



# 11. AHDISTUNEISUUS- JA MIELIALAHÄIRIÖT

---

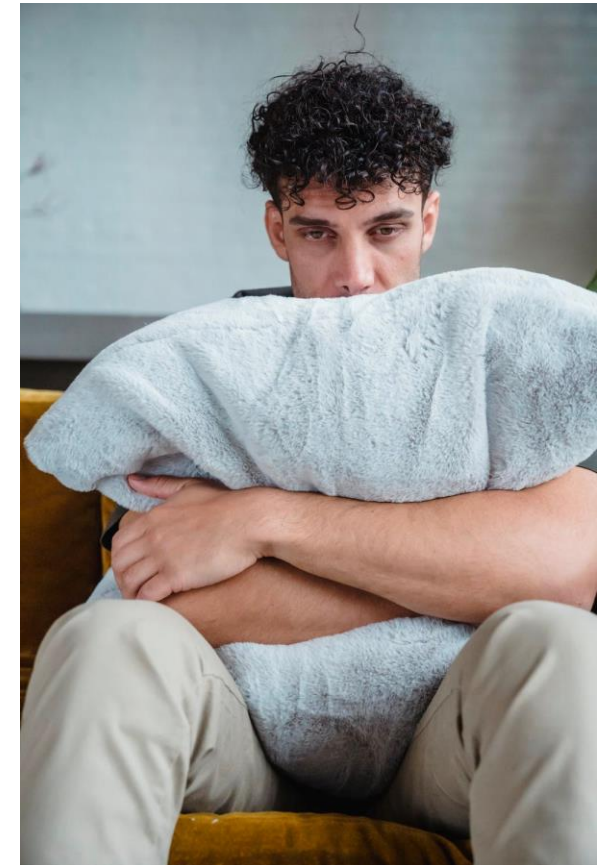
# YLEISET JA VAKAVAT MIELENTERVEYSHÄIRIÖT

- **Yleiset mielenterveyshäiriöt**

- esiintyy monilla ihmisillä
- ahdistuneisuushäiriöt, mielialahäiriöt, päihdehäiriöt

- **Vakavat mielenterveyshäiriöt**

- esiintyy harvoilla ihmisillä
- uhkaavat vakavasti toimintakykyä ja hyvinvointia
- yleisimpiä: syömishäiriöt, psykoottiset häiriöt, persoonallisuushäiriöt



# AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT



- **Ahdistuneisuushäiriöt:**

- voimakas uhan ja ahdistuneisuuden tunne
- tunnetta yritetään säädellä **vältämiskäyttäytymisen** avulla
- ahdistushäiriöihin liittyy usein autonomisen hermoston oireita: hikoilua, sydämentykytystä

- **Vältämiskäyttäytyminen:** tapa torjua tai välttää ahdistava tilanne

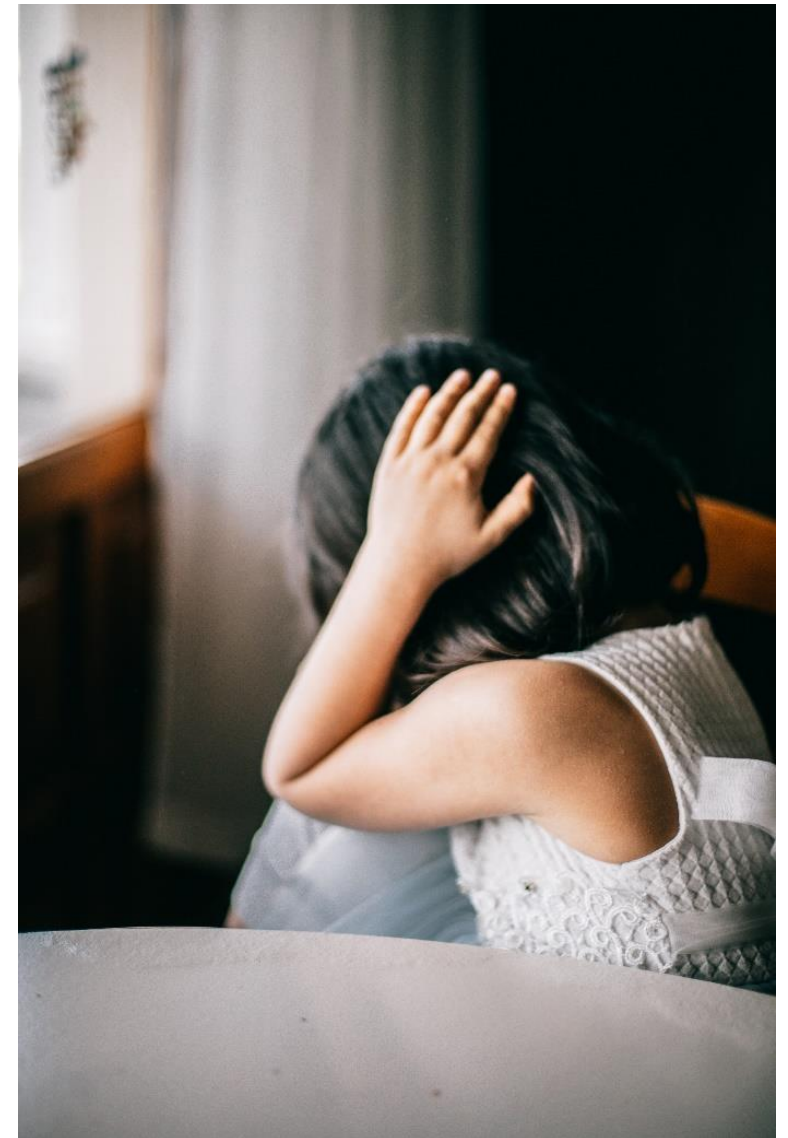
- tilanteesta **poistuminen**
- **paniikkikohtaus**, jolloin ahdistavaa asiaa ei tarvitse kohdata
- **pakko-oireinen käytös**, jolla pyritään torjumaan ahdistavaa asiaa

