
MITÄ ON MIELENTERVEYS?

KIRJAN LUKU 11 S. 119-135

Normaalia vai poikkeavaa käytöstä?

- Miksi nuori roikkuu auton takapuskurissa rullaluistimet jalassaan?
- Miksi öisillä teillä monet nuoret kaahaavat kuolemaan?
- Miksi nuori hakee huimaavia kokemuksia esim. extreme-lajeista?
- Mikä on esteettisten amputointien perimmäinen motiivi?
- Ranskassa suosittu leikki nuorten keskuudessa on kuristus- eli huivileikki. Toinen kuristaa, kunnes toiselta menee taju. Sitten nuori kertoo hallusinaatioistaan muille. Satoja nuoria on kuollut tai vammautunut leikin seurauksena (Lähde: Pariisin psykologikongressi 2004)

KUKA ON NORMAALI? (ei kirjassa)



1. Tilastollinen normaalius

- Enemmistön, keskiarvon mukaista normaaliutta
 - Vaikka enemmistö valehtelisikin, emme pidä normaalina

2. Normatiivinen normaalius

- Normien mukaista, yleisesti hyväksyttyä
- kulttuurikohtaista

3. Sopeutuvuus

- Ihmissuhteiden ja työn hoitaminen
- Arjesta selviytyminen
- Uusiin tilanteisiin sopeutuminen

4. Subjektiiivinen tunne

- Oma kokemus
- Ei aina sama kuin muiden näkemys

MIKÄ SEURAAVISTA ON NORMAALIA, MIKÄ EPÄNORMAALIA? ENTÄ TERVETTÄ/SAIRASTA? PERUSTELKAA!

1. Matkapuhelimen vilkuilu kahden minuutin välein
2. Kaupassa laulaminen
3. Koiralle puhuminen
4. Esitelmän jännittäminen
5. Alkoholin juominen joka päivä
6. Karkkien ahmiminen
7. Sellaisten asioiden näkeminen, joita ei oikeasti ole olemassa
8. Mustasukkaisuus seurustelukumppanista
9. Jatkuva itkeminen ja sureminen seurustelun päätyttyä
10. Tietokoneella pelaaminen joka päivä, kolme tuntia päivässä

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖN MÄÄRITELMÄ

”Mielen­ter­vey­den häiriöstä eli psyykkisestä häiriöstä puhutaan silloin, kun psyykinen on­gelma on ke­stänyt pit­kään, se on tahdosta riippu­maton, ja se haittaa yksilöä tai hänen ympäristöään.” (Skeema 4 s. 122)

Arvioi tämän määritelmän perusteella ensimmäisellä dialla listattuja asioita: Mitkä niistä liittyvät mielen­ter­vey­den häiriöihin?

Milloin ihminen mielestäsi osoittaa

- mustasukkaisuutta terveesti/sairaasti?
- kateellisuutta terveesti/sairaasti?
- vihaa terveesti/sairaasti?
- riemua terveesti/sairaasti?
- masennusta terveesti/ sairaasti?

MIELENTERVEYS



- Aina jatkumo hyvästä mielenterveydestä mielenterveyden häiriöihin**
- Määritelmä sidoksissa aikaan ja kulttuuriin/yhteiskuntaan**
- Yksilöllisen kokemusten + tekijöiden ja ympäristön yhteisvaikutus**
- 20 % suomalaisista on jokin mielenterveyden häiriö**
- n. 40 % sairastaa jossain vaiheessa elämäänsä ainakin yhtä mielenterveyden häiriötä**

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ?

- 1) Hyvä kirja
- 2) Teatteriesitys
- 3) Lempimusiin kuuntelu
- 4) Ystävän kanssa jutustelu
- 5) Kännykkäpelit
- 6) Some
- 7) Valokuvien jakaminen Instagramissa
- 8) Löhölooma auringossa
- 9) Alkoholi
- 10) Hyvä ateria
- 11) Suklaa
- 12) Luonnossa käveleminen
- 13) Kiire
- 14) Säännöllinen liikunta
- 15) Mietiskely (meditaatio)
- 16) Hyvät yöunet
- 17) Kahvi
- 18) Käsityöt
- 19) Matkustelu
- 20) Elokuvailta
- 21) Yksin mökillä viikko
- 22) 'nettiloma' tai 'somepaasto' eli ilman nettiä yms. Viikko, pari

TERVE MIELI



Mikä tukee?

