

Mielenterveyden häiriöt

Kuva: Unsplash.com Fernando
@cferdophotography



**Mielenterveyden
häiriöt ovat yleisiä
kaikkialla
maailmassa.**

**Arvioiden mukaan Euroopassa
noin joka viidennellä on jokin
mielenterveyden häiriö.**

**Suomessa noin ½ miljoonalla
ihmisellä on pitkäaikainen
mielenterveyden häiriö.**

Kuva: Unsplash. Com Timon Studler

Mielenterveyden häiriöt

Tarkka määrittely vaikeaa

- laaja kirjo erilaisia mielen häiriöitä
- vakavuusaste vaihtelee
- voivat olla ohimeneviä tai pitkäaikaisia

Psyyken häiriöt voivat vaikuttaa

- tunteisiin
- ajatteluun
- vuorovaikutukseen
- käyttäytymiseen
- työ- ja toimintakykyyn

Mielenterveyttä kannattaa vaalia

- Ihmisen mieli reagoi herkästi mieltä kuormittaviin tapahtumiin.
- Jos mieltä kuormittavia tekijöitä on liikaa, psyyke häiriintyy.
- Jokaisella on mielen voimavaroja, ja niitä voi oppia vahvistamaan.

WHO: Mielenterveys mahdollistaa

- kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista
- taidon ilmaista tunteita
- kyvyn tehdä työtä
- ajoittaisen ahdistuksen hallinnan, menetyksen sietämisen ja omassa elämässä tapahtuvien muutosten hyväksymisen.

Masennustilat eli depressiot

- mielialaan ja jaksamiseen liittyviä psykeen häiriöitä

Oireita/tunnusmerkkejä

- masentunut mieliala suurimman osan aikaa
- alentunut kyky tuntea mielenkiintoa tai mielihyvää
- vähentyneet voimavarat ja poikkeuksellinen väsymys

Mahdollisia ovat myös muut oireet, kuten

- unihäiriöt, itsetuottamuksen tai omanarvontunnon väheneminen, perusteettomat itsesyytökset, itsemurhaan liittyvät ajatukset.

Nuorten depressio-oireet saattavat olla vaikeasti tunnistettavia

- aggressiivisuus, uhmakkuus, käytöshäiriöt
- harrastusten lopettaminen, kaveripiiristä irtaantuminen

On tärkeää hakea apua ajoissa

Hoitamattomana oireet pahenevat

Depressiosta voi parantua

Esimerkkejä mielen hyvinvoinnin tukemisesta

- Uni–ruoka–liikkuminen
- Arkirytmien säilyttäminen
- Aktiivisuus, toimiminen
- Omien voimavarojen lisääminen
- Uskallus pyytää ja vastaanottaa tukea ja apua

Depression hoito

- keskustelut, psyko- tai ryhmäterapia
- vertaistuki
- mielialalääkitys

Kuva: Unsplash.com Priscilla Du Preez

Ahdistuneisuushäiriö on pelon pelkoa

- voimakasta pitkäkestoista pelkoa
- rajoittaa ihmisen toimintakykyä ja ihmissuhteita
- psyykkisesti kuluttavaa ja elinpiiriä kaventavaa

Psyykkisiä oireita

- ahdistunut tunne rinnassa, sisäinen jännitys, huolestunut olotila, levottomuus, muistivaikeudet, vaikeus rentoutua, paniikki

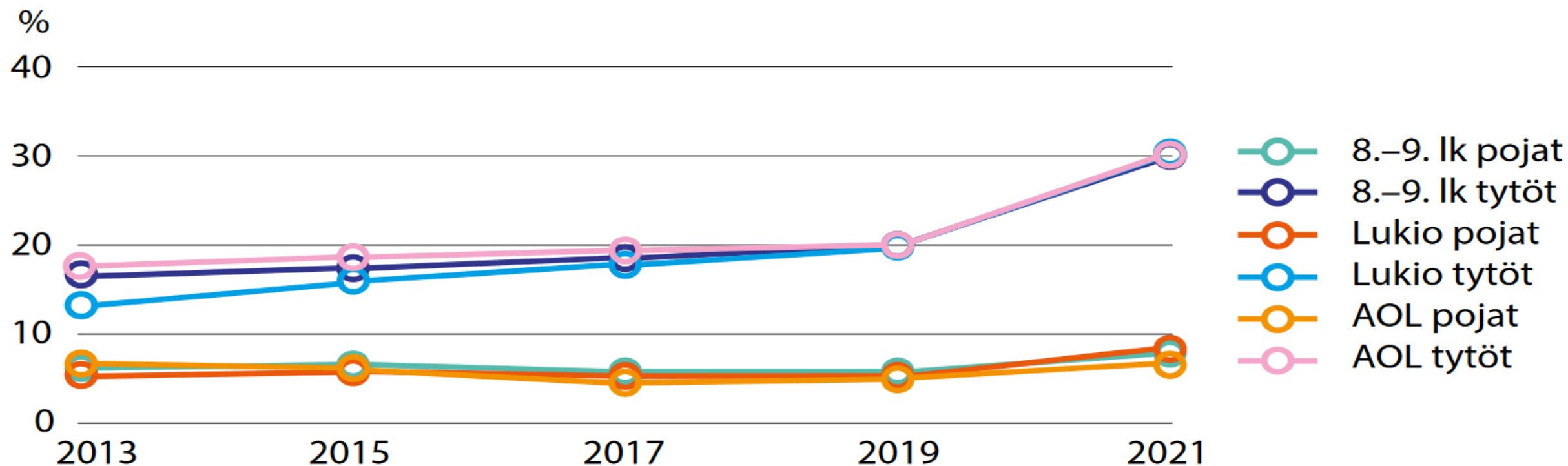
Fyysisiä oireita

- hengenahdistus, ilman loppumisen tunne, lihasjännitys, sydämentykytys, huimaus, pahoinvointi, hikoilu, vapina

Oireet voivat aiheuttaa

- alisuoriutumista, syrjäytymistä, opintojen keskeytymistä

Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013–2021



Lähde: Kouluterveyskysely 2021

Ahdistuneisuushäiriön oireita voidaan lievittää

- Ahdistuneisuushäiriön oireet ovat aivojen ja kehon normaaleja reaktioita koettuun uhkaan.
- Terapiassa opetellaan epävarmuuden, toistuvien huolien ja pelkojen aiheuttamien tunteiden tietoista käsittelyä.
- Saatavilla on myös nettiterapiaa.
- Toisinaan tarvitaan lisäksi lääkehoitoa.



Syömishäiriöt

Tyypillisiä oireita

- häiriintynyt syömiskäyttäytyminen
 - syömisen voimakasta rajoittamista
 - hallitsematonta syömistä
- vääristynyt kehonkuva
- pakonomainen suhde liikuntaan

Esimerkkejä riskitekijöistä

- suorituskeskeinen ja ulkonäköä korostava kulttuuri
- vuorovaikutuksen vaikeudet lapsuudenkodissa tai ystäväpiirissä
- tunne-elämän traumat
- minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen haasteet
- kiusatuksi tuleminen
- geneettinen alttius



Erilaisia syöhishäiriöitä

Epätyypillinen syömishäiriö

- yleisin syömishäiriöiden muoto
- piirteitä useista eri syömishäiriötyypeistä

Anoreksia eli laihuushäiriö

- voimakas lihomisen pelko ja halu laihtua
- voimakas syömisen välttely jopa nälkiintymiseen asti

Bulimia eli ahmimishäiriö

- ajoittaisia ahmimis- ja ylensyöntikohtauksia
- jotta ei lihoisi, pakottautuu oksentamaan
- ulkoisesti vaikeaa havaita, sillä paino pysyy usein normaalina

BED eli ahmintahäiriö

- tunnusmerkkejä sekä anoreksiasta että bulimiasta
- toistuvia suuren ruokamäärän ahmimiskohtauksia, mutta ei oksentelua
- johtaa usein vakavaan lihavuuteen



Kuva: Unsplash.com Diana Polekhina

SYÖMISHÄIRIÖN VAIHEET

Syömishäiriöiltä suojaavia tekijöitä

- terveelliset, joustavat ruokatottumukset
- hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon ja kokoon
- myönteinen käsitys itsestä, hyvä itsetunto
- hyvä sosiaalinen ympäristö

