

LOPPUMATON TENTTI

Opiskelijan uupumuksesta ja sen ennaltaehkäisystä

Tutkimusten mukaan joka neljäs suomalainen nuori kärsii mielenterveysongelmista. Yleisimmät ongelmat ovat masennus, ahdistuneisuus, päihteiden väärinkäyttö ja syömishäiriöt. Noin puolella sairaus huonontaa huomattavasti toimintakykyä. Suomessa tehdään vuosittain 800 itsemurhaa masennuksen vuoksi – tämä tarkoittaa yli 2 itsemurhaa päivässä! Tällä hetkellä noin 200 000 suomalaista (eli 5 % väestöstä) kärsii masennuksesta.

1. MITÄ VÄSYMYS ON?

Kaikkia väsyttää joskus. Silloin tuntuu siltä, että voisi vain nukkua, mikään ei huvita, opiskelu rasittaa ja kaikki ärsyttää. Tällainen väsymys voi johtua esimerkiksi hetkellisestä stressistä, elämänmuutoksesta, surusta, kaamoksesta, keväästä... Kuitenkin väsymys menee aikanaan ohi ja elämä alkaa näyttää jälleen valoisammalta.

KUN VÄSYTTÄÄ

- o Anna itsellesi lupa levähtää
- o ja vähentää velvollisuuksia.
- o Mieti, auttaisiko riman alentaminen, vaatimustason laskeminen tai tarttuminen tekemättämiin töihin.
- o Arkiset askareet voivat viedä ajatukset muualle.
- o Lenkkeile, lue mielikirjojasi, tee muuta mukavaa.
- o Ole terveesti ITSEKÄS: uskalla ottaa aikaa niille asioille, jotka tuntuvat juuri sillä hetkellä hyviltä.
- o Anna itsellesi lupa olla tekemättä mitään.
- o Pidä huoli fyysisestä kunnostasi.

Entä jos väsymys ei menekään ohitse?

Arkikiehellä masennuksella voidaan tarkoittaa hyvin monista eri syistä johtuvaa mielen pahoittumista ja sitä seuraavaa alavireisyyttä. Sen rinnalla on monia muitakin kuvauksia kuten ahdistuneisuus, stressi, uupumus tai työuupumus (burnout), jopa väsymys tai suru.

YKSINKERTAISTETUSTI: VÄSYMYS KÄÄNTYY PITKÄÄN JATKUESSAAN UUPUMUKSEKSI JA UUPUMUS MASENNUKSEKSI.

JOS SINUA UUVUTTAA TAI MASENTAA, ÄLÄ JÄÄ YKSIN!

Toisin sanoen: älä jää painiskelemaan ONGELMIESI JA AJATUSTESI kanssa yksin.

- Tapaa ystäviä
- Hae tukea – vertaistukiryhmät, kirjallisuus, nettiolkapäät jne.
- Jos väsymys ei hellitä: lääkäriin!

2. MISTÄ OPISKELIJAN UUPUMUS JOHTUU?

- mikä minusta tulee isona
- identiteettikysymykset
- opiskelijan suorituspaineeet
 - o tavoitteet epärealistisen korkealla
 - o yhteiskunnan asettamat vaatimukset
 - o monialaisuus
 - o moniosaaja
- pakko pärjätä
- työ – opiskelu
 - o työnteko – talous kunnossa
 - o työnteko – työkokemus
- kuinka rahat riittävät
 - o taloudellinen epävarmuus
 - o taloudellinen riippuvuus
- sosiaaliset suhteet
- parisuhde
- harrastukset
- koska opiskelijalla on lomaa?
- entä jääkö itselle yhtään aikaa?

3. MITÄ UUPUMUS / MASENNUS ON?

Masennus on tietyllä tavalla PITKITTÄNYT SURUREAKTIO. Sellaisen itselle tärkeän asian menetys, jota ei itse helposti huomaa. Menetys on voinut tapahtua jo kaukana lapsuudessa, eikä sitä aina ole helppo löytää. Joskus tarvitaan pitkä terapiaprosessi todellisten syiden löytämiseksi.

Kyseessä voi olla aivan konkreettinen menetys, esimerkiksi läheisen menetys, oma tai läheisen vakava sairastuminen, kodin menettäminen, hylätyksi tuleminen tai seurustelusuhteen päättyminen. Menetyksen ei kuitenkaan aina tarvitse olla konkreettinen, sillä se voi myös liittyä koettuun pettymykseen tai jonkin itselle tärkeän asian saavuttamattomuuteen. *Masennus ei ole surua, väsymystä eikä tarmon puutetta. Päinvastoin, ihminen joka masentuu on voinut olla hyvinkin lahjakas tai tarmokas. Erityisesti työuupumuksen taudinkuvassa se tulee esille. Työuupunut vaikuttaa usein tunnolliselta, työteliäältä ja idearikkaalta sekä kokee työnsä mielekkäänä ja erittäin tarpeellisena.*

- Tutkimusten mukaan työuupumusta kokevat ihmiset kertovat tavallisesti ensimmäiseksi työhön liittyvistä kuormitustekijöistä kuten työn määrästä, työoloista, työpaikan ihmissuhteisiin liittyvistä vaikeuksista tai johtamisen ongelmista.

