

OIVALLUS

4

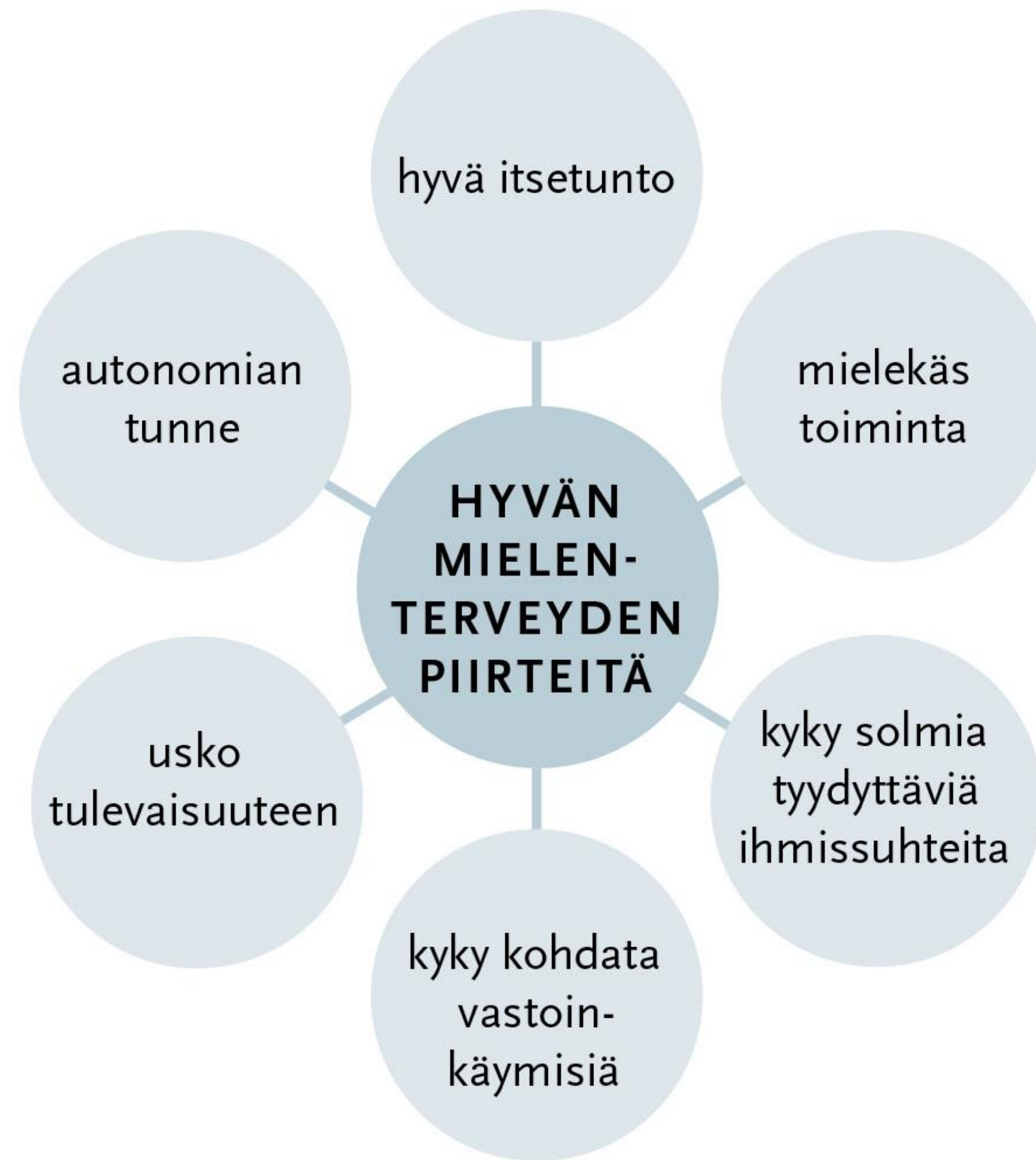
12. Näkökulmia mielenterveyteen



Vakavasta asiasta puhuminen

Katso digikirjasta video ”Näin otat vakavan asian puheeksi kaverin kanssa”.

Hyvän mielen terveyden piirteitä



Mielenterveys on hyvinvoinnin tila

- WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa
 - itsensä ja kykyjensä toteuttaminen
 - tavallisten ja yleisten stressitekijöiden kohtaamisen ja hallinnan
 - tuottavan työn
 - osallistumisen rakentavasti yhteisönsä toimintaan
- Sigmund Freudin mukaan mielenterveys on ”kykyä rakastaa ja tehdä työtä”.
- Mielenterveys merkitsee hyvää psyykkistä toimintakykyä.

