



Potilasopas

Masennus *ja siitä* toipuminen



Helsingin kaupunki
Sosiaalivirasto

Helsingin kaupunki
Terveyskeskus

*"En jaksa mitään, istun kuin halvaantunut
sohvannurkassa, hammasharja kädessä
ja odotan, että jaksaisin raahautua kohti
lavuaaria..."*

*"Elämällä ei ole mitään tarjottavaa minulle
enää, olen voimaton ja turha ihminen."*



Masennus sairautena on eri asia kuin surullisuus tai lyhytaikaiset masennuksen tunteet.

Perustietoa masennuksesta

Tunnetila vai sairaus?

Masennus voi olla tunne, joka jokaisella on joskus pettymyksen tai vastoinkäymisen jälkeen. Masennus sairautena on eri asia kuin surullisuus tai lyhytaikaiset masennuksen tunteet, jotka ovat useimmille ihmisille tuttuja normaalireaktioita esim. menetysten ja epäonnistumisten yhteydessä.

Masennus on sairaus silloin, kun alakuloinen mieliala on pitkäkestoista (ainakin 2 viikkoa) ja voimakasta ja siihen liittyy monia muita oireita, jotka ilmenevät ajatuksissa, tunteissa, koko kehossa ja käyttäytymisessä. Vakavasti masentunut henkilö on lamaantunut ja toimintakyvytön. Mielenkiinto elämään voi olla kadonnut. Mikään ei kiinnosta. Mikään ei ole hauskaa. Ajattelu on saattanut muuttua vääristyneen pessimistiseksi ja itseä soimaavaksi, ja koko aiempi elämä saattaa tuntua sarjalta epäonnistumisia.

Masentuneisuuden keskeisiä oireita ovat:

- pitkäkestoinen masentunut mieliala
- yleinen mielenkiinnon puute asioihin, jotka aikaisemmin tuottivat mielihyvää
- energian puute, väsymys, jaksamattomuus
- unihäiriöt, kuten vaikeus nukahtaa, katkonainen uni tai aamuyön herääminen, liikaunisuus
- epämääräiset kivut ja säryt
- keskittymisen vaikeus (esim. lukemiseen ja television katseluun)
- ruokahalun muutos, joka näkyy painon nousuna tai laskuna
- arvottomuuden ja syyllisyyden tunteet
- seksuaalisten toimintojen häiriöt (useimmiten haluttomuus)
- toivottomuuden tunne
- kuolemaan liittyviä ajatuksia, kuoleman toiveita ja itsemurha-ajatuksia.

Mistä masennus johtuu?

Masennuksen puhkeamiselle ei välttämättä ole mitään yksittäistä syytä, mutta joskus taustalta löytyy selkeästi laukaisevia tekijöitä. Masennuksen puhkeamista saattaa edeltää esimerkiksi jokin vaikea tapahtuma, kuten läheisen menettäminen, vakava oma tai läheisen sairaus, avioero tai työpaikan menettäminen. Monet masennuksesta kärsineet ovat myös kertoneet, että masennus vain alkoi, mitään varsinaista syytä ei ollut.

Tutkimusten mukaan masennukseen voi joidenkin osalta liittyä perinnöllinen taipumus. Masennuksen aikana aivoissa tapahtuu biokemiallisia muu-

toksia. Tutkimuksissa on masentuneilla henkilöillä todettu aineenvaihduntahäiriöitä ja epätasapainoa hermovälittäjäaineiden toiminnassa. Nämä välittäjäaineet ovat kemiallisia yhdisteitä, jotka osallistuvat hermoimpulssien kulkuun aivoissa.

Masennuksen ja lapsuuden vaikeiden kokemusten välillä on tutkimuksissa myös todettu joitain yhteyksiä. Kaikki vaikeissa oloissa varttuneet eivät kuitenkaan masennu ja toisaalta hyvätkään varhaiset lähtökohdat eivät välttämättä suojaa masennukselta.

Masennus on yleistä

Nykyisten arvioiden mukaan noin 5-6 prosenttia suomalaisista kärsii tällä hetkellä vakavasta masennuksesta. Suomalaisista noin joka viidennen arvioidaan sairastuvan jossain elämänsä vaiheessa hoitoa vaativaan masennukseen.

