

**Mielenterveysongelmien laajapohjaisen
ennaltaehkäisyn merkitys ihmisen
kokonaisterveyden pohjana**

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Päivi Paasivaara, toukokuu 2016

Jatkokoulutusryhmä: Theta-Eta, 2015-2016

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Mitä on mielenterveys ja mitkä ovat siihen vaikuttavat tekijät?	6
2.1	Mitä on mielenterveys?	6
2.2	Mitkä ovat mielenterveyteen vaikuttavat tekijät?	8
2.2.1	Perimä.....	8
2.2.2	Biologiset tekijät.....	9
2.2.3	Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät	9
2.2.4	Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät	9
2.2.5	Kulttuuriset tekijät	9
3	Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy	10
3.1	Sisäiset suojaavat tekijät	10
3.2	Ulkoiset suojaavat tekijät	12
4	Mielenterveyttä haavoittavat tekijät.....	15
4.1	Sisäiset haavoittavat tekijät	15
4.2	Ulkoiset haavoittavat tekijät	17
5	Psyykkiset puolustusmekanismit eli defenssit mielenterveyden säätelijöinä	20
5.1	Mitä ovat psyykkiset puolustusmekanismit?	20
5.2	Miten psyykkiset puolustusmekanismit saavat alkunsa ja kehittyvät ihmisessä?	20
5.3	Psyykkisten puolustusmekanismien luokittelu.....	23
5.3.1	Kypsät puolustusmekanismit	24
5.3.2	Neuroottiset puolustusmekanismit.....	24
5.3.3	Kehittymättömät puolustusmekanismit.....	25
5.3.4	Psykoottiset puolustusmekanismit	27
6	Muutoksen vaikeus ja toisaalta tarpeellisuus mielenterveyden säätelyä / pohjustusta henkilökohtaisille kannanotoilleni.....	28
7	Yhteenvedoa henkilökohtaisten kannanottojeni tueksi.....	29
8	Loppusanat	31
	Lähdeaineisto.....	33

1 Johdanto

Tämän kirjoitukseni painotus suuntautuu ennen kaikkea mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyyn. Sisällysluettelon rakenne ei välttämättä heti avaa lukijalle sitä, missä punainen lanka kulkee. Siksi katson tarpeelliseksi jo heti aluksi suorastaan korostaa sitä, että minulla on vahva motivaatio ja perusteet puolustaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä kannattavuutta. Siksi sallin itselleni tapani kirjoittaa mielenterveydestä kokonaisuutena, koska tuo mielenterveyden kokonaisuus kulkee joka hetki sisäisesti mukamme – mitä ikinä kulloinkin teemme, ajattelemme tai tunnemme tai missä ikinä kulloinkin olemme. Lisäksi kaikessa elämään liittyvässä ennaltaehkäisy on aina paljon helpompaa ja halvempaa kuin jo syntyneiden vahinkojen korjaaminen. Koska painopisteeni on ennaltaehkäisyssä, sivuutan mielenterveysongelmien hoitamisen kokonaan, mikä ei tarkoita, etten pitäisi sitä tärkeänä. Yksi lisäsy tarkastella koko ihmisen olemusta ja elämää mielenterveyden ennaltaehkäisyä kannalta on se, että siihen tunnutaan kiinnitetävän aivan liian vähän huomiota ja sitä ei tunnuta yhteiskunnallisellakaan tasolla otettavan riittävästi huomioon. Onhan sen tukeminen taloudellisestikin kovin vähäistä. Aivan liian yleistä on myös se, että terveyttä – niin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista kuin henkistä – pidetään itsestäänselvyytenä, kunnes lopulta sairastutaan. Samalla saadaan raadollinen opetus elämästä, kun sairaus muuttaa pärjäämistä arjen pientenkin asioiden suorittamisessa. Mainitsen nämä terveyden neljä pääsektoria – fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen – koska ne ovat kaikki toisilleen alisteisia. Mielenterveyden vaaliminen ei pitkällä tähtäimellä onnistu, jos mikä tahansa muista alueista jää noteeraamatta. Näiden neljän sektorin tietoinen mukana pitäminen aiheen käsittelyssä joko konkreettisesti tai omassa mielessäni taustatekijänä perustuu juuri tähän.

Terveys ja siihen siis kytkeytyneenä mielenterveys koko laajuudessaan on kaiken elämän perusta. Sen vaaliminen ei ole perusteltua pelkästään yllä oleviin empiirisiin seuraamusten havainnointiin liittyvänä. Se on perusteltua myös inhimillisten tragedioiden ehkäisemisen vuoksi. Muuten syntyy samankaltainen tilanne kuin jos ihmiseltä puuttuisi luusto sekä sen antama tuki ja peruspohja: miten kävellä esimerkiksi pelkkien lihasten varassa tai miten tehdä kotiaskareita hervottoman veltoilla käsillä? Miten huolehtia lasten tai lastenlasten tärkeistä turvallisuutta ja läheisyyttä tuovista iltarutiineista, kun aivoinfarkti on vienyt puhekyvyn? Miten uskaltaa enää lähteä yksin edes lähikauppaan, kun on liian suuri riski eksyä dementian takia? Miten kestää juomapatken jälkeen syntyvä raskas syyllisyys, huonommuuden tunne, ahdistus, pelko ja häpeä? Miten luovia takaisin terveeseen elämään, kun on jo luotu sellainen maailma, joka kierteisesti vain ruokkii lisää valheellista tai muuten vain luonnotonta tai liian hankalaa arjen tilanteiden hallinnointia? Paluu siihen on erittäin vaikeaa tai jopa mahdotonta: onhan terveyden pilaamiseen päädytty vasta pitkällisen ja monivaiheisen

prosessin tuloksena, joten suunnan muuttaminen takaisin on kuin yrittäisi kääntää valtameren kulku päinvastaiseksi: se on jähmeää ja aikaa vievää. Meidän kehollamme ja psyykellämme on nimittäin ihmeellisen joustavat varannot vaikeuksien ja terveyttä tuhoavien elementtien kestämiseksi. Kun ihminen sairastumisprosessi alkaa, ensin muuttuu energieettinen värähtelytaajuus eli arkisemmin ilmaistuna energiataso. Vasta jonkin ajan päästä syntyvät toiminnalliset eli funktionaaliset muutokset, jotka eivät vielä suoraan näy erilaisissa lääketieteellisissä testeissä. Ihmisen itsensä on kuitenkin mahdollista tunnistaa, että kaikki ei ole hyvin. Jos hän menee lääkäriin, testien perusteella hänet todetaan terveeksi, ja hänellä on suuri riski jatkaa elämäntyyliään pääättelemällä, että terveys on edelleen kunnossa eivätkä elämäntavat vaikuta siihen. Tämä on varsin petollista. Kun häiriöt ovat edenneet sille asteelle, että niistä alkaa syntyä solu- ja/tai kudosuutoksia, sairaus on edennyt turhan pitkälle. Erilaiset häiriötilat ja paha olo ruokkivat toinen toisiaan voimistumaan. Esimerkiksi kun sosiaalispsykkisen terveyden vaalimista on laiminlyöty, ihminen saattaa alkaa kärsiä erilaisista unihäiriöistä ja ahdistuksesta. Se puolestaan altistaa hänet käyttämään erilaisia kemiallisia lääkkeitä ja samalla heikentämään kehon luonnollisia toimintoja. Voi syntyä erilaisia lääkkeen aiheuttamia haittoja, kuten pahoinvointia, ärtyneisyyttä, vatsavaivoja, sydänoireita yms., mitkä saattavat eristää ihmistä sosiaalisesta elämästä, mikä puolestaan tuottaa yhä lisääntyvää psyykkistä huonovointisuutta. On syntynyt mitä suurimmassa määrin myös mielenterveysongelma.

Kaikki terveyden osa-alueet, fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen, ovat siis vain yhden ja saman yläkäsitteen (= terveyden) saumattomia osatekijöitä, ja ne ovat koko ajan vuorovaikutuksessa toisiinsa. Siksi – äskeiseen verrattuna käänteisesti ilmaistuna – mielenterveyden hoitaminenkin vaikuttaa laajasti ihmisen koko elämänsäkirjoon ja päinvastoin: yhden osatekijän laiminlyönti ja siitä seuraava yksi tai useampi häiriö heijastuu koko järjestelmään ja sairastuttaa sitä, ikään yksi homeitiö, joka pilaa lopulta kaiken. Parempi siis huolehtia hygieniasta jo etukäteen ja siten estää tai ainakin jarruttaa sairastumista – myös mielenterveyden hygieniasta.

Mainitsin lyhyesti jo yllä, että mielenterveydenkin ennaltaehkäisyn puolesta puhuu myös se, että se on taloudellisesti hyvin perusteltua sekä yksilöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Kustannukset ennaltaehkäisyssä ovat vain pieni murto-osa siihen verrattuna, mitä syntyneiden vaurioiden korjaaminen maksaa, jos korjaaminen ylipäänsä on enää mahdollista. On sekä turhauttavaa että surullista, kun yhteiskuntamme päättäjät toimivat tässä asiassa kovin lyhytnäköisesti: pyritään tekemään nopeita, aikaan nähden vertikaalisia budjettipäätöksiä sosiaali- ja terveysmenoissa eikä ymmärretä ennaltaehkäisemistä viisaana investointina, joka tuottaa mittavia säästöjä aikaan nähden horisontaalisella tasolla. Ennaltaehkäisystä tehtiin normi

vuoden 1987 kansanterveyslaissa, mutta ihmettelen kovasti, kun en huomaa sen toteuttamista oikein missään. Lieneekö kompastuskiveksi muodostunut se, että ”se maksaa” (= vertikaalinen ja lyhytnäköinen ymmärrys)? Ja lieneekö sellaiseksi muodostunut myös se, että toteutumisen valvonta on hankalaa, joten onko edes määritelty selkeitä, jos minkäänlaisia, valvontakäytäntöjä sekä laiminlyönneistä seuraavia sanktioita?

Vaikka koko käsite ”terveys” siis sisältää neljä pääaluetta, jotka kaikki ovat toinen toisiinsa kiinteästi yhteydessä ja vuorovaikutteisuuden seurauksena ikään kuin yksi ja sama asia, keskityn tässä kirjoituksessani mielenterveyden käsitteeseen. Toki saatan selkeyden vuoksi valottaa jotain mielenterveyteen liittyvää ilmiötä noiden muiden elementtien avulla.

Käsittelen aihetta viitekehystä käyttäen siinäkin mielessä, että tarkastelen jossain määrin myös mielenterveyttä haittaavia uhkatekijöitä. Uskon pääaiheen tulevan paremmin esiin, kun vertailukohteena on vastakohtia. Pysin kuitenkin pitämään mielessäni tämän kirjoitelmani aiheen ja siksi pitämään mielenterveyden ongelmiin liittyvän tarkastelun taustatekijänä, joka tukee itse pääaiheen käsittelyä ja ymmärrettävyyttä.

Tämän työni toisessa luvussa käsittelen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Siinä kohdassa, missä valotan kulttuuristen tekijöiden merkitystä, annan muita tekijöitä enemmän tilaa tunteiden ja varsinkin vihan kohtaamiselle, koska ne vaikuttavat keskeisesti ihmisen mielenterveyteen. Muut tekijät mainitsen tästä syystä vain lyhyesti. Pidän niiden mainitsemista kuitenkin olennaisen tärkeänä, koska niiden vaikutusta ei voi kiistää ja koska ne vaikuttavat jollain aikavälillä myös ihmisen tunnemaailmaan ja sitä kautta juuri mielenterveyteen. Esimerkiksi näistä muista (tässä tapauksessa rakenteellisista) tekijöistä käyköön yhteiskunnallisella tasolla sellaiset poliitikkojen tekemät päätökset, jotka vaikuttavat asuntotuotantoa vähentävästi ja siinä määrin, että rakentamisen määrä ei vastaa kansalaisten tarvetta, jonka seurannaisvaikutuksena yhä useammalta ihmiseltä puuttuu koti. Tuollainen elämän peruspalikan puuttuminen puolestaan vie mahdollisuuden vaalia perhe-elämää tai jopa perustaa perhettä. Ne luovat myös muun muassa irrallisuutta ja turvattomuutta, jotka puolestaan luovat yksilöllisen tunnekattauksen, jossa voi esiintyä näköalattomuutta, toivottomuutta, yksinäisyyttä, ahdistusta, pelkoja, vihaa ja lopulta erilaisia riippuvuuksia, kuten päihdeongelmia sekä syveneviä vaikeuksia saada joitain muita peruspalikoita kohdalleen. Tällaisiin kuuluu esim. työpaikan saanti. Toisin sanoen: mikä tahansa primäärisesti tunteisiin liittyvä ”taustatekijä” vaikuttaa muuttumattomana aikaa myöten aina myös mielenterveyteen, koska puuttuessaan mikä tahansa ”taustatekijä” vaikuttaa ihmisen tunteisiin joltain kautta: joko suoraan tai epäsuorasti.

