

Alkuun pääseminen

1

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on todettu tehokkaaksi hoitomuodoksi masennukseen. Hienoa, että olet päättänyt tarttua toimeen mielialasi kohottamiseksi!

Tämä kirja sisältää kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä muokattuina itsehoitomuotoon. Käymme läpi harjoitteita, joiden avulla opit havainnoimaan mielialaasi ja hiljalleen vaikuttamaan siihen itse. Opit myös, mitä masennus on ja mitkä asiat pitävät sitä yllä.

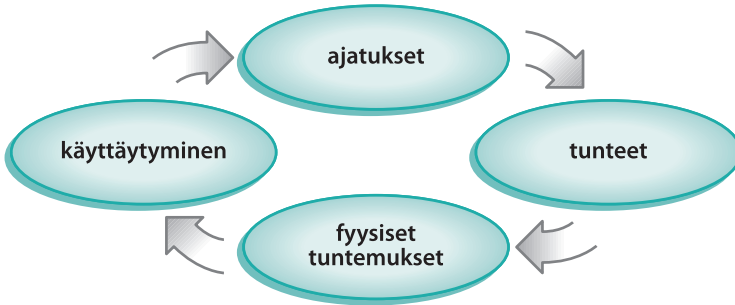
Ajatukset, tunteet ja masennuksen hoito

Tämä itsehoitokirja perustuu kognitiiviseen ja käyttäytymisterapeuttiseen tietoon, jonka mukaan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Se, minkälaisia ajatuksia eri tilanteissa syntyy, vaikuttaa siihen, mitä näissä tilanteissa tunnetaan ja miten niissä toimitaan.

Ajatukset, tunteet ja niiden herättämät fyysiset tuntemukset ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa. Kun ajattelee jotakin asiaa, siitä viriää tunteita, tuntemuksia ja käyttäytymistä, jotka ohjaavat edelleen ajattelua.

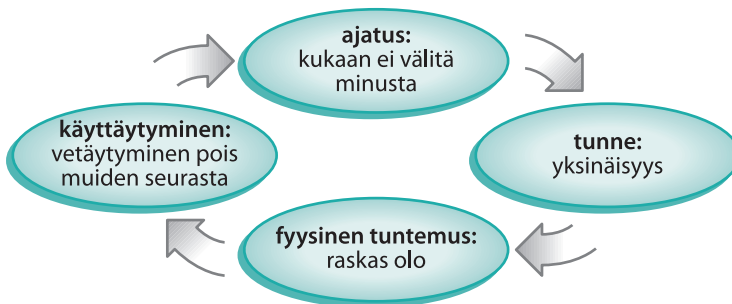
Vaikuttamalla yhteen näistä, esimerkiksi ajatuksiin, on mahdollista saada muutosta tunteisiin ja toimintaan. Voimme vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme yhtä hyvin muuttamalla toimintaamme.

Ajatuksia ja tunteita on joskus hankala erottaa toisistaan. ”Kukaan ei voi välittää minusta” on ajatus. Siihen taas voi tun-



teena liittyä vaikkapa yksinäisyyden kokemus. Jos joku ajattelee, että kukaan ei voi välittää hänestä, voi siitä tunnetasolla seurata yksinäisyyttä, fyysisenä tuntemuksena esimerkiksi raskasta oloa ja käyttäytymistasolla vetäytymistä. Kun ihminen vetäytyy tavanomaisista tekemisistään, mieliala usein laskee.

Masennuksen hoidossa on olennaista oppia tunnistamaan, miten oma toiminta ja ajatukset vaikuttavat omiin tunteisiin ja mielialoihin ja miten tilanteiden välttely voi entisestään pahentaa tai ylläpitää oirehdintaa. Hoidon aikana opitaan tunnistamaan ja muokkaamaan näitä mielialaan vaikuttavia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja etsitään uusia keinoja lisätä omaa toimintakykyä.



Tyypillisesti masennus alkaakin jonkin kielteisen elämäntapahtuman, kuten yhtäkkisen menetyksen, eron tai jonkin pidempään jatkuvan rasituksen, kuten työstressin, seurauksena. Tässä kirjassa ongelmia tarkastellaan kuitenkin nykyhetken kautta. Hoito on tavoitteellista ja rakenteeltaan selkeää ja etenee askel askeleelta.

Tiedon ja harjoitteiden voima

Masennus kaventaa elämänpiiriä ja aiheuttaa monenlaisia haittoja työelämässä ja ihmissuhteissa. Masennuksen vähetessä valinnanvapaus kasvaa ja ihmisen on mahdollista elää täysipainoisempaa ja vapaampaa elämää. Tässä kirjassa saat tietoa masennuksesta, pohdit omaa elämäsi, mielialaasi vaikuttavia tekijöitä ja teet erilaisia tehtäviä, joiden avulla saat keinoja masennuksen hallintaan. Kirjassa edetessäsi opit harjoitteita, jotka auttavat sinua masentuneisuuden voittamisessa. Kunkin luvun tehtävät kannattaa suorittaa kokonaan, jotta saat mahdollisimman suuren hyödyn harjoitteista.

