

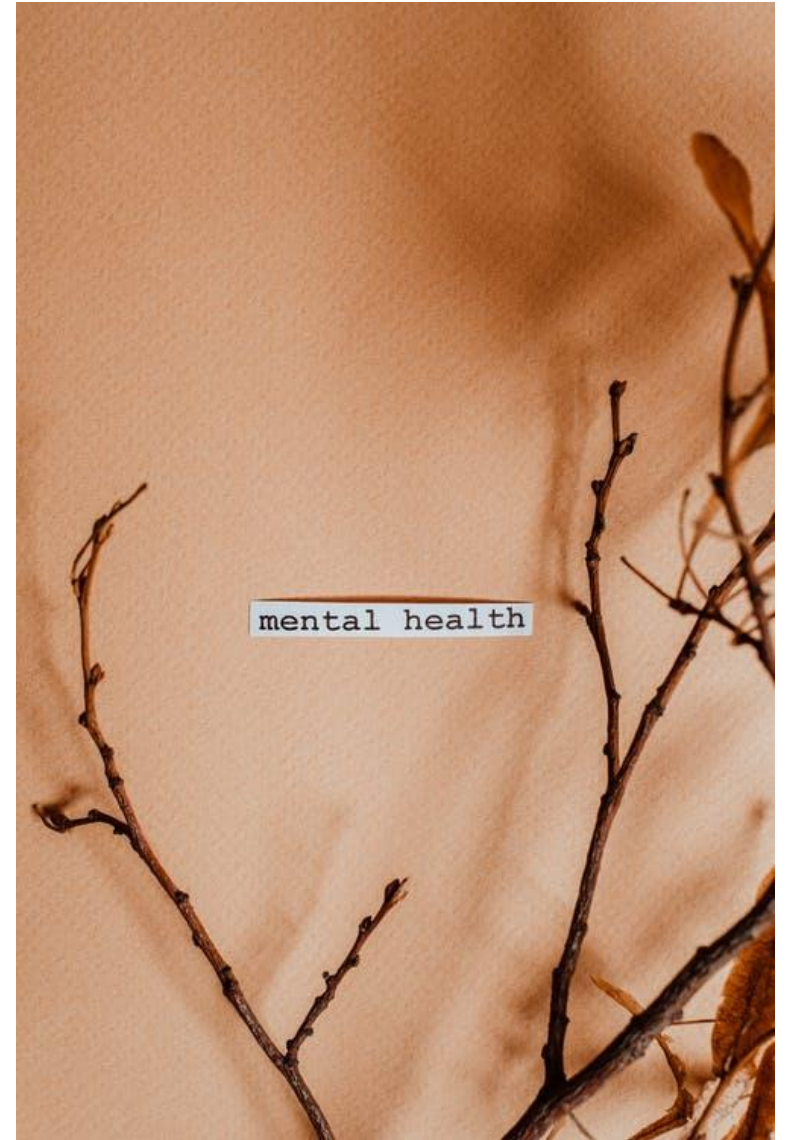


# 9. MIELENTERVEYS VOI JÄRKKYÄ

---

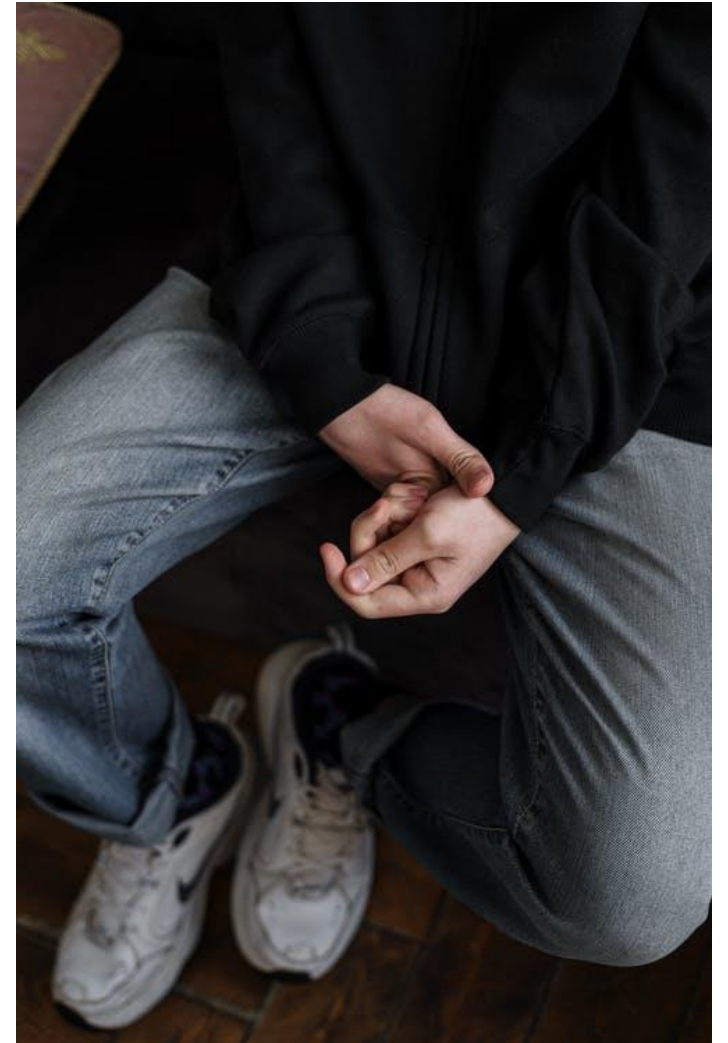
# MIELENTERVEYS

- **Mielenterveys:**
  - hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykensä ja mahdollisuutensa
  - tila, jossa kykenee selviytymään arkipäiväisestä stressistä ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisön toimintaan
