



Skeema 4

4.12 Mielenterveyden häiriöt koskettavat isoa osaa väestöstä

Ydinsisältö



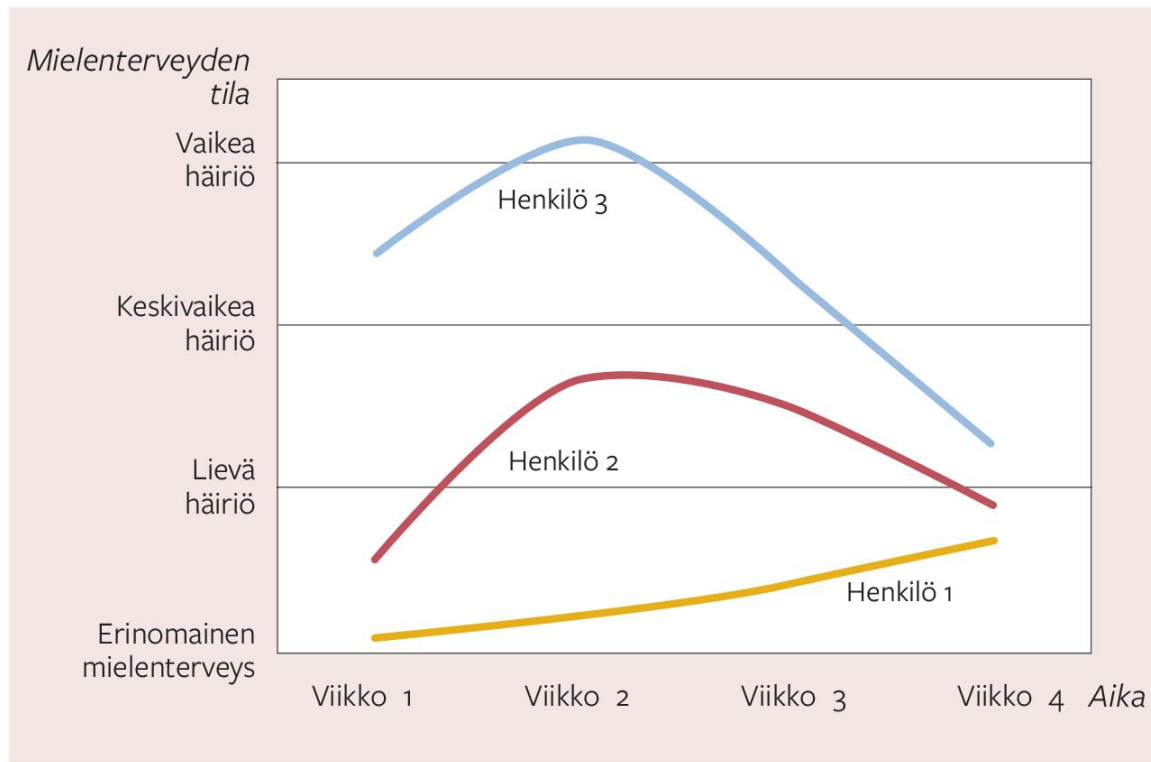
Mielenterveyden häiriöt

- **Mielenterveyden häiriöllä** eli **psykykkisellä häiriöllä** tarkoitetaan pitkään kestänyttä, tahdosta riippumatonta psyykkistä ongelmaa, joka haittaa yksilöä tai hänen ympäristöään.
- Mielenterveyden häiriö ilmenee psyykkisinä ja fyysisinä oireina sekä sosiaalisina ongelmina.
- Mielenterveyden häiriöt ovat jatkumoluonteisia.
- Kulttuuri vaikuttaa käsityksiin mielenterveyden häiriöistä, niiden luokittelusta ja syistä.



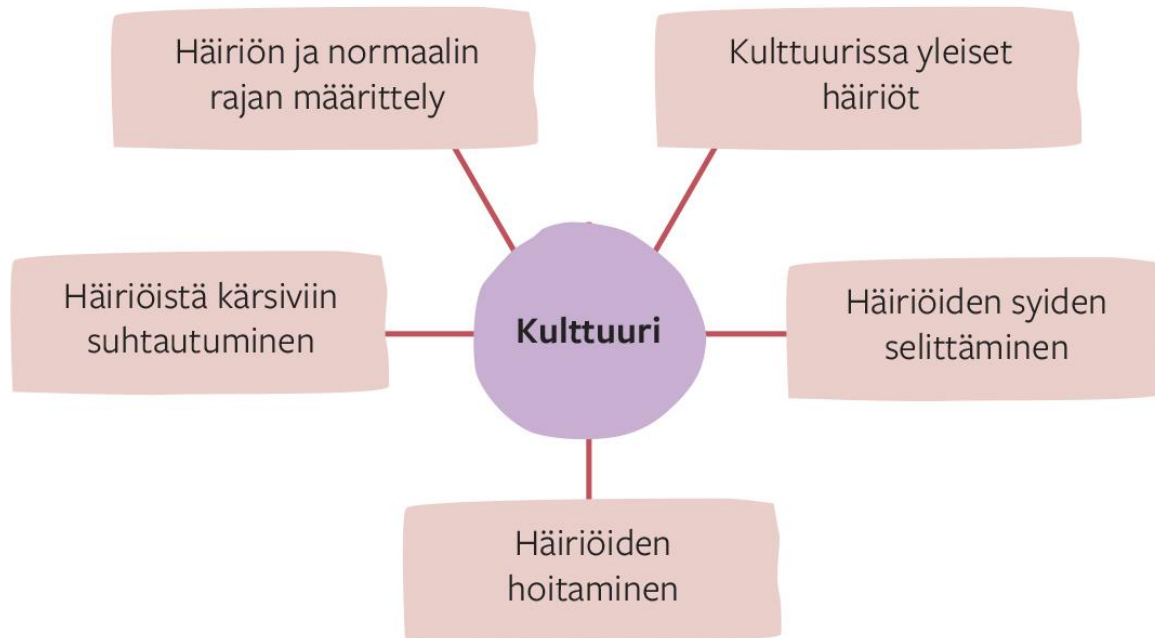
MIELENTERVEYS JA SEN HÄIRIÖT OVAT JATKUMO

Kaaviossa kuvataan kuvitteellisten esimerkkihenkilöiden mielenterveyden tilan vaihtelua yhden kuukauden aikana.





MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT OVAT KULTTUURISIDONNAISIA





Mielenterveyden häiriöiden diagnosointi

- Oireiden määrittämisen eli häiriön diagnosoinnin ajatellaan mahdollistavan häiriön hoitamisen.
- Käytössä olevia mielenterveyden häiriöiden diagnosointijärjestelmiä ovat ICD-10 (vuodesta 2022 ICD-11) erityisesti Euroopassa sekä DSM-V erityisesti Yhdysvalloissa.
- Diagnosointia vaikeuttaa se, että samalla ihmisellä voi olla päällekkäisiä oireita, jotka kuuluvat eri häiriöihin.
- Mielenterveyden häiriöt, erityisesti masennus, ovat lisääntyneet viimeisten vuosikymmenten aikana.



MIELENTERVEYDEN JA KÄYTTÄYTYMISEN HÄIRIÖITÄ ICD-10-JÄRJESTELMÄN MUKAAN

Häiriöiden pääluokka	Esimerkkejä luokkaan kuuluvista häiriöistä
Mielialahäiriöt	Masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö
Neuroottiset, stressiin liittyvät ja elimellisoireiset häiriöt (ahdistuneisuushäiriöt)	Pelko-oireiset (foobiset) ahdistuneisuushäiriöt, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, traumaperäinen stressihäiriö
Aikuisiän persoonallisuushäiriöt	Persoonallisuushäiriöt
Skitsofrenia, skitsotyyppinen häiriö ja harhaluuloisuushäiriöt (psykoosit)	Skitsofrenia
Lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimelliset aivo-oireyhtymät ja käyttäytymisen häiriöt	Päihderiippuvuus
Fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät käyttäytymisoireyhtymät	Syömishäiriöt, unihäiriöt
Psyykkisen kehityksen häiriöt	Autismi
Tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä alkavat käytös- ja tunnehäiriöt	Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD)



