



PS4 Mielenterveys

Mikä on ”normaalia”?

Mitä seuraavista tilanteista pidät ”normaaleina”?

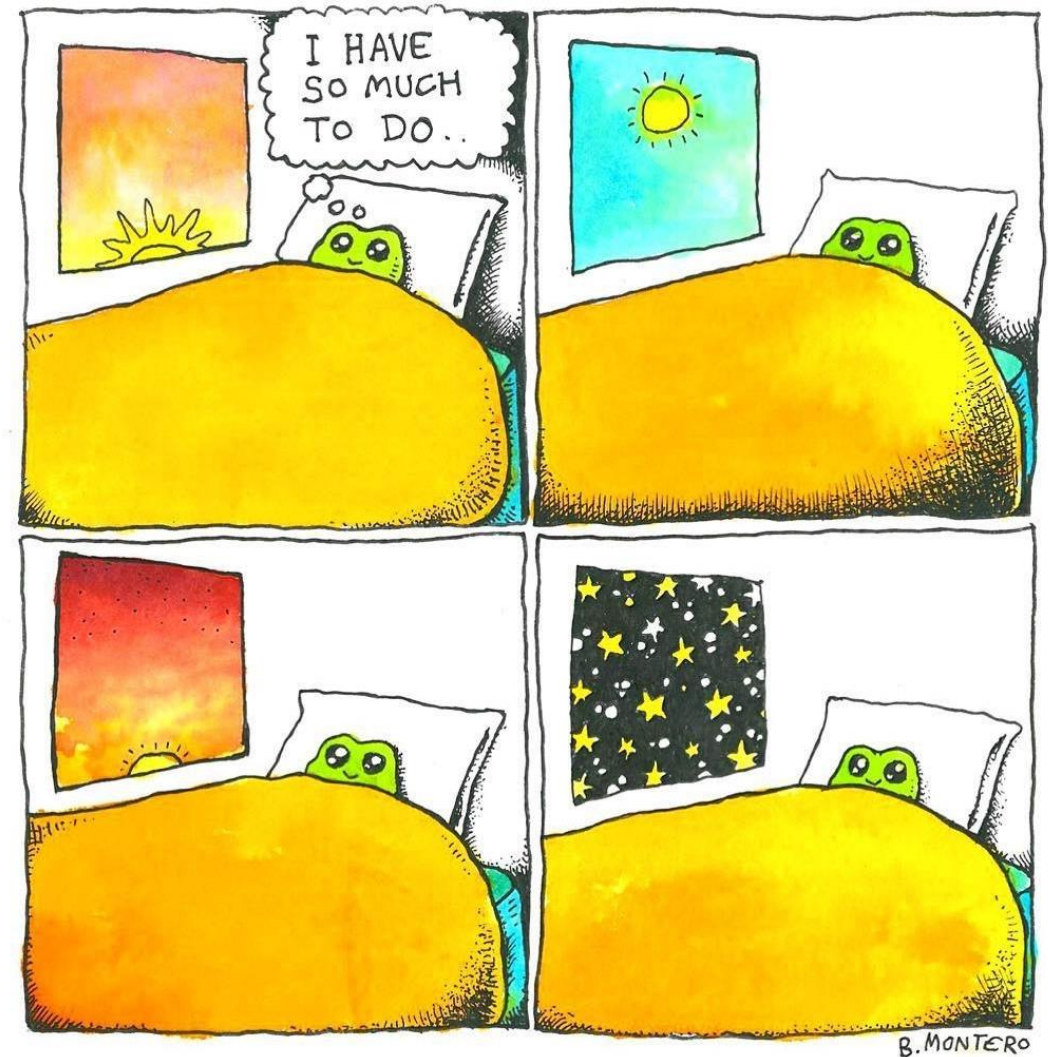
- Mummosi puhuu usein itsekseen tehdessään jotain, joka vaatii häneltä keskittymistä.
- Laura inhoaa esiintymistä lukiossa. Myös ryhmätyöt ovat rasittavia, sillä niitä tehdessä on puhuttava muiden ryhmäläisten kanssa. Kaikista eniten Laura pitää opettajajohtoisista tunteista, joiden aikana saa istua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

Näkökulmia tehtävään:

- Itsekseen puhuminen on täysin tavallista etenkin, kun on uppoutunut omiin ajatuksiinsa. Se on myös yksi toiminnanohjauksen keino: esimerkiksi pieni lapsi saattaa myös puhua itsekseen tehdessään jotain. Harhaäänien kuuleminen ja niihin vastaaminen on jo epätavallista.
- Lauralla on esiintymisjännitystä, ehkä lievää sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Välttämiskäyttäytyminen saattaa pitkällä aikajänteellä lisätä ahdistusta. Oleellista on miettiä, selviytyykö Laura kuitenkin tällaisista tilanteista ilman suurta, pitkäkestoista ahdistusta. Lauran tulisi yrittää kohdata esiintymistilanteet esim. esiintymällä pienemmälle ryhmälle ja myös käsitellä ahdistukseen liittyviä tunteitaan. Esiintymistilanteiden välttäminen ei ole pitkällä tähtäimellä hyvä asia.
- Kyseessä on normaali surureaktio, joka on masennuksen erotusdiagnoosi.
- Kaikilla on jonkinlaisia neuroottisia piirteitä. Ne muuttuvat haitalliseksi vain silloin, jos ne rajoittavat elämää liiaksi.
- Satunnaiset pakkoajatuksetkin ovat tavallisia. Huolestuttavia ne ovat vasta, jos ne muuttuvat voimakkaiksi tai pakonomaisiksi tai jos niitä esiintyy usein.

Mielenterveys

- WHO:n määritelmä: hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy
 - näkemään omat kykynsä
 - selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa
 - työskentelemään
 - ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan
- Mielenterveys on voimavara, joka muodostuu läpi elämän ihmisen ja elinolosuhteiden välisessä yhteydessä. (Suomen mielenterveysseura)
- Mielenterveys on kykyä tehdä työtä ja rakastaa. (Sigmund Freud)
- Kaikilla ihmisillä on mielenterveys, mutta se voi olla paremmassa tai huonommassa kunnossa!



Mielenterveyden ulottuvuuksia (Vaillant)



The Perfect Astronaut

- Ensimmäiselle miehitetylle avaruuslennolle karsittiin 103 koelentäjän joukosta seitsemän astronauttia.
- Yksi valintakriteeri oli, että astronauteilla on vahva mielenterveys.
 - Mitä tämä voisi pitää sisällään?
 - Miten voisi näkyä astronautin työssä?



Mielenterveys on jatkumo

psyhykinen hyvinvointi

psyhykinen pahoinvointi

*positiivinen mieliala;
normaalia vaihtelua*

TUNNESÄÄTELY

*syvä ahdistus, masennus,
toivottomuus, ärtyneisyys*

*aikaansaavuus, kyky lepoon
ja stressin säätelyyn*

TOIMINTAKYKY

*voimattomuus,
univaikeudet*

myönteinen realismi

KOGNITIIVINEN
ARVIOINTIKYKY

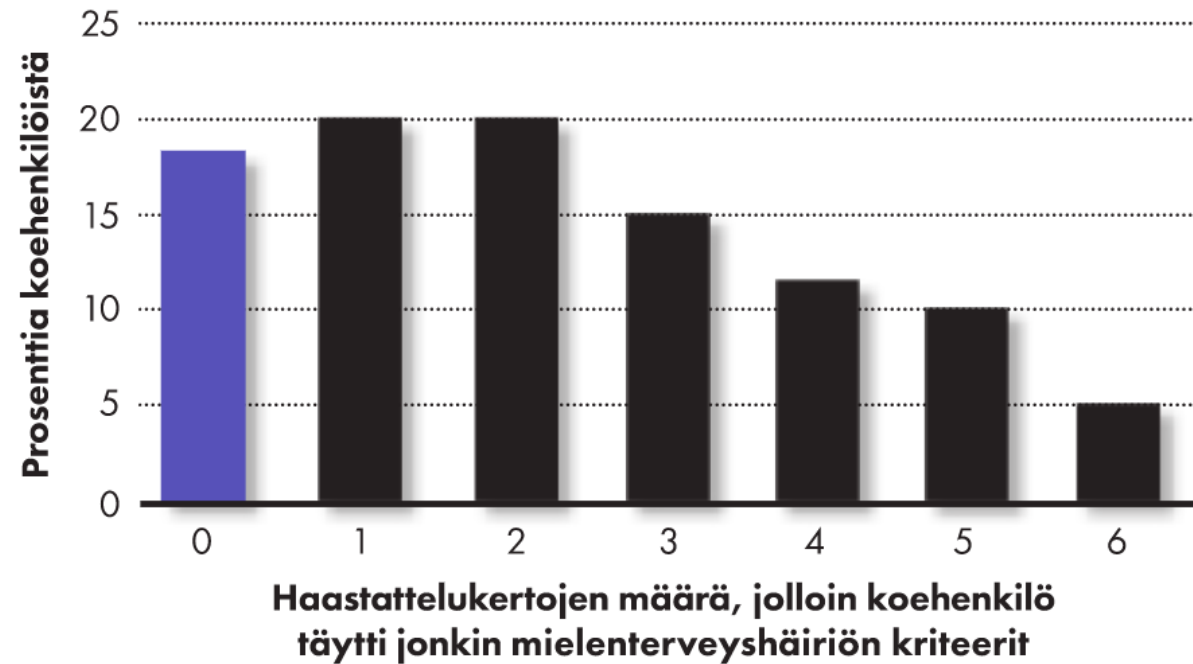
*todellisuudentaju
vääristynyt*

*sosiaalista
aktiivisuutta*

YHTEYS MUIHIN

*jatkuvia ristiriitoja,
vetäytyminen suhteista*

- Mielenterveys on dynaamista eli jatkuvasti muuttuvaa
- mm. toimintakyvyn ja stressinhallinta-keinojen vaihtelu



Dunedinin pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että 38 ikävuoteen mennessä 17 prosenttia tutkittavista ei ollut täyttänyt yhtenkään mielenterveyshäiriön kriteerejä yhdelläkään tutkimuskerralla. Yleisintä oli, että tutkittava täytti jonkin mielenterveyshäiriön kriteerit muutamalla tutkimuskerralla. Pohdi, minkälaisia tulkintoja tämän perusteella voisi tehdä mielenterveyshäiriöiden luonteesta.

