

Tarja Heiskanen • Kristina Salonen • Pirkko Sassi

# Mielenterveyden ENSIAPUKIRJA



Suomen Mielenterveysseura • SMS-Tuotanto Oy

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

Suomen MielenTerveysseura  
Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki  
puhelin (09) 615 516  
faksi (09) 6155 1770  
etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi  
www.mielenterveysseura.fi



MIELENTERVEYS-  
**TALKOOT**

© Suomen MielenTerveysseura  
MielenTerveystalkoot-hanke  
Kirjoittajat  
SMS-Tuotanto Oy

**Julkaisija:** Suomen MielenTerveysseura,  
MielenTerveystalkoot-hanke, Helsinki

**Kustantaja:** SMS-Tuotanto Oy

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404D/61, siihen tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Lupia teosten osittaiseenkin valokopiointiin myöntää tekijöiden ja kustantajien valtuutettuna KOPIOSTO ry. Muuhun käyttöön luvat on kysyttävä suoraan kunkin teoksen oikeudenhaltijoilta.

MielenTerveyden ensiapukoulutus  
Lisätietoja: [www.koukes.fi](http://www.koukes.fi)

3. korjattu painos

ISBN 978-952-5513-16-5

**Ulkoasu ja taitto:** Mainostoimisto Visuviestintä Oy  
**Paino:** StarOffset Oy, Helsinki 2010



# Mielenterveyden **ENSIAPUKIRJA**

---

Tarja Heiskanen

Kristina Salonen

Pirkko Sassi

Suomen Mielenterveysseura • SMS-Tuotanto Oy

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>LUKIJALLE</b>	<b>7</b>
<b>SAATESANAT</b>	<b>10</b>
<b>JOHDANTO</b>	<b>12</b>
<b>MITÄ MIELENTERVEYDEN ENSIAPU ON</b>	
13	
<b>OSA I</b>	
<b>Mitä hyvä mielenterveys on</b>	<b>15</b>
• Mitä mielenterveys on.....	17
• Miksi mielen sairaus ja mielen terveys ovat kaksi eri käsitettä .....	20
• Miten yhteiskunnalliset ratkaisut ja kulttuuri vaikuttavat mielenterveyteen.....	23
• Miten voi vaikuttaa omaan mielenterveyteensä .....	25
• Miten huolehdin mielenterveydestäni ja miten voin tukea muita.....	27
<b>OSA II</b>	
<b>Elämän monet kriisit</b>	<b>33</b>
• Mitä kriisillä tarkoitetaan.....	35
• Kehityskriisit.....	36
• Perheen kriisit.....	37
• Traumaattiset kriisit.....	39
• Kriisistä selviytyminen.....	41
<b>OSA III</b>	
<b>Itsetuhoinen käyttäytyminen ja itsemurha</b>	<b>47</b>
• Itsetuhoisuus ja itsemurha .....	49
• Läheisen itsemurhasta toipuminen vie aikaa.....	53
• Miten auttaa itsemurhavaarassa olevaa .....	55
<b>OSA IV</b>	
<b>Yksinäisyys</b>	<b>59</b>
• Kolme näkökulmaa yksinäisyyteen .....	61
• Olosuhteiden luoma yksinäisyys.....	62
• Miten karkottaa yksinäisyyttä .....	64

## OSA V

### Menetykset ja suru

67

- Kuoleman kohtaaminen .....69
- Suru on yksilöllinen kokemus ..... 71
- Surutyö ..... 72
- Vaikea suru ..... 73
- Miten tukea surevaa ..... 74

## OSA VI

### Seksuaalisuus

77

- Mitä seksuaalisuus ja seksi ovat ..... 79
- Seksuaalisuus ja mielenterveys ..... 80
- Seksuaalinen identiteetti ja suuntautuminen ..... 80
- Sukupuoli ja sen kokeminen ..... 81
- Seksuaalisuus, sairaus ja vammaisuus ..... 81
- Parisuhteen vaikeudet ..... 82
- Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö ..... 84
- Seksuaalinen häirintä ja ahdistelu ..... 84
- Seksuaalisuus ja selibaatti ..... 85

## OSA VII

### Työhyvinvointi

87

- Työyhteisö ja sen toiminta ..... 89
- Työn merkitys ..... 91
- Stressi ja uupumus ..... 92
- Miten selviydyn stressistä ..... 95
- Työuupumus ..... 98
- Miten selviydyn työuupumuksesta ..... 99
- Miten kohdata tukea tarvitseva työtoveri ..... 102
- Epävarmuus työpaikasta ..... 104
- Häirintä ja epäasiallinen kohtelu työpaikalla ..... 105
- Miten tehdä loppu kiusaamiselle ..... 107