Mielenterveyden häiriöiden syitä

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIHIN VAIKUTTAVAT PSYKKISET, BIOLOGISET, SOSIAALISET JA KULTTUURISET SYYT

Psyykkisiä syitä

- persoonallisuuteen liittyvät piirteet
- jäykkä itsesääteilykeinojen käyttö
- vääristyneet tilanteiden tulkintatavat

Biologisia syitä

- geneettinen alttius
- aivojen välittäjäaineet
- hormonit
- aivojen rakenteelliset poikkeavuudet

Sosiaalisia syitä

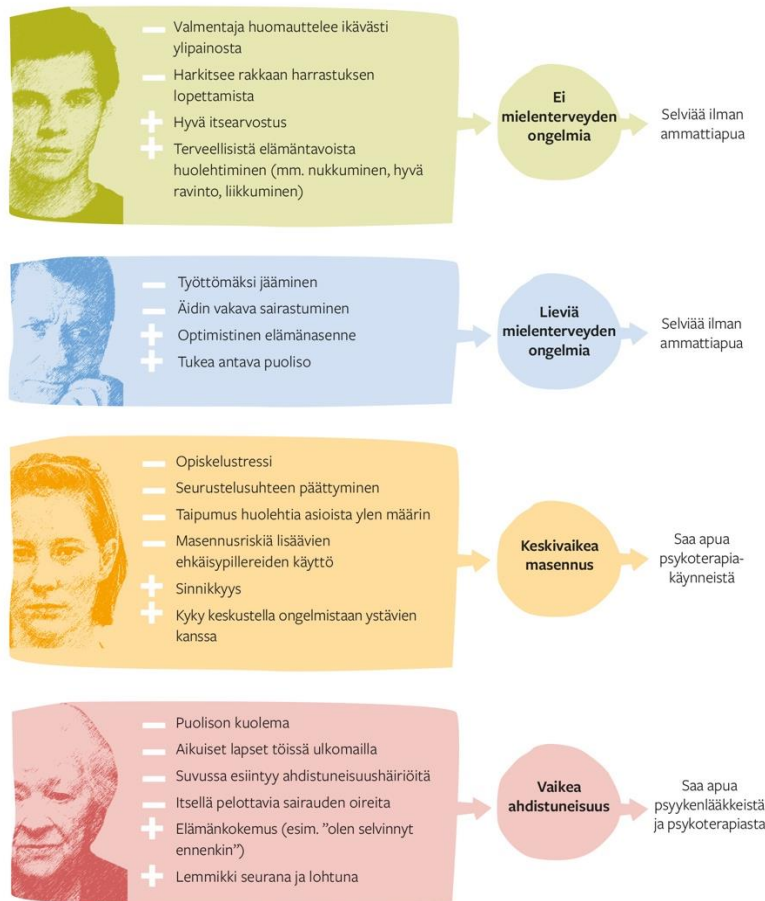
- työttömyys
- työpaineet
- stressaavat tilanteet
- hankalat ihmissuhteet

Kulttuurisia syitä

- suorituskeskeinen kulttuuri
- yhteisön tuen puute



ESIMERKKEJÄ MIELENTERVEYTTÄ TUKEVISTA JA HORJUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ





Skeema 4

4.13 Masennus on yleisin mielialahäiriö

Ydinsisältö



Masennuksessa mieliala laskee

- Masennus eli depressio on mielialahäiriö, jonka pääoireita ovat mm. masentunut mieliala, kiinnostuksen ja mielihyvän vähentyminen sekä vähentyneet voimavarat.
- Masennusta sairastaa Suomessa n. 5 % väestöstä, lievempää masentunutta mielialaa kokee n. 15 % väestöstä.
- Masennus voidaan luokitella lieväksi, keskivaikeaksi, vaikea-asteiseksi tai psykoottiseksi.
- Taustalla usein perinnölliset tekijät ja ympäristötekijät kuten menetys tai traumaattinen kokemus. Lisäksi riskiä voivat lisätä esim. masennukseen taipuvainen persoonallisuus, vaikeus kokea itsemyötätuntoa tai kielteinen tulkintatyyli.



