

TUNNISTATKO MASENNUKSEN?

- Mielialasi on ollut alentunut yhtäjaksoisesti vähintään kaksi viikkoa
- Kiinnostuksen ja mielihyvän kokeminen on alentunut
- Koet jaksamattomuutta ja väsymystä
- Unihäiriöt
- Itseluottamuksen ja omanarvontunteen lasku
- Perusteettomat tai kohtuuttomat itsesyytökset
- Keskittymisvaikeudet, päättämättömyys
- Muutokset ruokahalussa
- Itsetuhoiset ajatukset tai kuolemantoiveet
- Epämääräiset somaattiset tuntemukset

APUA ON SAATAVILLA

- **Ole rohkea ja ota puheeksi tuntemuksesi terveysasemalla.**
- Masennuksen varhainen toteaminen on tärkeää
- Tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja hoitaa masennusta aktiivisesti, jotta se ei pitkittyisi, syventyisi tai uusiutuisi.
- Helsingin terveysasemilla työskentelee psykiatrisia sairaanhoitajia, jotka yhdessä lääkärin kanssa hoitavat lievää ja keskivaikeata masennusta sairastavia.
- Masennuksen hoitoa ohjaa Käypä hoito -suositus

Miten voit vaikuttaa mielialaasi?

- Harrasta liikuntaa säännöllisesti
- Nuku riittävästi
- Huolehdi terveellisestä ravitsemuksesta
- Huolehdi ihmissuhteista
- Hakeudu ihmisten ja harrastusten pariin
- Tee itsellesi mukavia ja virkistäviä asioita
- Pidä päihteiden käyttö kohtuullisena

Masennuksesta

- **Sinunkin lähipiirissäsi on todennäköisesti joku masentunut.**
- Masennus on kansansairaus.
- Masennusta voi olla vaikeaa tunnistaa.
- Masennus aiheuttaa inhimillistä kärsimystä sekä masentuneelle että läheisille ihmisille

MASENNUKSEN TYYPILLISIÄ OIREITA

Masentunut
mieliala

Kiinnostuksen
puute

Keskittymisvaikeus

Jatkuva
väsymys

Ahdistus

Itkuisuus

Ärtyneisyys

Itseluottamuksen
vähentyminen

Ruokahalun
muutokset

Itsetuhoiset
ajatukset

Unihäiriöt

Itsesyytökset

Toiminta-
kyvyn
lasku

Eristäytyminen

Muistitoimin-
tojen häiriöt

TESTAA OMA MIELIALASI

DEPS-SEULA

Etunimi: _____

Sukunimi: _____

Pvm: _____

| Viimeksi kuluneen kuukauden aikana | Ei lainkaan | Jonkin verran | Melko paljon | Erittäin paljon |
|---|-------------|---------------|--------------|-----------------|
| Kärsin unettomuudesta | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tunsin itseni surumieliseksi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Minusta tuntui, että kaikki vaatii ponnistusta | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tunsin itseni tarmottomaksi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tunsin itseni yksinäiseksi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tulevaisuus tuntui toivottomalta | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En nauttinut elämästäni | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tunsin itseni arvottomaksi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästäni | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni helpottanut edes perheeni tai ystäväni avulla | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Pisteet yhteensä | | | | |

Ympyröi kunkin rivin kohdalla omia tuntemuksiasi vastaava luku.

Laske pisteet yhteen ja kirjoita summa alimmalle riville.

Anna täytetty taulukko hoitavalle lääkärillesi.

TERVEYSASEMAN JA MUUN JULKISEN SEKTORIN LISÄKSI PALVELUA TARJOAA

KOLMAS SEKTORI:

Mielenterveyden
Keskusliitto

Suomen
Mielenterveysseura

Tukiasema.net

Suomen
Valkonauhaliitto

Ensi- ja
turvakotien
liitto

Senioripysäkki


Nyyti.fi

Naistenkartano

Nuorten
kriisikeskus

Omaiset
mielenterveystyön
tukena

Runo



Päästä pelko lomalle?
Jättää se kotiin
kun itse menisi jonnekin
Mutta miten sitä sitten selviäisi.
Ilman turvallista pelkoa
Johon nojata
--Helena Anhava--