Aiheessa minua motivoi mielenterveyden pohtiminen ennen kaikkea ennaltaehkäisyn kannalta jo taloudellisestikin syistä. Ennaltaehkäisy on siis halvempaa. Niin somaattisten kuin psykiatristen sairauksien hoitaminen erikoissairaaloissa maksaa monin verroin enemmän kuin muissa sairaaloissa. Sen lisäksi sillä on inhimillisiä kärsimyksiä ehkäisevä vaikutus. Mainitsen tämän painotusperiaatteeni ja sen perustelut, mutta silti tulen suhteellisen paljon käsitelleeksi myös mielenterveyden ongelmia. Painopisteeni mieltämisestä mielenterveyteen liittyväksi ei siis välttämättä korostu suoraan tekstistä. Se tulee usein esille vastakohtansa kautta: käsitelen siis mielenterveyden ongelmia vain selventääkseni sitä, mitä on mielenterveys monine eri tahoineen ja sitä, miksi ennaltaehkäisy on mielestäni ratkaisevan tärkeää. Minusta onkin suorastaan anteeksiantamaton, ettei yhteiskunnassamme panosteta siihen tarpeeksi. Kun vuoden 1987 kansanterveyslakiin liitettiin laki ennaltaehkäisystä, mutta missähän se näkyy? Ei ainakaan budjetoinnissa, jossa määrärahoja supistetaan jatkuvasti. Esim. Keravalla, joka on vain pikkukaupunki, vähennettiin muutama vuosi sitten päihdehuollon budjetista peräti 100 000 euroa – samaan aikaan, kun tarve kasvoi. Suoritin silloin pitkää sijaisuutta alalla, joten minulle avautui empiirinenkin ikkuna siitä, missä mennään. Jos ennaltaehkäisyn merkitystä edes syvimmiltään ymmärrettäisiin, niin ehkä ymmärrettäisiin riittävän valvonnan tarve, sen toteutumiseksi sekä riittävä sanktiointi laiminlyöntien ehkäisemiseksi.

2 Mitä on mielenterveys ja mitkä ovat siihen vaikuttavat tekijät?

2.1 Mitä on mielenterveys?

Mielenterveys on monitahoisuutensa takia vaikeasti määriteltävissä oleva käsite. Vaikeaksi sen tekee myös se, että se on dynaaminen eikä siis pysy jäykkänä vakiona. Mielenterveyden määritelmä on vaihdellut myös eri aikakausina ja eri kulttuureissa. Joskus aikojen saatossa ihmisen leimaamiseen häiriintyneeksi on saattanut riittää jo se, että hän käyttäytyi eri tavalla kuin muut. Freudin mittapuuna oli se, että ihminen pystyy terveenä rakastamaan ja tekemään työtä. Ainakin nykyaikana rakastaminen ja työn tekeminen ovat niin vaikeasti hahmoteltavia, että loppujen lopuksi määritelmä jää aika epämääräiseksi. Nykykäsityksessä keskeistä on ihmisen kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan itsenäisesti ilman jatkuvaa kärsimystä: ihmissuhteet, työ, vapaa-aika ja että hän kykenee toimimaan yhteiskunnan ja yleisesti hyväksytyjen mallien mukaisesti. Mielenterveys käsitteenä voidaan kiteyttää myös niin, että ihminen kokee voivansa hyvin ja on henkisesti toimintakykyinen.

Äskeinen kiteytetty tapa avata mielenterveyden käsitettä avautunee vain sellaisille, jotka ovat paneutuneet aiheeseen miettimällä sen eri puolia elämässään. Mielenterveys nivoutuu kuitenkin niin syvästi ja laajasti

joko suoraan tai epäsuorasti kaikkeen elämässämme, että emme voi olettaa tällaisen ylimalkaisen toteutumisen, niin kuvaava kuin se onkin, palvelevan kirjoituksen ydinaiheen käsittelyä.

Mielenterveys on myös sitä, miten yksilö

- tiedostaa omat mahdollisuutensa. Pelkkä tiedostaminen ei riitä, vaan ihmisen pitää pystyä toteuttamaan mahdollisuuksiaan ja jopa lisäämään niitä esimerkiksi koulutuksen avulla. Jos taas mielenterveyden valupohja ei ole riittävän vahva esim. masennuksen takia, niin pelkkä mahdollisuuksien tiedostaminen ei johda mihinkään, vaan ensin täytyy tiedostaa masennus ja hoitaa sitä.
- valitsee ja tekee päätöksiä. Ilman tätä ominaisuutta ihminen ei voi olla oman elämänsä herra, vaan hän jättäytyy muiden armoille. Vapaus ja itsemäärääminen jäävät toteutumatta, jolloin elämää eletään ulkoa asetetuina ehdoin. Syntyy helposti myös pelko, epävarmuutta, asioiden, ihmisten ja tilanteiden väistelyä – varmuuden vuoksi. Ihminen on kuin lastu laineilla, jolloin koko elämästä voi tulla arvaamatonta ja hallitsematonta.
- hyväksyy itsensä. Helpon tuntuinen ohje tämäkin, mutta ei suoraviivaisesti toteutettavissa. Jos ihminen ei ole lapsena saanut riittävän paljon rakkautta ainakin yhdeltä itselleen tärkeältä toiselta eikä saa kokea riittävästi hyväksyviä katseita ja lempeitä kosketuksia sylissä pitämiseen, häneltä on puuttunut peili, josta hän voi nähdä itsensä. Tuhoisaa on sekin, jos tuo peili on olemassa, mutta näytetään vihamielisinä, tyhjinä tai ahdistuneina katseina. Lapsi on syntyessään täysin eriytymätön eli häneltä puuttuu oma minuus. Sen rakentuminen alkaa syntymähetkestä. Vasta vuosien päästä minuus on rakentunut riittävän eriytyneeksi ja strukturoiduksi niin että lapsi kykenee olemaan omissa raameissaan, jotka antavat tukevan pohjan itsensä hyväksymiselle, kun on olemassa joku, jota kohtaan tuntee hyväksyntää eli juuri tuo terveesti rakentuneen minuuden luoma hahmo.
- kykenee luomaan ja ylläpitämään tyydytystä tuottavia ihmissuhteita. Tässäkin asiassa tulee vaikeuksia, jos ihmisen psyyken perustana ei ole eheää minuutta, jonka rakenteet toimivat työvälineinä ihmissuhteissa syntyneissä sosiaalisissa, dynaamisissa ajatus- ja tunnemekanismien ja -asetelmissä. Minuuden heikkous ja hahmottomuus eivät riitä antamaan tukea ihmisen pärjäämiselle ihmissuhteissaan, joissa nousee jatkuvasti monimutkaisia ja jopa ristiriitaisia psykodynaamisia ilmiöitä.
- kykenee rakastamaan. Tämä kohta liittyy kiinteästi edellisiin. Jos ihmisen minuus on liian rakentumaton, muilta ihmisiltä puuttuu kohde, jota rakastaa, kun siellä ikään kuin ei ole ketään persoonaa, vaan ainoastaan hajallaan oleva kattaus persoonan aineksia. Tällainen ihminen joutuu hakemaan rakkautta itsensä ulkopuolelta, koska hänellä itselläänkään ei ole sisäisesti kohdetta, jota rakastaa eli itseään. Rakastaminen edellyttää siis tervettä minuutta. Ilman sitä koko mieli jää epäterveeksi. Tällainen henkilö päätyy kaikenlaisiin epäterveisiin selviytymisstrategioihin, kuten toistamispakkoon.

Koska meidän perusihmisyyteemme kuuluu tarve saada ja antaa rakkautta. Kun tämän kohdan puutteellisuus vie tuon pohjan, ihminen jää helposti rakkauden etsimisen kiertoradalle ikiliikkujaksi.

- kykenee nauttimaan elämästä. Kuinka elämästä voisikaan nauttia ilman rakkautta? Kun ihminen ei pysty nauttimaan elämästä hyvällä tasolla olevan mielenterveyden antaessa taustatukea, elämästä nauttimisen tarve johtaa helposti riippuvuuksiin, joista tässä tapauksessa on erittäin vaikea löytää tietä ulos, koska se vaatii terapiaa, jossa pureudutaan hajallaan, heikkona ja kaikin puolin puutteellisenä olevaan minuuteen ja sen rakentamiseen. Kun ihminen on tässä pisteessä, ensimmäinen suuri haaste tulee vastaan jo siinä vaiheessa, kun luodaan luottavainen ja luottamuksellinen suhde terapeuttiin hoitosuhteen alkaessa: ei ole riittävästi minuuden rakenteita työvälineiksi hahmottamaan mitään vuorovaikutuksellista elementtiä kirkkaasti tai totuuteen integroituneesti.
- sietää kohtuullista stressiä ja muita vastoinkäymisiä. Miten ihminen voisikaan kestää stressiä ja vastoinkäymisiä, jos hänellä olevien tekijöiden ongelmallisuuden takia ei pysty käsittelemään niitä? Entistään suuremmalla syyllä tarvittaisiin nyt riittävän tervettä mieltä riittävän terveine ja rakentuneine minuuksineen.
- sietää omia ongelmiaan silloin, kun niille ei voi mitään. Kaikki ei ole ihmisen itsensä vaikutettavissa. Maailma ja elämä ovat täynnä sellaisia asioita. Tällaisia ovat esimerkiksi luonnonkatastrofit. Toki pitkällä tähtäimellä ihminen voi tällaisiinkin asioihin vaikuttaa ainakin osittain, mutta mitä tehdä, kun meteoriitti iskeytyy maapallon pintaan?
- kykenee elämään ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. Puutteet minuuden rakenteissa ja sen seurannaisista tuottavat luonnostaan sisäisiä ristiriitoja. Jopa silloin, kun ihminen onnistuu ulkoisesti tarkasteltuna jossain asiassa ja vaikka nuo sisäiset ristiriidat eivät jostain syystä olisi muille ihmisille näkyviä, sisäinen hajanaisuus estää ihmisen kyvyn elää vailla sisäisiä ristiriitoja, mikä on jatkuva mielenterveyden uhka.

2.2 Mitkä ovat mielenterveyteen vaikuttavat tekijät?

2.2.1 Perimä

Tutkimuksen osoittavat, että esimerkiksi skitsofrenian periytyvyyden tai osittaisen periytyvyyden riski kasvaa, jos äiti ja/tai isä sairastaa skitsofreniaa. Skitsofrenian puhkeamiseen tosin vaikuttaa moni muukin asia, kuten akuutti elämäkriisi. Harvoin yksi ainoa tekijä riittää. Kriisin tai stressin kohdatessa ihmisellä on yleensä jo valmiiksi pohjaa sairastumiselle.

2.2.2 Biologiset tekijät

Biologisen järjestelmän heikkous – usein perittyinä – sekä anatomisten rakenteiden heikkous lisäävät sairastumisriskiä. Esimerkkinä mainittakoon keskushermoston toimintaan vaikuttavat tekijät, kuten aivojen välittäjäaineet ja niiden pitoisuuksissa tapahtuvat muutokset. Niillä on vaikutusta muun muassa mielialojen säätelyyn, joten niillä on suoranaista vaikutusta myös mielenterveyteen.

2.2.3 Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä jo elämänsä alusta lähtien. Ilman rakastavia ihmisiä lapsen minuus ei kehity terveellä tavalla. Luonnollisia lähikontakteja ovat perhe ja ystävät. Sekä niiden olemassaololla, että puuttumisella on merkitystä mielenterveyden kehittymiseen.

2.2.4 Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät

Näihin tekijöiden viittasin jo johdannossa ja niitä ovat esim. lastenneuvolat, päiväkodit, koulut, erilaiset harrastuslaitokset sekä lopulta työmarkkinat tai vaihtoehtoisesti sosiaalihuolto. Nämä instanssit tuovat mahdollisuuksia kehittyä mielenterveyden kannalta sosiaalisten suhteiden kautta. Ne tarjoavat myös monenlaisia virikkeitä. Toki kullakin järjestelmällä on sisäinen haaste siinä, minkälaiseksi laatu pystytään kehittämään ja pystytäänkö sitä ylläpitämään. Laatu muodostuu henkilökunnan ammattitaidosta sekä henkilökohtaisista ominaisuuksista ja mielenterveyden tasosta kuten terveyden tasosta muutenkin. Myös muut rakenteelliset tekijät vaikuttavat taustalla, mutta eivät yhtä suorasti mielenterveyteen kuin yllä mainitut. Mainittakoon erilaiset virastot, esim. vero toimisto: mielenterveyden jo muutenkin horjuessa ei sen romahtamiseen välttämättä tarvita muuta kuin se, että postiluukusta tipahtaa verottajan kirje, jossa ilmoitetaan lisäveroista.

2.2.5 Kulttuuriset tekijät

Kulttuuriset tekijät ovat lähinnä arvoja. Ne vaikuttavat siihen, miten mielenterveysongelmista kärsivään ihmiseen suhtaudutaan: kunnioitetaanko, ymmärretäänkö, tuetaanko ja kannustetaanko häntä vai jätetäänkö hänet yksin ja jopa halveksitaan. Kulttuuri tuo arvopohjan myös siihen, miten suhtaudutaan mielenterveyttä ruokkiviin asioihin, kuten taiteeseen tai urheiluun, joilla on mielenterveyttä rakentavia vaikutuksia. Poliitikot luovat noita merkityksiä budjettipäätöksillään. Samoin medialla on suuri merkitys ihmisten arvomaailman muodostumiseen.