Masennuksesta voi toipua

Masennusta kannattaa hoitaa. Masennus paranee lähes aina. Varhainen hoitoon hakeutuminen lyhentää yleensä masennuksen kestoja ja voi ehkäistä uusien masennusjaksojen syntymistä.



*Masentunut ihminen tarvitsee tukea
ja mahdollisuutta keskusteluun.*

Masennuksen hoito

Masennuksen tunnistaminen ja hoidon varhainen aloittaminen ovat onnistuneen toipumisen perusta. Masennus on sairaus muiden joukossa, joten siinä ei ole mitään hävettävää ja salattavaa.

Vakavan masennuksen hoidossa käytetään useimmiten yhdistettynä sekä lääkehoitoa että vuorovaikutushoitoa. Vuorovaikutushoidolla tarkoitetaan tässä yhteydessä sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilöiden tarjoamaa keskustelutukea.

Lääkkeet

Masennusta hoidetaan yleensä lääkkeillä, mutta vakavissa masennustiloissa lääkityksen merkitys korostuu. Masennuslääkkeillä voidaan korjata aivoissa todettuja biokemiallisia tasapainohäiriöitä ja virheellisiä toimintoja. Masennuslääkkeitä on Suomessa useita kymmeniä. Oikean lääkityksen löytyminen vie joskus aikaa. Alussa voi joutua kokeilemaan eri lääkevalmisteita eri annoksilla. Hoito masennuslääkkeillä on yksi tehokkaimmista hoitomuodoista ja sen vaikuttavuudesta on tieteellistä näyttöä (masennuslääkityksestä tietoa sivuilla 16–20).

Vuorovaikutushoito ja psykoterapia

Masentunut ihminen tarvitsee tukea ja mahdollisuutta keskusteluun. Masentuneen tilanteeseen paneutuminen laajasti on tärkeää. Näissä keskusteluissa saattaa läheisen ihmisen / perheen mukanaolo olla monella tavalla hyvä. Yhteistyö lääkärin ja hoitajan kanssa tukee myös lääkehoitoa. Sovitut ja riittävän tiheät seurantakäynnit / hoitopuhelut ovat keskeinen osa perusterveydenhuollossa toteutettavaa vuorovaikutushoitoa. Apuna voidaan käyttää myös itseopiskeluun sopivaa kirjaa *Depressiokoulu: Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja* (sivu 23).

Hyviä kokemuksia on saatu myös masennuksen hallintaryhmistä. Ryhmätapaamisissa ohjataan tunnistamaan omia mielialan vaihteluita ja parantamaan kykyä vaikuttaa niihin.

Monet masennuksesta kärsivät hyödyntävät lisäksi esim. järjestöjen ja seurakuntien tarjoamia tukipalveluita ja vertaistuen mahdollisuuksia. Oma-aputoiminnalla ja vertaistuella tarkoitetaan mielenterveys-

ongelmia itse kokeneiden yhteistä tukitoimintaa (yhteystietoja on sivuilla 21–23).

Varsinaisia psykoterapiamuotoja on useita ja niiden toteutuksesta vastaavat pääosin psykiatrinen erikoissairaanhoito, Kelan harkinnanvarainen kuntoutus sekä yksityissektorin palvelut. Masennuksen hoidossa ovat osoittautuneet toimiviksi esim. erilaiset lyhyt-terapiat.

Mistä saat apua Helsingissä?

