

Vautsi

Näin masennus haltuun!

Masennus – mieliala vai sairaus?

- Sairaus, jos kestää pidempään ja haittaa toimintakykyä
 - vakavalle masennukselle on määritelty tarkat lääketieteelliset kriteerit
- Monta tekijää mm.
 - ulkoinen laukaiseva syy
 - pitkäaikainen fyysinen sairaus tai riippuvuus
 - periytyvä taipumus
 - pitkään jatkuneet rasittavat työolosuhteet



Masennus aiheuttaa yhä enemmän työkyvyttömyyttä

- Tilastoa sairastumisesta:
 - yhden vuoden ajanjaksolla 6 % työssäkäyvistä
 - noin 20 % työssäkäyvistä jossain vaiheessa
 - paljon useammilla lievempää oireilua
- Sairastuneiden määrä ei ole lisääntynyt
- Aiheuttaa yhä useammin pitkiä sairauslomia ja työkyvyttömyyseläkkeitä

Miten tunnistat masentuneisuudesta oireilevan henkilön

- Eri henkilöt reagoivat eri tavalla, oireita voi olla mm seuraavat:
 - Mikään ei kiinnosta
 - Mielihyvän kokemisen vaikeus
 - Riittämättömyyden tunne
 - Näköalattomuus

Masennus on parannettavissa

- Työpaikkalääkäri diagnosoi ja hoitaa
 - riittävän varhain ja riittävän pitkään
- Esimies edistää toipumista ja työkykyä
 - kehitä työolosuhteita jatkuvasti
 - sovi toimivat käytännöt, miten kaikkia kohdellaan asiallisesti ja tasapuolisesti
 - puutu varhain ja aktiivisesti tilanteeseen, jossa epäilet ongelmia
 - välitä, kannusta, tue ja kuuntele työhön palaajaa
- Työyhteisön jäsenet tukevat omalla käytöksellään
- Apua arkeen: hyödynnä työkaluja Pointista > Esimiehen työpöytä / Työhyvinvoinnin työkalut Itellassa