

KATARIINA
MOUNT

*Psykoosista
terveeksi*



MITEN VALLOITIN VUOREN

Psykoosista terveeksi

miten valloitin vuoren

© 2019 Katariina Mount
Taitto ja kansi: *Books on Demand*
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-80-3067-6

Psykoosista terveeksi

miten valloitin vuoren

Katariina Mount | 2019



**"Älä mittaa vuoren korkeutta, ennen
kuin olet päässyt huipulle. Silloin näet,
miten matala se oli."**

- Dag Hammarskjöld



SISÄLLYSLUETTELO

1.1 Muistoja lapsuudesta	11
1.2 Lukioaika	14
1.3 Rakas dalmatialaiseni	15
1.4 Onnistumisen merkitys.....	16
1.5 Kesä Michiganissa	18
1.6 Opiskelua, työntekoa ja liikuntaa.....	21
1.7 Sotilaspojan pelastaminen	23
2.1 Ensimmäinen aamu äänien kanssa	25
2.2 Vuoren juurella	27
2.3 Kiipeäminen vuorelle alkaa	29
3.1 Valmistumisen jälkeen.....	33
3.2 Kirjoja, joiden lukeminen auttoi.....	35
3.3 Vetovoiman laki toteutui	37
3.4 Opetustyötä, lehdenjakoa ja matkustelua	39
3.5 Insinööritoimistossa.....	41
4.1 Keskusteluapu	43
4.2 Riittävä uni	45
4.3 Fyysisestä kunnosta huolehtiminen	46
4.4 Mielenhallinta	47
5. Lopuksi	49

JOHDANTO

Olen sairastunut psykoosiin v. 1988. Jälkeenpäin kun ajattelen, psykoosi oli minun pelastukseni. Ihmisellä on rajat, joita ei ilman sairastumista voi ylittää. Minä tein diplomityötäni antaumuksella vieraalla paikkakunnalla. Eli kaikki stressaavat tekijät, jotka psykoosini laukaisivat, olivat havaittavissa. Muutto vieraalle paikkakunnalle, uudet ihmissuhteet, kiire saada diplomityö valmiiksi johti lyhyisiin yöuniin, onnistumisen paine, epäterveellinen ruokavalio ja vähäinen liikunta.

Mutta minä sain opintoni suoritettua loppuun, minusta tuli työkykyinen, vaikka olin jonkin aikaa eläkkeelläkin. Tällä hetkellä minua kiehtoo vakituisen työni ohessa kaikenlainen itseni henkinen kehittäminen seminaarien, kirjojen ja verkkokurssien avulla.

Miten sitten olen selvinnyt? Ensinnäkin annoin aikaa itselleni parantua, en voinut nopeuttaa luonnollista parantumisprosessiani. Psykoosiin sairastuneella pitää olla tietty työkalut, joilla tuo prosessi kuitenkin tapahtuu. Elämä on lahja, sitä pitää arvostaa. Jokaisen pitää huolehtia itsestään, koska itsetuntemuksen kautta pystyy ajoissa puuttamaan mahdollisen psykoosin laukeamiseen.

Kerron tässä kirjassa neljästä työkalusta, jotka itseäni auttoivat tervehtymään. Ne ovat ajoissa tarpeeseen tuleva keskusteluapu, levollinen uni, fyysisestä kunnosta huolehtiminen (ruoka, liikunta ja oikea lääkitys) sekä mielenhallinta, joka käsittää myös itseä kiinnostavien asioiden tutkimisen ja toteuttamisen sekä hengellisyys.

OSA I

Katariina Mount kertoo kirjassaan sairastumisestaan psykoosiin ja miten hän lopulta annettuaan aikaa toipumiselleen eri metodein parani työkykyiseksi. Aluksi hän kertoo lapsuudestaan ja sen jälkeen opiskelija-aikana onnistumisen ja motivaation merkityksestä psyykkiselle terveydelle. Hän onnistuu Dag Hammarskjöldin sanoin toteamaan: "Älä mittaa vuoren korkeutta, ennen kuin olet päässyt huipulle. Silloin näet, miten matala se oli."

Katariina Mount on päättänyt kertoa lukijalle omakoh-
taisen selviytymistarinansa sairautensa voittamisesta.
Hän toteaa: "Katse ettenpäin ja nauti nykyisestä het-
kestä, vaikka se tuntuisikin vaikealtakin. Kun katsot ho-
risonttiin, näet perille ja olet jo siellä".



9 789528 030676

ISBN: 978-952-80-3067-6

BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi