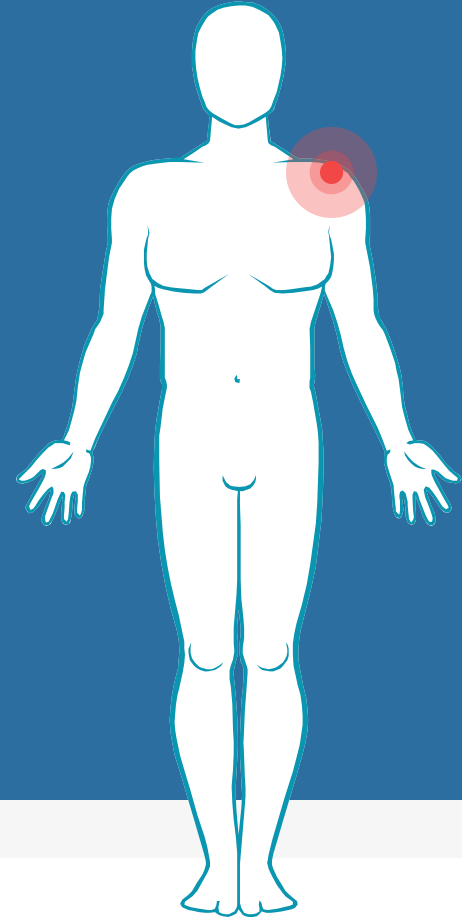


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Masennuksen ja ahdistuksen
ymmärtäminen



TÄSSÄ ESITYKSESSÄ OPIT

- ▶ Mitä eroa on masennuksella ja ahdistuksella
- ▶ Mitkä ovat masennuksen ja ahdistuksen oireet
- ▶ Mitkä ovat masennuksen ja ahdistuksen riskitekijät
- ▶ Miten masennusta ja ahdistusta tulisi hoitaa



MASENNUS



Mielenterveyshäiriö, jolle on tyypillistä voimakas alakulo. Masennukseen liittyy laskenut mieliala ja kiinnostuksen puute. Sen piirteitä ovat passiivisuus ja matala energiataso.

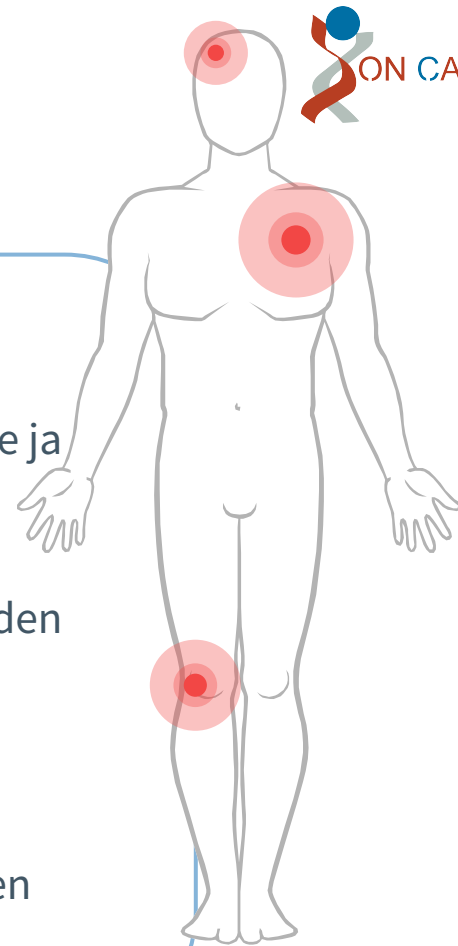
MASENNUKSEN OIREET

Fyysiset oireet

- ▶ Energiatason lasku
- ▶ Keskittymisvaikeudet
- ▶ Uniongelmat
- ▶ Ruokahalun muutokset
- ▶ Sosiaalinen vetäytyminen
- ▶ Hitaus ajattelussa ja käyttäytymisessä
- ▶ Kipuja ilman selvää syytä

Emotionaaliset oireet

- ▶ Toivottomuuden tunne ja pessimistisyys
- ▶ Jatkuva surun, syyllisyyden tai tyhjyyden tunteet
- ▶ Viha, ärtyneisyys
- ▶ Haluttomuus toimia
- ▶ Tunteiden puuttuminen



AHDISTUS



Ahdistus on taipumusta olla huolissaan asioista, jotka voivat tapahtua tulevaisuudessa. Tällöin mieltä painaa jatkuva ylivoimainen tunne siitä, että jotain pahaa voi tapahtua ja sinun on vältettävä tai estettävä kyseinen asia, muttet tiedä miten.

