



Alkusanat

Masennus on yleisin nuorten mielenterveyden häiriö Suomessa, ja sen arvioidaan edelleen yleistyvän nuorten keskuudessa. Masennus on myös yksi yleisimmistä nuorten sairauslomien syistä ja yleisin ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen peruste. Nuorten masennusta koskevat faktat kertovat karua kieltään siitä, kuinka vakava ongelma nuorten masennus on. Omalta osaltaan ongelman vakavuutta lisää se, etteivät läheskään kaikki masentuneet nuoret ole lainkaan hoidon piirissä ja moni nuori joutuu odottamaan hoitoon pääsyä liian pitkään. Psykiatrisen hoidon resurssit eivät ole nykyisellään riittäviä, eivätkä ne riitä vastaamaan kasvavaan hoidon tarpeeseen. Tarvitaan myös muita keinoja tukea masentuneita nuoria. Erityisen tärkeää on ennalta ehkäisevä tuki, jota nuoret voivat saada lähiyhteisöltään parhaassa tapauksessa jo ennen masennukseen sairastumista. Tämän lisäksi läheisten tuella on hoidon ohella suuri merkitys masennukseen sairastuneen nuoren kuntoutumisessa.

Tämä kirja on syntynyt käytännön tarpeesta antaa nuorten parissa toimiville työkaluja kohdata masentunut nuori ja tukea hänen kasvuaan. Kirjassa on haluttu vältellä kliinistä sairaus- ja hoitokeskeistä lähestymistapaa. Sen sijaan painopiste on käytännön keinoissa kohdata masentunut nuori ja tukea hänen kasvuaan. Kutakuinkin jokainen meistä on kohdannut työssään tai muussa arkielämässään nuoria, joilla on masennusoireita. Kenties olemme joutuneet myös tilanteisiin, joissa olemme joutuneet pohtimaan, voisiko nuoren oireilussa olla kyse

masennuksesta ja miten meidän tulisi toimia nuoren kanssa. Tämän kirjan tavoitteena on, että kirjan lukija voi löytää kirjassa käsiteltyjen menetelmien joukosta keinoja, joita voi omalta osaltaan hyödyntää masennuksen ennaltaehkäisyssä sekä masentuneiden nuorten kohtaamisessa ja tukemisessa kotona, kouluissa ja muissa nuorten toimintaympäristöissä. Erityisesti lievä masennus on usein voitettavissa jo tällaisen kevyemmän tuen avulla. Myös vaikeammassa masennustiloiissa nuoren omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja nuoren kanssa päivittäin tekemisissä olevien henkilöiden tuki ovat olennainen osa nuoren kuntoutusta hoidon ohella.

Kirja jakaantuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan nuorten masennusta ja masentuneen nuoren kohtaamista ja tukemista yleisellä tasolla. Osa koostuu nuorten masennusta käsittelevän johdantoartikkelin ohella nuoruutta ikävaiheena ja nuorten psykoanalyttistä psykoterapiaa käsittelevästä artikkelista sekä artikkelista, jossa käsitellään psykiatrisen hoidon työnjakoa ja tavoitetta siirtää painopistettä psykiatrisesta erityissairaanhoidosta avohoidon suuntaan. Kirjan toisen osan aihealueena on masentuneen nuoren kohtaaminen. Tämän osan artikkeleissa käsitellään masentuneen opiskelijan kohtaamista koulussa, kehitysvammaisen nuoren masennusta, vertaistukea sekä ratkaisukeskeistä lähestymistapaa ja voimaantumisen työkaluja. Kirjan kolmannen osan aiheena ovat toiminnalliset menetelmät – toimintaterapia, kirjallisuusterapia, taideterapia, puutarhaterapia ja musiikkiterapia – nuoren kasvun ja kuntoutumisen tukena.

Kirjan kirjoittajat ovat nuorten parissa toimivia psykiatrian ja erityisopetuksen ammattilaisia, jotka kohtaavat työssään masentuneita nuoria ja hyödyntävät työssään erilaisia terapeuttisia menetelmiä. Vaikka erilaisia keinoja kohdata masentunut nuori ja tukea hänen kasvuaan on lähestytty kirjassa ammattilaisten näkökulmasta, on kirja suunnattu erityisesti niille nuorten lähipiiriin kuuluville henkilöille, jotka kohtaavat nuoria kotona, koulussa ja muissa nuorten toimintaympäristöissä. Kirja antaa heille tietoa erilaisista terapeuttisista menetelmistä ja lähestymistavoista, joita käytetään nuorten masennuksen hoidossa. Vaikka varsinainen terapiatyö kuuluu aina siihen koulutuksen saaneille, lukijat

voivat löytää kirjassa esitelyjen menetelmien joukosta vinkkejä siihen, miten he voivat tukea masentunutta nuorta ja mikä voisi olla kullekin nuorelle ominainen tapa käsitellä stressiä ja läpikäydä kasvuikässä tapahtuneisiin menetyksiin liittyviä tunteita. Erilaisilla toiminnoilla voi olla terapeuttisia vaikutuksia myös silloin, kun kyse ei ole varsinaisesta terapiasta. Toiminnallisista menetelmistä voi olla apua esimerkiksi silloin, kun nuoren on vaikea löytää sanoja tunteistaan puhumiseen. Tämän lisäksi kirja antaa niin nuorille itselleen kuin myös heidän läheisilleen tietoa siitä, mistä erilaisissa terapioiden on kyse ja mitä ne sisältävät. Tämänkaltaisen tieto on hyödyksi nuoren hoitoon ohjauksessa sekä mietittäessä, minkälaisesta hoidosta nuori voisi kenties hyötyä.

