

28.3.07

Järvisseudun Sanomat

Masennus piinaa monia Onnen murut löytyvät arjesta

ALAJÄRVI
Saila Collander

Elämään kuuluvat olennaisesti alavireiset hetket, ohimenevät matalapaineet, jotka vetävät mielen mustaksi. Jos alavire jatkuu yli kaksi viikkoa, kyseessä saattaa olla hoitoa vaativa masennus.

Kuutisen prosenttia suomalaisista kärsii tällä hetkellä masennuksesta, joka vaatii parantukseen lääkitystä ja terapiaa. Kyseessä on tuiki tavallinen sairaus, sillä noin 20 prosenttia suomalaisista sairastaa jossain elämänsä vaiheessa masennuksen.

Alajärvellä ikäihmisten seminaarissa viime torstaina puhunut psykologi **Jyrki Tuulari** tietää, että naisilla on kaksinkertainen riski sairastua masennukseen miehiin verrattuna.

– Yksi syy tähän lienee se, että naiset synnyttävät. Joka kymmenennellä synnyttäjällä on synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita. Vai onko syy siinä, että naiset hakeutuvat miehiä herkemmin hoitoon? Tuulari pohti.

Masennukselle altistavia tekijöitä ovat raskaat elämäntapahtumat, erityisesti kuoleman tai eron tapaiset menetykset. Tuularin mukaan sairauden perinnöllisyyttä ei ole pystytty osoittamaan, mutta alttius masentumiseen voi seurata sukupolvelta toiselle.

Masennuksen oireita ovat muun muassa univaikeudet, yksinäisyyden ja toivottomuuden tunteet sekä illottomuus ja surumielisyyt.

Turha häpeä

Kaksi vuotta sitten tehdyn mie-

lenterveyttä koskeva kyselytutkimuksen mukaan masennus hävettää kantajaansa ja hidastaa osaltaan hoitoon hakeutumista.

Tutkimuksen mukaan masennuksen iskiessä suurin osa sairastuneista hakisi apua ensin perheeltään ja sukulaisiltaan, sitten ystäviltään.

Tuularin mukaan julkisuuden henkilöiden avautumiset masennukseen sairastumisesta ovat vähentäneet leimautumisen pelkoa ja tehneet sairautta tunnetuksi.

– Paljon on vielä tehtävää, sillä masennuksen kuviteltu leima tuntuu olevan lujassa. Masennusta pidetään täysin turhaan häpeällisenä ja leimaavana sairautena, Tuulari toteaa.

Masennuksen äärimmäinen seuraus on itsemurha. Niiden määrä on laskenut viime vuosina, mutta Suomi on silti neljännellä sijalla EU-maiden itsemurhatilastoissa Liettuan, Viron ja Latvian jälkeen.

Itku ja nauru ovat Tuularin mukaan samanlaista vapahdusta rintaa puristavasta masennuksesta.

– Suruitku on hyvää, vapauttavaa itkua. Masentunut ihminen ei saa itkettyä, sillä hänen tunteensa ovat lukossa.

Onnea vai ei?

Ikäihmisten seminaarin toinen puoli puhuttiin onnesta. Tuularin mukaan onni on yksilöllinen kokemus, jota on vaikea mitata. Kannattaa miettiä, perustuu-ko onni vertailuun ja kilpailuun, jossa materia saa kohtuuttoman ison roolin.

Onnellisuusbarometrin mukaan 70 prosenttia pohjalaisista on mielestään onnellisia ja sosi-



Psykologi Jyrki Tuulari puhui ikäihmisten seminaarissa masennuksesta ja onnesta.

aalisia ja yhtä suurella osalla on itseluottamus kunnossa.

Mitkä asiat sitten tekevät ihmisestä onnellisen? Elinolot, mielen ja kehon nautinnot, usko, toivo ja rakkaus.

– Liikunta on oiva hyvän mielen lähde, samoin työt ja teot toisten ihmisten hyväksi. Monille onni on jotain pientä ja ar-

kista, onnen muruja.

Tuularin elämänohje kuuluu: Tee jotain poikkeavaa, ole oma itsesi!

Iän myötä esittämisen ja muiden ihmisten miellyttämisen tarve vähenee.

Ikä tuo ihmiselle rohkeutta tehdä ratkaisujaan omista näkökulmistaan.