

Mielenterveysongelmat vaativat lisää keskustelua

Masennus on sairaus, joka on helppo piilottaa muilta ihmisiltä ja siihen sairastuneet oppivat siinä usein hyvinkin taitavaksi.

Teksti ja kuvat: Ruusa

Masennus ja muut mielenterveysongelmat (eli mt-ongelmat) ovat pitkään olleet iso ja ristiriitainen keskustelun aihe. Ristiriitaisen siitä tekee sen monet näkökulmat ja tunteet mitä se eri ihmisissä herättää.

Uskon, että mt-ongelmat herättävät jokaisessa erilaisia tunteita: joillekin ahdistusta ja surua, kun taas toisille välinpitämättömyyttä ja asian kieltämistä. Tunteet riippuvat pitkälti siitä, kuinka lähelle asia osuu, onko kenties itsellä tai lähipiirissä ollut mt-ongelmia. Mielestäni mt-ongelmat ovat aihe, josta tarvittaisiin yhä enemmän keskustelua, jotta ennakkoluulot ja -käsitykset sen ympäriltä vähentyisivät ja ihmiset uskaltaisivat helpommin hakea apua.

Minä pärjään yksin

Itselle mt-ongelmat tulivat elämäni seitsemännellä luokalla masennuksen muodossa. Silloin keskustelua oli vielä vähemmän mitä tänä päivänä, enkä muista kuulleeni juurikaan muiden kokemuksia aiheesta. Heräsi tunne, että on jotenkin erilainen ja asiaa pitäisi piilotella. Asian hyväksymistä helpotti ongelmien myöntäminen ja ymmärtäminen ettei pärjää yksin, ettei avun hakeminen tee ihmisestä huonompaa tai heikkoa. Uskon myös, että suomalainen ajattelu, "minä pärjään yksin", teki avun hakemisesta vaikeampaa.

Masennus on sairaus, joka on helppo piilottaa muilta ihmisiltä ja siihen sairastuneet oppivat siinä usein hyvinkin taitaviksi. Sen vuoksi sen tullessa ilmi on monesti muilla ihmisillä vaikea ymmärtää miten se henkilö, joka on nauranut ja ollut iloinen heidän seurassaan voi olla masentunut. Tämä tekee masennuksesta sairauden, jonka olemassaoloa osa ei edes myönnä, kieltäminen voi kuitenkin olla hyvin vahingollista masentuneelle henkilölle ja hankaloittaa tämän avun hakemista.

20-25% nuorista kärsii

Uskon, että mitä enemmän mielenterveysongelmista puhutaan, sitä helpompi sairastuneilla ihmisillä on hakea apua. Puhuminen myös poistaa ennakkoluuloja mt-ongelmien ympäriltä ja auttaa ihmisiä kohtaamaan mt-ongelmista kärsivän ihmisen. THL:n mukaan jopa 20-25% nuorista kärsii jostain mielenterveysongelmasta, joten keskustelua tarvitaan kipeästi. Mitä useampi puhuu kokemuksistaan ja ongelmistaan

julkisesti, sitä useampi sairastunut saa vertaistukea ja tunteen ettei ole ainoa tai jotenkin outo.

“Monesti on käsketty vain ottamaan itseä niskasta kiinni”

Haastattelin vielä lopuksi mt-ongelmista kärsinyttä 18-vuotiasta henkilöä, joka haluaa pysyä tässä haastattelussa anonyyminä.

Millainen tausta sinulla on mt-ongelmien kanssa?

“Olen sairastanut masennusta 4,5 vuotta. Olen käynyt kolme vuotta perheneuvolan vastaanotolla, vuoden psykoterapiassa ja syönyt mielialalääkettä 4,5vuotta.”

Miten sairaus vaikutti elämääsi?

“Sairaus heikensi toimintakykyä, ihmissuhteita, koulunkäyntiä ja vaikutti jokapäiväiseen elämään väsymyksenä, itsetuhoisuutena ja sulkeutuneisuutena.”

Koitko saavasi tarpeeksi vertaistukea ja tietoa avun hakemisesta?

“Sain ystäviltä vertaistukea, mutta olisin toivonut enemmän tietoa avun hakemisesta.”

Entä onko nykypäivänä mielestäsi tarpeeksi keskustelua ja tietoa mt-ongelmista?

“Nykypäivänä mt-ongelmat on runsaasti esillä somessa ja internetissä, mutta koskaan sitä ei voi olla liikaa.”

Oletko kohdannut ennakkoluuloja tai - käsityksiä sairauttasi kohtaan?

“Ennakkoluuloja on ollut paljon sairauttani kohtaan. Ihmiset ovat ajatelleet, että teeskentelen kaiken ja kerjään sääliä. Masennusta ei ajatella sairautena vaan omana valintana. Monesti on käsketty ottamaan vain “itseä niskasta kiinni”, ryhdistäytyä ja ajatella positiivisesti.”

Mikä tilanteesi on tänä päivänä?

“Nyt lääkitys on pienimmässä mahdollisessa annoksessa enkä enää tarvitse terapiaa.”

Mitä haluat sanoa muille sairastuneille?

“Haluan sanoa muille sairastuneille, että sinä selviät! Vaikka koko ajan tulee ylä- ja alamäkiä, joskus elämä voittaa. Hae apua, äläkä jää yksin!