



# Masennus ja ahdistus

Terhi Koskell

# Masennuksen ja ahdistuksen erot

- **Ahdistus**

- Negatiivinen affekti
- Lisää ponnistelua
- Huomio ennakoituun uhkaan (työmuisti ylikuormittuu)
- Fysiologinen ylivilittynisyys
- Alentunut kynnyks stressireaktiolle

- **Masennus**

- Negatiivinen affekti
- Vähentää ponnistelua
- Huomio menetykseen, negatiivisiin muistoihin, jonkun saavuttamattomuuteen
- Fysiologinen alivilittynisyys

# Masennuksen syitä...

- **Teknologian kehitys**
- Informaatiotulva, nopeutunut rytmi, jatkuva muutos
- Työelämän vaatimukset
- Epävarmuus tulevaisuudesta, pitkä rauhanaika ja turvallisuus
- Evoluution kulku, hyvinvoinnin lisääntyminen kaikilla osa-alueilla
- Yksilökeskeisyyden korostaminen
- Ongelmakeskeinen ajattelutapa ja -hoitoideologia
- Lääkehoitokeskeisyys
  
- **Mitä jokainen voi arjessa itse tehdä vaikuttaakseen henkiseen hyvinvointiin?**

# Markus J. Rantala & Hasse Karlsson

- Infektiot
- Pitkäkestoinen stressi
- Yksinäisyys
- Traumaattiset kokemukset
- Hierarkia konfliktit
- Suru
- Hylkääminen rakkaussuhteessa
- Synnytys
- Vuodenaikojen vaihtelut
- Kemikaalit, esimerkiksi päihteet
- Ruumiillinen sairaus
- Näлкиintyminen, päihteet

→ Samalle potilaalle voi osua useampi masennustyyppi yhtä aikaa, mikä osaltaan selittää oireiden kirjoa.

→ Mikä neuvoksi kotikonstein?

# Näkökulman vaihtoa

- **Masentunut –Vaitonainen –Lannistunut –Laiska –Itsepäinen –Filosofoiva –Mietiskelevä**
- Elämän inventaario
- Elämän tienhaarassa
- Suvanto elämän virrassa
- Mahdollisuus lepoon –Voimien kerääminen ennen koettelemusta
- Tärkeiden suunnitelmien kypsyttely
- Elämänvirta etsii uutta uomaa
- Elämän arvojen ja tavoitteiden uudelleen arvioinnit

# Vastamyrkkyä masennukselle

- Vastuunotto
- Vapaaehtoisuus
- Kyvykkyys
- Yhteenkuuluvuus
- Hyvän tekeminen
- Aina kun ollaan tekemisissä potilaan kanssa, ollaan myös tekemisissä heidän tulevaisuuden ja mahdollisuuksien kanssa

# Harjoitus

Haastattele pariasi.

- *Missä onnistuit viimeksi?*
- *Mistä se johtuu?*
- *Mihin se johtaa?*



# Erilaisia tapoja ahdistua

- Yleistynyt ahdistus (ei spesifiä kohdetta, voi liittyä useaankin asiaan)
- Sosiaalisten tilanteiden pelko
- **Traumaperäinen stressireaktio**
- Sairauden pelko
- Omaan kehoon liittyvä ahdistus (dysmorfofobia)
- Aiheeton mustasukkaisuus
- Paniikkikohtaus
- Paniikkikohtauksen pelko
- **Pakko-oireinen toiminta**

# Erilaisia tapoja ahdistua

- **Akuuttina tilana**
  - Huomio omaa turvallisuuden kokemusta uhkaaviin mielensisältöihin
  - Varaa työmuistia sillä hetkellä, tilaa ei jää muun tiedon käsittelylle
  - Esimerkiksi kilpailu -tai esiintymisjännityksenä
- **Piirteenä**
  - Yleinen taipumus ennakoivaan huolehtimiseen ja murehtimiseen

# Auttavia tekijöitä

- Armollisuus ajattelussa itseä ja muita kohtaan
- Rennompi suhtautuminen mokaamisiin
- Huumori (osaa nauraa itselle)
- Avoimuus, kertominen muille, salailusta luopuminen
- Ei jäädä piehtaroimaan syiden arvuutteluun
- Mielikuvien muuttaminen esimerkiksi ajatusleikkien avulla ja luovuutta hyväksikäyttäen
- Eteneminen pienin askelin
- Paradoksaalisuus
- Huolihetki
- Rentoutumisharjoitukset, hengitysharjoitukset