- **Toiseksi uupumuksen aiheuttajaksi on osoittautunut oma suhtautuminen työhön. Voimakas työhön sitoutuminen, jämäkkyuden puute sekä täydellisyysden tavoittelu edesauttavat uupumusta.**
- Kolmanneksi tulevat yksityiselämään liittyvät asiat, kuten parisuhdeongelmat.

MASENNUS on kuin MIELEN PUUDUTUS, joka suojaa VIELÄ SUUREMMALTA TUSKALTA.

4. MASENNUKSEN OIREET

Masennustiloihin liittyy tavallisesti kohtuuttomasti syyllisyyttä, ärtyisyyttä, häpeää, alemmuudentunnetta, arvottomuutta ja toivottomuutta sekä selvää toimintakyvyn laskua ja lamaannusta. Se vaikuttaa kielteisesti kaikkeen, mitä ihminen tuntee, ajattelee, unelmoi, toivoo ja uskoo.

Oireita ovat:

1. **Mielialan selvä ja ulkopuolisenkin havaittavissa oleva lasku**, surumielisyyys, alakuloisuus tai itkuherkkyys.
2. **Elämänilon ja nautinnon menetys**. Mikään ei tunnu miltään ja ennen kiinnostusta herättäneet asiat ovat lakanneet kiinnostamasta. Toivottomuus varsinkin tulevaisuuden suhteen.
3. **Uupumus ja väsymys, ainainen väsymyksen tunne**. Myös erilaiset uniongelmat ovat tyypillisiä masennuksen oireita.
4. **Itsesyytökset ja itsekriittisyys**, jotka saavat suhteettomat mittasuhteet.
5. **Itsearvostuksen heikkeneminen**: arvottomuuden tunne, huonommuus ja itsetunnon lasku. Mieltä hallitsee jatkuva alamittaisuus ja häpeän tunne.
6. **Haluttomuus ja mielihyvän menettäminen**, esimerkiksi ruokahaluttomuus tai seksuaalinen haluttomuus.
7. **Muutokset ns. kognitiivisissa toiminnoissa** eli ajattelussa tai muistissa yms.: keskittymiskyvyttömyys, muistamattomuus tai hajamielisyyys.
8. **Levottomuus tai jähmeys**. Levottomuus näkyy ulospäin lyhytjännitteisyytenä tai hermostuneisuutena, joskus se voi myös kääntyä ärtyneisyydeksi. Paniikintunne on herkässä eli pienetkin asiat saattavat huolestuttaa tai aiheuttaa pelkoja.
9. **Kuolemanajatukset ja kuolemantoiveet**. Pahimmillaan itsetuhoisia ajatuksia, itsemurha-ajatuksia ja -suunnitelmia.

5. UUPUMUKSEN JA MASENNUKSEN HOITO

Useimmiten katsotaan, että toipuminen edistyy parhaiten, kun **psykoterapia ja lääkehoito yhdistetään**. Työuupumuksen kuntoutuksessa kartoitetaan perushoidon lisäksi keskeiset **kuormitustekijät** ja pyritään mahdollisuuksien mukaan harjoittelemaan niiden hallintaa.

TOIMEENTULO

- Myös opiskelijan on mahdollista saada sairauslomaa. Silloin hän saa muiden tapaan sairauspäivärahaa, joka on noin opintorahan suuruinen. Myös ansiosidonnainen sairauspäiväraha on opiskelijalle mahdollinen.
- Opiskelija saa sairausloman aikana yleistä asumistukea.
- Opintotukiaikaan on mahdollista saada pidennystä.

YTHS

- Yksityisyyden suoja on ehdoton. Tietoja ei käsitellä tietokoneella. Kenenkään ei siis tarvitse pelätä, että tiedot seuraisivat tulevalla työuralla.

NYKYLÄÄKKEET

- Mielialalääkkeet eivät estä opiskelua, eivätkä näy pälepäin. Niiden avulla keskittymiskyky voi jopa parantua. Helpottavat väsymystä, ahdistusta ja mustaa mieltä sekä vaikuttavat positiivisesti myös uneen: auttavat unentuloa sekä lisäävät sen määrää ja parantavat laatua.
- Tarvittaessa unilääke tai lääkitys esim. ahdistuneisuuteen.
- Muihin fyysisiin oireisiin lääkitys.