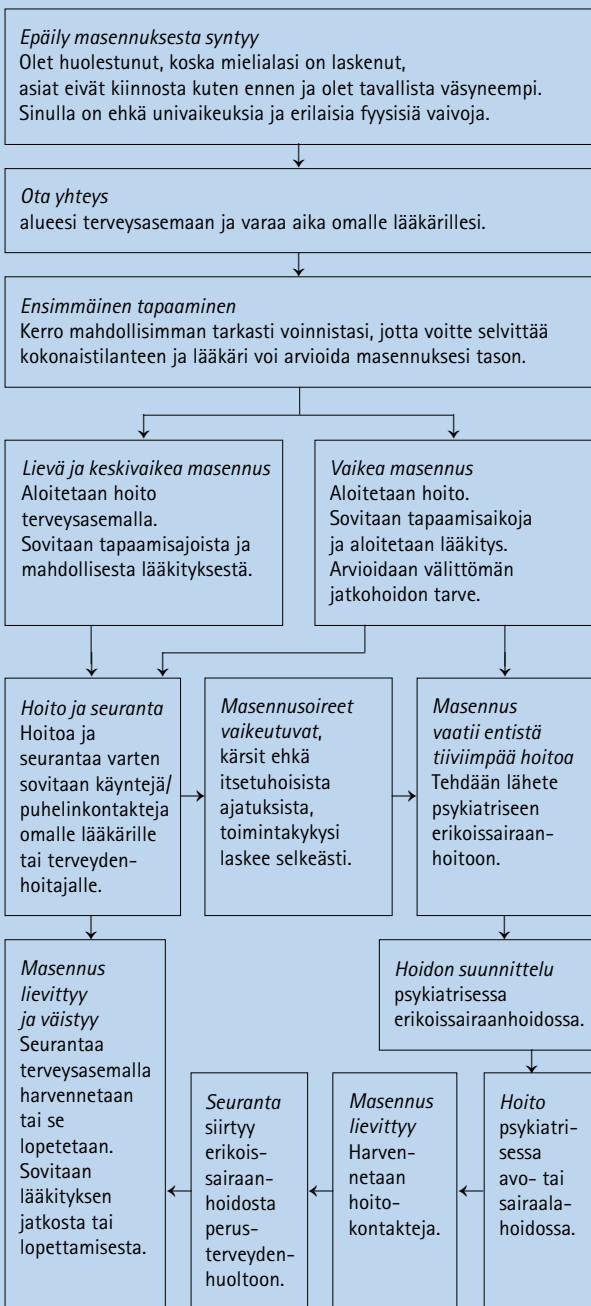
Seuraavalla sivulla (s. 10) on esitetty kaavion avulla ns. masennuspotilaan hoitopolku Helsingin kaupungin terveystalouksissa. Kun epäilet kärsiväsi masennuksesta, sinun on hyvä varata aika terveysasemalta omalle lääkärillesi, puh. vaihde (09) 310 5015. Hänen kanssaan voitte selvittää, kuinka vakavasta masennuksesta on kohdallasi kyse ja millä tavoin sitä on parasta ryhtyä hoitamaan.

Kuinka voit itse tukea toipumistasi?

On olemassa tapoja ajatella ja toimia, jotka auttavat sinua paremmin sietämään sitä aikaa, jolloin masentunut mieliala haittaa elämääsi. On mahdollista, että voit jopa tukea ja edistää toipumistasi. Ongelmana on kuitenkin se, että masentuneena koko ajatusmaailmasi sotii omia, hyviä tarkoitusperiäsi vastaan. Toinen ongelma on energian puute, väsymys.

Masennuksen yhteydessä puhutaan usein noidankehästä, jolla tarkoitetaan sitä, että masentuneisuus ikään kuin vahvistaa itse itseään. Väsymyksen ja mielenkiinnon puutteen vuoksi saatat masentuneena jättää aikaisemmat harrastuksesi ja katkaista kontaktit läheisiin ja ystäviin. Toimettomuus ei tarjoa myönteisiä

Masennuspotilaan hoitopolku



sää virikkeitä. Yksin jääminen voi synkistää ajatuksia entisestään.

Masennuksesta toipumista saattaisivat edistää mm. liikunta, hyvä ruoka ja muiden ihmisten tapaaminen. Rohkaisuksi tarkoitetut alla kuvatut toimintaohjeet voivat tuntua sinusta mahdottomilta toteuttaa ja saada tästä syystä aikaan syyllisyyden tunteita. Vakavasta masennuksesta ei toivuta pelkällä tahdonvoimalla. Ohjeista voi olla kuitenkin hyötyä myöhemmin, kun voimavarasi ovat lisääntyneet.

Lisää liikuntaa

Vaikka masentuneena ajattelisit, että et jaksakaan mitään tai että kuntoilu on vastenmielistä, on hyvä muistaa, että säännöllinen liikunta tutkitusti lievittää masennusta. Liikunta tuottaa mielihyvää, keskushermosto aktivoituu ja kehossa tapahtuu hormonaalisia muutoksia. Liikkuessasi voit koettaa aistiesi avulla suunnata katseesi sisäisestä pahasta olostasi ulos päin. Voit tarkkailla luontoa katselemalla, kuuntelemalla ja haistelemalla.

