

MASENNUS



Tietoa masennuksesta ja sen hoidosta

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto

Teksti ja selkomukautus:

Irene Komu ja Sirpa Pöllönen,
Sininauhaliitto / Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö

Asiantuntijatarkistus:

Esa Chydenius, Rinnekoti-Säätiö, Liisa Nieminen,
Suomen Mielenterveysseura ja kokemusasiantuntijat

Kustannustoimitus:

Maarit Avellan, Satu Mustonen ja Roni Veijalainen,
Sininauhaliiton viestintä

Kielenhuolto:

Sirpa Ovaskainen

Graafinen suunnittelu:

Vinjetti Ky / Antti Tapola

Paino:

Kyriiri Oy, Helsinki 2014

ISBN 978-952-5096-87-3

Sisällys

Mitä masennus on?	4
Masennus pysäyttää ihmisen	6
Masennuksen oireita	7
Masennus vaikuttaa ruokahaluun	8
Kaamosmasennus	9
Masennus voi olla lievä tai vaikea	10
Mistä masennus johtuu?	12
Päihteet ja masennus	14
Kuka masentuu, kuka ei?	15
Mistä saan apua?	17
Masennukseen saa apua seuraavista paikoista	18
Miten masennusta hoidetaan?	21
Vertaistoimintaa masentuneille	23
Mitä voin tehdä, että voisin paremmin?	24
Miten tuen läheistäni, joka on masentunut?	25
Mistä tiedän, olenko masentunut?	26

Selko-opas masennuksesta

Tämä opas kertoo masennuksesta ja sen hoidosta.
Opas kertoo myös, mistä voi saada apua masennukseen.

Mitä masennus on?

Kaikki tunteet, kuten ilo ja suru, rakkaus ja viha, kuuluvat elämään. Ihmisen elämään kuuluu erilaisia vaihteita. Menetykset ja pettymykset aiheuttavat surua ja alakuloista oloa.

Normaalisti tunteet vaihtuvat ja muuttuvat melko nopeasti. Surullinen tai paha olo menee yleensä itsestään ohi.

” Masennus
on hyvin
yleistä.



Jos ihminen on pitkään surullinen ja voimaton
tai ärtynyt ja iloton,
voi olla kyse masennuksesta.

Masennuksen tunnistaa siitä,
että paha olo on jatkunut monta viikkoa.

Masennus on hyvin yleistä.
Masennuksesta kärsii noin 200 000 suomalaista.

On tärkeää muistaa, että masennukseen saa apua
ja siitä voi parantua!

Masennus pysäyttää ihmisen

Masennus on elimistön ja mielen normaali tapa suojata ihmistä.

Se voi tarkoittaa,

että elämän vauhti on liian nopeaa

tai elämässä on liikaa

ristiriitoja ja paineita.

Masennus vaikuttaa uneen,
ruokahaluun, itsetuntoon,
ja jaksamiseen monella tavalla.

” Masennus
vaikuttaa
uneen.



Masennuksen oireita

Kun ihminen on masentunut,
hän ei jaksa ajatella eikä tehdä mitään.
Masentunut ihminen ei ole kiinnostunut
muista ihmisistä eikä asioista.
Hän ei kykene tuntemaan iloa tai tyytyväisyyttä.
Hänen on vaikea keskittyä työntekoon ja opiske-
luun.

Masentuneen ihmisen käsitys itsestä on kielteinen.
Hänestä saattaa tuntua, että on muita huonompi.
Oma ulkonäkö voi myös tuntua epämiellyttävältä.
Hänen on vaikea uskoa omaan kykyihin ja
mahdollisuuksiin.

Masentunut ihminen nukkuu huonosti.
Hän saattaa herätä ja valvoa keskellä yötä,
tai hänen on vaikea nukahtaa.
Joskus masentunut ihminen taas nukkuu liikaa.

Masennus vaikuttaa ruokahaluun

Masennus voi aiheuttaa myös erilaisia syömisen häiriötä. Ihminen voi joko lihota tai laihtua paljon.

Anoreksia ja bulimia ovat muita mielenterveyden häiriöitä. Anoreksia on sairaus, jossa ihminen laihduttaa itseään liikaa. Hänestä tuntuu, että hän on lihava, vaikka olisi hoikka.

Bulimia on syömishäiriö, jossa ihminen ahmii paljon ruokaa tai herkkuja. Ahmimisen jälkeen hän voi pahoin.

” Masennus vaikuttaa syömiseen.