PSYKOTERAPIA

- Lääkärin sopivaksi katsoma muoto.
- Usein hoitokeinona yhdessä lääkityksen kanssa.
- On mahdollista saada YTHS:n korvaamaa psykoterapiaa. Lisäksi yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoilla on erittäin hyvät mahdollisuuden saada KELA:n korvaamaa psykoterapiaa.

Uupumuksen ja masennuksen SYY ON AINA SELVITETTÄVÄ! Muuten on mahdotonta alkaa toipumisprosessi. Tai jos toipuukin, uupumus ja masennus voivat iskeä uudelleen – ja valitettavan usein iskevätkin. On helpompaa ennaltaehkäistä omaa uupumustaan, kun TIEDOSTAA esimerkiksi sen, missä tilanteissa itse uupuu. Useimmiten tämä tarkoittaa jonkinlaista asioiden selvittämistä ammattiavun kanssa esim. psykoterapiassa, ryhmäterapiassa jne.

6. UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY

FYYSINEN HYVINVOINTI *Tekevät hyvää keholle, mutta virkistävät myös mieltä.*

Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvät

- terveellinen ja monipuolinen ravinto
- riittävä liikunta
- riittävä lepo

ELÄMÄNRYTMI

- Päivämme tarvitsee myös selkeää rytmiä.
- Luovuus syntyy järjestyksestä, vapaus rutineista. Kun iso osa elämästä toistuu samanlaisena, ihminen voi päänsä sisällä lentää uusille, oudoille lentoradoille.

Myös opiskelu on LUOVAA TYÖTÄ: esseiden kirjoitusta, asioiden yhdistelyä uudelleen, oppimista.

- Uni on oppimisen ja muistamisen edellytys ja välttämätön luovuuden ja innovatiivisuuden kannalta. Unella on tavattoman paljon vaikutuksia niin erilaisiin elimistön säätelyjärjestelmiin ja hormonaalisiin toimintoihin kuin kykyymme sopeutua muuttuviin tilanteisiin.
- Ajattelemisen niin kuin kaikki luova toiminta vaatii vapaata, joutilasta aikaa.
- Joutenololla on merkitystä myös tunnetasapainon saavuttamisessa. Useimmilla ihmisillä omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen onnistuu paremmin, jos voi joskus olla tekemättä mitään erityistä.
- Lepääminen ja yksin oleminen on myös tärkeää! Jokainen tarvitsee ystävien ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi tilaa itselleen ja ajatuksilleen – eli yksinäisyyttä.

VAALI MIELEN KUNTOA

- Anna vartin vapaahetki itsellesi: kävele, unelmoi, rentouta itsesi
- Ilahduta ystävää
- Anna anteeksi itsellesi tai toiselle
- Nuku riittävästi
- Syö tarpeeksi ja monipuolisesti
- Nauti hiljaisuudesta
- Innostu uudesta asiasta
- Hanki mielihyvää itsellesi
- Laiskottele hyvällä omalla tunnolla
- Käy teatterissa, elokuvissa, hierojalla, kampaajalla... tee jotakin, mistä sinulle tulee hyvä mieli
- Ole armollinen itseäsi ja muita kohtaan

7. UUPUNEEN RINNALLA LÄHEISENÄ / SIELUNHOITOTILANTEESSA

Uupumusta ja masennusta ei ole aina helppo tunnistaa. Usein omaiset ovatkin huolestuneempia masentuneen voinnista kuin hän itse. Väkisin ei mitään voi eikä pidäkään toiselle tehdä – paitsi silloin kun on todellinen itsemurhavaara. Lapsen tai nuoren itsemurha-ajatukseen on aina suhtauduttava vakavasti ja hänet kannattaa aina toimittaa lääkäriin. **Omaisien tärkein ja raskain tehtävä on jaksaa elää kuntoutujan rinnalla. Tärkeintä eivät ole hienot sanat, vaan se, että on läsnä.** Toisen kärsimyksen näkeminen on aina vaikeaa. Masennuksessa sen tekee erityisen vaikeaksi vielä se, että on aikoja, jolloin kukaan ei voi helpottaa masentuneen oloa suuremmin. Silloin rinnalla oleminen kuormittaa ja **läheinen alkaa kokea niitä tunteita, joita masentuneen mieleen kätkeytyy** – esimerkiksi vihaa, riittämättömyyttä ja häpeää. Masennukseen erityisesti liittyvä piirre on toistuvuus. Myös sen vuoksi **tukijaa uhkaa usein oma uupumus.**

