



LT Linnea Karlsson • LT Prof Mauri Marttunen

Nuorten masennus

Tietoa nuorille ja heidän perheilleen

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja **B** 6/2007

LT Linnea Karlsson

LT Prof Mauri Marttunen

NUORTEN MASENNUS

TIETOA NUORILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN

Kansanterveyslaitos

Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto

Nuorten mielenterveysyksikkö

KTL-National Public Health Institute, Finland

Department of Mental Health and Alcohol Research Unit

Helsinki 2000,

päivitetty 2006 (Linnea Karlsson, Mauri Marttunen, Tiia Pirkola, Thea Strandholm)

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B6 / 2007

Copyright National Public Health Institute

Julkaisija-Utgivare-Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)

Mannerheimintie 166

00300 Helsinki

Puh. vaihde (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

Folkhälsoinstitutet

Mannerheimvägen 166

00300 Helsingfors

Tel. växel (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

National Public Health Institute

Mannerheimintie 166

FIN-00300 Helsinki, Finland

Telephone +358 9 474 41, telefax +358 9 4744 8408 <http://www.ktl.fi> ISBN (print)

ISBN 978-951-740-690-1 (pdf)

ISSN 0359-3576

<http://www.ktl.fi/portal/2920>

Kannen kuva - cover graphic: Jonna Vuokola

Helsinki 2007

Tekijät: Linnea Karlsson, Mauri Marttunen
Nuorten masennus: tietoa nuorille ja heidän perheilleen
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B6/2007, 11 sivua
ISBN 978-951-740-690-1 (pdf -versio)
ISSN 0359-3576
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

TIIVISTELMÄ

Nuoruusikä on matka lapsuudesta kohti aikuisuutta. Matkalla tapahtuu paljon muutoksia, monia asioita tulee vastaan ensimmäistä kertaa elämässä ja oman paikan löytäminen tuntuu kaikista joskus vaikealta. Nuoruusikään ja sen myllerryksiin liittyykin usein erilaisia tunne-elämän oireita. Tavanomaisesta nuoruusiän kehityksestä on kuitenkin selvästi erotettavissa sellainen oireilu, joka vaikeuttaa nuoren arkielämää ja aiheuttaa voimakasta kärsimystä. Jo lapsilla voi olla erilaisia psyykkisiä oireita, mutta vaikeammat masennusoireet ilmaantuvat usein ensi kertaa vasta nuoruusiässä. Psyykkisiä oireita voidaan tutkia ja asianmukaisella avulla helpottaa tilannetta.

Tämän oppaan tarkoitus on tarjota nuorille ja heidän perheilleen tietoa masennuksesta ja sen hoidosta sekä helpottaa avun hakemista.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	5
2	MITÄ MASENNUS ON?	5
3	MITEN MASENNUS ILMENEE?	6
4	MISTÄ MASENNUS JOHTUU?	7
5	MIKSI KANNATTAÄ HAKEA APUA?	8
6	MITÄ VOIDAAN TEHDÄ?	9
7	MISTÄ SAA APUA?	10
8	LÄHTEET	11

1 JOHDANTO

Nuoruusikä on matka lapsuudesta kohti aikuisuutta. Matkalla tapahtuu paljon muutoksia, monia asioita tulee vastaan ensimmäistä kertaa elämässä ja oman paikan löytäminen tuntuu kaikista joskus vaikealta. Nuoruusikään ja sen myllerryksiin liittyykin usein erilaisia tunne-elämän oireita. Tavanomaisesta nuoruusiän kehityksestä on kuitenkin selvästi erotettavissa sellainen oireilu, joka vaikeuttaa nuoren arkielämää ja aiheuttaa voimakasta kärsimystä. Jo lapsilla voi olla erilaisia psyykkisiä oireita, mutta vaikeammat masennusoireet ilmaantuvat usein ensi kertaa vasta nuoruusiässä. Psyykkisiä oireita voidaan tutkia ja asianmukaisella avulla helpottaa tilannetta.

Tämän oppaan tarkoitus on tarjota nuorille ja heidän perheilleen tietoa masennuksesta ja sen hoidosta sekä helpottaa avun hakemista.

2 MITÄ MASENNUS ON ?

Sanalla masennus voidaan arkikielessä tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa. Lyhytaikaiset surumielisyyden ja masennuksen tunteet ovat useimmille ihmisille tuttuja esim. erokokemusten, menetysten ja pettymysten yhteydessä. Lääketieteellisessä kielenkäytössä sanalla masennus tai depressio yleensä tarkoitetaan pidempikestoista ja voimakasta alakuloisuutta, joka voi olla merkinä mielialahäiriöstä.

