



Opiskelijoiden masennus ja omahoito

Elise Rosenqvist

Sani Piironen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2024

Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Sairaanhoitaja

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Sairaanhoitaja

PIIROINEN, SANI & ROSENQVIST, ELISE:
Opiskelijoiden masennus ja omahoito

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 1 sivu
Lokakuu 2024

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden kiinnostuksesta nuorten mielenterveyden edistämiseen. Aihe on ajankohtainen, koska mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet ja sosiaali- ja terveydenhuollon resurssit rajalliset. Opinnäytetyön aihe rajautui tässä opinnäytetyössä masennuksen ensioireisiin, hälyttäviin oireisiin, omahoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on jakaa tietoa mielenterveysongelmista ja madaltaa avun hakemisen kynnyksiä, herätellä opiskelijoita huolehtimaan mielenterveydestään ja auttaa opiskelijoita hahmottamaan oman jaksamisensa rajat.

Opinnäytetyö painottuu tuotokseen, joka on opinnäytetyön kohderyhmälle nuorille yli 18–30-vuotiaille opiskelijoille suunnattu informatiivinen ja mielenterveyttä edistävä juliste. Juliste on selkeä, yksinkertainen ja havainnollistava sisältäen opinnäytetyön keskeisimmän sisällön. Tuotoksessa esitellään masennuksen ensioireisiin mahdollisesti kuuluvia tunteita. Lisäksi tuotoksessa on lyhyt esittely masennuksesta sairautena, sen omahoidosta sekä miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa. Tuotoksen rinnalle opinnäytetyöstä dokumentoidaan raportti.

Opinnäytetyöhön oli saatavilla niukasti lähteitä, ja ne olivat yksipuolisia. Aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimustietoa, sillä jokainen ihminen on yksilöllinen ja siksi mielenterveyden ongelmien ratkaisutkin ovat yksilöllisiä. Laaja tutkimustieto aiheesta mahdollistaisi yhä useamman masentuneen opiskelijan auttamisen. Jokainen ihminen on yksilöllinen. Siis mielenterveyden ongelmien ratkaisutkin ovat yksilöllisiä. On siis pohdittava eettisestä näkökulmasta, voiko tietoa yleistää koskemaan kaikkia ihmisiä.

Asiasanat: mielenterveys, masennus, omahoito, ennaltaehkäisy

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme of Nursing and Health Care

PIIROINEN, SANI & ROSENQVIST, ELISE:
Students' Depression and Self-management

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 1 page
October 2024

The topic of the thesis was chosen based on the authors' interest in promoting young people's mental health. The topic is essential because mental health challenges have increased. In this thesis, the topic was limited to the first symptoms of depression, warning symptoms, self-management and prevention. The goal is to share information about mental health problems and lower the threshold for seeking help, to awaken students to take care of their mental well-being and to help students understand and manage their boundaries.

The thesis focuses on the output, which is an informative and mental health-promoting poster aimed at the target group of the thesis, young students between 18–30 years of age. The poster is clear, simple and illustrative, containing the main content of the thesis. The product presents feelings that may be part of the initial symptoms of depression.

Few sources were available for the thesis, and they were one-sided. More research data would be needed on the topic, because every person is individual and therefore the solutions to mental health problems are also individual. It is therefore necessary to consider from an ethical point of view whether information can be generalized to all people.

Key words: mental health, depression, self-management, prevention

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ & TAVOITE	6
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Opiskelu ja mielenterveys	7
3.1.1	Motivaation puute	8
3.1.2	Aikaansaamattomuus	9
3.1.3	Työuupumus	9
3.2	Masennus	10
3.2.1	Ensioireet	10
3.2.2	Hälyttävät oireet	11
3.2.3	Masennukseen altistavat tekijät	13
3.3	Omahoito	14
3.3.1	Ennaltaehkäisy	15
3.3.2	Oman mielenterveyden edistäminen	15
3.3.3	Hoitoon hakeutuminen	18
4	TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ	20
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
4.2	Juliste	20
4.3	Opinnäytetyön prosessi	21
5	POHDINTA	23
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	23
5.2	Johtopäätökset	24
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen idea muodostui mielenterveysaiheisten keskusteluiden pohjalta. Pohdimme voiko laiskuuden, saamattomuuden ja aloitekyvyttömyyden taustalla olla mielenterveysongelma, kuten masennus. Johtuuko saamaton olo vain laiskuudesta vai kenties masennuksesta?

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietämystä mielenterveysasioista sekä antaa tuotos terveydenhuollon ammattilaisille hyödynnettäväksi aiheen parissa työskennellessä. Näkökulma työssä rajattiin 18–30-vuotiaisiin opiskelijoihin. Opinnäytetyöstä on rajattu pois vanhemmat ikäluokat sekä muut mielenterveyden ongelmat sekä vakavat psyykkiset sairaudet, masennusta lukuun ottamatta.

Opiskelijoiden mielenterveys koetaan tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi. Mielenterveyden ongelmat ovat maailmanlaajuisesti kasvava ongelma. Opiskelijoiden mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvät kysymykset ovat pinnalla myös politiikassa. Kaiken kaikkiaan mielenterveysongelmien taltuttamiseen tarvitaan toimia julkiselta taholta, mutta myös yksilönvastuu itsensä hoitamisesta korostuu.

Nykyisellään terveydenhuollon resurssit eivät riitä auttamaan jokaista, joten tärkeäksi taidoksi koetaan oppia tuntemaan oman jaksamisensa rajat ja oppia tuntemaan omat hälytysmerkit mahdollisista mielenterveysongelmista. Mielenterveysongelmien kanssa painivia opiskelijoita halutaan kannustaa hakeutumaan avun piiriin ennen kuin ongelmat eskaloituvat.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ & TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotos on juliste. Juliste on mahdollista laittaa koulumme Tampereen ammattikorkeakoulun seinille.

Opinnäytetyössä tehtävänä on vastata kysymyksiin:

- Millaisia ovat masennuksen ensioireet ja hälyttävät oireet?
- Miten tunnistaa masennuksen oireet itsessä?
- Miten masennusta voi ennaltaehkäistä ja mielenterveyttä edistää omahoidolla?

Tavoitteena on levittää tietoisuutta mielenterveysongelmista ja madaltaa avunhakemisen kynnystä. Herätellä opiskelijoita huolehtimaan mielenterveydestään. Tarkkailla kriittisesti omaa jaksamistaan ja auttaa opiskelijoita hahmottamaan oman jaksamisensa rajat.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Teoreettiset lähtökohdat opinnäytetyölle ovat masennus ja masennuksen omahoito. Opinnäytetyön aihe rajattiin yli 18-vuotiaiden opiskelijoiden kokemiin masennuksen oireisiin, niiden ennaltaehkäisyyn ja oman mielenterveyden edistämiseen henkilökohtaisella tasolla. Opinnäytetyössä avataan lisäksi opinnäytetyön aiheeseen liittyviä termejä; motivaation puute, väsymys, uupumus ja työuupumus. Opinnäytetyössä ei käsitellä masennuksen hoitoa sosiaali- ja terveydenhuollon näkökulmasta.

3.1 Opiskelu ja mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka avulla ihmiset voivat nähdä omat kykynsä ja voimavaransa, selviytyä elämän erilaisista haasteista sekä ottaa osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on ihmisoikeus. (World Health Organization (WHO) 2022.)