-> Miksi nämä 17 % ovat mielenterveydeltään kestävämpiä?

MITEN NORMAALINA PIDÄT ...	Aivan normaalia			Hyvin epänormaalia	
1) X ei käy suihkussa/pesulla viiteen päivään.	1	2	3	4	5
2) Avioliitossa elävä nuori nainen ei halua hankkia lapsia.	1	2	3	4	5
3) X puhuu itsekseen.	1	2	3	4	5
4) X pelaa tietokonepelejä 7 tuntia vuorokaudessa.	1	2	3	4	5
5) Kotoa lähtiessään X käy tarkistamassa 3 kertaa, että hella on pois päältä.	1	2	3	4	5
6) X ei suostu saunomaan samaa sukupuolta olevassa tuttavaporukassa.	1	2	3	4	5
7) Aikuinen X ei käytä alkoholia lainkaan.	1	2	3	4	5
8) X hamstraa tavaroita ja jopa joutavia roskia kotiinsa.	1	2	3	4	5
9) X haluaa tulla kaikkien tuntemaksi julkkisseksi.	1	2	3	4	5
10) X pelkää kovasti esitellä itsensä ihmisryhmän edessä.	1	2	3	4	5
11) X ei ota tarjottua työtä vastaan vaan haluaa elää palkkaa pienemmällä työttömyyskorvauksella.	1	2	3	4	5
12) X varastaa toveriltaan pienen summan rahaa.	1	2	3	4	5
13) X jättää opinnot kesken ja omistautuu kokonaisvaltaisesti temppelelämälle uskonlahkossa.	1	2	3	4	5
14) Teinityttö haluaa leikata hiuksensa lyhyiksi.	1	2	3	4	5
15) X iskee seksikumppanin vakuutellen rakauttaan mutta hylkää kumppanin seuraavana aamuna.	1	2	3	4	5
16) X kuulee (ilman todellisuuspohjaa) ääniä, jotka pilkkaavat uhkaavat häntä.	1	2	3	4	5
17) X ei halua lentää lentokoneella.	1	2	3	4	5
18) X kertoo harkitsevansa itsemurhaa.	1	2	3	4	5
19) X ei pidä vuosin mitään yhteyttä sisaruksiinsa.	1	2	3	4	5
20) X juo itsensä humalaan kerran viikossa viikonloppuvapaalla.	1	2	3	4	5

JS 2018

Normaali / epänormaali?

- Psyykkisen terveyden tai sairauden määrittely ei ole yksiselitteistä: mm. aika, elämänvaihe ja oma kokemus vaikuttavat määrittelyyn.
- Epänormaalius ei aina ole haitallista tai normaali tavallista.
- Vaaraksi muille/vaaraksi itselle?

Työterveyslääkärit ihmettelevät nuorten sairaslomia: Syynä voi olla lemmikin kuolema tai ero

28.6.2017 15:30 | päivitetty 29.6.2017 16:03 [TYÖELÄMÄ](#) [TYÖHYVINVOINTI](#) [TYÖTERVEYS](#)



Osa työterveyslääkäreistä on sitä mieltä, että etenkin nuoret työntekijät kestävät vanhempia sukupolvia heikommin aiemmin normaaleina pidettyjä, elämänkulkuun kuuluvia vastoinkäymisiä, selviää Suomen Akatemian ja Työterveyslaitoksen rahoittamasta tutkimushankkeesta.

Terve / sairast?

- Psyykkinen hyvinvointi ei aina suoraan liity terveyteen tai sairauteen.
- Psyykkinen kriisi voi syntyä monenlaisissa tilanteissa.



Mielenterveys on myös kulttuurisidonnaista: esim. hysteeriset naiset



Rosenthal: On being sane in insane places (1973)

- Tutustu tutkimuksen tiivistelmään.
- Pohdi tutkimuksen hyötyjä ja haittoja.

*Joskus on
vaarallisempaa
säilyttää tasapaino
kuin menettää se.
– Adam Phillips
(psykoanalyytikko)*



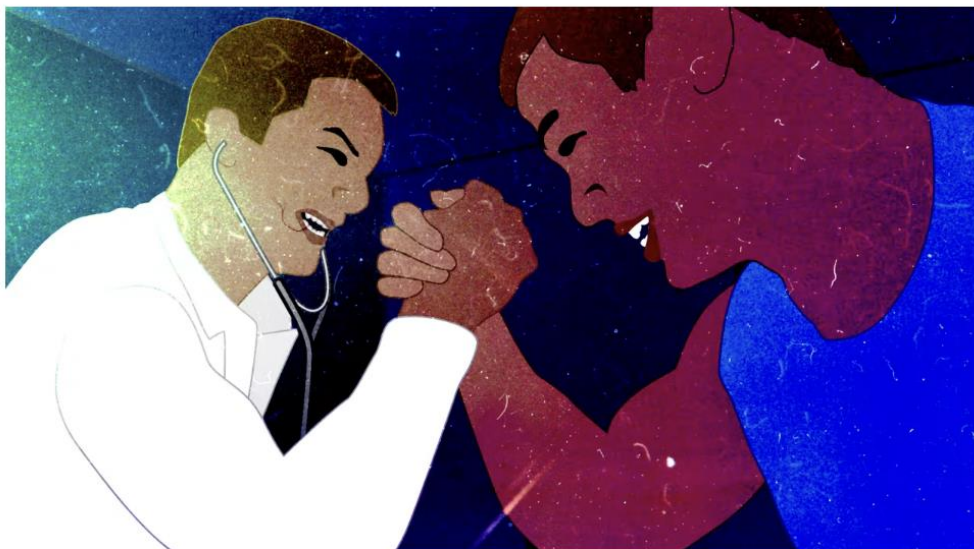


Mistä puhumme, kun puhumme häiriöistä?

- ”pitkään kestänyt, tahdosta riippumaton psyykkinen ongelma, joka haittaa yksilöä TAI hänen ympäristöään”
 - usein myös **somaattisia** eli kehollisia oireita
- **psykiatria** = lääketieteen ala, joka tutkii & hoitaa mt-häiriöitä
 - vrt. **psykopatologia** = kehittyminen ja kulku
- Psyykkisiä oirekokonaisuuksia jäsentämään **diagnostisia järjestelmiä**
 - ICD-11 (käytössä Suomessa)
 - DSM-5 (erityisesti Yhdysvalloissa)
 - **Käypä hoito –suositukset** näiden pohjalta!
 - kritiikki: oireisiin keskittyvä hoito parempi idea?
- Ongelmana **erotusdiagnostiikka**: miksi häiriö X eikä häiriö Y?
- ”Diagnoosi on ymmärtämistä, ei lokerointia varten” -> mitä tämä tarkoittaa?

Näistä vaivoista ei yleensä saa sairausajan palkkaa: taittovirheen korjausleikkaus, ei-elimellinen unettomuus...

Välillä potilas arvioi olevansa sairausloman tarpeessa, mutta lääkäri ei. Useimmiten eri mieltä ollaan stressistä.



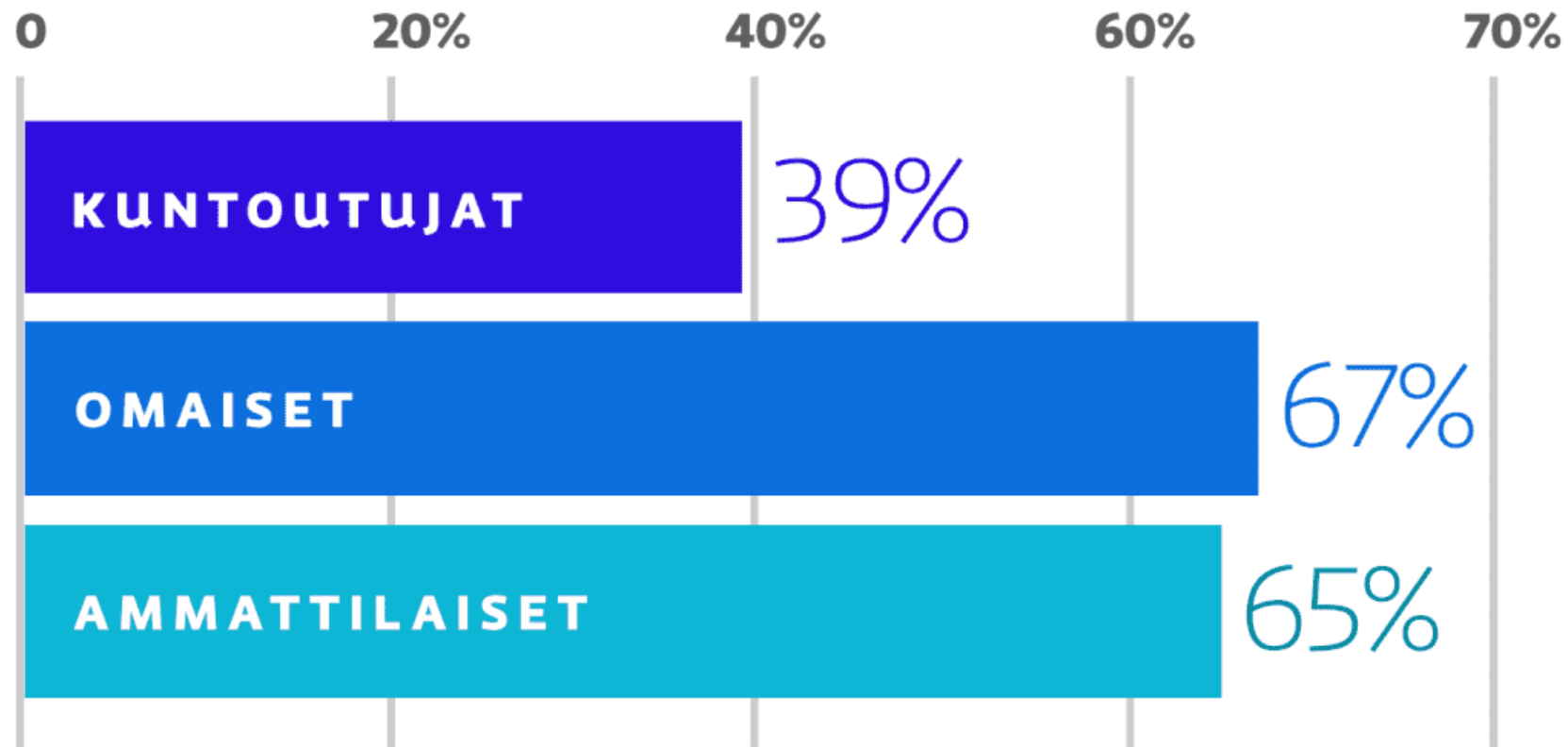
Lääkäri voi olla potilaan kanssa täysin eri mieltä sairausloman tarpeesta. Kuva: Ilkka Kemppinen / Yle

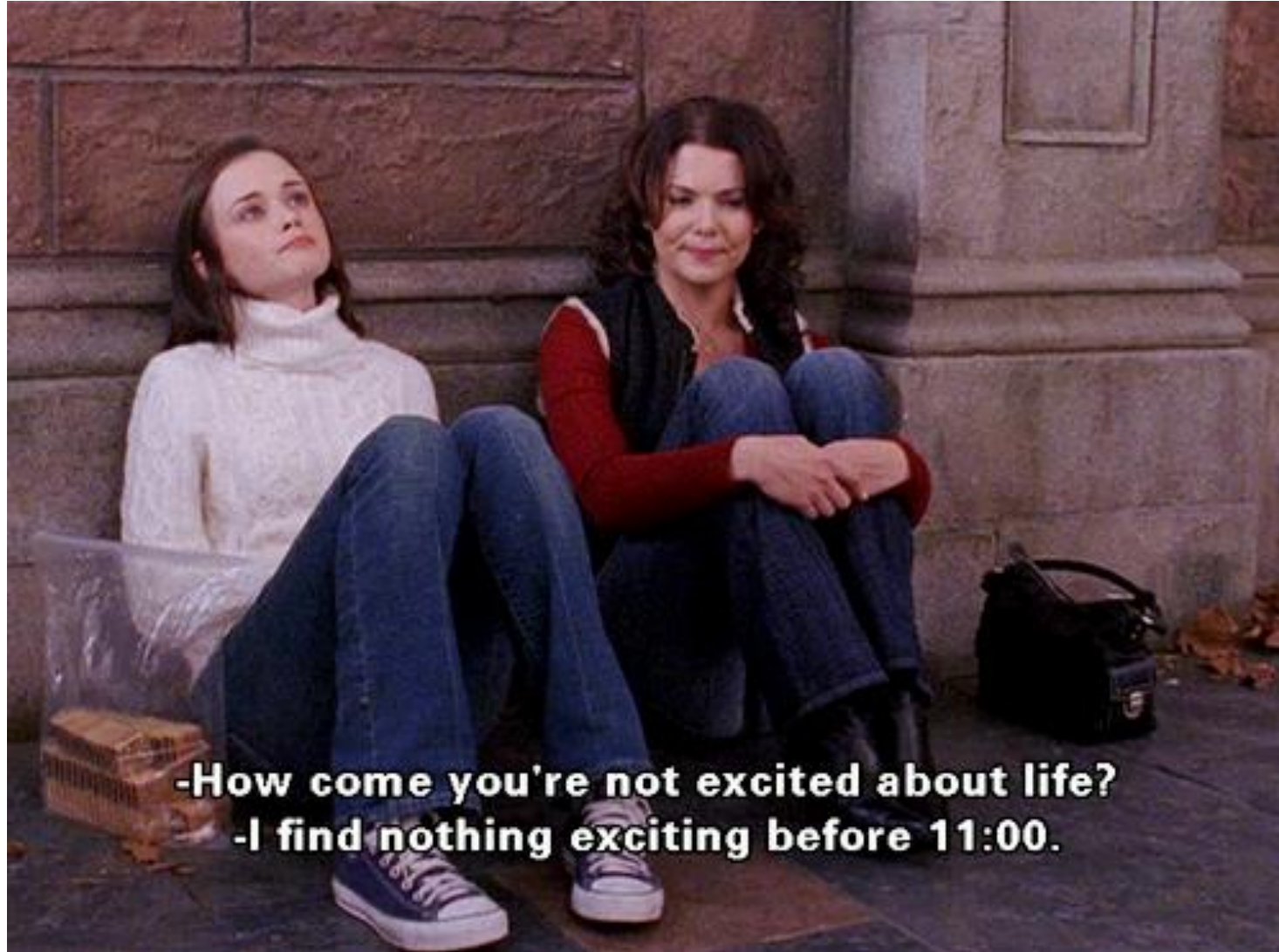


SuomiAreenassa pohditaan tiistaina 27.6. klo 13–13.45 nuorten naisten hyvinvointia temalla *Nuoret naiset uupuvat – mistä se johtuu ja mitä voimme tehdä*. Tutkimusten mukaan alle 35-vuotiaiden naisten uupumus on hälyttävässä kasvussa. Miten ilmiö näkyy työelämässä ja yhteiskunnassa laajemmin? Millainen tukijärjestelmä meillä on nyt, ja onko se pystynyt vastaamaan haasteeseen?

Mielenterveyden häiriöiden määrittelyyn vaikuttaa myös yhteiskunta: esim. mistä saa sairauslomaa? Kuka maksaa kulut, kun työntekijä uupuu työpaikalla? Tai jos lukiolainen ei saa apua oireisiinsa ajoissa?

Mielenterveyskuntoutuja leimautuminen sairauden vuoksi





Riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä

<https://youtu.be/D4cj8eXPGVo>

Mitä suojaavia /
riskitekijöitä löydät?

Rakenteellisia ja yhteiskunnallisia:



Mitkä näistä ovat suojaavia tekijöitä?
Mitkä näistä ovat riskitekijöitä?



Voikukka- orkidea - hypoteesi



On esitetty, että haavoittuvuuden sijaan saattaisi olla parempi puhua plastisuudesta eli muovautuvuudesta. Yksinkertaistetussa vertauskuvassa ihmisiä, joilla on plastisuutta, verrataan orkideoihin. Ne ovat herkkiä ympäristön kielteisille olosuhteille, mutta kukoistavat upeasti optimaalisissa olosuhteissa, kuten saadessaan tukea tai kannustusta. Muita ihmisiä taas on verrattu voikukkiin, jotka kasvavat sitkeästi hankalissakin olosuhteissa, mutta jotka eivät hyvissä olosuhteissa hyödy ja kukoista kuten orkideat.

Palapeliryhmätyö

A-ryhmä: Mitä ovat mielenterveyden biologiset taustatekijät?

B-ryhmä: Mitä ovat mielenterveyden sosiokulttuuriset taustatekijät?

C-ryhmä: Mitä ovat mielenterveyden psyykkiset taustatekijät? Entä mitä tarkoittaa stressihaavoittuvuusmalli?

- Valmistaudu opettamaan muille aiheesi
- Etsi ainakin yksi nettiuutinen tai video aiheestasi

A person with curly hair and glasses is shown in a close-up, looking down with a distressed expression, their hand resting on their forehead. The background is blurred, showing what appears to be a bed with white and pink bedding.

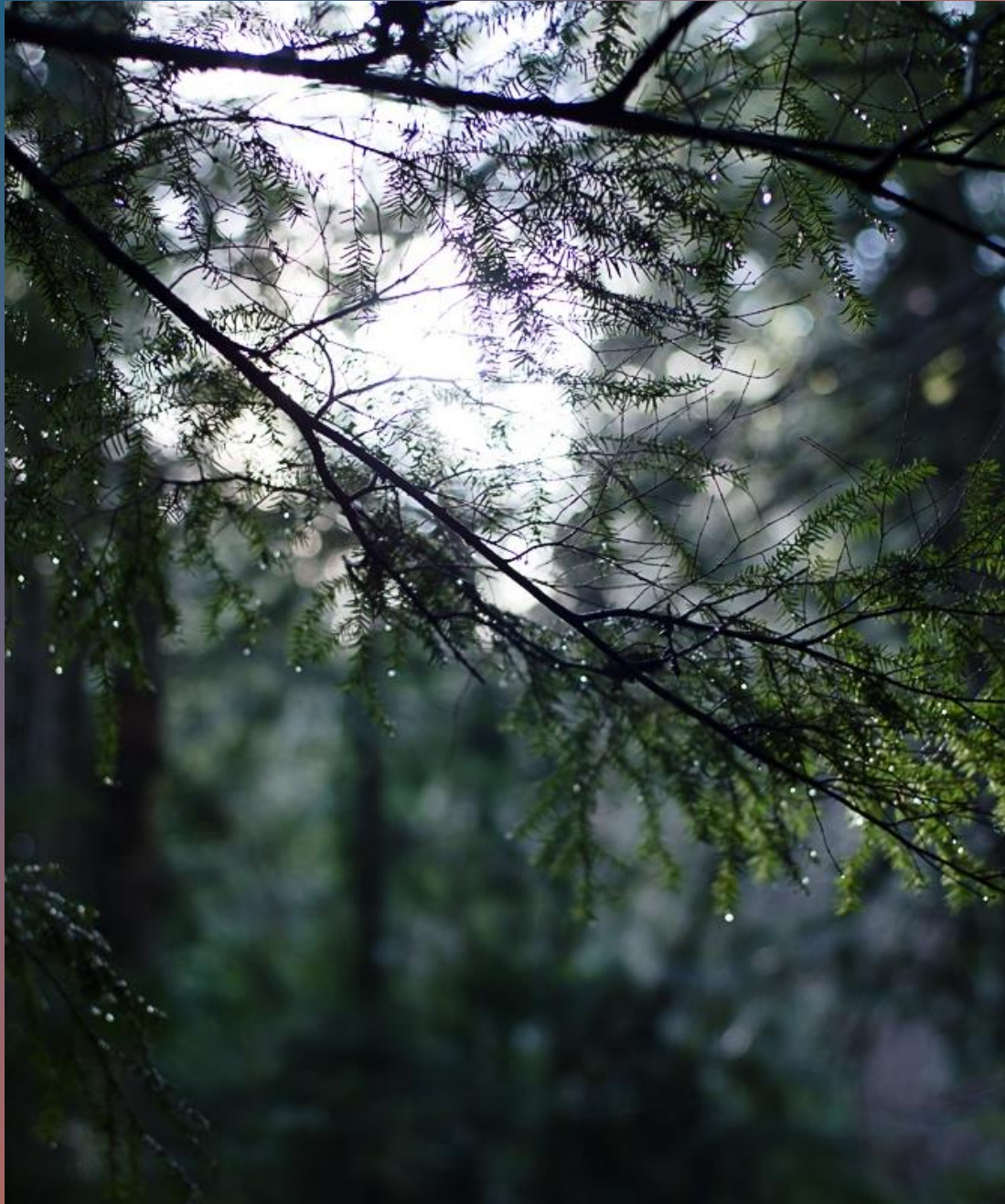
Milloin häiriö syntyy?

- **haavoittuvuus-stressimalli:**
biologiset
altistavat/suojaavat tekijät
+ ympäristön stressitekijät

-> mielenterveyden häiriö
- **puskurihypoteesi:** jokin
taustatekijä suojelee yksilöä
stressiä aiheuttavien
elämäntapahtumien
kielteisiltä seurauksilta

Välittäjäaineet ja mielensterveys

Esimerkkejä välittäjäaineiden vaikutuksesta mielensterveydenhäiriöihin		
Välittäjäaine	Liikaa välittäjäainetta	Liian vähän välittäjäainetta
dopamiini	psykoosit, skitsofrenia	
serotoniini		masennus ahdistuneisuushäiriöt
noradrenaliini	maanisuus	masennus
GABA		ahdistuneisuushäiriöt

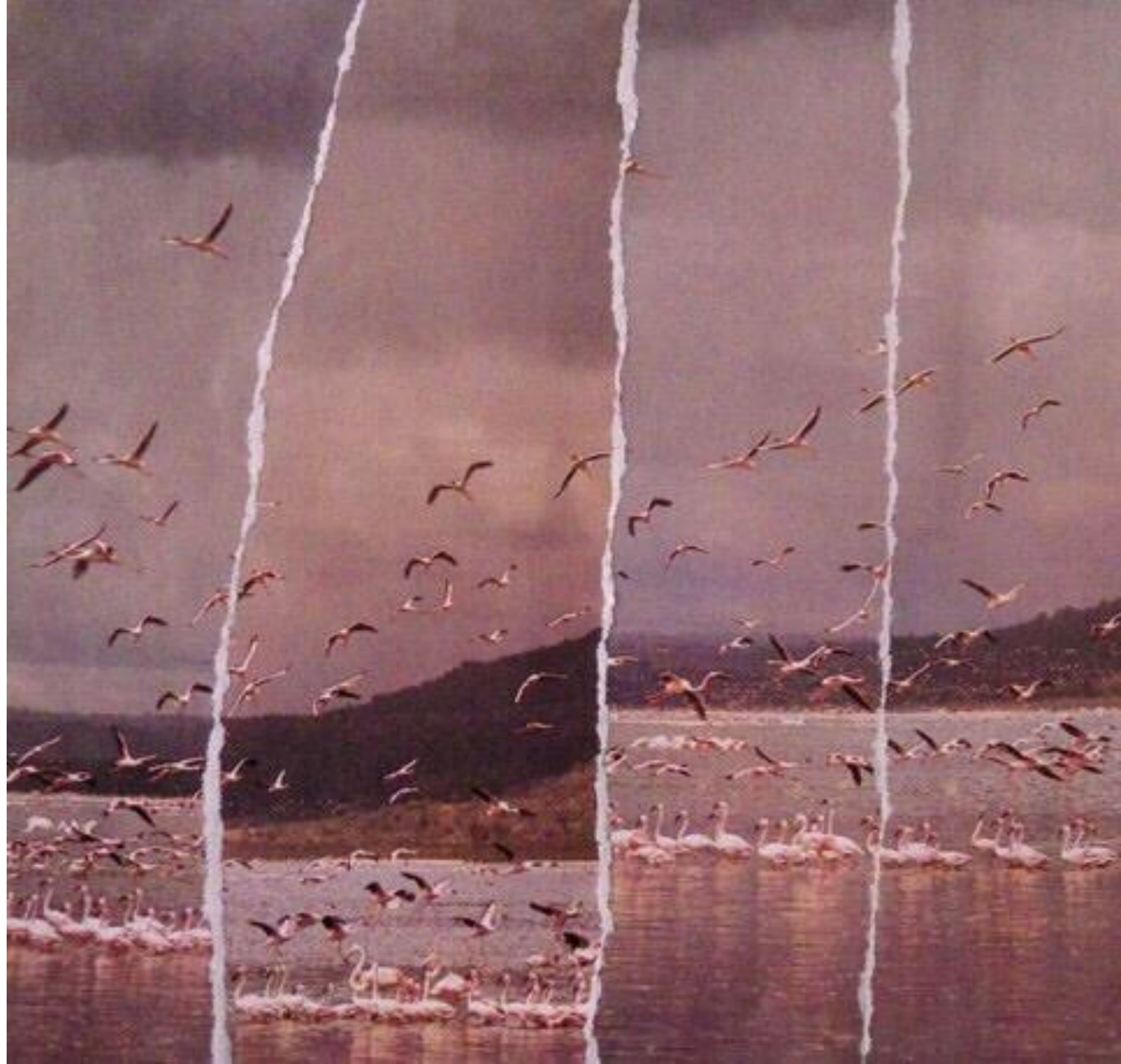


Komorbiditeetti eli monihäiriöisyys

- On tavallista, että samalla henkilöllä on useita eri häiriöitä (esim. päihdeongelmainen voi olla myös ahdistunut).
- Miten mielenterveyden taustatekijät voivat selittää monihäiriöisyyttä?

Mielenterveyden häiriöt

Kuinka monen arvioisit
täyttävän jossain vaiheessa
elämänsä
mielenterveyshäiriön
kriteerit?





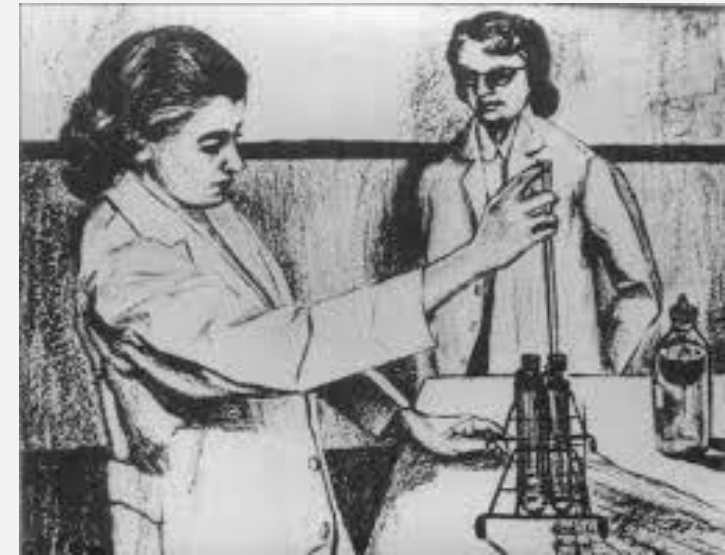
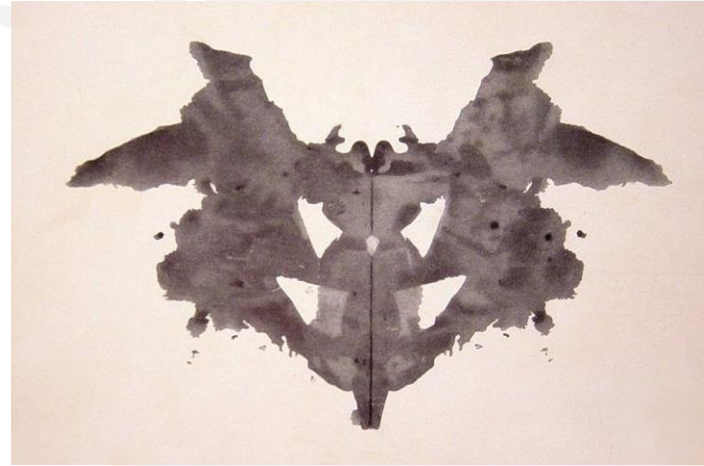
Mielenterveyden häiriöt

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

Kliininen psykologia hoitaa mt-häiriöitä

- Kliinikko selvittää mielenterveyden tilannetta esim.
 - kuuntelemalla asiakasta
 - havainnoimalla
 - itsearviointilomakkeilla (esim. BDI depressioseula)
 - projektiivisilla testeillä (esim. TAT, musteläikkätesti – pieni lapsi voidaan laittaa piirtämään tai leikkimään)

[video diagnosoinnista](#)



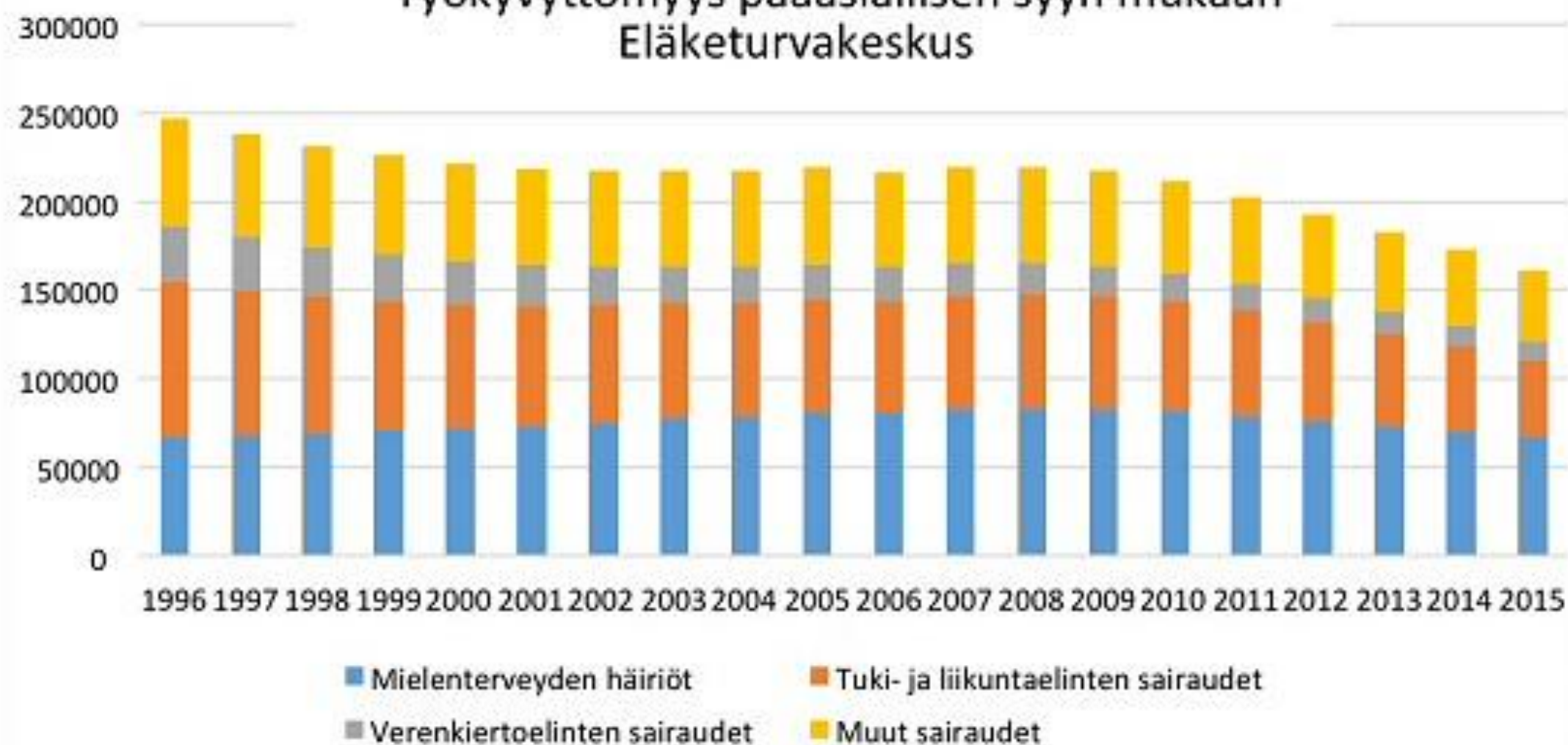
11. kysymys*

- ☐ En ole sen ärtynempi kuin ennenkään (0 p.)
- ☐ Ärsynnyn aiempaa herkemmin (1 p.)
- ☐ Tunnen, että olen ärtynyt koko ajan (2 p.)
- ☐ Minua eivät enää liikuta asiat, joista aiemmin raivostuin (3 p.)

12. kysymys*

- ☐ Olen edelleen kiinnostunut muista ihmisistä (0 p.)
- ☐ Muut kiinnostavat minua aiempaa vähemmän (1 p.)
- ☐ Kiinnostukseni ja tunteeni muita kohtaan ovat miltei kadonneet (2 p.)
- ☐ Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muita kohtaan, enkä välitä heistä enää lainkaan (3 p.)

Työkyvyttömyys pääasiallisen syyn mukaan Eläketurvakeskus



Häiriöiden yleisyys

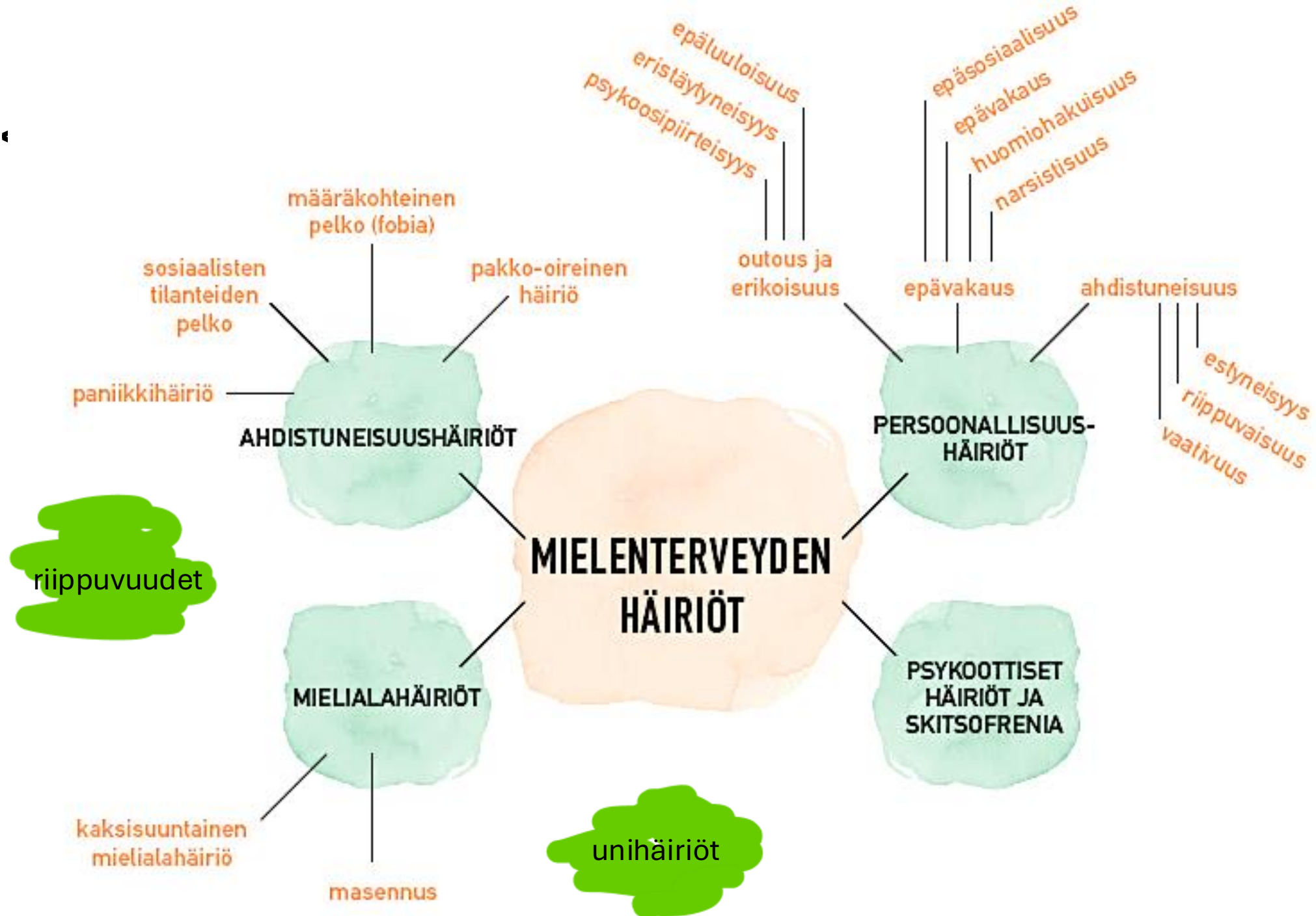
Vanhempasi kauhistelee Potilaan Lääkärilehden uutista [Nuorten masennus toistuu useammin kuin aikuisten](#) (26.5.2014), jonka mukaan Kelan tilastot osoittavat, että toistuvan masennuksen vuoksi sairauspäivärahaa saaneiden nuorten määrä kasvoi 172 prosenttia vuosina 2004–2012, keskimäärin 13 prosenttia vuosittain. Hän on varma siitä, että maamme tulevaisuus on tuhoon tuomittu, koska mielenterveyshäiriöiden määrä tuolla tavalla räjähtää.

Auta vanhempaasi ymmärtämään paremmin mielenterveyden häiriöiden yleisyyden mittaamista ja siitä tehtäviä johtopäätöksiä. Onko häiriöiden määrä sittenkään kasvanut räjähdysmäisesti?

Sukupuolierot

- Hypoteesit:
- Erot johtuvat erilaisista hormoneista.
- Erot johtuvat siitä, että naiset ovat tunteellisempia.
- Erot johtuvat siitä, että naisten asema yhteiskunnassa on huonompi kuin miesten.
- Erot johtuvat siitä, että tytöt kasvatetaan ylivastuullisiksi.
- Erot johtuvat siitä, että miehet ja naiset ilmentävät pahaa oloa eri tavoin, ja vain naisten pahoinvointi tunnistetaan.
- Erot johtuvat siitä, että naisten on helpompi tunnustaa oma masentuneisuutensa ja hakeutua hoitoon.

Mitä näistä
hypoteeseista olisi
mahdollista tutkia?
Minkä tutkiminen on
hankalaa?



Mielenterveyden häiriöt

- Tutustu kpl 11 (Mielenterveyshäiriöt) ja täydennä taulukko häiriöistä.
- Tutustu sen jälkeen tapauskuvauksiin (4 kpl) ja pohdi, mitä tyypillisiä häiriön piirteitä kuvauksista löytyy.
- Tutustu sen jälkeen yhteen häiriöön s. 160–161 ohjeiden mukaisesti.



Väitteitä mielenterveydestä

Kevään 2020 ylioppilaskokeen tehtävä 6

Aineistossa 6.A on väitteitä artikkelista, joka käsittelee mielenterveyteen liittyviä myyttejä. Valitse väitteistä kaksi. Arvioi väitteiden todenperäisyyttä suhteessa psykologiseen tietoon mielenterveyden häiriöistä. Eri väitteiden arvioinnissa on mahdollista hyödyntää osin samojakin tietoja, mutta älä kuitenkaan toista täysin samoja argumentteja molempien perusteluissa, vaan pyri soveltamaan osaamistasi monipuolisesti.

Linkki tehtävään: https://yle.fi/plus/abitreeneit/2020/syksy/2020-09-29_PS_fi/index.html#6

Ohjeita mielenterveyshäiriöön tutustumiseen

1. Häiriön esittely ja yleisyys
2. Millaisten oireiden perusteella diagnoosi annetaan?
(ks. [Tautiluokitus ICD-10](#))
3. Miten mielenterveydenhäiriön syntymistä selitetään?
4. Mitä hallinta- ja puolustuskeinoja tai niiden toiminnan muutoksia häiriöön liittyy?
5. Miten häiriö vaikuttaa ihmissuhteisiin tai arkielämän toimintakykyyn?
6. Miten hoidetaan? Mitä ihminen voi itse tehdä parantuakseen?
7. Etsikää video, tapausesimerkki tms. ko. mielenterveyshäiriöön liittyen



Mielialahäiriöt

- Mielialahäiriöt jaetaan
 - masennukseen
 - kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön.
- Ketkä julkisuuden henkilöt ovat puhuneet avoimesti omista mielialahäiriöistään?
- [Video masennuksesta](#) (Mielenterveystalo)
- [Video kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä](#) (Mielenterveystalo)



Maijan tarina

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.

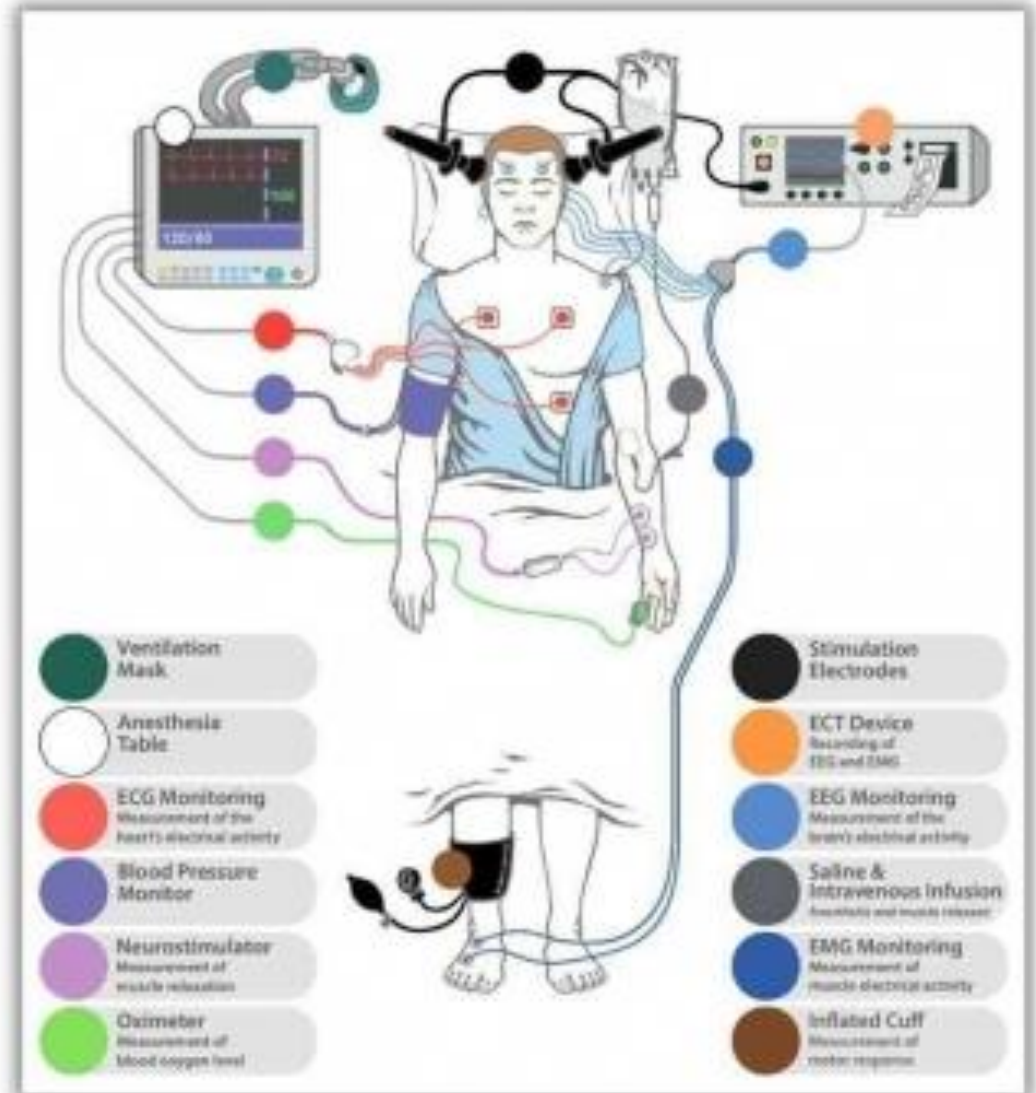
Kaverit soittelivat, mutta Maija ei vastannut. Hän pelkäsi pillahdavansa itkuun, jos alkaisi selittämään mitään, ja hän halusi vain nukahtaa, ettei olisi tarvinnut ajatella. Vanhempien kysymykset ärsyttivät tosi paljon.

Syksyllä koulun alkaessa Maija ei olisi halunnut nähdä kavereita, koska hänestä tuntui, että hän oli surkea ihminen ja huono opiskelija.

Mitä
mielialahäiriön
piirteitä
tunnistat?

Masennusta voidaan hoitaa sähköllä!

- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZLEhNafVg4>
- vaikuttavaa: n. 80 % saa helpotusta oireisiin
 - aktivoi aivojen välittäjäainetoimintaa
- sivuvaikutukset?





Ahdistuneisuushäiriöt

1. Paniikkihäiriö
2. Sosiaalisten tilanteiden pelko
3. Määräkohteinen pelko eli fobia
4. Pakko-oireinen häiriö eli neuroosi
5. Traumaperäinen stressihäiriö

- Ahdistus ja pelko ovat adaptiivisia sopeutumistunteita, mutta niistä tulee ongelma, jos ne alkavat rajoittaa elämää.

Jarnon tarina

Jarno teki pitkiä päiviä asiakaspalvelutyössä erään projektin parissa, ja hänelle oli annettu viime kuukausina lisää vastuuta. Vaikka työ oli kiinnostavaa ja haastavaa, Jarnolla oli olo, että hänellä oli liikaa muistettavaa.

Eräänä perjantaina joululoman jälkeen hän lähti vaimon kanssa kauppaan. Lihatiskillä Jarnon sydän alkoi hakata kiivaasti, ja hänestä tuntui, että hän ei saa henkeä. Otsalle kohosi hiki ja hengitys kiihtyi.

Hetken kuluttua Jarno oli varma, että hänellä oli jokin hengenvaarallinen sairauskohtaus, ja hän ajatteli vuorenvarmasti kuolevansa.

Ylisukupolvinen trauma

Lue Henna Salakarin [artikkeli](#) ”Ylisukupolvinen trauma voi yltää neljänteen polveen asti” (Yle 12.02.2021) ja vastaa kysymyksiin.

- Mitä tarkoittaa ylisukupolvinen trauma?
- Miten sotatrauma voi siirtyä seuraavillekin sukupolville?
- Voiko ihmisen fysiologia muuttua traumaista?
- Mikä on PTSD? Miten se voi näkyä esimerkiksi sotilailla?
- Miten sisäistä puhetta voidaan käsitellä traumaterapiassa?

Psykoottiset häiriöt ja skitsofrenia

- Oireiltaan, hoidettavuudeltaan ja ennusteeltaan haastava ryhmä: voivat olla yksittäisiä ja ohimeneviä tai toistuvia ja kroonisia.
- Yleistä todellisuudentajun vääristyminen
 - hallusinaatiot eli aistiharhat
 - deluusiot eli harhaluulot
 - myös negatiivisia oireita, eli toiminnan latistumista: esim. apaattisuus

Tapauskuvaus

54-vuotias mies oli aiheuttanut torilla sekaannusta huutelemalla epäkohteliaita kommentteja torimyyjille ja kertomalla muille asiakkaille poliisin vainoavan häntä. Miehen puhetta oli ollut vaikea ymmärtää.

Poliisi oli ottanut miehen kiinni. Psykologin tutkimuksessa mies väitti, että psykologi oli salaliitossa muiden viranomaisten kanssa, ja että viranomaisten tavoitteena oli nöyryyttää häntä. Hän kertoi, että poliisit olivat pari viikkoa sitten pakottaneet hänet kävelemään alasti torin poikki keskellä yötä ja varastaneet hänen vaatteensa.

Kun potilaan omaiset tavoitettiin, kävi ilmi, että potilas oli kuukausi sitten irtisanottu pitkäaikaisesta työpaikastaan ja että hän oli tämän jälkeen eristäytynyt sosiaalisesti.

Miehellä diagnosoitiin lyhytkestoinen psykoottinen häiriö ja hänelle määrättiin lääkitys. Kuukauden kuluttua lääkitys lopetettiin, eikä potilas enää sairastunut uusiin psykoottisiin jaksoihin.

Tapauskuvaus

1. Kirjaa ylös käsityksiäsi skitsofrenian sairastamisesta.
2. Lue Maarit Åströmin [artikkeli](#) ”Anni kuuli 14-vuotiaana vieraan äänen, joka kannusti häntä satuttamaan itseään – skitsofrenia on yksi pelätyimpiä mielen sairauksia, jonka ensioireet voivat näkyä jo nuorena” (Yle 23.02.2021).
3. Arvioi ennakkokäsityksiäsi artikkelin perusteella. Muuttuivatko käsityksesi jollakin tavalla?

Persoonallisuushäiriöt

- Sijoittuvat neuroosien ja psykoosien rajalle.
- Niitä luonnehtii psyykkinen rajattomuus.
 - Ihminen ei yleensä huomaa käytöksessään mitään poikkeavaa, eikä ota vastuuta ongelmistaan.
- Mielikuvat itsestä ja toisista ovat kietoutuneet yhteen.
 - Usein vaikeuksia ihmissuhteissa
- Piirteiden perusteella kolme ryhmää
 - Oudot ja erikoiset piirteet
 - Epävakaat piirteet
 - Ahdistuneet piirteet

Mitä persoonallisuushäiriöille tyypillisiä asioita löydät Esan tarinasta?

Esan tarina

Esa joutui 27-vuotiaana vankilaan lyötyään vahvassa humalatilassa kumppaniaan pesäpallomailalla.

Esan vanhemmat olivat eronneet isän alkoholinkäytön ja väkivaltaisuuden vuoksi Esan ollessa 7-vuotias. Lapsena Esa sytytti tulipalon, hajotti pihan leikkitelineitä ja kiusasi eläimiä. Peruskoulun seitsemänneltä luokalta hänet siirrettiin tarkkailuluokalle.

Peruskoulun päätyttyä Esa alkoi käyttää alkoholia ja pian myös amfetamiinia. Ammattikoulun keskeyttämisen jälkeen rikosrekisteriin tuli merkintöjä pahoinpitelyistä, varkauksista ja rattijuopumuksista.

Esalla oli ollut useita naisystäviä, mutta ei yhtään pidempiaikaista ihmissuhdetta.



Psykoterapia ja mt-häiriöiden hoito

Psyyken ammattilaisia ja ”ammattilaisia”

psykoterapeutti =
maisterintutkinto +
psykoterapeuttikoulutus,
Valvira laillistaa

terapeutti = voi olla kuka
tahansa

psykiatri = lääketieteen
lisansiaatti +
erikoistumiskoulutus

<https://www.duodecimlehti.fi/duo15974>

ko muisto hyväksikäytöstä totta v Asiantuntijan mukaan taitamaton rapia voi synnyttää valemuistoja

deutin toistuvat vihjailut murskasivat perheen: ”Isä on
nut rajojasi rajusti. Onko se ollut toistuvaa?”



öysi mökiltä verisen patjan. Yhtäkkiä kaikki tuntui selvältä: isä oli käyttänyt häntä
alisesti hyväksi. Voit katsoa Perjantai-dokkarin Insesti vai valemuisto? klikkaam
Kuva: Yle Areena

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?

Hoidossa keskeistä...

- oireenmukaisuus
- oikea-aikaisuus
- näyttöön perustuvat hoitomuodot

Olen 14 vuotiaasta tähän päivään asti (nyt 24) kärsinyt masennuksesta, ahdistuksesta, paniikkikohtauksista, ärtyvästä suolesta, herkkyyksistä sekä käyttänyt tuhansia euroja itseni korjaukseen. Sitten löydän sinut sattumalta tämän sovelluksen kautta ja tunnen oloni turvallisemmaksi kuin vuosiin. Harmittaa, että kukaan minua hoitaneista ei ole ikinä ehdottanut mitään vastaavaa.



Hoitomuodot voidaan jakaa karkeasti...

biologiseen hoitoon

- psyykenlääkkeet
- aivojen sähköhoito (ECT)
- aivojen magneettihoito

psykososiaaliseen hoitoon

- psykoedukaatio
- psykoterapiat
 - pituus vaihtelee
 - suuntaus vaihtelee
 - osallistujien määrä vaihtelee

Ota selvää, mitä eroa ja mitä yhteistä on (s. 162 ->)

- psykodynaamisilla
terapiamuodoilla
- kognitiivisella
käyttäytymisterapialla (kognitiivis-
behavioristinen terapia)
- ratkaisukeskeisellä terapialla

HUOM! Usein hoito integratiivista:
sekoitetaan eri terapiamuotoja
asiakkaan tarpeiden mukaan.



Kuka hyötyy psykoterapiasta?

Lue Taina Kuuskorven [artikkeli](#) ”Kuka hyötyy psykoterapiasta?” (HS 18.8.2021). Vastaa kysymyksiin.

- Mikä on artikkelin mukaan psykoterapian tavoite? Kuinka yleistä psykoterapia on?
- Mitä haasteita psykoterapiaan liittyy yksilön tasolla? Entä yhteiskunnallisella tasolla?
- Miten terapian hyötyä tai vaikuttavuutta voi arvioida?
- Mitä tarkoittaa meta-analyysi?

Kognitiivisen terapian harjoite

1. Keksikää ryhmässä (tai yksin) jokin tilanne, josta voi tehdä monia erilaisia tulkintoja (esim. kaveri on myöhässä tapaamisesta tai tyttöystävä ei vastaa viesteihin tunnin sisällä). Keksikää tilanteelle kolme erilaista tulkintaa (ks. esimerkki).
2. Pohtikaa, mitä seuraamuksia kullakin tulkinnalla on yksilölle pitkällä ja lyhyellä aikavälillä.
3. Mitä tulkintatyyliä ihmisen kannattaisi suosia ja miksi?
4. Kognitiivisessa terapiassa tehdään paljon tämän tyyllisiä harjoitteita joko vastaanotolla tai usein myös kotitehtävinä. Mihin harjoitusten teho mielestänne perustuu?

