Uskalla puhua mielenterveysongelmista

Opas vanhemmille ihmisille ja heidän läheisilleen

Oppaan ovat laatineet yhteistyössä viisi viranomaista (E-hälsomyndigheten, Folkhälsomyndigheten, Läkemedelsverket, Statens Beredning för medicinsk och social utvärdering ja Socialstyrelsen), Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) -verkosto ja Riksförbundet Hjärnkoll. Työhön ovat osallistuneet myös eläkeläisjärjestöt PRO ja SPF.

Lainaukset ovat peräisin henkilöiltä, joilla on kokemusta mielenterveysongelmista, ja alan asiantuntijoilta.

Lainaukset ovat autenttisia. Kuvissa esiintyvät henkilöt eivät liity oppaan sisältöön.

Kuvat:
s 1 Johanna Nyholm, Scandinav Images AB
s 4 André Gottfridsson, Houdini Group AB
s 5 Gabby Baldrocco, Mostphotos AB
s 7 Doug Olson, Mostphotos AB
s 9 Mostphotos AB
s 11 Ingegerd Sundlöf, Mostphotos AB
s 13 Jörgen Wiklund, Scandinav Images AB
s 15 Malin Kihlström, Johnér Bildbyrå AB
s 18 Matton

Svanenmärkt trycksak, 3041 0001

Mitä ovat psyykkinen terveys ja mielenterveysongelmat?

Psyykkinen terveys tarkoittaa hyvinvointia, hyvää oloa, toimintakykyä ja kykyä käsitellä elämän ylä- ja alamäkiä. Kyse ei siis ole vain siitä, ettei ole sairas. Psyykkisen hyvinvoinnin heikkeneminen voi olla merkki mielenterveysongelmista.

Mielenterveysongelmat voivat olla tilapäisiä huolestuneisuuden, alakuloisuuden tai unihäiriöiden oireita, mutta termiä käytetään myös kuvaamaan psyykkisiä sairauksia, kuten ahdistusta tai masennusta. Kaikille mielenterveysongelmille on ominaista se että ne vaikuttavat hyvinvointiin ja saavat ihmisen toimimaan normaalista poikkeavalla tavalla.

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä vanhemmilla ihmisillä

Ihmiset elävät yhä vanhemmiksi ja ovat aiempaa terveempiä. Ikääntyminen itsessään lisää kuitenkin sekä fyysisten että psyykkisten sairauksien riskiä.

Noin joka neljännellä 65-vuotiaalla ja sitä vanhemmalla on jonkinlaisia mielenterveysongelmia, jotka voivat vaikuttaa heidän arkeensa ja heikentää heidän elämänlaatuaan.

Ahdistuneisuus ja masennus ovat yleisiä vanhemmilla ihmisillä, mutta läheskään kaikki huonosti voivat eivät hae itselleen apua vaikka sitä olisi saatavilla.

Mitä voi tehdä itse?

Mielenterveyttä voi vahvistaa

Jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen eikä koskaan ole liian myöhäistä vahvistaa sitä. Voit tehdä itse paljon voidaksesi hyvin ja siitä, että tekee jotakin pientä joka päivä, on usein apua.

Terveen ikääntymisen kannalta tärkeimpiä asioita ovat

- fyysinen aktiivisuus – omaan toimintakykyyn perustuvalla liikkumisella on suuri merkitys sekä kehon että aivojen vireessä pitämiselle. Nukut paremmin ja monien fyysisten ja psyykkisten sairauksien riski pienenee, jos liikut.
- hyvät ruokailutottumukset – hyvä ja ravitseva ruoka ja kenties muiden seurassa syöminen ovat hyväksi sekä psyykkiselle että fyysiselle terveydelle
- sosiaalinen yhteenkuuluvuus, osallistuminen ja mielekkyys – säännölliset kontaktit muihin ihmisiin, sukulaisten ja ystävien tapaaminen ja itsensä tarpeelliseksi kokeminen ovat kaikki mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.

”Vanhempien ihmisten mielenterveysongelmat ovat yleisiä, mutta ne eivät ole osa luonnollista ikääntymistä. Apua on saatavilla kaiken ikäisille.

Vaikeassa tilanteessa voi olla haasteellista tuntea toivoa. Älä jää yksin ajatustesi kanssa. Kerro ajatuksistasi ja pyydä apua. Puhu jollekulle, johon luotat. Mielenterveysongelmia voidaan ehkäistä ja lievittää avoimuudella ja tiedolla. Koskaan ei ole liian myöhäistä voida paremmin.”

