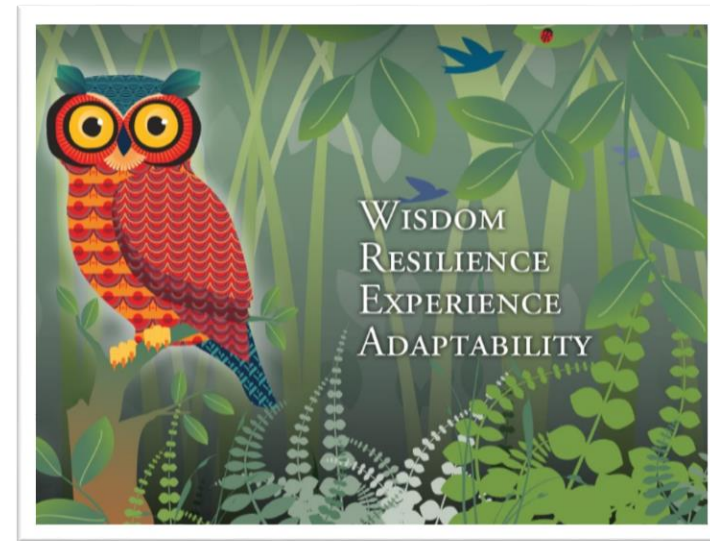


Positiivinen mielenterveys

Professori Sami Pirkola
Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikkö,
sosiaalipsykiatrian ryhmä

Positiivisen mielenterveystyön teemoja

- Positiivinen psykologia
- Mielenterveyshäiriökäsitteen "rekonstruktio"
 - Antistigmatyö
- Positiivinen psykiatria
- Toipumisorientaatio
 - "Wellness within illness"



Sosiaalipsykiatria?

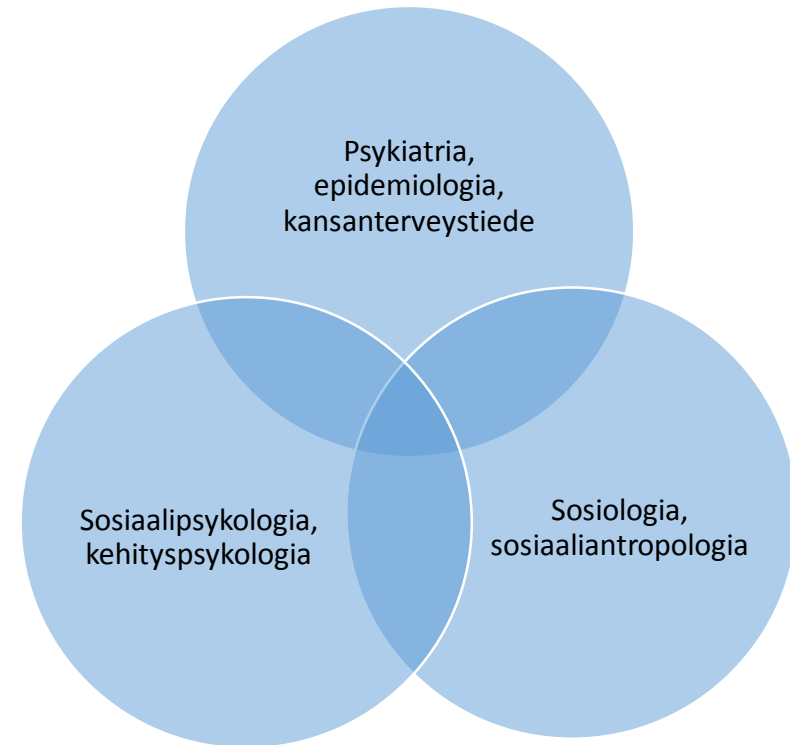
Sosiaalipsykiatrinen näkökulma

- Mielenterveyden häiriöiden yhteiskunnallinen ulottuvuus:
 - Alexander Leighton, 1960: "Social psychiatry is concerned with the relationships between mental disorders and sociocultural processes"
 - Julian Leff, 1993: "Social psychiatry is concerned with effects of social environment on the mental health of the individual, and with the effects of the mentally ill person on his/hers social environment"



Sosiaalipsykiatria - monitieteinen kokonaisuus, joka tutkii yhteisöjen ja yhteiskunnan yhteyksiä mielenterveyteen

- Sosiaalipsykiatria tutkii yhteiskunnallisten tekijöiden merkitystä mielenterveydelle
- Myös mielenterveysongelmista kärsivien pärjääminen ja tuen tarve muuttuvissa yhteiskunnallisissa oloissa
- Niin sanotun positiivisen psykologian näkökulmasta yksilön osallisuus ja voimaantuminen ovat tärkeitä mielenterveyden osatekijöitä
- Varhaisen puuttumisen keinot, sekä yhteiskunnallisten riski- ja suojaavien tekijöiden tunnistaminen ovat yhä tärkeämmässä roolissa väestön mielenterveyden tukemisessa