Tavallisella surulla on yleensä kohde, johon liittyviä muistoja ja tunteita surevan ihmisen mieli aktiivisesti käsittelee. Masentuneen ihmisen alakuloisilla ajatuksilla ei surutyön tavoin ole aina kohdetta ja ihminen kokee itsensä usein tyhjäksi ja arvottomaksi. Masennustilan yhteydessä alakuloinen mieliala on pitkäkestoisempaa ja voimakkaampaa, sitä esiintyy useimpina viikoppäivinä ja siihen liittyy samanaikaisesti muita oireita sekä vaikeuksia suoriutua omaan arkeen kuuluvista asioista.

Nuorilla masennustilan keskeiset oireet ovat masentunut tai vaihtoehtoisesti ärtynyt mieliala sekä mielenkiinnon menetys. Masennustilassa näihin liittyy samanaikaisesti vaihteleva määrä joitakin seuraavista oireista: voimattomuus ja jatkuva väsymys, keskittymiskyvyn heikentyminen, itsesyytökset tai arvottomuuden tunteet, univaikeudet, ruokahalun ja painon muutokset, fyysinen levottomuus tai hidastuminen sekä toivottomuus, kuolemantoiveet ja itsemurha-ajatukset.

- Ohimenevät surun ja masennuksen tunteet ovat normaalireaktioita erilaisiin elämänmuutoksiin tai menetyksiin
- Masennustilassa alhaiseen tai ärtyneeseen mielialaan tai mielenkiinnon menettämiseen liittyy muita oireita sekä toimintakyvyn laskua
- Vakava masennus voi olla esteenä nuoruusiän kehitykselle, mutta sitä voidaan hoitaa

3 MITEN MASENNUS ILMENEE ?

Masennus voi ilmetä hyvin monin eri tavoin. Keskeinen oire on edellä kuvattu masentunut mieliala, mutta sen tunnistaminen voi toisinaan olla vaikeaa. Joskus ärtyisyys, kiukkuisuus ja vihaisuus voivat olla selvemmin esillä olevia tunteita. Riitoja perheenjäsenten ja ystävien kanssa saattaa tulla helpommin kuin aikaisemmin. Mieliala voi myös vaihdella voimakkaasti. Toisaalta vallitsevana tunnetilana voi olla pitkään kestävä ikävystyneisyys, johon liittyy ystäväistä ja perheestä eristäytymistä. Myös harrastukset voivat jäädä pois, jos mikään ei tunnu enää kiinnostavan niin kuin ennen. Jatkuvat ruumiilliset oireet (esim. vatsakivut, päänsärky, lihaskäntä), joille ei ole tutkimuksissa löytynyt muuta syytä, voivat liittyä masennustilaan.

Aikaisemmista elämäntavoista poikkeava runsas päihteiden käyttö, ilkevän teko sekä irralliset seksisuhteet voivat ilmentää masennukseen liittyvää levottomuutta, arvottomuuden tunnetta ja vaikeutta huolehtia itsestä. Masennuksen ja siihen usein liittyvät ahdistuksen tunteet voivat olla niin ylivoimaisia, että jatkuvasti täytyy tehdä jotain tai hakeutua muiden seuraan, jotta olo ei kävisi sietämättömäksi. Nuorilla, jotka kiusaavat muita, voi itsellään olla runsastakin masennusoireilua.

Masennuksen oireet vaikuttavat lähes aina koulutyöhön. Keskittymisvaikeudet voivat olla niin hankalia, että oppiminen ja asioiden omaksuminen vaatii runsaasti ylimääräistä ponnistelua. Unettomuus, lepoa antamaton uni ja riittävästä unesta huolimatta esiintyvä voimakas väsymys ovat vakavan masennuksen oireita, jotka voivat haitata koulunkäyntiä. Opettajat voivat huomauttaa lisääntyneistä poissaoloista tai oppituntien häiritsemisestä. Luokassa syrjään jääminen ja vetäytyminen luokkatovereista saattaa kertoa masennuksesta, vaikka siihen ei yleensä kiinnitetä yhtä helposti huomiota kuin muita häiritsevään, levottomaan käytökseen.

Toivottomuuden ja umpikujan tunne on masennuksen oire ja masentuneen ihmisen mielessä tulevaisuus näyttää usein synkältä. Masennukseen saattaa liittyä voimakkaita ja toistuvia kuolemantoiveita tai itsetuhoisia ajatuksia. Kuolemanajatukset voivat muodostua niin hallitseviksi, että nuori suunnittelee tai yrittääkin itsemurhaa. Itsetuhoisuus on toivottomuuden tavoin mielialahäiriöön viittaava oire ja yleensä masennuksen helpottuessa myös kuolemaan liittyvät ajatukset väistyvät.

