Haasteenani: Masennus

Opas asiakkaille oman tilanteen tunnistamisen ja edistämisen tueksi

Totta! -Työkyvyn ja työelämäosallisuuden tunnistaminen työllisyydenhoidon agendana
11/2023-10/2026 ESR+

Tekijät: Totta! -hanke projektitiimi + kumppanit

Lahti, 2026

Lahti TOTTA! -hanke Euroopan unionin osarahoittama

TOTTA! -hanke ja oppaan synty

TOTTA! -hanke on Lahden kaupungin elinvoiman palvelualueella vuosina 2023-2026 toiminut ESR-rahoitteinen työkykyhanke. Hankkeessa rakennettiin työkyvyn arvioinnin kunnallista toimintamallia ja pilotoitiin työkykytiimin toimintaa. Hankkeen työkykytiimin tavoitteena oli tukea asiakkaiden oikea-aikaista oikeaan jatkotoimenpiteeseen ohjaavaa työllisyyden hoitoa. Hankkeen aikana työskenneltiin yli 300 asiakkaan kanssa edistäen polkuja kohti työllistymistä, koulutusta, kuntoutumista tai muuta ratkaisua. Hanketiimi rakensi materiaaleja, työkaluja ja valmennuksia asiakkaiden sekä ammattilaisten tueksi.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa asiakkaita tunnistamaan oma tilanne ja mahdolliset masennukseen liittyvät haasteet sekä antaa tietoa ja vinkkejä oman tilanteensa edistämiseen ja mahdollisiin palveluihin hakeutumiseksi. Oppaan on laatinut TOTTA! -hanketiimi yhteistyössä asiantuntijan kanssa.

Kirjoittajan esittely:

Kehopsykoterapeutti Liisa Lähteenmäki

Opas on kirjoitettu yhteistyössä lahtelaisen kehopyskoterapeutti Liisa Lähteenmäen kanssa. Liisa on kiinnostunut ihmisen kokonais-valtaisesta kehomielisydän-hyvinvoinnista. Taustakoulutukseltaan hän on perheterapeutti-sosiaalityöntekijä.

Liisa ohjasi vuonna 2025 TOTTA! -hankkeessa pilotoitua naisten hyvinvointiryhmää. Ryhmässä käsiteltiin masennusta ja mielenhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jonka avulla vahvistettiin osallistujien hyvinvointia.

Masennus

Masennus ei näy iihmisestä päälle päin. Se on kokonaisvaltainen elämänlaatua ja -hallintaa selkeästi heikentävä tila, josta toipumiseen tarvitaan toisia kanssakulkijoita; läheisiä, kavereita sekä ammattiauttajia.

Masennuksen katsotaan kehittyvän elämänpolun seurannaisina syntyneiden kätkettyjen syvien tunteiden, menetysten ja vaille jäämisen kokemusten ympärille. Masennusta hoidetaan yleensä lääkityksellä ja joskus hoitojaksot sairaalassa ovat myös tarpeen. Monimuotoinen kuntouttava päivätoiminta ja psykoterapia ovat tyypillisiä hyväksi todettuja kuntoutusmuotoja. Masennuksesta toivutaan toivon ja vastavuoroisten ihmissuhteiden tuella.

Millaista on kun mieli masentuu?

Kun on alavireinen olo, eikä mikään oikein tunnu kiinnostavan. On vain tylsää eikä uni tule tai runsas nukkuminenkaan ei virkistä oloa. Väsyttää, vaikeaa kerkittyä mihinkään, ruoka ei maistu. Vaikeaa olla oman itsen kanssa ja minäkuva on kääntynyt negatiiviseksi. Mieleen voi nousta itselle vaarallisia ajatuksia, halua vahingoittaa itseä tai jopa totaalista halua luopua elämästä. Itsemurja-ajatusten noustessa mieleen tulee etsiytyä läheisten ja avun pariin mahdollisimman pian. (Tarnanen, Isometsä, Tuunainen 2020.)

Masennuksen vaikutus työ- ja toimintakykyyn

Oirekuvan vakavuuden mukaan erotellaan lievät, keskitasoiset, vaikeat ja psykoottiset masennustilat. Seuraavassa taulukossa on kuvattu eri asteiset masennustilat ja niiden vaikutus työkykyyn. (Rovasalo 2025.