Nykytiedon valossa sekä tieto että harjoitteet ovat tarpeellisia. Tulet saamaan sitä paremman hoitotuloksen, mitä enemmän sitoudut harjoitteiden tekoon. Kaikki harjoitteet ovat tarkoin suunniteltuja ja palkitsevia.

Vielä kerran: On hienoa, että olet ottanut askeleen kohti masennuksesta vapautumista. Pidä kiinni tästä päätöksestä ja käy koko hoito-ohjelma loppuun asti ja seuraa sen ohjeita! Masentuneisuudesta vapautuminen ei ole helppoa, ja pysyvät muutokset vaativat aina työtä.

Masennuksen ydin

Masennuksensa alle uupunut alkaa noudattaa masennuksen logiikkaa: kun tunnen itseni uupuneeksi, minun on levättävä ja vähennettävä tekemisiäni. On eletävä säästöliekillä, ikään kuin energia voisi huveta kokonaan eikä enää uusiutuisi. Masentunut alkaa kunnioittaa masennuksen tunnettaan ja toimia tunteensa

mukaan. Tämä on ymmärrettävää, mutta samalla se kyllä myös voimistaa masennusta.

Lepäämistä voi suositella ensihoidoksi liiallisesta yllirasituksesta kärsivälle. Uupuneelle ja loppuun palaneelle muutaman viikon loma tai lyhyt sairausloma tarjoaa elimistön vaatiman hengähdystauon, jonka aikana monet biokemialliset prosessit palautuvat lähemmäksi normaalitasoaan. Tämän lyhyen palautusjakson jälkeen on kuitenkin parastaa aloittaa aktiivinen kuntoutuminen. Käytännössä se tarkoittaa mielekkään toiminnan lisäämistä ja omien kielteisten ajatuskulkujen tunnistamista ja muuttamista. Tätä tulemme yhdessä harjoittelemaan!

Lähdetään yhdessä katsomaan, mitä masennus oikein on. Saat tietoa masennuksesta, sen yleisyydestä ja ilmenemisestä eri tilanteissa. Tutustut myös pian kolmeen esimerkkihenkilöömmee Mikkoon, Ullaan ja Kirsiin. Saamasi tiedon pohjalta pääset tutki-
maan masennuksen ilmenemistä omassa elämässäsi.

Mitä masennus on?

Masennustila on useista eri oireista koostuva häiriö, jonka yhtenä oireena on nimen mukaisesti masentunut mieliala. Masennustilalle tyypillisiä oireita ovat

- alakuloisuus ja innostuksen puute
- mielihyvän tunteen väheneminen
- kiinnostuksen häviäminen sellaisia asioita kohtaan, jotka ennen kiinnostivat
- alemmuuden ja arvottomuuden tunteet
- korostuneet syyllisyydentunteet
- toivottomuuden tunteet
- keskittymiskyvyttömyys (esimerkiksi vaikeus keskittyä lehden lukemiseen)
- päättämättömyys
- muistivaikeudet
- henkinen ja fyysinen hidastuminen tai kiihtymys

- univaikeudet, kuten vaikeus nukahtaa, katkonainen uni tai aamuyön herääminen tai liikaunisuus
- ruokahalun muutos, joka näkyy painon laskuna tai nousuna
- epämääräiset kivut ja säryt
- väsymys
- ajatusten keskittyminen kuolemaan ja itsetuhoon.

Kaikilla masennustilasta kärsivillä ei esiinny kaikkia kuvattuja oireita, mutta masennustilan diagnoosi edellyttää usean oireen samanaikaista esiintymistä yli kahden viikon ajan. Mikäli masennustila on erittäin vaikea, voi myös todellisuudentaju häiriintyä, mikä yleensä ilmenee erilaisina voimakkaina ja synkkinä harhaluuloina.

Samantyyppisiä tunteita kuin masennuksessa voi esiintyä normaalistikin erilaisten epäonnistumisten, menetysten ja surureaktioiden yhteydessä. Suru tai jonkin aikaa kestävä masentunut mieliala ovat normaaleja reaktioita menetykseen. Masennus sairautena on eri asia kuin surullisuus tai lyhytaikaiset masennuksen tunteet.



Masennus laskee toiminta- ja työkykyä ja arjessa selviytymisestä voi tulla hankalaa. Masentunut kokee itsensä usein väsyneeksi ja voimattomaksi ja asioiden aloittaminen ja normaalien rutiinien toteuttaminen voi tuntua ylivoimaisilta. Masentunut voi helposti tuntea itsensä myös normaalia itkuisemmaksi, tai sitten tunteet voivat olla turtuneet niin, että itkeminen on normaalia vaikeampaa eikä mikään tunnu oikein miltään.