Mielenterveys on paljon enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puute. Jokainen ihminen kokee mielenterveyden eri tavalla. Kokemukseen vaikuttavat elämän vaikeudet ja haasteet, persoona sekä sosioekonominen asema. Yksilön psyykkiset ja biologiset tekijät, kuten kyky käsitellä tunteita, päihteiden käyttö ja geneetiikka voivat altistaa mielenterveyden häiriöille ja sairauksille. (World Health Organization (WHO) 2022.)

Mielenterveysongelmia on monia ja ongelmien vakavuusaste vaihtelee laajalti (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022). Opinnäytetyössä sivuamme hyvin lyhyesti joitain mielenterveyteen liittyviä tekijöitä ja käsitteitä. Pääasiassa keskitymme masennukseen, ja sen oireisiin sekä preventioon eli ennaltaehkäisyyn. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022.)

Ahdistuksen ja masennuksen oireilut ovat yleisiä opiskelijoilla. Psykykinen oireilu opiskelijoilla on yleisempää kuin koko muulla väestöllä. Kelan ja terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuonna 2021 tekemän tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoilla esiintyy masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita enemmän kuin koko muulla aikuisväestöllä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021) Vaikka tutkimus oli toteutettu koronaepidemian aikaan, on pahoinvoivien opiskelijoiden määrä ollut kasvussa jo 2000-luvun alusta asti. Vuonna 2016 jopa joka kolmas opiskelija koki psyykkisiä vaikeuksia (Nyyti ry 2021.).

3.1.1 Motivaation puute

Motivaatio on ihmisen toiminnan takana oleva voima. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että motivaatio on sisäisesti syntynyt ja ihminen toimii ilman ulkoisia palkintoja tai pakotteita, ja saa toiminnastaan iloa ja tyydytystä. Ulkoinen motivaatio taas puolestaan tarkoittaa sitä, että jokin ulkoinen asia, kuten palkinto tai pakote saa ihmisen toimimaan. Eniten motivaatiota ihmisellä on hänelle merkityksellisiä asioita kohtaan. (Huttunen 2020.)

Motivaation puute ei ole sama asia kuin laiskuus (Sarkkinen 2018). Huttusen (2020) mukaan laiska ihminen ei halua tehdä asioita, vaikka hänellä olisikin niihin voimavaroja. Hän siis välttelee asioita, joita ei halua yksinkertaisesti tehdä ja asioita, jotka kokevat vastenmielisinä. (Huttunen 2020.)

Motivaation puute on Huttusen (2020) mukaan masennustiloille tyypillinen oire. Motivaation puutteen tunteminen ajoittain on normaalia ja osa elämää. Tunteen pitkittyessä se voi olla kuitenkin merkki mielenterveyden ongelmista tai haasteista. (Huttunen 2020.)

3.1.2 Aikaansaamattomuus

Sarkkisen (2018) artikkelissa haastateltu Heikkilä kertoo aikaansaamattomuuden eli prokrastinaation tarkoittavan sitä, että ihminen viivyttaa tai lykkää tehtävän tekemisen aloittamista tai jatkamista, vaikka se olisi hänelle tärkeä tai välttämätön tai jopa hyödyllinen tehtävä. Tehtävien tekemisen viivyttäminen aiheuttaa tekijälleen psyykkistä kärsimystä, joka saa aikaan syyllisyyden ja häpeän tunteita. Aikaansaamattomuus eroaa laiskuudesta. Laiskottelu tekee silloin tällöin hyvää, eikä siitä tule huonoa omatuntoa aikaansaamattomuuden lailla. (Sarkkinen 2018.)

Aikaansaamattomuuden taustalla on usein helpoimman tehtävän priorisoiminen vaativimpien edelle. Lisäksi ihmisille on yleistä motivoitua helpoista nopeasti saavutettavista palkinnoista, toisin kuin pitkän ajan palkinnoista, joka voi olla esimerkiksi suuri koulutyö. Pitkän ajan palkinnon saavuttamiseen voi liittyä epäonnistumisen pelkoa ja epäuskoa. Aikaansaamattomuutta voivat lisätä tietyt ominaisuudet, kuten täydellisyyteen pyrkivä ajattelutapa ja ehdottomuus. (Nyyti ry n.d.) Prokrastinaatiolla voi olla vaikutuksia henkilön elämään. Opiskelijoilla sillä voi olla yhteyttä esimerkiksi opintomenestykseen ja arvosanoihin (Dautov 2020.).

3.1.3 Työuupumus

Työuupumus -termillä tarkoitetaan voimakasta kokonaisvaltaista väsymystä, johon liittyy kyynisyyttä ja työhön sitoutuneisuuden laskua. Kyynisyys on psyykkinen selviytymiskeino, johon kuuluu vähättelevä tai esineellistävä asenne työhön tai siihen liittyviin asioihin. Sen avulla ihminen pyrkii luomaan tietoisesti tai tiedostamatta välimatkaa työhönsä henkisellä tasolla. Kyynisyyden lisäksi voi esiintyä ammatillisen itsetunnon huonontumista ja kognitiivisia vaikeuksia, joihin liittyy pitkäaikainen ylikuormitustila. (Rovasalo 2017; Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi 2022.)

Työuupumus ei siis ole masennustilan lailla sairaus, vaan enemmän oireyhtymä. Uupumus voi syntyä alipalautumisen ja tilanteeseen sopeutumattomuuden pitkittyessä. Työuupumustilan syntyyn vaikuttaa kokonaisvaltainen kuormitus ja sen käsittely, johon kuuluvat työ ja työyhteisö sekä ihmisen oma persoonallisuus. Merkittävämpänä oireena on uupumukseksi muuntunut stressiperäinen pitkittynyt väsymys. Tämä väsymys voi muistuttaa masennusta. Uupumus voi tuoda mukanaan muitakin oireita, kuten kyynistä ajattelua. Työuupumuksen erottaminen masennuksesta voi olla haastavaa, niiden määritelmien ollessa osaltaan lähes samanlaisia. Työuupumus ei myöskään johda masennukseen yksiselitteisesti. Kuormittavat elämäntilanteet ruokkivat masennusta, sekä päinvastoin. (Rovasalo 2017; Uusitalo-Arola, Tuisku & Rossi 2022.)

3.2 Masennus

Masennustila eli depressio on monitekijäinen sairaus. Se on yleinen ja uusiutuu herkästi. Se voi myös muuttua pitkäaikaiseksi. Masennus voi aiheuttaa työkyvyttömyyttä laskiessaan sairastavan toimintakykyä. Masennustila aiheuttaa usein kärsimystä sitä sairastavalle, sekä hänen läheisilleen. (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017.)

Kampman ym. (2017) mukaan arkikielessä masennus -termillä taas usein viitataan pettymyksistä tai surullisuudesta johtuvaan ohimenevään tunteeseen. Tunne saattaa toki olla myös oire sairaudesta. Tunne on kuitenkin pääosin ohimenevä. Opinnäytetyössä käsitellään masennusta sairautena sivuten arkikielen masennus -tunnetta. Masentuneen mielialan kestäessä pitkän ajan yhtäjaksoisesti päivistä vuosiin, on kyse masennus sairaudesta. (Kampman ym. 2017.)