# ERILAISIA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖITÄ

- **Pakko-oireinen häiriö:** ahdistusta aiheuttavaa asiaa pyritään torjumaan **pakonomaisilla ajatuksilla tai teoilla**
  - esim. jatkuva käsien peseminen, lorun pakonomainen lausuminen ahdistavan ajatuksen torjumiseksi
- **Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö:** pitkään kestänyt ahdistuneisuus, jolla ei ole selkeää kohdetta
- **Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD): traumaattisen** kokemuksen aikaansaama ahdistus
  - traumaattisesta kokemuksesta muistuttavat asiat ('triggerit') synnyttävät uudelleen ahdistavia muistoja

# PANIIKKIKOHTAUKSET

- **Paniikkikohtaus:** ahdistushäiriöihin liittyvä tilanne, jossa ihminen kokee tilanteeseen nähden suhteettoman voimakasta pelkoa, uhkaa tai ahdistusta
  - voivat olla **tilannesidonnaisia** tai **odottamattomia**
  - **paniikkihäiriö:** toistuvat ja elämää haittaavat paniikkikohtaukset
- Paniikkikohtauksen voi yrittää keskeyttää tai ehkäistä **jännittämällä kehoa voimakkaasti**
  - psykofyysiset harjoitukset
    - eivät ahdistuksen hoitokeino, vaan **tapa hankkia aikaa** tehokkaampien tunteiden säätelykeinojen käyttämiselle



# MIELIALAHÄIRIÖT: MASENNUSTILAT

- **Masennustilat:** keskeinen oire **masentunut mieliala** suurimman osan aikaa
  - mielihyvä katoaa, mielenkiinto vähenee, väsymys kasvaa
  - voi liittyä myös itsetuhoisuutta tai itsetuhoisia ajatuksia
- Voidaan jakaa **lievään, keskitasoiseen ja vaikeaan** masennukseen
- Keskeinen masennustilojen piirre: **kielteiset uskomukset ja toimintatavat**
  - sivuutetaan myönteinen palaute ja haetaan vahvistusta omalle huonouden kokemukselle
  - onnistuminen johtuu sattumasta; epäonnistuminen osoittaa, että oma kokemus huonoudesta ja kelvottomuudesta on totta



# MÄREHTIMINEN JA MUREHTIMINEN

- **Märehtiminen** (ruminaatio): toistuva ja passiivinen huomion kiinnittäminen ahdistusta tai tuskaa tuottaviin tapahtumiin
  - märehtimisessä keskitytään miettimään ikäviä muistoja **menneistä** tapahtumista
  - ei johda aktiiviseen ongelmanratkaisuun
- **Murehtiminen**: tulevien uhkatekijöiden huolestunut pohdinta
- Märehtiminen ja murehtiminen ovat välttelykeinoja, jotka ylläpitävät masennusta ja ahdistusta

# MUUT MIELIALAHÄIRIÖT

- **Mania:** mielialahäiriö, jossa mieliala on kohonnut, kiihtynyt tai ärtynyt epänormaalisti
  - suuruudenhulluja kuvitelmia, heikentynyt harkintakyky, käytös holtitonta
  - **hypomania:** manian lievä muoto
- **Kaksisuuntainen mielialahäiriö (bipolaarihäiriö):** mielialahäiriö, jossa masennusjaksot ja maniajaksot vaihtelevat
  - jaksojen välissä ihminen voi olla oireeton