Masennustilat jaetaan oireiden ja toimintakyvyn laskun perusteella lieviin, keskivaikeisiin ja vakaviin masennuksiin.

Masennus on naisilla hieman yleisempää kuin miehillä. Masennuksen puhkeamiselle ei ole yksittäistä syytä, mutta usein sitä edeltävät erilaiset stressaavat elämänmuutokset ja menetykset, koetut epäonnistumiset tai muut kielteiset muutokset. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sairastuminen, avioero, työpaikan menetys tai läheisen kuolema. Masennuksen puhkeamiseen voivat vaikuttaa myös perinnöllinen alttius ja opitut ajattelumallit. Masennuksen kanssa samanaikaisesti voi esiintyä myös erilaisia ahdistus-, persoonallisuus- tai päihdehäiriöitä.

Masennuksen tunnistaminen ja hoidon varhainen aloittaminen ovat onnistuneen toipumisen perusta. Masennus on sairaus muiden joukossa, eikä masennuksessa ole mitään hävettävää tai salattavaa.

Masennusta voidaan hoitaa useilla eri tavoilla. Päähoitolinjat ovat biologiset (esimerkiksi lääkitykset) tai vuorovaikutushoidot (esimerkiksi psykoterapiat). Masennuksesta kärsivä voi myös saada paljon apua itsenäisestä harjoittelusta. Itsensä kanssa työskentely on aina tärkeä osa hoitoa, koska ulkopuolelta neuvominen ja ohjaaminen voi auttaa vain tiettyyn rajaan saakka.

Vertaistuki on myös auttanut monia, ja useilla paikkakunnilla kokoontuukin säännöllisesti ja jatkuvasti maksuttomia masentuneiden vertaistukiryhmiä (ks. esim. www.mielimaastary.fi). Joihinkin masennustyyppeihin saattaa sopia myös kirkasvalohoito tai nukutuksessa annettava aivojen sähköhoito. Joskus on tarpeen yhdistellä eri menetelmiä. Hoitomuodon valintaa ohjaavat sekä masennuksen vaikeusaste että eri hoitomuotojen saatavuus.

Olenko masentunut?

Voit arvioida omaa masentuneisuuttasi seuraavien kysymysten avulla. Muista kuitenkin, että masennusdiagnoosin tekeminen on aina lääkärin tehtävä.

Seuraaviin kysymyksiin voi vastata kyllä tai ei. Jotta voisi ajatella masennusta esiintyvän, tulisi kysyttyjä asioita ilmetä ainakin kahden viikon ajan ja niiden pitäisi myös olla poikkeuksellisia normaalityhtänteen verrattuna.

1. Oletko kokenut pidempään kuin kahden viikon ajan mielialasi masentuneeksi, surulliseksi tai tyhjäksi suurimman osan päivästä ja lähes joka päivä tai ovatko muut huomauttaneet masentuneesta mielialastasi?
2. Onko mielenkiintosi tai mielihyväsi ollut ainakin kaksi viikkoa (tai pidempään) vähentynyt kaikissa tai lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissa?
3. Onko painosi laskenut tai noussut huomattavasti tai onko ruokahalusi merkittävästi lisääntynyt tai vähentynyt? Jos paino on noussut tai laskenut, kuinka paljon suunnilleen?
4. Oletko kärsinyt unettomuudesta tai liiallisesta nukkumisesta lähes päivittäin ainakin kahden viikon ajan?
5. Oletko kärsinyt henkisestä tai ruumillisesta kiihtyneisyydestä tai hitaudesta lähes päivittäin ainakin kahden viikon jakson aikana? Ovatko muut huomauttaneet siitä?
6. Oletko kärsinyt väsymyksestä tai voimattomuudesta lähes päivittäin ainakin kahden viikon ajan?
7. Oletko kärsinyt arvottomuuden tunteista tai kohtuuttomista tai aiheuttomista syyllisyyden tunteista lähes joka päivä jo yli kaksi viikkoa?

8. Oletko kärsinyt ajattelukyvyn heikkoudesta, keskittymiskyvyttömyydestä tai päättämättömyydestä lähes päivittäin ainakin kahden viikon ajan?
9. Oletko nyt vähintään kahden viikon jakson aikana toistuvasti ajatellut kuolemaa tai ajatellut, suunnitellut tai yrittänyt itsemurhaa?

