

Mielenterveys voimavarana elämänkaaren eri vaiheissa

- Esa Nordling
- PsT, kehittämisspäällikkö
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos



MIELENTERVEYS (World Health Organisation)

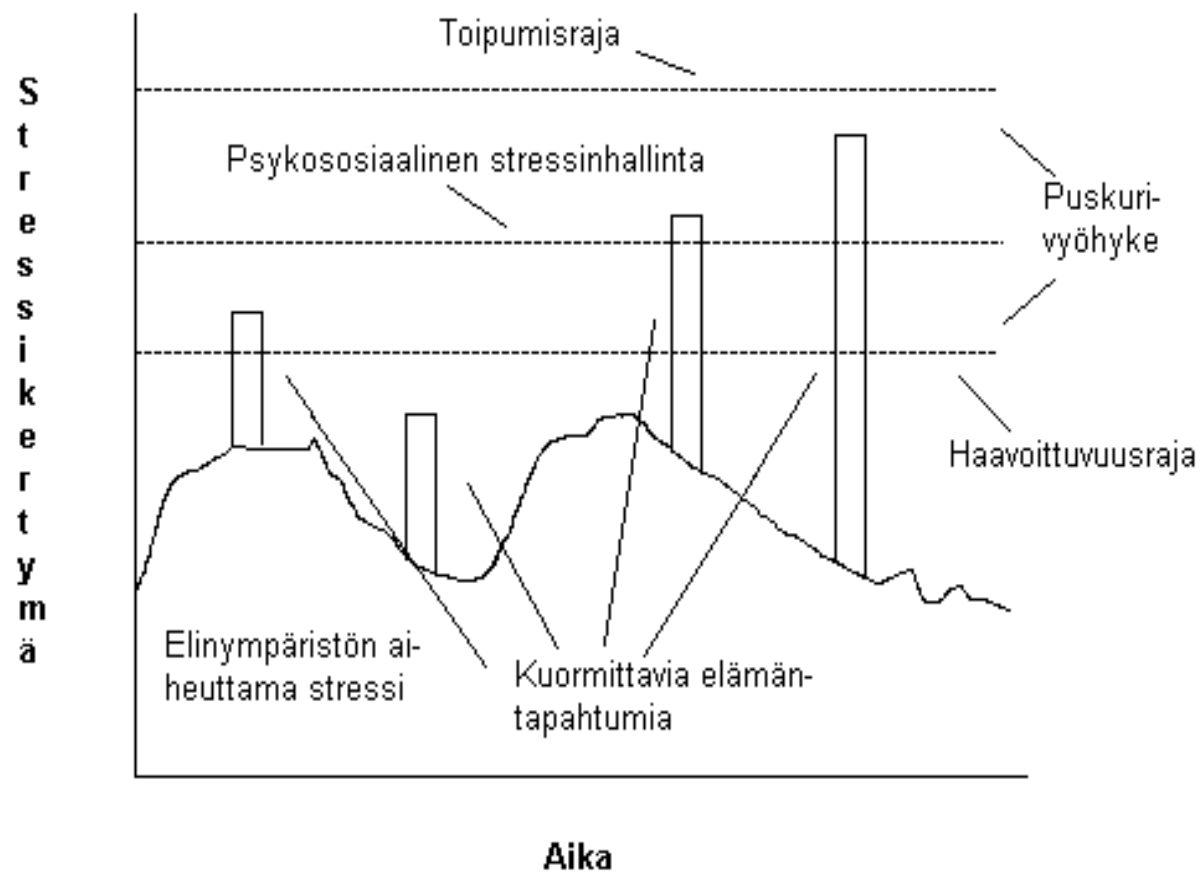
Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää oman kykynsä, pystyy toimimaan normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä.



MIELENTERVEYDEN VIISI KESKEISTÄ MUUTTUJAA

- **Perimä**
- **Äidin raskaudenaikainen terveys**
- **Varhainen vuorovaikutus**
- **Elämän kokemukset ja kriiseistä selviytyminen**
- **Stressi**





