

3/2018



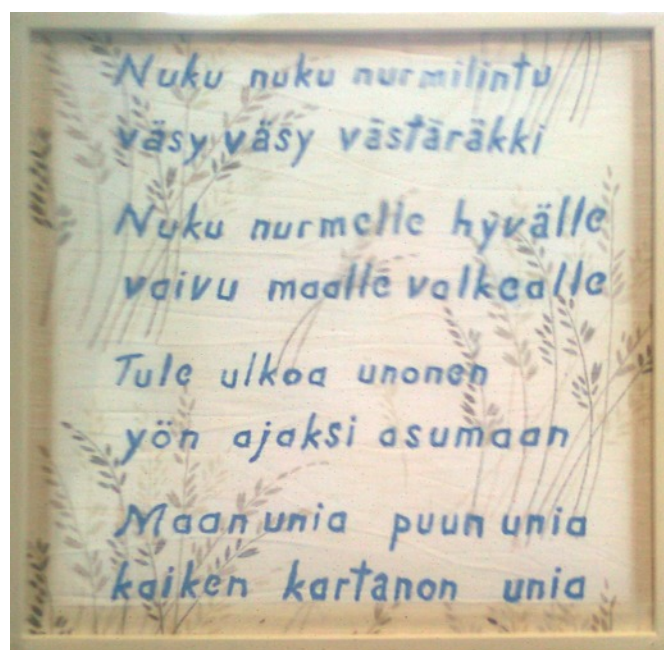
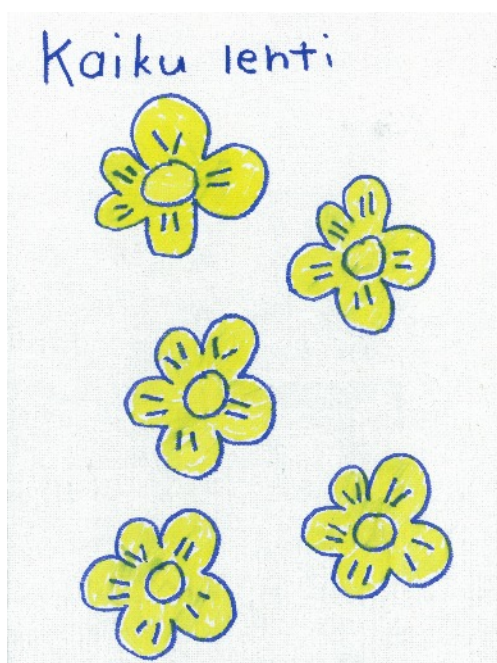
Kohti kaamosta



4/2017 Tässä lehdessä

- 3 M1 Oodi printtimedian puolesta
- 4 Kaamosoireilun itsehoitoa
- 6 Neuleohje: Kärjestä aloitetut sukat
- 8 Männikköniemen mölkkymestarit
- 9 Runo: Kiuruvesigeenit
- 10 Ilmoitukset
- 11 Lukijakilpailu
- 12 Jatkokertomus: Sairaalarina osa 3
- 16 Nukahtamisharjoituksia

16



## INFO

### P-K:n sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä MiePä- palvelut

Torikatu 30 B, 3. krs, 80100 Joensuu  
Avoinna ma-pe 8.00-16.00,  
puh. (013) 330 4600, fax. (013) 318 068

### Hoitokoordinaattori

Arkisin klo 8.00-15.45  
puh. 013 330 2145

### Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Tikkamäentie 16, L1-talo, P-kerros.  
Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä  
ma-su 8-21, puhelin 013 3302132. Kello 21 jälkeen  
puhulut kääntyvät kriisiosastolle. Tai käymällä  
yhteispäivystyksessä.

Päihdepäivystys 8-16 Puh. (013) 330 8003

E-reseptin saamiseksi asiakas soittaa joko omalle  
hoitajalleen tai toimistoon toimistoaikana kaksi viikkoa  
ennen kuin lääkkeet loppuvat. Uusinta sähköisesti,  
asiakkaalle tulee tekstiviesti, kun lääkäri on uusinnut  
reseptin. Reseptin uusiminen onnistuu myös Kanta-  
palvelun kautta [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)

Entiset sähköpostit, joiden päätte on [@jns.fi](mailto:@jns.fi) tai  
[@pkssk.fi](mailto:@pkssk.fi), ovat muuttuneet muotoon [@siunsote.fi](mailto:@siunsote.fi)

1 Henkilö Tiedot	Nimimerkki /Tagi (myös tunnetut aliakset) Juha Myller		
	Lempiväri Painomuste	Kengän numero Talvisaapas	Horroskooppi Epäluulo
	Muuta mainittavaa Oodi printtimedian puolesta.		
2 Esitiedot	Tarkkailtava henkilö on päästänyt suustaan seuraavia lausumia		
<p>Printtimedialla on viimevuosina ollut ahtaat ajat. Sähköinen media on painanut ohi oikealta ja vasemmalta. Varsinkin viimevuosien kehityksestä voisi syyttää Nokian tuhoa, ja ihmisten siirtymistä älykännyköihin. Samalla kun keskiverto Joensuulainen istuu odottamassa yhtä suomen kalleimmista paikallisliikenteistä, voi hän avata kännykän, lukea tai katsoa uutisia, osallistua keskusteluun, tai jopa tuottaa omaa sisältöään omaan blogiin tai youtube kanavalle.</p> <p>Tähän suomalaisuuden, tuulipukujen ja räntäsateiden mielen maisemaan istuu huonosti mielikuva ihmisestä lukemassa lehteä bussissa, varsinkin kun takäläisittäin ei koskaan ole ollut perinnettä, missä lehti jätettäisiin joukko-liikennevälineeseen, kun sen on itse lukenut.</p> <p>Hyvän asian katoamisen kuitenkin huomaa vasta sitten kun sitä jää kaipaamaan. Printtimedian vahvuutena voisi pitää artikkelien laajuutta, ja sitä että itseään kiinnostavaan aiheeseen voi tutustua rauhassa. Toisena ehdottomana vahvuutena voisi pitää paikallisuuden. Paikallislehdissä on ehkä eniten sitä pohjoiskarjalaisen arkielämään koskettavia konkreettisia asioita.</p> <p>Me tässä eräänä kertana rupesimme Kaiku-lehti ryhmässä harmittelemaan asian laitaa. Keskustelu lähti liikkeelle siitä, että Miepän kantakaupungin odotushuoneen pöydällä ei ole näkynyt Karjalaista hetkeen.</p> <p>Tällainen sinänsä pienekkö juttu kirvoitti keskustelua lehden saamisen puolesta. Jo omana opiskeluaikanani about kaksikymmentä vuotta sitten puhuttiin odotusaikojen pituudesta ja mielekkyydestä, ja siitä kuinka se vaikuttaa koko poliklinikka käyntiin.</p> <p>Poliklinikkakäyntiin jonka mielekkyyttä jo nyt tuetaan siten, ettei sinun sote veloita suomen kalleinta poliklinikka maksua. Siihen nähden paikallislehdestä tulevat kustannukset lienevät aika mitättömät hyötyihin nähden.</p> <p>Samalla voisi sanoa lauseen ryhmämuotoisesta hoidosta. Vaikka ryhmien tavoitteet ovat selkeät, ja useimmissa on tiukka ohjattu ohjelma, niin ryhmät koostivat erilaisista ihmisistä. Keskusteluissa on tullut ilmi, että osalle heistä paikallislehden lukeminen vaikkapa avoimessa kahvilassa on ollut tärkeä juttu. Voisikin sanoa, ettei ryhmämuotoista hoito ole olemassa, ellei ryhmäläiset koe sitä mielekkääksi.</p> <p>Tottakai Kaiku-lehdellä on omakin lehmä ojassa. Taannoinen kysymys randomilta ryhmäläiseltä, "Tehdäänkö me lehteä, jota kukaan ei lue." Tämä kertoo kaiken sen olennaisen mikä on saanut eri ihmiset osallistumaan viimeiset noin kahdeksan vuotta, ehkä koko Miepän vaativimpaan ja työn omaisimpaan ryhmään.</p> <p>Vaikka lukiakuntamme on pieni, ovat he vuosien saatossa oppineet ottamaan lehden mukaansa, ja lukemaan meidän todella paikallisia uutisiamme oman kodin rauhassa. Siksi rinta rottingilla liputamme printtimedian puolesta.</p>			



