

Miten saan apua pitkittyneisiin oireisiin?

Sisäilmaan liittyviä oireita voi lieventää monella tavalla. Voit vaikuttaa oireisiin itse ja saat tukea työpaikalta, terveydenhuollosta tai läheisiltäsi. Tälle sivulle on koottu tietoa siitä, mitä voit itse tehdä ja miten muut voivat sinua tukea oireista eroon pääsemiseksi.

Sisällysluettelo

Mitä voit tehdä itse ja miten muut voivat sinua tukea?

Klikkaa kuvasta plussan kohdalta, niin saat vastauksia.

Kuva 1. Miten saan apua oireisiin?

Oireilevan omahoidon ABC

- Et ole tilanteesi kanssa yksin ja sinua voidaan auttaa.
- Sisäilma ei ole niin haitallista kuin on luultu. Siitä johtuvat oireet yleensä aina häviävät, kun sisäilman laatu paranee.
- Oireilu sisäympäristöissä voi johtua joko ympäristön vaikutuksesta sinuun tai sinun herkistymisestä ympäristöllesi.
- Oireet sopivat moneen, eli oireilun perusteella ei voi tietää, missä on vika.
- Luota ammattilaisiin, he pystyvät selvittämään, mistä on kyse.
- Ole joustava, älä lukitse arviotasi sisäilmaoireiden syystä sisäilman mahdollisiin haittatekijöihin ennen kuin siitä on näyttöä. Suhtaudu sisäilmaan neutraalisti.
- Hanki luotettavaa tietoa, jonka avulla ymmärrät, mitkä eri tekijät vaikuttavat oireiluusi. Löydät samalla keinoja, joiden avulla voit itse vähentää oireilua.

- Terveystieteiden tutkimuksessa on asiantuntemus oireiden syyn selvittämiseksi ja hoitamiseksi. Jos oireiden taustalla on sairaus, sen hyvästä hoidosta pitää huolehtia.

Mieti oireiden syitä, ole toiveikas

- Miettiessäsi oireiden syitä, koeta olla positiivinen. Kielteiset tai jopa uhkaavat ajatukset, intuitio ja tulkinta lisää hermostosi suojausreaktiota. Älä lukitse oireiden syitä tarpeettoman kielteisiksi ja vaarallisiksi.
- Toiminnalliset sisäilmaoireet ovat voimistuneita elimistön reaktioita, jotka vaimenevat ja väistyvät, kun stressijärjestelmä normalisoituu. Muutokset ovat palautuvia, mitään ei ole rikki.
- Tunnista kaikki sinua kuormittavat tekijät ja koeta vaikuttaa niihin. Näkemys erot muun muassa sisäilman terveysriskeistä kuormittavat.
- Vältä tahoja, jotka korostavat tarpeettomasti sisäilman haitallisuutta. Tällaisia voivat olla nettisivut, keskustelupalstat tai vertaisryhmät.
- Kun oireesi johtuvat hermoston suojausjärjestelmien aktivoitumisesta, oireesi hälytyskellot laukeavat liian herkästi, eikä niiden perusteella voi tietää, onko sisäilma haitallista. Tunnista automatisoitunut epätarkoituksenmukainen ”tulkinta ja reagointi” ja pyri muuttamaan sitä.

Ole sinnikäs, vaikuta sietokykyysi

- Vältä välttämistä oireiden perusteella, sillä se voimistaa sekä intuitiotasi vältettävän asian haitallisuudesta että hermostosi reaktioita oletetuille haittatekijöille.
- Ota vaikuttamisen kohteeksi oman sietokykyysi lisääminen. Se ei tarkoita altisteille siedätystä, vaan elimistön voimistuneiden reaktioiden normalisoitumista tavanomaiselle tasolle.
- Hermoston herkistyneitä suojausmekanismeja vastaan ei kannata taistella altistamalla itseään sellaiselle, jonka aivot tulkitsevat haitalliseksi. Silloin toiminnalliset oireet voimistuvat.
- Kun saat vähennettyä sisäilmatekijöiden haittamerkitystä, oireiluherkyytesi lievenee ja häviää.
- Voit vaikuttaa aivojen automaattisiin, refleksinomaisiin reaktioihin. Reaktioista pois oppiminen saattaa kestää kauan ja vaatii harjoittelua, mutta on mahdollista.
- Ole sinnikäs, älä luovuta. Pitkittyneistäkin oireista voi toipua, oireiluherkkyys lieventyä ja hävitä.

Arjen toimillasi on vaikutusta

- Vaikuta jokapäiväisiin toimiisi, joilla edistät palautumistasi, kuten riittävä lepo ja uni, liikunta, harrastukset, ravinto ja hyvät ihmissuhteet.
- Tutustu menetelmiin, joilla voi normalisoida stressin säätelyjärjestelmän toimintaa, kuten tietoisuustaidot, itsemyötätunto – pysähtyminen, läsnäolo, havainnointi, itsensä kuuntelu ja hyväksyntä. Keinot eivät ole vaikeita, voit esimerkiksi kuvitella itsesi paikkaan, jossa sinulla on hyvä ja turvallinen olla. Olosi paranee.
- Ole lempeä, hyväksyvä ja ymmärtävä itseäsi ja muita kohtaan.

Stressitilan vähentämiseen ja stressitilasta palautumiseen on lukuisia erilaisia menetelmiä

Voit vaikuttaa moniin sinua kuormittaviin tekijöihin ja lisätä resilienssiä eli sietokykyäsi eri keinoin (Katso kuva 2 Stressiä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä). Esimerkiksi rentoutumiseen ja rauhoittumiseen tähtäävät harjoitukset auttavat kehon kiihtyneiden toimintojen jarruttamisessa ja keskushermostosta ohjattujen reaktioiden hillitsemisessä. Oireen tai oirekierteen voi katkaista keskittämällä huomionsa yksinkertaisiin kehoistimuksiin, kuten hengittämiseen, jonka avulla voit vaikuttaa myös autonomiseen hermostoosi.

KIIHDYTTÄVIÄ TEKIJÖITÄ	RAUHOITTAVIA TEKIJÖITÄ
Univaje, valvominen	Oireiden hallinta ja usko kuntoutumiseen
Elämän kuormitustekijät, esim. perhetilanne tai työtilanteen muutokset	Järkevä suhtautuminen uhkaavaksi ja vaaralliseksi tulkittuihin tekijöihin
Oireiden ja vaaratekijöiden tarkkailu	
Runsas oireilu, kivut, säryt	Huomion kohdistaminen tervehtymiseen
Oireisiin liittyvä pelko, huoli tai epävarmuus niiden syistä	Sosiaalinen tuki
Kohtausoireisiin liittyvä hyperventilaatio ja paniikkitunteukset	Myönteinen käsitys omista kyvyistä esimerkiksi usko omaan ammattitaitoon
Oireita ei oteta vakavasti	
Epävarmuus toimeentulosta	Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen
Epävarmuus työkyvystä	Myönteiset ajatukset tulevaisuudesta, optimismi, hyväksyvä asenne, kannustavat ajatukset
Sosiaalisen tuen puute	
Psyykinen kuormittuneisuus, stressi	Liikunta, rentouttavat harrastukset
Masennus, ahdistuneisuus	Opetellut rentoutuskeinot esim. rentoutus, mindfulness
Muut sairaudet	

Kuva 2. Stressiä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä

[Lue lisää stressistä ja stressin mekanismeista](#)

Avainsanat

[sisäilma](#)

[työkyky](#)

[sisäympäristö](#)