Sosiaalipsykiatrian teemoja

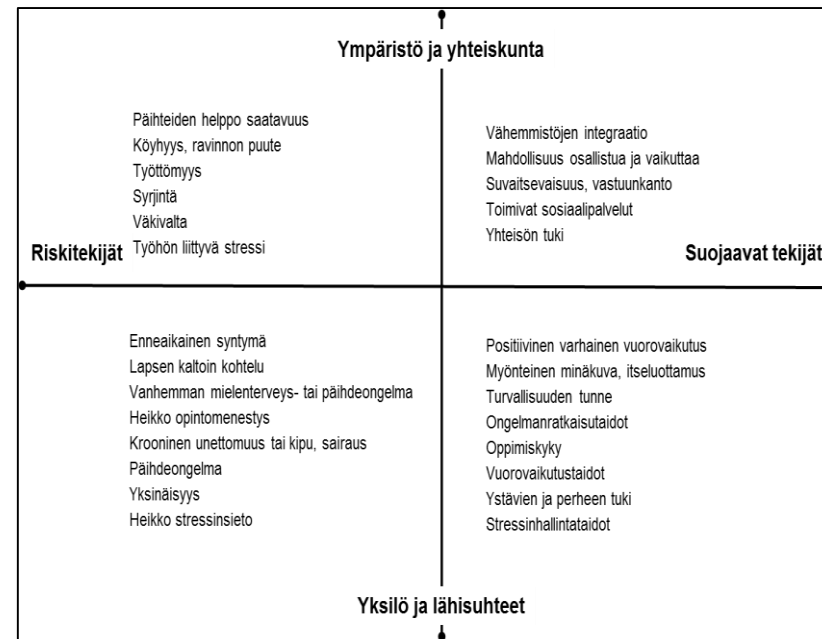
- Yhteiskunta ja mielenterveys
- Stigmatisaatio
- Mielenterveyskuntoutujien elämänlaatu
 - Itsenäinen, ihmisarvoinen elämä kaikille
- Tahdosta riippumaton hoito ja vallankäyttö
- Global Mental Health



Positiivinen mielenterveys ja positiivinen
psykologia?

Mielenterveys – uhkia ja suojaavia tekijöitä (WHO 2004)

- WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys mahdollistaa:
 - Kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista
 - Taidon ilmaista tunteitaan
 - Kyvyn tehdä työtä
 - Ajoittaisen ahdistuksen ja hallinnan menetyksen sietämisen ja omassa elämässä tapahtuvien muutosten hyväksymisen.



Kriittisiä elämänvaiheita

- Lapsiperheet muutospaineiden keskellä
- Koululaiset perheen ulkopuolisessa maailmassa:
 - pärjääminen, hyväksytyksi tuleminen, ...
- Nuoret aikuiset itsenäistymässä:
 - ikätoverit, parisuhteet, yhteiskunta, kilpailu menestyksestä...
- Työikäiset monissa rooleissa:
 - yhä haastavamman työn sovittaminen muuhun elämään
- Ikääntyessä siirtyminen pois työelämästä, menneen läpikäyntiä, luopumista, eheytyminen, "viisaus"?



”Onnellinen elämä” (Seligman ym. 2004)

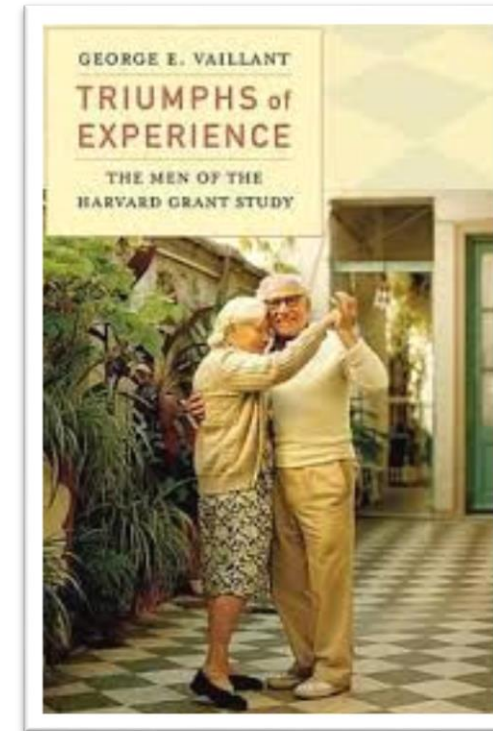
- Miellyttävä elämä:
 - Toistuvia mielihyvän kokemuksia
- Hyvä elämä:
 - Mahdollistaa vahvuuksien käyttämisen ja osallisuuden
- Merkityksellinen elämä:
 - Vahvuudet ovat ”hyvän” palveluksessa



Onnellisen elämän tekijät?