3.2.1 Ensioireet

Masennuksen ensioireisiin kuuluvat lähes päivittäinen väsymys ja voimattomuus, ruokahalun ja unen muutokset, sekä aktiivisuuden ja mielen hidastuminen tai vilkastuminen. Mieliala on yleisesti masentunut sekä mielihyvän ja mielenkiinnon

kokeminen on vähäistä tai vaikeaa (Rovasalo 2022). Masentuneen mielialaa kuvastaa hyvin Isometsän & Karlssonin (2017) esimerkki siitä, että masennusta sairastava katsoo itseään ja elämäntilannettaan kuin mustien lasien lävitse (Isometsä & Karlsson 2017).

Masennus usein alkaa muutaman viikon tai kuukauden jaksolla, jolloin ensioireita alkaa esiintyä. Tämän jälkeen masennustila usein saavuttaa vasta huippunsa. Osa ihmisten kokemista masennusjaksoista jää diagnosoimatta ja menee itsestään ohitse. Nämä ovatkin usein kestoaltaan lyhyempiä ja oireiltaan lievempiä, jolloin toimintakyky säilyy, eikä vakavampia hälyttäviä masennusoireita esiinny niin paljon. (Isometsä 2017.)

3.2.2 Hälyttävät oireet

Rovasalon (2021) mukaan lähes jokainen ihminen on elämänsä varrella jossakin vaiheessa alavireinen tai ahdistunut. Nämä hetkelliset mielenterveyden haasteet eivät kuitenkaan välttämättä vaadi hoitoa. Sen sijaan on myös tilanteita, joissa hoitoon hakeutuminen voisi olla paikallaan. Esimerkiksi, jos mielenterveyttä heikentäviä oireita ilmenee enemmän yhtä aikaa, tai lievätkin oireet pitkittyvät useiden viikkojen pituisiksi. Myös oireiden heikentäessä toimintakykyä on syytä pohdita hoidon tarpeellisuutta oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin varjelemiseksi. (Rovasalo 2021.)

Masennuksen hälyttäviä oireita on koottu kolmion muotoon alle (KUVA 1.). Kolmiossa masennuksen hälyttävät oireet vakavoituvat alhaalta ylöspäin, mentäessä kohti kärkeä. Oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä, eikä niitä voi laittaa yksiselitteisesti vakavuus järjestykseen.



KUVA 1. Masennuksen hälyttäviä oireita.

Rovasalon (2021) mukaan huolestuttavia mielenterveyden oireita pitkittyessään ovat muun muassa mielialan muutokset. Tässä opinnäytetyössä käytetään huolestuttavista oireista termiä ”hälyttävät oireet”. Normaalista poikkeava sahaava tai selvästi alavireinen mieliala, sekä joskus myös poikkeavasti kohoava mieliala voi kieltä mielenterveyden ongelmista. Lisäksi opiskelu-, työ- tai harrastussuoritusten laskiessa ja hankaloituessa, tulee kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen. Myös arkiaskareiden, kuten peseytymisen ja normaalin asianmukaisen pukeutumisen hankaloituminen voi kertoa toimintakyvyn heikentymisestä. Ajattelun ja keskittymisen haasteet, esimerkiksi opiskellessa, voivat muuttua tai kommunikointi voi alkaa tuntua tai vaikuttaa oudolta. (Rovasalo 2021.)

Elintapoihin ja arkisiin asioihin liittyvät haasteet, kuten unen häiriintyminen ja uni-ongelmat ovat yleinen oire stressin ja elämänmuutosten kanssa. Myös ruokailu-

tottumusten ja ruokahalun muutokset ovat mahdollinen merkki mielen hyvinvoinnin haasteista. Ruokailutottumusten muutos voi olla tietoinen tai tiedostamaton. Toiset saattavat alkaa hallita syömistään ja pelkäämään lihomista, kun taas toisten ruokahalu saattaa huomaamatta vähentyä elämän kriisin tai stressin aikaan. (Rovasalo 2021.)

Nuoruudessa eristäytymisen ja apatian kokeminen on normaalia, sen kestäessä joitakin päiviä. Eristäytymisen kestäessä useita viikkoja, on syytä olla huolissaan mielenterveydestään. Niin ikään itsensä ulkopuoliseksi tunteminen nuoruudessa, kriiseissä tai vaikeissa elämänvaiheissa on normaalia. Ulkopuolisuuden tunteen pitkittyessä tai etenkin, jos siihen liittyy ylikuormittavuuden tai epätodellisuuden tunteita, on syytä huolestua. Aistien herkistyessä - erilaisten valojen, hajujen, äänten tai kosketusten alkaessa tuntua häiritsevältä, saattaa henkilö alkaa vältellä niitä. Asioiden ja tilanteiden välttely, pelko ja epäluulo ovat poikkeavaa hermostuneisuutta ja kertovat mielen hyvinvoinnin haasteista. (Rovasalo 2021.)

Vakavampia masennuksen oireita ovat Rovasalon (2022) mukaan vaikeat syyllisyyden ja kohtuuttomuuden tunteet, arvottomuuden ja alemmuuden tunteet sekä kuolemaan liittyvät mielikuvat ja ajatukset itsemurhasta. Masennustilaan liittyvät usein myös alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttöä ja ahdistuneisuutta. Välitöntä ammattilaisen arviota tarvitaan, mikäli henkilöllä on harhoja tai hänellä on pyrkimys kuolla. Myös viiltely tai muu itsensä vahingoittaminen, ilman pyrkimystä kuolla ovat vähintään vakavia masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita. Tällöin hoitoon hakeutuminen on suositeltavaa. (Rovasalo 2021.)

3.2.3 Masennukseen altistavat tekijät

Masennuksen syntyyn vaikuttavia tekijöitä on Rovasalon (2022) mukaan kolme eri tasoa, biologiset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät. Masennusalttiutta voivat lisätä henkilön perimän aiheuttama temperamentti ja persoona. Ne eivät ole kuitenkaan täysin henkilöstä riippumattomia, vaan niitä muovaavat myös hankitut kokemukset. (Rovasalo 2022.)

Psykologisella tasolla masennuksen syntyyn vaikuttavat muun muassa stressi ja taipumus siihen, itsetunnon hauraus ja negatiiviset ajattelumallit. Myös taipumus pessimismiin ja alistumiseen vuorovaikutustilanteissa altistavat masennukselle. Riittävän kauan pitkittynyt stressi johtaessaan uupumukseen, voi johtaa myös lopulta masennukseen. (Rovasalo 2022.)

Masennusta saattaa usein edeltää trauma, kuolema tai muu menetys. Jopa yli kaksi kolmasosaa masennuksista edeltää tällainen kielteinen elämäntapahtuma (Isometsä 2017). Laukaiseva elämäntapahtuma voi siis olla esimerkiksi läheisen tai työn menettäminen. Tärkeä osa masennuksen puhkeamiseen on altistavien elämäntapahtumien ja menetysten käsittelytapa, henkilön turvaverkko ja ihmissuhteet. Rovasalon (2022) mukaan elämänvarrella elämään kuuluva suru, ei ole masennusta. Surun pitkittyessä muiden altistavien tekijöiden kanssa, se voi kuitenkin johtaa masennukseen. (Rovasalo 2022.)