Kulttuurisista arvoista haluan erityisesti nostaa esille suhtautumisen tunteisiin – ja varsinkin vihan tunteeseen – koska patoutuneena tunteet vaikuttavat kielteisesti mielenterveyteen monin eri tavoin. ”Kulttuurinen yhteisö vaikuttaa niin verbaalisin kuin nonverbaalisinkin keinoin siihen, miten tunteita koetaan ja miten niitä koskeva ymmärrys rakentuu arvojen ja käsitysten pohjalle. Samoin muodostuvat myös tavat ilmaista tunteita sanoin ja teoin. Oppiessaan sosiaaliselle ympäristölleen ominaiset uskomukset, arvot, normit ja odotukset ihminen omaksuu tunteita koskevat kokemusmallit ja ilmaisumuodot. Ihminen on aina sekä yksilö että yhteiskunnan jäsen. Vihantunteet ovat käsitettävissä perustavalla tavalla sosiaalisesti muodostuneiksi: vihan tunteita koskeva kieli ei vain nimeä ennalta luonnostaan olemassa olevia tunteita, vaan tunteet itsessään ovat sosiaalisesti muodostuneita. Lisäksi ne virtaavat monin tavoin sosiaaliin suhteisiin ja sosiaaliin järjestyksiin. Ymmärtääksemme vihan tunteita emme tarvitse tietoa yksilön sisäisestä maailmasta tai tunteiden biologisesta alkuperästä, vaan siitä, kuinka yksilö tuo vihan kautta esille sosiaalisten suhteiden maailmaa ja omaa toimintaansa tässä maailmassa. Vihan tunteet ovat sosiaalisesti muodostuneita toimintamalleja: ne sisältävät käsityksiä siitä, mikä on kulttuurisesti ymmärrettävää, hyväksyttävää ja tavoiteltavaa toimintaa. Vihan tunteista tekee sosiologisesti mielenkiintoisia niihin sisältyvät sosiokulttuuriset jäsennystavat, jotka koskevat tapojamme arvioida sosiaalisia tilanteita sekä omaa ja toisten toimintaa niissä. Vihaiseksi tuleminen edellyttää tilanteen näkemistä vihaa herättäväksi ja huomion kiinnittämistä toisten toiminnan loukkaaviin piirteisiin sekä halua toimia näiden näkemysten pohjalta.” (Sitaateilla merkitty jakso on suora lainaus teoksesta ”Vihan voima”/Tuija Virkki 2004.)

3 Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy

Tämän kohdan pohjustukseksi muistutettakoon siitä, että kaiken perustana on se taso, joka on säätytynyt ihmisen syntymästä alkaen, kun minuus on alkanut rakentua. Siksi en sitä enää erikseen mainitse erilaisissa alakohdissa, joihin se silti aina edelleen kuuluu. Mikä tahansa alla olevan kohdan toteutuminen estyy puutteellisen tai liian eriytymättömän minuuden takia. Tämä on tärkeää pitää mielessä eri alakohtia tutkittaessa.

3.1 Sisäiset suojaavat tekijät

- Hyvä terveys. Terveiden eri osa-alueet liittyvät vahvasti toisiinsa. Kaikki liittyvät sen lisäksi myös kulttuuriin: esim. paljonko päättäjät myöntävät rahaa vaikkapa liikuntafasiliteetteihin (fyysinen), paljonko myönnetään rahaa mielenterveys- ja päihdetyöhön (psyykinen), paljonko tuetaan erilaisten yhteisöllisten toimintojen toimintaa (sosiaalinen) sekä millaista arvopohjaa päättäjien ratkaisut heijastavat

- (henkinen). Suurin vastuu on tietysti ihmisellä itsellään: hän tekee päätöksen siitä, miten tärkeä hän ja hänen hyvinvointinsa hänelle itselleen on. Mielenterveys kytkeytyy muun terveyden tilaan: on vaikea ylläpitää tasapainoista mieltä, jos TULE (= tuki- ja liikuntaelimestö) on vajaatoimintainen, koska koko päivittäinen elämä vaikeutuu ja välttämättömien asioiden hoitaminen vaikeutuu huomattavasti.
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet.
 - Riittävän hyvä itsetunto. Itsetunto liittyy terveeseen minuuteen: millä rakentaa tervettä itsetuntoa, jos peruspohjaa ei ole? Itsetunnon vahvuus vaihtelee elämän varrella ja kokemukset muovaavat sitä eli se on dynaaminen. Kaikkiin kokemuksiin puolestaan ei aina pysty itse vaikuttamaan. Varsinkin nykyajan taloudellisissa olosuhteissa, kun YT-neuvottelut ja irtisanomiset ovat arkipäivää, niin työpaikan menetys usein vaikuttaa itsetunnoltaan alun perin vahvan ihmisen itsetuntoa voimakkaastikin heikentäen. Pitkittyessään tilanteella on vielä taipumus pahentua. Onneksi voimme kuitenkin itse vaikuttaa moniin kokemuksiimme. Esim. päätämme itse, jäämmekö toimimattomaan ihmissuhteeseen ja siten mahdollisesti aiheutamme itsetuntomme heikkenemisen.
 - Hyväksytyksi tuleminen tunne. Syntymän ja lapsuuden jälkeenkin tarvitsemme yksilöllisellä tasolla riittävää peilausta muilta ihmisiltä voidaksemme hyvin. Tämän ymmärtäminen on onneksi alkanut ulottua myös työelämään. Hyvä johtaja pitää palautteen antamista tärkeänä työvälineenä ihmisjohtamisessaan. Siihen tarvitaan tämän seikan tietämisen lisäksi tietynlaisia persoonakohtaisia ominaisuuksia johtajassa – kuten kypsyy, joustavuus, hyvät sosiaaliset taidot, empaattisuus ja kuuntelutaito sekä oikeudenmukaisuus. Asioiden johtamiseen taas riittävät sentyyppiset ominaisuudet kuin järjestelmällisyys, hyvä tietotaitotaso, hyvä ammatillinen osaaminen, hyvä fyysinen terveys.
 - Ongelmanratkaisutaidot. Elämä on niin monimuotoista, että tuskin kukaan ihminen voi välttyä erilaisilta ongelmilta ainakin silloin tällöin. Oma asennoituminen on keskeistä niiden ratkaisemisessa. Yllä mainittu hyvä itsetunto luo perustan sillekin, miten ihminen suhtautuu ongelmiin. Itsetunnoltaan terve ihminen saattaa kutsua ongelmia oppimiskokemuksiksi ja pystyä olemaan niistä kiitollinen ainakin jälkeen päin. Tässä mielessä heikompi saattaa puolestaan lannistua jopa lamaannukseen ja apatiaan asti. Pahimmassa tapauksessa se kroonistuu.
 - Vuorovaikutustaidot. Mitä paremmat vuorovaikutustaidot ihmisellä on, sitä paremmin hän pystyy tuottamaan onnistuneita kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. Toki siihen vaikuttaa myös vastapuolen taitotaso. Kuitenkin jopa silloin, kun taidot toisella ovat puutteelliset, taitava kommunikoiija saattaa pystyä tuomaan joustoa tilanteeseen esim. ymmärtämällä pyytää toiselta täsmennyksiä ja tarkennuksia ja siten auttamaan toista ihmistä ja vuorovaikutustilanteen onnistumista.
 - Oppimiskyky. Otettakoon tässä esimerkiksi lapsi päiväkotiryhmässä tai koulussa. Jos lapsi ei opi syystä tai toisesta, hän voi kokea turhautuneisuutta ja häneltä jää puuttumaan onnistumisen ilo, joka

puolestaan kannustaisi jatkamaan oppimista. Mitä parempi oppimiskyky, sitä enemmän onnistumisen kokemuksia ja sitä enemmän itsetuntoa vahvistavia kokemuksia ja sitä enemmän motivoituneisuutta vastaisuudessakin uskoa omaan kykyynsä oppia. Se voi viedä pois lamauttavaa jännittyneisyyttä ja tuoda kehitystä tukevaa rentoutta.

- Ristiriitojen käsittelytaidot. Tämä kohta sivuaa läheisesti edellistä. Ristiriidat, joiden käsittely epäonnistuu, luovat ongelmia, kun taas ristiriitojen onnistunut käsittely johtaa ihmisten välisen ymmärryksen lisääntymiseen ja lähentymiseen ja sitä kautta lisääntyvään luottamukseen ja rentoutumiseen: parhaimmillaan luodaan tilanne, jossa ei tarvitse nostaa käsiteltäväksi hankaliakaan asioita. Taas tullaan siihen, mikä on peruspohjana kaiken takana. Puolin ja toisin onnistutaan toimimaan toiselle ihmiselle peilinä ja luodaan vankkaa pohjaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn elämän varrella eri vaiheissa.
- Kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin. Estävästi tai jarruttavasti vaikuttavia tekijöitä saattavat olla esim. vammaisuus, ammatin erikoisuus tai syrjäinen asumispaikka.
- Mahdollisuus toteuttaa itseään. Tätä kohtaa voisi luonnehtia myös niin, että on kysymys mahdollisuudesta vastata minuutensa kutsuun. On liiankin yleistä, että vanhemmat painostavat lapsiaan toteuttamaan vanhempien omia toteutumattomia unelmia sen sijaan, että he kannustaisivat heitä kuuntelemaan omia mieltymyksiään ja tarpeitaan. Tämä saattaa koskea niin harrastusten, ammatillisen suuntautumisen kuin ystävienkin valintaa. Kaikki tällainen vieraannuttaa ihmistä hänestä omasta itsestään ja estää häntä rauhassa olemaan oma itsensä. Kaikki minuudesta etäännyttävä on uhka ja joskus jopa tuhoisaa mielenterveydelle.
- Huumori. Miten rentouttavaa mielelle onkaan kunnon nauru? Voiko rentouttava elementti olla muuta kuin hyväksi mielenterveydelle toisin kuin tosikkomainen ryppyotsaisuus ja jäykkyys? Yhteinen nauru myös lähentää ihmisiä toisiinsa. Hervoton nauru rentouttaa lihakset ja mielen. Samalla häviää usein monta raja-aitaa, kuten esim. tittelien, iän, sukupuolen, ammatin tms. merkitys ainakin nauramisen ajaksi.

3.2 Ulkoiset suojaavat tekijät

- Ruoka ja suoja. Näiden tekijöiden mielenterveyttä suojaava vaikutus on epäsuora mutta ilmeinen. Joskushan hyvinkin köyhistä ja puutteellisista oloista tuleva lapsi saattaa kasvaa mieleltään vahvaksi aikuiseksi. Keskeistä on, miten vanhemmat tai joku muu itselle tärkeä toinen pystyy ja jaksaa tukea lasta tämän kehityksessä ja olla riittävänä ja rakastavana peilinä. Lapsen kannalta tärkeää on myös fyysinen kosketus ja katsekontakti. Sylissä pitämisen turvaa ja rakkautta viestittävää vaikututusta

lapsen tuskin kukaan voi kiistää. Kuitenkin, mitä puutteellisemmat ja köyhemmät olot, sitä suurempi on riski, että vanhemmat eivät jaksaa, mikä puolestaan heijastuu heidän kykynsä osoittaa lapselle riittävästi rakkautta ja tuoda hänelle turvaa ja asettaa terveitä ja oikeudenmukaisia sekä lapsen kehitystä tukevia rajoja.

- Sosiaalinen tuki: perhe ja ystävät. Ihminen on jo syntymästään lähtien sosiaalinen olento. Erakoituvakin ihminen on sellainen: kyse on vain siitä, mikä puute sosiaalisessa terveydessä on aikaansaanut hänen vetäytymisensä yhteydestä muihin ihmisiin. Ihmisestä voi tulla ihminen vain vuorovaikutuseliisyydessä. Onhan julkisuudessa esitelty tapauksia niin sanotuista susilapsista, jotka syystä tai toisesta ovat joutuneet elämään täysin yksin jossain luonnon keskellä. Heillä ei kehity juuri ihmisyyteen liittyviä ominaisuuksia: heiltä puuttuu symbolikieli, jonka sijasta he pystyvät vain ääntelehtimään kuten eläimetkin. Kun lapsen symbolifunktio aktivoituu noin 1,5 vuoden iässä, hän alkaa pikkuhiljaa oppia omaa äidinkieltään. Se ei ole mahdollista ilman vuorovaikutusta toisiin ihmisiin. Vaikka susilapsi saatettaisiin ihmisten pariin myöhemmin, hän ei enää opi puhumaan, koska ikään liittyvä herkkyyskausi on ohitettu. Olkoon tällainen ääritapaus vain esimerkkinä sille, miten lapsen ja aikuisenkin kehittyminen ja mielenterveyden hoitaminen vaikeutuvat ilman jonkinlaista kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Erityisasemassa ovat tietysti perhe ja ystävät, koska he ovat luonnostaan lähin sidosryhmä. Perheeseen hän synnyttään ja onnistuneessa tapauksessa saadaan peilauskokemukset. Ystävyyteen kasvetaan perheen ja muun taustan luoman psyykkisen terveyden perusvalun ansiosta.
- Myönteiset mallit. Mallien merkitys lienee syvin lapsuuden kehitysvaiheissa. Mallit muodostuvat minuuden rakennuspalikoista, joissa peilaus on osatekijänä. Kun lapsen minuus on vielä eriytymätön – ja sitä eriytymättömämpi mitä pienemmästä lapsesta on kysymys – hän ei osaa kyseenalaistaa tarjolla olevia malleja, vaan niillä on taipumus siirtyä häneen sellaisinaan, koska hän eriytymättömän minuutensa takia hahmottaa ympäristönsä osaksi itseään. Siksi vanhempien antama malli on myös lapsen malli. Myönteiset mallit rakentavat mielenterveyttä ja toimivat puskureina mielenterveyden ongelmien syntymiselle.
- Suvaitsevaisuus. Aidosti suvaitsevainen ihminen menestyy ihmissuhteissaan ja vuorovaikutuksessaan suvaitsematonta paremmin. Hän kokee enemmän tyydytystä tuottavia elämyksiä suhteessaan muihin ihmisiin, koska hän pystyy sietämään erilaisuutta siinä määrin, että toimivat ja riittävän kitkattomat ihmissuhteet ovat mahdollisia. Erilaisuus ei muodostu jarruksi ihmisten välille, jos on suvaitsevaisuutta. Suvaitsevaisuus antaa tilaa olla oma itsensä, mikä ehkäisee mielenterveysongelmia.
- Koulutusmahdollisuudet. Mitä kouluttautumattomampi ihminen on, sitä suurempi on hänen syrjäytymisriskinsä. Kouluttautuminenkaan ei takaa työllistymistä: onhan monilla akateemisillakin aloilla työttömyyttä. Ilman mahdollisuutta kouluttautua jää helposti työelämän ulkopuolelle. Samalla

toimeentulomahdollisuudet huononevat. Ihmiseltä jäävät samalla puuttumaan työelämän tarjoamat luonnolliset sosiaaliset suhteet puhumattakaan mahdollisuudesta saada onnistumiskokemuksia työstä sekä kehittyä siinä sekä työtaitoisesti että ihmisenä.

