

# MITÄ ON MASENNUS ?



**Sumaya Ahmad & Naomi Itsa**  
**Metropolia AMK 2023**

# MIELENMIELENTERVEYS

**Mielenterveys on osa hyvinvointia.  
Positiivinen mielenterveys on  
voimavara, jolla hyvinvointia  
voidaan edistää.**

**Hyvällä mielenterveydellä ihminen  
pystyy selviytymään elämän  
haasteista, kuten työ, koulu ja perhe  
elämä.**

**Odottamattomiin  
elämänmuutoksiin ihminen pystyy  
sopeutumaan paremmin hyvällä  
mielenterveydellä.**

**Eri tutkimusten mukaan noin  
neljäsosa nuorista kärsii joistain  
mielenterveyden häiriöstä.**

# M A S E N N U S

**Masennus on mielenterveyshäiriö, joka voi näyttäytyä psyykkisinä ja fyysisinä oireina.**

**Masennus voi näyttäytyä eri muodoissa kuten lievänä, keskivaikeana, vaikeana ja psykoottisena masennustilana.**



## Lievä masennustila

- Ihmisen työkyky heikkenee.
- Oireet haittaavat sosiaalista toimintaa.

## Keskivaikea masennustila

- Tekee ihmisen työkyvyttömäksi.
- Arkinen suoriutuminen heikentyy

## Vaikea masennustila

- Arkielämässä selviytyminenkin on uhattuna --> turvaututaan sairaalahoitoon.

**Masennus on sairaus johon tarvitaan hoitoa. On tärkeä ymmärtää, että masennuksen sairastuminen ei ole oma vika. Masennuksesta ei tarvitse parantua yksin.**



# **MAAHANMUUTTAJATAUSTAISTEN NUORTEN MASENNUS**

**Ulkomaalaistaustaiset nuoret ovat monenlainen ryhmä ja sukupuolten välillä on merkittävästi hyvinvointieroja.**

**Maahanmuuttajataustaisilla nuorilla ja lapsilla 20- ikävuoteen asti on valtaväestöä haastavampi kertoa masennuksesta tai tuoda esille siihen liittyviä oireita kuten ahdistuneisuutta.**

**Maahanmuuttajataustaisten nuorten hyvinvointia ja elintapoja voi tukea kuten kaikkien nuorten. Se olisi tärkeää, koska maahanmuuttajataustaiset nuoret kokevat enemmän toistuvaa fyysistä väkivaltaa, koulukiusaamista ja syrjivää kiusaamista.**

**Maahanmuuttajataustaisten nuorten hyvinvointia uhkaa myös vanhempien asettamat paineet ja epärealistinen kuva nuorten koulutaidoista.**

# **Masennuksen taustatekijät**

**Monenlaiset lapsuuden ja nuoruuden aikaiset elämäntapahtumat, sekä muutokset voivat vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen.**

**Perinnöllisyys voi altistaa masennukselle.**

**Masennuksen voi laukaista vaikeat elämäntapahtumat, näitä ovat esimerkiksi: opiskeluun liittyvät haasteet, ja pettymykset ihmissuhteissa.**

**Läheisen ihmisen kuolema tai jokin muu suuri menetys voi lisätä riskiä masennuksen ja sairastumiseen.**

**Riittämätön ravinto ja vähäinen uni voi myös aiheuttaa masennusta.**

**Lapsena koetut laiminlyönnit, hyväksikäyttö ja väkivalta altistavat masennukselle nuoruus iässä.**

**Aikuisten, vanhempien ja muiden ystävien tarjoama tuki on todettu merkittäväksi masennukselta suojaavaksi tekijäksi.**

# MASENNUKSEN TUNNISTAMINEN JA OIREET NUORILLA

**Nuorten masennuksen oirekuva vaihtuu sen mukaan, millaisessa ympäristössä nuori on kasvanut.**

**Masennus vaikeuttaa nuoren kehitystä kasvaessa aikuiseksi.**

**Lähes joka 15:sta nuorella on yksittäisiä itsemurha- ajatuksia.**

**Usein nuoret kieltävät masennuksen oireet, tämä alkaa näkyä nuorten käytöksessä esimerkiksi seuraavanlaisesti:**

- **ärtyneisyys & vihamielisyys**
- **arvottomuuden tunteet**
- **riidat aikuisten & ystävien kanssa**

**Nuorilla on usein vaikea tunnistaa masennuksen oireita, tästä syystä heidän on vaikea hakea apua ilman aikuisten tukea. Koulun terveydenhuolto on monille nuorille ainoa kontakti terveydenhuoltoon. Koulun terveydenhuolto on maksutonta ja sinne voi hakeutua matalalla kynnyksellä.**



# MASENNUKSEN TUNNISTAMINEN JA OIREET NUORILLA

**Jatkuva synkkä olo**

**Väsymys**

**Surullisuus**

**Ruokahaluttomuus  
/ lisääntynyt  
ruokahalu**

**Painonvaihtelu**

**Kiinnostuksen  
vähentyminen asioihin,  
jotka tuottivat  
mielihyvää**

**Itkuisuus**

**Ahdistuneisuus**

**Syrjäytyminen  
sosiaalisista piireistä**

**Itsetuhoisuus**

# MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISY

**Masennuksen ennaltaehkäisy  
alkaa lapsuuden  
kasvuympäristössä, jossa  
lapsella on mahdollisuus  
turvautua turvalliseen  
aikuiseen.**

**Lapsuuden riittämätön  
huomio ja puutteellinen  
vuorovaikutus huolehtivan  
aikuisen kanssa lisää riskiä  
sairastua masennukseen.**

**Nuorten masennuksen  
uusiutumista voidaan  
ennaltaehkäistä esimerkiksi  
tunnistamalla omia  
negatiivisia ajatuksia ja  
niiden vaikutuksia  
käyttäytymiseen ja  
ajatteluun.**



# MASENNUKSELTA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Kyky  
tunnistaa omia  
negatiivisia  
ajatuksia.

Ystävät.