Kuvio 1. Haavoittuvuus-stressi -malli

Wahlbeck, 2012 – Mielen terveyden edistäminen

Mielen
terveys



Mielen
terveyden
häiriö

Salutogeneesi –
mistä terveys rakentuu

Patogeneesi

Suojaavat tekijät

Riskitekijät

Päivä-
hoito

Koulu

Nuorisotyö

Työelämä



Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • hyvä fyysinen terveys ja perimä • myönteiset varhaiset ihmissuhteet • riittävän hyvä itsetunto • hyväksytyksi tulemisen tunne • ongelmanratkaisutaidot • ristiriitojen käsittelytaidot • vuorovaikutustaidot • kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita • mahdollisuus toteuttaa itseään 	<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen tuki, ystävät • oikeus kotiin • koulutusmahdollisuudet • työ tai muu toimeentulo • työyhteisön ja esimiehen tuki • kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet • turvallinen elinympäristö • lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät
Sisäisiä riskitekijöitä	Ulkoisia riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet • itsetunnon haavoittuvuus • avuttomuuden tunne • huonot ihmissuhteet • seksuaaliset ongelmat • eristäytyneisyys • vieraantuneisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • erot ja menetykset • hyväksikäyttö ja väkivalta • kiusaaminen • työttömyys ja sen uhka • päihteet • yryäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen • psyykkiset häiriöt perheessä • haitallinen elinympäristö

Mitä positiivinen mielenterveys tarkoittaa?

Positiivinen mielenterveys sisältää käsityksen aktiivisesta, muuttuvasta ja muuttavasta ihmisestä vastakohtana sairausmallin staattiselle ja biologistiselle ihmiskuvalle (Ketola 2010)

- Tunne omien voimavarojen riittävydestä
- Kyky kohdata vastoinkäymisiä
- Itseluottamus
- Tyytyväisyys elämään
- Tunne elämän hallinnasta
- Optimismi



Positiiviseen mielenterveyteen liittyvät

- Koherenssin tunne (Antonovsky 1979, 1987)
- Myönteiset kontrolliodotukset (Locus of control; Rotter 1966, Levenson 1972)
- Haastehakuisuus (Kobasa 1982)
- Pystyvyysodotukset (Bandura 1977, 1986, 1990)
- Uskomusten positiivisuus (Dilts 1991)
- Voimaantumisen prosessi

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Robert Dilts: Loogiset tasot

1. Spirituaalinen ydin

→ Minkä suuremman osa olen?

2. Identiteetti

→ Millainen olen?

3. Uskomukset

→ Mitä voin saavuttaa? Mitä voin oppia?