3.3 Omahoito

Omahoidolla tarkoitetaan potilaslähtöistä tapaa ratkoa terveysongelmia ja tehdä hoitopäätöksiä. Tavoitteena on tukea potilasta itseään kokemaan autonomiaa, motivaatiota, minä pystyvyyden tunnetta ja voimaantumaa itse. Autonomialla tarkoitetaan sisäistä itsenäisyyttä (Opetushallitus n.d.). Omahoidon tukeminen edesauttaa potilasta itseään ottamaan vastuuta elintavoistaan ja hoidostaan (Routasalo, Airaksinen, Mäntyranta & Pitkälä 2009).

Masentuneen arkea helpottaa usein ajatus kohtuullisuudesta ja niin sanotusta keskittien kulkemisesta, välttämällä ääripäitä. Rutiinit pitävät arjen rullaamassa, mutta niihin ei saa uppoutua liiallisesti. Kuten myös irtiötöt arjesta ja asioiden pohdiskelu, ovat suositeltavia tehdä kohtuudella. Työssä ja arjessa ei tule raataa liikaa, vaikka tekeminen pitääkin arjessa hyvin kiinni myös mielialan ollessa masentunut. Tärkeää on puhua omista ajatuksistaan ja tuntemuksistaan lähipiirin kanssa, ja tarpeen tullen hakea ammattiapua ja mahdollista lääkityksen tarpeen arviointia. (Heiskanen 2017.)

Masennuksen omahoito-ohjelmaan kuuluu Mielenterveystalon verkkosivuilla kolme osiota. Ensimmäisessä osassa keskitytään psykoedukaatioon. Psykoedukaatio tarkoittaa tiedon jakamista mielenterveydestä ja mielenterveyteen vaikuttavista asioista. Tässä vaiheessa siis käydään läpi mikä masennus on ja mitä siihen liittyy. On tärkeää huomioida yksilöllisesti, mitkä tekijät pahentavat masennusta ja mitkä sitä helpottaa. Toisessa osassa omahoito-ohjelmaa on työkaluja, jotka ovat omahoidon ydin. Työkalut antavat apua arkeen, sekä ne auttavat kartoittamaan sopivia keinoja ja ratkaisuja jokaisen omaan tilanteeseen. Työkalu osioon kuuluu myös suunnitelman laatiminen tulevaisuuteen, mikäli masennus pahenee tai paranemisen jälkeen uusiutuu. Omahoito-ohjelman viimeisessä osassa pohditaan tulevaisuutta. Arvioidaan omahoidon onnistumista ja tämänhetkistä vointia. Psykoedukaatioteema jatkuu edelleen läpi omahoito-ohjelman. Lisäksi tärkeää on lopuksi muistaa, mistä hakea apua masennukseen tarpeen tullen. (Mielenterveystalo.fi n.d.)

3.3.1 Ennaltaehkäisy

Masennukseen altistavia tekijöitä, laukaisevia elämäntapahtumia tai perimää ei voi muuttaa. On kuitenkin monia asioita, joiden avulla voi vahvistaa omaa mielenterveyttään. Tarnanen, Isometsä & Tuunainen (2020) mukaan vaaraa masennuksen kehittymiseen on mahdollista pyrkiä vähentämään yksilön omilla toimilla. Esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet, läheiset ja heidän tukensa elämän eri vaiheissa voivat vähentää riskiä masennuksen kehittymiseen. Terveelliset elämäntavat, kuten liikunta, riittävä uni ja terveellinen ruokavalio kuuluvat myös oman mielenterveyden kokonaisvaltaiseen edistämiseen. Esiin nostetaan myös tupakoinnin, humalahakuisen juomisen, liiallisen alkoholinkäytön välttäminen. (Tarnanen ym. 2020.)

3.3.2 Oman mielenterveyden edistäminen

Omaa mielenterveyttä voi tarkastella esimerkiksi mielenterveyden käden (KUVA 2.) avulla. Mielenterveyden käsi on luotu apuvälineeksi omien arkisten valintojen

ja arvojen tarkastelemisen tueksi. Mielenterveyden käsi koostuu sormista, kämmenestä ja ranteesta. Sormet kuvaavat unta ja lepoa, ravintoa, liikuntaa, ihmisuhteita ja harrastuksia ja luovuutta. Kämmen kuvaa arjen rytmiä ja ranne kuvas-
taa arvoja ja päivittäisiä valintoja. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2018.)



KUVA 2. Mielenterveyden käsi. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2018)

Uni ja lepo. Keho ja mieli palautuu nukkuessa. Unen aikana hermosto tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Ihminen tarvitsee unta keskimääräisesti 7–9 tuntia yössä, jotta elimistö saa aikaa rauhassa palautumiseen. Unen aikana aivot lajittelevat päivän aikana opittuja ja koettuja asioita. Tämän vuoksi uni on keskeisessä roolissa oppimisen ja muistamisen kannalta. Uniongelmat edesauttavat mielenterveysongelmien syntyä. Siksi jokaisen tulisi huolehtia riittävästä ja laadukkaasta unesta. Mielenterveyden käden avulla voi pohtia unen kannalta seuraavia kysymyksiä. Olenko nukkunut tarpeeksi? Onko minulla ollut aikaa rentoutua? Onko minulla ollut virkeä olo päivän aikana? (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

Ravinto. Riittävä ja laadukas ravinto, sekä säännöllinen ruokarytmi pitävät mielen virkeänä päivän aikana. Erilaiset ruuat vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Esimerkiksi kuitupitoiset, vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävät ruuat auttavat jaksamaan, kun taas prosessoidut pikaruokat ja sokeripitoiset ruokat voivat heikentää keskittymiskykyä ja jaksamista. Omaa ravinnonsaantia voi tutkia mielenterveyden käden avulla seuraavilla kysymyksillä. Esimerkiksi onko ruokarytmisi säännöllinen? Söitkö riittävästi kasviksia? Pärjäsitkö ilman päihteitä? (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

Ihmissuhteet ja tunteet. Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ihmisellä on luontainen tarve etsiä omaa joukkoaan ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hyvistä sosiaalisista suhteista on apua myös vaikeiden tilanteiden selvittämisessä. Hyvistä ihmissuhteista saa tukea vaikeiden aikojen koittaessa. Hyviä aikoja voi myös riemuita yhdessä. (Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuskeskus (YTHS) n.d.). Mielenterveyden käden avulla voi tutkia ihmissuhteita ja tunteita esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla. Oletko saanut olla oma itsesi? Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua? (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

Liikunta ja kehosta huolehtiminen. Liikunta lisää mielen ja kehon hyvinvointia. Liikunnan avulla voi myös vahvistaa ihmissuhteita, jos liikkuu esimerkiksi ystävän kanssa. Liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia mieleen. Liikunta parantaa stressinsietokykyä, vireystila kohenee, unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu. Liikunta voi olla yhtä tehokas tai jopa tehokkaampi apu masennuksen hoidossa, kuin masennuslääkkeet (Blumenthal, Babyak & Moore 1999). Mielenterveyden käden avulla voi tutkia päivittäistä liikkumista esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla. Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan? Oletko liikkunut? Oletko antanut kehosi myös palautua? (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