Susanne Rolfner Suvanto,
Omvårdnadsinstitutetin toimintavastaava

Kuka voi sairastua ja miten?

Ei luonnollinen osa ikääntymistä

län myötä kehontoiminnot muuttuvat ja heikkenevät, ja fyysiset sairaudet ovat yleisiä. Kun ei enää pysty tekemään asioita omatoimisesti, tuntee helposti olonsa yksinäiseksi ja rajoittuneeksi. Ikääntyessä jää myös aikaa pohtia elettyä elämää. Läheisen menettäminen voi herättää ajatuksia ja tunteita elämästä ja kuolemasta. Se voi aiheuttaa tilapäisiä mielenterveysongelmia.

Toisin kuin tilapäiset surun, huolen tai alakuloisuuden tunteet, ne voivat jatkuessaan viitata hoitoa vaativiin mielenterveysongelmiin.

Jos surullinen olo ei mene ohi tai tunnet itsesi voimattomaksi tai onnettomaksi lähes päivittäin ja useiden viikkojen ajan, olet ehkä sairastunut masennukseen. Ahdistus, masennus ja muut psyykkiset sairaudet eivät ole luonnollinen osa ikääntymistä, vaan niihin on saatavilla apua.

”Kumppanini kuoli muutama vuosi sitten. Silloin aloin vetäytyä syrjään. Menetin ruokahaluni ja halusin enimmäkseen nukkua, mutta en saanut nukuttua.

Elämä tuntui täysin merkityksettömältä. Ne muutamat kerrat, kun astuin ovesta ulos, vastassa oli naapuri, joka halusi itsepintaisesti puhua kanssani. Mutta mistä me olisimme puhuneet?

Eräänä päivänä, kun tapasimme rappukäytävässä, naapuri sanoi:

’Näen, ettet voi hyvin.’ Silloin murruin. Muutamaa viikkoa myöhemmin menimme terveyskeskukseen. Sain lääkityksen ja liityin keskusteluryhmään ja itse asiassa … nyt olen alkanut saada elämäniloani takaisin.”

Fyysinen ja psyykkinen terveys vaikuttavat toisiinsa

Kipu ja muut sairaudet kuten dementia, diabetes tai aivohalvaus, voivat vaikuttaa mielenterveyteen. Jatkuva särky voi aiheuttaa esimerkiksi alakuloisuutta.

Toisaalta psyykkinen sairaus voi joskus ilmetä fyysisinä vaivoina. Ahdistus voi aiheuttaa sydämentykytystä, pahoinvointia tai vatsakipua. Jos olet jännittynyt tai huolissasi, se voi aiheuttaa päänsärkyä tai selkäkipua.

Pitkään jatkuvat unihäiriöt, säryt tai kivut vanhemmalla henkilöllä voivat olla masennuksen oireita. Myös jotkin lääkkeet voivat aiheuttaa masennusta. Alkoholin liiallinen käyttö voi aiheuttaa osaltaan ahdistusta ja alakuloisuutta. Lääkäri voi auttaa sinua selvittämään ongelmasi ja määrätä sinulle oikean hoidon.

”Olin aiemmin aktiivinen ihminen, mutta sitten tuli kremppoja vähän sinne sun tänne. Sain kaikenlaisia vaivoja vatsakivuista ja päänsärystä sydämentykytyksiin.

Lopulta lääkäri huomasi, että fyysisten vaivojeni taustalla oli syvä masennus. Sain hoidoksi sekä lääkityksen että keskusteluapua. Hoitosuhteeni jatkuu edelleen ja se tuntuu turvalliselta.

Asia on vaatinut aikaa mutta voin nykyisin jo paremmin. Olen taas aktiivinen, ja käyn kertomassa muille mielenterveysongelmista. Puhumalla aiheesta voin auttaa muita.”

Masennus on yleistä

Noin joka kymmenes yli 65-vuotias kärsii masennuksesta. Vanhempien ihmisten lieväkin masennus voi heikentää elämänlaatua ja vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Vaikea tai pitkittynyt masennus voi johtaa vakaviin seurauksiin.

