

Masentunut tarvitsee työyhteisön tukea

Alakulo kuuluu elämän tunnekirjoon, mutta depressio on sairaus, joka pahimmillaan vie elämänhalun ja työkyvyn. Hyvä uutinen on se, että useimpia masennukseen sairastuneita voidaan auttaa ja myös työyhteisö voi osaltaan tukea sairastuneen toipumista.

Masennusta on sanottu suomalaisien kansantaudiksi, eikä ihme, sillä tutkimusten mukaan jopa 5–6 prosenttia työikäisestä väestöstä sairastaa depressiota. Osa masentuneista ei tunnista sairautta eikä osaa hakea apua. Toisaalta esimerkiksi työuupumuksen taustalla saattaa olla masenun tai toisinpäin.

Masennuksen oireet ovat usein samankaltaisia: alakuloa, mielialan laskua, passivoitumista, voimavarojen hupenemista ja toimintakyvyyttömyyttä. Masentunut menettää usein kykynsä nauttia asioista ja keskittymiskyvyssä, ruokahalussa ja unentarpeessa saattaa ilmetä suuriakin muutoksia.

Koska kaikki edellä mainitut oireet kuitenkin kuuluvat lievinä myös normaaliin elämään, niin mistä masentunut sitten tietää, milloin mielialasta on syytä huolestua?

– Jos masennuksen oireet alkavat vaikuttaa haittaavasti toimintakykyyn ja jatkuvat pitkään, esimerkiksi yli pari viikkoa, silloin kannattaa hakea apua. Samoin, jos kokee pitkittynyttä työstressiä, josta ei pääse irti viikonloppuisin tai edes lomilla, kannattaa puuttua asiaan, vastaa ylläkäri **Teija Honkonen** Työterveyslaitokselta.

Sairastuminen on monen asian summa

Teija Honkonen on työskennellyt yli 20 vuotta psykiatrina ja tehnyt masennukseen ja työuupumukseen liittyvää tutkimustyötä. Hän toimi pääsihteerinä viime vuonna päättyneessä Masto-hankkeessa, jossa eri hallinnonalat, työmarkkinajärjestöt sekä mielen-terveysjärjestöt hakivat yhteistyössä keinoja masennusperäisen työkyvyyttömyyden vähentämiseksi.

Yhteinen huoli ei ole ollut turha, sillä vaikka masennuksen aiheutta-

ma työkyvyyttömyys on viime vuosina ollut laskussa, depressio on silti edelleen yleisin työkyvyyttömyyseläkkeiden peruste Suomessa.

Sairastumisen syytä on useita. Masennuksen voi laukaista esimerkiksi elämänmuutos kuten läheisen sairaus tai työttömyys, mutta myös päihteet, ruumiilliset sairaudet, lapsuuden traumat tai perinnölliset tekijät saattavat altistaa masennukselle.

– Myös työelämässä on tekijöitä, jotka voivat lisätä masennusriskiä, esimerkiksi jatkuva ylikuormitus tai pitkään jatkunut kokemus työpaikkakiusaamisesta, Teija Honkonen toteaa.

Masentuneelle tukea töihin

Masennus ei suinkaan aina vie sairauslomalle, vaan useimmissa tapauksissa masentuneet pysyttelevät töissä. Teija Honkonen pitää asiaa myönteisenä.

– Mitä kauemmin ihminen on poissa työstä, sitä vaikeampi sinne on palata. Siksi toivoisin, että asenteet ja käytännöt esimerkiksi tilapäisten työjärjestelyjen suhteen kehittyisivät niin, että työpaikoilla olisi enemmän mahdollisuuksia myös osatyökykyisille ihmisille.

Tuolloin myös masennuksesta kärsivät voisivat jatkaa voimiensa mukaan töissä, hän sanoo.

Honkonen näkee, että työelämässä on muutenkin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa masennuksesta kärsivien työkyvyn tukemiseen. Erityisesti

”Mitä aiemmin ongelmiin puututaan, sitä paremmin myös masentuneen työssä jatkamiselle voidaan etsiä ratkaisuja.”

