

Pohjalaisilla masennusta odotettua enemmän

► Kyselyn mukaan masennusta esiintyy joka kolmannen lähipiirissä

Eeva Palm

HELSINGIN SANOMAT

VAASA. Mielen terveyden ongelmat ovat luultua yleisempiä pohjalaisilla, paljastuu Pohjalaiset masennustalkoot -projektin viime keväänä tekemästä laajasta kyselytutkimuksesta.

Perheessä tai lähipiirissä masennusta kokeneita on 38 prosentilla vastanneista. 35 prosentilla on masennuksesta kär-

siviä ystäväpiirissä ja työporukassa. Monet tapaavat harrastuksissaan masennukseen sairastuneita.

Noin 10,6 prosenttia vastajista ilmoitti itse kuluneen vuoden aikana kokeneensa masennusta. Kuusi prosenttia ilmoitti itsemurha-ajatusten vaivanneen kuluneena vuonna.

Aikaisempien tutkimusten mukaan masennuksesta kärsii koko maassa naisista 7,5 pro-

senttia ja miehistä 4,5 prosenttia.

Kyselyyn vastasi Vaasan ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiireissä sekä Keski-Pohjanmaalla 2700 ihmistä. Vastausprosentti oli 56. Ahkerimmin kyselyyn vastasivat 50-70-vuotiaat.

Tutkimusprofessori **Kristian Wahlbeck** on yllätynyt siitä, että noin 40 prosenttia vastanneista oli spontaanisti kommentoinut mielen terveyspalveluita. Heistä 80 prosenttia odotti lisää yhteiskunnan panostusta avohoitoon.

Terveys huollon henkilöstöä ja mielen terveyspalveluita sen sijaan kritisoitiin. Vapaissa kommentteissa oli Wahlbeckin mukaan myös ilahduttavan paljon selviytymistarinoita.

Kyselyn mukaan ihmiset haluavat asiallista tietoa mielen terveysongelmista. Tärkeimpiä tiedonsaantikanavia ovat päivälehdet, radio ja television dokumentit.

"Tiedon ja tietoisuuden lisääntyminen auttaa hakemaan apua", psykologi **Esa Aromaa** muistuttaa.

Vapaista kommentteista voi

hänen mukaansa tulkita, että asenteet ovat masennusta kohtaan muuttuneet myönteisimmiksi. Omasta ja lähipiirin masennuksesta kuitenkin vaivataan.

Wahlbeckia ilahdutti myös se, että 80 prosenttia hoitoa tarvitsevista sanoo sitä myös saaneensa. Puolelle on tarjottu lääkkeiden sijaan vuorovaikutushoitoa, ja vertaistukeakin on löytynyt.

Pohjanmaan sairaanhoitopiirien lisäksi Pohjalaiset masennustalkoot -projektissa ovat mukana Stakes, Helsingin yliopisto ja Åbo Akademi.