- Taustalla lapsuus:
perusturvallisuus (vrt.
kiintymyssuhde,
kehitystehtävä)
- Hyvä itsetunto
- Realistinen minäkäsitys (tai
ihan hiukan positiivinen; nk.
Positiivinen illuusio)
- Itsensä hyväksyminen
- Kyky antaa anteeksi, myös
itselleen
- Toimivat ihmissuhteet
- Elämän kokeminen
merkitykselliseksi

Mikä horjuttaa?

- stressi, kriisit
- Fyysinen sairastuminen
- Unen ja levon puute
- Läheisen ongelmat
- Ihmissuhdeongelmat
- Huono itsetunto

Esimerkkejä mielenterveyttä tukevista ja horjuttavista tekijöistä



- Valmentaja huomauttelee ikävästi ylipainosta
- Harkitsee rakkaan harrastuksen lopettamista
- + Hyvä itsearvostus
- + Terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen (mm. nukkuminen, hyvä ravinto, liikkuminen)

Ei
mielenterveyden
ongelmia

Selviää
omin voimin



- Työttömäksi jääminen
- Äidin vakava sairastuminen
- + Optimistinen elämänasenne
- + Tukea antava puoliso

Lieviä
mielenterveyden
ongelmia

Selviää omin
voimin



- Opiskelustressi
- Seurustelusuhteen päätyminen
- Taipumus huolehtia asioista ylen määrin
- Masennusriskiä lisäävien ehkäisy pillereiden käyttö
- + Sinnikkyys
- + Kyky keskustella ongelmistaan ystävien kanssa

Keskivaikea
masennus

Saa apua
psykoterapia-
käynneistä



- Puolison kuolema
- Aikuiset lapset töissä ulkomailla
- Suvussa esiintyy ahdistuneisuushäiriöitä
- Itsellä pelottavia sairauden oireita
- + Elämäkokemus (esim. "olen selvinnyt ennenkin")
- + Lemmikki seurana ja lohtuna

Vaikea
ahdistuneisuus

Saa apua
psykyen-
lääkkeistä ja
psykoterapiasta

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Määritelmä:

- Yksilön kokema tuska, ahdistus tai hätä
- Ongelmat eri elämänalueilla (suuria vaikeuksia ihmissuhteissa, töissä...)
- Kulttuurin normien rikkominen (määritelmät sidoksissa aikaan ja paikkaan! Väärinkäyttö, stigma)
- Elämää haittaavat elimistön toimintahäiriöt esim
hallusinaatiot = aistiharhat

[Hallusinoin, olenko siis hullu? Tiede -lehden blogi Teppo Mattsson 13.3.2014](#)

[Hallusinoin, olenko siis hullu? Tiede -lehden blogi Teppo Mattsson 13.3.2014](#)

What hallucination reveals about our minds | Oliver Sacks TED (18:45)

HÄIRIÖIDEN SYYT (s. 128-131)