Masennukseen saa monenlaista apua

Itellan työntekijät olivat viime vuonna poissa töistä masennuksen vuoksi 36 000 päivää, mikä on noin 10 prosenttia kaikista sairauspoissaoloista. Luku on selvästi valtakunnallista lukua pienempi. Itellan työterveyshuollolla on masennuksen hoitamiseen useita tehokkaita hoitovaihtoehtoja.

Masennuksen taustalla saattaa olla lapsuuden kokemuksia tai yllättäviä elämäntilanteita, joihin voi olla vaikea vaikuttaa. Sen sijaan elämäntapoihin tai työolosuhteisiin on mahdollista vaikuttaa paljonkin.

Työterveyspsykologi **Merja Sipponen** Oulun Terveystalosta näkee masennuksen ennaltaehkäisyssä tärkeänä varhaisen avun. – Valmennamme esimiehiä havaitsemaan asioita työpaikoilla ja ottamaan niitä puheeksi työntekijöiden kanssa. Ja esimerkiksi työterveystarkastuksissa selvitämme työntekijöiden työuupumusriskit.

Masennukseen löytyy yksilöllinen apu

Jos masennuksen oireet ovat selviä ja omat ponnistelut eivät auta, on lähdettävä lääkäriin. Masennus on yhtä yksilöllistä kuin ihmiset ylipääntään, joten hoitokeinotkin vaihtelevat.

Itellan työterveyskumppanit Terveystalo ja Mehiläinen tarjoavat masennuksen hoitoon monipuolisesti tehokkaita hoitokeinoja. Toipumisen tie alkaa usein siitä, kun pääsee keskustelemaan tilanteestaan työterveyshoitajan tai lääkärin kanssa. – Masennus ei häviä yhdessä päivässä, mutta lievästä masennuksesta voi toipua muutamassa viikossa, Sipponen rohkaisee.

Sipponen kertoo opintopiireistä, joissa opetellaan tunnistamaan mielialoja sekä keinoja vaikuttaa niihin omalla ajattelulla ja toiminnalla. – Meillä on ryhmistä erittäin hyvät kokemukset, vertaistuella on suuri voima. Lisäksi esimerkiksi rentoutumista ja tietoisista läsnäoloa voi harjoitella. Myöskään liikunnan merkitystä mielialaan ei pidä väheksyä.

– Psykoterapia on keskeinen hoitomuoto masennuksessa, ja jos kyseessä on vakavampi masennus, tarvitaan sen tueksi usein lääkehoitoa, sanoo vastaava psykologi **Mikko Räsänen** Helsingin Mehiläisestä.

Mehiläisessä käytetään myös kronoterapiaa, joka tarkoittaa vuorokausirytmien ajastamista kirkasvalohoitoon yhdistettynä. Masennukseen liittyy usein myös uniongelmia, jolloin apua tarjotaan uniryhmästä.

TEKSTI: JATTA VIRRANKOSKI

Lue seuraavalta sivulta miten kaksi itellalaista ovat selvinneet omasta masennuksestaan.

isoissa organisaatioissa on toimintamalleja, joiden avulla työkyvyn ongelmatilanteissa voidaan toimia.

– Varhaisen tuen merkitys on suuri, sillä mitä aiemmin työkyvyn ongelmiin puututaan, sitä paremmin myös masentuneen työssä jatkamiselle voidaan etsiä ratkaisuja. Esimiehiä rohkaisisin ottamaan työkyvyn ongelmat ajoissa puheeksi.

Työterveyshuolto on luonteva paikka terveysongelmien selvittelyyn. Masennuksen hoidossa on keskeistä säännöllinen seuranta, vuorovaikutuksellinen tuki ja tarvittaessa lääkehoito. Hoitosuunnitelma laaditaan aina tapauskohtaisesti ja yhteistyössä potilaan kanssa. Työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyöllä voidaan ehkäistä pitkittyvää työkyvyttömyyttä.