# Viekö talven pimeys voimat?

## Kaamosoireilu on hyvin yleistä Suomessa

Joensuun leveysasteilla aurinko ei talviaikaan näytkään kovinkaan usein, ja monesti koko päivä heräämisestä nukkumaanmenoon saakka on synkkää ja hämärää. Monet kärsivät vuoden synkimpään aikaan kaamosoireilusta tai vakavammasta kaamosmasennuksesta. Kaamosoireiluun ja -masennukseen on kuitenkin olemassa varsin helppoja ja halpoja hoitokeinoja.



### Kun uupumus iskee

Kaamosmasennuksella tarkoitetaan pimeiden talvikuukausien aikana esiintyviä vuosittain toistuvia masennustiloja. Varsinaisesta kaamosmasennuksesta kärsii noin 1 % suomalaisista. Lievemmästä kaamosoireilusta arvioidaan Suomessa kärsivän jopa 10 – 30 % koko väestöstä.

Kaamosoireilun oirekirjoon kuuluu masennukselle tyypillistä mielialan laskua, alakuloisuutta ja voimattomuutta. Osa oireilusta kuitenkin poikkeaa tavallisen masennuksen tyypillisistä oireista. Siinä missä masennuksessa esiintyy uni-vaikeuksia, aamuyön heräilyä, ruokahalun vähenemistä ja laihtumista, kaamosoireiluun liittyy yleensä lisääntynyt unentarve, kasvanut ruokahalu – varsinkin hiilihydraattipitoisen ruoan nälkä – ja painon nousu. Kaamosoireilusta kärsiville on aivan tavallista nukkua yössä jopa useita tunteja pidempään kuin kesäaikana. Ruokahalun kasvu, vähentynyt aktiivisuus ja piden-

tynyt uniaika johtavat helposti painon nousuun talvikuukausien aikana.

Useimmiten oireet alkavat loka-kuussa syksyn pimetessä ja saavuttavat huippunsa marraskuun ja tammikuun välisenä aikana. Kevät-auringon näyttäytyminen helmimaaliskuussa alkaa helpottaa useimpien oireita.

### Kirkasvalohoidosta apua kaamosoireiluun

Kirkasvalohoito on kaamosmasennuksen ja lievemmän kaamosoireilun tehokkain hoitokeino. Arviolta noin 80 % kaamosmasennuksesta kärsivistä ihmisistä saa apua kirkasvalohoidosta. Valohoidossa henkilö viettää päivittäin 30 – 60 minuuttia kirkasvalolaitteen ääressä, jossa valaistusvoii-



Kirkasvalolaite tuo valoa talven pimeyteen.



makkuus on 2 500 – 10 000 luksia. Valohoito on tehokkainta, jos se otetaan välittömästi heräämisen jälkeen aamuisin kello 5:30 – 9:00 välillä. Valohoitoa otettaessa tulisi istua riittävän lähellä kirkasvalolaitetta, sillä valon voimakkuus ja sitä kautta myös hoidon teho heikkenee nopeasti, jos etäisyys valolähteestä kasvaa liian suureksi.

Valohoitoa otetaan parin ensimmäisen viikon ajan joka päivä. Hoidon vaikutus alkaa näkyä jo noin viikon hoitojakson jälkeen. Hoitoja kannattaa jatkaa talvikauden yli ainakin viisi kertaa viikossa tai kuuriluontoisesti.

Kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivien kannattaa suhtautua varoen kirkasvalohoitoon, sillä on raportoitu tapauksista, joissa kirkasvalohoito on laukaissut manian tai hypomanian oireita.

Kirkasvalolaitteita saa kohtuuhintaan kodinelektroniikkaliikkeistä ja suurimmista marketeista. Normaalisti laitteiden hinta vaihtelee 50 eurosta yli 100 euroon.

---

**”Vuoden pimein aika lähestyy, mutta siihen voi varautua helpoin ja halvoin keinoin.”**

---

### **Liikunta on halpa lääke**

Säännöllisen liikunnan on todettu lievittävän kaamosoireita ja lisäävän kirkasvalohoidon tehokkuutta. Jos kirkasvalohoitoon yhdistetään aktiivinen liikunta vähintään kaksi kertaa viikossa, voidaan saada riittävä hoitovaste jo 2 – 3 valohoitokerralla viikossa.

Liikunta auttaa myös painonhallinnassa. Kaamosoireiluun liittyy kasvanut hiilihydraattien- ja ma-

keannalkä, joka esiintyy voimakkaimmillaan iltaisin. Helposti tulee sorruttua pizzaan, pastaan, suklaaseen ja muihin herkkuihin, mikä johtaa painonnousuun.

voi panostaa helpompiin aamuheräämisiin.



Kaupoissa on laajat valikoimat kohtuuhintaisia kirkasvalolaitteita ja herätysvaloja.

### **Energiaa aamuihin herätysvalolla**

Jos aamuherätykset tuntuvat vaikeilta, voi kokeilla myös herätysvaloa. Herätysvalo ei ole sama asia kuin kirkasvalohoito, vaan herätysvaloissa käytetään tavallisen valaistusvoimakkuuden omaavia lamppeja. Herätysvalo matkii auringonnousua lisäämällä valon voimakkuutta vähitellen aivan kuin normaalissa auringonnousussa tapahtuu. Sen sijaan, että heräisit äkillisesti herätyskellon soittoon, herätysvaloa käyttäessä heräätkin luonnollisesti vähän kerrallaan lisääntyvään valoon. Herätysvalolla ei ole samaa hoidollista tehoa kuin kirkasvalolaitteella, mutta lievemmissä kaamosoiretapauksissa herätysvalokin voi riittää helpottamaan oireita.

Herätysvaloja myydään samoissa liikkeissä kuin kirkasvalolaitteita. Hinnat vaihtelevat noin 50 eurosta vähän yli 100 euroon, joten varsin pienellä rahallisella sijoituksella

### **Milloin kannattaa hakeutua hoitoon?**

Jos kaamosoireilu pahenee niin, että kyse on jo vaikeasta kaamosmasennuksesta, on syytä hakeutua lääkäriin, jotta hoidossa voidaan ottaa käyttöön valohoidon lisäksi myös serotoninergeisiä masennuslääkkeitä.

Lääkäriin on syytä ottaa yhteyttä, jos masentunut olotila jatkuu yhtäjaksoisena yli kaksi viikkoa, väsymys pahenee niin, että aamuisin on vaikeuksia nousta sängystä, eristäytyt normaalista ystäväpiiristäsi kotiin neljän seinän sisälle, eikä vähäenkään työ meinaa onnistua. Hoitoa vaativaan masennustilaan liittyy usein myös toivottomuutta, arvottomudentunnetta, päätöksentekovaikeuksia ja normaalin ajatuksenkulun häiriintymistä. Itsetuhoiset tuntemukset ovat kuitenkin kaamosmasennuksessa varsin harvinaisia, koska tiedossa on, että olo tulee helpottumaan heti, kun talvi on ohi.