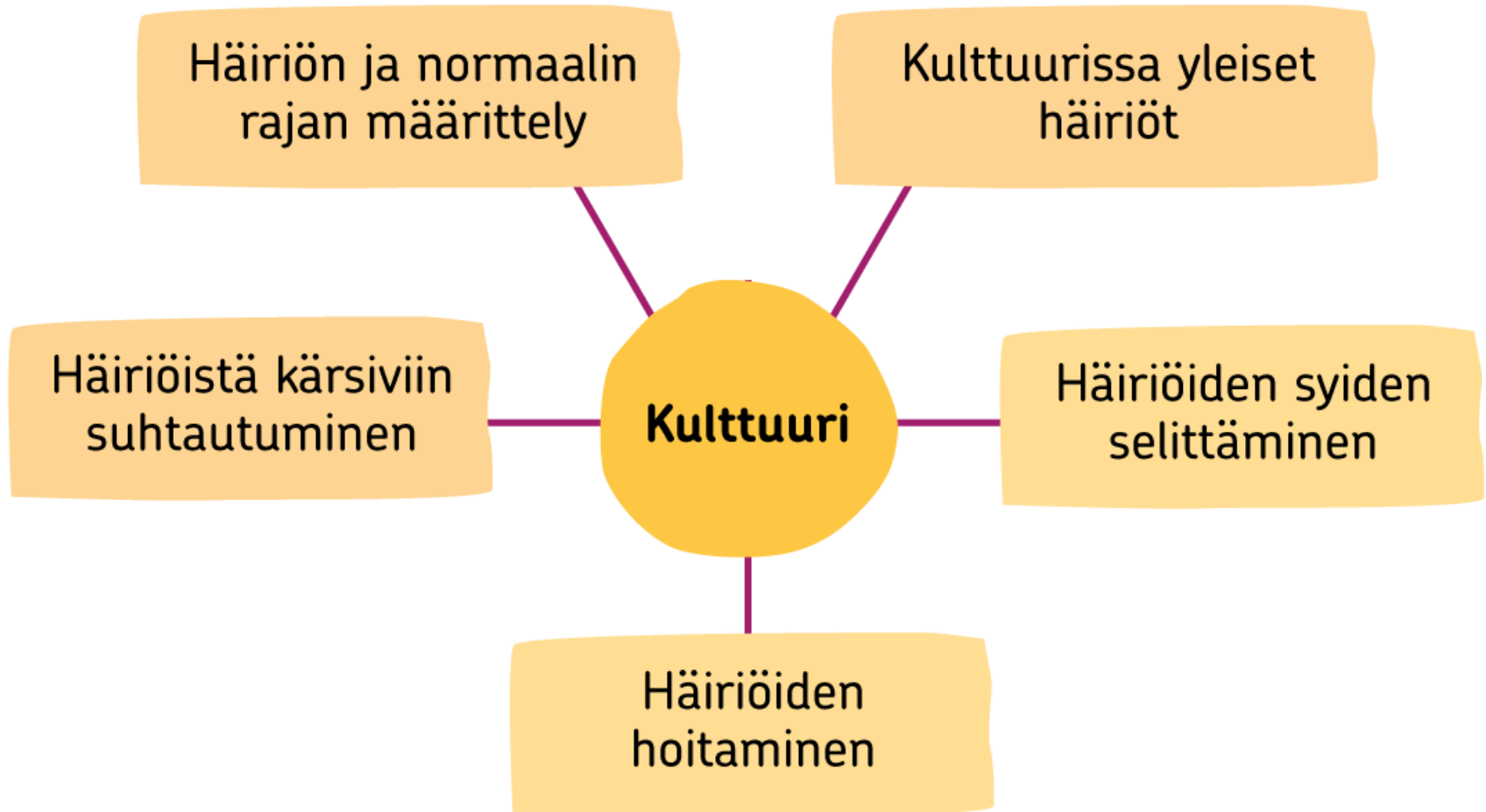
Usein häiriöiden taustalla on useita syitä.

Moniin häiriöihin on perinnöllinen alttius, mutta puhkeamiseen vaikuttavat myös sosiaaliset ja psyykkiset tekijät.

Mielenterveyden häiriöihin vaikuttavat psyykkiset, biologiset ja sosiaaliset syyt



MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT OVAT KULTTUURISIDONNAISIA