G.E.Vaillant 2012

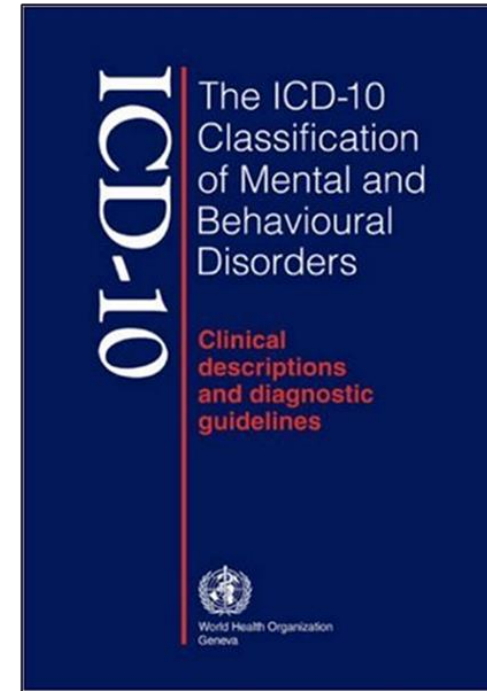
- Ainutlaatuinen, 60 vuoden seuranta ihmisten elämänkuluista ja hyvinvoinnista
- Tutkittu mm. ihmissuhteita, politiikkaa ja uskontoa, selviytymisstrategioita, alkoholin väärinkäyttöä
- Elämänkulut moninaisia: vaikeasta lapsuudesta menestykselliseen aikuisuuteen tai keski-ikä kriiseistä eheään vanhuuteen
 - Vaikea lapsuus ei määritä kohtaloa, mutta onnelliset lapsuusmuistot ovat voimavara
- Avioliitto tuo tyytyväisyyttä myöhäisvuosiin, ja terveyttä määrittävät enemmän omat elintavat, kuin perinnölliset riskit, alkoholi on vaihtelevasti merkittävä onnettomuus
- Viisi positiivisen mielenterveyden mallia:
 - Hyvä yleinen toimintakyky
 - Kypsyys, kypsyminen
 - Sosiaalinen älykkyys
 - Henkilökohtainen tyytyväisyyden kokemus
 - Selviämiskyky, resilienssi



Mielenterveyshäiriöt?

Psykiatriset häiriöt – medikaalinen malli

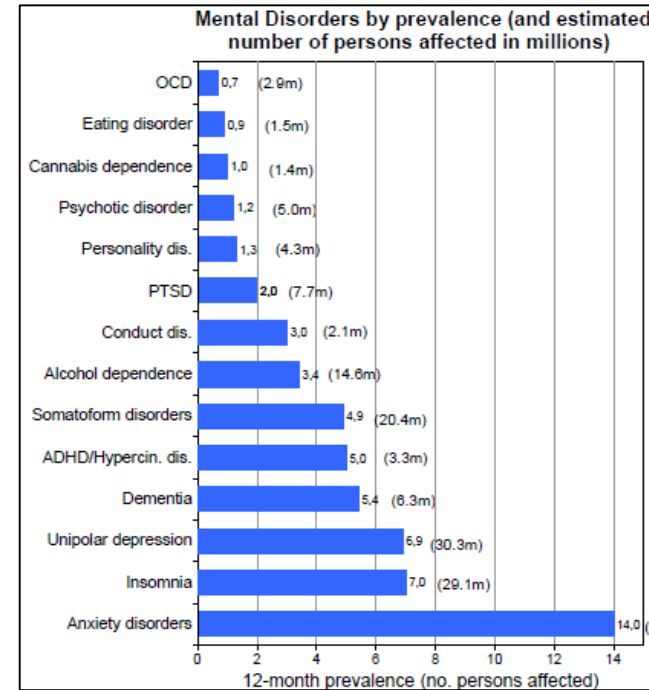
- Psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn kohdistuvia tiloja, jotka vaikuttavat kognitiivisiin-, affektiivisiin ja sosiaalisiin toimintoihin
- Monitekijäisiä: tavallisesti rakenteellinen alttius, ulkoisia riskitekijöitä, sekä näiden moninaisia yhteisvaikutuksia
- Vakiintunut diagnostiikka mahdollistaa riskitekijöiden, esiintyvyyden ja hoidon tutkimisen
- Toisaalta positiivisessa psykiatriassa tarjolla täydentäviä tai korvaavia mittareita voimavarojen arviointiin



Mielenterveyshäiriöt Euroopassa

(Wittchen & Jacobi 2011)