Hoito auttaa

Mielenterveysongelmia voi hoitaa useilla eri tavoilla. Jos sairastut psyykkisesti, on tärkeää hakea apua terveyskeskuksesta. Siellä voidaan selvittää sekä fyysisten että psyykkisten ongelmien syyt ja saat tarvittaessa myös hoitoa. Psyykkisten sairauksien hoidossa voidaan käyttää sekä lääkkeitä että keskusteluhoitoa.

”Ruotsissa ja suurimmassa osassa länsimaita ikäihmiset ovat riskiryhmä, jonka itsemurha-luvut ovat korkeat. Tämä koskee erityisesti miehiä. Itsemurhariski kasvaa, jos henkilöllä on lisäksi heikentynyt fyysinen toimintakyky ja muita kroonisia sairauksia. On tärkeää havaita masennus ajoissa, jotta sitä voidaan hoitaa menestyksekkäästi.”

Gösta Bucht, Uumajan yliopiston geriatrian emeritusprofessori, hoidon ja hoivan asiantuntija SPF Seniorerna -organisaatiossa

Milloin pitää hakea apua?

Mitä aikaisemmin mielenterveysongelmat havaitaan, sitä suurempi mahdollisuus niiden hoidossa on onnistua. Oireet voivat olla erilaisia eri henkilöillä, mutta varoitusmerkkejä on olemassa.

Saatat esimerkiksi eristäytyä etkä halua enää tehdä asioita, joista olet yleensä pitänyt. Saatat olla jatkuvasti surullinen, olosi on voimaton tai ahdistunut lähes päivittäin ja useiden viikkojen ajan. Silloin on tärkeää hakea apua.

Myös siinä tapauksessa, että joko sinä tai läheisesi kokee väkivaltaa tai riippuvuusongelmia, on tärkeää hakea apua.

Itsemurha-ajatuksiin on tärkeää hakea ja saada apua

Psyykkisen sairauden vakavin seuraus on itsemurha. Itsemurhien osuus on suurempi iäkkäillä kuin nuorilla henkilöillä. Suurinta esiintyvyys on 80-vuotiaiden tai sitä vanhempien miesten ryhmässä. Yleinen itsemurhan syy on masennus. Myös muut psyykkiset sairaudet tai alkoholin tai lääkkeiden runsas käyttö voivat lisätä itsemurhariskiä.

”Henkensä riistäneen äidin ja yli 80-vuotiaana itsemurhan tehneen isän jälkeläisenä haluan sanoa yhden asian:

Uskaltakaa puhua mielenterveysongelmista – se voi pelastaa ihmishenkiä.”

Se, että mielessä käy joskus ajatuksia oman elämänsä päättämisestä, ei ole harvinaista. Jos sen sijaan itsemurha-ajatukset ovat toistuvia tai sinulla on konkreettisia suunnitelmia elämäsi päättämiseksi, on tärkeää hakea apua. Puhu jollekulle johon luotat. Terveyskeskuksesta saat apua ja hoitoa. Lisäksi on olemassa erilaisia tuki- ja kriisipuhelimia, kuten itsemurhalinja, joihin voi soittaa nimettömänä.

Puhelinnumerot löydät tämän oppaan lopusta.

Jos vointisi on todella huono ja sinusta tuntuu, ettet enää jaksa, hae apua suoraan psykiatrisen avohoidon vastaanotolta tai päivystyspoliklinikalta. Voit myös soittaa hätänumeroon 112.

Jos epäilet, että jollain läheiselläsi on itsetuhoisia ajatuksia tai suunnitelmia riistää henkensä, on tärkeää toimia välittömästi. Keskustele kyseisen henkilön kanssa ja varaa aikaa kuunnella häntä. Itsemurhasta puhuminen ei lisää itsemurhan tekemisen riskiä. Päinvastoin, tällainen keskustelu voi estää itsemurhan.

”On erittäin tärkeää havaita ajoissa vanhempien ihmisten masennus ja ahdistus. Tämä siksi, että asiaan vaikuttavia riskitekijöitä on niin paljon.

Mitä aikaisemmin ongelmat havaitaan, sitä suurempi mahdollisuus on onnistua hoidossa. Fyysisiin vaivoihin, passiivisuuteen ja huonoon psykososiaaliseen tilanteeseen voidaan vaikuttaa.”

Gösta Bucht, Uumajan yliopiston geriatrian emeritusprofessori, hoidon ja hoivan asiantuntija SPF Seniorerna -organisaatiossa

Jos tarvitset apua

- Henkeä uhkaavissa hätätilanteissa soita numeroon 112.