Etsi itsellesi sellainen liikuntamuoto, josta nautit ennen kuin sairastuit masennukseen tai joka nyt tuntuu kaikkein mielekkäimmältä. Liikkuminen voi olla esimerkiksi arkista puuhailua tai voit lähteä kävelyille tai vaikka pyöräilemään. Vaatimaton päämäärä riittää, aluksi jo 10 minuutin liikunta on hyvä alku. Lisää harjoittelua vähitellen.

Tee asioita, joista nautit aikaisemmin

Kirjoita lista mukavista asioista, joista pidit ennen. Mielihyvää tuottavat asiat ovat useimmiten arkisia, kuten ostoksilla käynti, television katselu, radion kuuntelu, toisten auttaminen, hyvän ruuan valmis-

tus jne. Ala sitten tehdä näitä, silläkin uhalla, että ne tuntuisivat aluksi rasittavilta, eivätkä tarjoaisi samaa tyydytystä kuin aikaisemmin. Asioiden suunnittelu ja toteutus jäsentävät aikaa ja ovat keino lisätä hallinnan tunnetta elämässäsi.

Syö terveellisesti

Syö monipuolisesti ja terveellisesti. Ylensyönti usein lisää huonoa oloa. Toisaalta, jos olet ruokahaluton, sinun on tärkeää huolehtia riittävästä ravinnosta.

Vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä

Masennusta ei pitäisi alkaa lääkityä alkoholilla tai muilla päihteillä, vaikka ne saattavat hetkellisesti kohottaa mielialaa. Ne vaikuttavat keskushermostoon ja kemiallisesti syventävät masentuneisuutta.

Joidenkin saattaa joissain elämänvaiheissa olla vaikeata pärjätä ilman alkoholia /päihteitä. Jos näin on, kannattaa ottaa yhteyttä A-klinikkaan / Huume- päivystyspoliklinikkaan (katso sivu 22). On hyvä muistaa, että suhteellisen pienetkin määrät alkoholia säännöllisesti nautittuna saattavat jopa aiheuttaa masennusta.

Tapaa ihmisiä

Ylläpidä yhteyksiä muihin ihmisiin ja ystäviisi, vaikka masentuneena sinun tekisi mieli eristäytyä. Yritä puhua ystävillesi ja läheisillesi siitä, miltä sinusta tuntuu. Voit myös hakeutua esim. johonkin vertaistukiryhmään. Puhuessasi löydät uusia näkökulmia ja muiden ihmisten on helpompi ymmärtää tilannettasi. Puhuminen yleensä helpottaa pahaa oloa.

Tutustu tapaasi ajatella

Jos edellä esitettyjä ohjeita lukiessasi aloit automaattisesti ajatella esim.: ”minä en jaksakaan mitään”, ”olen liian masentunut lähtemään mihinkään”, sinulla on hyvä tilaisuus tarkastella omia ajatuksiasi ”tässä ja nyt”.

Ajatuksilla tarkoitetaan lauseita, joita sanomme itsellemme. Ne ovat sisäistä puhetta, joka voi masentaa lisää tai kohottaa mielialaa. Synkät, tuhoavat ja kielteiset ajatukset laskevat mielialaa. Nämä useinkin vääristyneet ajatukset ovat liioittelevia, jättävät myönteisiä asioita huomiotta, ovat ylettömän pessimistisiä ja itseä syytteleviä.

Voit tarkastella näitä ajatuksiasi ikään kuin ne olisivat vain uskomuksia, eivät välttämättä totta. Voit kuulostella itseäsi ja ainakin yrittää ehdottaa itsellesi muita vaihtoehtoja, kuten ”Iltakävely voisi tehdä hyvää. Ehkä yritän käydä pienellä lenkillä, vaikka olen väsynyt...”

Kun sitten saat jonkin asian tehdyksi, kehitä sisäistä palautejärjestelmääsi sanomalla itsellesi esim. ”Hienosti jaksettu! Tein sen kuitenkin!”

Sinun ei tarvitse yrittää selviytyä masennuksestasi yksin. Julkiset terveyst- ja sosiaalipalvelut tarjoavat ammatillisesti ja eettisesti korkeatasoista hoitoa.



*On tärkeää, että elät myös omaa elämääsi
ja pidät huolta itsestäsi.*

Tietoa masentuneen läheiselle

Jos sinulle tärkeä henkilö kärsii masennuksesta, on tämä elämän vaihe luultavasti myös sinulle tavallista kuluttavampaa. Saatat kokea hyvinkin ristiriitaisia tunteita. Toisaalta olet ehkä toiveikas ja jaksat ylläpitää toivoa toipumisesta, mutta on myös inhimillistä, että toisen paha olo ahdistaa, väsyttää ja synnyttää avuttomuuden tunteita.

Masentuneen auttaminen ei ole helppoa. Mikäli kyseessä on vakava masennus, on tärkeää ymmärtää, että se on sairaus, joka vie voimavarat siinä määrin, että masentunut voi kokea hyvääkin tarkoittavat aktiivintyöryksesi syyllistävinä. Hyvää tarkoittava kehoitus ”ota itseäsi niskasta kiinni” ei tehoa, vaan käy ehkä päinvastoin. Saatat tehottomien auttamisyritystesi seurauksena ärsyyntyä masennuksesta kärsivään ja tuntea siitä syyllisyyttä. On hyvä muistaa, että et ole omalla käytökselläsi aiheuttanut hänen sairauttaan. Et myöskään pysty parantamaan masennusta. Yritä sietää tilannetta, vaikka toipuminen olisi hidasta ja

tulevaisuus tuntuisi epävarmalta. Sietämistä voi helpottaa yhteisestä päivärytmistä sopiminen ja siinä pysyminen. Muistuta riittävän usein itsellesi, että masennuksesta voi toipua, se vaan vie aikaa.

Sinun ei siis tarvitse masentua, vaikka toinen vierelläsi onkin masentunut. Yritä ottaa välillä tarkkailijan rooli, jolloin katselet tilannetta ulkopuolisen silmin. Muista myös, että sinun ei tarvitse ratkaista yksittäisiä ongelmatilanteita tai vastata masentuneen kaikkiin ahdistuksen ilmauksiin. Riittää että kuuntelet, kysyt ehkä lisää tai voit vaieta.

On tärkeää, että elät myös omaa elämääsi, pidät huolta itsestäsi liikkumalla, tapaamalla ystäviä ja osallistumalla harrastuksiin. Voit myös ottaa yhteyttä masentuneiden omaisryhmään saadaksesi tukea ja neuvoja (katso kohta mielenterveysyhdistykset, sivut 21–22). Jos huomaat muutoksia omassa psyykkisessä tai fyysisessä jaksamisessasi, puhu tarvittaessa tilanteesta oman lääkärin kanssa.



Nykyisin käytössä on useita tehokkaita ja turvallisia masennuslääkkeitä.

Hyvä tietää masennuslääkityksestä

Masennuksen hoidon yksi kulmakivi on nykyaikainen masennuslääkehoito. Masennuksen lääkehoito on kehittynyt viimeisen vuosikymmenen kuluessa niin, että nyt käytössä on useita tehokkaita ja turvallisia masennuslääkkeitä. Vaikka näiden lääkkeiden käytöstä on kertynyt runsaasti kokemusta ja yleinen tietämys niistä on lisääntynyt, liittyy masennuslääkkeiden käyttöön edelleen paljon epätietoisuutta ja huolia. Jos olet aloittanut tai aloittamassa masennuslääkkeen käyttöä, sinun kannattaa kysyä kaikista siihen liittyvistä asioista sinua hoitavalta lääkäriltä. Seuraavassa on lueteltu joitakin masennuslääkkeisiin liittyviä seikkoja, jotka usein mietityttävät lääkitystä kokeilevia.

1. Masennuslääke on turvallinen

Masennuslääkkeisiin ei liity tottumisen tai riippuvuuden kehittymisen riskiä, eikä niillä ole huumaavia vaikutuksia. Masennuslääkkeet eivät vaikuta käyttäytymiseen tai ulkoiseen olemukseen muuten kuin masennuksen lievittymisen kautta. Masennuslääkkeillä hoidettu masennus ei uusi helpommin kuin muilla tavoin hoidettu masennus.

2. Lääkkeen vaikutus alkaa hitaasti

Masennuksen oireet alkavat yleensä helpottaa 2–3 viikon kuluttua lääkeshoidon aloittamisesta ja oireiden häviämiseen kokonaan saattaa kulua vielä senkin jälkeen useita viikkoja, jopa kuukausia. Lääkityksen tehokkuus voidaan arvioida luotettavasti vasta noin neljän viikon kuluttua sen aloittamisesta. Mahdollisimman nopean avun saamiseksi hoito kannattaa aloittaa heti ja sovitulla annoksella. Hoitoaikana ei tule pitää taukoja lääkityksessä. Vaikka vointi ei heti alakaan parantua, lääkitystä ei pidä lopettaa kesken.

3. Masennuslääke ei aina auta riittävän hyvin

Hoidon päämääränä on masennuksen hoitaminen kokonaan. Osittaisiin hoitotuloksiin eli voinnin lievään kohenemiseen ei kannata tyytyä. Jopa yli puolella käyttäjistä yksi lääkevalmiste ei riitä, vaan hoidossa joudutaan riittävien annoskokeilujen jälkeen joko vaihtamaan lääkevalmistetta tai liittämään siihen toinen masennuslääke tai muu apulääke. Myös muiden hoitokeinojen käyttöä täytyy miettiä, jos oireilu ei helpotu riittävästi. Parhaiten tehoavan hoidon etsiminen kuuluu normaaliin hoitokäytäntöön. Kysymys ei siis ole hoidon tehottomuudesta tai epäonnistumisesta.

4. Säännöllisyys on tärkeää

Tavallisimpia syitä masennusoireiden uusiutumiseen tai puutteelliseen hoitotulokseen on lääkityksen epäsäännöllinen käyttö tai liian varhainen lopettaminen. Lääkehoitoa ei pidä keskeyttää, vaikka vointi alkaa parantua. Toisaalta voinnin huonontuessa lääkettä ei pidä käyttää ohjetta enempää, sillä sen teho ei siitä välttämättä lisäännä.

5. Lääkehoitoa pitää jatkaa riittävän pitkään

Masennuslääkityksen kestosta tulee aina sopia hoitavan lääkärin kanssa. Lääkehoidon pituus vaihtelee yksilöllisesti jonkin verran, mutta yleissääntönä voidaan pitää, että ensimmäisen varsinaisen masennusjakson lääkehoitoa tulee jatkaa 3–6 kuukautta siitä, kun oireet ovat loppuneet kokonaan. Jos masennusjaksoja on esiintynyt jo aiemmin tai masennuksen taustalla on selviä masennusta ylläpitäviä tilanteita, on lääkeshoidon keston arvioiminen erityisen tärkeää ja vaativaa. Kun on kyseessä herkästi uusiutuva masennus, kannattaa harkita pitkäaikaista tai pysyvää esto- tai ylläpitolääkitystä.

6. Masennuslääkkeillä voi olla sivuvaikutuksia

Useimmille, erityisesti uudempien masennuslääkkeiden käyttäjistä, ei tule minkäänlaisia sivuvaikutuksia. Pienelle osalle käyttäjistä ilmaantuu joitakin niin kiusallisia sivuvaikutuksia, että lääkevalmistetta joudutaan vaihtamaan. Masennuslääkkeen sivuvaikutukset ilmaantuvat yleensä hoidon alussa ja suurin osa niistä häviää 1–2 viikon kuluessa. Tyypillisimpiä tällaisia sivuvaikutuksia ovat pahoinvointi ja päänsärky. Kun lääkettä käytetään säännöllisesti, sivuvaikutukset häviävät nopeammin kuin epäsäännöllisesti käytettäessä. Jos sivuvaikutukset jatkuvat pitkään tai ovat

kovin kiusallisia, kannattaa ottaa yhteys hoitavaan lääkäriin lääkityksen vaihtamiseksi. Yleensä voidaan löytää lääkitys, johon ei liity sivuvaikutuksia.

7. Äkilliseen lääkityksen lopettamiseen voi liittyä kiusallisia oireita

Sovi lääkityksen lopettamisesta aina hoitavan lääkärin kanssa. Joidenkin masennuslääkkeiden äkilliseen lopettamiseen voi liittyä kiusallisia oireita, jotka alkavat yleensä 1–10 päivää lopettamisen jälkeen ja kestävät muutamasta päivästä pariin viikkoon. Tällaisia oireita voivat olla mm. hikoilu, sydämentykytys, hermostuneisuus, ahdistuneisuus, vapina, pistely sormissa, mahavaivat ja unihäiriöt. Ne menevät itsestään ohi ja ne voidaan osittain välttää lopettamalla lääkitys asteittain. Epäsäännöllinen masennuslääkkeiden käyttö voi aiheuttaa toistuvia lopettamisoireita.

8. Päihteet ja masennuslääkkeet

Masennuslääkkeillä ei yleensä ole haitallisia yhteisvaikutuksia pienten alkoholimäärien kanssa. Koska kuitenkin yksilölliset erot ovat suuria ja muu mahdollinen lääkitys voi aiheuttaa yhteisvaikutuksia, on syytä olla varovainen. Masennuspotilaalla satunnaisesti kohtuukäyttöä runsaampaan alkoholin käyttöön liittyy monenlaisia riskejä. On myös hyvä muistaa, että alkoholin käyttö usein heikentää masennuslääkkeen tehoa. Alkoholin liiallinen käyttö (myös muiden päihteiden käyttö) on eräs tärkeimpiä yksittäisiä syitä masennuksen hoidon epäonnistumiseen.

9. Liikenne ja masennuslääkkeet

Monet masennukseen liittyvät oireet, kuten univaikeudet, keskittymisvaikeudet ja masentunut mieliala, pidentävät reaktioaikaa, huonontavat keskittymisky-

kyä ja muutoinkin heikentävät selviytymistä liikenteessä. Varsinaiset masennuslääkkeet eivät yleensä heikennä ajokykyä. Hoidon alussa voi kuitenkin olla syytä erityiseen varovaisuuteen liikenteessä.

10. Lääkehoito ja muut masennuksen hoitomuodot

Lääkehoidon lisäksi masennuksen hoidossa voidaan käyttää myös muita hoitomuotoja tai yhdistää eri hoitomuotoja toisiinsa. Esimerkiksi lääkehoidon yhdistäminen jonkinlaiseen vuorovaikutukselliseen eli psykoterapeuttiseen hoitoon on usein tarpeellista ja mielekäästä. Masennuksen lääkehoito ei ole esteenä minkään muun hoitomuodon toteuttamiselle. Psykoterapiasta voi olla erityistä apua pitkäaikaisessa masennuksessa ja silloin kun masennukseen liittyy myös muita kuin mielialaoireita. Psykoterapeuttinen hoito voi auttaa myös, kun masennukseen liittyy selviä ulkoisia laukaisevia tekijöitä. Lääkehoito ei estä tai hidasta samanaikaista surutyötä.

Auttavia tahoja

Terveysasemat

Oman terveysasemasi yhteystiedot saat vaihteen (09) 310 5015 kautta tai Internetissä osoitteesta www.hel.fi/terveyskeskus > Terveyspalvelut.

Terveysneuvonta

Puhelinnumerossa (09) 10023 palvellaan ympäri vuorokauden. Terveysneuvonta välittää tarvittaessa lääkärin kotikäynnille vaikeissa mielenterveyden kriisitilanteissa.

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

- puh. (09) 310 65721, Nordenskiöldinkatu 2

Mielenterveysyhdistyksiä

- **Mielenterveyden Keskusliitto**
puh. (09) 5657 730, www.mtkl.fi/
- tietopalvelu, vertaistuki ja kuntoutuskurssit
- **Mieli Maasta ry**
puh. 050 441 2112, www.mielimaasta.fi/
- vertaisryhmät masentuneille
- **Mielenterveysyhdistys Helmi ry**
puh. (09) 8689 070, www.mielenterveyshelmi.fi/
- mielenterveyskuntoutujien etujärjestö ja toimintayhteisö
- **Suomen Mielenterveysseura**
puh. (09) 615 516, www.mielenterveysseura.fi/
- tieto, kriisiapu, kuntoutus, tukihenkilötoiminta
- **Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry**
www.omaisten.org/
- tukea ja tietoa psyykkisesti sairastuneiden läheisille
- **Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry**
puh. (09) 686 0260, www.otu.fi
- tukea ja tietoa psyykkisesti sairastuneiden läheisille

- **Suomen Punainen Risti**
puh. 020 701 2000, www.redcross.fi
- tukihenkilötoimintaa
- **Äimä ry**
puh. 040 725 6229, www.aima.fi
- vertaistukea mm. synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsiville
- **Senioripysäkki**
puh. 045 341 0506, www.helsinkicitymission.fi
- ryhmiä, yksilökeskusteluja ja tukihenkilötoimintaa
- Kaupunkilähetyksen toimintaa

Päihdehuoltoa

- **A-klinikat**
Sosiaalivirasto, puh. (09) 310 4011
www.hel.fi/sosv > Päihdehuolto
- apua aikuisille päihteisiin liittyvissä asioissa
- **Huumeklinikka**
Sosiaalivirasto, puh. (09) 310 4011
www.hel.fi/sosv > Päihdehuolto
- apua huumeiden käyttäjille
- **Nuorisoasemat**
Sosiaalivirasto, puh. (09) 310 4011
www.hel.fi/sosv > Päihdehuolto
- apua 13–23-vuotiaille päihteisiin liittyvissä asioissa

Auttavia puhelimia

- **Valtakunnallinen kriisipuhelin (Suomen Mielenterveysseura)**
puh. 010 195 202
ma–pe klo 9–6, la klo 15–6 ja su klo 15–22
- **Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskuksen kriisivastaanotto**
puh. (09) 4135 0510, arkisin klo 09–16
- **Helsingin kaupungin kriisipäivystys**
puh. (09) 310 44222 ympäri vuorokauden
- henkistä apua puhelimitse, kotikäynneillä ja onnettomuuspaikoille
- jatkotuen ja palvelujen selvitys ja järjestäminen

- **Palveleva puhelin (ev.lut. -seurakunnat)**
puh. 010 190071,
su-to klo 18–1, pe-la klo 18–3, suomenkielisille
puh. 010 190072, joka päivä klo 20–24, ruotsinkielisille
- *tukea elämän kriiseissä*
- **Nuorten kriisipiste**
Kriisipuhelin 045 341 0583 ti-to klo 9–13
12–29-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen
- **Aamukorva**
puh. (09) 25 282 730, 0450 3410 504 joka aamu, klo 5–9
- *palveleva puhelin ikäihmisille*

Internetsivuja ja keskustelufoorumeja

- www.apua.info
- www.evl.fi
- *lisätietoa kirkon ja seurakuntien toiminnasta*
- www.miessakit.fi
- www.nyyti.fi
- www.omaisten.org.
- www.paihdelinkki.fi
- www.traumaterapiakeskus.com
- www.tukinainen.fi
- www.tukinet.net
- www.verkkoklinikka.fi
- www.voimapiiri.fi

Kirjallisuutta

Tarja Koffert ja Katriina Kuusi: Depressiokoulu, Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Mielenterveyden koulutuskeskus / Suomen Mielenterveysseura, Vantaa 2002

Tiina Tikkanen: Psykoterapiaopas, Helsinki Media 1998

Ben Furman ja Jussi Valtonen: Jossakin on ilo, Tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville ja heidän läheisilleen. Kustantaja Lyhytterapia-instituutti Oy, Juva 2000

Masennus: Duodecim, Suomen Apteekkariliitto, 2003

Atle Dyregrov: Hyvän unen opas, Kirjapaja, 2003



www.hel.fi/sosv

www.hel.fi/terveyskeskus

Sinun ei tarvitse yrittää selviytyä masennuksestasi yksin.

*Julkiset terveys- ja sosiaalipalvelut tarjoavat
ammattillisesti ja eettisesti korkeatasoista hoitoa.*

Esitteen on koonnut vuonna 2003 mielenterveyspalveluprojekti Mipro.

Esite löytyy Internetistä,
sosiaaliviraston sivuilta www.hel.fi/sosv > Julkaisut > Esitteitä
ja terveyskeskuksen sivuilta www.hel.fi/terveyskeskus > Julkaisut > Esitteet.

Ulkoasu: Helena Kajander. Painotyö: Star Offset Oy, 2011.
10 000 5.2011 / 5. painos.