- Häiriöesiintyvyydessä ei merkittävää maiden välistä vaihtelua
- Esiintyvyys ennallaan, mutta työkyvyttömyys nousussa
- Neurologis-psykiatriset häiriöt aiheuttavat 26.5% toimintakyypainotteisesta tautitaakasta (DALY)
- Niiden yleisyyttä ja tautitaakkaa on selvästi aliarvioitu ja niiden prioriteettia on nostettava kaikilla tasoilla

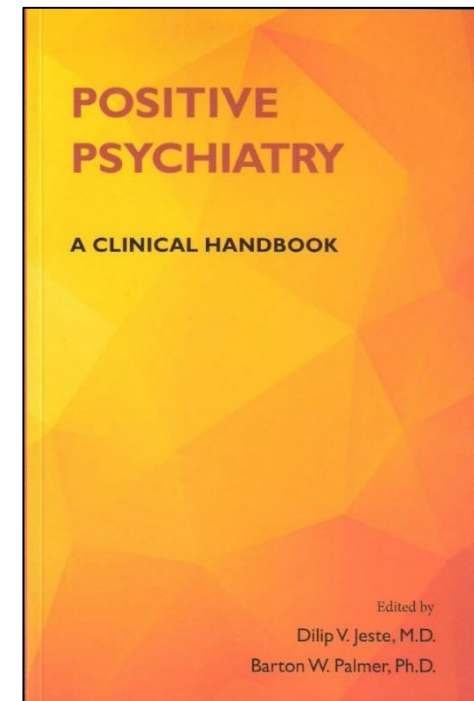


Positiivinen psykiatria?

Positiivinen psykiatria

Neljä pääkomponenttia:

- (1) Positiiviset mielenterveysseuraamukset (esim hyvinvointi),
- (2) Positiiviset psykososiaaliset tekijät, joihin kuuluu psykologisia ominaisuuksia (resilienssi, optimismi, itsehallinta, sosiaalinen sitoutuneisuus, hengellisyys ja viisaus) ja ympäristöllisiä tekijöitä (perhedynamiikka, sosiaalinen tuki, hyvä yleisterveys),
- (3) Biologisten käsitteiden ja tiedon hyödyntäminen
- (4) Positiivisen psykiatrian toimet, mukaan lukien ennakoivat ja ehkäisevät puuttumiset



Mielenterveyshäiriöiden merkitys

- Positiivisessa psykiatriassa mielenterveyshäiriöiden olemassaolo tunnustetaan, mutta niille ei anneta determinististä merkitystä
- Hoidon tai hoivan kohde ei ole häiriö, vaan ihmiset, joiden hyvinvointia on mahdollista kohentaa monin tavoin
- Biologinen tietämys tulee lisääntyessään aidosti hyödyttämään mielenterveystyötä



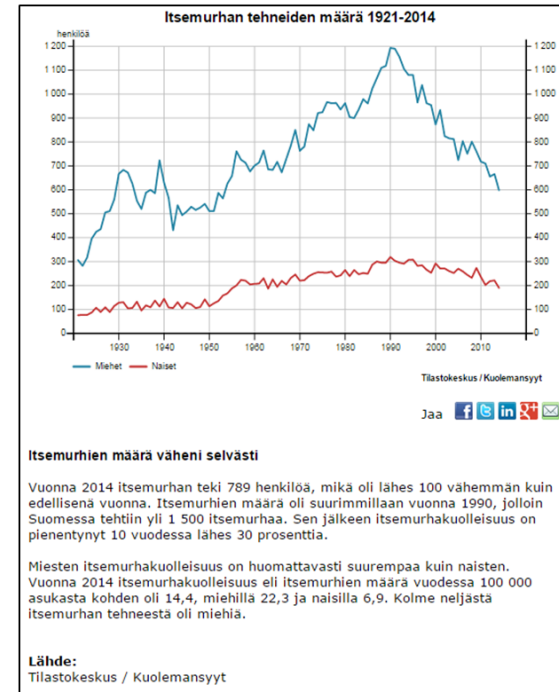
Tosiasioita mielenterveydestä

- Ihmisistä jopa puolet kärsii jossain vaiheessa elämänsä mielenterveyden häiriöistä:
 - mielialahäiriöistä, ahdistuneisuudesta, päihdeongelmista, psykooseista,...
- Vastoin yleistä käsitystä mielenterveyshäiriöiden määrä ei ole olennaisesti lisääntynyt
- Suomalaiset eivät voi kansainvälisesti katsoen kovin huonosti



Positiivisia havaintoja

- Itsemurhien määrä on ollut pitkään laskussa
- Skitsofrenian ilmaantuvuus ja vaikeusaste ovat pienentyneet
- Masennus tunnistetaan entistä herkemmin
- Asenteet ovat aiempaa mielenterveysmyönteisempiä



Positiivisia interventioita?

