



Masennus

Masennus on nuorilla varsin yleinen mielialahäiriö. Vakavasti masentuneiden nuorten (12–22-vuotiaat) määrä on vaihdellut eri tutkimuksissa 2–10 prosentin välillä. Nuorilla masennuksen keskeisimpiä oireita ovat surullisuus, mielihyvän menetys ja ärtyisyys.

Monenlaiset tapahtumat sekä elämänmuutokset voivat vaikuttaa mielialaan kielteisesti. Masennukselle voivat altistaa ongelmat kotona ja koulussa kuten kiusatuksi joutuminen, väkivalta, hankaluudet seurustelusuhteissa tai ystävien kanssa, rahavaikeudet, oma tai vanhempien sairaus, ristiriidat perheessä, vanhempien vähäinen tuki sekä laiminlyönnit lapsuudessa. Myös alkoholin käytön lopettamisesta voi seurata masennusoireita, jotka kuitenkin yleensä häviävät ajan kuluessa itsestään.

Masennuksen tunnistaminen

Masennusoireita voi olla vaikea erottaa normaalista mielialan vaihtelusta, sillä kaikki ovat joskus allapäin, varsinkin menetysten tai rasittavien tilanteiden jälkeen. Mielialan muutos kestää masentuneella kuitenkin pitkään ja alentaa toimintakykyä. Masentuneena pienikin ponnistus voi johtaa uupumukseen. Nuorella masennus voi ilmetä myös mielialan hyvin nopeana vaihtumisena ilosta suruun, ärtymykseen, tuskaisuuteen tai ikävystyneisyyteen. Päihteiden ja huumeiden käyttö altistaa masennusoireille. Vaikka alkoholi voi tuoda hetkellistä helpotusta alakuloiseen mielialaan, masennusoireet usein pahenevat päihteiden käytön jälkeen.

Läheiset ihmiset saattavat huomata masennuksen aikaisemmin kuin masentunut itse. Masennusoireita ei ole aina helppo havaita, sillä kaikki masentuneet eivät käyttäydy samoin. Joiltakin masennus vie ruokahalun, toisille taas ruoka tarjoaa lohtua mielipahaan. Ruokahalun muutokset ovatkin yksi merkki mahdollisesta masennuksesta. Joskus masennus johtaa unettomuuteen, toisinaan liialliseen nukkumiseen. Vaikeudet nousta sängystä aamulla voivat siis kertoa masennuksesta mutta myös siitä, että on mennyt nukkumaan liian myöhään. Vakavasti masentunut on kuitenkin väsynyt tai voimaton usein koko päivän, mikään ei kiinnosta eikä tunnu hyvältä.

Masentuneena ei välttämättä jaksa keskittyä mihinkään ja päätösten teko voi olla vaikeaa. On tavallista, että masentunut arvostelee itseään, tekemisiään ja elämäänsä niin kriittisesti, ettei hän kykene toimimaan. Vakavasti masentuneella ajatukset kiertävät negatiivista kehää, josta ei tunnu olevan poispääsyä, ja tulevaisuus voi tuntua liian raskaalta ajatella. Myös pitkäkestoinen levottomuus ja erilaiset ruumiilliset oireet ja kivut voivat olla masennuksen merkkejä. Masennusoireiden rinnalla voi ilmetä muitakin mielentilaongelmia kuten ahdistuneisuutta tai pelkotiloja.

Vuorokaudenaika vaikuttaa usein masennusoireiden voimakkuuteen. Kiireisessä elämänrytmissä nukkumaanmenohetki voi olla ensimmäinen tilaisuus sen päivän aikana kokea niitä tunteita, joille ei

ole ollut tilaa aiemmin. Väsyneenä moni asia tuntuu kuitenkin pahemmalta kuin levänneenä. Päivän päätteeksi ei myöskään välttämättä muista, mihin tapahtumiin tai asioihin ikävät tunteet liittyvät, minkä vuoksi niitä on vaikeampi käsitellä. Ajatukset myös vääristyvät helpommin öisin kuin päivisin. Monet kokevat levottomuutta ja avuttomuuden tunnetta erityisesti sunnuntaisin ennen uuden opiskelu- tai työviikon alkua. Sosiaalinen media tai pelaaminen voivat olla houkuttelevia tapoja torjua pahaa oloa, mutta myöhään valvominen voi sotkea luontaisen vuorokausirytmän ja alentaa entisestään masentuneen toimintakykyä. Normaaliin päivärytmiin palaaminen kuitenkin yleensä auttaa.

Mistä apua?

Monilla masennus menee ohi itsestään, mutta jos mieli on pitkään maassa tai mieltä vaivaavat itsemurha-ajatukset, on todella tärkeää kertoa niistä jollekin. Masentunut voi kokea, että hän on itse syyllinen vaikeuksiinsa ja että hän on arvoton saamaan apua muilta. Nämä tuntemukset yleensä kuitenkin katoavat, kun löytää luotettavan kuuntelijan, jolle voi kertoa tuntemuksistaan ja jonka kanssa voi yhdessä etsiä ratkaisuja ongelmiin. Vanhempien ja ystävien lisäksi apua voi hakea koulukuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta, nuorisoasemalta ja lääkäriltä. Muilta ihmisiltä saatu tuki auttaa masennuksesta toipumisessa ja ehkäisee masennuksen uusiutumista. Perhe ja ystävät voivat auttaa myös elämän uudelleenjärjestelmissä niin, että mieltä rasittavat tekijät vähenevät.

Vakavasta masennuksesta parantumiseksi tarvitaan läheisten tuen lisäksi usein myös lääkehoitoa ja keskusteluterapiaa. Heti kun masentunut kykenee, kannattaa lähteä harrastamaan liikuntaa, sillä liikunta tehoaa masennukseen yhtä tehokkaasti kuin lääkkeet ja terapia. Suuri osa masentuneista toipuu onneksi täysin ja saa elämänhalunsa takaisin. Synkimpinä hetkinä on hyvä pitää mielessä toivo, että tulevaisuudessa asiat näyttäivät valoisammilta ja sitä kannattaa odottaa.

Jaana Minkkinen

tutkija, YTT, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto

Lähteet

Komulainen, Jorma; Lehtonen, Jari; Mäkelä, Matti (2012). [Psykiatrian luokituskäsikirja](#) - Psykiatrisk Klassifikation av sjukdomar - Suomalainen tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät koodit. THL 2012.

Marttunen, Mauri & Kaltiala-Heino, Riittakerttu (2007): Nuorisopsykiatria. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.): Psykiatria. Duodecim, Helsinki. 591–630.