



Tarja Heiskanen
Kristina Salonen
Betty Kitchener
Anthony Jorm

KÄSIKIRJA

Mielen terveydestä
ja ensiavusta

Suomen Mielenterveysseura

Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki

puhelin (09) 615516

faksi (09) 6155 1770

www.mielenterveysseura.fi

etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi



Suomen Mielenterveysseura

©Betty Kitchener ja Anthony Jorm 2002 Suomen oloihin soveltanut Suomen Mielenterveysseura Stakesin luvalla

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404D/61, siihen tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Teoksen Osan II kopiointiin, muokkaamiseen ja jakeluun luvat on kysyttävä teoksen alkuperäisiltä oikeudenhaltijoilta Betty Kitcheneriltä ja Anthony Jormilta osoitteesta:

ORYGEN Research Centre
Department of Psychiatry, University of Melbourne
Locked Bag 10, Parkville VIC 3052, Australia
www.mhfa.com.au

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura

Kirjan osaan I on copyright Suomen Mielenterveysseuralla ja tekijöillä.

Osan I kirjoittajat:

kehittämispäällikkö Tarja Heiskanen, Suomen Mielenterveysseura ja
viestintäjohtaja Kristina Salonen, Suomen Mielenterveysseura

Kirjan osaan II on copyright osion tekijöillä.

Osan II kirjoittajat:

professori Anthony Jorm, Orygen Research Center ja
ohjelmajohtaja Betty Kitchener, Orygen Research Center

Osan II toisen uudistetun painoksen työstämiseen ovat osallistuneet:

Kehittämispäällikkö Mikko Häikiö, Lapin sairaanhoitopiiri,
Ennaltaehkäisevän päihdetyön asiantuntijana erikoissuunnittelija
Tuomas Tenkanen, Stakes,
Päihdetyön asiantuntijana kehittämispäällikkö Airi Partanen, Stakes
Kehittämispäällikkö Tarja Heiskanen, Suomen Mielenterveysseura

Psykiatrian alueen asiantuntijana tutkimusprofessori Kristian Wahlbeck, Stakes.

Mielenterveyden ensiapukoulutus

Lisätietoja: www.mielenterveysseura.fi/koulutuskeskus

2. Uudistettu painos

ISBN 978-952-5513-18-9

Ulkoasu ja taitto: Mainostoimisto Visuviestintä Oy

Paino: Edita Prima Oy, 2008

Sisällys

LUKIJALLE 6

JOHDANTO 7

Osa I Mielenterveys ja elämänkriisit

1. MITÄ ON HYVÄ MIELENTERVEYS? 11

Mielenterveys käsitteenä	12
Mielenterveys voimavarana	13
Mielenterveyden suojatekijöitä ja riskitekijöitä	14
Yhteiskunnallisten ratkaisujen ja kulttuurin vaikutus mielenterveyteen	14
Mielenterveydestä pitää huolehtia	16

2. ELÄMÄN MONET KRIISIT 17

Mikä on kriisi?	18
Kehityskriisit.....	20
Perheen kriisit	20
Traumaattiset kriisit.....	21
Surutyön ja traumatyön eroja	22
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	23

3. ITSETUHOINEN KÄYTTÄYTYMINEN JA ITSEMURHA 25

Itsetuhoisuus ja itsemurha	26
Itsemurhan riskitekijöitä.....	26
Lasten ja nuorten itsetuhoinen käyttäytyminen	27
Ikäihmisten itsemurhat	28
Itsemurha työyhteisössä.....	28
Läheisen itsemurhasta toipuminen vie aikaa.....	29
Itsetuhoisen ihmisen auttaminen	29
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	31

Osa II Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriö käsitteenä	35
Ensiapu käsitteenä	36
Mielenterveyden ensiapu	36
Miksi mielenterveyden ensiapua tarvitaan?	37
Viisi perusaskelta	38

1. MASENNUS 39	
Mitä masennustilalla tarkoitetaan?	40
Masennustilan oireet.....	40
Masennustilan syitä	42
Masennuksen vaikutus ja näkyminen.....	44
Kaksisuuntainen mielialahäiriö: masennuksen erikoismuoto	45
Masennus ja päihteet	46
Masentuneen ensiapu	46
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	53
2. AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT 55	
Mitä ahdistuneisuushäiriöllä tarkoitetaan?	56
Ahdistuneisuuden yleiset oireet	56
Ahdistuneisuushäiriöiden syitä	58
Yleisimmät ahdistuneisuushäiriöt	59
Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö	60
Paniikkihäiriö	61
Fobiat.....	63
Traumaperäinen stressireaktio.....	65
Pakko-oireinen häiriö	67
Sekamuotoinen ahdistuneisuus ja masennus.....	68
Ahdistuneisuushäiriöt ja päihteet.....	69
Ahdistuneen ensiapu.....	69
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	73
3. PSYKOOSIT 75	
Mitä psykoosilla tarkoitetaan?	76
Psykoosin kehittymiseen liittyviä oireita	76
Yleisimmät psykoosit	77
Skitsofrenia.....	78
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	81
Muita psykoottisia häiriöitä	83
Psykoosit ja päihteet	85
Ensiapu psykoosissa	86
Mitä tehdä, jos sairas ei halua apua?	90
Tahdosta riippumattoman hoito	90
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	91
4. PÄIHDERIIPPUVUUDET 93	
Päihteet ja riippuvuus	94
Mitä päihderiippuvuudella tarkoitetaan?.....	95
Päihderiippuvuuden oireet	95
Päihdeongelman kehittyminen	96
Alkoholi	97
Alkoholin käytön riskirajoja	98
Pitkään jatkuneen alkoholin käytön seurauksia	102