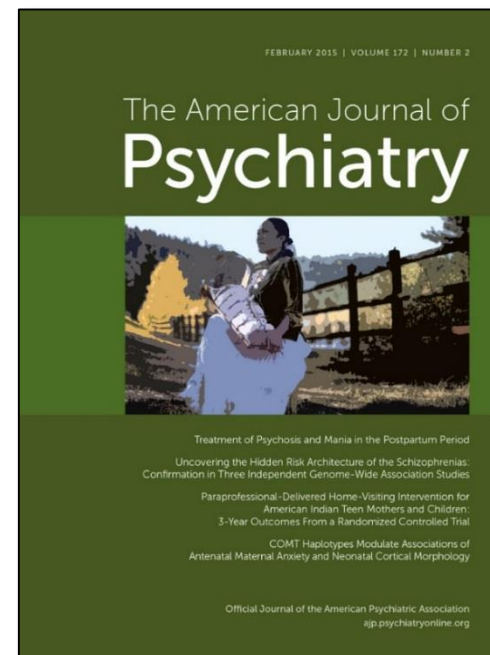
Ennen kuin on liian myöhäistä

- Näyttöä vaikuttavista preventiivisistä ohjelmista on
- Elämänkaaren mielenterveysriskeihin voidaan kohdistaa ehkäisyohjelmia:
 - Lapsiperheet
 - Koululaiset
 - Työelämä



Lapsiperheiden tuki vaikuttaa

- Tutkimusten mukaan esim. amerikanintiaani- tai afroamerikkalaisperheiden äideille kotiin viety tuki ehkäisee myöhempiä psyykkisiä ongelmia ja parantaa koulumenestystä
- Kouluikäisten vanhempien valmentaminen positiiviseen, kannustavaan vuorovaikutukseen ehkäisee myöhempiä käytöshäiriöitä seuraamuksineen



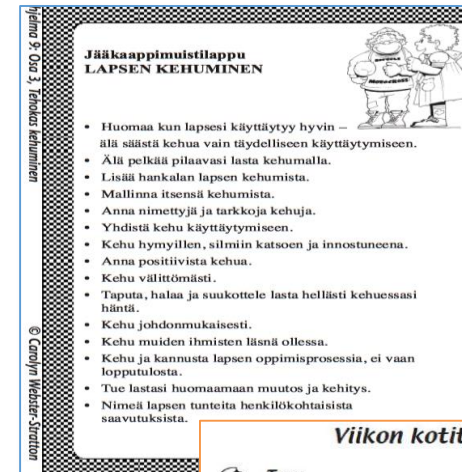
Käytöshäiriöt ja vanhemmuus

- Puutteita johdonmukaisuudessa, ennakoivuudessa, tehokkaassa rajaamisessa
- Usein autoritäärinen, vähän positiivista vuorovaikutusta sisältävä kasvatustapa, joka lisää käytöshäiriöriskiä
- Negatiiviset vuorovaikutustilanteet lapsen ja aikuisen välillä ylläpitävät lapsen käytöshäiriöongelmia



Ryhmämuotoiset, vanhempien ohjaukseen perustuvat ohjelmat: *Ihmeelliset vuodet*

- Vanhempien ja lasten yhteistoiminnan vahvistaminen ja myönteisen vuorovaikutuksen kehittäminen
- Vanhemmilta saatu positiivinen huomio ja palaute toimii lasta suojaavana tekijänä, epäjohtonmukainen ja rankaiseva kasvatusta lisää käytöshäiriöiden kehittymisen riskiä → Muuttamalla aikuisten tapaa toimia voidaan vähentää lapsen aggressiivista käytöstä



Viikon kotitehtävät

Tee:

- **LEIKI** tai vietä erityistä yhteistä aikaa lapsesi kanssa (esim. lukekaa yhdessä, menkää kävelyille tai pyöräilylle, aloittakaa pienoismallin rakentaminen tai jokin projekti) joka päivä vähintään 10 minuuttia. Harjoittele yhteisenä aikana käyttämään tehokkaita kehuja ja muita sosiaalisia palkintoja.
- **VALITSE** yksi asia, jota haluaisit lapsesi tekevän useammin ja kehu lasta viikon aikana joka kerta hänen toimissaan näin (esim. leikkiminen hiljaa, sänkyyn meneminen pyydettyä, lelujen paikalleen laittaminen, toisten kanssa jakaminen).
- **TUPLAA** tavallisesti antamiesi kehujen määrä ja tarkkaile mitä vaikutusta tällä on lapseen. Pidä kirjaa tuloksista Kehuminen-muistiinpanolomakkeella.
- **TEE** muistiinpanolomakkeelle lista sellaisesta lapsesta käyttäytymisestä, mitä haluat nähdä enemmän.
- **LUE** monisteet, jotka sisältävät esimerkkejä kehujen antamisesta ja kehuavasta käyttäytymisestä.
- **SOITA** ryhmäläiselle jutellaksesi kehuista ja yhteisestä ajasta.