- Lisätietoa terveydenhoidosta löydät kirjallisesti osoitteesta www.1177.se.
  Voit myös saada neuvontaa sairaanhoitajalta soittamalla numeroon 1177.

Käänny terveyskeskuksen puoleen

Terveyskeskuksessa hoidetaan sekä fyysisiä sairauksia että lievää tai keskivaikeaa masennusta ja muita mielenterveyshäiriöitä.

Terveyskeskuksesta saat tarvittaessa lähetteen psykiatrian erikoislääkärille.

Jos tarvitset tulkkia tai muuta tukea, mainitse asiasta henkilökunnalle aikaa varatessasi.

Terveyskeskusta voidaan joskus kutsua myös esimerkiksi terveysasemaksi tai omalääkärin vastaanotoksi. Monissa terveyskeskuksissa on oma vastaanotto vanhemmille ihmisille.

Tukea ja apua kunnalta

Saat tietoa oman kuntasi tarjoamasta avusta avuntarpeenkäsittelijältä (biståndshandläggare). Kyse voi olla esimerkiksi erilaisista keinoista vähentää yksinäisyyttä tai avun saamisesta arkisiin toimiin.

Avuntarpeenkäsittelijä (biståndshandläggare) antaa myös tietoa tuesta omaisille ja läheisille.

Järjestöt tarjoavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tukea

Useat yhdistykset, eläkeläisjärjestöt ja uskonnolliset yhteisöt tarjoavat tukea ja sosiaalista toimintaa.

Lisäksi on monia erilaisia potilas-, käyttäjä- ja omaisjärjestöjä (patient-, brukar- och anhörigorganisationer), jotka tarjoavat tukea ja joilla on eri alojen erityisosaamista. Useimmat niistä kuuluvat Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa -verkostoon (www.nsph.se).

”Isäni asuu yksin ja eläkkeelle jäätyään hän eristäytyi yhä enemmän. Hän ei enää halunnut tulla käymään luonamme tai mennä ulos. Hän oli enimmäkseen pahantuulinen ja ärtynyt. Meistä tuntui pahalta nähdä, ettei hän voinut hyvin.

Vasta, kun hänen selkänsä tuli kipeäksi, hän meni terveyskeskukseen. Lääkäri ymmärsi, että selkäkivun taustalla oli masennus, ja isä sai hoitoa.

Nyt isä on alkanut taas käymään luonamme, ja viime viikolla hän oli jopa veneilemässä.”

Apua tarjoavat puhelinpalvelut

Alla on esimerkkejä puhelinpalveluista ja tukijärjestöistä, joihin voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai internetissä, kun haluat keskustella jonkun kanssa (lisää numeroita saat osoitteesta www.1177.se).

- Mind Äldrelinjen (vanhuslinja)
  puhelin: 020-22 22 33
  verkkosivut: www.mind.se
- Mind Självmordslinjen (itsemurhalinja)
  puhelin: 901 01
  verkkosivut: www.mind.se
- Jourhavande medmänniska
  (päivystävä lähimmäinen)
  puhelin: 08-702 16 80
- Anhöriglinjen (omaislinja)
  puhelin: 0200-23 95 00
  verkkosivut: www.anhorigasriksforbund.se
- Kvinnofridslinjen
  (naisten turvapuhelin)
  puhelin: 020-50 50 50
  Puhelut eivät näy puhelinlaskussa
- Hjälplinjen (auttava puhelin ja chat)
  Puhelin: 90390
  verkkosivut: www.hjalplinjen.se
- Svenska kyrkan
  (ruotsinsuomalainen päivystävä puhelin)
  Puhelin: 020-26 25 00
  verkkosivut: www.svenskakyrkan.se/sverigefinska-telefonjouren-papu

eHälsomyndigheten

NSPH
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

Folkhälsomyndigheten

Socialstyrelsen

(H)JÄRNKOLL
Psykiska olikheter – lika rättigheter

SBU
STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING

LÄKEMEDELSVERKET
SWEDISH MEDICAL PRODUCTS AGENCY

Uskalla puhua mielenterveysongelmista
(tuotenro 2021-12-7671) voit tilata Socialstyrelsenin julkaisupalvelusta.
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Julkaisun voi myös ladata osoitteesta
www.socialstyrelsen.se