

# On-Call

## Terveysosaaminen

## Mielenterveys

# Esimerkkejä “vakavista” ja “yleisistä” mielenterveysongelmista

## **Vakavia mielenterveysongelmia:**

- Psykoosi – skitsofrenia
- Kaksisuuntainen eli bipolaarinen mielialahäiriö

## **Yleisiä mielenterveysongelmia:**

- Ahdistus
- Masennus

Sairaudet, joihin liittyy psykoosi:

Skitsofrenia

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Yleisiä oireita psykoottisille häiriöille:

## Muutokset tunteissa ja motivaatiossa:

- Masennus
- Ahdistus
- Ärtynisyys
- Epäluuloisuus
- Latistuneet tai epäsopivat tunteet
- Ruokahalun muutokset
- Vähentynyt energia ja motivaatio

## Muutokset ajattelussa ja käsityksissä:

- Vaikeudet keskittymisessä tai huomiossa
- Tunne muutoksista itsessä, muissa tai ulkomaailmassa (esim. tunne siitä, että itse tai muut ovat muuttuneet tai toimivat toisin)
- Oudot ideat tai ajatukset
- Epätavalliset havaintokokemukset (esim. hajujen, äänen, värien heikentyminen tai voimistuminen)

## Muutokset käyttäytymisessä:

- Unihäiriöt
- Muutokset ruokailutottumuksissa
- Sosiaalinen eristäytyminen tai vetäytyminen
- Heikentynyt kyky selviytyä töistä ja sosiaalisista rooleista

## Ahdistus

### Ahdistus voi vaikuttaa ihmisiin monin tavoin. Ahdistuksen oireet voidaan jakaa kolmeen ryhmään.

#### Fyysiset oireet

- Neurologiset – huimaus, päänsärky, hikoilu, pistely ja tunnottomuus
- Tuki- ja liikuntaelimestö – lihaskivut (niska, hartia, alaselkä)
- Hengitys – hyperventilaatio, hengenahdistus
- Sydän ja verisuonet – sydämentykytys, rintakipu, nopea syke
- Ruoansulatus – kuiva suu, pahoinvointi, oksentelu, ripuli

#### Psyykkiset oireet

- Epärealistinen ja/tai liiallinen pelko ja huoli (aiemmista tai tulevista tapahtumista)
- Mind racing or going blank
- Huonontunut keskittymiskyky ja muisti
- Epäröinti
- Ärtynyys
- Viha
- Sekavuus
- Levottomuus
- Hermostuneisuus
- Väsymys
- Unihäiriöt

#### Oireet käyttäytymisessä

- Unihäiriöt
- Muutokset ruokahalussa
- Sosiaalinen eristäytyminen tai vetäytyminen
- Heikentynyt kyky selviytyä töistä ja sosiaalisista rooleista

## Masennus

Jokainen on surullinen tai allapäin joskus, kun tapahtuu ikäviä asioita. Arjen suru ei kuitenkaan ole masennusta, sillä olotila voi olla lyhytaikainen ja siitä voi selviytyä ja palautua ilman ammatillista apua..

### Oireet mielialassa ja motivaatiossa

- Jatkuva alakuloinen olo
- Mielenkiinnon ja nautinnon menettäminen
- Toivottomuus
- Avuttomuus
- Arvottomuus

### Psyykkiset oireet

- Syyllisyys ja negatiivinen asenne omasta itsestä
- Huono keskittymiskyky ja muisti
- Itsetuhoiset ajatukset
- Itkuisuus

### Fyysiset oireet

- Hitaus tai levottomuus
- Väsymys/ energian puute
- Unihäiriöt
- Häiriintynyt ruokahalu (Painon menetys/nousu)

### Ahdistus

***Ei tarkoita*** heikkoutta

***Ei tarkoita*** järjen menettämistä

***Ei tarkoita*** persoonallisuusongelmia

Vakava ahdistus on sairaus, joka vaatii hoitoa

### Masennus

***Ei tarkoita*** heikkoutta

***Ei tarkoita*** laiskuutta

***Ei tarkoita*** välttämättä, että henkilöllä on sairaus, joka vaatii hoitoa

Masennus voi johtua surusta, fyysisestä sairaudesta, rahaongelmista, synnytyksestä ja monista muista tekijöistä



Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.



2018-1-UK01-KA204-048095