Lue:

- Monisteet kehujen antamisesta ja kehuavasta käyttäytymisestä ja Ihmeelliset vuodet -kirjasta 3. luku Aineellinen palkitseminen, kannustaminen ja juhlistaminen.

Ihmeelliset vuodet - tutkimustuloksia

- Useissa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa löydöksiä:
 - Lisää lapsen ja vanhemman välistä myönteistä vuorovaikutusta
 - Vähentää tehottomia, kovia kurinpitokeinoja
 - Lisää vanhempien kiinnostusta ja osallisuutta koulunkäyntiin
 - Vähentää käytösongelmia ja käytöshäiriödiagnooseja
- Vanhempien, opettajien ja toverien näkökulmasta toimiva
- Kustannustehokas



Hyvinvointi ja elämänlaatu tavoitteina

Osallisuus, voimavarat, hyvinvointi ja elämänlaatu

- Vaikeissakin mielenterveyshäiriötilanteissa yksinkertaisilla psykososiaalisilla toimilla saatu merkittäviä hyvinvointivaikutuksia
 - Ikääntyvien skitsofreniaa sairastavien aineistoissa merkittäviä tyytyväisyyden ja onnellisuuden lisääntymismittauksia
 - Pitkäaikaiset mielenterveysasiakkaat arvioivat usein elämänlaatunsa paremmaksi, kuin ympäristö
- Joillekin elämänlaatua ja tyytyväisyyttä tuottavat omien kykyjen ja halujen mukaiset fyysiset harjoitteet, jooga, mindfulness, terveydestä huolehtiminen tai unihygienia



Mielenterveyspotilaiden elämänlaadusta Suomessa

- Skitsofreniapotilaat suhteellisen tyytyväisiä hoitoonsa ja elämänlaatuunsa (Salokangas ym, 2000)
- Toimintakykyiset, ryhmäkodeissa asuvat, naiset, ja ne joilla luotettavia läheisiä, ovat tyytyväisempiä (Salokangas ym, 2006)
- Mielenterveysasiakkaiden sähköpostikyselyssä korostuivat sosiaaliseen elämään ja toimeentuloon liittyvät seikat (Saarni & Pirkola 2010)

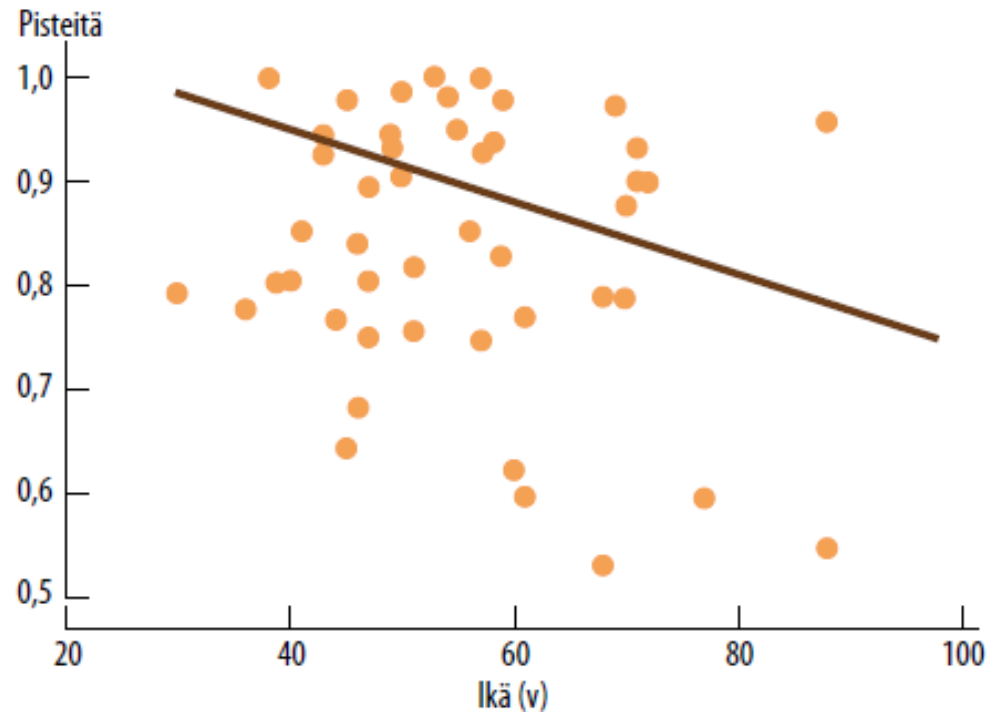


Potilas- ja omaisjärjestöjen arvioita elämänlaadun osatekijöistä

- Elämänlaadun kannalta keskeisiä:
 - Mielekäs tekeminen, liikunta
 - Kaverit, sosiaaliset suhteet, vertaistuki
 - Toimeentulo, asuminen
 - Turvallisuus, oikeudenmukaisuus
- Sekä subjektiivinen että objektiivinen arvio
 - Subjektiivisen tärkeys korostui
 - Myös terveydenhuollon menetelmin, jos sillä vaikutusta