# Paniikkihäiriö

- Aivojen tapa reagoida vaaratilanteisiin
- Perinnöllinen
- Taistele tai pakene
- Sydämen syke kiihtyy
- Hengitys nopeutuu
- Kämmenet kostuvat
- Verisuonet laajentuvat
- Hätätilaviesti aktivoituu liian herkästi ja tasaantuu liian hitaasti

# Avuksi paniikkikohtauksiin

- Elämäntapamuutoksia
  - Rentoutumistekniikoiden säännöllinen käyttö
  - Säännöllinen liikunta
  - Pirstävistä aineista luopuminen
  - Tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen oppiminen
  - Tyynempään ja hyväksyvämpään elämänasenteeseen johtavan sisäisen puheen ja ydinuskomusten omaksuminen
- **Hyväksyminen**, ei vastaantistelua
  - Oireiden kohtaaminen, ei taistelua vastaan
  - Elimistön toiminnan hyväksyminen
  - "Paniikkikohtauksen aallolla keinuminen"
  - Ajan kuluminen, adrenaliinikuohun kestäminen
- Alkavan paniikkioireen käsittely
  - Vetäytyminen (ei sama asia kuin pakeneminen)
  - Oireista toivuttua, uudelleen tilanteeseen meneminen
  - Ajatukset muualle
- Puhuminen, huomio itsen ulkopuolelle, yksinkertaiset tehtävät, suutu paniikille, tee mielihyvää tuottavaa, ajatuksen pysäyttäminen
- Rentoutus ja positiivinen sisäinen puhe

# Pakko-oireinen häiriö

- **Seitsemän yleistä piirrettä**

1) Tuntemus, että jatkossa seuraa jotain hirveää

2) Aika ajoin tiedostaa näiden mielettömyyden

3) Yritykset vastustaa pakkoa, mutta ne vain voimistuvat

4) Rituaaliset pakkotoiminnot antavat hetken helpotuksen

5) Rituaalit sisältävät usein tiettyjä jaksoja

6) Toistuvat yritykset vastustaa pakkotoimintoja

7) Kääntyminen muiden puoleen avun saamiseksi rituaaleihin

# Pakko-oireinen häiriö

- **Pakkotoimintojen alatyypit:**
- Pesijät & puhdistajat
- Tarkistajat
- Toistajat
- Järjestelijät
- Keräilijät
- Ajatusritualistit, huolehtijat ja pakkoajattelijat



# Pakko-oireinen häiriö

- **Pakko-ajatukset**
- Kontaminaatiopelko
- Pakonomainen epäily
- Symmetrian tarve
- Somaattiset pakkoajatukset
- Aggressiiviset pakkoajatukset
- Seksuaaliset pakkoajatukset
- Mieleen tunkeutuvia, vieraalta tuntuvia, epämiellyttäviä ajatuksia, joita on vaikea saada pois
  
- **Pakkotoiminnot**
- Toistuvia toimintaketjuja, joiden tehtävänä on vähentää pakkoajatuksiin liittyvää ahdistuneisuutta
- Tarkistaminen
- Peseminen
- Laskeminen
- Kyseleminen

# Pakko-oireinen häiriö

**Pakkomielteet (kielteiset ajatukset, mielikuvat, mielifohtteet)**



**Paha olo (ahdistus, pelko, inho, häpeä)**



**Pakkotoiminnot (toistuvat ajatukset, mielikuvat tai teot)**



**Tilapäinen helpotus**

- Huomio ajatussisällöistä joustavuuden ja liikkuvuuden parantamiseen huomion ja tarkkaavuuden suuntaamisessa?
- Miten oppia jumittamatta päästää irti ajatuksista ja suuntaamaan huomio muualle?
- Yleensä pakkoajatukset tunnistetaan vierainksi ja niitä pyritään torjumaan (vrt. esim. anorexia)
- Sairaudentunto on tärkeä ennusteeseen vaikuttava tekijä

# Pakko-oireinen häiriö

- Mikä EI auta:
  - Vakuuttelu
  - Järkeileminen
  - Tarkistaminen, peseminen, puhdistaminen, järjesteleminen
  - Tiettyjen liikkeiden toistaminen
  - Taikauskaiset rituaalit
  - Välttely
  - Huomion siirtäminen muualle

