

Psykiatria ja mielenterveys

Jouko Lönnqvist

Mielenterveys ja sen häiriintyminen **19** Mielenterveyspotilas **26** Mielenterveyttä ja sen häiriintymistä määrittävät tekijät **30** Mielenterveyteen vaikuttaminen ja psykiatrinen hoito **42** Näyttöön perustuva henkilökohtainen hoito **49** Mielenterveyden edistämisen, häiriöiden ehkäisyn ja varhaisen hoidon merkitys **51** Psykiatrian kehitys **56**

- Psykiatrian ydintehtävä lääketieteen erikoisalana on tutkia ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä. Psykiatria tutkii myös mielenterveyttä määrittäviä tekijöitä, edistää mielenterveyttä ja ehkäisee mielenterveyden häiriöitä.
- Psykiatrian ala jakautuu Suomessa neljään erikoisalaan: psykiatria (aikuispsykiatria), nuorisopsykiatria, lastenpsykiatria ja oikeuspsykiatria.
- Psykiatrissa työtä tehdään moniammatillisissa työryhmissä, joiden jäsenet ovat psykiatrian alan lääkäreiden lisäksi psykologeja, sairaanhoitajia ja muita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä.
- Hoito kohdistuu yksilöön, jonka mielenterveys ja terveys kokonaisuutena, henkilökohdaiset ominaisuudet, kehityksellinen tausta, elämäntilanne ja tulevaisuuden tavoitteet tulisi tuntea riittävän yksityiskohtaisesti yksilöllisen hoidon onnistumiseksi.
- Hoidossa voidaan vaikuttaa myös parisuhteeseen, perheeseen, ryhmään ja jopa yhteisöön.
- Psykiatriassa tarvitaan luotettavaa, ajantasaista ja riippumatonta tietoa hoitomenetelmien vaikuttavuudesta sekä hoitosuosituksia hoitojen soveltamiseksi hoitojärjestelmässä.
- Psykiatria tukeutuu toiminnassaan ihmisen kehitystä, aivojen ja mielen rakentumista sekä käyttäytymistä koskevaan yleiseen tieteelliseen tietoon sekä yksilöä koskeviin havaintoihin.
- Mielenterveyttä voidaan tarkastella ja siihen voidaan vaikuttaa biologisista, psykologisista, sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä käsin niiden keskinäisiä vuorovaikutuksia yhdistäen sekä yksilö- että väestötasolla.
- Hyvä mielenterveys ilmenee sekä sisäisenä että ulkoisena tasapainoisuutena ja joustavuutena. Henkilöllä on kyky eläytyä toisten ihmisten tilanteeseen ja ymmärtää heidän pyrkimyksiään. Hyvä mielenterveys tarkoittaa henkilökohtaista hyvinvointia ja tyytyväisyyttä, joustavuutta suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään todellisuuteen, riittävää tulevaisuuden ennakointia sekä kykyä toipua kuormittavista elämäntilanteista.

Mielenterveys ja sen häiriintyminen

Psykiatria

Psykiatria on lääketieteen erikoisala, jonka tehtävänä on tutkia ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä.

Psykiatria voidaan määritellä myös opiksi mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja ilmiästä eli psykopatologiasta, syistä eli etiologiasta, kehityksestä eli patogeneesistä, hoidosta eli terapiasta sekä ehkäisystä eli preventiosta.

Psykiatrian tehtävän hoitaminen edellyttää mielenterveyttä määrittävien erilaisten tekijöiden ja niiden yhteisvaikutusten ymmärtämistä. Psykiatrian tieteellinen pohja nojaa aivotutkimukseen sekä käyttäytymis- ja sosiaalitieteisiin.

Psykiatria osallistuu omalta osaltaan myös mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisyyn.

Soveltamisalue ulottuu yksilöstä yhteisöihin ja koko väestöön asti. Suomessa psykiatrian toimialaan kuuluvat aikuispsykiatrian lisäksi itsenäisinä lääketieteen erikoisaloina lastenpsykiatria, nuorisopsykiatria ja oikeuspsykiatria. Näiden sisällä on erikoistuneita yksiköitä ja erityispätevyyden omaavia erikoislääkäreitä sekä muita asiantuntijoita. Psykiatrasta tietoa ja osaamista sovelletaan kaikilla lääketieteen erikoisaloilla ja kaikessa terveydenhuollon toiminnassa.