- Masennus ilmenee monin eri tavoin tunteina, ajatuksina ja ruumiillisina oireina
- Masennus vaikuttaa usein ihmissuhteisiin ja koulutyöskentelyyn sekä kyynelehtimistä itsestä
- Umpikujan tunne, itsetuhoiset ajatukset ja kuolemantoiveet viittaavat yleensä vakavaan masennukseen ja väistyvät sen helpottuessa

4 MISTÄ MASENNUS JOHTUU ?

Masennustilalle ei ole yhtä yksittäistä aiheuttajaa eikä siihen sairastuminen ole kenenkään syy. Taustalla voidaan todeta sekä psykologisia, sosiaalisia että biologisia tekijöitä ja usein eri tekijät vaikuttavat yhdessä.

Monenlaiset lapsuuden ja nuoruuden aikaiset elämäntapahtumat ja - muutokset voivat vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen. Psykologisista taustatekijöistä keskeisenä pidetään varhaisia erokokemuksia tai menetyksiä. Lapsena koetut laiminlyönnit, väkivalta ja hyväksikäyttö altistavat masennukselle nuoruusiässä. Toisaalta hyvät ja turvalliset läheiset ihmissuhteet suojaavat masennuksen puhkeamiselta ja voivat korjata varhaisten menetysten aiheuttamaa alttiutta.

Vanhempien, muiden aikuisten ja ystävien tarjoama tuki on todettu merkittäväksi depressiolta suojaavaksi tekijäksi. Ikätovereiden muodostamien ryhmien ulkopuolelle jääminen syystä tai toisesta voi altistaa masennusoireilulle. Koulukiusatuiksi joutuneilla nuorilla on usein masennusoireita. Monenlaiset perheen sisäiset kuormittavat tekijät, mm. pitkäaikaiset ristiriidat, vanhempien ero, sairaudet ja taloudelliset vaikeudet, voivat myös lisätä riskiä sairastua masennukseen.

Masennuksen biologisia taustatekijöitä tutkittaessa on havaittu, että masennuksesta kärsivillä henkilöillä keskushermoston kemiallisen toiminnan säätely on epätasapainossa. Masennuksen esiintyminen suvussa tai perheessä lisää muiden lähisukulaisten alttiutta sairastua masennukseen, mutta yksiselitteisesti esim. tietyn geenin kautta periytyvästä sairaudesta ei ole kyse.

- Masennukselle ei ole yhtä yksittäistä aiheuttajaa
- Elämäntapahtumat, erityisesti menetykset ja erokokemukset sekä biologinen alttius lisäävät riskiä sairastua depression
- Ystäviltä ja perheeltä saatu tuki voi suojata masennukselta ja auttaa toipumisessa

5 MIKSI KANNATTAA HAKEA APUA ?

Masennusta kannattaa hoitaa. Nuoruusiällä alkanut masennustila paranee lähes aina, mutta sillä on voimakas taipumus uusiutua. Suuri osa nuorten masennusjaksoista on kestoaltaan melko lyhyitä, 1-3 kk mittaisia, mutta oireet voivat hoitamattomina pitkittyä ja kestää useita kuukausia tai vuosiakin. Vaikka masennus yleensä paranee, se uusiutuu usein myöhemmin nuoruudessa tai aikuisiällä. Varhainen hoitoon hakeutuminen lyhentää masennuksen kestoja ja voi ehkäistä uusien masennusjaksojen syntyä. Masennuksen uusiutumistaipumuksen vuoksi riittävä tuki vielä oireiden helpottumisen jälkeenkin on tärkeää.

- Masennus paranee lähes aina
- Masennuksella on taipumus uusiutua

- Oireet kestävät useimmiten muutamia kuukausia, mutta voivat pitkittyä hoitamattomina
- Hoidolla voidaan lyhentää oireiden kestoa ja ehkäistä masennuksen uusiutumista

6 MITÄ VOIDAAN TEHDÄ ?

Tutkimusvaiheessa määritellään yhdessä hoidon tavoitteet. . Hoidossa kiinnitetään huomiota kokonaistilanteeseen ja olisi hyvä, jos perhe ja tarvittaessa myös koulu voisivat olla mukana hoidon suunnittelussa ja tilanteen selvittelyssä. Hoitohenkilökunnalla on luonnollisesti vaihtoehtoisuus eikä mitään yhteydenottoja tehdä ilman nuoren itsensä antamaa lupaa.