Kaamosmasennus

Suomessa on pitkä ja pimeä syksy.
Se aiheuttaa joillekin ihmisille masennusta.
Pimeään vuodenaikaan liittyvää masennusta
kutsutaan kaamosmasennukseksi.
Kaamosmasennuksen hoitona
voidaan talvella käyttää kirkasvalolamppua.
Kirkasvalohoito auttaa useimpia
kaamosmasennuksesta kärsiviä ihmisiä.
Kirkasvalohoidosta
pitää keskustella lääkärin kanssa.
Lääkäri arvioi, soveltuuko hoito
masentuneelle ihmiselle.
Hän neuvoo, miten kirkasvalolamppua käytetään.

Kaikki eivät kuitenkaan
kärsi kaamosmasennuksesta.

Jotkut ihmiset masentuvat,
kun valon määrä lisääntyy keväällä.
Heille valoisa kevät tai
alkukesä voi olla vaikeaa aikaa.

Masennus voi olla lievää tai vaikeaa

Masennustila jaetaan

kolmeen eri tasoon.

Masennus voi olla lievä,

keskivaikea tai vaikea.

Kaikissa masennuksen tasoissa on samoja oireita.

Vakavassa masennuksessa

pahan olon oireita on paljon

ja ne ovat jatkuvia.

Lievä masennus voi helpottaa,

kun ihminen alkaa pitää itsestään huolta.

Mieliala voi parantua,

kun ulkoilee ja liikkuu säännöllisesti,

syö terveellisesti ja lepää riittävästi.

Ystävien ja läheisten ihmisten tuki

voi auttaa toipumaan

lievästä masennuksesta.



Vaikeasti masentunut ihminen
saattaa olla niin toivoton,
että ei jaksa yrittää itse enää mitään.
Jos läheiset ihmiset
yrittävät kannustaa ja kyselevät voinnista,
masentunut saattaa vain ahdistua lisää.
On tärkeää ymmärtää,
että masentunut ihminen
ei ole laiska tai saamaton.

Vakava masennus on sairaus, jota voi hoitaa
ja johon pitää hakea apua.

**Masennukseen tarvitaan apua silloin,
kun se haittaa jokapäiväistä elämää
ja toimintaa.**

” Surukin voi
masentaa.

Mistä masennus johtuu?

Masennukseen on yleensä monia syitä.

Syinä voivat olla aivojen toiminnan muutokset tai oman elämän tapahtumat.

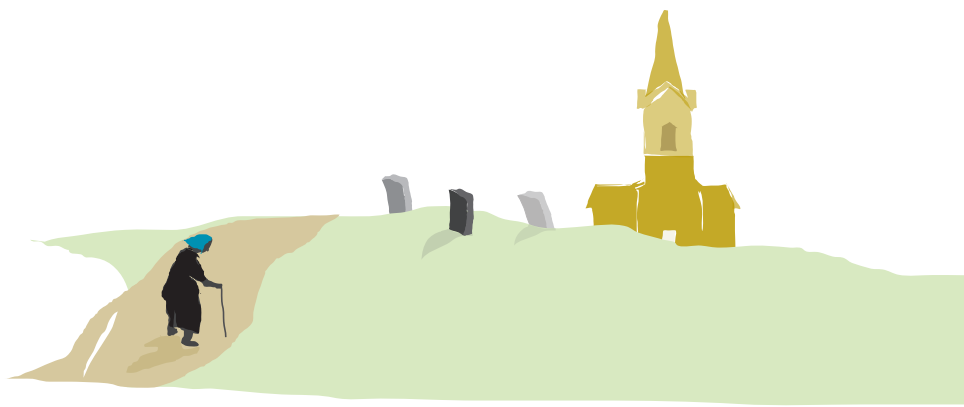
Nykyisin tiedetään,

että masennus liittyy aivojen toimintaan.

Kun ihminen on masentunut,

aivojen aineenvaihdunnassa on häiriöitä,

jotka vaikuttavat ihmisen mielialaan.



Oman elämän vaikeat tapahtumat
voivat laukaista masennuksen.

Tällaisia voivat olla esimerkiksi stressi työssä
tai opiskelussa tai pettymykset parisuhteessa.

Myös suru läheisen ihmisen kuolemasta
tai jokin muu menetys
voi olla masennuksen taustalla.


Usein masennus alkaa,
kun elämäntilanne muuttuu.

Ihminen voi masentua,
jos menettää työpaikan,
jos on rahahuolia tai sairastuu
tai jos on hoitamattomia sairauksia.

Ihmisen mielialaan ja jaksamiseen vaikuttavat
yksipuolinen tai riittämätön ravinto
ja vähäinen uni.

Näin ne voivat aiheuttaa myös masennusta.

Masennustilaa ei ole helppo huomata,
koska paha olo ja ongelmat
lisääntyvät usein vähitellen.



” Alkoholi
ei auta.



Päihteet ja masennus

Masentunut ihminen voi yrittää
helpottaa oloaan
käyttämällä alkoholia tai muita päihteitä.

Alkoholi ei auta,
sillä se huonontaa aivojen aineenvaihduntaa
ja ärsyttää keskushermostoa.

Alkoholin ja muiden päihteiden runsas käyttö
aiheuttaa mielialan muutoksia ja masennusta.

Jos ihminen lopettaa päihteiden käytön,
masennus häviää yleensä neljän viikon kuluttua.

Kuka masentuu, kuka ei?

Kuka tahansa voi masentua.

Toisilla riski masentua on suurempi kuin toisilla.

Ihmisen perintötekijät ja

luonne vaikuttavat siihen,

miten helposti ihminen masentuu.

Joskus elämän aikaisemmat kokemukset

ja pettymykset voivat aiheuttaa masennuksen

vuosienkin kuluttua.

Masentunut ihminen ei aina tiedä,

mistä masennus johtuu.



Kuka tahansa
voi masentua.



” Puhuminen
voi auttaa.



Mistä saa apua?

Keskustelu ja omien huolien kertominen luotettavalle ihmiselle auttavat toipumisessa.

Masennuksesta on hyvä kertoa läheisille, perheenjäsenille tai hyvillä ystäville.

Läheisten ihmisten tuki on tärkeää, mutta se ei korvaa ammattiapua.

Läheiset ihmiset voivat auttaa hakemaan ammatillista apua.

Ammatillista apua voi saada esimerkiksi mielenterveyshoitajalta, lääkäriltä, psykologilta tai psykiatrilta.

Kunnat huolehtivat asukkaidensa mielenterveyspalveluista.

Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

MASENNUKSEEN SAA APUA SEURAAVISTA PAIKOISTA

NEUVOLA

- terveydenhoitaja, kätilö

KOULU

- kouluterveydenhoitaja,
koulukuraattori, koulupsykologi

TERVEYSKESKUS

- terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi

TYÖTERVEYSASEMA

- työterveyshoitaja, lääkäri,
psykologi, työnohjaaja



MIELENTERVEYSTOIMISTO

- mielenterveyshoitaja, sairaanhoitaja, psykologi, psykiatri

PÄIHDEHOITOPAIKAT

- päihdetyöntekijä, päihdeterapeutti, lääkäri

LISÄKSI

- Seurakuntien diakoniatyöntekijät voivat myös tukea masentunutta ihmistä. Diakoniatöimistosta voi varata ajan tapaamiseen.
- Yksityiset lääkäriasemat tarjoavat myös maksullisia mielenterveyspalveluja.

” Ulkoilu
voi piristää.



Miten masennusta hoidetaan?

Jos paha olo on jatkunut monta viikkoa, kannattaa mennä lääkäriin.

Lääkäri arvioi keskustelun perusteella, millaista hoitoa tarvitaan.

Masennusta hoidetaan yleensä

kahdella eri tavalla:

masentunut keskustelee ammattilaisen kanssa ja saa sen lisäksi lääkehoitoa.

Vain lääkäri voi päättää lääkehoidon aloittamisesta.

Lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa lääkehoitoa ei useinkaan tarvita.

Lievään masennukseen voivat auttaa säännöllinen arki,

keskustelu läheisten ihmisten kanssa sekä liikunta ja ulkoilu.

Joillekin auttaa myös kirkasvalohoito.

Ammattilainen auttaa löytämään

myönteisiä tapoja,

miten ongelmia ratkaistaan

ja miten selvittää elämän vaikeista tilanteista ja kriiseistä.

Psykoterapia tarkoittaa sitä, että masentunut keskustelee ja työskentelee yhdessä koulutetun terapeutin kanssa.

Psykoterapiaa on monenlaista.

Se on maksullista hoitoa, johon voi hakea Kelan tukea.

Kelan hakemukseen tarvitaan psykiatrin arvio ja lausunto.

Psykoterapia on hoitomuoto, jossa pitää jaksaa käydä säännöllisesti pidemmän aikaa.

Psykoterapia voi kestää puoli vuotta tai kolme vuotta.

Vakavasti masentunut ihminen tarvitsee yleensä lääkehoitoa, kun hoito alkaa.

Lääkkeet tasoittavat aivojen aineenvaihduntaa.

Pikkuhiljaa synkkä olo helpottaa.