Kirjan artikkeleissa tarkastellaan masennusta ja sen ehkäisyä nimenomaan nuorten ja nuoruusiän psykososiaalisen kehityksen ja sen tukemisen näkökulmista. Nuoruusiän ominaisuuteen ja nuoruusiän kehitykseen vaikuttavien tekijöiden ymmärtämisestä on toki hyötyä myös lasten kanssa työskenteleville. Tämä korostuu, kun otetaan huomioon, että kasvuikässä tapahtuneet menetykset on yksi nuoruusiän masennukselle altistava tekijä. Masennukselle alttiita ovat muun muassa ne nuoret, jotka eivät ole saaneet aikanaan olla lapsia ja joilla kasvuikä kehitystehtävien ratkaisu on jäänyt tämän vuoksi kesken. Nuorten masennusriskiä voidaan pienentää tukemalla lasten tervettä kasvua ja kehitystä sekä iänmukaisten kehitystehtävien ratkaisua kasvuikässä. Kaikki kirjoittajat ovat kuitenkin kirjoittaneet artikkelinsa nuoria ajatellen ja nuorimpienkin kohdalla on kyse pikemmin varhaisnuorista kuin lapsista. Myös lasten kanssa toimivat voivat toki saada kirjassa esitellyistä menetelmistä ideoita omaan työhönsä. Erityisen tärkeää on kuitenkin nähdä lasten terveen ja tasapainoisen kehityksen ja sen tukemisen rooli nuoruusiän ongelmien ennaltaehkäisyssä. Lasten kanssa tehdyllä työllä ei ole merkitystä vain tässä ja nyt, vaan siinä luodaan pohjaa myös heidän tulevalle kasvuun ja hyvinvoinnilleen.

Teoksen nimi *Mieli maasta – Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen* kuvaa kirjan näkökulmaa. Nimeä ehdottaessani en tiennyt, että on olemassa yhdistys, jonka nimi on sama kuin kirjan pääotsikko ja että yhdistyksen toiminta liittyy masennukseen. Tämä paljastui

vasta, kun käsikirjoitus oli jo valmis ja lähetetty kirjan kustantajalle. Yhteensattuman paljastuttua Mieli maasta ry:n kanssa on sovittu siitä, että voimme käyttää yhdistyksen nimeä kirjan nimenä, onhan masentuneiden nuorten hyvinvoinnin edistäminen yhteinen asiaamme.

Kirjan näkökulma on kasvun näkökulma. Nuoren kuntoutumista masennuksesta ja kasvua voisi verrata kasviin, joka versoo karusta maasta ja kurkottaa kohti aurinkoa. Ei ole itsestään selvää, että nuori saa kasvulleen riittävää tukea. Vastaavasti ei ole itsestään selvää, että karusta maasta kasvava puu saa riittävästi ravinteita, vettä ja valoa kukoistaakseen. Samaa symboliikkaa sisältyy nuoruusiässä masennukseen sairastuneen ja masennuksesta kuntoutuneen Katja Lembergin kirjoittamaan runoon, jonka käyttöön tässä olen saanut hänen lupansa.

*Paino kuin olisin osa maata
kuin juureni olisivat paksummat kuin näkyvä osani
Asettunut olemaan elämässä
kuin olisin olemassa vain tätä hetkeä varten
Olen juuri kuin olen miettimättä
onko niin hyvä vai muutunko
Uskon mitä on
ja että kaikki on juuri kuten kuuluukin
Toivo elää minussa vahvana
kuin yhtä kehoni kanssa
Minä olen itseni kuten olen
miten olen ja täysillä
Perjantaina, kuten muulloinkin,
maahan kiinnittyneenä yhteydessä ylös
Läsnä tässä.*

Jokainen nuori haluaa tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Masentuneella nuorella, joka kokee olevansa jollakin tavalla rikki sisältä, tämä tarve jopa korostuu. Voidakseen toipua hän tarvitsee läheisten tukea. Läheisten yhtenä tehtävänä, ehkäpä kaikkein tärkeimpänä, on toivon ylläpitäminen nuoren elämässä myös silloin,

kun hänen itsensä on vaikea uskoa valoisampaan tulevaisuuteen. Masennus on vakava ja usein pitkäaikainen sairaus. Niin kauan kuin on elämää, on kuitenkin toivoa ja vakavastakin masennuksesta on mahdollista toipua.

Oulussa 6. joulukuuta 2010

Anna-Liisa Lämsä