Avun ja tuen saaminen heti sairauden alkuvaiheessa on tärkeää

Sairauden
alku

Paraneminen

Kuherrusvaihe

Muutoksen
tekeminen

Kärsimysvaihe

Toive
muutoksesta

Mielenterveyden häiriöiden preventio ja varhainen hoitoon pääsy ovat tärkeitä

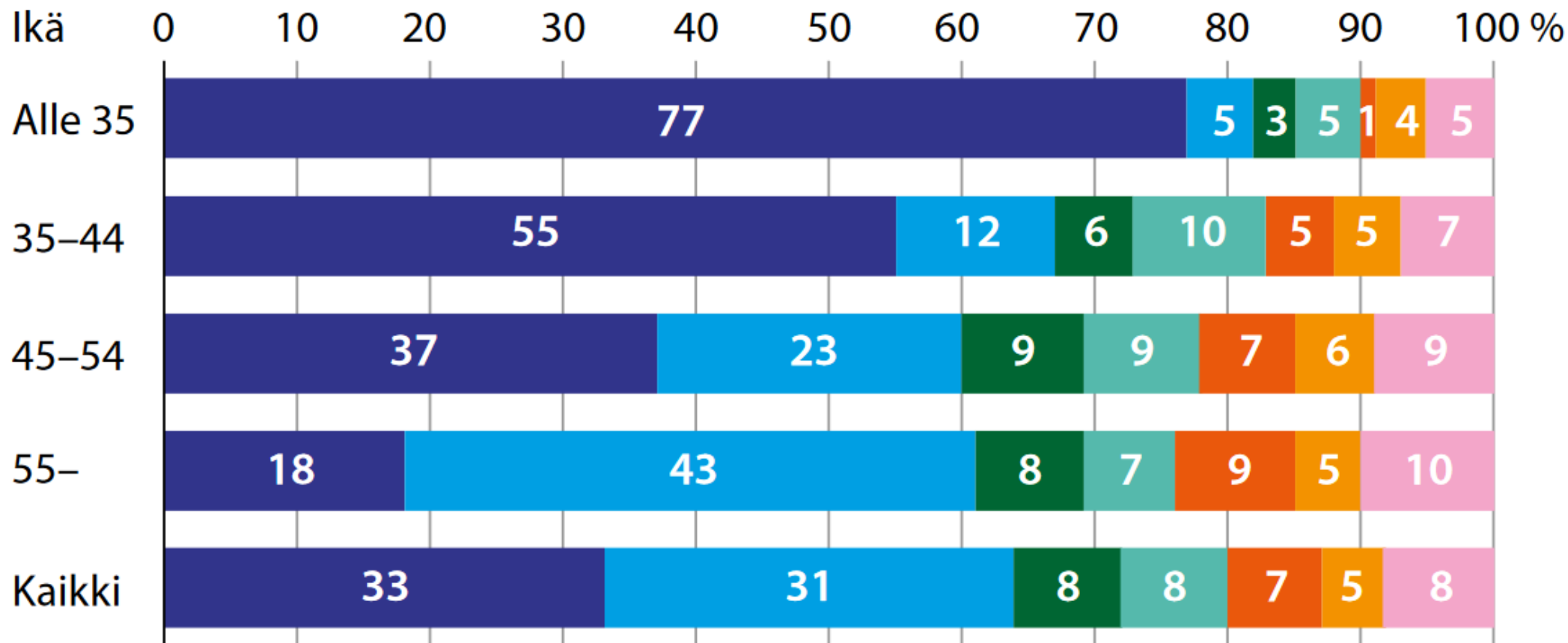
Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat

- inhimillistä kärsimystä sairastuneelle ja hänen läheisilleen
- sosiaali- ja terveydenhuollon kuluja
 - esim. hoitokustannukset, sairauspoissaolot, menetetty työpanos, työkyvyttömyyseläkkeet.

Suomen mielenterveysstrategia

- Mielenterveys on pääoma, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan.
- Lasten ja nuorten mielenterveyttä vahvistetaan.
- Mielenterveysoikeudet lisäävät kaikkien psyykkistä hyvinvointia.
- Varmistetaan, että mielenterveyspalvelut vastaavat tarpeita.
- Mielenterveys työ on osa sosiaali-, terveys- ja turvallisuuspalveluita.

Työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2020 siirtyneet iän ja työkyvyttömyyden syyn mukaan



■ Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt
■ Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet
■ Kasvaimet
■ Hermoston sairaudet

■ Verenkiertoelinten sairaudet
■ Vammat ja myrkytykset
■ Muut

Lähde: Eläketurvakeskus