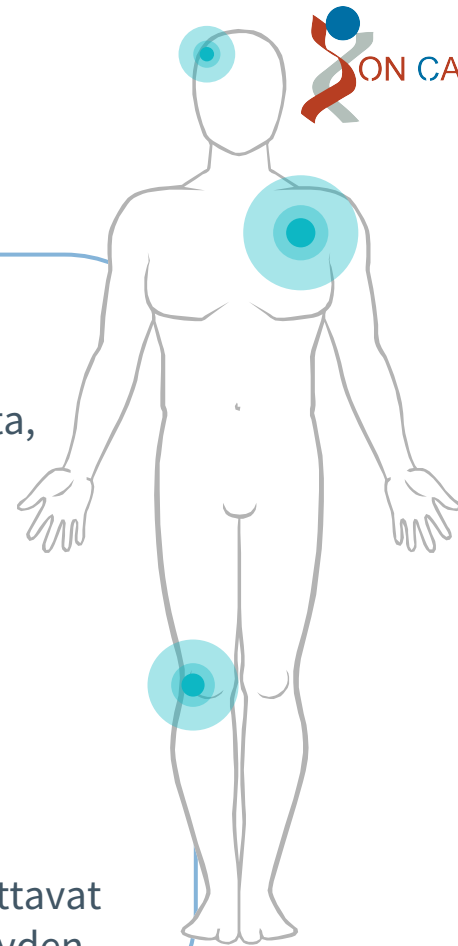
AHDISTUKSEN OIREET

Fyysiset oireet

- ▶ Korkea sydämensyke
- ▶ Vatsakivut, ilman selkeää syytä
- ▶ Lihasjännitys
- ▶ Keskittymisvaikeudet
- ▶ Univaikeudet
- ▶ Ruokahalun muutokset
- ▶ Kuumat tai kylmät aallot

Emotionaaliset oireet

- ▶ Taipumus vältellä asioita, jotka ahdistavat
- ▶ Hermostuneisuus, levottomuus ja jännittyneisyys
- ▶ Ärtävyys
- ▶ Paniikki- ja/tai ahdistuskohtaukset
- ▶ Tietyt rituaalit, jotka auttavat stressin ja jännittyneisyyden purkamisessa



MIKÄ LAUKAISEE MASENNUKSEN JA AHDISTUKSEN?

Vaikeat elämäkokemukset

Esim. Avioero, vakava sairaus, läheisten kuolema

Ympäristötekijät

Esim. Köyhyys, hyväksikäyttö, väkivalta, yksinäisyys

Päihteiden väärinkäyttö



Persoonallisuuden piirteet

esim. huono omanarvontunti, liaallinen itsekritiikki, pessimismi

Biokemiallinen epätasapaino

Esim. muutokset välittäjäainetasoissa

Geenit ja mielenterveysongelmat suvussa

KUINKA MASENNUKSTA JA AHDISTUSTA TULISI HOITAA?

Etsi ammattiapua, koska diagnostinen arviointi, haastattelu ja tutkimus ovat välttämättömiä, jotta sairauden mahdolliset syyt voidaan tunnistaa ja laatia toimintasuunnitelma.



KUINKA HOITAA ITSE MASENNUSTA JA AHDISTUSTA?



Liiku säännöllisesti. Jos sinulta puuttuu motivaatiota, liity johonkin ryhmään tai pyydä ystävää liikkumaan kanssasi.

KUINKA HOITAA ITSE MASENNUSTA JA AHDISTUSTA?



Ylläpidä terveellistä ruokavaliota ja säännöllisiä nukkumisaikoja. On myös hyödyllistä harjoittaa meditaatiota tai muita rentoutustekniikoita.

TÄRKEITÄ FAKTOJA

1. Masennus ja ahdistus ovat erillisiä mielenterveyshäiriöitä, jotka esiintyvät usein yhdessä
2. Masennus ja ahdistus ovat täysin hoidettavissa – arvioidaan, että yli 90% potilaista reagoi positiivisesti hoitoon
3. Naiset kärsivät todennäköisemmin masennuksesta ja ahdistuksesta miehiä useammin
4. Masennuksen ja ahdistuksen oireet voivat vaihdella sukupuolesta ja iästä riippuen
5. Hoitamaton masennus ja ahdistus voivat olla hengenvaarallisia, koska ne vaikuttavat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja voivat jopa aiheuttaa itsemurha-ajatuksia tai sen yrityksiä



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.