Teksti ja kuvat: Mika Paren



## KÄRJESTÄ YLÖSPÄIN NEULOTUT SUKAT

Puikot: 3

Neuletiheys 28 s/10 cm

Koko: 34-35 (37-38) 42-44 Kuvissa oleva sukka on kokoa 37-38.

Lanka: ohuehko sukkalanka, esim. Nalle, 80 g (100 g) 150 g

### SILMUKOIDEN LUOMINEN

Luo kahdelle puikolle 20 (24) 24 silmukkaa kahdeksikkona. Niiden kannattaa olla aika löysiä että ne on helpompi neuloa; ne kiristetään myöhemmin.



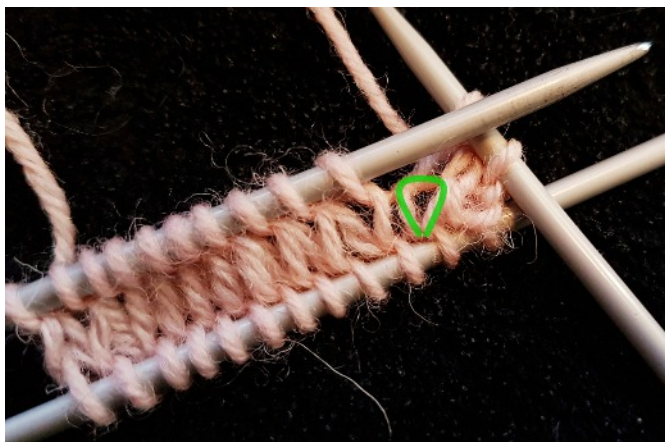
Video, silmukoiden luominen kahdeksikkona:

<https://www.youtube.com/watch?v=9unMBKi8fYQ>



### KÄRKI

Neulo kerran molempien puikkojen silmukat. Neulo ensimmäisen puikon silmukat takareunastaan ja toiselta puikolta normaalisti.



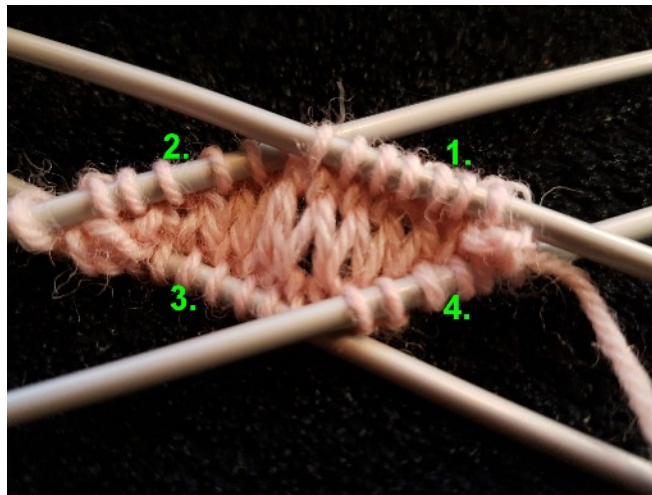
Neulo kaksi ensimmäistä silmukkaa, tee lisäys toisen silmukan alla olevaan silmukkaan: nosta kuvassa vihreällä merkitty silmukka vasemmalle puikolle ja neulo se. Tee sama toisella puikolla oleville silmukoille. Nyt jokaisella neljällä puikolla on kullakin 6 (7) 7 silmukkaa. Puikkojen numerot, mistä ohjeessa myöhemmin puhutaan, on merkitty kuvaan.

Neulo kerros ilman lisäyksiä.

Lisäyksiä tehdään samalla tavalla ensimmäisen ja kolmannen puikon kahden ensimmäisen silmukan jälkeen, ja ennen toisen ja neljännen puikon kahta viimeistä silmukkaa joka

Video, lisäykset edellisen kerroksen silmukkaan:

<https://www.garnstudio.com/video.php?id=11&lang=fi>



toinen kerros, kunnes jokaisella puikolla on 13 (15) 16 silmukkaa, eli yhteensä 52 (60) 64 silmukkaa.

Lopeta lisäysten tekeminen ja neulo suoraan 13 cm (15 cm) 17,5 cm sukan kärjestä mitattuna

Kun olet neulonut muutaman kerroksen, on helpoin vaihe kiristää kärjen löysäksi jääneet silmukat. Ala vetää silmukoita kireämmälle kärjen siltä puolelta, missä ei ole aloituslankaa, ja etene silmukka kerrallaan lankapäättä kohti, kunnes pystyt langasta vetämällä poistamaan ylimääräisen löysyyden.

Video, kärkisilmukoiden kiristys:

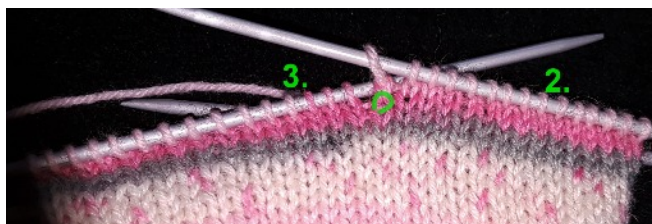
<https://youtu.be/UCFt3wrYQ3s?t=241>



### KANTAPÄÄN LEVENNYKSET

Aloita levennykset 3. puikon alussa nostamalla 2. puikon viimeisen silmukan kahta riviä alempana oleva silmukka (kuvassa merkitty vihreällä) 3. puikolle, ja neulo se ennen 3. puikon silmukoita.

4. puikon lopussa neulo puikolle vielä yksi silmukka 1. puikon ensimmäisen silmukan alla olevaan silmukkaan.



Nämä ovat samat levennykset mitä käytettiin kärjessä.

Jatka levennyksiä joka toisella kerroksella, kunnes 3. ja 4. puikoilla on molemmilla 11 (13) 14 ylimääräistä silmukkaa, siis yhteensä 22 (26) 28.



## KANTAPÄÄ

Siirrä ylimääräiset **11 (13) 14** silmukkaa 3.- ja 4. puikoilta 1.- ja 2. puikoille.

Neulo 1. puikon silmukat ja 2. puikon 2 ensimmäistä silmukkaa. Tee yhteenneulomiskavennus, ja sen jälkeen neulo vielä yksi silmukka.



Käännä työ. Nosta ensimmäinen silmukka nurin neulomatta ja neulo nurin puikolla olevat kolme silmukkaa. Neulo seuraavalta puikolta nurin kaksi silmukkaa. Tee kavennus: nosta kaksi silmukkaa nurin neulomatta, siirrä ne takaisin vasemmalle puikolle kääntäen ne samalla toisin päin ja neulo takareunoistaan nurin yhteen. Neulo nurin vielä yksi silmukka.

Käännä työ. Nosta ensimmäinen silmukka nurin neulomatta ja neulo nurin puikolla olevat kolme silmukkaa. Neulo seuraavalta puikolta nurin kaksi silmukkaa. Tee kavennus: nosta kaksi silmukkaa nurin neulomatta, siirrä ne takaisin vasemmalle puikolle kääntäen ne samalla toisin päin ja neulo takareunoistaan nurin yhteen. Neulo nurin vielä yksi silmukka.

Käännä työ. Nosta ensimmäinen silmukka neulomatta, neulo puikon silmukat loppuun ja neulo seuraavaa puikkoa, kunnes ennen kääntymiskohdassa silmukoiden väliin jäävää rakoa on yksi silmukka.

Neulo tämä silmukka yhteen raon toisella puolella olevan silmukan kanssa. Neulo vielä yksi silmukka ja käännä työ.