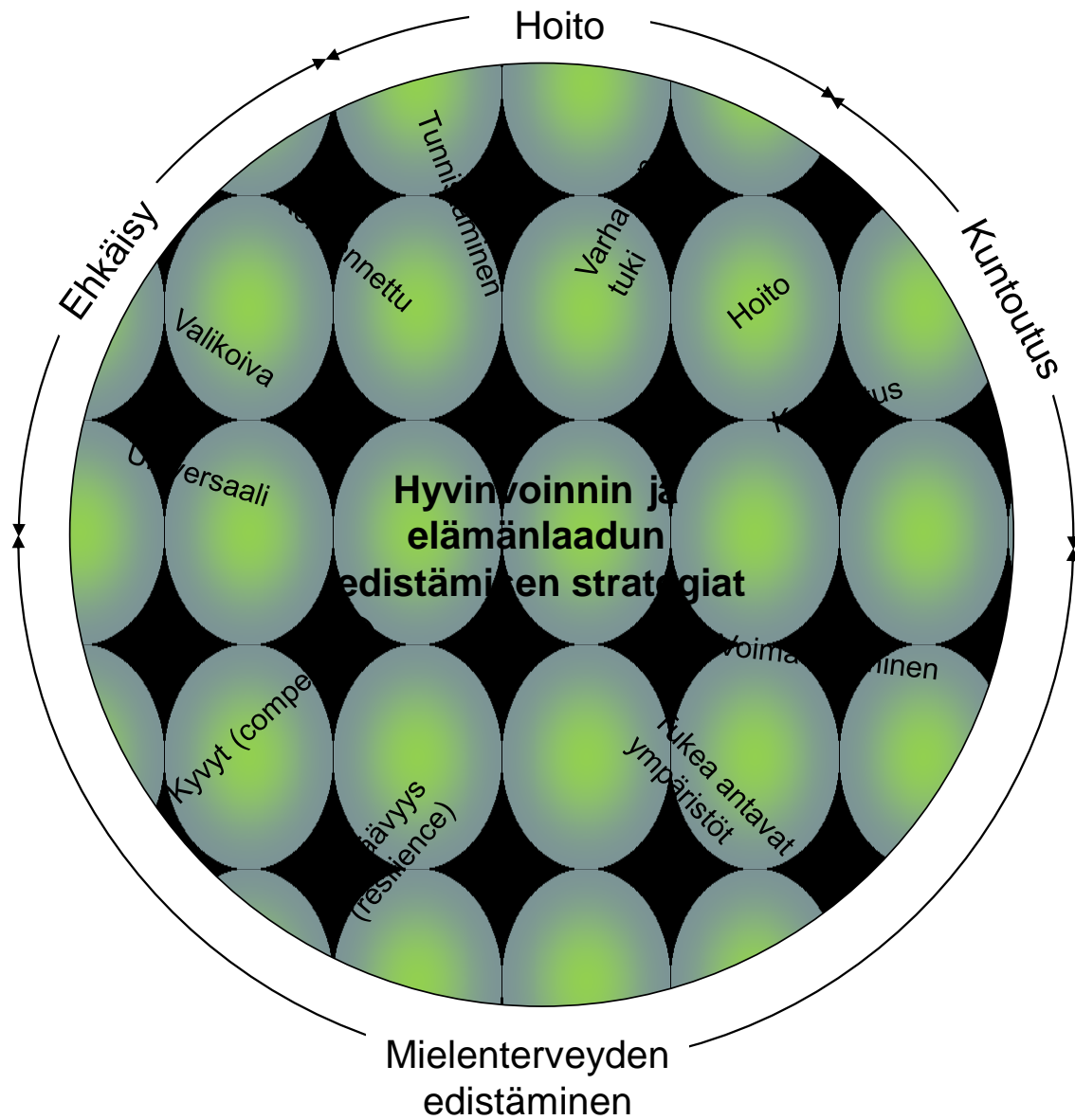
4. Kyvyt ja taidot

- Mitä osaan?

5. Käyttäytyminen

6. Ympäristö





Esimerkkejä edistävän mielenterveystyön ja ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön vaikuttavista menetelmistä ja hyvistä käytännöistä

- Kotikäynnit raskaana olevien yksinhuoltajien ja pienten lasten äitien luona
- Organisaatiotason toimenpiteet stressin vähentämiseksi ja mielenterveyden edistämiseksi työelämässä.
- Kouluissa toteutettavat mielenterveyden edistämishjelmat
- Kiusaamisen vähentämiseen tähtäävät yhteisöohjelmat.
- Ohjelmat, joilla kannustetaan yhteisölliseen osallisuuteen (esim. Urheiluseurayhteistyö)
- Mielenterveyden ensiapukurssit.
- Työttömille suunnatut vertaistukiryhmät.
- Ohjelmat ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen parantamiseksi parisuhteessa.



Esimerkkejä edistävän mielenterveystyön ja ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön vaikuttavia menetelmiä (2)

- Säännöllinen liikunta, liikuntaryhmät
- Ikäihmisten yksinäisyyttä ehkäisevät ryhmät ja vapaaehtoistyö.
- Senioripysäkkitoiminta
- Osallistava asumisympäristön suunnittelu.
- Erilaiset kampanjat (esim. masennustalkoot)
- Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintamalli nuorten miesten syrjäytymisen ehkäisemiseksi.
- Toimiva lapsi&perhe –työmenetelmät perheen tukemiseksi, kun vanhemmalla on päihde- tai mielenterveysongelma tai jokin muu vakava sairaus.
- Psykoedukatiivinen työskentelyote mielenterveyspotilaiden omaisten jaksamisen tukemiseksi.
- Oireenhallintaryhmät skitsofreniapotilaiden sairauden oireiden uusiutumisen ehkäisemiseksi..



Taulukko 10. Perheen kehitysvaiheet ja kehitykselliset tehtävät.