Joskus masentunut mieliala selittyy ensisijaisesti päihteiden käytön tai jonkin muun mielenterveyden häiriön avulla. Onko Sinulla ollut viimeisen vuoden aikana huumeiden tai lääkeaineiden käyttöä, joka voi aiheuttaa masennusta? Millaisia lääkkeitä käytät? Entä käytätkö huumausaineita? Onko Sinulla masennuksen lisäksi jokin muu mielenterveyden häiriö, esimerkiksi jokin psykoottinen häiriö, kaksi-suuntainen mielialahäiriö, krooninen pitkäaikainen masennus, depressiivinen persoonallisuushäiriö, jokin muu persoonallisuushäiriö, pidempiaikainen päihdeongelma tai jokin neurologinen tai neuro-psykologinen oireyhtymä?

Jos masentunut mielialasi johtuu ensisijaisesti päihdeongelmasta tai muusta häiriöstä, masennuksen itsehoito-opas ei ole yksinään riittävä hoitomuoto, vaan sinun tulee hakea hoitoa ydinongelmaan. Voit kuitenkin hoitosi ohessa hyötyä itsehoito-oppaan sisältämästä materiaalista.

Et ole yksin

Olet nyt saanut yleistä tietoa masennuksesta ja arvioinut oireitasi masennuskyselyn avulla. Tutustutaan seuraavaksi kolmeen masennuksesta kärsivään henkilöön, Mikkoon, Ullaan ja Kirsiin.

Mikko on 43-vuotias kirvesmies. Kaikki elämässä oli sujunut jotenkin omalla painollaan, mutta sitten vaimo ilmoitti haluavansa avioeron, mikä tuli Mikolle melkein täytenä yllätyksenä. Mikko muutti pois vaimon ja 6-vuotiaan tyttären luota. Hän ajatteli aluksi, että rankka juttu, mutta kyllä se siitä pikkuhiljaa helpottuu. Kaikki kuitenkin muuttui vain hankalammaksi. Mikään ei huvittanut enää, ei kavereiden tai lapsen tapaaminen, ei työhönmeno tai urheiluharrastukset. Kotoa lähteminen alkoi tuntua entistä vaikeammalta, mutta kotona ollessaankaan Mikko ei saanut oikein mitään aikaan. Ruokahalukin oli heikko, ja Mikko huomasi syövänsä yhä useammin kaupan valmiita elintarvikkeita, kun ei jaksanut edes ajatella, että laittaisi ruokaa. Unettomuus alkoi vaivata, Mikko mietti iltaisin, mitä virheitä oli elämässä tehnyt, ja saattoi herätä aamuyöstä murehtimaan asioita. Murehtimisen aiheita alkoi ollakin jo paljon, koska Mikon energiat tuntuivat olevan niin vähissä, ettei hän saanut hoidettua töitä entiseen tapaan. Keskittyminen töissä oli hankalaa, ja asioiden aloittaminen ja loppuun saattaminen kärsivät. Mikko alkoi soimata itseään siitä, etteivät työt sujuneet. Pienet vastoinikäymiset alkoivat tuntua isoilta, ja Mikko loukkaantui herkästi, jos joku kommentoi jotain häneen liittyvää.

Vaikka Mikko oli huomannut kaiken tämän, hän oli silti yllättynyt, kun työterveyslääkäri arveli hänellä olevan masennusta. Oireet kuitenkin olivat tunnistettavissa ja diagnoosi oli selvä. Työterveyslääkäri ehdotti Mikolle masennuksen terapiahoitoa, johon Mikko vähän varovaisesti suostui.

Tietokoneen käyttö oli Mikolle jonkin verran vierasta, mutta hän halusi silti yrittää terapiaa. Vaikka se tuntui ensin työläältä, lähti se sitten sujumaan. Omaan aktiivisuutta ja keskittymistä vaativat tehtävät tuntuivat aluksi haastavilta, mutta Mikko oli päättänyt olla sinnikäs ja yrittää parhaansa, jotta saisi vointinsa helpottumaan. Aluksi oli vaikeaa huomata mitään muutosta, mutta jonkin viikon kuluttua Mikko havahtui ajatukseen, että olikin nauttinut olostaan käydessään kaverin luona, vaikka sinne meneminen olikin etukäteen tuntunut raskaalta. Pikkuhiljaa työtkin alkoivat sujua jo helpommin ja muiden ihmisten tapaaminen alkoi tuntua luontevalta.

Ulla on 49-vuotias opettaja. Hänellä on aviomies ja 20- ja 24-vuotiaat lapset, joista nuorempi juuri suunnittelee kotoa muuttoa. Ulla oli aina viihtynyt hyvin kotonakin, mutta on ollut suosittu myös työpaikalla muutamien ystävien keskuudessa. Kun ystävät ihmettelivät, miksei Ulla enää osallistunut yhteisille teatterireissuille tai Tallinnan-matkoille, hän huomasi jonkin olleen pielessä jo pidemmän aikaa. Ulla oli tuntenut itsensä viime vuosina aika väsyneeksi, kun työpaikalla vastuut tuntuivat usein kasautuvan hänelle. Oppilaat tuntuivat aikaisempaa rasittavammilta, ja töissä oli aina muutama asia rästissä. Ulla oli vähentänyt vapaa-ajan menoja saadakseen enemmän aikaa levätä, mistä ei kuitenkaan ollut juuri apua. Lasten kanssa oli syntynyt ristiriitoja, ja Ulla koki syyllisyyttä, kun ei oikein saanut niitä ratkottua. Miehenkin kanssa tuntui olevan jotain pientä äksyilyä usein, mutta Ulla ei oikein saanut otettua asiaa puheeksi. Hän huomasi vetäytyneensä ystävistä pikkuhiljaa, eikä halunnut kertoa näille, ettei pärjää entiseen tapaan enää missään.

