

# Pohjalaiset masennustalkoot yrittää löytää potilaat ajoissa

► Masennus jää usein tunnistamatta ja potilas vaille oikeaa hoitoa

► Taudin hoitoon kuluu jo nyt prosentti bruttokansantuotteesta

**Eeva Palm**  
HELSINGIN SANOMAT

**SEINÄJOKI.** Kolmevuotisiksi suunniteltujen Pohjalaisten masennustalkoiden kenttävaihe alkoi keskiviikkona Seinäjoella.

Talkoot ovat osa eurooppalaista masennushoidon kehittämisverkostoa.

**Suomi osallistuu** 16 maan kehittämistyöhön Vaasan ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiireissä toteutettavilla talkoilla.

Masennus on ylikansallinen ongelma, joka havaitaan usein liian myöhään. Kolmannes suomalaisten terveyskeskusten ajanvarauspotilaista kärsii jonkinlaisesta masennuksesta.

Parhaimmillaankin vain 40 prosenttia heistä tunnistetaan masennuspotilaiksi, ja pahimmillaan 75 prosenttia jää tunnistamatta ja hoidotta.

**Masennuksen** kustannukset ovat noin prosentti bruttokansantuotteesta.

Nytkin 30 000 suomalaista on työkyvyttömyyseläkkeellä masennuksen vuoksi, ja neljännes sairauspäivistä on seurausta mielenterveyden häiriöistä, etenkin masennuksesta, kertoo tutkimusprofessori **Kristian Wahlbeck**.

Masennuslääkkeiden rinnalla psykoterapia on akuuttihoidon tehokas muoto. Masennuksen huolellinen tunnistaminen on professori **Erkki Isometsän** mukaan välttämätöntä.

Psykososiaalinen tuki kuu-

luu hänen mukaansa keskeisesti hoitoon.

Masennustiloilla on taipumus uusia, ja se velvoittaa seuraamaan potilaan kuntoa ainakin puoli vuotta hoidon päättymisestä.

**Masennustalkoisiin** haastetaan terveyskeskusten väkeä masennuksen varhaiseksi tunnistamiseksi. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välille rakennetaan yhteistyötä.

Kansalaismielipiteeseen vaikuttamalla houkutellaan masennuksesta kärsiviä etsimään apua.

Iläpeän ja syrjäytymisen sijaan masennus halutaan tasavertaiseksi muiden lääkittävien sairauksien rinnalle.

Talkoosäntien projektipsy-

kologit **Jyrki Tuulari** ja **Esa Aromaa** ovat kiertäneet syksyn ja alkukevään sairaanhoitopiirien terveyskeskuksia. Masennustalkoilla on nostetta. Koulutukseen on tulossa runsaasti niin lääkäreitä kuin sairaanhoitajia.

Viidelle tuhannelle sairaanhoitopiirien asukkaalle on postitettu kyselylomakkeet, joilla selvitetään ihmisten suhtautumista masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin.

Tuloksista uskotaan olevan hyötyä laajemminkin terveydenhuollolle.

Väestökampanjalla opetetaan ihmisille mielen-terveyden lukutaitoa.

Jokainen voi osallistua talkoisiin kiinnittämällä huomiota omaan henkiseen hyvinvointiinsa.

**Kuormittava elämä** vaatii vastapainokseen riittävää lepoa, rakkautta ja tunnetta omasta yksilöllisestä arvokkuudesta.

Suhteet ympäröivään maailmaan ja kanssaihmiisiin ovat vastamyrrykyä masennukselle. Vertaisryhmistä on hyviä kokemuksia.

## TIETOKULMA Joka viides sairastaa masennuksen

► Joka viides suomalainen sairastaa elämänsä aikana masennuksen.

► Masennus ohimenevänä tunnetilana tai surun aiheuttamana on normaalia tunne-elämää.

► Varsinainen masennusoireyhtymä on tuskallinen, lamauttava ja sosiaalisesti eristävä sairaus, joka hoitamattomana johtaa työkyvyttömyyteen.

► Masennuksen taustalla on

usein monia tekijöitä. Huomattava elämänmuutos voi laukaista masennuksen, samoin taloudelliset huolet tai päihteet.

► Viikkoja jatkunut masennus, itkuisuus ja itsetuhoajatukset ovat hälytysmerkki hoidon tarpeesta.

► Masennus on suurin yksittäinen työkyvyttömyyden aiheuttaja. Alle 55-vuotiaiden työkyvyttömyyksistä yli puolet on mielenterveyden häiriöiden aiheuttamia.