Mielenterveyden olemus

Määritelmä

Maailman terveysjärjestö (WHO) on luonnehtinut mielenterveyttä ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamana voimavarana, joka auttaa jokaista yksilöä toteuttamaan mahdollisuuksiaan kehitysvaiheensa mukaisesti, sopeutumaan elämän normaaleihin stresseihin, opiskelemaan ja työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä antamaan oman panoksensa yhteisössään.

Hyvä mielenterveys

Mieleltään terve ihminen on yleensä jokseenkin tyytyväinen ja tasapainoinen. Hän sietää ohime-

nevästi epämiellyttäviä tunnetiloja eikä koe oloaan pitkäaikaisesti ahdistuneeksi tai masentuneeksi.

Mielenterveyteen kuuluu myös henkilön selkeä oma identiteetti eli itseen liittyvä jatkuvuuden ja samuuden tunne. Henkilö tunnistaa riittävästi myös omat arvonsa, pyrkimyksensä ja tavoitteensa.

Hyvän mielenterveyden helposti havaittava tunnusmerkki on kyky ihmissuhteisiin: toisista välittäminen ja rakkaus, kyky ja halu vuorovaikutukseen sekä kyky henkilökohtaiseen ajatusten ja tunteiden ilmaisuun.

Toinen mielenterveyttä ulospäin luonnehtiva piirre on hyvä toimintakyky ja aktiivinen työskentely, myös yhteisen hyvän puolesta.

Vaikeuksia kohdatessaan mieleltään terve ihminen työskentelee aktiivisesti ja joustavasti, parhaimmillaan jopa luovalla tavalla, niiden voittamiseksi. Hän sietää keskimääräistä paremmin kuormittavia elämäntilanteita, epävarmuutta ja ahdistusta. Hyvän mielenterveyden omaava henkilö sietää myös menetyksiä. Hänellä on valmius elämänmuutoksiin ja niissä syntyviin luopumisiin sekä suruun.

Perustava merkitys mielenterveydelle on realistinen käsitys todellisuudesta vaikeissakin elämäntilanteissa ja stressin keskellä.

Mielenterveyden useat ulottuvuudet

Mielenterveyttä voidaan valottaa ainakin kuuden eri näkökulman avulla, jotka luonnehtivat mielen-terveyttä kattavasti. Jokainen ulottuvuus koostuu lisäksi useista osaulottuvuuksista (taulukko 1).

Mielenterveyttä luonnehtii psykososiaalinen toimintakyky, joka voi vaihdella toimintakyvyttömyydestä poikkeuksellisen hyvään toimintakykyyn asti. Olennaista on kyky työnteekoon tai muuhun merkitykselliseen toimintaan, sosiaaliseen osallistumiseen, itsenäiseen selviytymiseen ja asianmukaiseen oman ja yhteisen edun valvontaan. Mielen-terveys edistää osallisuutta yhteisössä, ja aktiivinen osallistuminen puolestaan tukee mielenterveyttä.

Hyvään mielenterveyteen liittyvä toimintakyky ja sopeutumiskyky erilaisissa elämän haasteissa ovat vahvasti yhteydessä ihmisen lahjakkuuteen, erilaisiin kykyihin ja vahvuuksiin sekä erityisesti positiiviseen elämänasenteeseen. Jokaisen ihmisen kykyrakenne on yksilöllinen omine erityispiirteineen, vahvuuksineen ja rajoituksineen.

Taulukko 1. Mielenterveyden ulottuvuuksia.

1	Psykososiaalinen toimintakyky
2	Lahjakkuus, kyvyt ja vahvuudet
3	Persoonallisuuden kypsyy
4	Kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset taidot
5	Tyytyväisyys ja hyvinvoinnin kokeminen
6	Joustavuus, suojautumiskyky, muutosvalmius ja optimismi

Kolmas mielenterveyttä luonnehtiva ulottuvuus on persoonallisuuden kypsyy. Se kuvaa ihmisen jatkuvaa kykyä oppia elämäkokemuksista ja kehittyä. Yksilön identiteetti selkiytyy, ja hän hallitsee eri elämänvaiheisiin liittyviä haasteita ja tehtäviä. Persoonallisuus on melko vakaa läpi aikuisuuden, mutta ei kuitenkaan vakio, sillä persoonallisuuden eri osa-alueilla tapahtuu elämän aikana myös pieniä muutoksia. Avoimuus voi esimerkiksi vaimentua ikääntyessä. Myös riskinotto ja uusien kokemusten etsiminen voivat vähentyä. Iän myötä persoonallisuuden kypsyy ilmenee usein valmiutena antaa ja jakaa muille sitä, mitä on itse saanut tai oppinut.

Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös riittävä määrä kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista lahjakkuutta. Ihmiselle on kehittynyt evoluution myötä taito tehdä tarkkoja havaintoja itsestä ja muista sekä eläytyä muiden tilanteeseen (empathia ja sosiaalinen kognitio) sekä tarvittaessa auttaa heitä (altruismi). Näissäkin osuulottuvuuksissa on havaittavissa ihmisten välillä merkittävää lajin sisäistä hajontaa.

Mielenterveyteen voidaan liittää viidentenä näkökulmana tyytyväisyys ja kokemus henkilökohtaisesta hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin asterot väestössä heijastavat myös elämän olosuhteita, mutta hyvinvointi on aina lopulta ihmisen oma sisäinen kokemus.

Nykykulttuurissa, jossa ihminen altistuu merkittävässä määrin ulkoisille muutoksille, mielenterveydelle ominaisina piirteinä pidetään psyykkistä joustavuutta ja muutosvalmiutta sekä kykyä suojautua vaikeissa olosuhteissa haitallisilta tekijöiltä.

Mielenterveyden joustavuus ilmenee myös myönteisinä odotuksina ja optimistisena tulevaisuudenkuvana, toivon ylläpitämisenä. Tätä positiivisen mielenterveyden kokonaisuutta luonnehditaan usein termillä resilienssi. Se voidaan ymmärtää myös kapeammin joustavana selviytymisenä kuormittavista tilanteista.

Mielenterveyteen liittyy monimuotoisuus ja yksilöllisyys. Mielenterveyttä ei pidä ymmärtää äärimilleen vietyä normaalisuutena tai tavallisuutena suhteessa erilaisuuteen tai poikkeavuuteen.

Mielenterveyttä määrittävät tekijät

Biologisten ja psykososiaalisten tekijöiden vuorovaikutus

Ihmisen perinnöllinen tausta ja biologinen rakenne luovat perusrakenteen mielenterveyden kehitykselle. Psykososiaaliset tekijät ohjaavat ja edistävät mielenterveyden kehitystä kuitenkin jo sikiövaiheesta ja varhaislapsuudesta lähtien. Hyvin toimivat sosiaaliset suhteet, läheiset ihmissuhteet sekä kannustava ja merkityksellinen työ ja työyhteisö ovat merkittäviä tekijöitä vielä aikuisenkin mielenterveydelle.

Samalla kun mieli täyttyy elämäntapahtumien kuormasta, se myös aktivoituu virikkeiden ja uusien elämysten kautta. Oman elämän hallinta ja mielen tasapaino vaativat jatkuvaa sopeutumista ja myös aktiivista toimintaa. Arjen toimet ja jatkuvuus rauhoittavat mieltä ja tuovat turvallisia mielihyvän kokemuksia.

Mielenterveys ja sen häiriintymisen oireet ovat toisistaan käänteisesti riippuvaisia. Hyvä mielen terveys liittyy matalaan oiretasoon. Toisaalta mielen terveyden häiriö ja mielen tasapaino ovat myös itsenäisiä ulottuvuuksia. Vaikeasti ja pitkäaikaisestikin mieleltään sairas henkilö voi sopeutua häiriön olemassaoloon ja saavuttaa häiriöstä huolimatta hyvän mielen tasapainon. Vaikeistakin häiriöistä kärsivillä ihmisillä voi olla merkittävän paljon psyykkisiä voimavaroja.

Elämänvaiheiden merkitys

Mielenterveyden kehitys lapsuudessa, nuoruudessa, aikuisuudessa sekä myöhäisellä iällä liittyy sekä aivojen rakenteelliseen kypsymiseen ja toimintakykyyn että mielen sisäiseen rakentumi-

seen. Samalla ihmisen on sopeuduttava toimintaympäristön jatkuvasti muuttuviin haasteisiin ja vaatimuksiin.

Kussakin elämänvaiheessa on omat yleiset kehityshaasteensa, joiden henkilökohtainen käsittely heijastuu myös yksilön mielenterveyteen. Psykkinen kehitys näkyy yleensä jaksottaisina elämänvaiheina, joissa sopeutumishaasteet ja niistä syntyvät kokemukset lisäävät normaalisti psyykkistä pääomaa. Onnistumisten rinnalle voi syntyä myös epäonnistumisia ja vaikeita elämänjaksoja, joilla on oma vaikutuksensa mielenterveyteen.

Kognitiiviset toiminnot ja yleinen älykkyys kehittyvät aina nuoreen aikuisuuteen asti ja vakiintuvat sen jälkeen saavutetulle tasolle. Osalla ihmisistä ne alkavat heikentyä eriasteisesti ikääntymisen sekä muiden aivojen toimintaan vaikuttavien tekijöiden ja sairauksien johdosta.