Jatka näin, nosta ensimmäinen silmukka neulomatta, neulo nurjalla nurin ja oikealla oikein, ja kavenna raon molemmin puolin olevat silmukat yhdeksi silmukaksi. Oikealla puolella tehdään yhteenneulomiskavennus ja nurjalla edellä kuvattu ja videolla näkyvä kavennus. Neulo vielä yksi silmukka kavennuksen jälkeen ja käännä työ.

Tee kavennuksia, kunnes 1. ja 2. puikoilla on jäljellä **14 (16) 17**. Neulo vielä 1. puikon silmukat oikein.



Video, nurjan puolen kavennus: <https://www.garnstudio.com/video.php?id=158&lang=fi>



Neulo 2. puikon silmukoita kunnes jäljellä on kaksi silmukkaa. Neulo ne yhteen. *Älä enää käännä työtä*, vaan jatka neulomista oikein 3. ja 4. puikoille. Neulo 1. puikon kaksi ensimmäistä silmukkaa yli vetäen yhteen.

Kaikilla puikoilla on taas **13 (15) 16** silmukkaa.

## VARSI

Neulo vartta **8 cm (10 cm) 12 cm**.

Neulo 2 oikein 2 nurin -joustinta **10 (12) 14** kerrosta, päättelee.

Kannattaa käyttää joustavaa päättelyä, että sukka menee hyvin jalkaan:

Neulo ensimmäinen silmukka, sen jälkeen:

**Oikeat silmukat:** tee langankierto nurin päin (puikko langan alta), neulo silmukka oikein, vedä langankierto ja puikolla oleva edellinen silmukka neulotun silmukan yli.

**Nurjat silmukat:** tee normaali langankierto (puikko langan yli), neulo silmukka nurin, vedä langankierto ja puikolla oleva edellinen silmukka nurin neulotun silmukan yli. Pujota langanpäät.

Video, joustava päättely: [https://youtu.be/ol8aZ7z\\_ISs?t=94](https://youtu.be/ol8aZ7z_ISs?t=94)



HUOM! Jos neulot kuvioidusta langasta, aloita toinen sukka langan kuvioinnin samasta kohdasta, jos haluat kaksi samanlaista sukkaa.



# Männikköniemen lämmin kesä houkutteli laajan osallistujajoukon.

Männikköniemen kesäkausi aukesi helteiden kynnyksellä 25.5 ja kokosi kaikkiaan viitenätoista kertana keskimäärin yli 25 kävijää. Aurinkoisen kesän aikana Männikköniemessä laskettiin huikeat 381 käyntikertaa 94 eri ihmisen toimesta.

Männikköniemen kesään kuuluu tietysti jokavuotinen mөлkkymestaruuskisa, joka ratkottiin kesän loppu-

puoliskolla 31.8. Tiukan mestaruuskisan voittajaksi julistettiin Pietari.

Ilma suosi meitä lämmöllä ja auringolla koko kesän ajan.

Jäämme odottamaan kesää 2019. Kiitos kaikille osallistujille mukavista hetkistä.

terveisin Suvi



7.9 Männikköniemessä viimeisellä kerralla nautittiin nuotiolla paistetuista makkaroista, salaateista, joita oli montaa eri sorttia sekä patongeista.



Päivän kruunasi tietysti kahvipöytä herkkuihin.



Lopuksi tarjolla oli vielä seurakunnan tarjoamaa rahkapiirakkaa



Tämän vuoden mөлkkymestaruus ojennettiin juhlallisin menoin Pietarille.



Kiuruvesigeenit

ehkä minäkin löydän itseni  
pienestä talosta  
syvältä erämaasta  
enkä eläisi enää minkään vuoksi  
setä Cohenin neuvosta  
vapaana ikävästä, kuolemasta

- Henkka



Kannen kuva  
© H. Rotta



© 2018

Julkaisu on Siun soten ja kuntoutu-  
jien yhteisprojekti. Kahdeksas  
vuosikerta.

Toimituksen yhteystiedot:  
lehti.kaiku@siunsote.fi

Postia voi jättää myös kuntoutuspoli-  
klinikan ilmoitustaulun laatikkoon.

Seuraava numero ilmestyy sitten, kun  
se on valmis. Materiaalia otetaan vas-  
taan jatkuvasti.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osit-  
tainenkin kopiointi ilman lupaa on kiel-  
letty.

# PSYKIATRISEN KUNTOOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA syksy 2018

## Parillinen viikko

Yhteyden otot: sh Marjaana Waris 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>9.00 – 10.30 Asahi Tikkamäki L-talon liikuntasali (Suvi)</p> <p>10.00 – 11.30 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. (Marjaana ja Piia)</p> <p>11-13:00 ja 13-15:00 Digi-ryhmät Paikka avoin (Juha ja Jyrki)</p>	<p>12.00 – 16.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3.krs. (Juha)</p>	<p>8-12:00 Zyphadera- seurantar ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Marjaana ja Suvi)</p>	<p>10.00 – 14.00 Avoin kahvila ryhmä, Torikatu 30 b 3.krs. (Marjaana ja Juha)</p>	<p>10.00 – 11.30 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali (Suvi)</p> <p>9.00 – 11.00 Leponex-ryhmät (SULJETTU) 27.7., 24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12 (Marjaana ja Piia)</p> <p>12.30 – 14.30 Leponex-ryhmät (SULJETTU) 27.7., 24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12 (Marjaana ja Piia)</p>
<p>13-15:00 Jumppa Tikkamäki L-talon liikuntasali (Suvi)</p>	<p>15.00 – 16.00 Sähly Sortavalankatu 4 (Marko Haakana)</p> <p>16-18:00 Hoidollinen iltavastaanotto Torikatu 30 b 3.krs (Marjaana ja Piia)</p>	<p>12.30 – 15.00 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 3.krs. (Suvi ja Piia)</p> <p>14.00 – 16.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa (Artturi)</p>	<p>13 – 15.00 Hammaslahden hyvinvointiasema Piliikkumi Autoilijantie 13 <b>tulossa</b></p> <p>13-14:00 Keilaus, kenkämaksu 1€ Palloilukeidas (Suvi)</p> <p>16.00 – 19.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3.krs. (Suvi ja Sara)</p>	<p>13.30 – 15.30 Vesijuoksu/uuintiryhmä Vesikko 2€ (Suvi)</p>



Muutokset mahdollisia.