Suomalaisten skitsofreniapotilaiden elämänlaatu väestöön verrattuna



Kuva. Terveys 2000 –väestötutkimuksessa tavattujen skitsofreniapotilaiden terveyteen liittyvä elämänlaatu (pisteet) suhteessa väestön keskiarvoon (viiva) mitattuna 15D:llä (asteikko 0–1). Skitsofreniapotilaiden 15Dkeskiarvo oli 0,06 pistettä väestön keskiarvoa pienempi. Ikä ja sukupuoli on vakioitu.

Saarni & Pirkola 2010

Elämänlaadun parantaminen

- Mielenterveyskuntoutujilla:
 - Aktiivinen avo- ja yhteisöhoito
 - Psykososiaaliset interventiot
 - Aktiiviset tuki- ja kuntoutusmuodot, edukaatio
 - Masennus- ja muiden oireiden hoito
 - Sopiva lääkitys
- Omaisilla:
 - Huolien, pelkojen ja uupumisen hälventäminen
 - Tieto ja osallisuus hoitoon



Toipumisorientaatio

Recovery - toipumisorientaatio

- Merkittävä ideologinen ja käytännöllinen mielenterveystyön innovaatio
- Toimijuuden ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin ensisijaisuus
- Voidaan nähdä mielenterveysajattelun ja palvelujärjestelmäreformien johdonmukaisena vaiheena
- Kansanterveystyön ”viittä aaltoa” vastaavat mielenterveyspalveluiden viisi aaltoa

Mielenterveyspalvelujen uudistamisen 5 aaltoa

- ▶ Mentaalihygienia
- ▶ Avohoito (community care)
- ▶ Kansanterveys lähtökohtana
- ▶ Evidence based medicine
- ▶ Integraatio
 - ▶ Hoito & kuntoutus
 - ▶ Terveystuella & sosiaalipalvelut
 - ▶ Somaattinen & psykiatrinen hoito
 - ▶ Hyvinvointikeskeiset palvelut

J.Korkeila, Tre 2016

Toipumisorientaation teemoja

- Huomio oireiden tai puutteiden sijaan toipumisprosessiin, osallisuuteen, voimavaroihin, hyvinvointiin
- Henkilö voi toipua, mielenterveyshäiriöistä tai toiminnanvajauksista huolimatta
 - Henkilökohtainen vs. kliininen toipuminen
- Asuinympäristön merkitys
 - Sairaalan potilasroolia vahvistava vaikutus
 - Turvattomuus, päihteet, syrjäytymisriskit vs. yhteisöllisyys ja tuki
- "Mielenterveyskuntoutuja" on ennen muuta kansalainen, kokija kaikissa (360°) rooleissaan



VAIKEA

potilaan arjessa pärjääminen,
perheen, läheisten tuki

HELPPO

TUKIasiakkuus

vakavasti suhtautuva, yrittävä, helposti syyllistytävä, ylihuolestunut
ahdistunut, alistunut, itsetuntonsa hukannut, tiedonjanoinen
liian tarkka, vaativa
palvelujen suurkuluttaja, epänormaalisti terveyskäyttäytyvä

TAI

ei sairaudentuntoa, passiivisesti hoitoon suhtautuva, ei käytä palveluita
viesteilijä, mutta ei tule vastaanotolle
liian myöhään hoitoon hakeutuva, yleensä päivystykseen ja tarvitsee
kiireellistä hoitoa

HUOLENPITOasiakkuus

erittäin moniongelmainen, toimintakyky alentunut
vaikeuksia selvittää arjessa, monia hoitotahoja
paljon sairauksia, vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin
selviytymisongelmia, mutta kuntoutumispotentiaalia jäljellä

omaa hoitoa tietoisesti laiminlyövä
muut asiat priorisoiva, sairautensa ja ongelmansa kieltävä
aktiivisesti vastustava lupailija

PÄRJÄÄJÄasiakkuus

aktiivisesti hoitoon suhtautuva, tyytyväinen potilas
aktiivinen, tunnollinen
oppimis- ja sopeutumiskykyinen
tyytyväinen, hyvässä hoitotasapainossa

YHTEISTYÖasiakkuus

aktiivisesti hoitoon suhtautuva
useita hoitavia tahoja
erittäin moniongelmainen, mutta toimintakykyä jäljellä