SELUNHOITOTILANTEESSA

- Vastuunsa tunteva sielunhoitaja **osaa erottaa masennuksen synnintunnot** (vrt. masennuksen oireet). Hän ohjaa silloin asiakkaan ammattiauttajalle: terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon jne. sekä **kannustaa asiakasta hakemaan ammattiapua ja tukee häntä tässä prosessissa**.
- Hyvä sielunhoitaja osaa myös tunnistaa omat rajansa. Hän tietää, milloin hän voi antaa apua ja milloin sitä on syytä hakea muualta.
- On muistettava, että masennus on myös fysiologinen tapahtuma: serotoniinipitoisuudet laskevat, eikä niitä välttämättä pystytä korjaamaan ilman lääkitystä. Psykoterapiassa ihminen voi selvittää asioita, jotka ovat johtaneet masennukseen ja saada välineitä selviämiseen.
- Ammattiavun hakeminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sielunhoitosuhteen täytyisi katketa. Vakavasti masentunut saattaa tarvita myös sielunhoitajan apua, mutta aina näin ei ole. Masennus ei välttämättä aiheuta vakavaa uskonnokriisiä. Jokaisen kohdalla tilanne on pohdittava erikseen.

ENNEN KAIKKEA TUNNE ITSESI!

Anna aikaa itsellesi, itsesi kuulostelulle ja tuntemaan oppimiselle!

KIRJALLISUUTTA

Ekola, Hanna: Otan osaa. Sley-Kirjat 1996.

Ernsjö Rappe, Tinni – Sjögren, Jennie: Liian tunnollinen. Otava 2005.

Heiskanen, Tarja: Miten hoidan mielenterveyttäni? SMS-julkaisut 1997.

Hellsten, Tommy: Virtahepo olohuoneessa – läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Kirjapaja 1991.

Hellsten, Tommy: Elämän lapsi: vastuulliseen aikuisuuteen. Kirjapaja 1993.

Hellsten, Tommy: Saat sen mistä luovut: elämän paradoksit. Kirjapaja 2000.

Ijäs, Kirsti: Sukupuu: avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Kirjapaja 2003.

Juntunen, Laura-Kati: Pohjakosketuksia – Uupuneiden selviytymistarinoita. Sley-Kirjat 2005.

Kiikkala-Ahonen-Sohlman (toim.): ”Miten selviytyisin iltaan?” Välähdyksiä masennuksen maailmasta. Stakes ja Kirjayhtymä 1999.

Koffert, Tarja – Kuusi, Katriina: Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Mielenterveyden koulutuskeskus / Suomen Mielenterveysseura 2004.

Lahti, Pirkko: Mielenterveyden menu. WSOY 1995.

Lönnqvist, Jouko ym. (toim.): Psykiatria. Duodecim 2003.

Myllärniemi, Jorma: Masennus; mielen puudutus suojaa kivulta. Hyvä Terveys-lehti 2/2004.

Niemi, Hannele: Elämän vuoristoradalla. Mielenterveyspotilaan, kuntoutujan ja omaisen opas. Suomen Mielenterveysseura 2002.

Sinkkonen, Mirja: Naisen itsetunto. Kirjapaja 2004.

Tamminen, Tapani: Mielet maasta. Depression tietokirja. Lääketehtä Oy H. Lundbeck Ab 2002.

Tikkanen, Tiina: Psykoterapiaopas: monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Helsinki Media 1998.

Valtavaara, Anna-Liisa: Kiltteydestä kipeät. Kirjapaja 2003.

TIETOA INTERNETISTÄ

www.mielenterveysseura.fi

www.mtkl.fi

www.kuntoutussaatio.fi

www.nyyti.fi

www.omaisten.org

www.tukinet.net

www.yths.fi

www.apua.info

www.verkkoklinikka.fi

www.mielenterveysyhdistys-taimi.fi

www.ymmartavatuki.tk

www.mielenterveyshelmi.fi

www.duodecim.fi

Suomen mielenterveysseura

Mielenterveyden keskusliitto

Työikäisten hyvinvoinnin ja kuntoutuksen edistämiseksi

Opiskelijoiden tukikeskus

Omaiset mielenterveystyön tukena ry.

Kriisikeskusten kotisivusto

Ylioppilaiden Terveystuoto

Asiaa mm. mielenterveydestä, päihteistä ja riippuvuuksista

Verkossa toimiva poliklinikka

Mielenterveysyhdistys Taimin kotisivut

Ymmärtävä Tuki ry. tarjoaa mm. vertaistukea

Mielenterveysyhdistys Helmin kotisivut

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin kotisivut