# Neljän haasteen hyväksyminen

- **Suhtautuminen ongelmavaiheessa**
- Pakko-oireet tulevat aina hallitsemaan minua
- Uskon, että pakkomielleiset huoleni ovat perusteltuja
- Rituaalit ovat ainoa keino vähentää ahdistusta
- Minun täytyy lopettaa pakkomielleeni
  
- **Suhtautuminen hoitovaiheessa**
- Olen nyt päättänyt voittaa pakko-oireeni
- Pakkomielleeni ovat liioiteltuja ja epärealistisia
- On muitakin keinoja vähentää ahdistusta
- Hyväksyn pakkomielleeni

# Strateginen käsittely

- HUOLET & PAKKOMIELTEET
- Siirrä pakkomieltä, siirrä huolia
- Kulun muuttaminen
- Mielikuvat, muistiin kirjoittaminen, laulaminen, äänittäminen
- Tunnereaktion muuttaminen
  
- PAKKOTOIMINNOT
- Muuta
- Hidasta
- Lykkää
- Lisää seuraamus
- Ritualisoimattaoleminen (= ahdistuksen suora kohtaaminen)

# Yleistä pelkojen hoitamisesta

- Yleensä vain pakottava tarve motivoi työskentelemään pelkojen voittamiseksi
- Se, mistä pelko johtuu, ei ole paranemisen kannalta oleellista
- Konkreettinen harjoittelu
- Läheisten tuki
- Kauhukuvitelmiin tilalle positiivisia tai neutraaleja mielikuvia
- Mielikuvatyöskentely; hallinnan tunnetta lisäävien mielikuvien lisääminen
- Pienet askeleet, oireiden pilkkominen pienemmiksi palasiksi
- Altistaminen pienin askelin
  - Välttämisen välttäminen, totuttaminen, huoliajatuksat paperille/äänitteelle
  - Tarpeeksi moniportainen hierarkia, huolien pisteyttäminen ahdistustason mukaan

# Yleistä pelkojen hoitamisesta

- Tästä ajatuksesta ei ole juuri nyt hyötyä
- En suostu ajattelemaan tällaisia asioita tähän aikaan yöstä
- Ajattelen tätä päivänvalossa, se näyttää silloin erilaiselta
- Nyt ei ole oikea aika miettiä tätä asiaa, palaan tähän myöhemmin
- Tämä ei ole hätätila, tämä ei vaadi välittömiä toimenpiteitä
- Tämä tuntuu uhkaavalta ja kiireiseltä muttei oikeasti ole sitä
- En anna näin typerän asian vaivata minua nyt
- Nyt on lepoaikani, huolille on oma aikansa aivan toiste
- Minun ei tarvitse tietää kaikkea eikä ratkaista kaikkea
- Kukaan ei ole täydellinen, en edes minä
- Kokemuksesta tiedän, että tämä pelko tuntuu erilaiselta aamunkoitteessa
- Tämä miettiminen juuri nyt ei edesauta toipumistani

# Lähteitä

- Furman& Valtonen: Jossakin on ilo –tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville ja heidän läheisilleen. LTI Oy, 2000
- Furman& Ahola: Palauta elämänilosi. Tammi, 2011
- Mattila & Aarninsalo: Onnentaidot –kohti hyvää elämää. Duodecim, 2012
- Mattila: Näkökulman vaihtamisen taito. WSOY, 2011
- Fiske: Elämästä on kysymys –itsemurhakriisin ratkaisukeskeinen hoito. LTI Oy, 2015
- Foa& Wilson: Kerrasta poikki –vapaaksi pakko-oireista ja rituaaleista. LTI Oy, 2015
- E.J. Bourne: Vapaaksi ahdistuksesta –työkirja paniikista ja peloista kärsiville. LTI Oy
- Andre & Muzo: Pienet pelot ja suuret fobiat. Like
- Orsillo& Roemer: Mielekkäästi irti ahdistuksesta –tietoisien läsnäolon menetelmä. Basambooks
- Furman: Perhosiä vatsassa –apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistuksiin. LTI Oy, 2014
- Stenberg ym: Irti pakko-oireista. Duodecim, 2019
- Leppämäki –Savikuja (toim.): Pakko-oireet & OCD. PS Kustannus, 2014
- [http://www.epshp.org/terveyskeskuksille/tiedostot/paniikki\\_ja\\_pakko.pdf](http://www.epshp.org/terveyskeskuksille/tiedostot/paniikki_ja_pakko.pdf)
- Hershfield& Corboy: TheMindfulnessWorkbookfor OCD