Vaihe	Kehityksellinen tehtävä
1. Avioliiton solmiminen	<ul style="list-style-type: none">• tyydyttävän aviosuhteen luominen• valmistautuminen lasten hankkimiseen• yhteisen ystävöverkoston luominen
2. Lastenkasvatus	<ul style="list-style-type: none">• lasten kehityksellisistä tarpeista huolehtiminen• lasten ja vanhempien tarpeita tyydyttävän kodin perustaminen
3. Esikouluikä	<ul style="list-style-type: none">• esikouluikäisten lasten kiinnostuksen ja tarpeiden huomioon ottaminen virikkeellisillä ja kasvua edistävillä tavoilla• sopeutuminen yksityisyyttä vailla olevaan vanhemmuuteen
4. Kouluikä	<ul style="list-style-type: none">• kouluikäisten perheiden yhteisöön liittyminen rakentavilla tavoilla• lasten koulusaavutusten tukeminen
5. Teini-ikä	<ul style="list-style-type: none">• vapauksien ja velvollisuuksien tasapainottaminen teini-ikäisten kypsymisen ja itsenäistymisen tukemiseksi• suuntautuminen uusiin mielenkiinnon ja urakehityksen haasteisiin
6. Tukikeskus	<ul style="list-style-type: none">• nuorten aikuisten tukeminen työelämään, asevelvollisuuden suorittamiseen, opiskeluun, avioliittoon jne.• turvallisen kotiperustan säilyttäminen
7. Keski-ikäiset vanhemmat	<ul style="list-style-type: none">• aviosuhteen uudelleen rakentaminen• ystävyysiteiden säilyttäminen vanhemman ja nuoremman sukupolven välillä
8. Ikääntyvät perheenjäsenet	<ul style="list-style-type: none">• luopumisen ja yksinjäämisen kanssa toimeen tuleminen• sopeutuminen ikääntymiseen ja eläkkeelle jäämiseen

Lähde: Duvall & Miller (1985).

Sikiöikä ja syntymä (- 0 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Sikiön terve biologinen ja psykologinen kehitysprosessi

Sikiön terve kehitys edellyttää huomion kiinnittämistä äidin terveyteen, ravitsemukseen, päihteettömyyteen ja itsestä huolehtimiseen.



Sikiöikä ja syntymä (- 0 v.)

Mahdolliset riskit

Äidin epäterveillä elämäntavoilla sekä huumeiden tai alkoholin runsaalla käytöllä, tupakoinnilla ja joillakin lääkeaineilla on vahingollinen vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen.

Äidin masennus ja stressi vaikuttavat kielteisesti sikiön kehitykseen



Sikiöikä ja syntymä (- 0 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Sikiön kasvun ja kehityksen häiriintyminen:
ennenaikainen syntymä, alhainen syntymäpaino ja
– pituus, kehitysvammaisuus, FAS-syndrooma,
raajojen poikkeavuudet, äidin huumeiden käytön
yhteydessä vauvalle kehittyvä huumeriippuvuus.

Äidin psyykkisten vaikeuksien yhteydessä vauvan
apaattisuus, ärtyisyys tai kiintymyssuhteen häiriö



Sikiöikä ja syntymä (- 0 v.)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön interventioista

Voimavaralähtöinen haastattelu ja ensimmäistä lasta odottavan perheen voimavarojen tunnistaminen

Äidin päihteiden käytön puheeksiotto – AUDIT kysely



Vauvaikä

(0- 2 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

**Perusluottamuksen ja perusturvallisuuden
syntyminen turvallisen kiintymyssuhteen avulla.**

Vauvaiässä on keskeistä, että varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä sujuu suotuisasti niin, että vauvan perustarpeiden tyydytys onnistuu hyvin.

Mahdolliset riskit

Vauvan laiminlyönti, pahoinpitely tai hylkääminen
vaikeuttaa perusluottamuksen syntymistä.



Vauvaikä (0- 2 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Turvattomuuden kokemus, joka jatkuu koko elämän ajan luottamuksen puutteena muihin ihmisiin tai toivottomuuden tunteena oman selviytymisen suhteen.

Pahimmillaan prosessi voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen tai psyykkiseen sairastumiseen.



Vauvaikä (0- 2 v.)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön interventioista

Voimavaralähtöinen haastattelu ja vauvaperheen
perheen voimavarojen tunnistaminen

Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu

“Vauvahieronta” - alle puolivuotiaiden hieronta

Vauva Kynkkä -vertaisryhmät



Pikkulapsi-ikä (3 – 6 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Oman minän ja itsenäisyyden kokemisen voimistuminen, sosiaalisen aktiivisuuden ja uteliaisuuden kehittyminen sekä omien ruumiin toimintojen hallitsemisen oppiminen.

Perherutiinit ja säännöllinen vuorokausirytmä tukevat arkiturvallisuutta, mikä on tärkeää pikkulapsen kehitykselle.

Perheen arkirutiinien ja sosiaalisten normien avulla lapsi oppii myös rajoja.