Harrastukset ja luovuus. Mielekäs harrastus tukee mielenterveyttä. Harrastuksista voi saada uusia ystäviä ja onnistumisen kokemuksia. Harrastaminen voi toimia mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Mielenterveyden käden avulla voi tutkia

harrastuksia ja luovuutta esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla. Oletko tehnyt mielekkäitä asioita myös vapaa-ajalla? Oletko kokenut iloa ja innostusta? (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

3.3.3 Hoitoon hakeutuminen

Henkilön ollessa itse huolissaan omasta voinnistaan, mielenterveydestään tai hyvinvoinnistaan suositellaan hakeutumaan ammattiavun piiriin (Rovasalo 2021). Opiskelijoiden mielenterveys asioissa matalan kynnyksen palveluita ovat sosi-aali- ja terveysasemat ja Ylioppilaiden Terveystoiminta (YTHS). Lisäksi opiskelupaikan mukaan saatavilla voi olla kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi tai kuraattori. Tampereen ammattikorkeakoululla (Tamk) on lisäksi opiskelijoiden hyvinvointia tukeva Parvi, joka järjestää erilaista toimintaa, kuten tukipalveluita ja vertaistukea, opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. (tuni.fi. n.d.)

Läheisten huolen herätessä, aihetta huolelle usein on. Joskus kyse voi kyllä olla kuitenkin esimerkiksi ylihuolehtivista vanhemmista nuorten kohdalla. Nuoren läheisille aikuisille huoli nuoren mielenterveydestä saattaa tulla jo vuosia ennen vakavien ongelmien puhkeamista. Varhainen puuttuminen ja hyvinvoinnista keskustelu on siis ensiarvoista. (Rovasalo 2021.)

Haasteellisempi tilanne on silloin kun ihminen voi huonosti, mutta ei itse koe huolta omasta mielenterveydestään tai hyvinvoinnistaan. Tärkeää tällöin on tuoda esille huoli psyykkisestä hyvinvoinnista ja keskustella siitä. Läheistään voi aina suositella ja rohkaista olemaan yhteydessä terveydenhuoltoon mielen hyvinvointiin liittyen. Joissakin tapauksissa mielenterveyshaasteista kärsivän ihmisen luvalla myös hänen läheisensä voivat ottaa hoitavaan tahoon yhteyttä. Tilanteen ollessa vakava ja ohjaaminen tahdosta riippumattomaan hoitoon on mahdollisesti tarpeen, tulee olla yhteydessä oman terveyskeskuksen päivystykseen tai kiirevastaanottoon. (Rovasalo 2021.)

Kun aikuinen tai nuori kertoo muiden tai itsensä vahingoittamisen aikeista, tulee hänet aina toimittaa pikimmiten ammattilaisen arvioon. Akuutista tilanteesta tulee

ilmoittaa oman terveyskeskuksen päivystykseen tai kiirevastaanottoon. Hätätilanteessa tulee soittaa välittömästi hätänumeroon 112. (Rovasalo 2021.)

4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tekotavaksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä vastataan organisaatiossa olevaan kehityskohteeseen, jonka lopputuloksena on tuotos (tuni.fi n.d.). Tuotos voi olla Vilkka & Airaksinen (2003), mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjallinen opas, kansio, tapahtuma tai internet-sivu. Tässä opinnäytetyössä tuotoksen muoto on juliste. Tämän lisäksi tuotoksen rinnalle dokumentoidaan opinnäytetyön raportti.

4.2 Juliste

Tämän opinnäytetyön tuotokseksi valikoitui juliste. Julisteen väreiksi valittiin sininen ja valkoinen. Sininen ja valkoinen tunnetaan ja koetaan yleisesti rauhallisina neutraaleina väreinä. Sininen on rauhoittava väri, joka auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan. Valkoisella pohjalla sininen väri korostuu hyvin. Julisteessa tavoitellaan yksinkertaista, selkeää ja mukaansatempaavaa tyyliä. Asiasisältö on pyritty pitämään tarpeeksi lyhyenä, jotta pääkohdat tulee selvemmin esiin.

Pään sisällä olevat ajatukset ja tunteet. Tarkoituksena on herättää lukijan mielenkiinto mahdollisen samaistumisen kautta. Samaistuminen voi juuri olla se kuvailumamme hälyttävä tekijä, jonka takia opiskelija voisi tarkastella oman mielenterveytensä tilaa. Opinnäytetyön tuotokseen on otettu laulaja Iben ”bisnesmies” kappaaleesta sanat ”tsekkaa itses, siin menee pari sekkaa, jos oot rehelline!”. Lause kuvastaa juuri sitä mielenterveyden tsekkaamista, jota toivomme opiskelijoiden tekävän opinnäytetyön tuotoksen pohjalta. Halusimme tuoda nuorisoslangia tuotokseen, jotta se olisi mukaansa tempaavampi ja puhuttelevampi nuorille opiskelijoille.

Opinnäytetyön tuotosta eli konkreettisesti seinälle laitettavaa julistetta voidaan hyödyntää koulumme Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi. Julisteen asettelu suunnitellaan tulostettavaksi koossa A3 ja myös tarvittaessa suuremmassa koossa. Lisäksi opinnäytetyön tuotos on mahdollista antaa käyttöön esimerkiksi Nyyti ry:lle ja Ylioppilaiden Terveystieteiden keskukselle (YTTHS). Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä sekä opiskelukykä edistävä yhdistys. (Nyyti ry n.d.)

4.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin marraskuussa 2023. Työstäminen alkoi aiheen valitsemisella. Kiinnostus aiheeseen lähti lukuisten keskustelujen pohjalta, joissa käytiin läpi, miten me valmistuvina sairaanhoitajina voisimme auttaa nuoria voimaan paremmin. Opiskelijoiden mielenterveysongelmat ovat olleet pinnalla viime aikoina niin politiikassa kuin myös ruokalassa puheenaiheina. Aiheen valinnassa haasteita tuotti se, että ideaamme oli vaikea selittää ulkopuolisille. Opinnäytetyön tekoprosessin aikana tavoitteet ja tutkimuskysymykset tarkentuivat.

Suunnitelmaseminaari pidettiin joulukuussa 2023. Suunnitelmaseminaarissa opponetit ja ohjaava opettaja antoivat meille palautetta aihevalintaan liittyen. Aihe osoittautui jokseenkin epäselväksi. Saimme hyödyllisiä kehitysideoita aiheelle ja pääsimme jatkamaan eteenpäin.

Kevään 2024 alussa pidettiin menetelmäopintojen työpaja, jossa käytiin läpi meidän opinnäytetyötämme. Työpajan tarkoituksena oli käydä läpi toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää. Kevään aikana jatkoimme vielä ideointia ja aiheen rajaamista ja tarkentamista. Mielenterveyteen liittyvät asiat ja ongelmat ovat hyvin laaja kokonaisuus, joten mietimme aiheen rajausta hyvin tarkasti. Tulimme tulokseen, että tarkastelemme opinnäytetyössä masennusta ja sen ennaltaehkäisyä ja omahoitoa. Opinnäytetyötä tehdessä tavoitteet ja tutkimuskysymykset tarkentuivat vielä entisestään.