- Työ tai muu toimeentulo. Taloudellinen tilanne vaikuttaa suoraan siihen, missä henkilö voi asua, mitä hän voi harrastaa ja kuinka mielekkäästi hän voi elää arkeaan. Huono taloudellinen tilanne on siksi uhka mielenterveydelle.
- Työyhteisön ja esimiehen tuki. Tähän kuuluu palautteen antaminen: ennen kaikkea positiivinen palaute onnistumisista ja hyvistä yrityksistä, mutta myös rakentavalla tavalla annettu ”negatiivinen” palaute, koska pelkkä mielistely paljastuu ennemmin tai myöhemmin ja syö vastapuolen luottamusta toista kohtaan samalla, kun vaikutus alkaa olla samankaltainen kuin palautteen puuttumisella: työntekijä ei koskaan loppujen lopuksi koe saavansa palautetta, koska kaikki palaute kyseenalaistuu totuudenmukaisuutensa puolesta. Kaikki tällainen luo epäluottamusta, turhautumista, näkymättömyyden kokemuksia ja motivaation hiipumista sekä lopulta jopa työuupumusta, mikä kaikki estää mielenterveyden suojelua. Tukea tarvitaan tietysti myös erilaisissa itse tehtävän suorittamiseen liittyvissä asioissa, tietotaidollisesti ja tuen puuttuminen tällaisissa asioissa johtaa sekin helposti juuri mainittuihin oireisiin ja mielenterveyden ylläpitämisen haasteellisuuteen.
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Kuten todettu, ihminen alkaa jo syntymästään lähtien tarvita nähdäksi tulemista voidakseen kehittyä mieleltään terveeksi ihmiseksi. Tämän saman ilmiön yksi puoli on kuulluksi tulemisen tarve, koska tällaisella kuulemisella ei tarkoiteta pelkästään kuulemistakin vain semanttisessa mielessä, vaan kuulemistakin niin, että keskitytään kuuntelemaan tavallaan myös sanojen taakse ja hakemaan asioiden ja tunteiden merkityksellisyyttä puhujan ilmaisuista kehonkieltä ja muuta puhumatonta kieltä myöten.
- Turvallinen elinympäristö. Ihmisen on vaikea vaikuttaa mielenterveytensä vaalimiseen ja toimia ongelmia ennaltaehkäisevästi, jos elinympäristö on turvaton ja hän joutuu jatkuvasti olemaan ikään kuin ajolähdössä, stressaantuneena. Siitä on monenlaisia suoria ja epäsuoria vaikutuksia: eläminen vaikkapa New Yorkissa huumeiden, rikollisuuden yms. ja niihin liittyvien vaarojen kyllästämillä alueilla on jatkuvasti hengenvaarallista ja on samalla suora uhka mielenterveydelle. Epäsuoria vaikutuksia mielenterveyteen voi syntyä vaikkapa esim. hometalossa eletessä. Suoranaisena uhkana on fyysisen terveyden huononeminen, mikä voi tuottaa epäsuorina mielenterveyden uhkina esimerkiksi jarruttaen sosiaalista elämää, kun ystävät ja omaiset välttävät vierailuja hometalossa.
- Toimiva yhteiskuntarakente. Päivittäisen elämän mielenterveysdynamiikkaan vaikuttaa esimerkiksi se, vallitseeko yhteiskunnassa demokratia, diktatuuri tai jokin muu hallintotapa, koska se vaikuttaa suoraan ihmisen vapaan ajattelun, toiminnan sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Nämä

tekijät puolestaan liittyvät yllä kuvattuihin ulkoisiin suojaaviin tekijöihin ja voivat siten olla niiden osatekijöitä. Myös toisin päin: yllä kuvattuja mielenterveyden ennaltaehkäisyn ulkoisia osatekijöitä ei voida saada aikaiseksi ilman taustalla olevaa toimivaa yhteiskuntarakennetta. Niin kauan kuin rakenteet toimivat, ne ovat aika näkymättömiä, jolloin ne helposti koetaan itsestäänselvyyksiksi. Millaista turvattomuutta myös mielenterveyden uhkatekijäksi syntyisikään, jos poliisia ei olisi olemassa yhteiskunnallisena instituutiona? Paitsi eri instituutiot sinänsä, niin myös niiden tuoma yhteiskunnallinen järjestäytyneisyys luovat turvaa ja vaikuttavat siten myös mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevästi.

4 Mielenterveyttä haavoittavat tekijät

Kuvaan mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä kirkastaakseni mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn kannattavuutta ja suositeltavuutta.

4.1 Sisäiset haavoittavat tekijät

- Sairaudet. Jos fyysinen terveys horjuu, niin jatkuessaan ja/tai voimistuessaan se alkaa heikentää myös mielenterveyttä. Jos ihminen menettää liikuntakykynsä, se alkaa saman tien vaikuttaa sosiaaliseen terveyteen rajoittamalla ihmisten tapaamismahdollisuutta sekä muuta sosiaalista toimintaa, mikä puolestaan alkaa uhata psyykkistä terveyttä, koska ihmisen yksinäisyys ja avuttomuus lisääntyvät. Fyysinen sairaus voi myös heikentää eettistä arvomaailmaa kestävimmistä arvoista kohti hälläväliä -asennetta.
- Itsetunnon haavoittuvuus. Jos ihmisen itsetunto on vaurioitunut, hänellä ei ole riittävästi sisäisiä työkaluja käsitellä ympäristön viestejä tai tekoja totuudenmukaisesti. Hän hahmottaa ulkoista maailmaa hauraan itsetuntonsa läpi, mikä luon jatkuvasti vääränlaisia tulkintoja, joita hän ei itse välttämättä pysty tunnistamaan oman huonon itsetuntonsa aiheuttamiksi. Mikäli hän alkaa syyllistää ja suoranaisesti syytellä muita, se heikentää vuorovaikutteisuutta toisiin ihmisiin ja samalla huonontaa ihmisuhteiden laatua ja voi jopa aiheuttaa niiden katkeamisia. Tästä syntyy helposti kierre, koska ihmisuhteiden toimimattomuus ja katkeaminen heikentävät itsetuntoa entisestään. Kun sosiaalinen terveys heikkenee, myös mielenterveys yleensä heikkenee jossain määrin ja jossain muodossa.
- Avuttomuuden tunne. Tässä vallitsee samankaltainen dynamiikka kuin äskeisessäkin kohdassa, koska ihmisen on vaikea saada onnistumisen tunteita. Avuttomuuden tunteella on samalla taipumus

heikentää itsetuntoa, mikä puolestaan voi lisätä avuttomuutta. Samalla tavalla kuin itsetunnon haavoittuvuus, myös avuttomuus heikentää mahdollisuuksia rakentaa vahvaa mielenterveyttä.

- Huonot ihmissuhteet. Siinä, missä hyvät ihmissuhteet onnistuneine vuorovaikutussuhteen rakentavat ja lujittavat mielenterveyttä, huonot ihmissuhteet epäonnistuneine vuorovaikutussuhteineen rikkovat ja heikentävät mielenterveyttä.
- Seksuaaliset ongelmat. Ravinnon, unen ja liikunnan ohella seksuaalinen terveys on tärkeä myös mielenterveyttä ylläpitävänä elementtinä. Näilläkin osatekijöillä on yhteys toisiinsa: esimerkiksi huono ravitsemus ei tue ihmisten fyysistä ja psyykkistä jaksamista. Hän voi olla hermostunut ja keskittymiskyvytön jo pelkästään B-ryhmän vitamiinien vajauksen takia. Tietyt hivenaineet puolestaan pitävät seksuaalista libidoa yllä, vaikka toki tilannekohtaisesti tarvitaan toinen ihminen, joka herättää ensin psyykkisen yhteydentunteen ja fyysisen vetovoiman. Liikunta vaikuttaa monin tavoin myös seksuaaliterveyteen, koska sillä on taipumus tervehdyttää myös unta, sekä sen määrää, että laatua. Elävässä elämässä on nähty lukuisia esimerkkejä siitä, miten ihmisen ylikorostunut tarve hoi-taa yksipuolisesti vain yhtä terveyden sektoreista horjuttaa kokonaisterveyden tasapainoa: himoliikuja saattaa sairastua psyykkisesti, koska hän vaatii itseltään liikaa eikä millekään muulle elämässä jää aikaa, neuroottisesti ravitsemustaan tarkkaileva saattaa sairastua esimerkiksi anoreksiaan. Jos ihminen taas hoitaa ylikorostuneesti sosiaalisia suhteitaan, hän saattaa tulla laiminlyöneeksi jotain muuta, mikä voi synnyttää ongelmia esimerkiksi henkisessä terveydessä: hän joutuu ehkä valehtelemaan menoistaan jollekin sidosryhmälleen voidakseen mahdollistaa toimintansa. Sublimointi eli oman toimintansa oikeellistuttaminen selittämällä se itselleen parhain päin saattaa lyhyellä tähtämellä pitää hänet näennäisesti tasapainossa, mutta selän kääntäminen omalle terveelle arvomaailmalleen on aina uhka myös mielenterveydelle.
- Huono sosiaalinen asema. Tämä osatekijä heikentää mahdollisuuksia kaikenlaiseen mielenterveysongelmiin ehkäisevään toimintaan ja pakottaa usein arjen valinnoissakin tyytymään vain selviytymään. Tähän voi tyypillisesti liittyä työttömyyttä, päihdeongelmia, asunnottomuutta, talousvaikeuksia, heikko ja yhä heikkenevä fyysinen terveys, ihmissuhdeongelmia, perheen puuttuminen tai sen menetytys, syrjäytyneisyys. Tämä on perusta, jonka avulla on äärimmäisen vaikeaa ja usein jopa mahdotonta rakentaa mielenterveyttään vahvaksi, kun kaikki nämä huonot osatekijät ruokkivat toinen toisensa vahvistumista.
- Eristäytyneisyys. Tämä ilmenemä sosiaalisen terveyden heikkoudesta liittyy ongelmiin ihmissuhteissa. Ihmiseltä puuttuu mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi, kun hänen ympärillään ei ole rakastavia ja hyväksyviä ihmisiä. Siksi peilaus ja palaute jäävät puuttumaan jopa kokonaan. Psyykinen huonovointisuus lisääntyy. Usein tällaisessa tilanteessa taustalla on primaaritrauma eli varhain

lapsuudessa sattunut traagiseksi koettu elämys tai tapahtuma, johon ihmisellä ei ole elävää kontaktipintaa muistinsa kautta ja jota hän ei niin ollen ole pystynyt mitenkään kohtaamaan, saati käsittelemään. Tämä taas johtuu siitä, ettei minuus ei ole vielä ehtinyt rakentua sellaiseksi, että se pystyisi käsittelemään tai jäsentelemään kokemuksia ja sisäisiä mielikuvia. Jos ihminen on joutunut kokemaan jonkin primaaritrauman, myöhemmin elämässä sattuneet traumaattiset tapahtumat aktivoivat samalla myös alkuperäisen primaaritrauman, jolloin minuuden jo rakennuttua ja tietoisien muistin jo toimiessa tapahtumien käsittelyn yhtenä työvälineenä ihminen usein kokee tällaisen sekundääritrauman paljon voimakkaampana kuin sen sinänsä (eli ilman koettua primaaritraumaa) voisi kohdudella odottaa ilmenevän. Tämä voisi osaltaan selittää sen, miksi jotkut ihmiset eivät koskaan esimerkiksi selviä työttömäksi joutumisen iskusta, vaan jäävät kroonisen lamaannuksen valtaan tai jopa päätyvät itsemurhaan.

- Vieraantuneisuus. Jos ihmisellä on terve minuus, hänellä on työvälineitä käsitellä myös erillisyyttään toisiin ihmisiin nähden. Hauras tai rakentumaton minuus estää häntä työstämästä ajatuksiaan, tunteitaan ja mielikuviaan esimerkiksi tilanteissa, joissa hän on eri mieltä toisten kanssa. Kun kontaktipinta omaan syvyyteensä puuttuu ja kun sisällä on niin ollen vain tyhjyyttä ja jopa kaaosta, on mahdollista luoda aitoa yhteyttä edes omaan itseen – saati toisiin ihmisiin. Kuten voidaan huomata, tämä kohta liittyy läheisesti edelliseen, vaikka eristäytyneisyys on konkreettista fyysistä eristäytymistä. Jos ihminen ulkoisesti tarkkailtuna vaikuttaa eristäytyneeltä, hän ei välttämättä sisäisesti koe sitä olevansa. Ratkaisevaa on hänen sisäinen olotilansa eli se, onko hänellä kontaktia omaan itseensä. Toisin sanoen: eristäytyminen ei välttämättä ole muuta kuin ympäristön tekemä virheellinen tulkinta, koska kysehän saattaakin olla mielenterveydellisesti varsin terveestä ilmiöstä eli ihmisen kyvystä olla yksin, mikä puolestaan ei ole mahdollista sisäisesti vieraantuneelle. Sisäinen vieraantuneisuus tuottaa tyhjyyden tunnetta, jolloin mielenterveysuhkakin on ilmeinen.