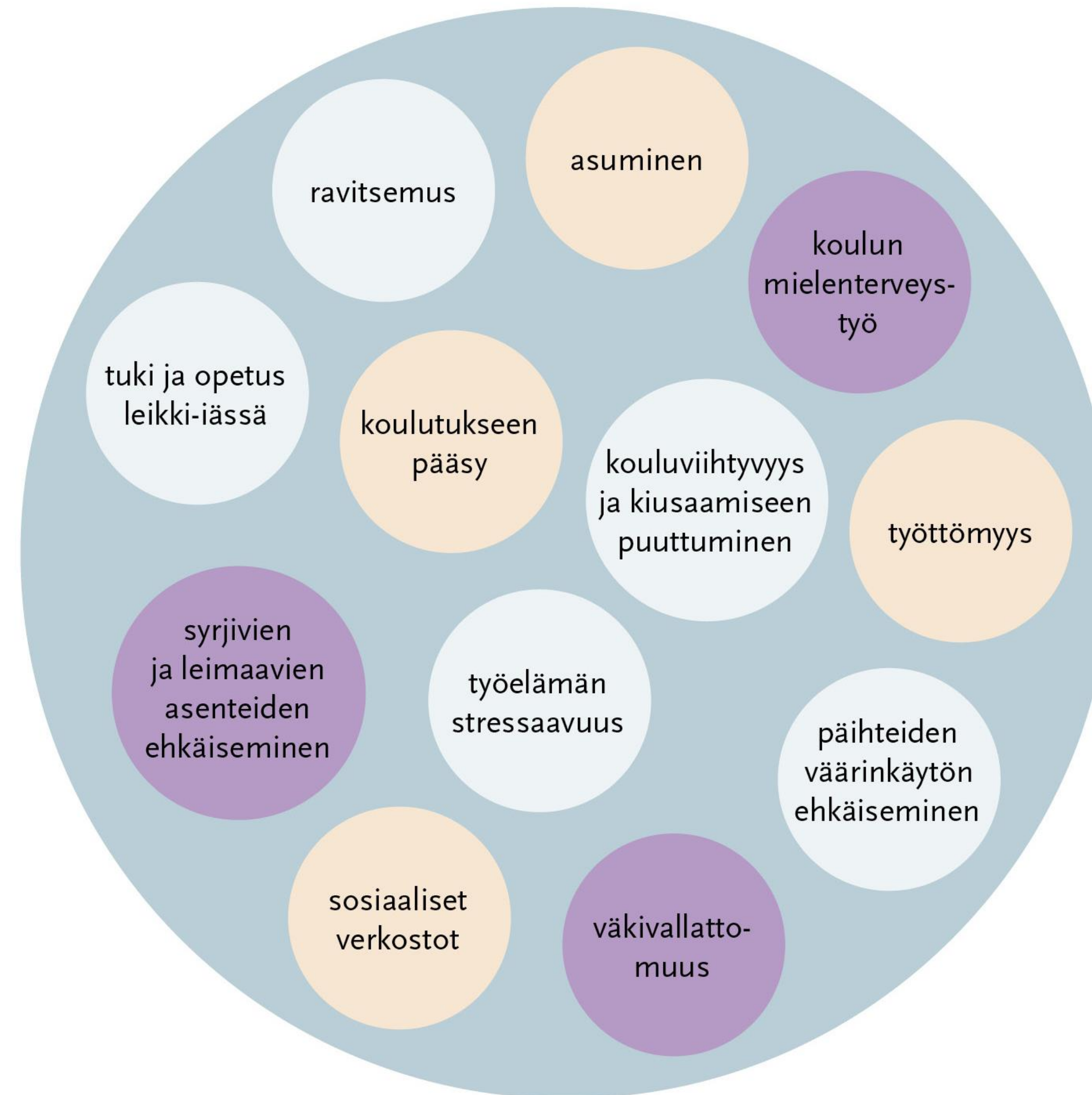




Mielenterveys on hyvinvoinnin tila

- Mielenterveyteen liittyy **persoonallisuuden kypsyys**.
- **Hyvät tunnetaidot ja resilienssi** edistävät mielenterveyttä.
- Myös kulttuuriin liittyvät tekijät vaikuttavat mielenterveyteen.

Mielenterveyteen vaikuttavia rakenteellisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä



Vaativuuden tarina

Katso digikirjasta YTHS:n video ”Vaativuuden tarina”.
Miten liiallinen vaativuus itseä kohtaan voi vaikuttaa
mielenterveyteen?

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto on tärkeä taito, jota voi myös harjoitella. Tee oheinen itsemyötätuntoharjoitus.

- a) Muistele tilannetta, jossa olet huomannut olevasi liian vaativa itseäsi kohtaan. Pohdi, miten puhuisit hyvälle ystävällesi samassa tilanteessa.
- b) Kirjoita ylös kaksi tai kolme kommenttia, jotka voisit sanoa ystävällesi kuvitellussa tilanteessa.
- c) Tarkastele kommentteja. Puhuitko itsellesi mielessäsi samalla tavalla kyseisessä tilanteessa? Vai puhuitko itsellesi ikävään, kriittiseen ja arvostelevaan sävyyn?

