

# *Uupunut ja uneton*

*”Heitä minulle pelastusrengas*

*Muuten hukun tän elon kylmiin aaltoihin*

*Anna käsi ja vedä minut laivaan*

*Ja pistä kuivumaan, lämpöön rakkauden.”*

J. Karjalaisen Pelastusrengas-kappaleen kaltaista pelastajaa ja pelastusrengasta kaipasin unettomuuden synkimpinä hetkinä. Tuntui, kuin mustekalan lonkerot olisivat vetäneet kohti meren pohjaa, ja taistelin vastaan. Pieni hetki unta oli kuin henkäys happea hukkuvalle.

Koin työuupumuksen ja sairastuin krooniseen unettomuuteen syksyllä 2016. Olin sairastuessani 41-vuotias, perheellinen ja työskentelin hoitoalalla. Luonteeltani olen tunnollinen suorittaja, kiltti, herkkä ja taipuvainen tavoittelemaan täydellisyyttä. Elämäni oli hyvin suorituskeskeistä, niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Työnkuva oli paisunut vuosi vuodelta, ja vaatimukset lisääntyneet. Pienellä henkilöstömäärällä yritettiin saada yhä enemmän tuloksia aikaan, ja seurauksena oli jatkuva riittämättömyyden tunne.

Olin sairauslomalla ensin neljä kuukautta, ja myöhemmin vielä kahdeksan kuukautta. Kokeilin unettomuuteen paljon erilaisia hoitokeinoja, kuten akupunktioita, vyöhyketerapiaa, homeopatiaa, kahdeksaa eri lääkettä, nettiterapiaa, psykoterapiaa, Kiila-kuntoutusta, joogaa ja TRE-stressinpurkumenetelmää. Myös puolison ja läheisten tuki on ollut todella merkittävää paranemisen kannalta. Työtäni kevennettiin ja pääsin työskentelemään pieneen ja rauhalliseen yksikköön 50 % työajalla.

Toipuminen on ollut pitkä ja aaltoileva prosessi, jonka aikana olen oppinut paljon itsetuntemusta, itsemyötätuntoa, kiitollisuutta, rajojen asettamista, sekä elämään omien arvojeni mukaan. Sairaus on pakottanut muuttamaan elämäntapoja, ja sen myötä on avautunut uusia mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Olen opiskellut mm. kokemustoimijaksi, ja käyn kertomassa tarinaani muille ihmisille.

Ajattelin pitkään, että unettomuudesta on päästävä nopeasti eroon, ja haluan jatkaa arkeani kuten ennenkin. Olen hiljalleen alkanut hyväksyä herkkäunisuuden kuuluvan elämäni, ja matka jatkuu seuralaisesta huolimatta. Se rajoittaa tekemisiäni, mutta mahdollistaa kuitenkin hyvän ja onnellisen elämän. Olen alkanut luottaa kykyihini ja siihen, että elämä kantaa. Asiolla on tapana järjestyä. Sairaus mahdollistaa ihmisenä kasvamisen. Elämän haastavin ajanjakso voi olla myös elämän paras ja opettavaisin.

Kirsi Keränen

