili kuitenkin jatkuvasti mielenterveytensä kanssa, ja hänellä oli säännöllisesti itsemurha-ajatuksia. "Mieleni", kuten George sanoi, "oli ylittöissä, se vain ryntäsi tänne, sinne ja kaikkialle. Se oli vain täysi painajainen, kun ajattelin kaikkia näitä hulluja asioita. En pystynyt pysäyttämään sitä enkä hallitsemaan sitä."

Asiat etenivät hänen kohdallaan, kun hän oli lampaiden kerintäurakassa Norjassa. George tiesi, ettei hän ollut henkisesti kunnossa. "Kehoni käski minua olemaan lähtemättä, mutta tunsin, etten voinut sanoa ei", hän sanoi.

Norjassa ollessaan hän huomasi, ettei hän nukkunut kunnolla, syönyt kunnolla, hän vältti seuraa ja keskusteluita tai puhumista ympärillään olevien ihmisten kanssa. Tuolloin hän koki vahvoja itsemurha-ajatuksia. Hän yritti paeta ongelmiaan kotonaan Irlannista – ne kuitenkin tulivat hänen mukanaan, eikä hän saanut niitä pois päästään. Hän tunsikin olevansa hyvin pimeässä, epäterveessä paikassa ja epävarma siitä, miten hän pärjäisi niin kaukana kotoa.

Hän alkoi miettiä tilannettaan. Norjassa ollessaan hän ymmärsi. Hän pystyi myöntämään itselleen, että hänellä oli ongelma, että hän oli ylikuormittunut ja laiminlöi itsestään huolehtimisen. Syvällä sisimmässään hän tajusi, että hänen negatiivisten tunteidensa laukaisijana tai kulmakivenä oli ihmissuhde, joka ei ollut toiminut. Tämä oivallus toi muita asioita pintaan. Se sai hänet tuntemaan itsensä hyvin haavoittuvaksi, yksinäiseksi ja äärimmäisen huolestuneeksi.

### Tilanteen käsittely

Norjassa ollessaan hän tapasi psykiatrisen sairaanhoitajan, joka käänsi hänelle asiota Norjasta englanniksi. George ystäväystyi hänen kanssaan. Tämän säännöllisen yhteydenpidon ansiosta hän huomasi puhuvansa hänelle tunteistaan ja häntä askaruttavista asioista. Tästä oli valtavasti apua.

Heidän käymänsä keskustelut auttoivat murtamaan jään. Keskustelut saivat hänet tuntemaan olonsa turvallisiksi ja hän avautui itsemurha-ajatuksistaan. Näistä keskusteluista tuli, kuten hän sanoi, "toivon lähteeni". Sairaanhoitajaystävä sanoi hänelle, että hän olisi aina hänen tukenaan. Se auttoi häntä valtavasti.

George ymmärsi, että oli tärkeää pitää kiinni toivosta, päästä kotiin Irlantiin ja saada tarvittavaa tukea ja apua.

Sen sijaan, että hän olisi piiloutunut ja yrittänyt paeta häntä kalvavia ongelmia ja kysymyksiä, hän ymmärsi, että hänen oli haettava tukea. Hän ymmärsi, että avun hakeminen oli asia, joka hänen oli tehtävä itse.

Tuolloin hän myös uskoi ja ymmärsi tarvitsevansa lääkitystä. Nyt hän kertoo, ettei hän enää tarvitse lääkitystä. Norjasta kotiin päästyään hän otti ensimmäisenä yhteyttä yleislääkäriin/perhelääkäriin, joka määräsi hänelle lääkkeitä, jotka George koki hyödyllisiksi. Lääkäriin meneminen käänsi hänen tilanteensa ja auttoi häntä muuttamaan ajattelutapaansa.

George selitti, että sen sijaan, että hän nykyisin taistelisi huolehdittavaa tilannetta vastaan ja vajoaa syvälle, hän turvautui useisiin selviytymiskeinoihin, jotka hän on ottanut käyttöön. Kun hänellä ei ole hyvää päivää tai hän tuntee olevansa synkässä tilanteessa, hän pyrkii tekemään jotakin erilaista tilanteen purkamiseksi. Tämä voi olla esimerkiksi lyhyen ajelon tekeminen autolla tai pysähtyminen jonkun juomaan kupin teetä tai kahvia, ottaa yhteyttä johonkin vaihtokseen ajatuksia. Hän opetteli katkaisemaan hiljaisuuden ja huolestuttavat ajatukset häiriötekijöiden avulla.