Lievä masennustila

Lievässä masennustilassa oireet haittaavat vain hieman ammattillista tai sosiaalista toimintaa tai ihmissuhteita.

Lievä masennustila heikentää työkykyä varsinkin henkisesti vaativissa ammateissa, mutta esimerkiksi osa-aikainen työ saattaa onnistua.

Keskivaikea masennustila

Keskivaikea masennustila tekee ihmisen useimmiten työkyvyttömäksi säännölliseen ansiotyöhön ja tavallinen arkinen suoriutuminen heikentyy.

Vaikea masennustila

Vaikeassa muodossa oireita on runsaasti ja ne haittaavat merkittävästi kaikkia elämän osa-alueita. Vakavissa masennustiloissa arkielämässä selviytyminenkin on uhattuna, ja joskus joudutaan turvautumaan sairaalahoitoon.

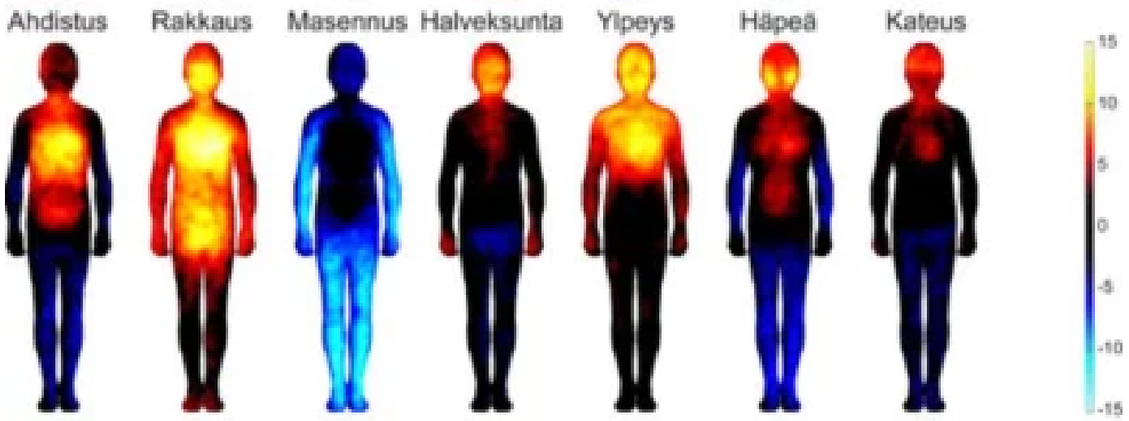
Mistä masennus johtuu?

Psykologinen näkökulma

Pirkko Siltalan psykodynaamisen näkökulman mukaisesti masennus voidaan määritellä seurauksena surusta, menetyksestä tai vaille jäämisen kokemuksista, jotka voivat johtaa alavireiseen, lamauttavaan tilaan. Pirkko Siltalan näkemyksen mukaan masennuksella voi olla jopa luova ja eheyttävä merkitys, jos se kohdataan ymmärryksen sateenvarjon alla. Tähän tarvitaan terapeuttista vuorovaikutusta ja alan ammattilaisia kanssakulkijoiksi. (Siltala 2006.)

Fysiologinen näkökulma

Evoluutiospsykologian mukaan nykyaikaisen länsimaisen ihmisen stressi ja huono telintavat ylläpitävät kehossa matala-asteista tulehdusta, joka vaikutaa aivojen välittäjäaineiden toimintaan ja sitä kautta laskee mieleialaa ja lisää taipumusta murehtia asioista. Matala-asteinen tulehdustila kehossa vaikuttaa estävän mielialan kohoamista, vaikka haasteista ja vastoinkäymisistä olisi jo selviydytty. Yksin selviytymistä ja pärjäämistä korostava kulttuurimme tuo lisä haasteita luontaiselle kyvyllemme päihittää elämän karikkokohtia ja toipua niistä suotuisasti. Masentunut ihminen tarvitsee avukseen toisia ihmisia ja merkityksellisyyden kokomuksia. Masennusta tulee hoitaa kokonaisvaltaisesti, huomioiden ihmisen kehomieli kokonaisuus. (Rantala 2018.)



Kuva: kehomieli kokonaisuus

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu monista toisiinsa liittyvista tekijöistä. Se ei tarkoita pelkästään fyysistä terveyttä vaan, myös mielen hyvinvointiä, ihmissuhteita, arjen sujuvuutta ja tunnetta siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä.

Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa, haasteensa ja elämäntilanteensa, joiden pohjalta kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu yksilöllisesti. Seuraavien kysymysten tavoitteena on auttaa sinua pysähtymään ja tarkastelemaan omaa vointia monipuolisesti.

Kysymysten on tarkoitus vastata siihen millaiset asiat tukevat jaksamista ja millaisiin asioihin olisi hyödyllistä kiinnittää huomiota juuri nyt. Havaintojen perusteella voit etsiä ja löytää keinoja, jotka vahvistavat kokonaisvaltaista toimintakykyäsi ja myönteistä suuntaa tulevaisuuteen.

Kuva tehty tekoälyavusteisesti

Oman hyvinvoinnin kartoittaminen

Omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia voi tutkia ja kartoittaa seuraavien kysymysten avulla. Linkkien takaa voit hakea lisää tietoa ja saada tukea tilanteeseesi.

Uni, lepo palautuminen

Millainen on päivärytmisi ja unen tarpeesi? Miten pyrit tukemaan hyvää ja levollista unta? Milla mielin suoriudut arkisista kodin puuhista - palauttavaa puuhastelua vai pakkopullaa? Millaisia ovat lepohetkesi?
Tutki lisää untasi: Uniliitto, MIELI ry -palauttava uni, Mielenterveystalo.fi

Ravitsemus

Miten säännöllisesti ravitset itseäsi? MIllainen ravinnon laatu ja määrä ravitsee sinua sopivasti? Miten syömisen jälkeiseen oloon vaikuttaa se oletko ravinnut itseäsi nopealla vai “hitaalla” ruualla? Ovatko värit, maut ja tuoksut läsnä aterioillasi?
Lisätietoa ja apua ravitsemukseen: Planetaarinen ruokavalio tai Martat, Sydänliitto-syö hyvin

Liikunta

Sisältyykö päiviisi arkista hyötyliikuntaa tai säännöllistä harrastamista? Ulkoiletko päivittäin? Onko sinulla kanssaliikkujia?
Voisitko hyödyntää: Liikuntaneuvonta Lahti, Terveyskirjasto-liikunta ja terveys

Ihmissuhteet, sosiaalinen elämä

Mikä määrä sosiaalista olemista on sinulle sopivaa Millainen oleminen ravitsee ja voimaannuttaa sinua? Onko sitä riittävästi?
Ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvää tietoa ja tukea: Mieli ry

Työ, opiskelu, työttömyys

Mikä mieli on siinä, miten päivien tunnit kuluvat? Millainen mieli ja merkitys liittyy siihen mitä tekee tai jättää tekemättä? Miten aktiivisuus ja lepo rytmittyvät arjessa? Millaisia tulevaisuusvisioita sinulla on?
Tutustu ja tutki lisää: Mieli ry, Nyyti ry - opiskelukyky

Kehittyminen ja henkinen kasvu

Tiedätkö ja huomaatko millaiset asiat saavat sinut innostumaan? Onko juttuja, joista olet ollut kiinnostunut pitkään tai joita olet aina halunnut kokeilla? Mistä unelmoit? Mieli ry - itsetuntemus, Oivamieli.fi, Nyyti ry - itsetuntemus

Talous

Onko talous kunnossa? Millaisia mietteitä raha-asiat saavat aikaan? Tarvitsetko ohjausta tai apua raha-asioissa?
Budjetointi: Takuusäätiö
Neuvontaa ja ohjausta Talousneuvolasta

Koti

Onko koti enemmän koti vai kämppä? Onko sinulla toiveita ta tavoitteita asumisesi suhteen?
Tuo luonto kotiin: Mielenterveystalo
Ammattijärjestäjän vinkkejä: Paikka kaikelle -blogi
Neuvontaa asumiseen: Asumisneuvonta

Elämä on monivaiheinen kudelma, jossa menneisyys ja tulevaisuus on samanaikaisesti läsnä tässä hetkessä. Tässä ja nyt on hetki, johon voimme vaikuttaa parempaa huomista tavoitellessamme. Mikä on pienin mahdollinen liikahdus, teko tai muutos, jonka voit tehdä nyt? Pienistä puroista voi kasvaa voimakkaita virtoja.

T