Sosiaalinen aktiivisuus kehittyy leikkien kautta, vaikka pikkulapset eivät kykene vielä yhteisleikkeihin.



Pikkulapsi-ikä (3 – 6 v.)

Mahdolliset riskit

Liiallinen lapsen suojelu, ylikriittisyys ja vaativuus, sosiaalisten suhteiden vähäisyys, virikkeettömyys, rajojen puute ovat riski lapsen persoonallisuuden ja empatiakyvyn kehitykselle.



Pikkulapsi-ikä (3 – 6 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Lapsen aloitekyvyn puute ja masennus, joka voi ilmetä totisuutena ja kiinnostuksen puutteena, vetäytymisenä, vaikeutena sietää pieniäkin pettymyksiä, uni- ja syömisongelmina sekä pojilla usein aggressiivisena käyttäytymisenä tai onnettomuusalttiutena.

Virikkeettömyys altistaa kognitiivisten kykyjen kehityshäiriöille.

Rajojen puute tai niiden epä johdonmukainen asettaminen voivat myöhemmin elämässä näkyä epäsosiaalisena persoonallisuutena, manipulatiivisena käyttäytymisenä ja empatian puutteena.



Pikkulapsi-ikä (3 – 6 v.)

**Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän
mielenterveystyön interventioista**

Perhenavigaattori

Käsikynkkä -ryhmätoiminta

Kotiin annettava arkinen apu

Toimiva lapsi&perhe –työmenetelmät



Alakouluikä (7 – 10 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Ryhmässä toimimisen, ohjeiden noudattamisen ja uusiin tilanteisiin sopeutumisen oppiminen, pitkäjänteisyyden, keskittymiskyvyn, uteliaisuuden ja oppimishalun kehittyminen.

Koulun aloittava lapsi haluaa tulla hyväksytyksi ryhmässä, positiivisen palautteen saaminen on erityisen tärkeää.

Onnistumiset ja oppiminen vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta.

Perusasennoituminen työn tekemiseen alkaa syntyä tässä iässä.



Alakouluikä (7 – 10 v.)

Mahdolliset riskit

Koulukypsyyden puute, liiallinen kotisidonnaisuus, kriittisyys tai negatiivisen palautteen jatkuva saaminen ja koulukiusaaminen aiheuttavat vakavia epäonnistumisen kokemuksia heikentäen itseluottamusta ja motivaatiota.



Alakouluikä (7 – 10 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Koulukypsyyden puute tarkoittaa sitä, että lapsi ei pysty täyttämään koulunkäyntiin liittyviä perusvaatimuksia. Seurauksena on vakava epäonnistumisen kokemus, mistä johtuen itsetuottamus ja motivaatio jäävät heikoiksi.

Koulukiusaamista saattaa esiintyä jo alaluokilla ja sen seurauksena voi koko elämän ajan esiintyä monenlaisia vaikeuksia. Pahimmillaan koulukiusaamisesta lähtevä pahanolon prosessi voi johtaa myöhemmin psyykkiseen sairastumiseen.



**Alakouluikä
(7 – 10 v.)**

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön interventioista

KiVa-koulu

Friends - mielen hyvinvointia edistävä ohjelma
koululaisille

Yhteispeli

Toimiva lapsi&perhe –työmenetelmät

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Yläkouluikä, varhaisnuoruus (11 – 15 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Itsenäistymiskehityksen vahvistuminen.

Kriittisyys ja auktoriteettien kyseenalaistaminen ovat merkkejä tarpeesta tehdä pesäero vanhempiin ja merkityksellisiin aikuisiin.

Nuori oppii taitoja luoda oma-aloitteisesti pysyviä sosiaalisia kontakteja samankäisten kanssa.

Ikävaiheeseen liittyy oman identiteetin löytäminen ryhmäprosessien ja samaistumiskohteiden avulla, seksuaalisen kiinnostuksen herääminen sekä rajoihin sopeutuminen kokeiluista ja kaikkivoipaisuuden tunteista huolimatta.



Yläkouluikä, varhaisnuoruus (11 – 15 v.)

Mahdolliset riskit

Vanhempien ymmärtämättömyys nuoren kuohuntaa kohtaan, liiallinen holhoaminen ja ylihuolehtivaisuus tai välinpitämättömyys vaikeuttaa nuoren itsenäistymistä ja rajoihin sopeutumista.

