

Sisällys

- Esipuhe___9
1. Johdanto___13
 2. Terveys ja sairaus sosiaalitieteellisen tutkimuksen kohteena___17
Mitä ovat terveys ja sairaus?___17
Maallikoiden terveyskäsitteet___19
Ei-terveyden ulottuvuudet___21
Biopsykososiaalinen näkökulma sairauteen___23
Terveyttä ja sairautta tutkivia sosiaali- ja yhteiskuntatieteitä___25
Terveiden ja sairauden sosiaalitieteellisen tutkimisen menetelmiä___32
 3. Terveiden ja sairastamisen muuttuva maailma___45
Elinajanodotteen historiallinen kehitys___45
Sairastamisen ja sairauskirjon muutos___48
Epidemiat ja pandemiat yhteiskunnan hämmentäjinä___50
Terveiden ja sairauden yhteiskunnallinen maisema___58
Elinajanodotteen tulevaisuudennäkymiä___68
 4. Terveiden ja sairauden jakautumisen eriarvoisuus___71
Maiden välisiä eroja___71
Maanosien välisiä ja sisäisiä eroja___74
Suomen sisäisiä alueellisia eroja___75
Sukupuolten terveys- ja kuolleisuuserot___77
Sosiaaliluokkaerot___85
Etnisten ryhmien väliset erot___92
Vammaisuus terveydellisen eriarvoisuuden lähteenä___96
Ikä ja ageismi terveyserojen tuottajina___98
Eriarvoisuutta tuottavien tekijöiden yhteiset nimittäjät___99
Mitä eriarvoisuuksille voi tehdä?___100
 5. Psykososiaaliset kuormitustekijät oireiden ja sairauksien tuottajina___103
Stressitutkimuksen menetelmistä___103
Stressitutkimuksen alkuvaiheet___105
Millaiset tekijät aiheuttavat stressiä ihmisen elämässä?___106
Stressireaktiot___122
Stressin seuraukset: fyysiset sairaudet, kuolleisuus ja mielenterveyden ongelmat___124
Stressitutkimuksen arviointia___126
Miten stressiä voi vähentää?___127
 6. Stressin terveysvaikutuksia muovaavat tekijät___131
Tilanteen arviointi stressikokemuksen muovaajana___131
Selviytymiskeinot___134

Stressinhallinnan resurssit__143
Selviytymiskyvyn vahvistaminen__157

7. Terveyskäyttäytyminen ja riippuvuudet__163
Terveyttä uhkaavat halut____165
Rajoitukset, sääntely ja ohjaaminen
terveyskäyttäytymisen muovaajina_167
Pohjois-Karjala-projekti esimerkkinä
ravitsemukseen vaikuttamisesta__170
Terveyskasvatus käyttäytymismuutokseen
kannustamisena_172
Addiktio__186
8. Ruumiillisten sairauksien yksilölliset ja kulttuuriset merkitykset____193
Sairauden kulttuuriset merkitykset_194
Sairauden sosiaaliset merkitykset__197
Sairauden yksilölliset merkitykset__198
Sairastajien yhteisöt__216
Kuolema__217
9. Mielen ongelmat_225
Mielenterveysongelmat_225
Muistisairaudet__264
10. Sairauksien hoito_271
Käsitteitä__271
Itsehoito ja sairauskäyttäytyminen_273
Potilaana virallisessa terveydenhuollossa_275
Terveydenhuollon digitalisoituminen____292
Vaihtoehtoinen tai täydentävä hoito,298
11. Kiteytystä ja pohdintaa_303
Kirjan ydinopetukset__303
Terveystutkimuksen monitieteinen luonne____306
Sosiaalitieteellisen terveystutkimuksen vaikuttavuus__307

Lähteet__309