

# MASENNUS

on riskitekija aivoterveydelle ja altistaa muistisairaudelle

Mielialasta huolehtiminen on tärkeää myös muistin kannalta, sillä tutkimukset osoittavat että masennus lisää muistisairauden riskiä. Masennus kannatta hoitaa ajoissa. Hae apua terveyskeskuksesta.

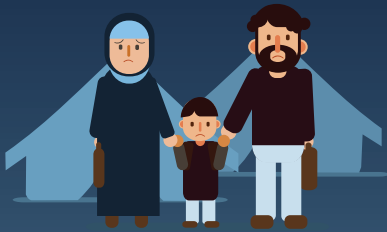
Masennus heikentää muistia, kuten tarkkaavuutta, työmuistia, mieleen painamista ja palauttamista. Aivot eivät toimi tehokkaasti, koska aivoissa tapahtuu kemiallisia muutoksia. Tätä voidaan korjata esimerkiksi lääkkeillä, jolloin mahdolliset muistihäiriöt korjaantuvat.



Masennuksella ei ole samanlaista vaikutusta kaikkiin ihmisiin. Oma-aloitteisuus ja motivaatio alenevat. Kiinnostus asioihin vähenee, eivätkä asiat jää mieleen. Masentunut näkee enemmän negatiivisia kuin positiivisia asioita. Elämän merkitys häviää.

Suurin osa masennuksista alkaa merkittävän ja kielteisen elämänmuutoksen jälkeen.

## MAHDOLLISIA RISKITEKIJÖITÄ



Elämänhistoria ja siihen vaikuttavat asiat kuten esimerkiksi maahanmuutto.



Elämän kriisit, traumaattiset kokemukset, onnettomuudet sekä läheisten kuolema.



Työttömyys ja huoli tulevaisuudesta sekä läheisistä.



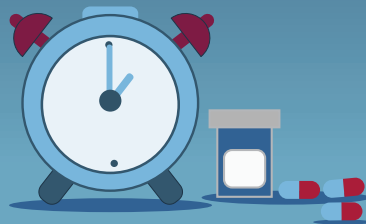
Sosiaalisten suhteiden puute, yksinäisyys ja juurettomuus eli tunne siitä ettei kuulu mihinkään.

## OIREET

Masennuksella tarkoitetaan tunnetilaa, johon kuuluu tyypillisesti:



Surullisuus ja alakuloisuus



Uniongelmat:  
Unettomuus tai liika nukkuminen



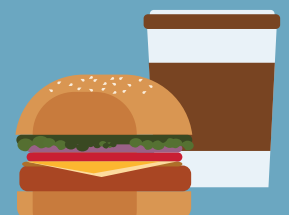
Poikkeuksellinen väsymys ja aloitekyvyttömyys



Itsensä väheksyminen, itseluottamuksen menetys



Merkityksetön olo ja itsemurha-ajatukset, ahdistus ja pelkotilat sekä liiallinen alkoholin käyttö. Fyysiset oireet: sydämen tykytys ja verenpaineen nousu.



Ruokahalun lisääntyminen tai vähentyminen, kipuoireet kuten päänsärky, vatsakipu tai rintakipu.

## MASENNUS

Oireiden alku on melko tarkasti määriteltävissä. Masennuksen laukaisee usein jokin suuri menetys.

Selviytyy yleensä arkiaskareista kuten ruoanlaitosta ja pyykinpesusta ellei ole vakavasti masentunut.

Muistikatkoksia ja unohtelua, joissa sekä uudet että vanhat asiat saattavat unohtua, keskittymisvaikeuksia.

Oireiden korostaminen, sairautentunto korostunut, tunneherkkä.

Kirjoittaminen, puhuminen ja motoriset taidot eivät heikkene.

Vastaa kysymyksiin usein "en tiedä."

Masennus lisää itsetuhoisia ajatuksia ja itsemurhariskiä.



## MUISTISAIRAUS

Oireet alkavat vähitellen. Henkilö itse ei välttämättä huomaa niitä, mutta läheiset huomaavat muutoksen.

Avuntarve arjessa lisääntyy. Lääkäriajat, läheisten nimet, tutut reitit ja sanat saattavat unohtua.

Lähimuistiongelmia, ei muista mitä tapahtui juuri äsken. Muistaa vanhoja asioita esim lapsuudesta.

Oireita kuten muistamattomuutta yritetään peittää.

Muistisairaudessa kätevyys ja motoriikka heikkenee.

Vastaa kysymyksiin, mutta vastaukset saattavat olla väärä.

Muistisairaalla ei yleensä ole itsetuhoisia ajatuksia.

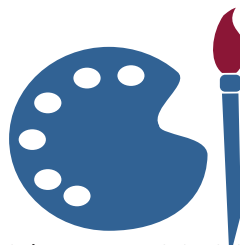
## MIELLEN HYVINVOINTIA SUOJAAVAT



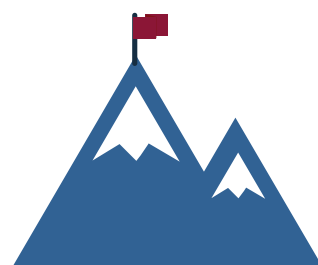
Uskot tulevaisuuteen ja sinulla on toivoa.



Sinulla on perhe, ystäviä, turvallinen ympäristö ja ansaitset riittävän toimeentulon.



Voit harrastaa asioita joista pidät.



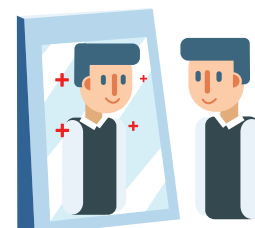
Näet omassa elämässäsi myös hyviä asioita.



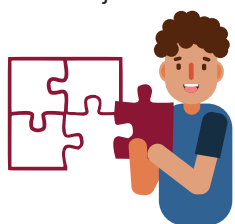
Kuulut yhteisöön esimerkiksi työn, harrastusten tai uskonnon harjoittamisen kautta.



Sinulla on ystäviä, joiden kanssa voit keskustella tärkeistä asioista.



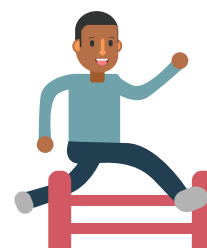
Uskot itseesi ja näet omat taitosi.



Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämääsi.



Liikut ja nuket riittävästi.



Osaat käsitellä vaikeuksia.

LAHTEET: Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Muistiliitto "Työikäisen muistivaikeuden syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | [www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00354](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00354)  
Kriisin ja masennuksen tunnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK  
Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt  
Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)