4.2 Ulkoiset haavoittavat tekijät

- Puute ja kodittomuus. Näitä osatekijöitä on jo jonkin verran tullut käsitellyksi muiden tekijöiden yhteydessä. Jos ihminen elää esimerkiksi kodittomana ja hädin tuskin selviää päivästä toiseen, hänen on vaikea löytää asioita, jotka edistäisivät hänen mielenterveyttään, saati ennaltaehkäisisi mielenterveyden ongelmia. Terveiden neljän perussektorin rakentaminen ja vaaliminen olisivat mitä parhainta ennaltaehkäisyä.
- Erot ja menetykset ihmissuhteissa. Jos ei ole primaarisuhteista eli lapsen ensimmäisen itselle tärkeän toisen suhteesta ei ole huolehdittu, tuon asetelman rakenteen kehittyminen jää puutteelliseksi.

Tällöin lapselta on puuttunut riittävä rakkaus ja rajat. Kun lapsen psykologinen kehitys on tuossa luonnon järjestämässä vaiheessa jäänyt keskeneräiseksi tai vakavasti vaurioituneeksi, prosessin läpikäymättömyys jää vaikuttamaan ihmisen myöhempään elämään. Vinoutuneen primaarisuhteen luoma pysyväisasetus on vaikeasti korjattavissa myöhemmin. Ihminen päätyy aikuisissa ihmissuhteissaan hakemaan puuttunutta rakkautta, joka hänen olisi tullut aikanaan saada ensimmäiseltä itselleen tärkeältä toiselta eli esimerkiksi äidiltään. Hän päätyy pakkomielteenomaisesti etsimään puuttunutta itselleen tärkeää toista, mikä ilmenee hänen rakastumisenaan yhä uudelleen ihmiseen, joka ei pysty rakastamaan terveesti. Se tuntuu tutulle ja turvalliselle, uudelle mahdollisuudelle vihdoinkin saada tuntea tuota siihen asti puuttunutta rakkautta terveellä tavalla asetettuine rajoineen. Kun pieni lapsi on etsinyt itseään äidistään, kun oma minuus on vielä eriytymätön, aikuisena ihminen voi tässä surullisessa asetelmassa päätyä ikuisesti etsimään äitiään ja omaa kadoksissa tai hajallaan olevaa minuuttaan jo valmiiksi tuhoon tuomituista ihmissuhteista.

- Hyväksikäyttö ja väkivalta. Kaikenlainen väkivalta, varsinkin seksuaalinen tai muulla tavalla ihmisen psyykeä koskeva, vaurioittaa mielenterveyttä. Siinä rikotaan rajusti ihmisen itsemääräämisoikeutta. Lisäksi kaikenlainen väkivalta luo pelkoa, ahdistusta, epävarmuutta ja usein myös aiheetonta voimakastakin syyllisyyttä, joka uhkaa vakavasti mielen tasapainoa.
- Kiusaaminen, suvaitsemattomuus ja syrjintä. Kaikki nämä elementit ovat uhka mielenterveydelle, koska niissä hylätään ihminen psykologisesti: häntä ei oteta huomioon, häntä saatetaan halveksia, häntä ei edes huomata vaan ollaan kuin hän olisi ilmaa. Esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai työpaikalla esiintyvää kiusaamista, suvaitsemattomuutta ja syrjintää on kuitenkin valitettavasti usein vaikea näyttää toteen. Tällaiseen kohteluun syyllistyvät ihmiset välttävät toimimasta paljastavalla tavalla, joten uhri jää yksin ahdistuksensa tai pelkonsa kanssa. Ja jos hän ei pysty todistamaan tulleen kiusatuksi, pikkuhiljaa hän saattaa alkaa uskoa jotenkin itse aiheuttaneensa kiusatuksi tulemisensa tai provosoineensa kiusaajaa. Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen on tästä syystä samalla myös tärkeää mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä. Haasteelliseksi sen tekee sen jääminen liian usein näkymättömäksi muille kuin uhrilleen, jolta häneltäkin se voi siis saattaa alkaa hämärtyä.
- Työttömyys ja sen uhka. Talouden näivettyessä rahan liikkuminen heikkenee ja luo mekanismin, joka lisää työttömyyttä. Tuon uhkan tiedostaminen näkyy esimerkiksi siinä, että viime vuosien asuntomarkkinoilla on lisääntynyt ihmisten tapa myydä varmuuden vuoksi omistusasuntonsa ja muuttaa vuokralle, mikä puolestaan on heikentänyt vuokra-asuntomarkkinoita. Samalla järjytellään myös mielenterveyden rakennuspalikoita. Kodin puuttuminen vie pois pohjaa arjen mielekkäältä ja tyydytystä tuottavalta toteutumiselta.

- Päihteiden käyttö. Päihteiden käyttö luo mielenterveysongelmia ja mielenterveysongelmilla on vahva taipumus synnyttää päihdeongelmia eli syntyy itse itseään voimistava negatiivinen kierre. Siksi päätäjienkin panostus päihdeongelmien ehkäisemiseksi olisi tärkeää ennakoivan mielenterveystyön kannalta.
- Syrjäytyminen ja köyhyys. Näitäkin mielenterveysuhkia on tullut jo käsitellyksi, joten toimikoon niiden maininta tässä yhteydessä lähinnä muistuttamaan siitä, miten laajasta ja monitahoisesta kokonaisuudesta mielenterveydessä ja vastaavasti ongelmien ennaltaehkäisyssä on kysymys.
- Mielenterveysongelmat perheessä. Mitä pienempi lapsi, sitä suuremmat ovat riskit hänen minuutensa terveen kehityksen vaurioitumiselle, jos vanhemmilla on mielenterveydellisiä ongelmia, joihin usein liittyy myös päihdeongelmia. Lapsi jää vaille riittävää hoivaa, huolenpitoa, rakkautta ja rajoja. Viitataan tässä vielä kokoavasti aikaisempiin osatekijöihin, kun totean, että epäterveet tai jopa tuhoavat ja vaaralliset mallit vaikuttavat niin ikään mielenterveyden normaalia kehitystä uhkaavasti. Lisäksi mitä pienempi lapsi, sitä puolustuskyvyttömämpi ongelmien ymmärtämisessä ja käsittelyssä hän on minuutensa eriytymättömyyden takia.
- Haitallinen, esimerkiksi väkivaltainen tai muuten epäsosiaalinen elinympäristö. Ihmisen elinympäristö vaikuttaa usein oleellisestikin mielenterveyteen sekä ennaltaehkäisevästi että ongelmien syntymistä ruokkivalla tavalla. Elinympäristö voi olla monin tavoin haitallinen mielenterveydelle myös epäsuorasti. Otan jälleen esimerkiksi hometalossa asumisen: jos home pääsee salakavalasti aiheuttamaan allergiaa ja astmaa, sen seurauksena ihminen voi alkaa kärsiä unihäiriöistä yskimisen ja keuhkoputkien ahtautumisen aiheuttaman vaikeutuneen hengittämisen seurauksena. Unihäiriöt voivat jatkuvin synnyttää ärtymystä, keskittymisvaikeuksia, muistihäiriöitä, alentunutta stressinsietokykyä, levottomuutta, pelkoja, syyllisyyttä ja häpeää. Näistä seuraa helposti ongelmia elämän muillakin saroilla, kuten työssä ja ihmissuhteissa. Ne puolestaan altistavat mielenterveysongelmille.

Tämän luvun lopuksi kiteytän kaiken tähän asti kerrotun arkiseksi toteamukseksi siitä, miten yksinkertaisilla asioilla voidaan edistää ihmisen hyvinvointia pitämällä kiinni arjen rytmistä, riittävästä levosta, monipuolisesta ruokavaliosta sekä liikunnasta. Tutkimusten mukaan liikunnalla on niin suuri masennusta torjuva ja lievitävä vaikutus, että aina keskivaikeaan masennukseen asti se tehoaa masennuslääkkeitä paremmin. Lisäksi kannattaa opetella olemaan armollinen itselleen ja unohtaa liika suorittaminen sekä perfektionismi ja sallia itselleen rentouttavia ja mielihyvää tuottavien asioiden tekemistä. Kaikki nämä vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen ja ehkäisevät mielenterveyden ongelmia. Ihminen voi siis onneksemme tehdä hyvin paljon oman terveytensä hyväksi, sen sijaan, että hän sairastuttuaan vain toteaisi, että sairaus vain osuu joidenkin kohdalle ikään kuin kohtalon langettamana, jolloin unohdetaan ihmisen oma vastuu siitä. Tässä luvussa

mainittujen arkisten ja yksinkertaisten asioiden merkitys on kiistattomasti todettu vaikuttaviksi asioiksi terveyden rakentajina.

5 Psyykkiset puolustusmekanismit eli defenssit mielen terveyden säätelijöinä

5.1 Mitä ovat psyykkiset puolustusmekanismit?

Psyykkiset puolustusmekanismit toimivat puskureina ahdistusta vastaan. Ne säätelevät ihmisen tiedostamisen ulkopuolella olevaa psykodynaamiikkaa sen mukaan, kuinka pitkäkestoista ja voimakasta niiden aiheuttama ahdistus on. Psykemme tietoisuustaso joustaa: tiedostetun ja tiedostamattoman rajapinnassa tapahtuu jatkuvasti eräänlaista liikettä, kun nämä kaksi tasoa niin sanotusti keskustelevat keskenään. Voidaan käyttää myös termejä Tietoinen Minuus ja Tiedostamaton Minuus. Puolustusmekanismien suorittama säätely kohdistuu ihmisen käyttäytymiseen, ajatuksiin ja tunteisiin, joten kysymys on ihmisen jokapäiväiseenkin elämään oleellisesti vaikuttavasta dynamiikasta. Mekanismit toimivat ikään kuin vartijasotureina, jotka suojelevat ihmistä hänen sietokykynsä rajoissa aina, kun tietoisuuteen pyrkii jotain liian vaikeaa tai sietämätöntä liian nopeasti. Siksi eri ihmisille kehittyy hyvin erilaisia puolustusmekanismeja. Esimerkiksi tästä syystä psyykkisissä häiriöissä ihmiselle saattaa kehittyä hyvin jäykkiä ja jopa todellisuutta kieltäviä malleja suojaamaan hänen minäkuvaansa. Mielen terveystyön ammattilaisten onkin syytä olla hyvin perillä näistä mekanismeista asiakkaassaan, koska ilman niiden tunnistamiskykyä ja ymmärtämistä on vaikea löytää tapaa, jolla ihminen tulisi kohdata ja millä häntä voisi auttaa. Tämänkaltainen osaaminen ja ymmärrys on keskeinen työväline sekä mielen terveysongelmien ehkäisevässä että korjaavassa työssä.

5.2 Miten psyykkiset puolustusmekanismit saavat alkunsa ja kehittyvät ihmisessä?

Lapsi on syntyessään ainakin teoriassa vapaa puolustusmekanismeista. Jotain hänelle alkaa kuitenkin tapahtua jo kohdussa: istukan kautta tapahtuva ravitsemus, hormonaalisen viestinnän välittyminen naisen elimistöstä lapseen, kuonanpoisto sekä neurologiset impulssit jättävät omat jälkensä lapsen tässä vaiheessa vielä hyvin alkeellisiin elimistön aihioihin. Siksi mielen terveysongelmien ennaltaehkäisy tulisi ihannetapauksessa alkaa jo tässä vaiheessa siten, että äidin mielen terveydestä huolehditaan sekä yhteiskunnallisesti että subjektiivisella tasolla itse.

Vastasyntyneessä lapsessa alkavat orastaa alkeelliset, primaariset defenssit. Tässä vaiheessa minuuden eriytymättömyys ei mahdollista kehittyneempiä mekanismeja. Toisaalta tällaiset hyvin alkeelliset mekanismit asettuvat mielen tiedostamattomaan osaan hyvin juurevasti ja siksi niitä on vaikea kitkeä myöhemmin. Vanhempiin mahdollisesti sitoutunut häpeä niin ikään siirtyy lapseen tässä vaiheessa ja synnyttää yksilöllisesti tarkoituksenmukaisia defensessejä. Lapsen kasvaessa ja hänen minuutensa kehittyessä eriytymättömästä vähitellen kohti yhä eriytyneempää minuutta myös defenssit alkavat vastata lapsen psyyken kulloistakin tarvetta. Siksi eri perheissä kasvaneisiin lapsiin kehittyy vaihteleva kattaus psyykkisiä puolustusmekanismeja. Defenssien ymmärtäminen on tärkeää mielenterveyden ammattialalla, joten perhetaustan tutkiminen tuo paljon tärkeää informaatiota apua hakemaan tulleen ihmisen ymmärtämiseksi. Mitä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn tulee, yhtä lailla sillä saralla defenssien ymmärtäminen on tärkeä työväline, koska se auttaa lapsen/aikuisen kanssa kommunikoitaessa ja toimittaessa välttämään sellaisia tapoja toimia, jotka ruokkivat defenssien kehittymistä tai voimistumista.