Persoonallisuuden piirteet kehittyvät perinnöllisten tekijöiden ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta ja vakiintuvat aikuisuuteen mennessä. Niissäkin voi tapahtua pieniä muutoksia aikuisuudessa geneettisen alttiuden ja ympäristötekijöiden suhteen muuttuessa. Myös elämäntapahtumat ja jatkuva oppiminen voivat muokata joitakin persoonallisuuden erityispiirteitä. Kaikissa ikäryhmissä vakavat aivosairaudet sekä aivoihin kohdistuneet vammat voivat vaikuttaa myös persoonallisuuteen.

Onnistunut sopeutuminen, adaptaatio, luo edellytykset elämänpäiriin laajentumiselle. Jatkuva kehitys altistaa yksilön uusille kehityshaasteille ja haastaa sopeutumiseen. Pitkittäistutkimukset osoittavat, että sopeutumista edistävät yksilöllisten kykyjen ja ominaisuuksien lisäksi myös läheiset ihmissuhteet ja käytössä oleva laaja sosiaalinen verkosto. Koulutus, uuden oppiminen, osaamisesta ja kognitiivisesta suorituskyvystä huolehtiminen sekä valmius ja kyky hyödyntää ulkoisia voimavaroja edistävät yleensä mielenterveyttä läpi koko elämän.

Lapsuus ja nuoruus

Ihmisen kehittyminen fyysisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti kypsään aikuisuuteen on pitkä prosessi. Nuoruuden kehitys kohti aikuisuutta merkitsee haasteita tunteiden ilmaisemisessa ja niiden hallinnassa sekä käyttäytymisessä. Parisuhteet, opiskelu ja työelämä kehittävät vuorovaikutustaitoja ja lisäävät tietoisuutta siitä, kuka minä

olen ja mitä haluan elämässä. Nuorelle aikuiselle kehittyä identiteetille ominainen minuuden ja jatkuvuuden tunne.

Aikuisuus

Aikaisuuteen liittyvä vastuu itsestä ja läheisistä kasvaa aiheuttaen myös psyykkisiä paineita. Mielen kuormittuminen voi aiheuttaa myös pitkittyvää stressiä, ahdistuneisuutta ja mielialan laskua, naisilla hieman useammin kuin miehillä. Miehillä sopeutuspaineet kanavoituvat naisia useammin käyttäytymisoreiksi ja päihteiden käytöksi. Ikääntyneiden mielenterveys ei poikkea oleellisesti keski-ikäisten mielenterveydestä.

Aikuisuus rakentuu kehitysjaksoista, joille on ominaista useimmille ihmisille yhteiset eri elämänvaiheen kehityshaasteet. Vaihtelua elämäntapahtumien kulkuaan aiheuttavat yksilölliset ja merkittävät elämäntapahtumat ja saavutukset, jotka muodostuvat elämäntapojen käännepisteiksi. Myönteisten tapahtumien rinnalla on usein myös traumaattisia eroja ja menetyksiä, jotka vaikuttavat elämäntapojen kulkuaan. Kehityskriisit vaativat sopeutumiskykyä ja usein myös uudelleen suuntautumista elämässä. Traumaattisista tilanteista ja kehityskriiseistä selviytyminen voi vahvistaa mielenterveyttä.

Myöhäisikä

Ikääntyminen ilmenee parhaimmillaan mielen seestymisenä, tyytyväisyytenä ja kykynä tukea nuorempia sukupolvia, jolloin hankittu mielenterveyden pääoma siirtyy seuraaville sukupolville. Joillakin voi kuitenkin ilmetä iän myötä myös kognitiivisten toimintojen lievää heikentymistä (*mild cognitive impairment*). Pienelle vähemmistölle kehittyä myös kliinisesti merkittävää kognitiivista huonontumista (*neurocognitive disorder*). Merkittävät muutokset viittaavat poikkeavaan kehitykseen, jonka syyt on aiheellista selvittää, eikä selittää niitä ikääntymisellä.

Yksilön ja ympäristön jatkuva vuorovaikutus

Jokaisen ihmisen kehitys ja elämäntapojen kulkuaan on yksilöllinen. Yksilöiden välisiä eroja selittävät perimän ainutlaatuisuus, mutta myös ympäristövaikutusten vaihtelu. Ympäristötekijöiden merkitys on yleensä sitä suurempi, mitä varhaisemmin ja voimakkaammin ne ovat kehitykseen vaikuttaneet.