

Toivon vertaistarina: Kriisistä selviytyminen ja kriisisuunnitelma

Tämä on vertaistarina siitä, kuinka Toivo selviytyi kriisistä ja hyödynsi kriisisuunnitelmaa. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Minua suretti ja väsytti. Ajauduin viikko sitten riitaan hyvän ystäväni Pekan kanssa. Erimielisyys liittyi ystäväni myöhästelytaipumukseen. Pelkäsin ystävyysuhteemme katkenneen, ja mitä enemmän tätä pohdin, sitä vakuuttuneemmaksi siitä tulin.

Tapahtuneen jälkeen nukahtaminen oli vaikeampaa, mielialani oli alhaisempi ja huolestuneet ajatukset häiritsivät minua toistuvasti. Vaimoni puuttui asiaan ja totesi samankaltaisia muutoksia ilmenneen aiemminkin, ennen vaikean masennukseni puhkeamista.

Olin aiemman masennusjaksoni yhteydessä laatinut yhdessä terapeutini ja vaimoni kanssa kriisisuunnitelman ja listannut siihen vaikeampaa masennusjaksoa ennakoivia varomerkkejä eli näitä häiritseviä muutoksia. Oloni helpottui kriisisuunnitelmasta löytyvien toimintavinkkien, kuten ystävän kanssa keskustelun ja juoksulenkkien, avulla. Saimme keskusteltua asiat Pekan kanssa.