Alkeellisiin defensesseihin kuuluu myös fantasiaside, jossa kaltoin kohdeltu lapsi kuvittelee yhteyden hoitajaansa, vaikka tällaista ei ole. Nämä defenssit toimivat aikuisuuteen asti, koska ne ovat tietoisuuden saavuttamattomissa. Tämä tekee ymmärrettäväksi sen äkkiseltään käsittämättömältä näyttävän ilmiön, jossa lapsi hyvin kiintyneellä tavalla hoivailee alkoholistivanhempaansa. Hän jatkaa hoivaamista ja muunlaistakin palvelemista vielä aikuisena sekä muutenkin kaikenlaista yhteydenpitoa vanhempaansa. Se on yksi kieltämisen muoto. Paha trauma voi saada aikaan jopa dissosiaation, jossa tapahtuu splitti eli kehosta irtautuminen, mikä on vaikeasti hoidettavissa. Kannattaa siis tehdä kaikki mahdollinen, jotta lapselle ei aiheuta traumoja ja tässäkin asiassa muistaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy arjessa. Perheenjäsenen tai muun läheisen kuolema tai vakava sairastuminenkin voidaan tässä mielessä laskea ulkopuoliseksi trauman aiheuttajaksi silloin, kun se on ennaltaehkäisymahdollisuuksien ulottumattomissa.

Alkeellisten defenssien jälkeen alkaa kehittyä yhä vaihtelevampia defensessejä, jotka palvelevat yksilöllisiä tarpeita sitä mukaa kun minuuden eriytyminen ja rakentuminen edistyvät. Projektio liittyy häpeään. Siinä omassa itsessään liian kipeästi koettava asia projisoidaan toiseen ihmiseen ja nähdään se aidosti tuon toisen ominaisuutena. Projektio syntyy, jos tukahduttaminen ei onnistu. Konversiossa oma sisäinen aito tunne naamioidaan toiseksi ja näytellään ulos päin jotain muuta tunnetta silloin, kun häpeä estää näyttämästä esim. vihaa tai ärtyneisyyttä. Tällöin vihainen ihminen saattaa käyttäytyä korostetun ystävällisesti, jopa lipevästi.

Pikkuhiljaa kehittyy erilaisia valemienä muotoja, jotka jo tässä vaiheessa alkavat jähmettyä ja automatisoitua. Erilaiset roolit vakiintuvat ja sitoutuvat jäykkiin, käsikirjoitusmaisiin skripteihin, joita perhedynamiikka ruokkii

toimiakseen silloin, kun perheen ytimessä on jokin primaari stressitekijä, kuten perheenjäsenen alkoholismi, luonnehäiriö tms. Valeminä eli rooli voisi olla esim. Sankari, Taakankantaja, Marttyyri, Maskotti, Mahdollista- ja, Syntipukki tai Klovni, mutta se voi olla myös näiden yhdistelmä, samoin kuin se voi vaihdella samassakin ihmisessä kulloisenkin tarpeen mukaan. Rakenteellinen jäykkyys saattaa esiintyä myös mustavalkoisina sukupuolisidonnaisina rooleina.

Jos tähän mennessä kehittyneitä, yhä jäykemmiksi ja vahvemmiksi käyviä defensessejä ei ole ymmärretty lähteä purkamaan – varmimmin mielenterveyden ammattilaisen pakeilla – kierre syvenee ja ruokkii itse itseään yhä voimakkaammin ja magnetisoidummin. Nyt tullaan vaiheeseen, jossa luodaan elementit erilaisten addiktioiden syntymiselle. Tuntuu jälleen tarpeelliselta korostaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn tärkeyttä, monitahoisuutta ja koko elämänsäkaareen sekä arjen pienimpiinkin tilanteisiin kutoutuneisuutta: miten voisikaan olla toisin, kun kerran mielenterveys käsitteenä on niin moniulotteinen ja -tasoinen?

Patologisen kehityksen jatkuessa häpeä syvenee ja ihmisen häpeäidentiteetti, jossa häpeä on sisäistetty osaksi omaa itseä ja persoonallisuutta, voimistuu sekä samalla liukuu yhä enemmän tietoisuuden ulkopuolelle, joten sen hoitaminen käy yhä haasteellisemmaksi. Alkaa syntyä raivoa, kateutta ja perfektionismia, jolloin suoritetaan, mutta mikään suoritus ei koskaan ole tarpeeksi hyvä ja riittävä ja jolloin ihminen menettää yhteytensä aitoon iloon ja samalla kykynsä tuntea sitä. Vallan avulla myös peitetään häpeään liittyvää haavoituvuutta. Valta voi yltyä neuroottiseksi kaiken kontrolloimiseksi. Paradoksaalista kyllä, myös huolenpito, mahdollistaminen ja pelastaminenkin voivat olla häpeän ilmenemismuotoja. Näin on silloin, kun ihminen haluaa auttaa itseään synnyttämällä mielialan muutoksen, joka loppujen lopuksi hänen näkökulmastaan katsottuna toimiikin pohjimmiltaan hänen itsensä auttamistarkoituksessa. Toisen ihmisen kannalta kuitenkin loppujen lopuksi tehdään vain karhunpalvelus. Auttamalla saatetaan tehdä toisesta yhä avuttomampi. Saman tyyppisestä taustasta kumpuaa myös miellyttämisen halu ja muiden tukeminen: siinä paetaan omaa tiedostamatonta häpeää, jolloin käytös ei tapahdu aidon tunteen ja ilon kautta, vaan on neuroottista ja jopa pakonomaista. Miellyttäjä toimii tavallaan manipulatiivisesti, koska toinen ihminen menettää mahdollisuutensa kokea aitouteen perustuvaa yhteyttä auttajaansa, ja koska hänet ikään kuin pakotetaan olemaan tyytyväinen, kiitollinen, kiintymyksellä palkitseva jne. Tuomitseminen ja moralisointi puolestaan ovat perfektionismin johdannaisia, kun omaa itseä, jota pidetään täydellisenä, pidetään mittatikkuna. Läheistä sukua tälle on toisten kritisointi ja syyttely: niidenkin avulla pyritään siirtämään omaa häpeää toisiin. On siirrytty jälleen kerran askel pidemmälle kohti addiktioiden syntymistä: toisten kritisointi ja syyttely saavat itsessä aikaan mielialanmuutoksen, mikä on kaikkien addiktioiden ydinmekanismi ja generaattori. Toisin sanoen: erilaisten aineiden lisäksi tai vaihtoehtona niille ihminen voi addiktoitua johonkin toimintaan.

Tällöin on vain ajan kysymys, koska defensiiviset piirteet johtavat varsinaisten addiktioiden itämiseen. Kaikilla olevat defenssit – varsinkin voimistuessaan, syventyessään ja jähmettyessään – ovat dynamiikaltaan addiktoivia, koska kaikille niille on ainakin jossain määrin yhteistä se, että niillä pyritään mielialamuutoksen tuottamiseen omavoimaisesti. Se, mikä erottaa esimerkiksi runsaan ja aidosti antoisaksi koetun työn tekemisen ja terveyttä sekä ihmissuhteita tuhoavan työn tekemisen toisistaan, on se että jälkimmäinen perustuu pakonomaiseen mielialanmuutoksen hankkimiseen ja sen takia addiktoivaa. Mielialan muutoshan synnyttää riippuvuutta, koska sen avulla voidaan omavoimaisesti ja kontrolloidusti tuottaa keinotekoinen mutta aitona ja elävänä koettu tunne, joka tehokkaasti turruttaa ahdistuksen ja kivun tunteet, jotka ihminen muuten joutuisi jopa sietämättömän tuskallisesti kohtaamaan. Tämä selittää sen, miksi pahastikin addiktoituneella ihmisellä on taipumus uskoa, että hän pystyy hallitsemaan omaa riippuvuuttaan: pahassa heroiinikoukussa oleva narkomaani uskoo olevansa vain oman päätöksensä pituisen matkan päässä lopettamisesta, koska hän pystyy omavoimaisesti kontrolloimaan mielialanmuutoksenkin tuottamista. Perustana on siis sairaaloinen oma-voimaisuuden ja hallintakyvyn harha. Tämä selittää senkin, miksi yhä pahemmin addiktoituva ihminen harvoin itse havahtuu tiedostamaan sen, miten vaarallisella tiellä hän on: vain ympäristö voi huomata sen. Kierrettä voimistaa itse itseään voimistava mekanismi, jossa kaikki osat synnyttävät toisiaan loputtomana syklinä: kipu -> mielialamuutoksen toteutus -> häpeä ja kipu -> mielialamuutoksen toteutus jne.

Yhä käsittämättömämmäksi käy se, miksi vuoden 1987 kansanterveyslain määräämää terveyteen suuntautuva ennaltaehkäisy on jäänyt sivuun kaikenlaisten menoleikkausten jälkeen hyvin lyhytnäköisesti ja näköalattomasti. Kysymys on saman tyyppinen kuin se, että maata ja muutakin luontoa täytyy hoitaa, siihen tulee tietoisesti panostaa ja edistää sen terveyttä kaikin puolin ennaltaehkäisevästi, monitahoisesti sekä juurevasti, jotta voidaan tuottaa todella terveellisiä, taudeista vapaita sekä ravitsemuksellisesti korkeatasoisia hyötykasveja. Jos maa on päästetty ravitsemuksellisesti sekä pieneliötoiminnallisesti köyhtymään, siinä tuotetut kasvit ovat ravinneköyhiä sekä sen takia ihmistäkin sairastuttavia – siitä huolimatta, että ne saattavat olla nopeasti satoa tuottavia, muotovalioita ja kookkaita sekä näennäisen terveitä kemiallisten lannoitteiden, torjunta-aineiden yms. takia.

5.3 Psykkisten puolustusmekanismien luokittelu

Tein jonkinlaista luokittelua jo luvussa 5.2., mutta lähinnä eri mekanismien kronologisen kehittymisen kannalta ja niiden luonnetta raottaen. Tässä luvussa tapahtuva luokittelu on systemaattisempaa. Siinä ne jaetaan neljään pääluokkaan, jotka etenevät kypsistä psykoottisiin. Jokainen noista pääluokista sisältää kirjavan kattauksen erilaisia yksittäisiä puolustusmekanismien tyyppisiä.

5.3.1 Kypsät puolustusmekanismit

Kuten sanasta ”kypsä” voi päätellä, niin nämä defensesit ovat terveitä.

- Ennakointi. Esimerkkinä mainittakoon liikenteessä tapahtuva ennakointi: jätetään riittävät turvavälit, seurataan tienlaitoja mahdollisten hirvien varalta, näytetään vilkkua tarpeeksi ajoissa kokonaisliikenteen sujuvuuden hyväksi jne. Epäterveisiin puolustusmekanismeihin turvautuva
- matkaseuralainen saattaisi kuitenkin tokaista tällaisen kypsällä ja perustellulla tavalla liikenneturvallisuu-teen suhtautuvan nipottajaksi.
- Kypsä huumori. Tällaista huumoria ei harrasteta toisten ihmisten kustannuksella pilkkaavassa mielessä. Jos niin tapahtuu, se tapahtuu hyväntahtoisesti. Se ei muutenkaan ole mautonta, kuten ylenpalttisen seksistisillä muka-humoristisilla heitoilla höystettyä. Toki seksi voi aiheena esiintyä huumorin viljelyssä, kuuluhan se elämään luonnollisena asiana. Mauttomaksi se menee silloin, kun sillä mäsäilläään ilman mitään älyllistä ja yllätyksellistä oivallusta, mitä huumori aina sisältää.
- Terve itseluottamus ja kypsät ihanteet. Nämä käsitteet kytkeytyvät toisiinsa: ilman tervettä itseluottamusta ei ole kypsiä ihanteita. Toisaalta kypsien ihanteiden linkittyminen ihmisen elämään tuottaa hänelle positiivisia kokemuksia, jolla puolestaan voi olla itsetuntoa tukeva ja vahvistava vaikutus.
- Sublimaatio. Ihminen osaa terveellä ja perustellulla tavalla jalostaa omat todelliset tunteensa ja motivaationsa. Hän – ainakin mielessään – ikään kuin jalostaa ja ylevöittää tarkoitusperänsä ja siten tekee niistä sallittuja.

5.3.2 Neuroottiset puolustusmekanismit

Neuroosit ovat vielä aika lieviä psyykkisiä häiriöitä. Neuroottiset ihmiset näyttävät useimmiten normaaleilta ulos päin. Tällainen ihminen on kuitenkin ikään kuin siirtynyt terveistä defenseseistä epäterveiden suuntaan.

- Rationalisaatio eli järjeistäminen. Hankala asia, tilanne tai tapaus ”selitetään pois” järkevällä tavalla.
- Reaktiionmuodostus. Alkuperäinen, ihmisen itsensä ei-hyväksyttävissä oleva tunne torjutaan, koska sen ilmaiseminen koettaisiin liian häpeällisenä. Sen takia kehitetään vastakkainen reaktiotapa. Esimerkiksi lapsensa vaatimukseen tai kiukutteluun kyllästynyt ja väsynyt äiti muodostaa täysin vastakkaisen reaktion alkamalla puhua ylikorostetun lempeästi ja huolehtivasti.
- Torjunta. Tämän puolustusmekanismin aktivoituessa ihminen torjuu tietoisuutensa ulottumattomiin sellaiset tunteet, asiat tai tapahtumat, jotka tiedostettuina ylittäisivät hänen sietokykynsä rajat. Tällaisista tyyppillisistä tilanteista ja niihin liittyvistä tunteista ovat esimerkiksi onnettomuustilanteet

etenkin silloin, kun niihin liittyy jonkun kuolema tai vammautuminen. Toki tämä mekanismi voi jollain elämänalueella olla myös krooninen.