Ulla kertoi jotakin tilanteestaan mennessään työterveyslääkärille pitkittyneen flunssan takia. Häntä hävetti oma pärjäämättömyytensä, mutta hän vastaili rehellisesti lääkärin suoriin kysymyksiin voinnistaan. Lääkäri totesi Ullalla olevan uupumusta ja masennusta. Ulla oli odottanut pääsevänsä tutkimuksiin ja saavansa sairauslomaa, mutta lääkäri ohjasi hänet terapiaan.

Ulla yllättyi siitä, miten negatiivisesti hän oli alkanut ajatella itsestään. Vaikkei kukaan ollut edes oikein moittinut mistään, niin Ulla itse huomasi kokevansa itsensä huonoksi ja ikäväksi ihmiseksi, josta kukaan ei voi pitää. Hän oli kokenut ystävien ja työkavereiden huolestuneet kyselyt kritiikkinä itseään kohtaan ja oli sulkeutunut kuoreensa sen sijaan, että olisi puhunut muille olostaan. Terapiaohjelman myötä Ullan vointi kohentui, ja hän ajatteli taas itsestään positiivisemmin. Energiaa alkoi löytyä töiden lisäksi myös vapaa-ajan aktiviteetteihin, eikä kaikki enää vaatinutkaan valtavasti ponnistelua. Kun Ulla kertoi muille tuntemuksistaan, hän yllättyi siitä, miten monilla oli ollut samantapaisia uupumuksen ja masennuksen jaksoja. Terapian myötä Ulla löysi keinoja, joilla voisi tulevaisuudessa välttää vastaavat tilanteet.

Kirsi on 22-vuotias tradenomiopiskelija. Hän oli muuttanut opiskelemaan toiselle paikkakunnalle, josta ei etukäteen tuntenut ihmisiä. Opintomenestys oli aina ollut Kirsille tärkeää, ja vanhemmatkin olivat aina korostaneet koulumenestyksen merkitystä. Koulu oli sujunutkin melko hyvin, kunnes toisena opiskeluvuotena ammattikorkeakoulussa Kirsi alkoi väsyä, eikä enää suoriutunut opinnoista entiseen tapaan. Kun Kirsi sai

ensimmäistä kertaa elämässään hylätyn arvosanan kokeesta, hän hakeutui lääkärin vastaanotolle.

Kirsi huomasi, että ongelmia oli kertynyt jo monilla elämän alueilla. Hän ei ollut oikein jaksanut pitää yhteyttä ystäviinsä entisellä kotipaikkakunnalla, ja jotkut olivat vähän loukkaantuneitakin tästä. Opinnoissa oli paljon rästejä, ja tehtäviin keskittyminen tuntui aivan ylivoimaiselta. Kirsi oli jättänyt myös pitkäaikaisen tanssiharrastuksensa tauolle, kun energiaa ei tuntunut olevan mihinkään. Hänestä oli alkanut tuntua, ettei millään ole enää mitään merkitystä. Kirsi oli huomannut syövänsä enemmän iltaisin kotona, ja painoakin oli tullut pari kiloa lisää. Nukkumaan mennessä tekemättömät asiat pyörivät mielessä, eikä uni tullut kuin vasta monen tunnin murehtimisen jälkeen. Aamulla sitten Kirsi ei meinannutkaan päästä sängystä ylös. Lääkäri ohjasi Kirsin terapiaan.

Kirsi huomasi jotenkin lamaantuneensa tilanteestaan ja alkoi pikkuhiljaa lisätä elämäänsä toimintaa. Se vaati aluksi ponnistelua mutta alkoi pian helpottua. Kirsyä helpotti myös, kun sai keskusteltua muutaman ystävänsä kanssa ja kerrottua näille olostaan, jolloin he ymmärsivät Kirsin vetäytymisen paremmin. Hän alkoi lisätä liikuntaa pikkuhiljaa ja muisti pian, miten paljon energiaa oli aina saanut tanssiharrastuksestaan. Kun mieliala parani, opinnotkin alkoivat sujua ja elämä palasi pikkuhiljaa entisille urilleen.

