

Sudenkorento



Mira E. Kesämaa

Sudenkorento

KIITOKSET

”Nicolle”, joka on kulkenut raitista matkaa kanssani, rakastaen.

Rakkaalle perheelleni, vanhempani ja sisarukseni, olette olleet olemassa ja olette yhä edelleen.

Sukulaisilleni, jotka ovat avustaneet kirjani eri vaiheissa.

Erityiskiitokset: Tarja Saastamoiselle kirjan oikoluvun ja kieliasun tarkastamisesta
Outille, en koskaan unohda antamaasi tukea ja kuinka se vaikutti elämääni.

Päihdeklinikan hoitajalleni ”Iidalle”, jonka kärsivällisyyden ja ammattitaidon avulla pääsin oikeaan suuntaan.

Koutakodin henkilökunnalle, joka antoi minulle työkalut raittiiseen elämääni.

Vertaisilleni Koutakodilla, teidän jakamanne kokemukset auttoivat minua kuntoutumaan.

Elämääni jääneelle ystävälleni Hannalle, kiitos, että olet yhä ystäväni kaikesta huolimatta.

Uusille ystäville, jotka ovat antaneet tukea ja kannustusta kirjan edetessä.

Palautteen antajille, teidän erilaiset näkökulmanne auttoivat minua saamaan kirjani valmiiksi.
Jyväskylän Nova-sairaalan henkilökunta ja ensihoito, kiitos että piditte minut hengissä.

Mira. E. Kesämaa

Sudenkorento

© 2022 Mira E. Kesämaa

Kannen suunnittelu: Mira E. Kesämaa

Sisuksen taitto: Mira E. Kesämaa

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-6744-3

Sisällysluettelo

Vertaiselleni.....	7
Ajatuksiani alkuun.....	9
 OSA 1. Elämää päihde-elämässä.....	11
Sairastumiseni ensi askeleet.....	12
Oireilua.....	16
Kontakti.....	19
Seikkailua.....	19
Lisää seikkailua.....	23
Taakse jää, kiltti tyttö tää.....	25
Näin minä asiaa ajattelin.....	28
Hätähuuto.....	29
Aivojeni on/off-leikkiä.....	32
Epävakaata menoa.....	34
Kahden näkökulman kokemus.....	37
Töihin.....	40
Kuka ensin.....	42
Näytin varmasti sairaalta.....	42
Puhelu pääni sisältä: viesti päihdepersoonalleni.....	43
Häkki hajoaa.....	44
Raittiutta tukien.....	48
Minä olen alkoholisti.....	52
 OSA 2. Kuntoutuminen.....	56
Tästä se alkaisi.....	57
Sudenkorento.....	66
Lääkkeet.....	66
Ihanat hoitajat.....	67
Vahvuuksien vahvistamista.....	69

Nico.....	71
Herkkyyteni heräili.....	76
Kokemus.....	78
Yksilökeskusteluista.....	79
Perheeni jäseneksi.....	84
Vertaistuellista kuntoutumista.....	86
Taakse jää, päihde-elämäni tää.....	93
Monenlaista kulkijaa.....	94
Ensikäynti AA-kerhossa.....	95
Loma.....	96
Minä täällä, muistatko?.....	100
 OSA 3.Raitistunut elämäni.....	 101
Kohta kotona.....	102
Me kaksi ja koira.....	105
Uusia vanhoja oireita.....	106
Raittiutta tehostaen.....	107
Toinen lyhytaikaishoitoviikko.....	109
Kokemusasiantuntijan näkemyksiä.....	111
Avaimet kuntoutumiseeni.....	112
Tunteiden käsittelyä.....	114
Oikeutettua(ko) oikeutta?.....	115
Oikeudenkäynti koittaa.....	119
 Osa 4.Lopuksi.....	 123
Yhteenvetoa.....	124
Ihmissuhteista.....	125
Tunne-elämän haasteet ja muutokset.....	128
Ammattiapu.....	130
Rikollinen?.....	131
Onhan minulla sudenkorento matkassani	131

Vertaiselleni

Hei sinulle! Miten voit juuri nyt? Tuntuuko, että kamppaillet vaikeiden asioiden tai riippuvuuksien kanssa? Haluan kertoa sinulle, että tiedän ne tunteet. Minäkin taistelin niiden kanssa. En uskaltanut pyytää apua, koska ajattelin siten osoittavani heikkouteni. Olin ylpeä enkä uskonut minulla olevan ongelmaa. Olin myös epävarma enkä ajatellut, että kukaan voisi minua oikeasti auttaa.

Tässä minä olen nyt, kesästä 2020 raittiina. Olen kertomassa sinulle kokemuksistani, sillä vertaisuudessa on voimaa. Kirjoitin tarkoituksella kirjani lyhyeksi, sinua varten. Luet sen, mitä jaksat ja jatkat, jos siltä tuntuu. Tuon sinulle esiin omia näkökulmiani ja toivon, että saat niistä ajatuksia omaan elämääsi. Ehkä huomaat jotain tuttua, ehkä löydät jotain uutta. Kirjani tarkoitus on herättää ajatuksia ja antaa toivoa vaikeisiin hetkiin. Muista, että sinä olet arvokas juuri tuollaisena kuin olet. Sinä selviät mistä vain, kun päätät niin.