Osallistuimme käsikirjoitusseminaariin toukokuussa 2024. Siellä käytiin läpi opinnäytetyömme siihenastista versiota. Opponoimme toisten opiskelijoiden opinnäytetyön samalla ja saimme omilta opponenteiltamme palautteen.

Osallistuimme suomen kielen ja viestinnän opintopajaan elokuussa 2024. Pajassa käsiteltiin opinnäytetyön kirjoitukseen liittyviä asioita ja suomen kielen oikeinkirjoitusta. Pajoista saimme apua muun muassa oikeinkirjoitukseen ja oikeiden aikamuotojen käyttöön opinnäytetyön raportin kirjoittamisessa. Opinnäytetyön tiivistelmä ja abstrakti lähetettiin luettavaksi äidinkielen sekä englannin kielen opettajille. Hyödynsimme kielten opettajilta saatua palautetta tiivistelmän ja abstraktin viimeistelyyn.

Opinnäytetyö palautettiin arvioitavaksi lokakuussa 2024. Opinnäytetyön esitysseminaari pidettiin marraskuussa 2024. Työ esiteltiin opinnäytetöitä ohjaaville opettajille, opponenteille ja opinnäytetyön raportointi -kurssin kanssa opiskelijoille. Lisäksi annettiin opinnäytetyön prosessiin kuuluvat kypsyysnäytteet.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tiedeyhteisön hyväksymät toimintatavat, joita ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus. Näiden toimintatapojen noudattaminen kuuluu tutkimukseen, tässä tapauksessa opinnäytetyön tallentamiseen, esittämiseen sekä saadun tiedon arviointiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2023.)

Opinnäytetyöstä tehtiin tutkimussuunnitelma, jonka pohjalta haettiin tutkimuslupa joulukuussa 2023. Tutkimuslupa kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Opinnäytetyön suunnitelma, toteutus, raportti sekä tuotos ovat tallennettu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaateiden mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2023).

Opinnäytetyön aiheeseen perehdyttiin opinnäytetyön eettisen ohjeen mukaisesti, ja aihe tarkentui opinnäytetyön tekoprosessin aikana (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry n.d.). Aiheesta rajattiin pois muut mielenterveyden ongelmat sekä psyykkiset sairaudet, masennusta lukuun ottamatta. Pois rajattiin lisäksi masennuksen lääkehoito sekä sairaalahoito. Prosessin aikana pyrittiin pitäytymään valitussa viitekehyksessä. Lisäksi on huomioitava mielenterveysongelmien moninaisuus ja yksilöllisyys ihmisten välillä. Eri ihmiset kokevat eri sairaudet ja tilanteet eri tavoin. Ja tärkeää on huomioida Rovasalon (2021) mukaan, milloin ihminen itse kokee olevansa esimerkiksi hoidon tarpeessa. Hoitoon ohjaamista ja yksilön omaa kokemusta oireistaan ja elämästään on siis pohdittava eettisestä näkökulmasta ja sitä, kuinka hyvin se on yleistettävissä koskemaan kaikkia ihmisiä.

Opinnäytetyössä lähteenä käytettiin erilaisia ammattilaisille tarkoitettuja tietokantoja ja mielenterveys aiheisia teoksia sekä asiantuntijoiden artikkeleita. Työssä lähdeviittaukset ovat tehty asianmukaisella tavalla, tutkijoiden työtä ja saavutuk-

sia kunnioittaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2023). Lähteitä etsitään systemaattisesti tietokantahakujen avulla, sekä niiden tukena käytetään vapaamuotoisempia hakuja muun muassa Google Scholarista. Vapaamuotoisempien hakujen avulla olemme löytäneet mielenterveysaiheista potilaille tarkoitettua materiaalia, esimerkiksi omahoitoon liittyen. Käytetyt lähteet ovat pääasiassa suomenkielisiä, lisäksi pyrittiin ottamaan mukaan englanninkielisiä niiden sopiessa aiheeseen.

Eettinen näkökulma huomioiden, opinnäytetyön lähteinä on käytetty tieteellistä, tutkittuun tietoon sekä näyttöön perustuvaa tietoa. Lähteitä valittaessa toimittiin lähdekritiikki huomioiden. Lähteiden ajantasaisuus otettiin huomioon ja yli 10 vuotta vanhoja lähteitä rajattiin pois. Aiheen muuttamattomuuden huomioon ottaen, otettiin opinnäytetyöhön mukaan myös vanhempia lähteitä. Aiheeseen liittyvät lähteet ja osaltaan niiden puute sekä yksipuolisuus tulee ottaa huomioon opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa. Aiheesta ei löytynyt kovin monipuolisesti aiheeseen perehtyneiden alan ammattilaisten julkaisuja suomen kielellä. Tämän vuoksi lähteeksi otettiin rajaukset ja lähdekritiikki huomioiden esimerkiksi useita Rovasalo A. kirjoittamia artikkeleita. Kyseiset artikkelit käsittelevät juuri tämän opinnäytetyön aihepiirejä.

5.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteina on levittää tietoisuutta mielenterveysongelmista, herätellä opiskelijoita huolehtimaan omasta mielenterveydestään ja tarkkailemaan kriittisesti omaa jaksamistaan. Tavoitteiseen kuuluu myös auttaa opiskelijoita tunnistamaan itsessään mahdollisia hälyttäviä merkkejä ja oireita, jotka voivat kertoa mielenterveyden heikkenemisestä ja lopuksi madaltaa avunhakemisen kynnyksiä.

Teoreettisissa lähtökohdissa käydään läpi ensin opiskelijoiden mielenterveyteen ja opiskeluun liittyviä termejä ja niihin liittyviä seikkoja. Tämän jälkeen työssä pureudutaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen käyden läpi masennusta ja sen ensioireita sekä hälyttäviä oireita.

On tärkeää, että opiskelija oppii tuntemaan oman jaksamisensa rajat. Opiskelijan on hyvä tietää, milloin tuntuu siltä, että ei jaksa tai kun kuormitus on liian kova. Opiskelijoilla on yleensä ”monta rautaa tulessa” eri kurssien, monien deadlinejen ja tenttien kanssa. On siis aikamoista tasapainottelua sen kanssa, mikä on liikaa ja mikä sopivasti. On ensiarvoisen tärkeää oppia tuntemaan ne hälytysmerkit, joita keho ja mieli tuottavat, jos mielenterveys alkaa kärsimään.

Näistä siirrytään käsittelemään masennuksen altistavia tekijöitä, omahoitoa sekä ennaltaehkäisyä. Omahoitoon ja ennaltaehkäisyyn kuuluu vahvasti oman mielenterveyden edistäminen, jossa käytimme havainnollistavana esimerkkinä MIELI Suomen mielenterveys ry (2018) ”mielenterveyden käsi” -julistetta (KUVA 2.). Saimme luvan MIELI Suomen mielenterveys ry:ltä käyttää ”mielenterveyden käsi” -julistetta osana opinnäytetyötämme.