Toiminnan merkitys mielialalle

Masentuneena ei yleensä jaksa olla yhtä aktiivinen kuin tavallisesti. Jaksamattomuus ja passiivisuus lisääntyvät ja jopa aiemmin mielekäs tekeminen jää vähemmälle, kun asiat eivät tuota enää samalla tavalla mielihyvää. Vaarana tässä on, että tekemättömyys ja

vetäytyminen kaventavat elinpiiriä. Kun sosiaaliset suhteet ja harrastaminen edelleen vähenevät tai työsuoriutuminen heikkenee, laskee mieliala yleensä entisestään. Tällaista masennusta ylläpitävää ja ruokkivaa noidankehää kannattaa vastustaa.

Pelkkä ”tekemällä tehty” aktiivisuus ei kuitenkaan kohenna mielialaa. Joskus masentuneenakin voimme pyrkiä tekemään asioita pakosta tai velvollisuudentunnosta ilman, että tekeminen tuntuu palkitsevalta. Tällainen tekeminen ei juuri mielialaa nosta. Sen sijaan toiminta, joka on meille mielekästä tai jossa tunnemme olevamme hyviä, tuottaa meille mielihyvää ja voi nostaa mielialaamme. Siksi mielekkäiden toimintojen lisääminen on masennuksen voittamisessa tärkeää. Miellyttävien tekemisten ei tarvitse olla mitään erikoista, aivan tavalliset miellyttävät asiat ovat tehokkaita mielialan kohentajia.

Masennusansan murtaminen

Jotta masentunut voisi toipua, on hänen murrettava masennuksen ansa. Masennuksen itseään ruokkivasta kehästä on tavalla tai toisella hypättävä ulos. Onneksi masennuskehässä on monta väliasemaa, pysäkkiä, jossa masennuksen kierteen vahvistumisen voi katkaista.

Omaa toimintaa voi muuttaa, mutta hitaasti, askel askeleelta. Kaikkea ei voi muuttaa kerralla.

On tärkeää pyrkiä tutkimaan ja muuttamaan liian kielteisiä tulkintoja itsestään ja ympäristöstään. Tässä yhteydessä ajatuksia voi yrittää muokata tasapainoisiksi ja realistisiksi ja vähemmän tuomitseviksi. Samalla jatketaan toiminnan lisäämistä vähitellen.

Mitä toiminnan lisäämisellä sitten tarkoitetaan? Kyllähän masentunutkin toimii jollakin tavalla – yleensä masennuksen mukaisten tulkintojen ohjaamana. Ongelma on siinä, että tunteisiin on vaikea vaikuttaa suoraan – niin kovasti kuin sitä masentuneena toivoisimmekin. Lisäksi tunteiden havainnointiin vaikuttavat masentuneet ajatukset ja kielteiset tunteet. Mitä

syvemmälle masennukseen ja kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin on joutunut, sitä vaikeampi on nähdä oman kokemuksen liiallista ja epärealistista synkkyyttä. Sen vuoksi on usein helpointa aloittaa ulkoisen, näkyvän toiminnan lisäämisestä eli tekemisestä ja sen muokaamisesta. Siksi tässä kirjassa seurataan omaa toimintaa ja sen vaikutusta mielialaan.

Pelkkä ajatuskin toiminnan lisäämisestä tuntuu usein ensin mielettömältä: ensimmäinen ajatus on, että pitäisi levätä ja säästää viimeisiä voimanrippeitä eikä kuluttaa niitä loppuun. Arkiaskareisiin tarttuminen tai liikunnan lisääminen voivat tuntua mahdottomalta itsensä piinaamiselta.

*Aloita
pienillä
askeleilla!*

Kuitenkin monien masennuksesta toipuneiden ja heidän terapeuttiensa kokemus asiasta on päinvastainen. Pienikin ponnistelun lisääminen kuhunkin päivään on auttanut kääntämään toimimisen kehää myönteiseen suuntaan: Tekemiset tuovat näkyvää tulosta, ja tulosten saaminen tuottaa tyydytystä. Pikkuhiljaa ajattelu ja tunteetkin muuttuvat ja mieliala nousee.

Kirsin välttely

Masennukseen liittyy yleensä voimattomuuden tunnetta ja erilaisten tekemisten välttelyä. Usein vältellään ihan arkisia toimia, ja näin masennus ottaa yhä enemmän alaa päivittäisessä elämässä. Hiljattaisella välttelemisen vähentämisellä voidaan vaikuttaa mielialaan.

Muistathan Kirsin? Myös Kirsi oli masennuksen myötä alkanut vältellä tanssiharrastukseen paluuta ja kavereiden tapaamista. Tenttiin lukeminen tuntui ylitsepääsemättömältä, ja Kirsi lykkäsi sitä aina eteenpäin. Ajatus normaalista arjesta tuntui mahdottomalta.

