

OIVALLUS

4

13. Mielialahäiriöt



Tapauskuvaus

Maija erosi poikaystävästään maaliskuussa, mutta ei ehtinyt juuri pohtia asiaa koulukiireiltään. Kesäkuussa koulun loputtua Maijasta tuntui, että hän oli hirvittävän väsynyt. Hän nukkui puoleenpäivään, eikä hänellä ollut ruokahalua. Vaikka kesäloma oli alkanut, mikään ei huvittanut. Hän ei käynyt tanssitreeneissäkään, koska harjoittelu tuntui yhdentekevältä.

Kaverit soittelivat, mutta Maija ei vastannut. Hän pelkäsi pillahdettavansa itkuun, jos alkaisi selittämään mitään ja hän halusi vain nukahtaa, ettei olisi tarvinnut ajatella. Vanhempien kysymykset ärsyttivät tosi paljon. Syksyllä koulun alkaessa Maija ei olisi halunnut nähdä kavereita, koska hänestä tuntui, että hän oli surkea ihminen ja huono opiskelija.

Mielialahäiriöt

- Mielialahäiriöt jaetaan
 - a) masennukseen
 - b) kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön.
- Tunnetko julkisuuden henkilöitä, jotka ovat puhuneet avoimesti omista mielialahäiriöistään?

Masennus

Katso Mielenterveystalon [videot](#) masennuksesta.

Masennus



- Masennuksen oireet:
 - pitkäkestoisesti alakuloinen mieliala
 - ilon ja mielihyvän puute
 - uupumus ja väsymys
 - syyllisyydentunteet
 - voi olla uni- ja keskittymishäiriöitä
 - voi olla itsetuhoisia ajatuksia
- Masennus voi vaihdella lievästä vaikeaan, jopa psykoottiseen.
- Mitä masennuksen oireita tunnistat dian 1 tapauskuvauksesta?

Masennuksen syyt

- Miten masennuksen syitä on selitetty?
- Etsi vastaukset oppikirjan luvusta 13.



Masennukselle altistavia tekijöitä

Usein masennus on monen tekijän summa:

- tärkeän ihmissuhteen menetys joko oikeasti tai mielikuvissa; itseensä käännettyä vihaa (Freud)
- saavuttamaton minäihanne, perfektionismi (Kohut)
- vääristyneet uskomukset, negatiiviset itseä koskevat sisäiset mallit, irrationaaliset ajatukset (Beck)
- elämäntapahtumat, esim. menetykset, vastoinkäymiset
- yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys

Masennuksen neurobiologiaa ja hoitomuotoja

- Lapsuusiän psykososiaalinen stressi ja hoivan puute voivat altistaa masennukselle.
- Masennuksessa välittäjäainetoiminta muuttuu (serotoniini, noradrenaliini ja dopamiinitasojen lasku).
- Usein paras hoitotulos saadaan masennuslääkkeiden ja psykoterapeuttisen hoidon yhdistelmänä.
- Myös liikunta, psykososiaalinen tuki (esim. keskusteluapu) sekä sosiaalinen tukiverkosto ovat tärkeissä rooleissa.



Kaksisuuntainen mielialahäiriö

- Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä vaihtelevat maaniset jaksot ja masennusjaksot.
- Maanisuuden oireet:
 - ylienerginen, aikaansaava ja itsevarma mieliala
 - unentarve voi vähentyä
 - epärealistiset suunnitelmat
 - impulsiivisuus
 - ”vauhti päällä”
- Yleensä lääkehoito on välttämätöntä, joskus jopa elinikäinen ylläpitohoito.
- Maanisessa vaiheessa tarvitaan usein sairaalahoitoa.

Palauta mieleen

- Kuvaile masennuksen oireita.
- Vertaile kahta erilaista selitysmallia masennukselle.
- Miten kaksisuuntainen mielialahäiriö eroaa masennuksesta?