TEKSTI: SARA LINDSTRÖM

IPT-terapialla takaisin oman elämän ohjaksiin

Mehiläisen käyttämällä IPT-ryhmäterapialla on saavutettu poikkeuksellisen hyviä hoitotuloksia lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa, mutta myös vakava masennus paranee merkittävästi.

Psykoterapeutti **Ilkka Mustakallio** toimii Mehiläisen IPT-ryhmien pääkoordinoijana ja ohjaajana. – Työskentelemme ryhmässä voimavaraisessa ja arvostavassa hengessä. Harjoittelemme arkitilanteissa menestymistä ja työstämme kompastuskiviä.

– Merkittävää on muodostaa yhteinen käsitys asioista, jotka ovat laukaisseet masennusta ja ylläpitävät sitä. Sen pohjalta syntyy toimintaohjelma elämän laadun kohentamiseksi. Keskeistä on, että ihminen itse tekee muutoksia elämäänsä sekä kokee, että pystyy vaikuttamaan. Hänet ikään kuin autetaan "komentosillalle" ohjaamaan omaa alustaan. Näin syntyy pit-

käaikainen vaikutus, Mustakallio kertoo.

Mielialavalmentajiksi koulutetut työterveyshoitajat seuraavat ja kannustavat itsehoitossa 1½ vuoden ajan ryhmän päättymisen jälkeen. Sparraus on tärkeää, koska masennuksella on taipumus uusiutua.

IPT on masennuksen hoitomenetelmä (interpersonal psychotherapy), joka kehitettiin 1970-luvulla USA:ssa lumehoidoksi "varsinaisen terapian" rinnalle. Käytännössä kuitenkin havaittiin, että IPT olikin paljon alkuperäistä hoitoa tehokkaampaa. Suomessa IPT-yksilöhoitoa on käytetty 10 vuotta, ja se on Käypä hoito -suosituksen mukaista masennuksen hoitoa. Mehiläisessä viisi vuotta sitten kehitetty IPT:n ryhmäversio on ainutlaatuinen Suomessa ja maailmalla. IPT-ryhmä koostuu 12 kertaa puolen vuoden ajan, edeltäviä yksilöterapiamaisia on kolme.

Kaksi tarinaa masennuksesta

TOIMITTANUT: JATTA VIRRANKOSKI

Useat muutokset ja henkilökohtainen kriisi veivät jalat alta

Nainen, toimistotöissä Itellan pääkonttorissa.

”Olin lapsena hyvin arka ja minulla oli voimakaita pelkoja. Olen koko aikuisikäni ollut ahdistunut ja helposti masentuva. Osittain se varmasti johtuu perintötekijöistä ja luonteestani, mutta myös lapsuuteni ympäristöstä.

Aikuisiässä rankkoja vuosia olivat ne, jolloin yhtä aikaa hoidin kotona pientä lasta ja opiskelin.

Kun sitten sairastuin masennukseen, alamäki oli pitkä ja tuskallinen. Hoidin masennuksen oireita aluksi onnistuneesti liikunnalla ja keskustelemalla ystäväni kanssa. Vuoden 2010 syksyllä kuntoni romahti täysin. Elämässäni tapahtui useita suuria muutoksia sekä iso henkilökohtainen kriisi.

Olin hajoamispiisteessä enkä kyennyt töihin, joten oli pakko mennä lääkärille. Työterveyslääkäri teki masennustestin, sain masennuslääkkeitä ja sairauslomaa. Tämä oli ratkaiseva käänne, joka pakotti minut näkemään tilanteeni vakavuuden. Hain apua ainoastaan pakon edessä.

Rankin aikani masennuksen kourissa oli tuo puolitoista viikkoa, jonka olin sairauslomalla. Makasin sängyssä ja itkin. Oksensin useita kertoja päivässä, laihduin 9 kiloa ja lopulta lakkasin syömästä kokonaan ja pysyitin vain makaamaan. Tärisin ja joka paikkaan sattui. Säikähdin omaa tilaani ja reaktioideni voimaa. Onneksi mies hoiti kotityöt ja lapsemme.