MIELIALAHÄIRIÖSSÄ ON KYSE MIELIALAN HÄIRIINTYMISESTÄ

Tunne

- Hetken kestävä pettymyksen ja surun tunne

Mieliala

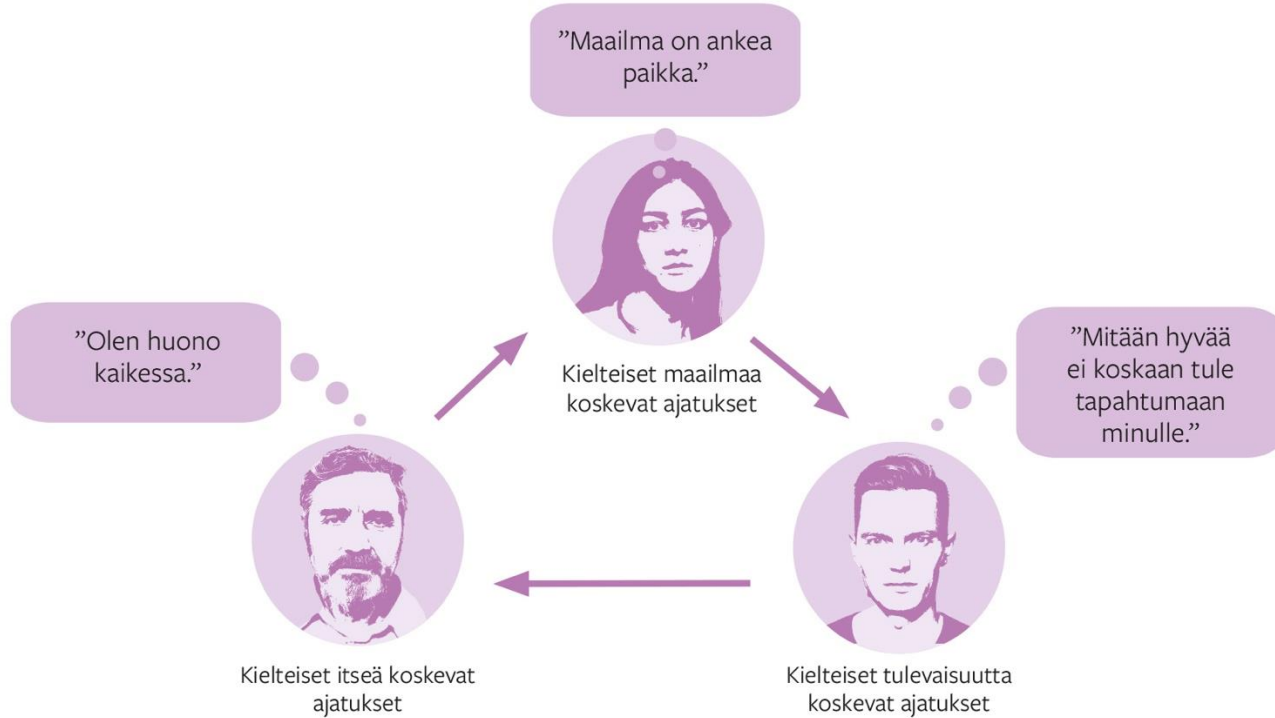
- Pitkäkestoinen alakuloisuus

Mielialahäiriö

- Voimakas pitkään kestänyt surullinen mieliala
- Masennus



BECKIN KOLMIOMAINEN MALLI KIELTEISISTÄ AJATUKSISTA





Kaksisuuntainen mielialahäiriö

- **Masennusjaksot** vuorottelevat **maanisten** eli kiivastahtisten ja levottomien vaiheiden kanssa.
- Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastuu noin 1 % väestöstä.
- Häiriöllä vahva geneettinen pohja, ja sen puhkeamiseen voi liittyä myös traumaattisia lapsuuden kokemuksia tai stressaavia elämänvaihteita.