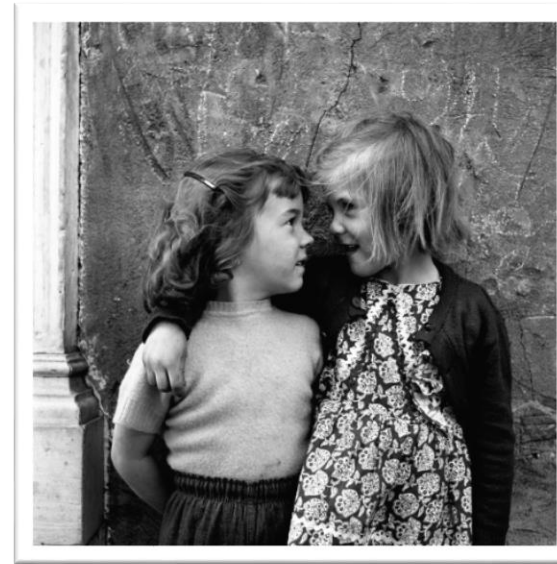
YKSINKERTAINEN

MONIMUTKAINEN

potilaan terveyden, sairauden tai sairauksien ja niiden hoito

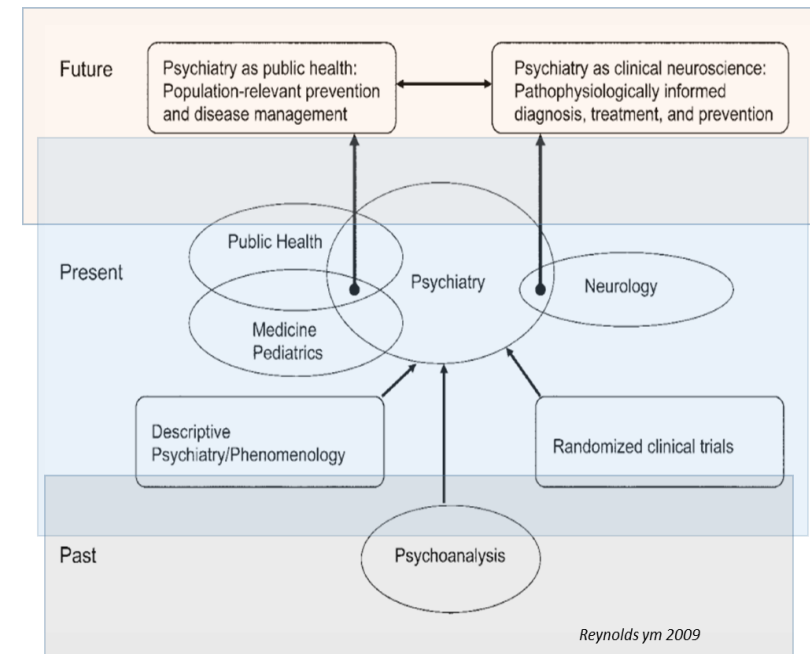
Toipumisorientaation käytäntöjä

- ”Hoitosuhteen” avoimuus ja vastavuoroisuus
- Kielenkäytössä ja sopimiskulttuurissa tasavertaisuus, jargonin ja paternalismin välttäminen
- Rehellisyys, avoimuus, joustavuus ja myönteinen asenne
- Tavoitteena toimijuus ja itsehallinta



Toipumisorientaatio palvelujärjestelmään

- Positiivisen psykiatrian ja toipumisorientaation teemat on sisällytettävä palvelujärjestelmän kehittämiseen sen rakenteen nyt muuttuessa
- Asiakkaan osallisuus on nostettava prioriteetiksi, sen on oltava tavoitteellista ja sitä on monitoroitava
- Voimavarakeskeisyys ja tavoitteiden uudelleenmäärittely ”paranemisesta” toipumiseen on korkealla mielenterveys- ja kansanterveystutkimuksen agendalla



Finding Vivian Maier



SUNDANCE SELECTS and RAYNE PICTURES PRESENT

"FINDING VIVIAN MAIER"

PRODUCED BY JOHN MALLOF & CHARLIE SISKEL DIRECTED BY JOHN MALLOF EDITED BY J. RALPH COSTUME DESIGNER AARON WICKENDEN

PRODUCED BY JOHN MALLOF & CHARLIE SISKEL EXECUTIVE PRODUCERS JEFF CARLIN

WRITTEN BY JOHN MALLOF & CHARLIE SISKEL

sundance
SELECTS



RAYNE
PICTURES

[TWITTER.COM/FINDINGVMAIER](https://twitter.com/findingvmaier)

WWW.FINDINGVIVIANMAIER.COM

[FACEBOOK.COM/FINDINGVMAIER](https://facebook.com/findingvmaier)

© 2012 RAYNE PICTURES LLC. ALL RIGHTS RESERVED.