

Joka kymmenes pohjalainen on kärsinyt masennuksesta

Mielenterveysongelmat ovat lakeuksilla luultuakin yleisempiä. Melkein jokaisella on tuttavapiirissä joku, jota masentaa

VAASA
Johanna Kohtakangas

Joka kymmenes pohjalainen on viimeisen vuoden aikana kärsinyt masennuksesta. Kuusi prosenttia on hautoanut itsemurha-ajatuksia. Omalle, tai läheisen kohdalle kohtanut masennus on koskettanut lähes jokaista pohjalaista.

Synkät tiedot ilmenevät Stakein, Helsingin yliopiston ja Åbo Akademin, sekä Vaasan, Etelä-Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien alueilla viime keväänä tehdystä tuoreesta mielenterveyskyselystä.

Kolmen pohjalaisen sairaanhoitopiirin alueella tehdyn kyselyn mukaan masennus on lakeuksilla, jos mahdollista, luultuakin yleisempää. Lähes 40 prosentilla pohjalaisista on perhe- tai sukulaisspiirissään joku masennusta potennut. 35 prosentilla on ollut masentunut ihminen tuttavapiirissään.

— Tutkimustulos vahvistaa sen, että mielenterveysongelmat täällä ovat tavallisia. Ne koskettavat melkein jokaista. Jopa 20 prosenttia raportoiti, että ongelmat ovat vaikuttaneet toimintakykyyn. Se, että 10,6 prosenttia on vuoden aikana kärsinyt masennuksesta, on korkea luku, tutkimusprofessori Kristian Wahlbeck Vaasan mielenterveytysoasaimkeskuksesta summaa.

Kyselylomake potettiin satunnaisotannalla viidelle tuhannelle 15 - 80-vuotiaalle pohjalaiselle, joista 55 prosenttia, eli lähes 2 800 vastasi. Aktiivisimmiksi vastailivat 60 - 70-vuotiaat naiset, ja erityisesti kunnostautuneet ruotsinkieliset naiset. Melkein puoletivat kaavakkeita selvästi naisia laisemmin.

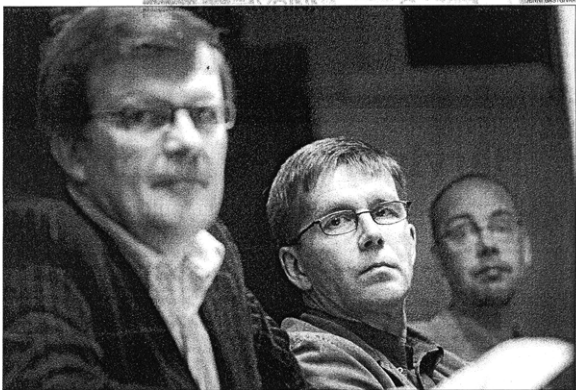
Tutkimuksessa ilmeni leviä sairaanhoitopiirien välillä eroja.

— Vaasan sairaanhoitopiirin alueelta raportoitiin vahvempaa sosiaalista tukea ja hieman vähemmän alkoholiongelmia kuin muualta, Wahlbeck toteaa.

Rasituksella mitattuna pohjalaisen mielenterveysmita valmista

Lukujen valossa masennus näyttää olevan Pohjanmaalla jonkin verran yleisempää kuin muualla maassa. Wahlbeck viittaa Kansanterveyslaitoksen valtakunnalliseen Terveys 2000 -tutkimukseen, jossa 6,5 prosenttia vastanneista ilmoitti kärsineensä masennuksesta.

Ero saattaa osin tulla tutkimusmenetelmän erilaisuudesta. Terveys 2000 -tutkimuksen tulokset kerättiin henkilökohtai-



Tutkija Kjell Herberts Åbo Akademiasta, psykologi Esa Aromaa Vaasan sairaanhoitopiiristä ja professori Kristian Wahlbeck Vaasan mielenterveytysoasaimkeskuksesta kertovat tiistaina pohjalaisen mielenterveysongelmista.

”

Vaasan sairaanhoitopiirin alueelta raportoitiin vahvempaa sosiaalista tukea ja hieman vähemmän alkoholiongelmia kuin muualta

silla haastattelulla, pohjalaisutkimus suljetulla kyselyllä, jossa masennus saattoi olla helpompi myöntää, Wahlbeck arvioi.

Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten suuri osa vastaajista oli kokenut vain ”vähän” psyykkistä rasitusta. Rasituksella mitattuna pohjalaisen mielenterveys on hievena parempi kuin valtakunnassa keskimäärin.

Rasituksen mittareina käytettiin mm. työssäsi ja unettomuutta, josta pohjalainen kesti muita paremmin.

— Pohjalaisen psyykkinen rasitus on hieman vähäisempi kuin oletimme. Päälle kolmekymppi-

sistä yli 83 prosenttia on kokenut ”vain vähän” psyykkistä rasitusta. Vastaava luku koko maan kattavassa Terveys 2000 -tutkimuksessa oli 81 prosenttia, Wahlbeck vertailee.

— Pohjalaisesta yhteiskunnasta löytyy mielenterveyttä tukeviakin piirteitä.

Vastaajat: masennus leimaa ja hävetää

Vaikka mielenterveysongelmista puhutaankin tutkijoiden mielestä nykyisin avoimemmin, on myös leimautumisen pelko edelleen tavallista.

— Asenteet mielenterveysongelmia kohtaan ovat muuttuneet positiivisemmiksi, mutta jos kyse on omista ongelmista, niihin liittyy voimakkaata pelon ja häpeän tunteita. 60 prosenttia oli sitä mieltä, että masennus on leimavaa ja hävetäviä, psykologi Esa Aromaa Vaasan sairaanhoitopiiristä harmittelee.

— Mitä enemmän mielenterveysongelmista puhutaan, sitä vähemmän siihen liittyy leimautumista.

Tutkimuksen valoläiskä oli pohjalaiset selvitysmestarit ja myönteinen suhtautuminen mielenterveytysoasaimkeskukseen, jota pidettiin hyvin tärkeänä. Lähes 80 prosenttia oli sitä mieltä, yhteiskunnan pitäisi tukea avoimempaa myöntämistä.

Vaikka terveydenhuollon henkilökuntaa ja mielenterveyspalveluita kohtaan esitettiin arvostelua, kertoi jopa 80 prosenttia apua hakenneista sitä myös saaneensa.

— Selvä enemmistö kokee saaneensa ainakin vähän apua. Tämä ylittää meidän myönteisesti, Wahlbeck tokaisee.

— Vaikka ihmiset pelkäsivät

saavansa vain lääkkeitä, he kokivat saaneensa myös terapeutista tukea. Kyllä Suomessa muutama apua saa kuin heti nappia.

Pohjalaisen pohjaton tiedonjano

Tutkijat ylittivät vastauksista paljastunut pohjalaisen pohjaton tiedonjano ja tarve vaihtaa ajatuksia.

— Robkaiseva, että ihmiset haluavat mielenterveytysoasaimkeskusta tiedonhakuun, radio ja tv, Aromaa huomauttaa.

— Jos ihmisten mielenterveytystietoisuutta saadaan lisää, sillä voi olla positiivisia vaikutuksia asenteisiin, palvelujen käyttöön ja hakeutumiseen ajoissa hoitoon.

Tutkimus liittyy Pohjalaiset masennustalokot-projektiin sekä kolmen sairaanhoitopiirin yhteiseen mielenterveytysoasaimkeskukseen. Tutkimustulokset on määrä analysoida tarkemmin talven ja kevään mittaan.