Hyvä itsetunto  
ja sosiaaliset  
taidot.

Mahdollisuus  
tukeutua  
turvalliseen  
aikuisen.

Vanhempien  
ja muiden  
aikuisten tuki.

Turvallinen  
kasvuympäristö.

Yhteinen  
ajanvietto  
läheisten  
kanssa.

Koulun  
käynti.

# MASENNUKSEN HOITO

## Lääkkeettömät hoitomuodot:

- Mieleinen harrastus/liikunta
- Mindfulness
- Riittävät yöunet
- Päihtettömyys
- Terveellinen ruokavalio
- Psykoterapia
- Keskusteluapu
- Turvallinen & mieleinen elinympäristö

## Lääkkeelliset hoitomuodot:

- Injektoitavat lääkkeet
- Suun kautta otettavat lääkkeet
- Sähköhoidot

Masennus on huonosti diagnosoitu sairaus, noin puolet masennusta sairastavista on diagnosoimatta ja diagnosoiduista vain kolmasosalla on oikea hoito.



# **NÄMÄ PALVELUT TARJOAVAT TUKEA, NEUVOJA JA APUA:**

- **Julkinen Terveydenhuolto:**

- **Neuvola**
- **Koulunterveydenhuolto: Koulunterveydenhoitaja, kuraattori, koululääkäri.**
- **Terveyskeskus: Terveydenhoitaja, lääkäri, sairaanhoitaja, psykologi**

- **Verkkosivut:**

- **THL**
  - **[www.thl.fi](http://www.thl.fi)**
- **Väestöliitto**
  - **[www.veastoliito.fi](http://www.veastoliito.fi)**
- **Toisen asteen yhteys**
  - **[www.toisenasteenyhteys.fi](http://www.toisenasteenyhteys.fi)**
- **Mieliry**
  - **[www.Mieli.fi](http://www.Mieli.fi)**
- **Sentlementtiliitto**
  - **[www.sentlementti.fi](http://www.sentlementti.fi)**
- **Mieppi**
  - **[www.hel.fi](http://www.hel.fi)**
- **Vamos**
  - **[www.hdl.fi/vamos/](http://www.hdl.fi/vamos/)**
- **Ohjaamo**
  - **[www.ohjaamot.fi](http://www.ohjaamot.fi)**

- **Chat- palvelut:**

- **Sekasin chat**
  - **<https://sekasin247.fi/>**
- **Helsinki missio**
  - **[www.helsinkimissio.fi](http://www.helsinkimissio.fi)**





# TUET & PALVELUT

Kriisi- ja hätätilanteissa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnallinen Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua. Keskusteluapua voi saada Suomen, Ruotsin, Venäjän, Ukrainan, Arabian ja Englannin kieliseksi.

Hätätilanteissa kannattaa soittaa hätänumeroon 112.

## **VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN**

- Suomeksi 0925250111 auki 24/7
- Ruotsiksi 0925250112
- Arabiaksi & englanniksi 0925250113 ( auki ma-to)
- Ukrainaksi 09 2525 0114
- Venäjäksi 09 2525 0115

# LÄHTEET:

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Katinka, Tuisku & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Päivitetty 17.6.2016. Mikä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. <<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>>. Viitattu 6.10.22.

Avun hakeminen Nuorelle. Mieli Ry. Päivitetty 27.07.2021. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea- apua-mielenterveyden-ongelmiin/kun-lapsi-tarvitsee- apua-mielenterveysongelmiin/avun-hakeminen-nuorelle/> > Viitattu 20.12.2022.

Castaneda, Anu E & Rask, Shadia & Koponen, Päivikki & Mölsä, Mulki & Koskinen, Seppo 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvointilaitos. Raportti 61.

Dadi, Yasmina & Huurre, Taina & Karlsson, Linnea & Lepistö, Jaana & Marttunen, Mauri & Von Der Pahlen, Bettina & Pelkonen, Mirjami & Raevuori, Anu & Ranta, Klaus & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta.2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim). Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino Oy Tampere. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/110484> >. Viitattu 21.9.22.

Hämäläinen, Kaisu & Kanerva, Anne & Kuhanen, Carita & Schoubert, Carla & Seuri, Tarja 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma pro Oy. Viitattu 19.11.22.

Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus 2022. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Maahanmuuttajien mielenterveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.<<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys>>. Viitattu 10.11.22.

Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Lasten mielenterveys. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 11.08.2022. <<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-lasten- ja-perheiden-terveys/lasten-mielenterveys>>. Viitattu 10.9.22.

Marttunen, Mauri 2005. Nuorten vakavan masennuksen hoito. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 121 (8): 813-5. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo94923>> Viitattu 9.10.22.

Mielenterveys- ja kriisipalvelut. Toisen Asteen Yhteys. <https://www.toisenasteenyhteys.fi/fi/apua-ja-tukea/apua- ja-tukea/>> Viitattu 20.12.2022.

Mieli Hyvinkään seudun mielenterveysseura. Valtakunnallinen kriisipuhelin. <<https://www.mielenterveysseurat.fi/hyvinkaa/tukea-puhelimitse-ja-verkossa/>> Viitattu 21.9.2022

Nuotio, Tiina- Maija &, Karukivi, Max & Saarijärvi, Simo 2013. Päivitetty 28.4.2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Potilaanlääkärilehti. Suomen Lääkäriliitto. < <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorten-masennusta-voidaan-ehkaista/> >. Viitattu 20.9.22.