Kerron sinulle taustoistani hieman jotain. Olen Mira ja toipuva alkoholisti. Minulla on myös ADHD, joka diagnosoitiin minulle aikuisiällä ennen alkoholismiani. Synnyin 80-luvun lopulla pienen kylään maaseudulle ja olen vanhin kolmesta lapsesta. Lapsuuteni oli normaali ja tasapainoinen koulukiusaamista ja vanhempieni eroa lukuun ottamatta. Peruskoulusta pääsin 7,0:n keskiarvolla lukioon, jonka jätin kesken oppimisvaikeuksien

vuoksi. Suoritin sen jälkeen kaksi ammattitutkintoa, kokki ja lähihoitaja. Tein reilun kymmenen vuotta hoitotyötä perheyriyksessä. Kokin töitä en ole tehnyt päivääkään. Haaveenani on kirjailijan ura.

Alkoholin käyttöni ennen alkoholismia oli satunnaista. Kävin säännöllisesti töissä ja kehitin ammattiani itsenäisesti opiskellen. Muutamat edelliset parisuhteeni herättivät jopa vastenmielisyyttä alkoholiin seurattuani sivusta kumppanini pahoinvoivia aamuja. Vuoden 2018 lopulla alkoi kuitenkin oireiluni kohti alkoholismia. Siihen sairastuminen toi mukanaan masennuksen sekä paniikkia ja ahdistuneisuushäiriön. Alkoholi oli minulle keino paeta todellisuutta, henkistä pahaa oloani ja tunteitani. Myös suvussani on ollut alkoholismia muutamalla henkilöllä.

Kun aloin toipumaan alkoholismista, sen mukana tulleet mielenterveysongelmat lieventyivät. Päihdeaikani traumaattisten tapahtumien vuoksi raitistuessani sain oireita dissosiaatiohäiriöstä. Häiriö pitää sisällään mm. kohtauksia, joissa ympäristö alkaa tuntua vieraalta. Kuin katsoisit itseäsi sivusta tai yläpuolelta. Näitä minulle tulee, kun olen stressaantunut tai todella rentoutunut. Olen oppinut selviytymään kohtauksista, eivätkä ne hankaloita elämääni. Elän päivä kerrallaan ja nautin jokaisesta raittiista hetkestä.

Ajatuksiani alkuun

Eräänä päivänä istahdin parvekkeelle kynän ja vihkon kanssa ja kirjoitin ajatuksiani ylös. Mietin mennyttä alkoholiriippuvuuttani ja sen jälkeistä elämäni yksityiskohdista kokonaisuuteen. Mistä ne lähtivät, minne jouduin ja missä olen nyt. Se, millaiseksi ihmiseksi tulin raittiuden myötä, on ollut voimaannuttava muutos. Suurimman työn tein itseni kanssa, kun muutin ajattelutapojani ja vahvistin itsetuntoani. Tärkeimpänä, pitäydyn raittiudessa. En kuitenkaan olisi selvinnyt yksin. Kannustavan tukiverkon, perheeni, ammattilaisten ja vertaisteni avulla, olen tähän pystynyt.

Alkoholismiini ei ollut vain yhtä syytä. Se muodostui pienistä asioista, lopulta ongelmaksi asti. Hallitsevana pidän kuitenkin käsittelemättä jääneitä tunteitani, onhan kyse tunne-elämän sairaudesta. Siksi tuonkin paljon tunteitani esiin tekstissäni. Tiedän, että syitä ongelmilleni löytyy kauempaa-kin menneisyydestäni. Olen jättänyt läpikäymättä tunteitani jo aiemmin, mikä sitten ajoi huomauttani kohti alkoholismia.

Kirjani on jaettu neljään osaan. Ensimmäinen osa käsittelee muistojani päihdeajalta, toinen kuntoutumistani ja kolmas raitista arkeani. Neljäs osa on yhteenvedoa. Kuntoutusosaan olen liittänyt lainauksia hoitoyhteenvedostani. Kirjoitukseni on rehellistä ja suorapuheista siltä osin kuin muistan. Haluan, että lukiessasi pääset kokemaan elämäni,

kuten minä sitä elin. Painotan, että kaikki kertomani perustuu täysin henkilökohtaisiin kokemuksiini, näkemyksiini, muistoihini ja mielipiteisiini. Joitain yksityiskohtia ja tilanteita olen joutunut muuttamaan yksityisyydensuojan vuoksi.

Alkoholismi tai muu riippuvuussairaus voi tulla kenelle tahansa. Se ei katso aikaa eikä paikkaa. Niistä myös selviää, ja siksi luet kirjaani juuri nyt.

Toivon sinulle avartavia lukuhetkiä!

"Makaat tullessa huutaen apua. Et halunnut sieltä nousta, koska sinun oli lämmin." Näin kiteytti eräs Miran läheinen alkoholismiin. Kolmikymppisellä Miralla on alkoholismi, mielenterveysongelmia ja ADHD. Kirja kertoo Miran kokemuksista päihdeongelmassa ja sieltä paluusta takaisin tasapainoiseen elämään. Matkaan mahtuu paljon tunteita ja ajatuksia herättäviä tilanteita, joita siivitti sudenkorento.

"Sudenkorento on jälleensyntymisen vertaus. Se tuo elämäsi muutoksen, jonka avulla saat voimasi takaisin." Ympärillämme olevat asiat kertovat meille usein paljonkin asioita. Pitää vain osata katsoa ja poimia juuri omaan elämäämme vaikuttavimmat elementit.

Kirja on kirjoitettu vertaistueksi sekä päihderiippuvaisille että heidän läheisilleen ja antamaan näkökulmaa alalla työskenteleville.