Itselle merkityksellisen ryhmän ulkopuolelle jääminen, koulukiusaaminen ja ongelmalliset samaistumiskohteet sekä seksuaaliseen identiteettiin liittyvät ristiriidat vaikeuttavat nuoren identiteetin löytämistä ja itsenäistymistä.



Yläkouluikä, varhaisnuoruus (11 – 15 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

”Ylilyönnit” kuten karkailut nuoren kodista irrottautumisessa tai yltiöpäiset kokeilut (esim. huumekekkeilut), joista voi seurata syrjäytymistä.

Toveriryhmän ulkopuolelle jäämisen yleisenä seurauksena on nuoren masennus. Nuori voi korvata ulkopuolisuuden tunteen erilaisilla fantasioilla, joihin saattaa liittyä muiden yläpuolelle asettuminen ja kostomielikuvia.

Seksuaalisen identiteetin ristiriidat ahdistavat ja syyllistävät, mikä voi johtaa ennenaikaisiin seksikokeiluihin.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Yläkouluikä, varhaisnuoruus (11 – 15 v.)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveyshyönteystyön interventioista

Mielen hyvinvoinnin opetus

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa

Friends - mielen hyvinvointia edistävä ohjelma koululaisille

Tukioppilastoiminta

MAESTRO – stressinhallintakurssi nuorille

Toimiva lapsi&perhe –työmenetelmät



Nuoruus (16 – 19 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Identiteetin rakentuminen.

Nuorelle rakentuu selkeä, suhteellisen pysyvä ja yksilöllinen identiteetti. Nuori löytää myös seksuaalisen identiteettinsä ja sosiaalinen verkosto vakiintuu. Lisäksi ikävaiheeseen liittyy oman arvomaailman sekä opiskelu- tai työuran etsiminen.



Nuoruus

(16 – 19 v.)

Mahdolliset riskit

Negatiivisen identiteetin rakentuminen, epäonnistumiskokemukset seksuaalisten kontaktien luomisessa, opiskelun aloittamisen lykkäytyminen tai väärän alan valinta ja työttömyys muokkaavat minäkuvaa ja itsetuntoa heikoksi.

Arvotyhjiön syntymiseen liittyy nuorelle syntynyt kokemus, minkä mukaan hänen omilla valinnoillaan ja toiminnallaan ei ole ollut merkitystä ja toiset ovat vaikuttaneet elämän kulkuun ratkaisevalla tavalla.



Nuoruus (16 – 19 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Negatiivisen identiteetin kehittymiseen liittyvät usein rikollisuus, väkivaltaisuus, alkoholin riskikäyttö, huumeet ja holtiton seksuaalinen käyttäytyminen.

Kielteiset itseä koskevat uskomukset ja heikko minäkuva ovat myös masennuksen riskitekijöitä.

Jääminen ilman opiskelu- tai työpaikkaa sekä opintojen keskeyttäminen ovat usein lähtölaukaus syrjäytymiskehitykselle.

Syrjäytymiskehitykseen liittyy myös arvojen puuttuminen, jolloin nuori suhtautuu omaan ja muiden elämään välinpitämättömästi.



Nuoruus
(16 – 19 v.)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön interventioista

Time-Out! Aikalisä! Elämä raiteelleen tukipalvelu

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa

MAESTRO – stressinhallintakurssi nuorille



Varhainen aikuisikä (20 –29 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Identiteetin vakiintuminen.

Lapsuuden kodista irrottautuminen ilmenee aikuissuhteen rakentamisena omiin vanhempiin, parisuhteen vakiintumisena ja oman perheen perustamisena.

Ikävaiheeseen liittyy ammattiin valmistuminen ja työelämään siirtyminen sekä sosiaaliseen vastuuseen kasvaminen.

Tulevaisuuteen liittyvät tavoitteet ja mielikuvat
vakiintuvat.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Varhainen aikuisikä (20 –29 v.)

Mahdolliset riskit

Kiinnijääminen lapsuuden kotiin, epäonnistumiskokemukset seurustelusuhteissa, opintojen pitkittyminen tai keskeyttäminen, työnsaannin hankaluudet, negatiiviset tulevaisuuden kuvat, omaa elämää koskevien vastuiden pakoilu vaikeuttavat aikuisuuteen siirtymistä ja aikuisen identiteetin kehittymistä.



Varhainen aikuisikä (20 –29 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Irrottautumisen lapsuuden kodista epäonnistuessa nuori aikuinen toteuttaa enemmän vanhempiensa tavoitteita ja toiveita kuin omiaan. Tämä aiheuttaa yleensä suuria ongelmia myös parisuhteessa ja vanhemmuudessa.