Tätä harjoitusta voi ja kannattaa toistaa, jos tietää olevansa vaativa itselleen! Vaativan sisäisen puheen voi kääntää itsemyötätuntoiseksi sisäiseksi puheeksi, mutta se vaatii harjoittelua. Voi auttaa, jos kommentit kirjoittaa paperille ja ”käännöstyön” tekee myös paperille.

Mielenterveyden häiriöiden luokittelu

- Mielenterveyden häiriöiden luokittelu on haastavaa. Usein niihin liittyy
 - yksilön kokema kärsimys (ei kaikissa häiriöissä)
 - toimintakyvyn haitta
 - normeista poikkeaminen.
- Mielenterveys on jatkumo. Se ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se on aina suhteessa elämäntilanteeseen.



Mikä on ”normaalia”?

Mitä seuraavista tilanteista pidät ”normaaleina”?

- Mummosi puhuu usein itsekseen tehdessään jotain, joka vaatii häneltä keskittymistä.
- Laura inhoaa esiintymistä lukiossa. Myös ryhmätyöt ovat rasittavia, sillä niitä tehdessä on puhuttava muiden ryhmäläisten kanssa. Kaikista eniten Laura pitää opettajajohtoisista tunneista, joiden aikana saa istua rauhassa ja kirjoittaa muistiinpanoja.

Mikä on ”normaalia”?

Mitä seuraavista tilanteista pidät ”normaaleina”?

- Joukon paras ystävä menehtyi liikenneonnettomuudessa. Hän on todella alamaissa, eikä hän saa lähdettyä kouluun tai edes noustua sängystä.
- Kun Marjut lähtee kouluun, hän tarkistaa kahdesti, että ulko-ovi jäi varmasti lukkoon. Sitä ennen hän tarkistaa kolmesti, ettei liesi ole jäänyt päälle. Lopuksi hän tarkistaa monta kertaa, ovatko avaimet mukana.
- Taavi pelkää välillä, että hän menettää itsehillintänsä ja lyö jotakuta.

Mielenterveyshäiriöiden diagnosointi

- Diagnoosijärjestelmän mukaan mielenterveyden häiriöitä jaetaan eri luokkiin oireiden perusteella.
- Luokittelujärjestelmät perustuvat kuvaileviin kriteereihin, jotka on sovittu kansainvälisesti tutkijoiden ja lääkäreiden kesken. Tämä on parantanut diagnosoinnin objektiivisuutta.
- Luokittelujärjestelmiä on tällä hetkellä kaksi, WHO:n julkaisema **ICD** (International classification of diseases), joka on käytössä Suomessa, ja amerikkalainen **DSM** (Diagnostic and statistical manual of mental disorders).
- Yksilöiden oireissa voi lisäksi olla samasta häiriönimikkeestä huolimatta suuria eroja, eli esimerkiksi kahdella masennuspotilaalla voi olla hyvinkin erilaiset oireet.

Mielenterveyden häiriöitä



Mielenterveyshäiriöiden diagnosointi

- a) Mitä hyötyä eri tahojen (potilaiden, omaisten, hoitajien, lääkärien ja yhteiskunnan) kannalta on siitä, että mielenterveyden häiriö tunnistetaan ja nimetään tai diagnosoidaan esim. masennukseksi. Listaa mahdollisimman monia etuja.
- b) Jotkut vastustavat mielenterveyden häiriöiden luokittelua keinotekoisena ja yksilön ominaispiirteet sivuun jättävänä. Millaisia ongelmia diagnosointiin ja diagnooseihin voi liittyä hoitajien, potilaan tai omaisten kannalta? Listaa mahdollisia ongelmia.

Oman alueen palvelujärjestelmä

Selvittäkää, millainen on alueenne mielenterveyspuolen palvelujärjestelmä.

1. Onko kouluissa koulupsykologi ja -kuraattoreita? Onko kouluissa psykiatrisia sairaanhoitajia? Mikä heidän toimenkuvansa on?
2. Mihin koulun ulkopuoliseen tahoon alle 18-vuotiaat ja 18 vuotta täyttäneet voivat ottaa yhteyttä? Onko näillä paikoilla päivystystä tai puhelinpalvelua?
3. Mihin otetaan yhteyttä akuuteissa mielenterveyteen liittyvissä huoli- tai hätätilanteissa? Onko näillä paikoilla päivystystä tai puhelinpalvelua?
4. Mitä muita mielenterveyttä tukevia palveluja paikkakunnallanne on? Onko siellä esimerkiksi ns. matalan kynnyksen (walk-in) paikkoja?

Palauta mieleen

- Millaisten tekijöiden varaan rakentuu hyvä mielenterveys?
- Miksi mielenterveyden häiriöiden määrittely on vaikeaa?
- Miten mielenterveyden häiriöitä luokitellaan?