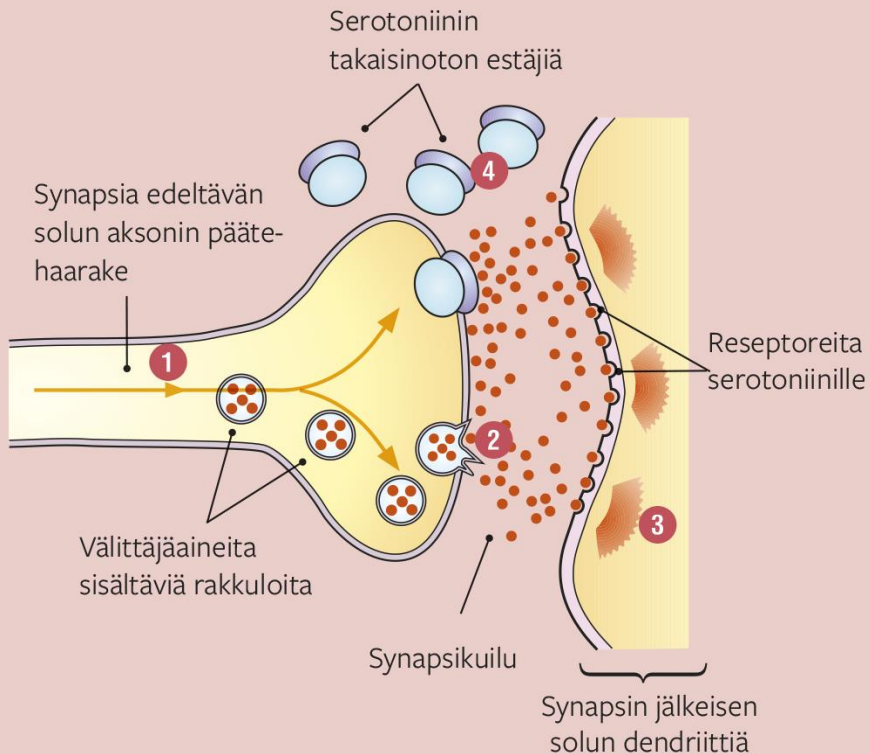


Mielialahäiriöitä hoidetaan lääkkeillä ja psykoterapialla

- Psykoterapia voi auttaa masennuksen hoidossa esim. kielteisten ajatusten ketjun pysäyttämiseksi.
- Lääkkeet vaikuttavat masennuksen hoidossa esim. serotoniini- ja noradrenaliinitasoa nostavasti.
- Masennuksen yhteydessä voi olla myös muutoksia hippokampuksen koossa.
- Myös sähköhoitoa tai TMS-menetelmää voidaan käyttää vaikean masennuksen hoidossa.
- Kaksisuuntaista mielialahäiriötä hoidetaan mm. mielialaa tasaavilla lääkkeillä ja psykososiaalisella hoidolla.



SSRI-LÄÄKKEIDEN VAIKUTUSMEKANISMI



- 1 Hermoimpulssi etenee.
- 2 Hermoimpulssi vapauttaa serotoniini-välittäjäainemolekyyliä synapsikuiluun.
- 3 Serotoniinimolekyyli sopii reseptoriin. → Hermoimpulssin laukeamisen todennäköisyys kasvaa.
- 4 Serotoniinin takaisinoton estäjät estävät serotoniinin takaisinoton synapsia edeltävään hermosoluun. → Synapsikuiluun jää enemmän serotoniinia, joka voi kasvattaa hermoimpulssin uudelleen laukeamisen todennäköisyyttä.