Tehtävä: Oma välttely

**MYÖS
LIITTEENÄ**

1

Käy mielessäsi hetki läpi oman päiväsi tavallista kulkua ja päivittäisiä toimintojasi. Mieti ja kirjaa ylös, mitkä ovat niitä tavallisia arkipäivääsi kuuluvia tekemisiä, joita vältät ja lykkäät eteenpäin. Kirjaa ainakin kolme sellaista tekemistä, jota helposti lykkäät eteenpäin. Tässä kannattaa valita sellaisia tavallisia tekemisiä, joita olet ennen masennusta kyennyt hoitamaan.

[illegible]

Kirsi ottaa ensiaskeleet

Välttelyn yhtäkkinen lopettaminen tuntuu yleensä ylitsepääsemättömältä. Sitä se voi tosiaan ollakin, jos yrittää liian nopeasti suoriutua kaikista niistä asioista, joista terveenä suoriutuu. Avain on aloittaa sopivan pienin ensiaskelin. Myös Kirsistä tuntui aluksi miltei mahdottomalta ajatus, että näkisi taas kavereitaan, kävisi tanssitunnilla ja jaksaisi vielä lukea tenttiin. Kirsi oli kuitenkin valmis pohtimaan pieniä ensiaskeleita.

Kirsi mietti, mikä voisi olla pieni askel siihen suuntaan, että hän jatkaisi tanssiharrastusta. Ajatus sitoutumisesta säännöllisiin tunteihin tuntui uuvuttavalta. Kirsi päätti asettaa tavoitteekseen, että käy yhden kerran yhdellä tanssitunnilla. Tunnin hän valitsi siten, että se ei olisi liian raskas tauon jälkeen. Kirsi pohti, miten tätä tavoitetta voisi jakaa vielä pienempiin osiin. Pienempiä askelia siihen suuntaan olisivat tanssituntien ajankohtien selvittäminen Internetistä ja tanssivaatteiden etsiminen valmiiksi.

Kavereiden tapaaminen tuntui myös raskaalta, vaikka Kirsi toisaalta kaipasikin muiden seuraa. Hän oli suunnitellut kutsuvansa ihmisiä luokseen, mutta asunnon siivous tuntui ylivoimaiselta. Kirsi mietti, mikä voisi olla pieni askel tavoitteen suuntaan. Hän asetti tavoitteeksi, että tapaa seuraavalla viikolla kahvilassa yhden kaverin. Pieniä askelia siihen suuntaan olisivat mahdollisten ajankohtien suunnittelu ja kaverille soittaminen tapaamisen sopimiseksi.

Tenttiin luku tuntui Kirsistä mahdottomalta, keskittyminen oli hankalaa. Kirsi asetti tavoitteekseen, että lukee seuraavana päivänä yhden luvun kirjasta. Pieniä askelia siihen suuntaan olisivat tenttikirjan sisällysluettelon lukeminen kaikessa rauhassa ja ensimmäisen luvun selaaminen ja sen sivumäärän laskeminen.

Tehtävä: Hiljalleen irti välttelystä

MYÖS
LIITTEENÄ

2

Katso nyt kirjaamiasi toimia, joita olet lykännyt ja vältellyt. Käy niitä läpi yksi kerrallaan ja aseta itsellesi tavoite: pyri saamaan joka päivä edes pieni muutos tässä asiassa. Pian huomaat, kuinka asiat ovat edistyneet. Huomaat myös, kuinka tekemättöminä olleet työt ovat kalvaneet mielessäsi. Sekin on vienyt energiaasi. Kirjaa vielä, mikä olisi pieni muutos asiassa jota olet lykännyt – valitse nyt aluksi niin pieni edistysaskel, että kykenet toteuttamaan sen.

Pienet edistysaskeleet välttelyn vähentämiseksi

[illegible]

Monet masentuneet haluaisivat aloittaa tekemisen ja toimimisen vasta sitten, kun kaikki ikävät asiat ja tunteet olisivat poissa. On kuitenkin hyvä pohtia, voisiko masennuksessa esiintyvien ikävien ajatusten ja hankalien tunteiden kanssa yrittää selvittää ja edetä pikkuhiljaa luottaen siihen, että ikävät ajatukset ja hankalat tunteet vähenevät ajan kanssa. Tässä itsehoito-ohjelmassa lisätään vähä vähältä omaa aktiivisuutta ja muokataan omia masennukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Edetään rauhallisesti ja Sinulle sopivin välitavoittein kohti masennuksesta toipumista.