Töihin palaaminen oli vaikeaa, mutta se onnistui, koska pidin työstäni ja minulla oli mukavat työkaverit. Parhaan ensiavun sain lääkkeistä, jotka alkoivat auttaa noin viikossa. Lisäksi pääsin terapiaan, ja kevääksi 2011 IPT-terapiaryhmään. Parantumisen alku oli kuluttavaa. Saatoimme valvoa kokonaisia öitä mieheni kanssa juttellessamme asioista.

IPT-ryhmä osoittautui erittäin positiiviseksi kokemukseksi. Ensimmäistä kertaa minun ei tarvinnut peitellä masennustani, vaan sain keskustella siitä aidosti saman kokeneiden kanssa. Ymmärsin, että työ- ja perhe-elämän ristipaineet, stressi ja riittämättömyyden tunne altistavat uupumukselle ja masennukselle.

Käänne parempaan tapahtui kevään 2011 aikana, ja kesällä uskaltauduin jättämään lääkityksenkin pois. Kokemani kautta minusta on tullut vahvempi, empaattisempi ja syvällisempi. Nykyään järjestän enemmän aikaa itselleni ja pyrin tietoisesti arvostamaan sitä, mitä minulla on.”

Yt-neuvottelut ja äidin kuolema laukaisivat masennuksen

Nainen, töissä postikeskuksessa.

”Vuoden 2010 tammikuussa yt-neuvottelut työpaikallani päättyivät laajoihin irtisanomisiin. Toimin yksikköni luottamusmiehenä ja olin esimiehen mukana, kun kutsuja keskustelutalouksuuksiin jaettiin. Oli ahdistavaa katsoa itselle läheisten työkavereiden reaktioita, kun heille ojennettiin kirje. Kevään aikana tein useampia 16 tunnin työrupeamia. Henkilöstölle pidettiin muutosturva-infotilaisuuksia kolmessa eri vuorossa, ja minun oli oltava kaikissa paikalla.

Äitini kuoli yllättäen elokuussa 2010, minkä jälkeen en kyennyt töihin. Hautajaisten ja äidin kodin tyhjentämisen jälkeen päivittäiset asiat, kuten ruuanlaitto, pyykin pesu ja siivous tuntuivat ylivoimaisilta. Pahinta tilanteessa oli se, että olen kahden ala-aste ikäisen lapsen yksinhuoltaja. Tuntui, ettei kukaan ymmärrä minua. Halusin vain nukkua ja olla rauhassa. Vetäydyin yksinäisyyteen.

Avun tarvetta en itse tajunnut, mutta työterveyshuollossa osattiin kysyä oikeat kysymykset. Minut ohjattiin työterveyspsykologin ja psykiatrin vastaanotoille. Sovimme verkostopalaverin järjestämisestä, jossa on mukana myös työntäjän edustaja. Päädyimme hakemaan minulle Ilmarisen osakuntoutustukea kuudeksi kuukaudeksi. Se myönnettiin, ja lokakuun 2011 loppuun saakka työskentelin neljä tuntia päivässä.

Työterveyspsykologi sai minut kiinnostumaan IPT-ryhmäterapiasta. Siitä on ollut paljon hyötyä, koska olen voinut avoimesti puhua vertaisten kanssa asioista ja saada tukea. Olen tuntenut myös itseni tarpeelliseksi, kun olen voinut auttaa toisia.

Monille ihmisille tuntuu olevan suru häpeä tunnustaa masennus. Tiedän, että työpaikallamme on paljon ihmisiä, jotka kärsivät masennuksesta, mutta yrittävät salata sen muilta. Minä olen luonteeltani avoin ja koen, että puhuminen auttaa parhaiten. Olen kertonut sairaudestani monille työkavereille ja saanut paljon tukea ja kannustusta.”