- Dissosiaatio. Tätä puolustusmekanismia esiintyy kahta tyyppiä: a) depersonalisaationa, jossa oma itse koetaan ulkopuoliseksi ja vieraaksi sekä b) derealisaationa, jossa ympäristöä pidetään vieraana ja outona. Kummallekin versiolle on ominaista se, että havaintojen, muistojen ja identiteetin yhdistämisessä on häiriöitä.
- Eristäminen eli isolaatio. Jokin järkyttävä asia koetaan niin vaikeaksi ja ahdistavaksi, että siitä puhutaan ilman siihen normaalisti kuuluvia tunteita. Siksi ne tunteet eristetään. Ihminen saattaa puhua itseään suuresti järkyttäneen rakkaan ihmisen äkillisestä kuolemasta kuin se olisi täysin neutraali asia, kuin puhuisi säästä tms.
- Köyhä tai vinoutunut huumori. Tässä huomataan se, miten ihmisen harrastama huumorinlajikin voi antaa viitteitä hänen psyykkisestä tilastaan ja siitä, millaisiin puolustusmekanismeihin hän siitä syystä turvautuu. Tällaista huumoria muut eivät ymmärrä. Siitä saattaa puuttua jo aikaisemmin mainittu älyllinen oivallus, joka tekee huumorista huumoria. Tähän puolustusmekanismien luokkaan kuuluvalle huumorille on usein tyypillistä myös se, että se on loukkaavaa. Sellaista voisi olla esim. nuoren tytön pienille rinnoille naureskelu ajattelematta ollenkaan, että hänellä voi jo valmiiksi olla siitä alemmuuskompleksi.
- Pakkoneuroottisuus. Ihmisellä on tarve ylenpalttiseen asioiden tarkistamiseen tai järjestelyyn. Hän on saattanut ennen kotoa lähtöään jo muutamaan kertaan tarkistaa, ettei lieteen ole unohtunut sähkövirta päälle. Pakkomielteinen järjestely voi ilmetä niin, että siirtelee mökin terassilla kasviruukkuja paikasta toiseen ilman sen kummempaa tarkoitusta tai hyötyä ja tuo siirtely on loputonta.
- Konversio eli ruumiillinen oire. Esimerkkinä tällaisesta mainittakoon selkäkipu silloin, kun sille ei löydetä elimellistä vikaa. Erään tutkimusten mukaan selkäkivuista lähes 90 prosenttia on psykosomaattisia. Oire esiintyy vertauskuvallisesti seurauksena tunne-elämän häiriöstä ilman todellista sairautta.
- Fobia. Pelko, jolla on selkeä, nimetty kohde, mutta joka on laadultaan tai voimakkuudeltaan suhteeton. Esimerkiksi araknofiasta kärsivä ei voi olla samassa huoneessa pienen ja myrkyttömän hämähäkin kanssa.

5.3.3 Kehittymättömät puolustusmekanismit

Kehittymättömät puolustusmekanismit ovat neuroottisia puolustusmekanismeja epäterveempiä. Tämän tyyppisiä puolustusmekanismeja esiintyy varsinkin persoonallisuushäiriöissä (esim. narsismissa) ja vaikeassa

masennustilassa. Tämän lisäksi niitä voi esiintyä myös somaattisessa sairastamisessa. Ongelmalliseksi koettu ikääntyminen voi sekin tuottaa tällaisia defensesjä.

- Introjektio eli itseen ottaminen. Toisella ihmisellä oleva tärkeäksi koettu ominaisuus otetaan osaksi itseä. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esim. menestys tai ihailu, mutta myös jokin kielteinen ominaisuus kuten syyllisyys. Esimerkiksi narsistiäiti voi kulkea pöyhkeillen sanoillaan ja kehonkielellään tyttärensä ylioppilasjuhlissa ikään olisi itse tuo ylioppilas. Hän ei kohdista ihailevaa katsetta tyttärensä, vaan kulkee pää ylikorostetun kohollaan ympäriinsä.
- Hypokondria eli luulosairaus. Hypokondriaa ja konversiota on usein vaikea erottaa, koska molemmissa ihmisen psyyken kipu tai tuska näyttäytyy ruumiillisena oireena ilman todellista somaattista sairautta.
- Passiivis-aggressiivinen käytös. Tällainen defenssi voi ilmetä esimerkiksi mykkäkouluna, murjottamisena. Sitä voidaan pitää aggressiivisuutena toista ihmistä kohtaan, koska tuolle toiselle ei anneta mitään mahdollisuutta saada jotain ristiriita- tai väärinymmärrystilannetta puretuksi vuorovaikutteisesti ja tasavertaisesti, toisen tunteet ja tarpeet huomioon ottaen. Kyse on siis henkisestä väkivallasta. Passiivinen käyttäytyminen voi olla myös tähän luokkaan kuuluvaa: jos ihminen lupaa toiselle jostain yhteisestä menosta jonnekin ja lipeää siitä, kun asia olisi ajankohtainen välttämättä edes kertomatta peruutuksesta. Kovisteltaessa jälkeen päin hän saattaa myöntää päässeensä vähemmällä, kun toinen ei kuitenkaan olisi antanut periksi. Näin hän osoitti vastustuksensa passiivisesti: lupaa päästäkseen lyhyellä tähtäimellä helpolla, mutta lipeää sitten.
- Itsetuhoisuus. Vaikka vaikea masennus on tämän luokituskohdan otsikossa mainittu kohderyhmänä erikseen, masennus liittyy usein luokittelun muihinkin kohtiin. Vaikea masennus lisää itsetuhoisuus-riskiä voimakkaasti, jopa itsemurhaan asti.
- Acting-out. Ihminen "acts out" eli karkeasti suomennettuna "toimii/purkaa/näyttelee ulos päin" eli ei jätä mieltä painavaa ja purkautumista vaativaa tunnetilaa sisäänsä, mikä olisi tämän defenssin vastakohta. Acting out ilmenee tyyppillisesti toiset ihmiset yllättävänä äkillisenä, harkitsemattomana ja seurausista piittaamattomana käyttäytymisenä, joka tuntuu täysin irralliselta ja käsittämättömältä senhetkiseen tilanteeseen nähden eikä tunnu siis mitenkään liittyvän siihen. Tunteista ja ajatuksista ei puhuta, vaan ne padotaan kuonakasaksi, joka pitää tällä tavalla aina silloin tällöin oksentaa. Tämä on luonnollisesti varsin tuhoisaa ihmissuhteiden kannalta.
- Halkominen eli splitting. Tämä defenssi ilmenee mustavalkoisuutena: ei ole olemassa harmaan sävyjä, vaan vain nämä ääripäät. Ihmisiä ei pystytä kokemaan kokonaisuuksina, joihin samaan aikaan kuuluu monenlaisia piirteitä ja psyykkisiä sävyjä. Joko-tai-ajattelu estää sekä-että-ajattelun, mikä on ominaista kypsälle aikuiselle.

- Idealisaatio. Niin kuin sanasta voi päätellä, niin tämä defenssi ihmisessä näyttäytyy jonkun toisen ylenpalttina ihannointina, jolloin häneen liitetään liioitellun myönteisiä ominaisuuksia.
- Devaluaatio eli mitätöiminen. Tämä defenssi on vastakkainen äsken mainitulle. Siinä kielletään itselle tärkeän kohteen arvo tai siihen/häneen sijoitetaan voimakkaan kielteisiä ominaisuuksia. Kielteiset ominaisuudet voidaan sijoittaa myös itse.
- Omnipotenssi- eli suuruuskuvitelmat. Tämä defenssi ilmenee ihmisen harhaisista suuruuskuvitelmita, jotka liittyvät häneen itseensä. Hänellä voi olla itseensä kuuluvia harhaisen suuria kuvitelmia, jotka voivat liittyä hänen mihin tahansa ominaisuuksiinsa: tietoihin, taitoihin, vaikutusvaltaan, viehätysvoimaan jne.
- Ekshibitionistinen, karkea tai musta huumori. Taas tullaan siihen, miten monen tyyppistä huumoria voi olla olemassa ja miten ne kuvastavat huumorinviljelijän psyykkistä tasoa. Kypsä ja itsensä kanssa sinut oleva, tasapainoinen aikuinen ei harrasta tällaista huumoria, koska hän koe siihen pienintäkään tarvetta oman luonteenlaatunsa ja oman normaalin ja terveen toisiin ihmisiin liittymiskykynsä takia.

5.3.4 Psykoottiset puolustusmekanismit

Neljännessä kategoriassa on edetty yhä vakavampiin häiriöihin. Niitä esiintyy tosin varsinaisten psykoosisairauksien lisäksi vaikeissa sairauksissa, kuten aivo-orgaanisissa häiriöissä.

- Kieltäminen. Tälle defenssille tyypillistä on ilmiselvän ja muille selvästi näkyvän todellisuuden ja realiteettien kieltäminen. Se on jopa tarpeellinen ja mielekäs psyyken käyttämä puskuri silloin, kun on kyseessä traumaattinen kriisi. Sen antama suoja on tällöin vain ohimenevä, koska mielenterveydeltään sinänsä tasapainoinenkin ihminen tarvitsee tällaista puskuria silloin, kun psyyke muuten uhkailuhistua kohtuuttoman suuren yhtäkkisen, terävän kuormituksen takia. Psyyke ikään kuin annostelee tahdin, jonka mukaan ihminen pikkuhiljaa totuttelee jossain vaiheessa ottamaan vastaan raadollisen totuuden sellaisenaan ja aloittamaan siihen liittyvän normaalin ja terveen surutyöskentelyn. Mitä taas psykoottisiin tapauksiin tulee, psykoosista kärsivillä ihmisillä tämän tyyppinen defenssi on pysyväisluontoinen. Psykoosissa ihmisen todellisuus on vääristynyt pitkäaikaisesti ja laajasti.
- Autismi, autistiset mielikuvat. Autismille tunnusomaista on se, että ihmiseen on vaikea saada kontaktia: hän elää kuin toisessa maailmassa. Se voi olla myös tähän kategoriaan kuuluva defenssi, jossa ihminen korvaa ihmisuhteet, toiminnan tai ratkaisut runsaalla päiväuneksimisella eli valveunilla.
- Regressio eli taantuminen. Ihminen taantuu syvään avuttomuuteen ja primitiivisiin tunteisiin.
- Projektio. Kuten tämän defenssin nimestä voidaan päätellä, kysymys on heijastamisesta, projisoimisesta. Todellisuus vääristyy, kun ihminen sijoittaa itsensä ulkopuolelle sellaisia tunteita, tapahtumia

tai toimintoja, joiden näkeminen omina ominaisuuksina tai itsensä tuottamina/aiheuttamina olisi liian tuskallista ja jopa sietämätöntä.

- Psykoottinen grandiositeetti eli kaikkivoipaisuus. Psykoosissa oleva ihminen kuvittelee, että hänellä on poikkeuksellisia ominaisuuksia tai lähes yliluonnollisia voimia, joilla hän uskoo olevan vaikutusta muihin ihmisiin.

Psykoottiset puolustusmenetelmät ovat defenseista sairaimpia. Kuten aikaisemmin mainitsin, psykoottisia defensejä esiintyy joissain muissakin tapauksissa kuin varsinaisissa psykooseissa. Esimerkiksi vakavasti syöpää sairastava ihminen saattaa tehdä suuria ja yksityiskohtaisiakin tulevaisuudensuunnitelmia, vaikka loppu on jo nähtävissä ja kaikille selvää. Taas on kysymyksessä psyykinen puskuri, turvatyynty, joka auttaa ihmistä selviämään ylivoimaisen asian kohtaamisesta. Onkin selvää, että puolustusmekanismeja ei saa koskaan edes yrittää purkaa tai paljastaa väkivalloin sanoen esimerkiksi toiselle suoraan, mikä defense milloinkin on muiden tunnistettavissa, esimerkiksi ”tuo on projisointia” tai ”nyt sinä menit kyllä regressioon”. Todellisuutta tulisi tuoda ihmisen tietoisuuteen hienovaraisesti ja hänelle tarpeellista psyykkistä suojaa kunnioittaen.

6 Muutoksen vaikeus ja toisaalta tarpeellisuus mielenterveyden säätelemiseksi / pohjustusta henkilökohtaisille kannanotoilleni

Ylläolevan kuvauksen laajuus puolustusmekanismeja käsiteltäessä on ollut mielekästä, koska mielenterveys alkaa kohdata suuria haasteita jo heti ihmisen syntymästä alkaen ja tämä asetelma luo pohjan monenlaisten defenssien kehittymiselle. Muutokseen pyrkiminen on sitäkin tärkeämpää, mitä pidemmälle ja syvemmälle puolustusmekanismit kehittyvät. Samalla muutoksen aikaansaaminen vaikeutuu vaikeutumistaan. Vakavoituessaan defenssit luovat pohjan addiktioiden kehittymiselle ja syvenemiselle. Addiktiot syntyvät usein tiettyyn pisteeseen edenneiden defenssien seuraamuksista ja aiheuttavat konkreettista tuhoa ja kärsimystä monella tavalla. Asiasta puhutaan, mutta ei tarpeeksi ja sitä paisi sitä jopa hyssyttellään niin perheissä, työyhteisöissä kuin yhteiskunnan päättävissä portaissa ja muissa rakenteissa varmaan monestakin syystä. Monet defenssit ovat indikaattoreita niiden takana olevien mielenterveysongelmien olemassa olemisesta. Ei pidä toisaalta unohtaa, että puolustusmekanismit ovat ytimeltään hyödyllisiä, kunhan ne eivät syvene haitalliseen suuntaan vaan pysyvät kypsinä, terveinä ja elämää oikealla tavalla ohjaavina. Ihmisen ytimen ympärille kehittyneitä ja häntä haavoittavia mekanismeja ei ole helppo purkaa, koska ne ovat kehittyneet selviytymiskeinoiksi ja siten vähitellen jopa jähmeän vakiintuneiksi. Kypsät defenssit tukevat ihmistä terveellä tavalla eivätkä neuroottiset defenssit välttämättä häiritse ihmisen elämää, koska ne ovat vakavuudeltaan suhteellisen lieviä. Vakavampien defenssien muuttaminen on tärkeämpää ja myös haasteellisempää, sillä muutosresistenssi toimii

tehokkaana jarruna terapiassa. Kun defenseseistä on kehittynyt voimavara ja selviytymiskeino, miten motivoi-
da ihminen muutokseen? Miten selittää hänelle uskottavasti, että nuo selviytymiskeinot kannattaa purkaa?
Onko mahdollista löytää minkäänlaista yhteistä kieltä käsitellä hänen kanssaan noita defensesejä, kun ne eivät
edes ole hänen saavutettavissaan tiedostamattomasta tietoisesta ajattelun puolelle?