Keskusteluhoito tai psykoterapia voidaan aloittaa,

kun olo on parempi.

Silloin ihminen jaksaa keskustella ja miettiä omaa elämäänsä.

Hän löytää uudestaan voimavarojaan.

Toipuminen voi alkaa.

Vertaistoimintaa masentuneille

Vertaistuki tarkoittaa sitä,
että masentunut jakaa
ajatuksiaan ja kokemuksiaan ihmisten kanssa,
joilla on samankaltaisia kokemuksia.
Luottamuksellinen keskustelu
muiden masennuksesta kärsivien kanssa
voi helpottaa omaa oloa
ja auttaa löytämään omia voimavaroja.

Monet järjestöt järjestävät keskusteluryhmiä.
Mielenterveyden keskusliitolla
on monenlaista vertaistoimintaa eri paikkakunnilla.
Löydät lisää tietoa toiminnasta
verkko-osoitteesta www.mtkl.fi

Seurakunnat järjestävät erilaisia vertaisryhmiä.
Masennuksesta kärsiville on myös omia ryhmiä.

 KATSO
www.mtkl.fi

MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ, ETTÄ VOISIN PAREMMIN?

- Jos paha olo ei mene ohi, hae ammatillista apua.
- Liiku joka päivä ulkona.
Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta auttaa masennukseen.
Esimerkiksi pitkä kävelylenkki saa kehon tuottamaan sellaisia hormoneja, jotka parantavat mielialaa.
- Vältä kaikkia päihteitä, alkoholi pahentaa masennusta.
- Tapaa ystäviäsi ja läheisiäsi, jos suinkin jaksat.
- Aseta itsellesi pieniä tavoitteita ja palkitse itsesi, kun saavutat tavoitteesi.

” Hae
rohkeasti apua.

Miten tuen läheistäni, joka on masentunut?

Jos huomaat, että läheisesi on masentunut,
juttele asiasta hänen kanssaan.

Kysy, miten hän voi ja miten hän jaksaa.

Kerro hänelle,

että voit auttaa häntä hakemaan apua.

Masentunut ihminen voi tuntea,

että hän ei osaa mitään eikä pysty mihinkään.

Osoita hänelle,

että hän kelpaa sellaisena kuin hän on.

Älä vaadi mitään

ja näytä, että välität.

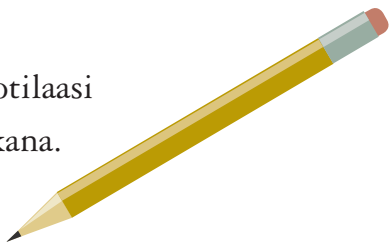
Rohkaise häntä hakemaan apua.

MASENNUSTESTI

Mistä tiedän, olenko masentunut?

Saatat olla masentunut,
jos olet ollut monta viikkoa
apea ja iloton.

Lue seuraavat lauseet
ja rastita ne kohdat,
jotka kuvaavat sinun olotilaasi
edellisen kuukauden aikana.



- Nukun huonosti:
heräilen keskellä yötä
ja minulla on ahdistunut olo.
TAI
Nukun todella paljon,
en haluaisi muuta kuin nukkua.
- Ruokahaluni on muuttunut
Olen lihonut tai laihtunut huomattavasti.
- Olen hyvin väsynyt ja uupunut.
En saa mitään aikaiseksi.
En jaksa edes liikkua.

” Masennusta voidaan hoitaa ja siitä voi toipua.

- Minun on vaikea muistaa asioita ja tehdä päätöksiä.
Keskittyminen on vaikeaa.

- Minusta tuntuu,
että olen huonompi kuin muut.
TAI
Minulla on usein syyllinen olo.

- Ilo ja mielihyvä on kadonnut elämästäni.

- Ajattelen usein kuolemaa tai toivon kuolevani.

Laske, kuinka monta rastia sait.

**Jos vastasit ”kyllä” vähintään 4 kertaa,
voi olla, että kärsit masennuksesta.**

Hae rohkeasti itsellesi apua!

Tietoa masennuksesta ja sen hoidosta

LYHYESTI JA SELKEÄSTI

Masennus on yleistä ja
siihen saa apua.

Tässä oppaassa kerrotaan,
mitä masennus on.

Lisäksi saat tietoa, miten
masennusta voi hoitaa.



EMPPA

*Esteetön mielenterveys- ja
päihdetyö*

www.emppa.fi



SELKOESITE

Selkokeskus on
tarkistanut esitteen
ja myöntänyt sille
selkotunnuksen.



 Sininauhaliitto