## OSA VIII.

### Mielenterveyden häiriöt

111

- Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ..... 113
- Miten mielenterveyden häiriön voi tunnistaa ..... 113
- Mielen sairauteen liittyy yhä pelkoa ja häpeää ..... 114
- Persoonallisuushäiriöt ..... 115
- Ahdistuneisuushäiriöt ..... 117
- Pakko-oireinen häiriö eli pakkoneuroottisuus ..... 122
- Syömishäiriöt ..... 126
- Mielialahäiriöt ..... 131
- Lyhytaikainen ja pitempiaikainen masennus ..... 132
- Pitkäaikainen masennus eli depressio ..... 135
- Nuorten masennus ..... 140
- Vanhuusiän masennus ..... 141
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö ..... 143
- Psykoosit ..... 146
- Skitsofrenia ..... 147
- Alkoholi ja muut päihderippuvuudet ..... 151
- Suomen päihdehuoltojärjestelmä ..... 157

### YHTEYSTIETOJA

161

### KIRJALLISUUSLUETTELO

165

**MITEN TEHDÄ** näkymätön näkyväksi? Miten avata ymmärrettäväksi niin-kin abstrakti käsite kuin mielenterveys?

Mielenterveys tuli suomen kieleen sanana vuonna 1952. Nyt yli 50 vuotta myöhemmin sen sisältö on edelleen hajanainen ja muotoutuu käyttäjän ja käyttötarkoituksen mukaan. Suomalaisten mielen terveydestä on pitkälti puhuttu mielen sairauden kautta ja talkoisiin henkisen hyvinvoinnin puolesta on ryhdytty vasta, kun sairauspoissaolot ja työkyvyttömyysluvat ovat alkaneet rasittaa kansantaloutta.

Mielenterveys on monen tekijän summa. Pitkään se on mielletty lähinnä yksilön ominaisuudeksi. Vasta vähitellen on havahduttu huomaamaan, että siihen vaikuttavat myös yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät. Kun mielenterveyttä halutaan tukea, tukitekijöitä on etsittävä suurimmaksi osaksi ympäröivästä yhteiskunnasta, ja suurimmaksi osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuolelta.

Kun mielenterveys on yhdistetty lähinnä mielenterveyden häiriöihin, samalla on unohdettu – tai ei ole edes huomattu – että mielenterveyttä voi kohentaa kuten fyysistä kuntoa. Jokainen voi tehdä itsekin paljon henkisen toimintakykynsä hyväksi kartuttamalla voimavarojaan ja lisäämällä selviytymistaitojaan. Tällaisen mielenterveysosaamisen tulisi Suomen Mielenterveysseuran mielestä olla osa kansalaistaitoa, jonka kartuttamisen pitäisi alkaa mahdollisimman varhain.

Mielenterveyden ensiapukirjaan on koottu mielenterveyttä tukevia ja elämässä väistämättä vastaantulevia sitä vaurioittavia tekijöitä. Kirjan tavoitteena on vahvistaa lukijan mielenterveyden tukitekijöitä ja auttaa selviytymään mielenterveyttä koettelevista asioista. Kirja antaa myös runsaasti neuvoja, ohjeita ja vinkkejä siitä, miten itse kukin voi kohentaa hyvinvointiaan ja miten voimme tukea ja auttaa muita. Kirjaa voi käyttää itsenäisesti, mutta siihen liittyy mielenterveyden ensiapukoulutus, jonka tavoitteena on muuntaa kirjan tiedollinen anti käytännön taidoiksi. Koulutusta järjestää Mielenterveysseuran Koulutuskeskus.

Mielenterveyden ensiapukirja julkaistiin kesäkuussa 2006. Kirja on löytänyt lukijansa ja nyt reilun puolen vuoden jälkeen otamme kirjasta toisen painoksen. Myös mielenterveyden ensiapukoulutukset ovat käynnistyneet eri puolilla Suomea.

Kirjan työhyvinvointiosiota on tehty yhteistyössä Työturvallisuuskeskuk-  
sen kanssa. Kiitos hyvästä yhteistyöstä, tuesta ja monista erinomaisista  
näkemyksistä ja kommentteista.

Seksuaalisuusosion on kirjoittanut sosiaalihojaaja-sairaanhoitaja, seksuaa-  
lineuvoja Mari Huttunen.

Kirjan eri vaiheissa projektikoordinaattori Merja Lyytikäisen työpanos on  
ollut korvaamaton. Lämmin kiitos Mari Huttuselle ja Merja Lyytikäiselle.

Helsingissä, tammikuussa 2007

**KRISTINA SALONEN**

linjajohtaja

Mielenterveyden edistämisen linja

**TARJA HEISKANEN**

projektijohtaja

Mielenterveystalkoot