

## **TIETOA MASENNUKSESTA**

Masennuksella tarkoitetaan olotilaa, jossa ihmisellä on pitkäaikaisesti vaikea, ahdistunut olo ja elämä näyttää synkältä. Kun ihminen on masentunut, hän ei pysty tuntemaan mielihyvää juuri mistään.

Masentuneen ihmisen on vaikea aloittaa tehtäviä ja hän väsy nopeasti. Päätösten tekeminen on usein vaikeaa, samoin keskittyminen esimerkiksi opiskeluun tai lukemiseen.

Masennuksesta kärsivällä on usein nukkumisvaikeuksia. Herääminen aamuyöllä on tavallista. Toisinaan masennuksesta kärsivän on vaikea saada unta tai uni voi olla pinnallista ja katkonaista. Joskus taas masennukseen voi liittyä liiallistakin nukkumista. Ruokahaluttomuus ja painonlasku liittyvät usein masennukseen, toisinaan masentunut ihminen voi ahmia ruokaa liikaakin.

Masentunut ihminen on usein ärtynyt ja hänen voi olla vaikea olla muiden seurassa. Myös liialliset itsesyytökset ovat tavallisia. Kuolemaan liittyvä ajattelu ja itsemurha-ajatukset ovat tavallisia masennuksesta kärsivällä. Myös erilaiset fyysiset vaivat kuten päänsärky, lihaskivut, vatsa- ja selkävaivat ovat tavallisia, eikä niihin aina löydy mitään elimellistä syytä.

## **MISTÄ MASENNUS JOHTUU?**

Masennus alkaa usein tilanteissa, joissa tapahtuu suuria elämänmuutoksia. Masennusta saattaa edeltää tilanne, jossa joutuu luopumaan tärkeistä ihmisistä tai elämän asioista kuten työpaikka tai asunto. Joskus masennus alkaa tilanteissa, jolloin pitäisi selviytyä joistakin uusista suurista haasteista ja voimavarat eivät tunnu riittävän. Tällaisia haasteita voivat olla esimerkiksi muutto uuteen paikkaan, sopeutuminen uuteen kulttuuriin tai uuden kielen oppiminen.

Jotkut ihmiset masentuvat helpommin kuin toiset. Tämä voi johtua esimerkiksi perintötekijöistä tai luonteenpiirteistä. Masennukseen tiedetään liittyvän myös muutoksia aivojen toiminnassa, jotka ovat yleensä palautuvia ja normalisoituvat kun masennus on mennyt ohi.

## MITEN MASENNUSTA HOIDETAAN

Pitkäaikaiseen ja arkipäivän toimintoja haittaavaan masennukseen kannattaa hakea apua. Siitä voi keskustella esimerkiksi terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Myös läheisten ihmisten kanssa on usein hyvä puhua asiasta. Masennuksesta kärsivä usein syyttelee itseään jatkuvasti omasta tilastaan ja tämä usein lisää masennusta. Aluksi on usein parasta rauhoittua ja antaa itselle aikaa toipumiseen. Masentuneena on usein vaikea ratkaista suuria ongelmia ja niiden ratkaiseminen kannattaa siirtää usein myöhemmäksi, jos se on mahdollista. Masennuksesta toipumiseen tarvitaan aikaa, se kestää yleensä useita viikkoja, joskus kuukausiakin.

Keskusteluissa hoitavan henkilön kanssa pyritään selvittämään ja rauhoittamaan tilannetta. Ongelmista ja vaikeuksista puhuminen on usein helpottavaa vaikka niihin ei heti ratkaisua löytyisikään. Myöhemmin tilanteen rauhoituttua on usein mahdollista keskustella tarkemmin elämäntilanteen stressitekijöistä ja menetyksistä ja miettiä erilaisia selviytymiskeinoja ja ratkaisuvaihtoehtoja. Keskustelujen avulla on usein mahdollista myös löytää uusia näkökulmia elämän ongelmiin, omiin käyttäytymis- ja ajattelutapoihin sekä ihmissuhteisiin. Tavoitteena on että henkilö jälleen löytää omat voimavaransa.

Lääkehoito nopeuttaa usein masennuksesta toipumista. Masennuksen hoidossa käytettävät lääkkeet ovat turvallisia eivätkä aiheuta riippuvuutta tai tottumista. Lääkehoidon vaikutus mielialaan ja oireisiin tulee esiin yleensä vasta 2-4 viikon kuluttua hoidon aloittamisesta. Lääkehoitoa kannattaa jatkaa toipumisen jälkeenkin, koska lääkityksen lopettamisen jälkeen oireet tulevat helposti uudelleen. Lääkehoito kestää yleensä ½-1 vuotta ja lääkettä on tuolloin käytettävä säännöllisesti päivittäin. Hoidon lopettamisesta kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Lääkehoidon alussa voi esiintyä sivuvaikutuksia. Tavallisimpia sivuvaikutuksia ovat pahoinvoinnin tunne, päänsärky, hikoilun lisääntyminen, vatsavaivat ja väsymys. Yleensä sivuvaikutukset ovat lieviä ja menevät ohi muutamassa päivässä kun elimistö tottuu lääkkeeseen. Joskus lääkettä joudutaan vaihtamaan jos sivuvaikutukset ovat liian hankalia tai lääke ei auta riittävästi. Myös mahdollisista sivuvaikutuksista kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Masennuslääkkeiden

lisäksi voidaan joskus tilapäisesti tarvita lääkkeitä, jotka helpottavat nukkumista tai vähentävät ahdistuneisuutta.

Jos tarvitset lisätietoja masennuksesta tai sen hoidosta, kannattaa niitä kysyä omalta terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Tämän esitteen on laatinut psykiatrian erikoislääkäri Tapio Halla, joka työskentelee Tampereen mielenterveyskeskuksen kuntoutustyöryhmässä maahanmuuttajille.