- Mielenterveys koostuu **kyvyistä ja voimavaroista**
- Mielenterveys on eri asia kuin mielenterveyshäiriöt



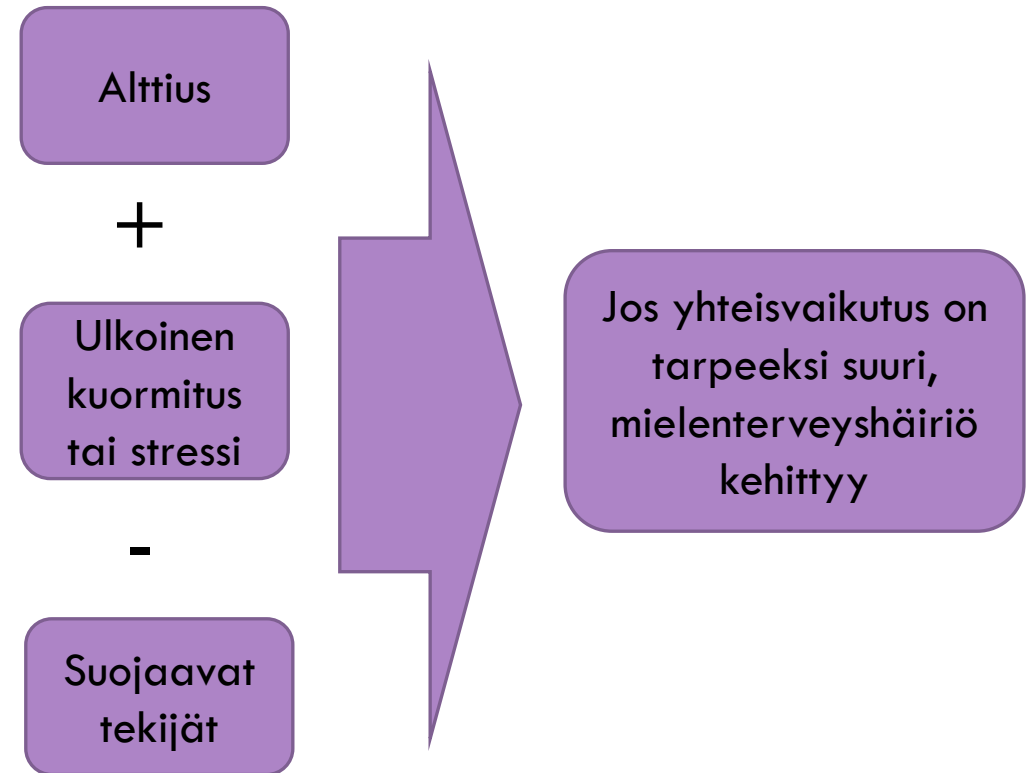
# MIELENTERVEYSHÄIRIÖT

- **Mielenterveyshäiriö:**
  - psykiatrinen häiriö, joka aiheuttaa ihmiselle haittaa, kärsimystä tai toimintakyvyn laskua
- Mielenterveyshäiriöt ovat nuoruudessa yleisempiä kuin muulloin