Huumausaineet	103
Huumeiden käyttö Suomessa	103
Huumeet ja riippuvuus.....	104
Pitkään jatkuneen huumeiden käytön seurauksia.....	107
Yleisimmin käytetyt huumeet Suomessa.....	108
Kannabistuotteet	108
Amfetamiini	109
Ekstaasi	109
Opiaatit	110
Kokaiini.....	111
LSD	111
Muut huumausaineet.....	112
Imppaus.....	112
Gamma	112
Khat	112
Sienet	113
Lääkkeiden väärinkäyttö	113
Päihdeiden sekakäyttö.....	113
Päihdeet ja mielenterveyden häiriöt	114
Päihdeongelmien ehkäisy.....	114
Mini-interventio	115
Päihdehäiriöstä kärsivän ensiapu.....	116
Mitä voin tehdä – auttamisen rajat	119

5. MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT 121

Mielenterveyspalvelut Suomessa	122
Mielenterveyden ammattilaiset	122
Psykologit	122
Psykiatriset sairaanhoitajat.....	122
Psykiatrit.....	123
Järjestöt.....	123
Potilas- ja omaisjärjestöt.....	123
Hyödyllisiä mielenterveysaiheisia linkkejä	124
Päihdepalvelut Suomessa	125
Palvelujärjestelmä	125
Eri toimijat ja niiden tarjoamat palvelut.....	127
Päihdehuollon ammattilaiset.....	129
Muu tuki	129
Hyödyllisiä päihdelinkkejä.....	131
Kansanterveys-, potilas- ja omaisjärjestöjen yhteystietoja	135
Auttavia puhelimia	136
Kirjallisuusluettelo	137

Lukijalle

Mielenterveyden ongelmat ja häiriöt ovat yleisiä ja aiheuttavat monenlaista sekä inhimillistä että taloudellista taakkaa ja vajaakuntoisuutta. Vakavimmillaan ne voivat vammauttaa lähes täysin ja sulkea ihmisen sosiaalisen yhteisön ulkopuolelle. Siksi on tärkeää, että ongelmat ja häiriöt tunnistetaan mahdollisimman varhain ja niihin pitäisi olla tarjolla yhtä laadukasta ja riittävää tukea ja hoitoa kuin fyysisiin sairauksiin. Perusterveydenhuollolla on keskeinen rooli tänä päivänä somaattisen puolen lisäksi myös psyykkisten vaikeuksien, ongelmien ja häiriöiden hoidossa.

Tämän käsikirjan II osa pohjautuu pääosin Australiassa tehtyyn Mielenterveyden ensiapukäsikirjaan (Mental Health First Aid Manual). Australialaisen käsikirjan ovat kirjoittaneet itsekin masennuksesta kärsinyt sairaanhoitaja Betty Kitchener ja professori Anthony Jorm. Australialaiseen käsikirjaan on myös kehitetty viiden askeleen mielenterveyden ensiapumalli. Osa I on tehty Mielenterveysseurassa ja se perustuu vuonna 2006 julkaistuun suomalaiseen Mielenterveyden ensiapukirjaan (Suomen Mielenterveysseura/SMS-Tuotanto). Tässä osassa tuodaan esille miten mielenterveyden voimavaroja voidaan tukea ja vahvistaa myös silloin, kun ihmisellä on kriisitilanne tai mielenterveyden häiriöitä.

Tietoa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä on jo saatavissa sekä kansainvälisistä että suomalaisista tutkimuksista, ongelmana on kuitenkin näiden tietojen soveltaminen käytäntöön. Toivomme, että kirja voisi palvella mielenterveyden käsikirjana ja muistuttaisi mielenterveyden ensiavun merkityksestä ja antaisi siihen myös käytännön neuvoja. Kirja on tehty sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahan tuella.

Helsingissä, maaliskuussa 2008

Marita Ruohonen

toiminnanjohtaja
Suomen Mielenterveysseura

Kristian Walhbeck

tutkimusprofessori
Stakes

Johdanto

Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta koostuu kahdesta osasta. Osassa I käsitellään hyvää mielenterveyttä jokaisen ihmisen voimavarana, jota voidaan tukea, edistää ja huoltaa. Samassa osiossa käsitellään elämään kuuluvia kriisejä ja kriisitilanteita, kriisin vaiheita ja kriiseistä selviytymistä. Myös itsetuhoisen käyttäytyminen ja itsemurha on otettu esiin.

Osassa II käsitellään mielenterveyden häiriöitä. Australialaisen mielenterveyden käsikirjan mukaisesti tähän osioon on otettu masennus, ahdistuneisuushäiriöt, päihderiippuvuudet ja psykoosit. Näihin häiriöihin on Australiassa kehitetty viisiaskelinen mielenterveyden ensiapumalli.

Mielenterveyden ensiavun tavoitteena on suojella elämää, tarjota apua, edistää hyvän mielenterveyden saavuttamista, tukea omia voimavaroja ja ohjata tarvittaessa hakemaan apua.

Mielenterveyden ensiavun viisi askelta ovat:

1. Arvioi avunhakijan itsetuhoisuuden riski.
2. Kuuntele rauhallisesti ja moralisoimatta.
3. Rohkaise ja anna tietoa asioista.
5. Rohkaise hakemaan tarvittaessa ammattiapua ja
4. Rohkaise huolehtimaan itsestä.