Esimerkki

Tilanne: Istun kotona ja odotan seurustelukumppaniani. Hän on jo lähes tunnin myöhässä sovitusta ajasta, enkä saa häntä kiinni.

Tulkinta 1: Hänelle on tullut jokin yllättävä tilanne, eikä hänen puhelimessaan ole akkua. Hän varmaankin tulee paikalle tai soittaa heti, kun hän pystyy.

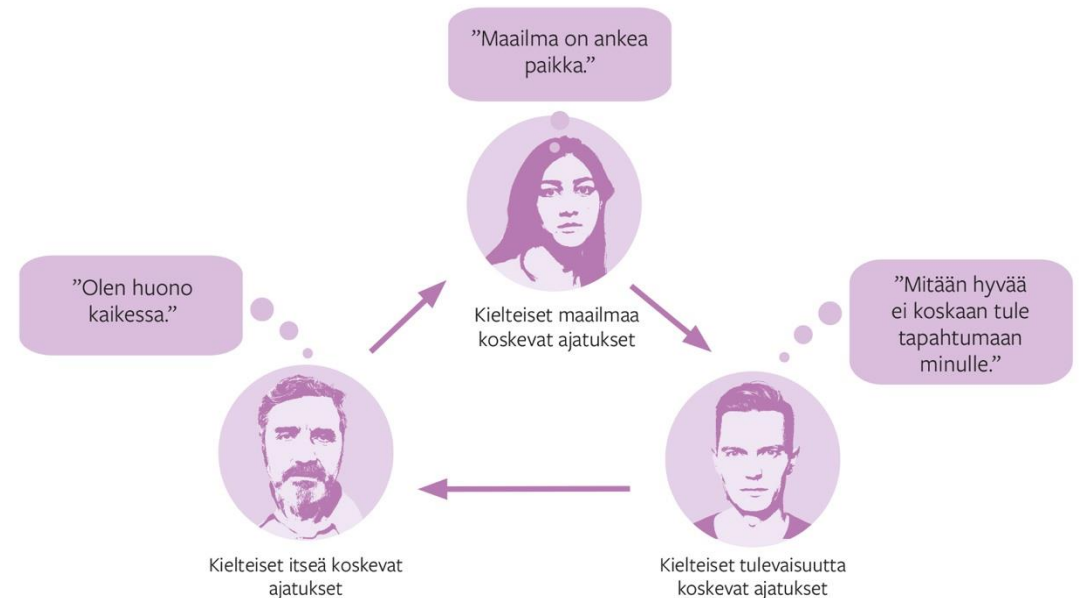
Tulkinta 2: Hänelle on varmasti sattunut jotain kamalaa, kuten liikenneonnettomuus.

Tulkinta 3: Hän on varmaankin löytänyt jonkun toisen, jonka kanssa hän parhaillaan on.

Tulkintatyö

- Kognitiiviset tulkintatyökalit ovat suhteellisen pysyviä ja niihin on vaikea vaikuttaa tahdonvoimalla.
- Myönteistä ajattelua ja itseen kohdistuvaa myötätuntoa voi kuitenkin kehittää.
- Hyödynnä Beckin vääristyneisiin ajattelutapoihin liittyvää mallia ja pohdi seuraavan dian esimerkin pohjalta, miten oheisia uskomuksia voisi tunnistaa ja muokata.

BECKIN KOLMIOMAINEN MALLI KIELTEISISTÄ AJATUKSISTA



Rosenzweig (1936): Terapioita yhdistää

- terapeutin yhteistyösuhte
- empatian osoittaminen
- tuen antaminen
- asiakkaan myönteiset odotukset hoidon suhteen
- ongelmien tutkiminen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen
- oppimiskokemukset
- korjaavat tunnekokemukset



Hoito pyritään toteuttamaan avohoitona

- Avohoito on hoitoa, jossa potilas käy tapaamisissa psykiatrian poliklinikalla, mutta elää pääosin tavanomaista elämää.
- Osastohoito ympärivuorokautisesti sairaalassa.
 - Tahdosta riippumaton hoito sallitaan ainoastaan, jos potilas vaaraksi itselleen tai muille eivätkä muut keinot ole riittäviä.
- Hoidossa oltava aina suunnitelma.
- Usein hoidosta vastaa moniammatillinen tiimi.



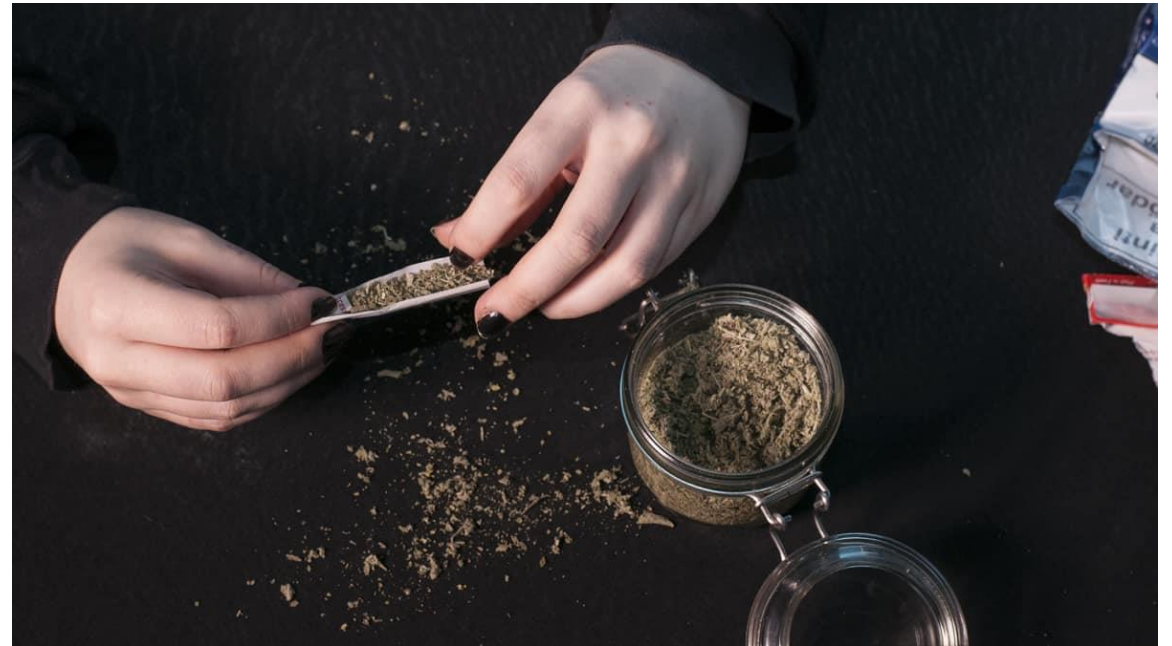
Hoidon haasteita

taloudelliset seikat

kuormittuneet mt-palvelut

hitaus hoitoon hakeutumisessa

monihäiriöisyys eli komorbiditeetti



Tutkimus psykoterapian vaikuttavuudesta

Tutustu Paul Knektin, Olavi Lindforsin ja Maarit Laaksosen (2010) [tutkimukseen](#) ”Helsingin Psykoterapiatutkimus : Psykoterapioiden vaikuttavuus viiden vuoden seurannassa”. Kyseessä on laaja psykoterapioiden vaikuttavuutta käsittelevä tutkimus. Lue ainakin tutkimuksen tiivistelmä (s. 4–5) ja vastaa kysymyksiin.

- Mikä oli tutkimuksen tutkimusongelma eli mitä tutkimuksella pyrittiin selvittämään?
- Keitä tutkimukseen osallistui?
- Millaisten häiriöiden hoitoa tutkimuksessa selvitettiin?
- Mitä psykoterapiamuotoja tutkimuksessa vertailtiin?
- Oliko psykoterapiasta tutkimuksen mukaan hyötyä?
- Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja eri terapiamuotojen välillä ilmeni?
- Arvioi tutkimusta ja sen toteutusta. Mikä tutkimuksen toteuttamisessa on hyvää? Oliko toteutuksessa heikkouksia? Millaisella tutkimuksella tutkimuksen antamaa tietoa voisi täydentää?

Vastaamo-uhrien juristi A-studiossa: Osa pystyy jatkamaan elämäänsä kohtalaisen normaalisti, osa ei ole enää keskuudessamme

Juristi Jenni Raiskio on edustanut lähes kolmeatuhatta Vastaamon tietomurron uhria, jotka odottivat tuomiota teosta vuosien ajan.



Vastaamon tietomurron uhreja edustava juristi Jenni Raiskio kuvaili A-studiossa teon seurauksia. Osa uhreista on päätenyt itsemurhaan.

<https://yle.fi/a/74-20086539>

Ehkä jopa 32 000 Vastaamon potilaan tiedot ilmestyivät viime yönä Tor-verkkoon – poliisi: "Emme tiedä, monenko käsissä tietokanta on"

Ainakin osa julkaistuista potilastiedoista on aitoja eli luultavasti peräisin Vastaamon tietomurrosta.

Vastaamon Tietomurto

27.1. 09:33

Päivitetty 27.1. 11:37



Arviolta 33 000 ihmisen potilastiedot hakeroitiin Vastaamon tietomurrosta. Kuva: Juha Kempainen / Yle