Jos aikaisempien ikävaiheiden kehitystehtäviä ei ole pystytty ratkaisemaan tyydyttävällä tavalla, nuori aikuinen ei ole varma tavoitteistaan ja omaa selviytymistä koskevat uskomukset ovat kielteisiä tai epärealistisia. Tällöin elämän haasteet ja stressaavat muutostilanteet pelottavat ja herättävä ahdistusta. Erityisesti silloin, kun elämänhistoriaan liittyy muita riskitekijöitä, on psyykkisen sairastumisen riski suuri.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



**Varhainen aikuisikä
(20 –29 v.)**

**Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän
mielenterveystyön interventioista**

Koulutuksesta työhön –menetelmä

Stressin hallinta: Mindfulness-menetelmä

RaPatti- Ratkaisuja Pattitilanteisiin –menetelmä

**Time-Out! Aikalisä! Elämä raiteelleen
tukipalvelu**

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Aikuisiän keskivaihe (30 – 50 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Elämäntyylin vakiintuminen. Elämäntyylin vakiintumiseen liittyvät vanhemmuus ja parisuhteen vaaliminen sekä taloudellisista ja sosiaalisista vastuista huolehtiminen. Työelämässä työhön liittyvä kompetenssi kehittyy.



Aikuisiän keskivaihe (30 – 50 v.)

Mahdolliset riskit

Työ- ja urakeskeisyys, vanhemmuuteen kuuluvien velvollisuuksien laiminlyönti, parisuhteen ongelmallisuus, taloudelliset vaikeudet ja elämäntyylin kuluttavuus liittyvät vaikeuteen vakiinnuttaa hyvinvointia tukeva elämäntyyli.



Aikuisiän keskivaihe

(30 – 50 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Työ- ja urakeskeisyys voi kapeuttaa elämää ja kuluttaa voimavaroja niin, että parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyvät velvollisuudet ja vastuut jäävät hoitamatta.

Vanhemmuuden ongelmista kärsivät aina ensi sijassa lapset. Uralla etenemisen katkeaminen tai työttömäksi joutuminen saattaa johtaa syvään kriisiin, masennukseen ja tarkoituksettomuuden kokemukseen.

Elämäntyylin kuluttavuus tarkoittaa työkeskeisyyden lisäksi suorituskeskeistä vapaa-aikaa tai alkoholin tai rauhoittavien lääkkeiden avulla tapahtuvaa irtiottoa työstä. Näihin liittyy lisääntynyt sairastumisriski ja todennäköisyys ennenaikaiseen eläköitymiseen.



**Aikuisiän keskivaihe
(30 – 50 v.)**

**Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän
mielenterveystyön interventioista**

Työuran uurtaja

Stressin hallinta: Mindfulness -menetelmä

Lyhytneuvonta (mini-interventio) alkoholin
käytön vähentämiseksi



Myöhäisempi aikuisikä (51-64 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Oma rooli määrittyy uudelleen lasten lähtiessä kotoa ja parisuhteen tullessa uuteen tilanteeseen. Lisäksi mahdollinen isovanhemmuus, omien vanhempien ikääntyminen ja kuolema edellyttävät sopeutumista.

Työuran huipennus, oma vanheneminen ja lähestyvä eläkeikä konkretisoituvat.



Myöhäisempi aikuisikä (51-64 v.)

Mahdolliset riskit

Oman roolin uudelleen määrittely epäonnistuu. Tämä on vaarana erityisesti silloin, kun oma suhtautuminen muutokseen on kielteinen tai muutoksia on vaikea hyväksyä. Työuupumus ja masennus ovat erityisesti naisia koskeva riski tässä ikävaiheessa.



Myöhäisempi aikuisikä

(51-64 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Lasten irrottautuminen kodista luo uuden tilanteen parisuhteessa. Puolisot voivat joutua tutustumaan uudelleen toisiinsa sekä keskinäisen vuorovaikutuksen että tunteiden ilmaisun osalta. Jos näiden asioiden käsittely ei onnistu, on seurauksena usein avioero.

Monet terveyttä uhkaavat prosessit, kuten alkoholin liikakäyttö, omasta itsestä huolehtimisen laiminlyönti voivat käynnistyä tässä ikävaiheessa. Somaattiset sairaudet yleistyvät ja fyysinen kunto rapistuu helposti.