Mielenterveyspalveluiden käyttö auttoi Georgea, sillä häntä hoisivat erityiskoulutetut sairaanhoitajat ja lääkärit, jotka auttoivat häntä selviytymään tilanteestaan. Hän ilmaisi, että se oli hänelle traumaattista aikaa, kun häneltä vietiin hänen oman turvallisuutensa ja parhaansa vuoksi ase. Se on sittemmin palautettu hänelle.

Käännekohta hänen lääkärin ja ammattilaisen välisessä suhteessaan kriisin hetkellä oli päivä, jolloin hänen lääkäriinsä kääntyi hänen puoleensa ja sanoi: "Luuletko, että selviät tästä tilanteesta maanantaihin asti?". Hän antoi Georgelle tukikirjeen siltä varalta, että hän kokisi, ettei selviäisi ja joutuisi ottamaan yhteyttä ensiapupalveluihin.

Lääkäri laski myös kätensä hänen olkapäälleen ja sanoi: "Olen tuntenut sinut jo kauan. Jos sinulle tapahtuisi jotain, sydämeni särkyisi." Nämä sanat ja ystävällisyys ja myötätunto olivat sydämen käännekohtia Georgelle. Hän tunsikin tullessaan ymmärretyksi.

### Johtopäätökset ja vinkit

Georgen oli opittava lääkkeitä ottamisen vaikutuksista. Tärkeintä hänelle on kuitenkin nyt se, että hän ei enää käytä lääkkeitä, mutta tuona aikana hänen elämässään ne olivat hyvin tärkeitä. Lääkitys auttoi häntä pääsemään paikasta A paikkaan B.

#### Vinkkejä muille viljelijöille

"Keskustelujen käyminen siitä, miltä sinusta tuntuu erityisesti silloin, kun olet synkässä paikassa ja sinulla on negatiivisia ajatuksia silloin, kun tarvitset tukea"

Hae apua. Vältä ongelman kasautumista. Varaa aika yleislääkäriin/perhelääkäriin vastaanotolle, sillä he ovat tärkeä ensimmäinen kontakti lääketieteellisen tuen saamiseksi, olipa kyse sitten fyysisestä tai psyykkisestä tuesta.

Käy terveystarkastuksessa vähintään kerran vuodessa. Se on elintärkeää. Se voi olla hyvin rauhoittavaa, ja jos on tarvetta johonkin toimenpiteeseen joko fyysisen- tai mielen terveyden osalta, se tarkoittaa, että ongelma saadaan ratkaistua pikemminkin aikaisemmin kuin myöhemmin: "Ommel ajoissa säästää yhdeksän".

Muita suosituksia ovat:

- tee kävelyretki luontoon, pois maatilaltasi
- tapaa ihmisiä, jotka piristävät ja saavat sinut hyvälle tuulelle
- lue – artikkeleita, kirjoja, runoja, jotka voivat inspiroida, rauhoittaa ja kohottaa mieltäsi
- kuuntele musiikkia, josta pidät
- Ota aikaa hengellisille hetkille – mietiskele, pohdi henkilökohtaisen rukouksen kautta
- Käy ajelulla, pysähdy kahvilla, tervehdi jotakuta. Aloita keskustelua, vaikka kyse olisi vain säästä, se auttaa rikkomaan hiljaisuuden. Kuka tietää, mutta toinen henkilö saattaa toivoa keskustelua myös.
- löydä turvallinen tila, jossa voit puhua kaikesta jollekin luotettavalle henkilölle
- varaava aikaa perheelle ja ystäville

Todellinen toivon viesti, jonka George haluaa jakaa, on se, että alkää yrittäkö pärjätä yksin, etsikää apua, puhukaa jollekulle ja kertokaa huolenne. Ihmiset ovat ymmärtäväisiä ja erittäin halukkaita auttamaan. Tällaisina hetkinä saatat tuntea itsesi yksinäiseksi, mutta kuten George sanoi: "Voin vakuuttaa sinulle; et ole yksin. Laita itsesi etusijalle – se ei ole itsekkyyttä, ole itsemyötätuntoinen."

Mielenterveysongelmia voi syntyä kenelle tahansa ja missä tahansa elämäntilanteessa. Muista, ettet ole ainoa, jolla on mielenterveysongelmia, vaan kaikilla, olitpa sitten lampaankasvattaja, maitotilallinen tai merimies, kaikilla on mielenterveys, ja mielenterveys voi olla uhattuna kaikkein odottamattomimpina aikoina. Olet sen itsellesi ja elämänlaadullesi velkaa, että saat tarvitsemaasi apua ja tukea.

