



POHJALAISET MASENNUSTALKOOT

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

Päihteet ja mielenterveys

Melko suuri osa meistä suomalaisista kärsii erilaisista mielenterveyden ongelmista ainakin jossain elämänsä vaiheessa. Osa hakee kärsimykseensä apua, osa kärsii hiljaa itsekseen, yrittää sinitellä, puree hammasta tai päättää vain selviytyä. Joskus tämä selviytyminen palkitaan toipumisella, mutta usein seurauksena voi olla vielä pahempi ongelma. Päihteet, yleisimpänä viina, viini, olut tai siideri astuvat kuvaan mukaan. Tilanne menee vielä sotkuisemmaksi, jos tähän liitetään rauhoittavat ja unilääkkeet vastoin lääkärin ohjeita käytettynä mahdollisesti alkoholin haittoja poistamaan. Mielen ahdistus, epätoivo ja masennus kirkastuvat väliaikaisesti iloksi ja riemuksi, mutta aamu on taas sitten se kaikkein pahin. Lopulta voi käydä niin, ettei enää jaksa, vaan menettää otteen elämästä. Tämä kuulostaa kauhukovalta, mutta se on valitettavasti monelle suomalaiselle todellisuutta.

Alkoholi on tuhansia vuosia vanha keksintö. Sitä käytetään eri kulttuureissa eri tavalla. Suomalainen ottaa kunnolla silloin kun ottaa ja laittaa se

Tarvitaan siis uusi suomalainen juomiskulttuuri. Sellainen, joka lisäisi ihmisten hyvinvointia, ei humaluttaisi liikaa, ei tekisi riippuvaiseksi eikä aiheuttaisi depressiota.

dä. Niin on aina ollut, vaikei juomaa olisi oikein ollut saatavillakaan. Kulttuurin eli siis ympäristön ja sen yleisesti hyväksytyjen tapojen pitäisi ohjata ihmisten juomista niin, että olisi käytössä sekä kaasu että jarru. Tuntuu, että tällä hetkellä Suomessa painetaan aika reippaasti kaasua. Urbani huhu kertoo, että meillä sallitaan sekä vapaamieliset eurooppalaiset juomatavat aperitiiveineen ja ruokajuomineen että perinteinen pohjoismainen kännikulttuuri sekoiluineen ja rehvasteluineen. Vai voisiko asia olla yksinkertaisesti niin, että suomalaisilta on pallo hukassa alkoholinkäyttötapojen suhteen?



POHJALAISET MASENNUSTALKOOT

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

Masennuksen hoito terveyskeskuksessa

Terveyskeskukset ovat osa hyvinvointipalveluja, joiden tehtävä on sekä edistää kuntalaisten terveyttä, että vastata sairaanhoidosta. Terveyskeskustyön luonteeseen kuuluu ihmisen kohtaaminen ja tukeminen elämänkaaren eri vaiheissa. Terveysteen kuuluu aina mukana psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Hyvinvoinnin perussääntönä on: "kaikki vaikuttaa aina kaikkeen."

Äitiyshuolto ja lastenneuvolat tekevät laajaa perhetyötä, missä terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy ovat painopisteenä nuorten perheiden elämässä. Kouluterveydenhuolto ja opiskelijaterveydenhuolto tukevat nuoria elämänvaiheissa, jolloin nuori alkaa tehdä itsenäisiä ratkaisuja omasta elämästään. Puheeksi tulevat terveellisen elämän valinnat ja nuoren omat ratkaisut suhteessa seksuaaliterveyteen, tupakointiin ja ravitsemukseen.

Terveyskeskuksen lääkärivastaanotot, työterveyshuolto ja fysioterapia kohtaavat suurimman osan aikuisväestöstä. Vanhusväestö tarvitsee lisääntyvästi sairaanhoidollista apua, pitkäaikaissairauksien seurantaa sekä kotihoitoa.

Tämän päivän huolena terveyskeskustyössä on se, että terveys-erot kuntalaisten välillä lisääntyvät. Terveyseroja alkaa näkyä jo lasten ja nuorten kohdalla, mutta aikuisiässä terveyserot lisääntyvät merkittävästi. Pitkäaikaissairaudet tai muut raskaat elämäntilanteet heikentävät ihmisen kokonaisterveyttä, jolloin vaarana on se, että myös psyykinen kuorma lisääntyy ja riski masennukseen sairastumiseen kasvaa.

Suurin osa ihmisistä läpikäy masennustunteita elämän stressitilanteisiin liittyen, mutta mikäli masennus-oireet ja ahdistuneisuus pitkittyvät, tarvitaan ammattihenkilöiden apua. Masennuksen tunnistaminen ihmiselle itselleen ei useinkaan ole helppoa, mutta vuorovaikutuksessa ammattihenkilön kanssa päästään tunnistamaan oireistoa. Lievään masennustilaan liittyy subjektiivista kärsimystä mutta toimintakyky on yleensä säilynyt, keskivaikea masennustila huonontaa yleensä jo selvästi työ- ja toimintakykyä ja vaikeasta masennustilasta kärsivä on lähes aina työkyvytön ja tarvitsee usein apua päivittäisissä toimitaan.

Terveyskeskuksessa masennuksen hoito on yhteistyötä. Asiakkaan/potilaan kanssa tehdään hoitosuunnitelma, johon kuuluvat sovitut käynnit (esim. lääkäri, terapeutti, depressiohoitaja), arvio lääkehoidosta ja arvio muun psykososiaalisen tuen tarpeesta. Hoidon tavoitteena on lievittää/parantaa masennuksen oireistoa, mutta samalla auttaa ihmistä ymmärtämään aikaisempaa paremmin itseään ja elämänsä kokonaisuutta. Masennuksen riski on suurentunut tietyissä persoonallisuuden rakenteissa esim. vaati-