## PSYKIATRISEN KUNTOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA syksy 2018

### Pariton viikko

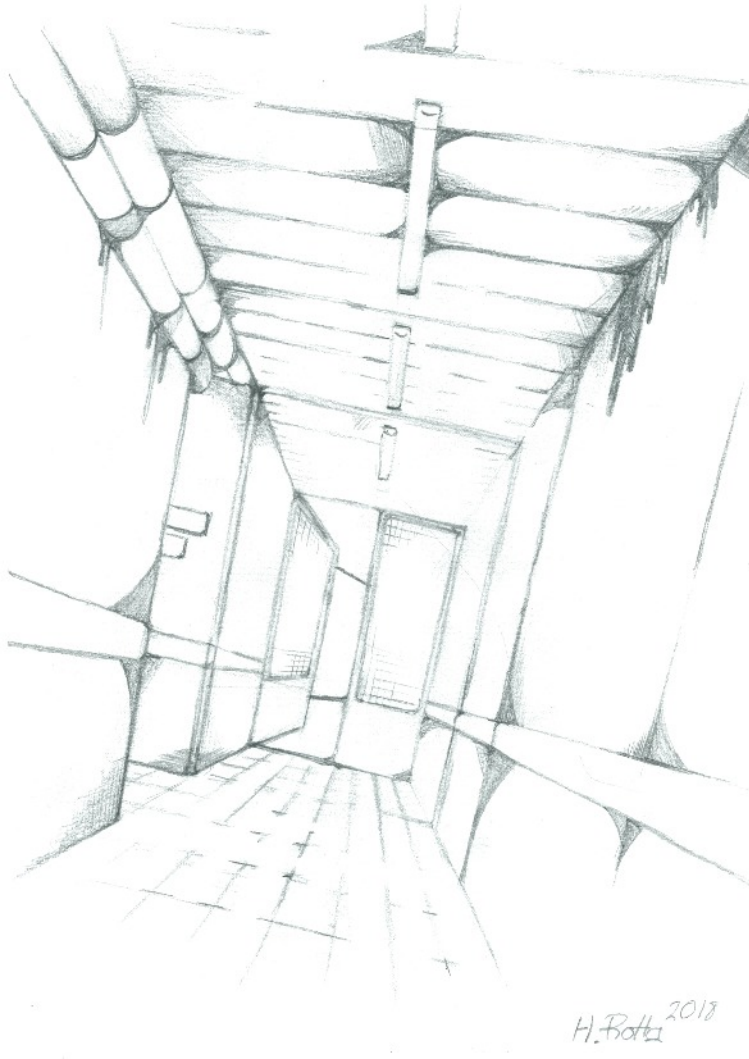
Yhteyden otot: sh Marjaana Waris 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>9.00 – 10.30 Asahi Tikkamäki L-talon liikuntasali (Suvi)</p> <p>10.00 – 11.30 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. (Marjaana ja Piia)</p> <p>11-13:00 ja 13-15:00 Digi-ryhmät Torikatu 30 b 3.krs. (Juha ja Jyrki)</p>	<p>9.00-11.00 Käsityö/askarteluryhmä (Merja)</p>	<p>8-13:00 Zypadhera-seurantaryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Marjaana, Suvi ja Merja)</p>	<p>10.00 – 14.00 Avoin kahvila ryhmä, Torikatu 30 b 3.krs. (Marjaana ja Juha)</p>	<p>10.00 – 11.30 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali (Suvi)</p> <p>9-11:00 Leponex-ryhmät (SULJETTU) 20.7., 17.8., 14.9., 12.10., 9.11., 7.12 (Marjaana ja Suvi)</p>
<p>12-14:00 Kuntosali kerran kk Tikkamäen L-talon kuntosali (Suvi)</p> <p>13-14:00 Ääniä kuulevien ryhmä Torikatu 30b (Marjaana)</p>	<p>12.00 – 14.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Juha)</p> <p>15.00 – 16.00 Sähly Sortavalankatu 4 (Marko Haakana)</p>	<p>13.00 – 15.00 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 1.krs. Soropin kokoustila (Suvi ja Piia)</p> <p>14.00 – 16.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa (Artturi)</p>	<p>11.00 – 13.00 Pallopeliryhmä Tikkamäki L-talon liikuntasali (Suvi)</p> <p>13.00 – 15.00 Kontiolahti Laituri (Merja)</p> <p>16.00 – 19.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Suvi ja Sara)</p>	<p>12:30-14:30 Leponex-ryhmät (SULJETTU) 20.7., 17.8., 14.9., 12.10., 9.11., 7.12 (Marjaana ja Piia)</p> <p>13.30 – 15.30 Vesijuoksu/uintiryhmä Vesikko 2e (Suvi)</p>



Jatkokertomus:

# Sairaalarina. Osa 3



Joshiette kaivoi vanhan mokkulansa taskustaan ja katsoi näyttöä. Soittaja oli Tim.

”Josh.”

”Kuule, minulla on sinulle asiaa.”  
Oletko yksin?”

Joshiette käveli laiturin päähän varovasti askeltaen. ”Kerro.”

”Kuuntele...”

”Anteeksi, en kuule...”

”Haloo...”

”Haloo...”

Joshiette kuuli vain rätinää, ja sitten puhelin sammui. Joshiette paineli turhautuneena sen näppäimiä. Hänen kätensä alkoivat täristä

kylmästä, ja kännykkä liukui kädestä jäiselle laiturille. Joshiette kumartui nostamaan puhelintaan kun hänen jalkansa lipesi. Hän liukui laiturilta portaille ja siitä alas jälle. Laiturin päässä jäätä oli enää vain parin sentin kerros. Joshiette upposi päätä myöten hyiseen veteen. Jään päälle oli jo ehtinyt tulla kohmeinen kerros.

Kylmyys tunkeutui takin ja vaatteiden läpi. Joshiette räpiköi vedessä saamatta otetta lohkeilevasta jäästä. Lopulta hän sai kiinni portaista ja hilasi itsensä askel kerrallaan laiturille. Siihen hän jäi huohottaen makaamaan. Joshiette oli jo

kadottanut ajantajunsa, viisitoista minuuttia oli jo varmasti ylittynyt moneen kertaan. Sillä ei ollut nyt enää mitään väliä. Vahinko oli jo tapahtunut. Hän ei voinut millään enää salata sitä, että oli käynyt laiturilla. Voisi ehkä sanoa, että hän oli käynyt rannassa, mutta märkiä vaatteita hän ei voisi loogisesti selittää. Olisi typerää väittää, että hän olisi omasta tahdostaan juossut veteen. Ei siinä olisi järkeä. Oli parempi valita rehellinen totuus. Niin tai näin, luvat menisivät joka tapauksessa. Joshiette nousi ylös ja alkoi raahautua takaisin osastolle. Hän ei jaksanut miettiä hyvää selitystä. Hyviä selityksiä ei yksinkertaisesti ollut. Joshiette pani juoksuksi, tuntui siltä kuin hänen ihoonsa olisi pistetty tuhansia neuloja. Joshiette ei huomannut nytkään askelia, jotka seurasivat häntä.

Tim kuuli puhelun katkeavan. Joshiette saattoi olla joutunut vaikeuksiin. Hän ei ikinä olisi lyönyt luuria Timin korvaan. Ei ikinä. Joshiette ei yksinkertaisesti tehnyt sellaista. Oli pakko löytää Josh. Tim kaivoi taskustaan autonsa avaimet ja juoksi niin nopeasti kuin pystyi. Piha oli aikojen saatossa muuttunut täydeksi pusikoksi spireaa ja villivadelmaa. Tim työnsi piikikkäät vadelmat tieltään ja harppoi eteenpäin. Hän oli juuri saavuttamassa auton kun maa hänen allaan petti. Tim tunsu vajoavansa alaspäin johonkin kosteaan ja syvään. Sitten hän löi päänsä ja menetti tajuntansa, mutta vain muutamaksi minuutiksi.

Oli pimeä ja ahdas kuoppa, jossa ei voinut kuulla eikä edes tuntea mitään. Tim tunsu vain mullan hajun, sellaisen, kuin usein vanhoissa

kellareissa saattoi olla. Ja tietoisuus siitä, että oli jossain. Jossain syvällä.

Pian hänen kuitenkin kuuli tikun hakkaavan jossain, tunsu kylmän ja kostean maan. Hänen yläpuolellaan oli jotain kajastusta, jota saattoi sanoa valoksi. Tim tunsu kivun vihlaisuuden ranteessaan ottaessaan tukea noustessaan seisomaan. Käsi saattoi olla poikki, tai vähintäänkin murtunut. Se ei sinänsä ollut iso ongelma, mutta nyt hän oli syvässä kuopassa, josta ulos kiivetessä siitä tulisi ongelma. Tällaisena kännököiden aikakautena kuitenkin tiedettiin, mistä häntä voisi etsiä. Tim ei ollut itsestään huolissaan. Joshietesta hän oli.