Tärkein lahja elämässäsi on aika. Jos sinulla on vaikeuksia, varaava itsellesi aikaa hakea tukea.

Kolme erityisen tärkeää näkökohtaa, jotka George on tuonut esiin:

- Ole turvassa
- Mielenrauha
- Terveytesi

George uskoo, että yhdistämällä yllä olevat kolme tekijää, auttavat ne sinua ylittämään useimmat sillat elämässäsi.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84>

<https://thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/>

Elämä ja maataloustyö ovat vaativia sekä viljelijälle että perheelle. Stressi ja kamppailut, jotka syntyvät tässä erityisessä työympäristössä, ovat ainutlaatuisia. On myös hyvin dokumentoitu, että pitkäaikainen stressi vaikuttaa mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen, kuten ahdistuneisuuteen, masennukseen ja sydänsairauksiin. Tällainen yhdistelmä voi väistämättä johtaa vakaviin maatalousonnettomuuksiin/vammoihin, itsensä vahingoittamiseen ja itsemurhaan.

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan itsemurhakäyttäytymiseen liittyy erilaisia seurauksia ja toimia, jotka ovat eriaikaisesti tappavia, kuten itsemurha-ajatukset, itsemurhayritykset ja toteutuneet itsemurhat (World Health Organization). Itsemurhien ehkäisemiseen: A Global Imperative. World Health Organization, Sveitsi: 2014 ja Word Health Organization. Maailmanraportti (avkivallasta ja terveydestä. World Health Organization; Geneve, Sveitsi: 2002).

Itsemurhasta EU:n maataloudessa on paljon tietoa, ja Irlannissa lähes neljännes (23,4 %) irlantilaisista maanviljelijöistä on vaarassa riistää itseltään hengen, ilmenee maatalousalan mielenterveysviikon yhteydessä julkaistujen karujen tutkimuslukujen perusteella.

HSE:n itsemurhien ehkäisyn kansallisen toimiston rahoittaman tutkimuksen toteutti University College Dublinin maatalous- ja elintarviketieteiden korkeakoulu, ja se perustuu 10:een maanviljelijöiden kanssa tehtyyn yksilöhaastatteluun, neljään fokusryhmään, joista yhteen osallistui suoraan maanviljelijöiden kanssa tekemisissä olevia alan ammattilaisia, sekä neljän viimeisen kuukauden aikana toteutettuun valtakunnalliseen kyselytutkimukseen. (<https://www.irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html>)

Itsemurhan aiheuttama suru on monilta osin samanlainen kuin muutkin surutapaukset, mutta se on myös erilainen.

Lisäresursseja:

HUGG – Healing Untold Grief Group

"Itsemurhan tehneen äkillisen, usein odottamattoman ja joskus väkivaltaisen kuoleman kohdatessa sureva kokee surua, johon liittyy tyyppisesti voimakkaita syyllisyyden tunteita, itsetsyöksä ja kysymyksenasettelua – "miksi?". Itsemurhaan liittyy epämurkavuus, häpeä ja itsestigma voivat tehdä siitä puhumisen vaikeaksi. Lisäksi voi olla haasteita, jotka eivät ole tavallisia "normaaleissa" suruissa, kuten tutkinat, tiedotusvälineiden uutisointi, traumareaktiot ja vaikeat perhesuhteet". Naiset ja miehet voivat kokea surun eri tavoin, naiset ilmaisevat todennäköisemmin tunteensa varhain menetyksen jälkeen, hakevat sosiaalista tukea, ilmaisevat enemmän surua, kokevat masennusta ja syyllisyyttä ja ovat halukkaampia puhumaan menetyksestä.

Kuten EmbraceFARM toteaa

"Miehet taas omaksuvat todennäköisemmin johtajan roolin, älyttävät tunteensa, ilmaisevat vihaa, pelkoa ja hallinnan menettämistä, he saattavat myös kieltää surun tai olla yksitysisempiä siitä."

Encircle-ohjelmassa keskitytään auttamaan maataloperheiden emotionaalista hyvinvointia heidän menetyksensä aikana ja antamaan käytännön tukea ja tietoa, jota he saattavat tarvita tällä matkalla. <https://embracefarm.com/embrace-supports/encircle/>.