

Projektipsykologit Jyrki Tuulari (seisomassa) ja Esa Aromaa esittelivät masennustalkoita Eteläpohjalaisilla Terveysmessuilla.



## Pohjalaiset masennustalkoot

Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan sairaanhoitopiirit ovat käynnistäneet loppusyksystä 2004 laaja-alaisen masennuksen ennalta ehkäisyn, varhaisen tunnistamisen, hyvän hoidon ja kuntoutuksen kehittämishankkeen, joka jatkuu vuoden 2007 loppupuolelle.

### Vaaran merkit

- masennuksesta saattaa olla kysymys, mikäli
- olet tuntenut itsesi alakuloiseksi tai surumieliseksi suurimman osan päivästä viimeksi kuluneen kahden viikon aikana
- asiat, jotka aiemmin ovat kiinnostaneet tai tuottaneet mielihyvää, eivät enää houkuta sinua
- tunnet jatkuvaa voimattomuutta ja väsymystä johon lepo ei auta
- itseluottamuksesi ja aloitekykyasioiden hoitamiseen on heikentynyt
- itsekriittisyytesi on lisääntynyt, tunnet usein syyllisyyttä ja ajatuksesi ovat pessimistisiä
- kuolemaan tai itsetuhoon liittyvät ajatukset pyöriivät toistuvasti mielessäsi
- ihmettelet muistisi huononemista, ajattelua ja keskittymistä vaativa toiminta tuntuu hankalalta. Saatat myhös vältellä päätöksentekoa
- olet levoton, kenties ahdistunut ja käyt ylikierroksilla tai päinvastoin
- unen laadussa ja määrässä on tapahtunut muutoksia
- ruokahalusi on syömiskäyttäytymisesi on muuttunut niin, että se näkyy jo painossa
- seksi ei maistu kuten ennen.
- sinulla on usein kipuja ja epämiellyttäviä tuntemuksia eri puolilla kehoasi, kuten päänsärkyä, vatsa-suolisto-oireita tai puristavaa tunnetta rinnassa

[www.epshp.fi/masennustalkoot](http://www.epshp.fi/masennustalkoot)

Myös Pohjanmaalla masennus on jo tällä hetkellä neljän merkittävimmän kansanterveysuhan joukossa. On arvioitu, että vuoteen 2020 mennessä masennus nousee Suomessa toiseksi yleisimmäksi ja myös kalliimmaksi sairaudeksi.

Mutta toisaalta on runsaasti näyttöä monitahoisten ehkäisyohjelmien tehosta. Masennuksen tunnistamiseen on kehitetty hyviä mittareita ja hoitoon on tarjolla tehokkaiksi osoitettuja lääkkeitä ja vuoro-vaikutukseen perustuvia psykoterapeuttisia hoitoja.

Masennuksen varhaisessa toteamisessa ja hoitojen tehokkaammassa hyödyntämisessä perusterveydenhuollolla ja työterveysasemilla on avainasema. Tuoreiden suomalaisten selvitysten mukaan terveyskeskusten ajanvarauspotilaista ainakin 10 prosenttia kärsii jonkin asteisesta masennuksesta, usein yhdistyneenä johonkin muuhun mielenterveysongelmaan tai päihteiden käyttöön. Heistä parhaimmillaankin tunnistetaan vain 40 prosenttia ja pahimmillaan ainoastaan joka neljäs.

Aloitetuista lääkehoidoista suuri osa jää vajavaisesti hyödynnetyiksi tai keskeyty liian aikaisin, koska tarvittavaa psykososiaalista seuranta ei kyetä järjestämään nykyisillä resursseilla ja toimintatavoilla. Konsultaatioyhteydessä erikoissairaanhoidon on myös aukkoja.

Loppuvuodesta 2004

Pohjalaiset masennustalkoot projektityöntekijät psykologi **Esa Aromaa** ja psykologi **Jyrki Tuulari** kiersivät alueen terveyskeskuksissa. Käynneillä keskusteltiin kunkin terveyskeskuksen tarpeista masennuksen tunnistamis- ja hoitokäytännöissä. Pohjalaiset masennustalkoot -projekti tarjoaa koulutusta sekä terveyskeskuslääkäreille että muulle henkilökunnalle. Nyt koulutus on lähtenyt terveyskeskuksissa hyvin käyntiin ja se jatkuu aktiivisena koko ensi syksyn ja kevään.

**Masennustalkoitten väestökampanjan viestit voidaan tiivistää neljään sanomaan: Masennus koskettaa meistä jokaista.** Kaksikymmentä prosenttia meistä sairastaa elämänsä jossain vaiheessa masennuksen. Elämme itse sairastu, tunemme jonkun läheisen, ystävän tai työtoverin, joka on masentunut tai masentuu.

**Masennuksella on väliä.** Masennus ohimenevänä tunnetilana tai surukokemus on normaalia tunne-elämän toimintaa, mutta varsinainen masennusoireyhtymä on tuskallinen, lamauttava ja sosiaalisesti eristävä ammatillista apua vaativa sairaus. Hoitamattomana se saattaa johtaa pysyvään työkyvyttömyyteen ja itsetuhoikäyttäytymiseen.

**Masennus on hoidettavissa.** Lääkehoidolla ja psykoterapialla saavutetaan hyviä hoitotuloksia. Yksilöllisesti sopivan hoidon löytäminen vaatii kuitenkin joskus aikaa ja kärsivällisyyttä. Masennus uusiutuu helposti, joten ennalta ehkäisyyn täytyy kiinnittää huomiota.

**Me kaikki voimme tehdä jotakin.** On tärkeää kiinnittää huomiota omaan henkiseen hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Kuormittavassa elämänmenossamme tarvitsemme riittävästi lepoa, rakkautta ja tunnetta omasta yksilöllisestä arvokkuudestamme.

Talkoiden väestökampanja alkoi maaliskuun alussa toteutetulla kyselytutkimuksella, joka lähetettiin 5000:lle satunnaisesti valitulle pohjalaiselle. Kysely tulee palvelemaan yleisemminkin mielenterveytyön ja päihdehuollon kehittämistä, mutta meitä masennustalkoolaisia kiinnostavat erityisesti pohjalaisten suhtautuminen masennuksen sairautena, käsitykset hoitokeinoista sekä siitä, mistä apua kannattaisi ensisijaisesti hakea. Saamme myös täsmätietoa masentuneisuudesta juuri tällä hetkellä sekä palautetta hoitojärjestelmän toiminnasta.

Tiedotusvälineiden, nettisivujen, yleisötilaisuuksien, julisteiden ja esitteiden avulla yritämme havahduttaa ihmisiä suhtautumaan asiaankuuluvalla kunnioituksella henkiseen hyvinvointiinsa sekä mieltämään siihen vaikuttavia tekijöitä. Jos omat voimat loppuvat on hyvä tietää mistä ja minkälaisista apua on saatavilla. Toivon mukaan viriävä kansalaiskeskustelu edesauttaa asenteiden muuttumista myönteisempään suuntaan mielenterveysongelmia ja niiden hoitoa kohtaan.

Jyrki Tuulari  
Esa Aromaa  
projektipsykologit