Psykoterapia on yleisesti käytetty hoitomuoto masennuksen hoidossa. Terapeutti on tähän työhön koulutettu, nuoren asiaa hoitava aikuinen, jonka kanssa vaikeista asioista voi puhua. Psykoterapioita on monenlaisia ja kannattaa alustavasti miettiä esim. nuorisopsykiatrisen poliklinikan työntekijän kanssa, minkätyyppinen terapiamuoto parhaiten tilanteeseen soveltuisi. Tavallisesti nuoren masennuksen lyhyt psykoterapia 1-2 kertaa viikossa kestää n. 4-6 kk, pitempikkestoinen 1- 3 vuotta. Lyhyemmissä hoidoissa on tavallisesti jokin yhdessä sovitettu, rajattu tavoite. Pidemmässä terapiossa pyritään selvittämään enemmän oireiden taustoja ja läpikäymään vaikeita elämäkokemuksia.

Hoitoon voidaan liittää masennuslääkehoito, jos depressio ei selvästi lieviy muilla hoitokeinoilla muutamassa viikossa, kun masennustila on niin syvä, että toimintakyky selvästi lamaantuu tai vakava masennus uusiutuu. Keskushermoston serotoniinivälittäjäaineeseen vaikuttavista masennuslääkkeistä fluoksetiinia suositellaan ensisijaiseksi lääkehoidoksi nuorten masennukseen (Depressio: käypä hoito- suositus 2004). Uudemmissa masennuslääkkeillä on huomattavasti vähemmän sivuvaikutuksia kuin vanhemmilla valmisteilla, eikä niihin kehity riippuvuutta. Masennuslääkehoitoa käytetään päivittäin, kunnes masennus on korjaantunut ja sitä jatketaan oireiden poistuttua yleensä puolesta vuodesta yhdeksään kuukautta uusiutumisen ehkäisemiseksi.

- Hoito alkaa tavallisesti tutkimusjaksolla (3-5 käyntiä)
- Psykoterapia ja sosiaalisen verkoston tukeminen ovat ensisijaisia hoitomuotoja
- Vakavaa tai uusiutuvaa masennusta voidaan lisäksi hoitaa masennuslääkkeillä
- Masennuslääkkeisiin ei kehity riippuvuutta

7 MISTÄ SAA APUA ?

Ohimenevät masennuksen tunteet ovat useimmille ihmisille tuttuja ja niistä puhuminen vanhempien tai ystävien kanssa voi jo helpottaa tilannetta. Jos masennus on kuitenkin vakavampaa ja oireita on paljon, on olemassa paikkoja, joista voi ja kannattaa pyytää apua. Koulussa voi kääntyä aluksi kouluterveydenhoitajan, psykologin tai kuraattorin, koululääkärin tai opettajan puoleen. Myös ottamalla yhteyttä oman alueen terveyskeskukseen tai perheneuvolaan voidaan tilannetta selvittää. Koulusta, terveyskeskuksesta ja perheneuvolasta voidaan tarvittaessa

lähettää tai joskus saattaakin nuorisopsykiatriselle poliklinikalle. Oman alueen poliklinikalle voi ottaa myös itse suoraan yhteyttä esim. soittamalla puhelinluettelosta löytyvään numeroon, mutta hoitoon tarvitaan useimmiten lähete. Akuuteissa tilanteissa on syytä ohjata nuori lähimpään päivystys- tai ensiapupisteeseen.

Palvelevista puhelimista saa apua. Esim. Suomen Mielenterveysseuralla ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on olemassa omat auttavat puhelimet. Yksityissektori täydentää em. palveluja ja erityisestipsykoterapiaan voi hakeutua yksityisesti. Terapian kustannuksiin saattaa saada KELA:n tukea, mikäli hoitoa varten on olemassa psykiatrian erikoislääkärin lausunto.

- Vanhemmille ja ystäville puhuminen helpottaa usein
- Vakavassa masennuksessa kannattaa hakea ulkopuolista apua
- Koulussa, terveyskeskuksessa, perheneuvolassa tai oman alueen nuorisopsykiatrisella poliklinikalla on ammattihenkilöitä, jotka voivat auttaa
- Myös palveleviin puhelimiin voi soittaa
- Akuuttitilanteissa voi ottaa yhteyttä terveyskeskuspäivystykseen

8 LÄHTEET

Haarasilta L. Aalto-Setälä T. Pelkonen M. Marttunen M. Nuorten depression epidemiologia: esiintyvyys, muut mielenterveyden häiriöt ja terveystalvelujen käyttö. Suomen Lääkärilehti 2000; 24-26: 2635-2640.

Karlsson L. Pelkonen M. Aalto-Setälä T. Marttunen M. Nuorten masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. Suomen Lääkärilehti 2005; 27-29: 2879-2883.

<http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/aihealueittain/?cat=15>

Nuorten depressio: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille