

**POHJALAISET MASENNUSTALKOOT**

Mielenterveyteen liittyviä kolumneja tullaan kevään mittaan julkaisemaan TOSISSA joka toinen viikko.

» Esa Aromaa, projektipsykologi

Kaikki pelaa – vai pelaako masentunutkin ?

Somen palloliitto on käynnistänyt junioritoiminnassaan Kaikki Pelaa -ohjelman, jonka arvopohjana on jokaisen lapsen ja nuoren oikeus kannustavaan ja turvalliseen liikuntaharrastukseen. Kenenkään ei pitäisi unohtua penkin päähän miettimään omaa kelpaamattomuuttaan. Kaikilla on tasapuolinen pääsy pelikentälle nauttimaan omista hyvistä suorituksista, joukkueovereiden nap-pisyötöistä ja hurraavien vanhempien ja valmentajien huomiosta.

Kunpa nämä hienot ja myös mielenterveyttä edistävät pyrkimykset toteutuisivat myös muilla keskeisillä elämän näyttämöillä, kuten koulumaailmassa ja työelämässä. Vilttiketjussa istujia ja penkin päistä kokonaan pudonneita kun näyttää huolestuttavassa määrin riittävän arkielämän kentillä. Korrektissa hyvinvointivaltion kielenkäytössä puhumme näkymättömistä lapsista, tarkkaavaisuus- ja sopeutumishäiriöistä, koulupudokkaista, moniongelmaisista nuorista, syrjäytyneistä, pitkäaikaistyöttömistä ja työssään uupuneista. Rumempiakin ilmaisuja kuulee, sellaisia, joissa viitataan henkisiin ominaisuuksiin, luonteen piirteisiin, elämäntapoihin tai itse aiheutettuihin ongelmiin.

Kilpailua on aina esiintynyt muuallakin kuin urheilussa.

Evoluutioteoriassakin lajin elinkelpoisuus riippuu sopeutumiskyvystä muuttuviin ulkoisiin olosuhteisiin. Vahvimmat, kauneimmat, nokkelimmat ja määrätietoimmat lisääntyvät ja täyttävät maan. Vallitseva käsitys on, että nykyisessä markkinaympäristössä saavutetun aineellisen hyvinvoinnin parantaminen ja pelkkä ylläpito vaatii yhä tehokkaampaa opiskelua ja työn tekemistä.

Pudotuspeli on niin kovaa, että meidänkin on pakko satsata huippukouluihin,

huippusaajiin ja huippuyrityksiin. Tämä on kuin yhdestä suusta kuuluva mantra. Lahjakkaiden yksilöiden täytyy saada parhaat edellytykset, eikä heidän taloudellista menestystään pidä kadehtia vaan kannustaa verohelpoituksin.

Kolmannes 15-25-vuotiaista nuorista oireilee psyykkisesti ainakin ajoittain ja 7 % kansasta kärsii masennustilasta tälläkin hetkellä.