Tim oli kuulevinaan, että hänen puhelimensa soi. Se olisi pelastus. Hän penkoi taskujaan, etsi niin vimmatusti, kunnes paniikki iski. Puhelin oli jäänyt ylös, kuopan reunalle. Hän yritti kurottaa ylös kohti puhelinta, joutuen toteamaan, että oli jälleen liian lyhyt.

Yhdellä kädellä olisi mahdoton punnertaa ylös kuopasta...

Tim oli jo alkanut pelätä, että hän jäisi tähän kuoppaan, mutta ei sittenkään. Ensin hän kuuli koiran vikisevän ja haukkuvan, vikinästä Tim veikkasi saksanpaimenta tai belgianpaimenkoiraa.

”Haloo! Tim täällä! Missä te olette?”

”Täällä poliisi. Oletko kunnossa?”

”Käsi poikki, muuten ok. Miten te tänne tiesitte tulla?”

”Puhelin paikallistettiin tänne. Ja muutenkin, sähän uhkasit lähteä tänne penkomaan. Löytyikö mitään?”

”Odottakaa kun näette. Minun aivoissani on alkanut kehittyä teoria, mutta se ei ole vielä aivan aukoton.”

”Saat selittää sen teoriasi kohta, nyt me autetaan sinut ylös sieltä montusta.”

”Olkaa varovaisia, näitä maakellareita voi olla joskus useita samassa pihassa.”

”Aika syvän sellaisen olet löytänyt. Sinun tuuriasi!”, sanoi konstaapeli Haukka. Tim tiesi, että myös koira oli hänen. Haukan kanssa

Tim oli tehnyt töitä ennenkin, rehellinen ja hauska työkaveri. ”Tuolla taitaa olla tikkaat.”

Ovikello kerkesi soida luvattoman kauan ennen kuin kukaan tuli avaamaan. Joshiette toivoi että avaaja olisi Pekka, Joshieten omahoitaja. Ei ollut, ovelle oli tullut ylihoitaja, eikä tämä ollut ensin uskoa näkemäänsä. ”Mitä sinä olet mennyt tekemään?! Nyt minä haen yllilääkärin. Joudut taas eristykseen. Sinua ei voi päästää ulos ollenkaan!”

”Minä... Se oli vahinko. En minä tahallani mennyt veteen.”

”Sinä olet juossut kyllä jokeen, miksi muuten olisit yltä päältä märkä!?”

”Tipuin laiturilta.”

”Laiturilta?! Eikö tästä ole jo puhuttu, ei laiturille ole menemistä. Se ei kuulu potilaille alunperinkään. Sinulta otetaan nyt kaikki luvat pois. Edes kanttiiniin sinua ei voi päästää. Nyt minä soitan sen lääkäriin!”

Joshieten sisällä kiehui, eikä hän pystynyt peittämään sitä, mutta sai kuitenkin hillittyä itsensä niin, että hän loi vain ylihoitajaan kiukkuisen katseen. Joshiette ei edes yrittänyt laittaa vastaan kahdelle suurikokoiselle mieshoitajalle. Joshiette tunsu pistävät katset selässään kun häntä talutettiin osaston läpi ja kaksiosaiset väliovet suljettiin hänen takanaan. Josh etsi katseellaan lääkäriä. ”Lääkäri on tulossa. Ole nyt kunnolla niin ei tarvitse alkaa vääntämään.”

Niinpä tietysti. Ylihoitaja oli varannut eristyshuoneen eteen sairaalasängyn johon oli kiinnitettyä nahkaiset lepositeet.

Eristyshuoneella, eli nollakopilla oli oma kylpyhuone. ”Riisuudu. Kokonaan”, sanoi isokokoinen mieshoitaja, ja Joshietettä inhotti totella ja riisuutua hänen edessään. Hänen eteensä WC-istuimen päälle annettiin sairaalan alushousut ja hihaton valkoinen paita.

”Ja vessassa käyt nyt, me ei tulla sinua heti päästämään. Seuraava tilaisuus tulee vasta kun sinut päästetään lepositeita. Mitään tällaista ei olisi tarvinnut tehdä jos et

olis mennyt veteen leikkimään. Sinulle mietittiin jo uloskirjoitusta.”, isokokoinen sanoi.

”Ei minun tarvitse.”

”No ei väkisin.”

Joshiette kävi sängylle selälleen. Ensimmäinen side kiinnitettiin vyötärölle, seuraavat nilkkoihin ranteet sängyn laitoihin. Joshiette tunsu miten kiukku nousi hänen sisällään jokaisen lukon myötä jonka selvästi hormoneja syönyt hoitaja painoi paikalleen.

”Et sitten luikertele näistä irti tai me laitetaan nämä vielä tiukemmalle.”

Viimeinen, jonka Joshiette tunsu, oli pistos vasempaan reiteen.

Ovi paiskattiin kiinni ja kuului kolahdus, kun lukko painettiin paikalleen.

Joshiette inhosi tätä kaikkea. Hän yritti silmiään räpäyttämällä teleportata itsensä tästä tilanteesta. Tästä sängystä. Tästä huoneesta. Tästä sairaalasta.

Tarpeeksi monta kertaa räpyteltyään hän kuuli, kuinka tuuletuskanavan tasainen kohina lakkasi, ja huomasi, että oven yläpuolella oleva yövalo oli sammunut. Ikkunasta kajasti vain heikko kuun säde, rakeet piiskasivat ikkunaa.

Jostain kaukaa käytävältä kuului huutoja ja kolinaa. Häätäntyneitä askelia käytävältä. Lohdutonta itkua. Hän oli periaatteessa onnellinen, että sai olla omassa rauhassaan eikä joutunut kuuntelemaan tuota surkeaa itkua ja valitusta, kun huonokuntoisimmat saattoivat jopa luulla tuomiopäivän tulleen.

Hän tiesi, että huoneessa olisi jonkinlainen mikrofoni kameran lisäksi. Ne kuulisivat häntä, jos hän huutaisi.

”Haloo!” Ei tullut vastausta. Joskus saattoi olla, että ne eivät vastanneet tahallaankaan. Sitten Joshiette tajusi, että sähkökatko vaikutti myös mikrofonin toimimiseen. Tai sitten minkäänlaista mikrofontia ei edes ollut. Nyt Joshiette alkoi pelätä että hän oli täällä aivan yksin, ne olivat

ehkä unohtaneet hänet! Kuinka kauan hän joutuisi virumaan tässä vankilassa?

Jostain ovien takaa kuului huutoja, kolinaa ja puhetta.

Siinä Joshiette odotti ainakin viisitoista minuuttia huutaen ja heilutellen käsiään. Lopulta hän kuuli, kuinka avain työnnettiin eteisen lukkoon. Pääoven salvat kitisivät ja kolisivat kun ovi kammettiin auki.

Jokainen lukko avattiin painettavalla avaimella. Klik, klik, klik.

Joshiette katsoi ovelle, mutta oli niin pimeää, ettei hän nähnyt minkäänlaista varjoa. Hän vain tiesi, että ovella oli joku. Hän kuuli kiihkeän hengityksen, ja lähestyvät askeleet. Sitten tuli aavistus siitä, että joku oli hänen sänkynsä vieressä. Käsi kosketti Joshietien kättä, hengitys kävi yhä kiihkeämmäksi.

”Kuka sinä olet? Mitä sinä haluat?”

”Meillä taisi jäädä silloin kerran jotain kesken.”

Ääni oli Aatun. Kosketus oli Aatun. Kaikki oli Aatun. Joshiette tiesi tarpeeksi että tiesi parhaaksi huutaa. Hän hengitti syvään huutaakseen kovempaa kuin koskaan ennen. Huutoa ei tullut, kun Joshiette tunsikin kangas painettiin hänen suulleen.

”Jos huudat, tapan sinut.”

Aatu sanoi sen varmallalla äänellä, ilman mitään epäröintiä. Joshiette toivoi ja rukoili ihmettä tapahtuvaksi samalla, kun Aatun kädet sivelivät olkapäitä ja etsiytyivät yhä alemmas. Aatu ei ollut enää se hauska ja hurmaava sankariolento. Sankarista oli kuoriutunut täysi ihmishirviö. Joshiette tappeli kaikin voimin vastaan. Hän pyöritti vimmatusti päätään saadakseen kankaan huuliltaan.

”Sinä olet minun, ymmärrätkö?!”

Joshiette ei tiennyt enää, kuinka kauan sitä kesti, mutta ei yhtään olisi ihmeteltyt, jos Aatu veisi tämän loppuun asti. Nyt olisi hyvä

työntää sormet silmiin, mutta kädet olivat kiinni sängyn laidoissa. Joshiette pyöritti käsiään siteissä kaikella raivolla ja voimalla. Ensin irtosi vasen käsi, sitten läpi sujahti myös oikea. Lyönnit ja iskut osuivat ensin Aatua rintakehään, sitten kasvoihin. Aatu kirosi ja painoi yhä kovempaa kangasta. Kuului sytkärin napsahdus, ja Joshiette tunsikin polttavan tunteen, kun lakanan reuna syttyi tuleen. Tulen valossa Joshiette näki Aatun kasvot, sen kuinka ne olivat vääristyneet raivosta. Joshiette otti nyt jo ilmieliekeissä palavan peiton, ja heitti sen lattialle, jossa se lehahti täyteen roihuun. Noki ja savu alkoivat täyttää huonetta.

Sitten ihme tapahtui: valot rävähtivät päälle ja tuuletusjärjestelmä käynnistyi. Nyt oli oikea hetki. Peukalot silmissä sai Aatun ensin perääntymään, mutta sitten tämä tarttuikin sängyn laitoihin ja riuhtaisi niin, että sairaalasankey kaatui rämisten kumolleen.

Eteisestä kuului taas kolinaa ja kiireisiä askelia.

Kuului raahaavaa ääntä, kun peitto vedettiin eteiseen. Joku avasi vesihanauksen. Joshiette kuuli ylihoitajan äänen. Hän ei ollut vihainen, ei ainakaan hänelle. Enemmänkin tämä oli kauhuissaan. Joshiette yritti erottaa sanoja metelin seasta, mutta kuuli vain pelästyneitä huutoja.

Hän ei ollut aivan tajuissaan lyötyään pänsä lattiaan.

Huoneeseen tuli lisää ihmisiä, nyt kovapohjaisemmissa kengissä.

Joshiette yritti kurottua päätään lattialta, mutta ei nähnyt, ketä huoneeseen oli tullut.

Sitten hän ymmärsi.

”Aatu Olavi Setri, pidätämme sinut tuhopoltosta. Ja taitaa tästä tulla lisää jotain muutakin.”

Kuppi kuumaa Timin työpöydällä ei ollut enää kuppi kuumaa.

Tim oli viettänyt työhuoneessaan koko illan penkoen vanhoja, ratkaisemattomia juttuja. Mitä

pidemmälle hän edistyi tutkimuksissaan, sitä kovempaa hänen sydämensä löi, ja sitä enemmän hän tajusi, millaisessa vaarassa muut olivat olleet.

Varsinkin Joshiette.

Tim kuuli oven koputuksesta, että koputtaja oli Rautanyrkki.

”Löytyykö mitään?”

”Katsohan tätä. Miten tämä on voinut jäädä meiltä huomaamatta? Katso tuota tulipaloa...”

Rautanyrkki kumartui Timin olkapään yli katsoakseen tarkemmin.

”Eikö tuo ole jo vanha juttu?”

”Kyllä, mutta katso talon omistajaa. Arto Olavi Setrin entinen vaimo. Arto tosin on muuttanut sen jälkeen nimensä.”

”Et kai meinaa, että sillä suolasillillä on kaksi tuhopolttoa kontollaan? Miksi ihmeessä?”

”En tiedä, mutta siitä me otetaan selvä.”

Rautanyrkki oli asettunut aseman pienimpään kuulusteluhuoneeseen vastapäätä Aatua. Kyseistä huonetta käytettiin usein silloin, kun haluttiin puristaa jostain tietoja lujemmalla otteella.

Aatu ei hätkähtänyt, kun rautanyrkki löi pöytään Timin pussittaman valkoisen lätkän. ”Kerro tästä.”

Aatun silmät tuijottivat edelleenkin vain tyhjää. Rautanyrkki tuijotti Aatua haastavasti: ”No?”

”En tiedä tuosta mitään.”

”Se on sinun kulkukorttisi.” Aatu oli edelleen hiljaa.

Tim puristi kahvikuppia lasin takana. Hän olisi halunnut tarttua Aatua kurkusta ja kirjaimellisesti puristaa tunnustuksen Aatusta.

”Mikä ihme sai sinut polttamaan sen talon? Nyt on sinun eduksesi kertoa totuus...”

”Mun koira oli kopissa, ne poltti sen sinne sisään.”

”Koira?”

”Mulla oli naapurin pihassa koira. Sellainen kaunis saksanpaimen. Sen oli tarkoitun olla sillä väliaikaisesti, jouduin

muuttamaan enkä löytänyt asuntoa missä saisi... ”

”Kerro Pöllönkadun mökistä.”

”En tiedä siitä yhtään mitään.”

Tässä vaiheessa Timin itsehillintä petti. Hän veti tuolin alleen ja löi kahvikuppinsa kuulusteluhuoneen pöytään niin että siihen tuli särö.

”Ja nyt lopetetaan se paskan-jauhaminen heti alkuunsa.”

Tim otti pöydältä Rautanyrkin mukanaan tuoman vihreän kansion. Aikansa sitä pengottuaan hän löysi etsimänsä: ”This one. Mitä sanot tästä?”

Kuvassa oli Aatu nuorempana, eroa kuvan miehellä ja nykyisellä oli noin viisi vuotta. Hänen kainalossaan oli tyttö jonka poliisi tiesi karneen johonkin ruotsiin. ”Minä tiedän, että tutustuit tyttöön sattumalta, minä tiedän, että menit hänen mökilleen pontikkakassin kanssa. Minä tiedän senkin, että kaikki ei mennyt ihan putkeen.”

Tässä vaiheessa Aatu alkoi hengittää nopeammin ja hän muuttui silminnähden yhä levottomammaksi. ”Mikä siinä meni pieleen?”

”En minä muista enää... Jotenkin se antoi ymmärtää et me oltais enemmän mutta sehän... En minä siitä halua puhua.”

”Ja päätit polttaa mökin ja hänet sinne sisälle.”

”En minä tiedä mikä minuun meni, minä jotenkin vain...”

”Sitä kuusivuotiasta ei ole vielääkään löydetty...”, sanoi Tim vielä ovenraosta ennen kuin sulki sen perässään.

”Kuulustelu päättynyt...”

Tim joi alas yhdellä kulauksella loput haalistuneesta kahvistaan. Säröstä johtuen pöydälle oli jäänyt pieni kostea rengas.

Viereisessä huoneessa oli Kaustinen jo odottamassa. Tim käynnisti nauhurin ja lateli kaikki pakollisuudet. Tällä kertaa pöydän toisella puolella istui Iiro Loska. Hän oli saanut vaihtaa sairaalan harmaan college-asun farkkuihin ja mustaan pilottitakkiin. Mustat pitkät hiukset olivat edelleen pesemättä.