Seuraavaksi esitän suoran lainauksen teoksesta *Muutoksia sisäisessä maailmassa* (Ludvig Igra Therapie-
säätiö 2006). Se kuvaa mielestäni osuvasti ihmisen psyyken tiedostamatonta osaa. ”Tiedostamaton läpäisee
koko ihmisen olemuksen ja on samanaikaisesti pakeneva ja kätkeytyvä. Yhtä vähän kuin ihminen voi kohdata
Jumalan kasvoista kasvoihin, hän voi saada suoraa yhteyttä omaan tiedostamattomaansa. Tiedostamaton
ilmenee epäsuorien merkkien ja vihjeiden, päähänpistojen, virheiden, oireiden kaunien kautta. Tiedostama-
ton ilmenee myös vuorovaikutuksessamme muihin ihmisiin, sillä tiedostamaton sisäinen maailma vaikuttaa
ihmissuhdekuvioiden kehittymiseen.”

Jaan myös toisen lainauksen samasta teoksesta, koska se puolestaan liittyy tämän luvun otsikkoon muutok-
sen vaikeudesta ja välttämättömyydestä: vaikeus tuo teoksessa mainittua kipua, kun taas välttämättömyys
tuo iloa seurannaisvaikutuksena. ”Muutos sisältää jonkin perustavan ja tutun menettämisen yhdessä uuden
ja tuntemattoman valloittamisen kanssa. Siksi löytämisen iloon liittyy aina myös kipua.”

7 Yhteenvetoa henkilökohtaisten kannanottojeni tueksi

Mielenterveys on ihmisen onnellisuudelle tärkeä elementti. Elämme vaativassa, suorituskeskeisessä yhteis-
kunnassa, jossa luovuudella on taipumus väistyä suorittamisen tieltä. Minulla on siitä omaakin kokemusta.
Elin elämäni ruuhkavuosia, jossa olin kahden lapsen yksinhuoltajaäiti ja minulla oli raskas, epäsäännöllinen ja
kaikin tavoin vaativa ammatti. Minun piti hoitaa työtäni, olla paljon poissa kotoa, hoitaa koti, hoitaa isoä
luomupuutarhaa, hoitaa lukemattomat arjen käytännön asiat, kuskata lapsia harrastuksiin, laittaa valmiiksi
ruokaa pakastimeen kotiin tulevaa lastenhoitajaa varten jatkuvien poissaolojeni takia jne. Kaikenlainen luo-
vuus tuntui kuolevan, olin kuin robotti. Nuorena aikuisena kävin erilaisilla käden taitoihin ja taiteeseen liitty-
villä kursseilla, mutta ne kaikki jäivät, kun kuormitus lisääntyi lisääntymistään. Jossain vaiheessa jouduin sai-
raslomallekin uupumuksen takia. Urani loppuvaiheessa, kun jo elin yksin ja kiireet vähenivät, aloin tanssia.
Ilokseni huomasin, miten siinä sain toteuttaa luovuuttani, joka alkoi ilokseni herätä uudelleen, vaikka nyt eri
muodossa.

Kirjoitukseni aihe on erittäin laaja. Olen pyrkinyt poimimaan kuitenkin ydinasiat. Motivaationi suuntautuu juuri niihin asioihin ja niiden kautta uskon, että saadaan tietoa siitä, miten mielenterveyden ohjelmien ehkäisyssä pitäisi tehdä ja mitä painottaa. Olen turhautunut ja jopa suorastaan ärtynyt siitä, miten mielenterveyden ongelmien ehkäisytyö on niin olematonta verrattuna siihen, miten paljon korjaaviin toimenpiteisiin laitetaan rahaa. Tilanteen yhä vaikeammaksi käyvää luonnetta tuo ilmi esimerkiksi se, miten lakisääteisiin hoitovaatimuksiin ei pystytä usein edes vastaamaan. Se saattaa olla merkittävä osatekijä myös siinä, miten hälyttävän paljon Suomessa sattuu vakaviakin hoitovirheitä, joista luultavasti vain jäävuoren huippu tulee julkisuuteen. Pari vuotta sitten sain median kautta tietää, että Suomessa rekisteröidään vuosittain noin 1200 vakavaa hoitovirhettä. Pienempiähän ei edes rekisteröidä, koska hoitokoneiston toiminta on liian hektistä ja pienet mokat yksinkertaisesti jäävät isompien alle. Minulla on tästä empiirisiä havaintoja, kun olen työskennellyt SOTE-yksiköissä, joissa tapahtuu myös vähemmän konkreettisia "hoitovirheitä". Käytän sitaatteja siksi, että osa niistä on arvopohjaisia hoitovirheitä, mutta silti selkeitä virheitä. Tällainen arvopohjainen virhe on petollisella tavalla näkymätön, mutta se voi synnyttää voimakkaitakin avuttomuuden tai ahdistuksen tunteita jo muutenkin heikossa vanhuksessa. Huono kohtelu voi aiheuttaa psykosomaattisia oireita, mikä puolestaan lisää lääkityksen tarvetta, mistä seuraa lääkkeen tuottamia haittavaikutuksia, mikä voi puolestaan lisätä muihin kategorioihin liittyviä oireita jne. Miten todistaa tällainen hoitovirhe? Uskon, ettei useimmiten ole kyse hoitohenkilökunnan tahallisesta pahantahtoisuudesta, vaan resurssipulasta, mikä voidaan sekin sijoittaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn eli taas nähdään kirjoitukseni aiheen henki.

Mielestäni mielenterveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä. Minussa nousee turhautuneisuuden, ärtymyksen, avuttomuuden, ulkopuolisuuden, erilaisuuden sekä pettymyksen tunteita aina, kun kuulen jonkun sanovan, että mielenterveyden ongelmat ovat pelkkää huonoa onnea tai sairauden osumista jonkun kohdalle. Sana sairaanhoito on myös kuvaava. Toivoisin mieluummin ja lähes yksinomaan puhuttavan terveydenhoidosta. Koko yhteiskunnassamme, aina päättäjistä yksittäisiin kansalaisiin, on levinnyt asenne, jota on vaikea korjata. Ymmärrän toki, että syntyneitä vaurioita ei voi jättää korjaamatta, mutta tilanne käy yhä mahdottomammaksi, jos ei jakseta toimia myös ennakoivasti sekä rakentavasti. Masennuslääkkeitä syödään yhä enemmän, mutta ne aiheuttavat uusia ongelmia ja myös suoranaisia lääkesairauksia, ja kierre pahenee. Otan tässä kohdassa tarkasteluun diabeteksen, vaikka se onkin fyysinen sairaus. Diabetes lisääntyy jo epidemian kaltaisesti, ja sen alkamisikä varhentuu varhentumistaan. Meillä syödään aivan liikaa makeaa, ja jo teollisiin vauvaruokiin saatetaan lisätä sokeria. Tuntuu, ettei sellaista paikkaa olisikaan, mihin sokeria ei tungettaisi. Vaikka ihminen tekisi tietoisin päätöksen lopettaa sokerin käyttönsä, hän saa piilosokeria monesta lähteestä. Sokeri synnyttää myös mielenterveydellisiä haittoja, koska se tutkitusti aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, hermostuneisuutta, lyhytjännitteisyyttä, ajattelun sameutta ja käytöshäiriöitä. Tässä mielessä sitä voidaan pitää

mielenterveydenkin uhkana. Lisäksi se johtaa pahetessaan muihinkin somaattisiin sairauksiin. Jatkan tätä linkittämisen syiden näkyväksi tekemistä vielä sillä, että yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat taustalla niin ikään. Elintarviketeollisuus tekee nimittäin päätöksiään lakien sallimissa rajoissa, ja lait tulevat yhteiskunnan päättäjiltä.

Kiteytän mielenterveyden käsitteellisesti seuraavalla tavalla: ihminen ei ole kone, koska hänellä on tunteita. Se erottaa hänet olennaisimmin koneesta. Tunteet puolestaan ovat mielenterveyden pääelementti. Jos tunteita ei olisi, olisiko mielenterveyttä käsitteenä olemassa? Tuskinpa, koska mihin sitä silloin tarvittaisiin? Ongelmia syntyy, kun unohdetaan tämä kaikessa piilevä juuritason tekijä. Jos tämän pohjimmaisena olevan johdotähden annettaisiin valaista näkökykymme kirkkaasti, se ohjaisi meitä niin, että emme tulisi yksityiskohdissa tallanneeksi perustaa hajalle. Mitä enemmän on ymmärrystä tunteita kohtaan, sitä enemmän kypsät ja terveet puolustusmekanismit kehittyisivät ja sitä vähemmän olisi mielenterveyden ongelmia. Tämä näkemyseni puolustelkoon vielä lisää sitä, miksi olen valitsemassani laajuudessa käsitellyt puolustusmekanismeja kirjoitukseni aiheeseen liittyvänä. Siksi olen myös antanut runsaasti tilaa addiktioille, jotka ovat defenssien vaarallisia johdannaisia ja lisäksi lävistävät yleisyydessään koko yhteiskunnan kaikkine tasoineen. Saman logiikan mukaan olen lopussa käsitellyt myös muutosta, tosin rajaten sen lähinnä filosofiselle tasolle. Mielenterveyden ennaltaehkäisy ja sen ongelmien hoitamisen kannalta muutokset ovat välttämättömiä. Ilman muutosta mikään kehitys ei ole mahdollista, vaan tuloksena ovat jähmettyneisyys, kaavamaisuus, jäykkyys ja automatisoidut toimintatavat (skriptit). Ilman muutosta epäterveille, selviytymistä palveleville puolustusmekanismeille ei ole tehtävissä mitään. Muutos on epäterveiden puolustusmekanismien purkamisen työväline ja palvelija. Muutosta tarvitaan jatkuvasti, parannusten jälkeenkin, jotta uutta kangistumista ei tapahtuisi. Terveet ja kypsät puolustusmekanismit sen sijaan ovat mielenterveyden kannalta oikeansuuntaisia työvälineitä, joten niitä kannattaa tavoitella muutoksen avulla.

MIELENTERVEYS – TERVEET PUOLUSTUSMEKANISMIT – JATKUVA MUUTOS. Tässä sisäisesti vapaan, kehitystä tukevan, inspiroivan ja täyteläisen elämän kovat koordinaatit! Ilman tavoitetta ja suuntaa parantava muutos ei ole mahdollinen.

8 Loppusanat

Haluan lämpimästi kiittää kouluttajiani Mathias Hellsteniä ja Carita Hellsteniä hyvin laaditusta koulutusohjelmasta sekä heidän tavastaan olla mallina aidosta ihmisyydestä ja elävänä esimerkkinä käsitteestä Ihminen Tavattavissa.

Kiitos myös Tommy Hellstenille, joka silloin tällöin pistäytyi pitämässä niin mielenkiintoisia luentoja, että huoneessa vallitsi syvä hiljaisuus, kun ilmeisesti kaikki muutkin kuin minä olivat keskittyneesti kuunnelleet ja imeneet joka sanan.

Olen kiitollinen myös opiskelutovereilleni. He ovat antaneet minulle yhä uudestaan nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksia ja kokemusta kaiken inhimillisen hyväksymisestä, myös raadollisen puolellemme. Harvoin missään syntyy tämänkaltaisia ystävyksiä näin nopeasti.

Lähdeaineisto

Vihan voima, Tuija Virkki, Gummerus Kirjapaino Oy Saarijärvi 2004

Muutoksia mielen maisemassa, Ludvig Igra, Gummerus Kirjapaino Oy 20076

Masennus, Jorma Myllärniemi, Kariston Kirjapaino Oy Hämeenlinna 2009

Healing the Shame that binds You, John Bradshaw, Health Communications Inc. 2005

The Art of Loving, Erich Fromm, Cox & Wyman Ltd. 1975

Käytännön mielenterveystyö, Päivi Hietaharju ja Mervi Nuuttila, Tammi 2010

Ihmissuhteiden terveys, Kalervo Kinanen, Gummerus 1976 (Alkuperäinen teos: Intime Kommunikation, Ehekrise und Egetherapie, Katzmann- Verlag KG, suom.Maija Mäkelä)

Ihmisen fysiologia ja anatomia, Walter. Nienstedt, Osmo Hänninen, Antti Arstila ja Stig-Eyrik Björkqist, Wsoy 1987

Lääkärin käsikirja, Duodecim1995, toimittaneet Ilkka Kunnamo, Peter Nyberg, Heidi Alenius, Kari Eskola, Jukka Jousimaa, Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi, Marjukka Mäkelä, Kaisu Pitkälä, Markku Saarelma, Helena Varonen ja Seppo Voutilainen