

Toivon vertaistarina: Mielihyvän löytäminen

Tämä on vertaistarina siitä, miten Toivon ystävä löysi elämäänsä hyvää tuovia asioita. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Olin aiemmin tukenut ystävääni Pekkaa alkoholin käytön vähentämisessä. Käyttö oli ollut riippuvuustyyppistä ja siksi haitallista. Nyt käytön merkittävästi vähennyttyä Pekka pyysi minulta vinkkejä löytääkseen mukavia hetkiä päiviinsä ja sisältää elämäänsä.

Keskustelimme kokemuksistamme ja teimme mielihyvään liittyviä harjoituksia Terveyskylän Mielenterveystalossa.

Pekka tunnisti useita pieniä ja päivittäin iloa tuottavia hetkiä, kuten juuri jauhetun kahvin tuoksun, uutisten lukemisen omassa nojatuolissa ja joogaamisen. Hän on myös hankkimassa koiranpentua, jonka kotiutumista odottaa malttamattomana. Kaikki tarvittavat varusteet ja tarvikkeet odottavat jo kotona.