”Vihaatko koiria?”

”Ei, en minä vihaa koiria. Miksi te kysytte...?”

Tim nojasi pöytään, lähemmän Iiroa. ”Sinun naapurissasi oli koira.

”Sitä ei saatu millään hiljaiseksi. Yritin minä sitä koiraa lahjoa ja uhkailla, mutta mikään ei siihen tehonnut. Voi v\*\*\*u se seeferi räksytti. Mä valvoin öitä sen koiran takia. Räksytti yötä myöten, kun aamulla olis pitänyt mennä töihin. Sen takia minä sen työpaikankin menetin. En jaksanut aamulla nousta...”

Olavin saappaat olivat hörpänneet vettä suolla kävellessä. Hän oli eksynyt. Äiti ei ollut ostanut hänelle vielä kännykkää. Jos hänellä olisi nyt ollut puhelin, hän olisi jo löytänyt kotiin.

Olavi tiesi, että mummo tiesi etsiä häntä. Mummo oli varmaan huolissaan. Autiotalossa ei ollut ruokaa, ja hänen oli nälkä. Mummon kaapissa oli ollut paketillinen domino-keksejä, mutta nekin olivat loppuneet.

Iso saksanpaimenkoira hänen vieressään vinkaisi. Silläkin oli varmasti nälkä.

Olavi silitti koiran savuista turkkia, koira nuolaisi hänen kasvojaan ja painoi päänsä Olavin kylkeä vasten.

Oli pimeää, mutta ensilumi oli tuonut maisemaan vähän valoa. Jossain raakkui varis, rapisutteli puiden oksia.

Jostain metsästä kuului huutoja ja koiran kumea haukku. Koira Olavin vierellä vastasi siihen omalla kovalla ja matalalla haukullaan. Ladon ovelta Olavi näki pimeässä hohtavat taskulamput, ja kuuli, kun hänen nimeään huudettiin.

Joshiette lepäili omassa huoneessaan musiikkia kuunnellen. Oma sänky tuntui luksukselta lepositeiden jälkeen. Oli mahdollista olla vatsallaan ja painaa kasvot tyynyyn. Jostain syystä hän nauroi. Sitten nauru muuttui valittavaksi itkuksi, eikä Joshiette tiennyt sille syytä, tilannehan oli jo ohi. Kaikki oli hyvin.

Oveen koputettiin. ”Sinulle olisi vieras.” Ylihoitaja oli meikannut silmänsä epätavallisen tummiksi, mutta Joshiette huomasi, että yksi kultaisista rakennekynsistä oli irronnut.

”Kuka?”

”Kuulemma poliisista. Ei me oltaisi laskettu sisään mutta tämä nyt on poikkeustapaus. Puoli tuntia. Pakkaa tavarasi, lääkäri varmasti kirjoittaa sinut ulos. En näe sille mitään estettä. Uskon, että pärjät siviilissä. Aatu taas... Pidämme huolen että sinun ei enää tarvitse nähdä häntä enää.”

Joshiette käänsi kasvonsa ovelle josta hän näki Timin astelevan sisään. Tim käveli yleensä poliisimaisen itsevarmasti, mutta nyt tuosta itsevarmuudesta oli jäljellä vain ripaus. ”Saako sun sängylle istua?”

Joshiette nyökkäsi. Hän tappeli itsensä kanssa, nieleskeli kyyneleitä kun ne puskiivat uudestaan esiin. Tim huomasi sen. Joshiette toivoi halausta, mutta Tim ei tehnyt mitään. Sen sijaan hän veti nahkatakkinsa povitaskusta laatikon.

”Tämä olisi sinulle.”

”Mitä tämä on?”

”Ajattelin, että tarvitset uuden puhelimen sen jokeen tippuneen tilalle.”

”Kiitos.”

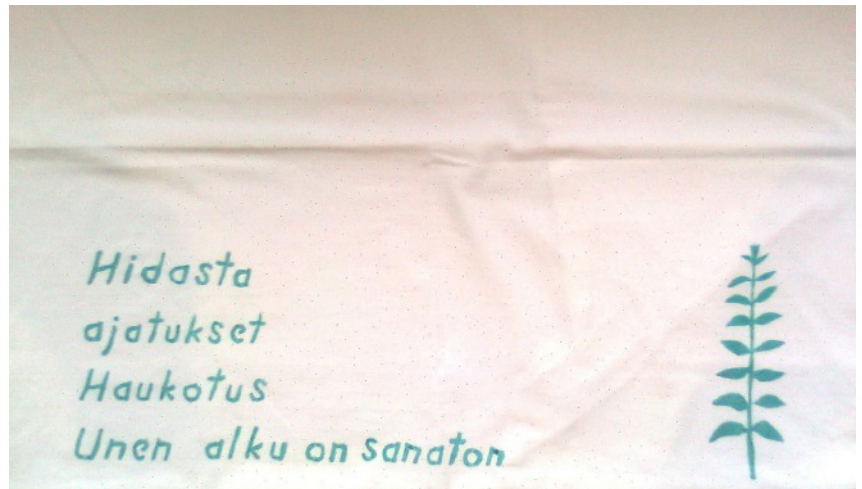
”Laitetaanko pelittämään?”

Kuvat ja teksti: H. Rotta



# Unilääkettä parempia ovat lääkkeettömät menetelmät.

**Tässä on kehittelemiäni menetelmiä nukahtaa estämällä mielen ajatusten kulut täysin. Nämä tyynyliinatekstit ovat helppoja harjoitteita. Luotat vain ajatusten vähenemiseen ja hitauteen ja huomaat sanan, haukotuksen. Saat unen suojan haukotuksen saman tien, kun ajatustenkulkua ei enää ole.**



Unen saamista voi edistää, että ei muodosta ennakkokäsitystä häiritsevistä melusta, vaan suuntaa huomion omien ajatusten ulkopuolelle. Tässä on kevyt harjoite liittyen tilanteeseen jossa seinäkellon tikitys alkoi häiritä ja haitata nukahtamista. Se voi olla vähemmän häiritsevää, kun ei ajattele koko asiaa, vaan keskittyy vain kuuntelemaan sitä tikitystä.

Tarvittaessa tämän voi toistaa, huomionsa voi suunnata uudelleen tikityksen kuuntelemiseen, jos se vielä häiritsee.

Keskity vaikka kuuntelemaan lämpöpatterien kohinaa, äläkä ajattele nukahtamista vaan kuuntele kohinaa, siis jotain oman mielen ulkopuolista asiaa. Haukotus on aina tie uneen.

Jos olet herännyt unesta, kun aapuri on vaikka tullut ravintolasta humalassa kotiin. Jälleen avain on oma suhtautuminen asiaan, älä ajattele ”nyt ei nukuta melussa”. Keskity vain kuuntelemaan ulkopuolista puhetta, ei niin täsmällisesti, jopa tämäkin tilanne voi kääntyä eduksesi. Nukahdat kuitenkin kun et anna liikaa ajatuksia melulle. Näin melu vaimenee.

Älä ikinä ajattele: ”Nyt minä en nuku”. Käytä näitä menetelmiä, ajatusten rauhoittamiseen. Kun haukottelet, myös nukahdat.

Ihmiskehossa on tietynpituisia aikarytmejä milloin nukahtaminen on helpompaa. Jos tuo ajanjakso meneekin ohi, uusi helpon nukahtamisen jakso on taas jossain edessäpäin tulossa, käytä niitä jaksoja.

Kuva ja teksti: Risto Puh.

