

Tiivistelmä masennustietoisuustapahtuman sisällöstä

Tampereen mielenterveys- ja päihdepalveluiden yksikkö järjesti masennustietoisuustapahtuman 5.11.2014 Tipotien sosiaali – ja terveysaseman auditoriossa. Paikalle saapui lähes 100 ihmistä.

Tilaisuudessa psykiatrinen sairaanhoitaja, TtM Minna Sorsa esitti puheenvuoron lapsiperheen näkökulmasta ja kokemusasiantuntijan näkökulmaa valotti Katja Ahonen. Psykologi Päivi Pylvänäinen kertoi ajankohtaisista masennuksen hoito-ohjelmista Tampereella.

Paikalla oli myös järjestöjä esittelemässä toimintaansa ja palveluitaan, joista masentunut ja hänen läheisensä hyötyvät. Puheenvuoron sai myös Taysin masennuksen hoito-ohjelmaa työstämässä ollut sairaanhoitaja Veli Järvenkylä.

Masennus on kaikkien asia. Lääketieteessä masennus määritellään kansainvälisiin tautiluokituksiin perustuen psykiatriseksi häiriöksi, joka kuuluu mielialahäiriöiden kategoriaan. Suomalaisella terveydenhuollon kentällä käytössä olevan ICD-10 tautiluokituksen mukaan masennustilassa henkilö kärsii mielialan laskusta sekä tarmon ja toimeliaisuuden puutteesta. Kyky nauttia asioista ja tuntea niihin mielenkiintoa on heikentynyt. Vähäinenkin ponnistus johtaa uupumukseen. Lisäksi luetellaan muita oireita kuten keskittymiskyvyn ja itsetunnon heikkeneminen, syyllisyyden kokemukset sekä synkät ja murheelliset ajatukset.

Vaikeaa masennusta sairastaa 5–6 prosenttia suomalaisista. Kaikista sairauksista se on lähes yleisin toimintakyvyttömyyden syy ja seurauksiltaan merkittävin mielenterveyden häiriö, sillä siihen liittyy itsemurhan riski. Suomessa tekee itsemurhan vuosittain yksi 2000 miehestä ja yksi 8000 naisesta. Masennus ei ole vain yksilön ja hänen lähiympäristönsä asia, vaan laajempi ajan ilmiö.

Meillä kaikilla tulee elämässämme eteen tilanteita jolloin kaikki selviytymisen keinot ja resurssit tulee ottaa käyttöön. Hyvinvoinnista huolehtiminen sisältää elämänotteen ja arjen hallintaa sekä sopivassa suhteessa positiivista ajattelua yhdistettynä toiminnallisuuteen. Arjen pienet asiat ja arkitaidot nousevat merkittäviksi. Liike on elämää. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Eri vaiheissa yksilön elämänkaarta on hyödyksi tarkastella ikäkauden mukaisesti ihmisen haasteita.

Varhaislapsuudessa vauvat tarvitsevat läheisiä ja turvallisia ihmisiä, vastavuoroisuutta ja välittämistä. Lapsi rakentaa suhdettaan maailmaan lähiympäristön ja läheisten suhteiden kautta. Neuvoloiden tuki lapsiperheille on avainasemassa, sillä mahdollisissa ongelmatilanteissa perheiden ja lasten auttaminen onnistuu luontevimmin, sillä vauvaperheillä on kyky muuttua. Lapsi saa omasta lähiympäristöstään eväät toiminnalleen päiväkodeissa, kouluissa ja ryhmissä, sekä suhteessa muihin ihmisiin. Mikäli perheessä vanhemmilla on masennusta, voi se värittää lapsen tulevaa elämää pitkältikin, sillä lapsi oppii läheisiltään tavan reagoida ja toimia. Masennusperheessä ei välttämättä tehdä ja toimita, olla aktiivisia, sillä toisille yksinkertainen tekeminen voi tuntua masennuksen kourissa ylivoimaiselta.

Työikäiset kantavat suurta taakkaa. Masennuksen vallatessa mieltä ihminen ei pysty käsittelemään kaikkia yhtäaikaisia muutoksia ja tekeminen voi alkaa tuntua raskaalta. Työhön vahvasti sitoutunut ihminen saattaa menettää uskonsa elämään ja se voi näyttää sisällyksettömältä. Pienemmätkin teot kasvavat mittasuhteissa kohtuuttomiksi. Sisäinen tyhjyys voidaan myös korvata suurella määrällä tekemistä. Juurettomuuden ja merkityksettömyyden tuntu voidaan kätkeä.

Yksineläjien määrä on jatkuvasti kasvussa. Toisilla sosiaaliset suhteet voivat värittää elämää, mutta yksinäisyys on erityisesti ikäihmisillä haaste. Iän karttuessa on sopeuduttava elämänvaiheen muutoksiin ja menetyksiin.

Jossain määrin yksilö pystyy itse vaikuttamaan terveydentilaansa myös masennuksessa. Alkuvaiheessa voi tiedostaa muutokset ja tarpeet yhteyteen ja uuteen kasvuun, elämän hahmottamiseen eri tavoin. Ihminen voi pyrkiä jakamaan huoliaan ja hakeutuu avun piiriin. Kuitenkaan omat pyrkimykset eivät aina kanna ja tuo tulosta.

Masennuksen syventyessä, ja sairauden muuttuessa vakavammaksi, ihminen ei välttämättä itse enää hae apua. Tampereella on tukea tarjolla runsaasti erilaisten järjestöjen ja yhdistysten tuottamina.

Masennukseen on tarjolla vertaistukea, ryhmiä ja tietoiskuja. Sosiaalinen media tarjoaa itsehoidollisia menetelmiä ja omaisille on tarjolla runsaasti apua.

Psykoedukaation rooli sekä sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen näyttäytyvät hyvinä ja toimivina keinoina lääketieteellisen hoidon ja kuntoutuksen rinnalla taistelussa masennusta vastaan.

Kirjoittajat:

Minna Sorsa, Kehittämiskoordinaattori, TtM, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Lasten mielenterveystyön kehittämiskeskus

Katri Pihlaja, Koordinaattori-sosiaalityöntekijä, YTM, Tampereen mielenterveys- ja päihdepalvelut