KULTTUURISIDONNAISIA HÄIRIÖITÄ

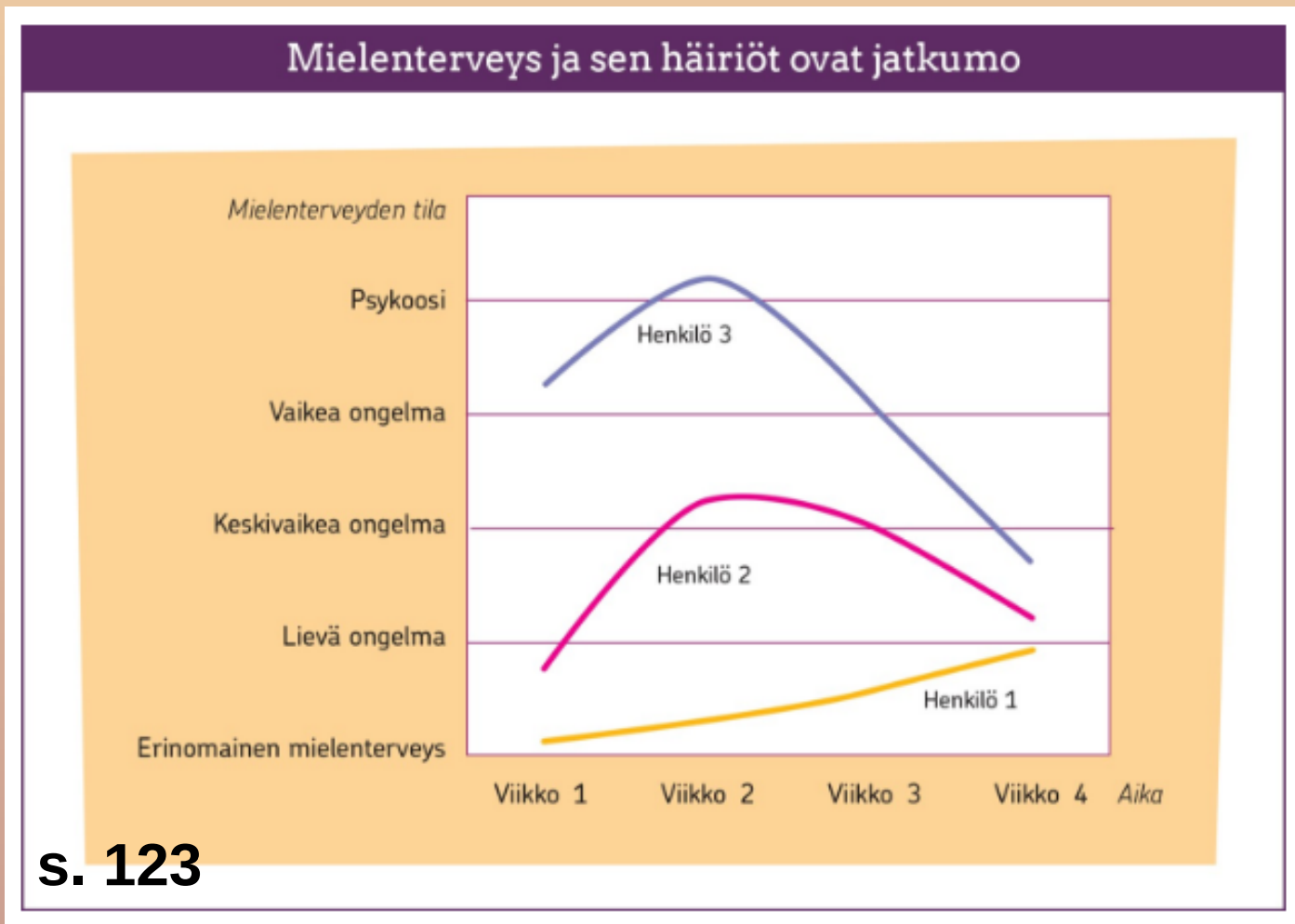
Nostalgia, myös Sveitsin tauti: oireina mm. pyörtyily, kuume, vatsavaivat; syynä koti-ikävä (esim. sveitsiläisillä lähetyssaarnaajilla vuoristomaisemat)

Hysteria: viktoriaanisen ajan diagnoosi, Freudin diagnosoima; oireina mm. heikotusta, unettomuutta, ruokahaluttomuutta, kasvaneet seksihalut, ongelmien aiheuttaminen

Kitsune: Japanissa nuori nainen, jonka ketun henki ottaa valtaansa

Amok(-juoksu): 1700-luvulla Malesiassa etenkin miehillä; vihanpurkaus, jossa henkilö surmaa kaikki vastaan tulleet, päätyy usein itsemurhaan tai täydelliseen uupumiseen ja mistinmenetykseen

- Häiriöt voidaan ajatella myös jatkumona terve-neuroottinen-psykoottinen
Esim. mania voi olla psykoottistasoista



HÄIRIÖIDEN DIAGNOSOINTI (S. 125-128)

- **diagnosointi** = oireiden määrittäminen
- diagnoosit perustuvat asiakkaan kuvaamiin ja lääkärin havaitsemiin oireisiin
- kaksi diagnosointijärjestelmää:
 - Euroopassa **ICD-10**
 - Yhdysvalloissa **DSM-V**

MIELENTERVEYDEN JA KÄYTTÄYTYMISEN HÄIRIÖITÄ ICD-10-JÄRJESTELMÄN MUKAAN

Häiriöiden pääluokka	Esimerkkejä luokkaan kuuluvista häiriöistä
Mielialahäiriöt	Masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö
Neuroottiset, stressiin liittyvät ja elimellisoireiset häiriöt (ahdistuneisuushäiriöt)	Pelko-oireiset (foobiset) ahdistuneisuushäiriöt, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, traumaperäinen stressihäiriö
Aikuisiän persoonallisuushäiriöt	Persoonallisuushäiriöt
Skitsofrenia, skitsotyyppinen häiriö ja harhaluuloisuushäiriöt (psykoosit)	Skitsofrenia
Lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimelliset aivo-oireyhtymät ja käyttäytymisen häiriöt	Päihderiippuvuus
Fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät käyttäytymisoireyhtymät	Syömishäiriöt, unihäiriöt
Psyykkisen kehityksen häiriöt	Autismi
Tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä alkavat käytös- ja tunnehäiriöt	Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD)