Kliininen psykologia

- Kliininen psykologia keskittyy käytännön hoitotyöhön ja esimerkiksi mielenterveyden ylläpitoon, hoitoon ja häiriöiden syihin liittyviin tekijöihin.
- Psykologit arvioivat mielenterveyden tilaa haastattelulla ja kyselylomakkeilla
- Esimerkkejä erilaisista testeistä ovat BDI eli **Aaron Beckin** kehittämä testi masennuksen seulontaan, erilaiset persoonallisuustestit tai esim. projektiiviset testit.



Skeema 4

4.14 Ahdistuneisuus voi olla yleistynnyttä tai liittyä tiettyyn asiaan

Ydinsisältö



Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia

- **Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö:** jatkuva huoli, joka ei kohdistu pelkästään tiettyihin asioihin. Huoli on olosuhteisiin nähden liiallinen ja voi tuntua myös fyysisinä oireina.
- **Fobia:** määräkohtainen pelko kohdistuu tiettyyn tilanteeseen tai kohteeseen ja aiheuttaa ahdistusta. Fobia voi liittyä esim. suljettuihin paikkoihin, eläinlajiin tai liasta tarttuvien bakteerien pelkoon.
 - Yksi esimerkki on sosiaalisten tilanteiden pelko.
- **Paniikkihäiriö:** toistuvasti ja ennakoimattomasti esiintyviä paniikkikohtauksia, joiden pelko voi alkaa rajoittaa elämää.
- **Pakko-oireinen häiriö:** toistuvat, tahdonvastaiset pakkoajatukset tai pakkotoiminnot tai molemmat. Ne voivat liittyä mm. pakonomaiseen järjestyksen tarpeeseen tai hygieniaan tai ahdistaviin ajatuksiin.



YLEISIMPIÄ AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖITÄ JA NIIDEN OIREITA

Ahdistuneisuushäiriötä	Tyypillisiä oireita
Yleinen ahdistuneisuushäiriö	Liiallinen jatkuva huoli
Fobia eli määräkohteinen pelko	Huomattavaa ja epärealistista tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen liittyvää ahdistusta
Paniikkihäiriö	Toistuvia voimakkaan ahdistuksen kohtauksia
Pakko-oireinen häiriö	Pakkoajatukset tai -toiminnot



Skeema 4

**4.15 Mielenterveys voi häiriintyä
syömiskäyttäytymisen, persoonallisuuden
tai todellisuudentajun osalta**

Ydinsisältö



Syömishäiriöt

- Syömishäiriöt liittyvät usein vakavaan kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen vääristymiseen.
- Esimerkkejä syömishäiriöistä ovat **anoreksia** eli laihuushäiriö ja **bulimia** eli ahmimishäiriö.
- Syömishäiriöiden taustalla on psyykkisiä ongelmia, jotka voivat liittyä moniin oman elämän kokemuksiin, kuten ihmissuhteisiin, elämäntapahtumiin tai esim. hämmäntäväksi koettuihin puberteettimuutoksiin.



Persoonallisuushäiriöt

- Tiettyjen persoonallisuuden piirteiden korostumista erityisen pinttyneinä, joustamattomina ja rajoittavina
- Persoonallisuushäiriöiden piirteet muotoutuvat lapsuudesta ja nuoruudesta saakka.
- Esimerkki äärimmäisestä persoonallisuushäiriön muodosta on **psykopatia**, jossa henkilö ei kykene huomioimaan muiden tunteita, oikeuksia ja hyvinvointia.
- Persoonallisuushäiriö on diagnosoitavissa noin 5–15 % ihmisistä.
- Persoonallisuushäiriön muodostumisen taustalla voi olla esim. perimä ja persoonallisuuden kehittyminen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.



Psykoosi

- Psykoottisissa häiriössä todellisuudentaju on vääristynyt.
- Psykoosiin voi liittyä esim. harhaluuloja tai harha-aistimuksia.
- Psykoottinen tila voi esiintyä lyhytkestoisesti esim. traumaattisen kokemuksen jälkeen tai liittyä johonkin mielenterveydenhäiriöön, kuten vakavaan masennukseen.
- Yksi esimerkki psykoottisesta häiriöstä on **skitsofrenia**, johon sairastuu noin 1 % väestöstä.