Olisi hyvä asia, jos jokainen ihminen, ei vain opiskelija, oppisi tuntemaan oman kehonsa ja mielensä. Tärkeää olisi oppia tarkastelemaan kriittisesti omien elämäntapojen ja -valintojen vaikutusta omaan hyvinvointiin. Hyvät elämäntavat tukevat myös mielen hyvinvointia. Mielenterveyden kädessä (KUVA 2.) mainittuja asioita kaikkia ei tarvitse osata tai niiden ei tarvitse täytyä täydellisesti, jotta mieli voisi voida hyvin. Tietysti mielenterveyden kädessä on tärkeimmät pääkohdat, mitä tulee mielenterveyden edistämiseen ja niistä on hyvä pitää huolta. Kuitenkaan mielenterveys ei kaadu siihen, jos joskus esimerkiksi syö huonommin ja joskus liikkuu vähemmän. Liikunnasta, ravinnosta, sosiaalisista suhteista, nukkumisesta, harrastuksista ja vapaa-ajasta ja niiden tasapainosta on hyvä huolehtia. Oman tasapainon näiden välille löytäminen voi viedä aikaa ja se on täysin hyväksyttävää. Jokaisella ihmisellä on henkilökohtaiset tarpeet.

Se, että eläisi hyvien elämäntapojen mukaisesti, armollisesti, kuunnellen kehoaan ja mieltään, ei takaa sitä, etteikö mielenterveyden kanssa voisi tulla haasteita tai ongelmia. Mielenterveyteen vaikuttavat myös monet muut asiat, kun mitä esimerkiksi mielenterveyden kädessä kuvataan. Mielenterveyden kädessä kuvataan ne asiat, joihin yksilö voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi perimä ja traumat ovat puolestaan sellaisia tekijöitä, jotka voivat laukaista tai edesauttaa masennukseen sairastumista, eikä niille voi mitään. Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia myös

koetellaan elämässä jatkuvasti. Elämässä tulee erilaisia haasteita, vastoinkäymisiä, menetyksiä ja kriisejä välttämättä vastaan. Jokaisella on omat haasteensa. Omien voimavarojensa tiedostaminen ja omasta mielenterveydestään huolehtiminen helpottavat erilaisten vastoinkäymisten ja kriisien käsittelyä.

Lopuksi sivuttiin hoitoon hakeutumisen perusteita. Näihin teoreettisen viitekehyyksen osiin sisältyy myös toinen, sekä kolmas tutkimuskysymyksemme. Kysymyksessä pohditaan miten opiskelija voi tunnistaa masennuksen ensioireita itsessään. Varhainen puuttuminen mielenterveyden haasteisiin ja/tai ongelmiin on hyvin tärkeässä asemassa mielenterveyttä edistäessä. Mielenterveyttä on helpompi edistää silloin, kun tilanne ei ole kriisiytynyt.

Jos tuntuu siltä, että omin avuin ei pärjää mielenterveyden haasteiden kanssa, on apua kannattavaa hakea varhaisessa vaiheessa. Nykypäivänä, kun mielenterveysongelmat ovat määrällisesti kasvussa, avun piiriin voi olla vaikea päästä ja voi joutua odottamaan esimerkiksi vastaanottoaikaa hyvinkin pitkään. Sen vuoksi on tärkeää varhaisessa vaiheessa huomata oma avun tarve ja hakea apua. Jos odottaa kovin pitkään ja antaa ongelmien vain kasaantua, voi olla, että apua viimein saadessa, tilanne voi olla jo täysin kriisiytynyt. Tietysti mielenterveysongelmat voivat puhjeta myös akuutisti esimerkiksi traumaattisen kokemuksen jälkeen. Silloin olisi hyvä hakea kriisiapua ja sitä kautta jatkaa asian käsittelyä.

Avun hakeminen saattaa olla joissain tapauksissa hyvin haastavaa ja voi olla vaikeaa tietää, miten tietyissä tapauksissa olisi hyvä toimia. Esimerkiksi, kun on huolissaan oman ystävän tai läheisen voinnista ja itse ystävä tai läheinen ei koe voitavansa huonosti. Tällaisissa tapauksissa on tärkeää olla ystävän tukena ja keskustella hyvinvoinnista ja mielenterveydestä avoimesti. Keskustelun avulla ystävä voi tehdä havaintoja ja oivalluksia omaan hyvinvointinsa liittyen ja kiinnittää huomiota erilaisiin asioihin. On tärkeää huolehtia, että keskustelu ei ole tuomitsevaa, saarnaamista esimerkiksi hyvistä elämäntavoista tai syyttelevää. Ystävälle huolta ilmaistessa voi ehdottaa avun hakemista ja tukea ystävää avun hakemisen prosessissa.

Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat antavat pohjatiedon opinnäytetyön tuotoksen julisteen kokoamiseen. Julisteessa olevan pään sisällä olevien kysymysten on tarkoitus olla puhuttelevia ja huomiota herättäviä, jotta lukija saadaan kiinnostumaan opinnäytetyöstä. Jos lukija on kohdannut opintojen aikana sellaisia ajatuksia tai tuntemuksia, joita julisteessa tuodaan julki, voi olla, että opiskelijan olisi hyvä tarkastella omaa jaksamistaan ja mielen hyvinvointia.

Tuotos voidaan laittaa Tampereen ammattikorkeakoulun tiloihin seinälle, opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi antamaan opiskelijoille tietoa aiheesta sekä muistuttamaan omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Lisäksi opinnäytetyömme tuotos on mahdollista antaa käyttöön esimerkiksi Nyyti ry:lle ja Ylioppilaiden Terveystieteiden Seuralle (YTTS). Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä sekä opiskelukykyä edistävä yhdistys (nyyti.fi n.d.).

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämistä konkreettisesti voisi olla esimerkiksi ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Siinä olisi mahdollista toteuttaa tutkimusopiskelijoiden masennukseen liittyvä kysely. Kyselyn otantana voisi olla esimerkiksi kahden eri ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijat. Otanta olisi mahdollisesti riittävä antamaan ajankohtaisen kuvan opiskelijoiden mielentilasta tänä päivänä. Samalla tutkimuksessa voisi saada tietoa asioista, jotka vaikuttavat mielenterveyttä heikentävästi tai sitä positiivisella tavalla parantaa.

Nuorten opiskelijoiden mielenterveyteen ja sen edistämiseen perehtyneitä ammattilaisia kaivataan lisää, ja näiden ammattilaisten tekemiä tutkimuksia ja artikkeleita aiheesta suomen kielellä sekä kansainvälisesti. Tärkeää on, että materiaalia on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille tukemaan heidän työtään ja opiskeluaan. Yhtä tärkeää on myös varsinaiselle kohderyhmälle, nuorille opiskelijoille suunnattu materiaali.

Mielenterveyden edistämisestä puhuttaessa on otettava huomioon myös resurssit. Haasteena on hoitoon pääsy psykiatrian alimitoituksen ja resurssien puutteen vuoksi, jota taloudelliset taantumat pahentavat entisestään. Tämän vuoksi mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat ja heidän läheisensä, joutuvat

liian usein kantamaan huolta selviytymisestä (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2009, 3.) Vaikka edellä viitatusta ETENE:n julkaisusta on jo kulunut yli vuosikymmen, lienee tilanne melko samanlainen.

