

# KLIIININEN PSYKOLOGIA



MIELENTERVEYS JA  
MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

# MIELENTERVEYS



- **Jatkumo**

vakava mielenterveydenhäiriö --- erittäin hyvä mielenterveys

- Normaalius eri näkökulmista: tilastollinen, normatiivinen, sopeutuvuus, subjektiivinen tunne, kulttuurinen

- **Hyvän mielenterveyden määritelmä**

- Kyky muodostaa läheisiä ihmissuhteita
- Kyky toimia työssä
- Kyky arvioida itseään ja ympäristöään realistisesti

- **Tietoiset hallintakeinot edistävät mielenterveyttä**

- **Positiivinen psykologia**

- hyvinvointi, optimismi, toivo, myönteiset kokemukset

# MIELENTERVEYS



- Defenssit
  - Tiedostamattomia psyykkisiä säätelyprosesseja
  - Vaillant'n luokittelu adaptiivisuuden mukaan → yhteys mielenterveyteen
    - ✦ Adaptiiviset
    - ✦ Neuroottiset
    - ✦ Epäadaptiiviset
    - ✦ Psykoottiset

# Kriisi ja stressi



## Kriisi

- Elämässä tapahtuva muutos, johon ihmisellä ei ole selviytymiskeinoja
- Esim. uhkaavat tilanteet tai normaalit kehityskriisit
- Stressaava tilanne voi pitkittyessään laukaista kriisin.

## Stressi

- Fyysinen ja psyykinen rasitustila, elimistön reaktio uhkaavaan tilanteeseen
- Ihminen kokee, ettei selviä hänelle asetetuista vaatimuksista
- Stressin vaiheet

# MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT



- Olennaista häiriön vaikeusaste
- Yleisimpien häiriöiden kriteeriluokat
  - Masennushäiriöt
    - ✦ Masennus
    - ✦ Kaksisuuntainen mielialahäiriö
  - Ahdistuneisuushäiriöt
    - ✦ Paniikkihäiriö
    - ✦ Fobiat
    - ✦ Pakko-oireinen häiriö
  - Persoonallisuushäiriöt
  - Psykoottiset häiriöt
    - ✦ Skitsofrenia
  - Muut, esim. syömishäiriöt

# MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT



- Eri näkökulmia
  - Geneettinen näkökulma: perimän merkitys
  - Neuropsykologinen näkökulma: aivotoiminnan poikkeavuudet
    - ✦ Skitsofreniaan liittyvien ajatushäiriöiden hermostollinen tausta
    - ✦ Välittäjäainetoimintaan vaikuttavat psykelääkkeet
    - ✦ Psykoterapian vaikutukset aivotoimintaan
  - Kognitiivis-behavioraalinen näkökulma: Virheelliset ajattelu- ja käyttäytymismallit
    - ✦ Psykoterapeuttiset hoitomenetelmät
  - Psykodynaaminen näkökulma: mielen sisäiset tiedostamattomat ristiriidat
    - ✦ Psykoterapiat

# MIELENTERVEYDEN HOITO



- **Lääkehoito**
  - Mitä vaikeampi häiriö, sitä yleisempää lääkehoito on
  - masennus: antidepressantit, esim. SSRI-lääkkeet
  - ahdistuneisuushäiriöt: anksiolyytit (bentsodiatsepiinit)
  - psykoosit: neuroleptit
- **Erilaiset psykoterapiat**
  - psykoanalyttinen psykoterapia
  - psykodynaaminen lyhytpsykoterapia
  - kognitiiviset psykoterapiat
  - käyttäytymisterapiat
  - perheterapiat
  - lyhytterapiat (voimavara- ja ratkaisukeskeinen psykoterapia)
  - Ryhmäpsykoterapiat
- **Transkraniaalinen magneettistimulaatio**

# MIELENTERVEYDEN HOITO



- **Psykoterapiatutkimus**
  - Yleiset hoitovaikutukset suuntauksesta riippumatta, kun
    - ✦ Huomioiduksi ja kuulluksi tuleminen
    - ✦ Terapeutin empatia ja kyky ymmärtää asiakkaan ajatuksia ja tunteita
    - ✦ Terapeutin itsestään antama asiantunteva mielikuva
  - Eniten näyttöä suhteellisen lyhyiden ja tiettyyn ongelmaan keskittyvien kognitiivis-konstruktivististen ja käyttäytymispsykoterapioiden vaikutuksista
  - Pitkät psykodynaamiset psykoterapiat sopivat asiakkaille
    - ✦ Jotka kykenevät käsitteelliseen pohdintaan
    - ✦ Pitkäkestoiseen sitoutumiseen
    - ✦ Joiden ongelmat liittyvät mielensisäisiin neuroottisiin ristiriitoihin