# HAAVOITTUVUUS-STRESSI-MALLI

- **Haavoittuvuus-stressi-malli**
  - ihmisellä voi olla **alttius** sairastua mielenterveyshäiriöön
  - sairastuminen edellyttää **ulkoista kuormitusta tai stressiä**
  - mielenterveyshäiriö kehittyy, jos altistavien tekijöiden ja stressitekijöiden **yhteisvaikutus** on tarpeeksi suuri
- **Suojaavat tekijät** voivat vähentää riskiä sairastua mielenterveyshäiriöön
- **Puskurihypoteesi**
  - **suojaava taustatekijä** puskuroi tai suojelee ihmistä stressiä aiheuttavien tapahtumien haitallisilta seurauksilta



# MIELENTERVEYDEN BIOLOGISET TAUSTATEKIJÄT

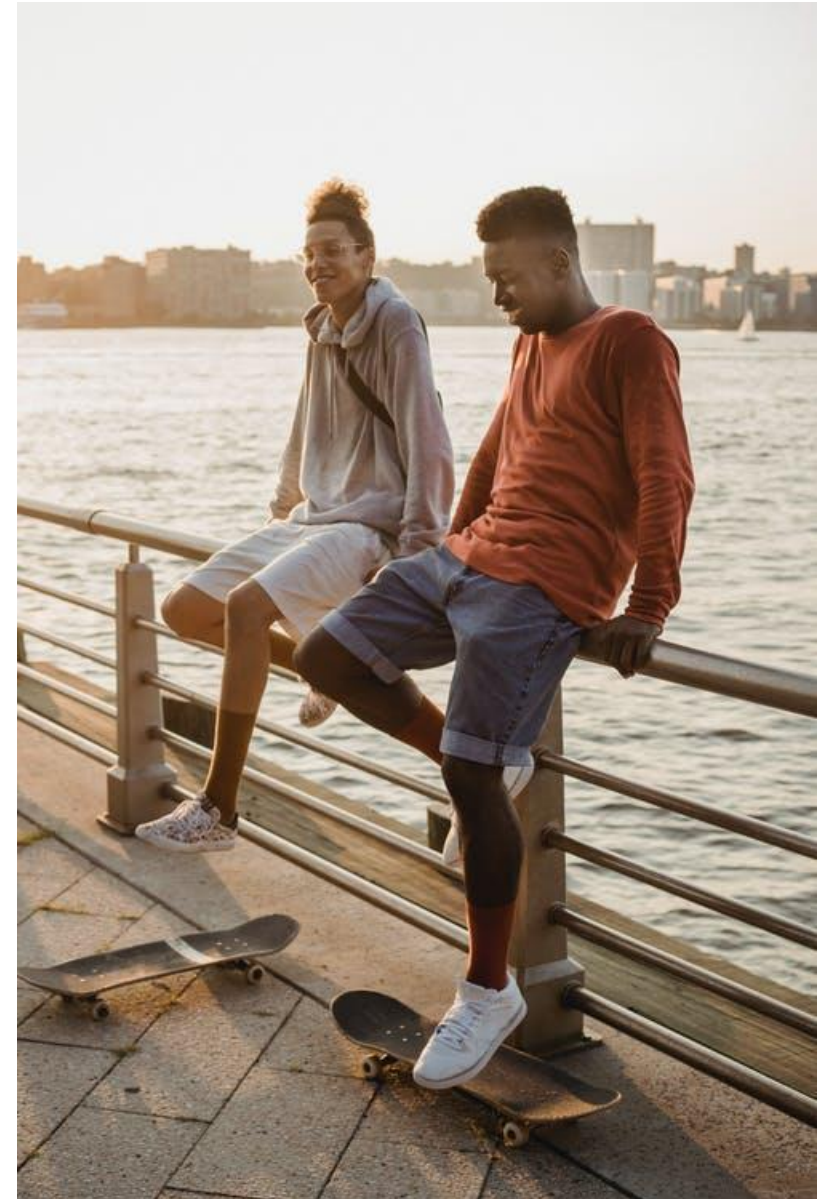
- **Geeneihin liittyvät taustatekijät**
  - osa **geenivarianteista** voi kasvattaa riskiä sairastua mielenterveyshäiröön
  - geeneihin liittyvät taustatekijät voivat olla myös **suojaavia**
  - keskeistä **perimän ja ympäristön vuorovaikutus**, ei perimä
- **Synnyynnäiset taustatekijät**
  - esim. **raskauden aikaiset tekijät**, kuten äidin mielenterveysoireet
  - muut synnyynnäiset tekijät, kuten syntyminen ennenaikaisesti (keskonen)