Panostamalla mielenterveyden edistämiseen voisi olla mahdollisesti kansanterveyden kannalta hyvin suuri merkitys. Nuorten opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen lienee edesauttavan koulusta valmistumista ja siirtymistä työelämään. Mielen hyvinvointi voisi näin mahdollistaa kestävästä työelämästä ja auttaa pitämään työntekijöitä työkykyisenä. Mielenterveysongelmien vuoksi vuonna 2022 sairauspäivärahaa on saanut Kansaneläkelaitoksen (Kela) mukaan 95000 ihmistä. Eläketurvakeskuksen mukaan vuonna 2020 yleisin sairaseläkkeelle siirtymisen syy on mielenterveyden ongelmat, joista suurimpana esiin nousee masennus.

Opinnäytetyön prosessissa onnistuimme tuotoksen teossa hienosti. Juliste on havainnollistava ja tukee opinnäytetyötä täydellisyyttä hiipien. Julisteen väriteema toistuu opinnäytetyön kuvioissa, joita olemme tehneet. Se tuo opinnäytetyölle esteettisen ulkomuodon. Aloitus ja suunnittelu sujuivat aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyön toteutus ja raportointi vaiheessa aikataulutukseen olisi voinut panostaa enemmän. Selkeämpi työtehtävien jakaminen ja kommunikointi olisivat voineet tehdä prosessin etenemisestä soljuvampaa ja tehokkaampaa. Opinnäytetyö saatiin kuitenkin suunnitellussa aikataulussa valmiiksi haasteista huolimatta.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. N d. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 26.9.2024. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Blumentahl, J., Babyak, M. & Moore, K. 1999. Effects of Exercise Training on Older Patients with Major Depression. Archives of Internal Medicine. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/485159>

Dautov, D. 2020. Procrastination and laziness rates among students with different academic performance as an organizational problem. Don State Technical University. https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/70/e3sconf_itse2020_18078.pdf

Eläketurvakeskus. 2020. Mielen terveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. 8.4.2020. Viitattu 26.9.2024. <https://www.etk.fi/ajankoh-taista/mielen-terveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>

Huttunen, M. O. 2018. Masennus ja motivaatio. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 134(23), 2379–2382. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14644>

Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. Masennus. 2017. Teoksessa Rovasalo, A., Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M. O. & Tuulari (toim.) E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppi-portti.fi/op/opk04619>

Kansan eläkelaitos (Kela). 2022. Mielen terveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahopäivien määrä kasvaa taas. Kela Tietotarjotin. 10.5.2022. Viitattu 26.9.2024. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/721028/mielen-terveyden-hairioihin-perustuvien-sairauspaivarahapaivien-maara-kasvaa-taas>

Mielenterveystalo.fi. N.d. Omaha-ohjelma. Viitattu 21.8.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma>

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2018. Mielenterveyden käsi -julistte. Viitattu 8.4.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. N.d. Arjen mielen hyvinvointitaidot: Palauttava uni. Viitattu 10.4.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/>

Nyyti ry. 2021. Opiskelijoiden mielenterveys on hätätilassa. Viitattu 6.10.2024. <https://www.nyyti.fi/uutinen/opiskelijoiden-mielenterveys-on-hatatilassa/>

Nyyti ry. n. d. Prokrastinaatio. Nyyti.fi. Verkkosivu. Viitattu 25.9.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/prokrastinaatio/>

Nyyti ry. n. d. Nyyti.fi. Verkkosivu. Viitattu 7.12.2023. <https://www.nyyti.fi/>

Opetushallitus. N. d. Psykologian käsitteitä. Viitattu 30.9.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/118525_psykologian_kasitteita.pdf

Routasalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T. & Pitkälä, K. 2009. Potilaan omahoidon tukeminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2009;125(21): 2351-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98401>

Rovasalo, A. 2022. Masennustila eli depressio. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389#s9>

Rovasalo, A. 2022. Tietoa potilaalle: Masennustila eli depressio. Duodecim terveysportti. Viitattu 10.4.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00389/search/masennus>

Rovasalo, A. 2021. Mielenterveys ongelmien varoitusmerkkejä – milloin huolestua? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01303>

Salmela-Aro, K. 2022. Nuorissa on tulevaisuus, mutta masennus ja uupumus kalvavat heitä enemmän kuin koskaan. Tieteessä tapahtuu 3/2022. Viitattu 30.11.2023. <https://journal-fi.libproxy.tuni.fi/tt/article/view/119877/71248>

Sarkkinen, M. 2018. Tuottaako tehtävään tarttuminen vaikeuksia? Kärsitkö vetkuttelusta? Tästä ilmiössä on kyse. Artikkelissa Heikkilä, A. & Sarkkinen, M. Työterveyslaitos. Viitattu 7.12.2023. <https://www.ttl.fi/tyopiste/tuottaako-tehtavaan-tarttuminen-vaikeuksia-karsitko-vetkuttelusta-tasta-ilmiossa-on-kyse>

Tampereen ammattikorkeakoulu (Tamk). Opinnäytetyö (ohje opiskelijalle, TAMK). Viitattu 14.12.2023. <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/tamk/opiskelu-0/opinnaytetyot/opinnaytetyo-ohje-opiskelijalle-tamk#tyypppeja>

Tampereen ammattikorkeakoulu ja Tampereen yliopisto (Tuni). Opiskelijoiden hyvinvointi. Viitattu 8.5.2024. <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/tamk-opiskelijan-opas/opiskelijoiden-hyvinvointi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. Viitattu 6.10.2024. <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 9.10.2023. Viitattu 24.9.2024. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. 2022. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. 18.8.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2009. Mielenterveysetiikka – sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. ETENE julkaisuja 25. Helsinki: Yliopistopaino. <https://etene.fi/documents/1429646/1559066/ETENE-julkaisu+25+Mielenterveysetiikka+-+Sinulla+ja+minulla+on+moraalinen+vastuu.pdf>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Väänänen, A. 2022. Masentuneen potilaan hoito. Duodecim terveystietä. Viitattu 10.4.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/shk03510/search/masennus>

World Health Organization (WHO). Verkkosivu. 2022. Mental Health. Viitattu 8.4.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). Verkkosivu. N.d. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 15.8.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/?cn-reloaded=1>

LIITTEET

Liite 1. Tuotos - kuvakaappaus tuotoksesta

Mitä jos ootkin masentunut?

Masennus eli depressio on monitekijäinen sairaus. Se on yleinen ja uusiutuu herkästi, sekä voi muuttua pitkäaikaiseksi. Se voi aiheuttaa työkyvyttömyyttä laskiessaan sairastavan toimintakykyä.

Masentunut katsoo itseään ja elämäntilannettaan kuin mustien lasien lävitse.

Masennuksen ensioireet ovat yksilöllisiä, mutta niihin voi kuulua esimerkiksi tällaisia tunteita:

Masennuksen hoidossa omahoidon merkitys korostuu, kun terveydenhuollon resurssit ovat rajalliset. On tärkeää oppia tuntemaan oman jaksamisensa rajat ja havainnoimaan omia hälytysmerkkejä mahdollisista mielenterveyden haasteista.

Voit tukea mielenterveyttäsi pitämällä huolta seuraavista asioista:

- uni & lepo
- liikunta & kehosta huolehtiminen
- riittävä ravinto
- ihmissuhteet & tunteet
- harrastukset & luovuus
- arjen rytmi
- arvot ja päivittäiset valinnat



“Ehk sun pitäis tsekkaa itses!
Siin menee pari sekkaa, jos oot rehelline!”

-IBE, bisnesmies