Mielekäs tekeminen auttaa masennusta taittumaan

Hoidon tarkoituksena ei ole lisätä ikävien velvoitteiden hoitamista masennuksesta huolimatta. Tarkoitus on hoitaa masennusta lisäämällä asteittain palkitsevaa tekemistä. Masentuneena asiat eivät kuitenkaan yleensä tuota yhtä paljon mielihyvää kuin aikaisemmin. Tämä voi johtaa siihen, että lakkaa tekemästä asioita, joista yleensä nauttii. Mielekkään tekemisen vähentäminen kuitenkin ruokkii masennusta. Pienin askelin mielekkään ja mielihyvää tuottavan tekemisen lisääminen puolestaan vähentää masennusta, vaikka se voi aluksi tuntua turhauttavalta tai turhalta.

Erilaiset asiat tuottavat mielihyvää eri ihmisille. Onkin tärkeää oppia havainnoimaan, miten eri tekijät vaikuttavat omaan mielialaan. Yksi on mukavaa yhdelle ja jokin muu toiselle. Eri asiat tuntuvat mielekkäiltä myös eri aikoina ja eri elämäntilanteissa.

Mielialaa nostavia yhteisiäkin piirteitä on havaittu. Esimerkiksi säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää tutkitusti masennuksen oireita.

Tutkimusten mukaan jo kolme kertaa viikossa tehty pieni kävelylenkki tai jokin muu liikuntasuoritus parantaa mielialaa. Kannattaa kokeilla. Aloita liikkuminen vähitellen ja sopivin tavoittein. Jos et ole tottunut harrastamaan liikuntaa tai liikunta tuntuu nyt masentuneena ylivoimaiselta ajatukselta, ole huoleti. Riittävään tulokseen

pääsee jo ihan pienin askelin aloitetulla liikunnalla, esimerkiksi kävelylenkki kolme kertaa viikossa on hyvä. Samoin uimassa käyminen, pyöräily tai mikä vain, mikä on sinulle mahdollista ja mielekästä, riittää kyllä.

Tehtävä: Toimintapäiväkirja

Ryhdytään nyt seuraamaan toimintaa ja sen vaikutusta mielialaan!

Arvioi seuraavien päivien aikana ajankäyttösi ja mielialasi yhteyttä seuraavalla tavalla.

Valitse vihko tai paperi, johon alat seurata päivittäisiä toimintojasi ja niihin liittyvää mielialaa. Voit myös tehdä merkinnät kalenteriisi. Kirjaa kunakin päivänä ylös kaikki, mihin olet käyttänyt aikaa ja mikä kunkin tunnin mieliala on ollut asteikolla 0–10 (0 = matala mieliala, 10 = todella hyvä mieliala) seuraavalla sivulla olevan esimerkin tapaan.

Voit tehdä tämän niin usein ja niin monta kertaa kuin haluat, mutta helpointa on, jos täytät ajankäyttökalendaria muutaman kerran tai ainakin kerran päivässä. Siten sinun on helpompi muistaa, mitä milloinkin olet tehnyt ja minkälainen mielialasi on ollut.

Liitä tämä toimintapäiväkirja luontevaksi osaksi omien tekemisten ja mielialojen päivittäistä seurantaa. Oma tekemistä seurataan ja aktivoidaan koko itsehoidon ajan.

Irti masennuksesta

Kello	Maanantai	A*	Tiistai	A*	Keskiviikko	A*
8–9	Luin aamun lehden	7				
9–10	Katsoin tv:tä	6				
10–11	Makasin sohvalla	5				
11–12	Makasin sohvalla	4				
12–13	Katselin ikkunasta ulos	3				
13–14	Kävin ystävän kanssa kahvilla	8				
14–15	Kävin ostamassa kengät	8				
15–16	Kotona, kamala väsymys	4				
16–17	Tein ruokaa, söin	5				
17–18	Luin lehtiä	5				
18–19	Katsoin tv:tä	6				
20–21	Katsoin tv:tä	7				
21–22	Katsoin tv:tä	5				
22–23	Nukkumaan	6				
	A*	6	A*		A*	

A* = arvio mielialasta asteikolla 0–10 (0 = matala mieliala, 10 = todella hyvä mieliala)

Torstai	A*	Perjantai	A*	Lauantai	A*	Sunnuntai	A*
A*		A*		A*		A*	

MYÖS
LIITTEENÄ
3

Kerrataan

Onnittelut masennuksen itsehoidon aloittamisesta. Ensimmäisen luvussa sait tietoa masennuksen oireista ja lisäksi opit, että toiminta, ajatukset ja mieliala kytkeytyvät toisiinsa. Jos saat tehdyksi enemmän mielekkäitä asioita, nostaa se mielialaasi. Jos teet vähemmän mielekkäitä asioita, mielialasi pysyy huonompana. Alkuun pääseminen voi olla hankalaa. Kirjaa kuitenkin ylös toimintaasi ja pohdi sen yhteyttä mielialaasi. Vastauksia kannattaa kirjata muutamana kerran päivässä tai ainakin joka päivä.

Seuraavassa luvussa tutustutaan tarkemmin ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen merkitykseen mielialan säätelyssä.