Työelämän vaatimukset voivat käydä niin ylivoimaiseksi, että ennenaikainen irrottautuminen työelämästä on välttämätön ratkaisu. Työuupumukseen liittyvät riittämättömyyden ja hapean tunteet ilmenevät masennuksena.



**Myöhäisempi aikuisikä
(51-64 v.)**

**Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän
mielenterveystyön interventioista**

Työolojen joustavuus työntekijän hyvinvoinnin
edistämisessä

Stressin hallinta: Mindfulness -menetelmä

Depressiokoulu

Eläkkeelle siirtymisen valmennus

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Seniõri-ikä (65 – 80 v.)

Keskeiset kehitystehtävät

Sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen. Työroolista irrottautuminen edellyttää uusien mahdollisuuksien näkemistä ja hyödyntämistä. Terveystä ja sosiaalista kontakteista huolehtimisen tärkeys korostuu uuteen tilanteeseen sopeuduttaessa. Seniõri-ikässä mahdollisuus omien elämäkokemusten välittämiseen tukee sopeutumista.



Seniori-ikä (65 – 80 v.)

Mahdolliset riskit

Työroolista irrottautumisen vaikeus, oman vanhenemisen kieltäminen, elämän kokeminen merkityksettömänä, sosiaalisen verkoston kapeutuminen, erilaiset sairaudet voivat vaikeuttaa sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.



Seniori-ikä (65 – 80 v.)

Riskien toteutumisen seuraukset

Elämän merkityksellisyyden katoaminen on elämän arvoihin liittyvä kriisi ja tarkoittaa tärkeiden ja arvostettujen asioiden toteutumisen estymistä. Tilanteeseen liittyy välinpitämättömyys tai tyytymättömyys itseä ja muita kohtaan, mikä voi näkyä eristäytymisenä, puhumattomuutena tai joskus aggressiivisuutena.

Tilanteeseen haetaan joskus helpotusta lisääntyneet alkoholin käytön avulla, harvoin ammattiauttajalta. Pitkään jatkuessaan prosessi aiheuttaa vakavan masennuksen.



Seniori-ikä (65 – 80 v.)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön interventioista

Ikäkohtaiset terveystarkastukset

Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden
hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Ystäväpiiri –koulutus

Senioripysäkki

Masennuksen tunnistaminen - GDS 15 testi

Voimaa Vanhuuteen – ikäihmisten liikunta

MielenMuutos -tukimalli



Vanhuusikä (80 v. -)

Keskeiset kehitystehtävät

Terveyden ja toimintakyvyn muutosten hyväksyntä. Vanhuusiässä omatoimisuuden halun säilyttäminen, ajankohtaisten tapahtumien seuraaminen, luopumisten hyväksyntä, sosiaalisten ja toiminnallisten virikkeiden etsiminen sekä oman elämänkokemuksen ja viisauden välittäminen jälkipolville tukevat hyvinvointia. Ikävaiheeseen liittyy myös kuoleman läheisyyden hyväksyntä.



**Vanhuusikä
(80 v. -)**

Mahdolliset riskit

Terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen, muistisairaus, sosiaalisen tuen puute, yksinäisyys, autonomian menetys, kuoleman pelko ovat riskejä hyvinvoinnille.



Vanhuusikä

(80 v. -)

Riskien toteutumisen seuraukset

Terveysten ja toimintakyvyn heikkeneminen voivat johtaa riippuvuuteen muista. Tämä voi olla aktiiviseen elämään tottuneelle ihmiselle pettymys, mistä selviäminen ei onnistu ja elämänhalu alkaa hiipua.

Vähäinen sosiaalinen ja psyykinen virikkeellisyys lisäävät muistitoimintojen heikentymistä, mikä puolestaan lisää mahdollisuutta sairastua masennukseen.

Kuoleman pelko voi saada erilaisia ilmenemismuotoja. Monet vanhukset eivät sinänsä pelkää itse kuolemishetkeä, vaan sitä, etteivät voi kuolla arvokkaasti tai kivuttomasti.



Vanhuusikä (80 v. -)

Esimerkkejä edistävän ja ehkäisevän mielenterveyshyönteystyön interventioista

Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Ystäväpiiri –koulutus

Masennuksen tunnistaminen - GDS 15 testi

Voimaa Vanhuuteen – ikäihmistien liikunta

MielenMuutos -tukimalli