# MIELENTERVEYDEN PSYKKISET TAUSTATEKIJÄT

- **Psyykkiset taustatekijät**
  - ihmisen sisäiset taustatekijät, esim. kyky käsitellä tunteita tai hyvät tiedonkäsittelykyvyt
  - keskeisimmät psyykkiset taustatekijät: optimismi, hyvä itsetunto, minäpystyvyys
- **Optimismi**
  - myönteiset odotukset tulevaisuudesta
  - vastakohta **pessimismi**: usko, että tulevaisuudessa on enemmän kielteisiä kuin myönteisiä asioita
- **Hyvä itsetunto**
  - käsitys omasta arvosta ja merkityksestä
- **Minäpystyvyys**
  - luottamus siihen, että selviää haastavista tilanteista

# SOSIAALISET TAUSTATEKIJÄT: VUOROVAIKUTUSSUHTEET

- **Vuorovaikutussuhteet** eräs tärkeimmistä sosiaalisista taustatekijöistä
  - **yksinäisyys** haavoittava tekijä
- **Sosiaalinen kontrolli**
  - ryhmän jäsenet auttavat toisiaan omaksumaan hyvinvointia tukevia tapoja
- **Sosiaalinen tuki**
  - henkilö saa tukea läheisiltään ja hänestä välitetään
- **Käyttäytymisen vertailu**
  - henkilö voi verrata omaa käytöstään muihin
  - muut voivat tunnistaa ihmisen haitallisia tapoja



# SOSIAALISET TAUSTATEKIJÄT: SOSIOEKONOMINEN ASEMA

- **Sosioekonominen asema**
  - henkilön **koulutus, työ, tai taloudellinen tilanne**
  - mitä korkeampi koulutus, mitä paremmin palkattu työ, tai mitä enemmän omaisuutta, sitä parempi sosioekonominen asema
- Korkeampi sosiekonominen asema **suojaava tekijä**
  - jos taloudellinen tilanne on heikko, ei välttämättä ole varaa esim. mielenterveyshäiriön hoitoon
- Esimerkkejä muista sosiaalisista taustatekijöistä:
  - lapsuuden kaltoinkohtelu (haavoittava tekijä)
  - epäjohdonmukainen vanhemmuus (haavoittava tekijä)
  - sensitiiviset ja rakastavat vanhemmat (suojaava tekijät)





# MIELENTERVEYDEN KULTTUURISET TAUSTATEKIJÄT

- **Mielenterveyshäiriöiden kulttuurisidonnaisuus**
  - kaikissa **kulttuureissa** tai yhteisöissä ei ole suotavaa tai hyväksyttävää tuoda esiin mielenterveysoireita
  - masennuksen ja ahdistuksen sijaan saatetaan kertoa vatsakivusta, väsymyksestä tai päänsärystä  
→ mielenterveyshäiriön **keholliset oireet**
- **Mielenterveyshäiriöllä stigma (häpeäleima)**
  - monissa kulttuureissa tai yhteisöissä mielenterveyshäiriöön sairastuvia **syrjitään**
  - ihminen saattaa **vähätellä oireitaan** välttääkseen diagnoosia
- **Vähemmistöstressi**
  - vähemmistöön kuulumisen usein **haavoittava tekijä**
  - syynä yhteiskunnan syrjivät asenteet vähemmistöjä kohtaan