Skeema 4

4.16 Psyykkisiä oireita hoidetaan psykoterapialla ja psyykenlääkkeillä

Ydinsisältö



Yleistä psykoterapiasta

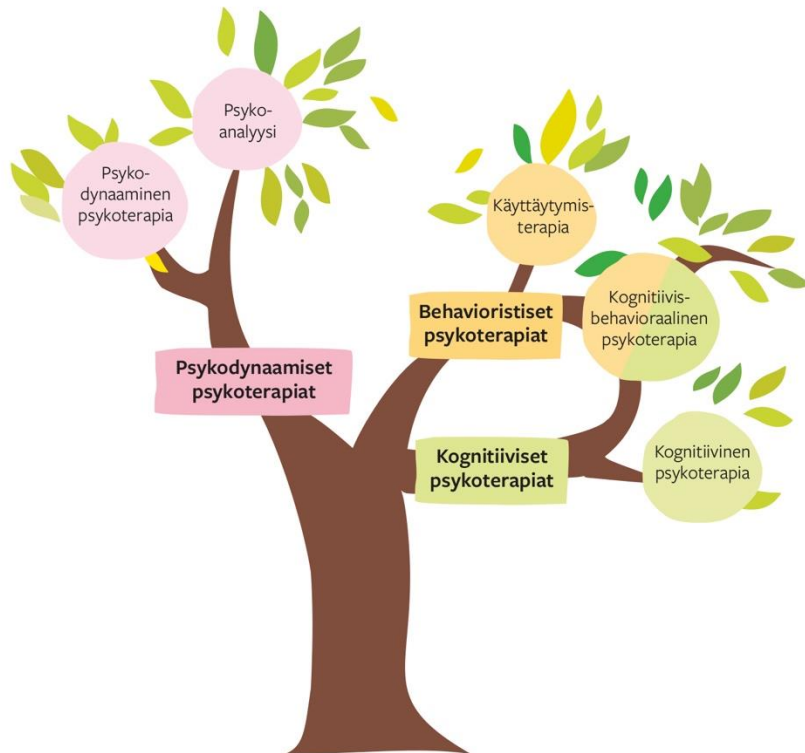
- Syitä mennä psykoterapiaan:
 - Itseymmärryksen lisääminen
 - Itsensä kehittäminen
 - Kriisit
 - Mielenterveyden häiriöt
- Psykoterapeutti on valvottu nimike
 - monivuotinen psykoterapeuttikoulutus
- Psykoterapeutti auttaa asiakasta itse löytämään ja oivaltamaan esimerkiksi ongelmiin liittyviä ajattelutapoja.
- Terapiat ovat syntyneet eri psykologian suuntausten pohjalta.
 - Usein luonteeltaan integratiivista eli eri puolia yhdistelevää





Psykoterapioita on monenlaisia

ESIMERKKEJÄ YLEISISTÄ PSYKOTERAPIOISTA





Psykodynaamiset terapiat

Terapiassa pyritään tulemaan tietoiseksi

- tiedostamattomista haluista ja motiiveista
- torjutuista kokemuksista ja tunteista

Keskitytään paljon lapsuuteen.

Usein pitkäkestoinen

Erilaisia psykodynaamisia terapioida:

- psykoanalyysi
- psykoanalyttinen psykoterapia





Behavioristiset eli käyttäytymisterapiat

- Ongelmat johtuvat ihmisten oppimista tavoista.
- Keskitytään tähänhetkiseen käyttäytymiseen.
- Hiljalleen opetellaan pois ei-toivotusta käyttäytymisestä > altistuminen > poisherkestyminen





Kognitiiviset psykoterapiat

- Yksilön omat tulkinnat tilanteista vaikuttavat häiriön syntyyn.
- Keskitytään tunnistamaan ja muokkaamaan vääristyneitä ajattelu- ja toimintatapoja.
- Aina kielteisiä ajatuksia ei tarvitse edes muuttaa, vaan pelkkä niiden tiedostaminen riittää.