DIAGNOOSIIN JA DIAGNOSOINTIIN LIITTYVIÄ ONGELMIA

- ei ennusta kovin hyvin toimintakykyä
 - ei paljasta oireiden syitä
 - Oma kertomus: subjektiivisuus, luotettavuus
 - **medikalisointi**
 - Ennakkoluulot - syrjintä
 - Voi passivoittaa
 - Diagnosointi epäluotettavaa
 - Syyt epätarkkoja, häiriöiden rajat liukuvia
 - Kulttuuri- ja aikasidonaisuus
 - Väärinkäytösten riski
- ➔ osa kannattaa **oireisiin keskittyvää lähestymistapaa**

- **Keroputaan malli** <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/13/keroputaan-hoitomalli>

KLIININEN PSYKOLOGIA (S.132-134)

- **Kliininen psykologia** = psykologian osa-alue, joka liittyy käytännön hoitotyöhön.
- **Selvitetään**
 - mielenterveyttä ylläpitävien
 - häiriöitä ennaltaehkäisevien
 - häiriöiden syihin ja hoitamiseen liittyviä tekijöitä.
- Tietoa sovelletaan mielenterveyden ylläpitämiseen ja häiriöiden hoitamiseen.
- Psykologi arvioi asiakkaan
 - vahvuuksia
 - ongelmia
 - vaikeuksien syvyyttä.

<https://www.youtube.com/watch?v=s5dLgsx1jgl>



- **Arvioinnissa hyödynnetään erilaisia menetelmiä, kuten**
 - haastattelu
 - tarkkailu
 - itsearviointi (esim. kyselylomakkeet)
 - projektiiviset testit (esim. TAT, Roscharch)



Kuvafrustraatiotesti

Oleta itsesi kuvan tilanteisiin. Täytä puhekuplat (voidaan täyttää omilla lauseilla, tai valita yksi valmiista vaihtoehdoista).

Puhelimesi soi yöllä klo 3.00.

"Anteeksi...taitaa...olla juu...väärää numero."

- a) Ei se mitään, en nukkunut kovin sikeästi.
- b) Ei ole hauska herätä näin, mutta sattuuhan sitä.
- c) Saakelin paukapa!

Kaveri vie sinut lentokentälle. "Sorry, ajoin väärää tietä. Olen pahoillani, että myöhästyit lennolta."

- a) Aavistin, ettei sinuun voi luottaa.
- b) Ei häitää, seuraava lento menee viiden tunnin päästä.
- c) Onni onnettomuudessa. Mistäpä tietää, ehkä oli parempi, etten ole sillä lennolla.

Elokuvateatterin näytäntö on loppuunmyyty.

- a) Harmi, ostan sitten lipun seuraavaan näytökseen.
- b) Olisitte heti sanonut! Seisoin turhaan jonossa ties kuinka kauan!
- c) Tietysti näin kävi juuri minulle. Ilta on ihan pilalla.



Lauseentäydennystestit

Valmiiden lauseiden alkujen täydentäminen kuuluu projektiivisiin testeihin. Testattavan on nopeasti ja liikoja miettimättä täydennettävä annettu lause.

Esimerkiksi:

Haluaisin mielelläni...

Pelkään...

Kaikki muut ovat...

En pidä siitä, että...

Olen aina toivonut...

Salaa minä...

Äitini ei...

Lapsena halusin...

Meillä kotona...

Eniten käytettyjä kyselylomakkeita psyykkisiä ongelmia kartoitettaessa ovat

- PRF (Personality Research Form)
- MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)
- Beckin depressiokysely BDI

Esimerkkitutkimus:

Kaavio kuvaa pelokkaan ja masentuneen nuoren miehen MMPI-profilia ennen ja jälkeen psykoterapeuttisen hoidon (J.N. Butcher 1990). Pohdi, mihin oireisiin terapia näyttää tehonneen hyvin, mihin heikosti.

Hypokondria
Depressio
Hysteria
Psykopatia
Maskuliinisuus– feminiinisyys
Paranoidisuus
Pelot, syyllisyys
Skitsofrenia
Hypomania
Estyneisyys, introversia