Kognitiivis-behavioraalinen terapia

- Yhdistetään kognitiivisen ja behavioristisen terapian menetelmiä.
- Luonteeltaan ratkaisukeskeistä eli pyritään tavoitteellisesti parantamaan ongelmallista toimintaa.



Muita terapioida ja tukimuotoja

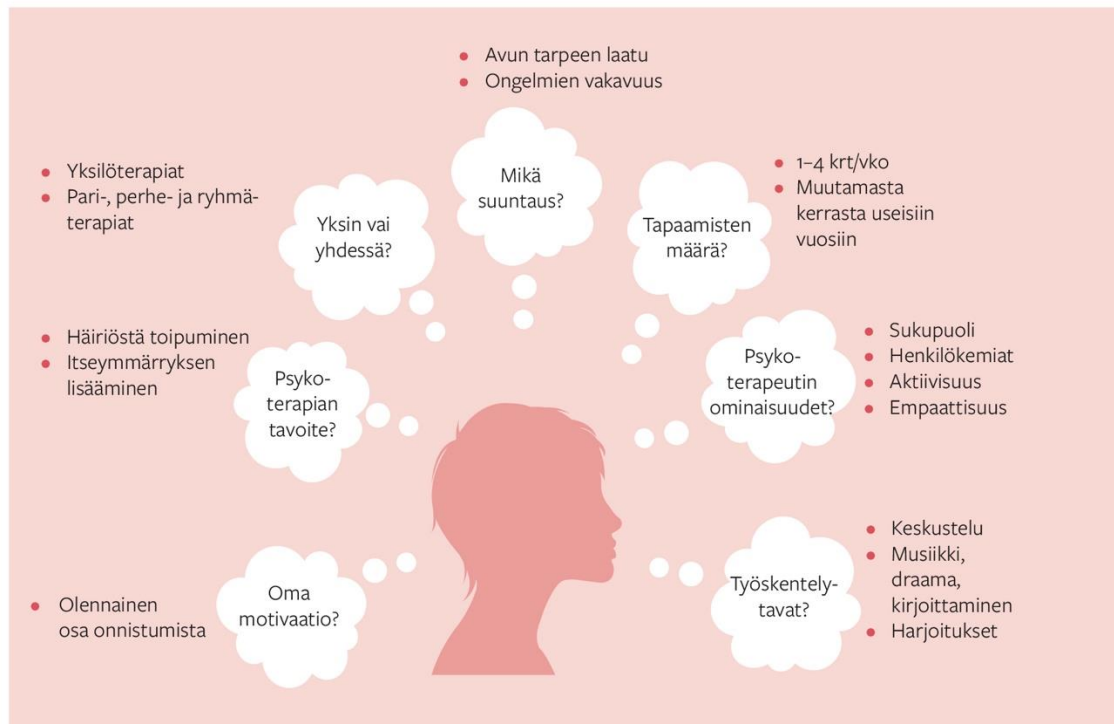
- Pariterapia
- Perheterapia
- Ryhmäterapia
- Vertaistukiryhmät





Psykoterapiaan vaikuttavia asioita

PSYKOTERAPIAAN VAIKUTTAVIA ASIOITA





Psyykenlääkkeet mielenterveyden häiriöiden hoitamisessa

- Erilaisia lääkkeitä häiriöstä riippuen:
 - masennus-, mielialantasaaja-, rauhoittavat, antipsykoottiset ja unilääkkeet
- Lääkkeet voivat helpottaa oireita.
- Usein pysyvä paraneminen vaatii myös ympäristötekijöiden muuttamista.
- Lääkkeitä käytetään lähes aina vakavimpien mielenterveyden häiriöiden hoidossa (esimerkiksi skitsofrenia).
- Lääkkeillä on usein joitakin sivu- ja haittavaikutuksia.





Toipumiseen vaikuttavia tekijöitä

TOIPUMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

