

SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	9
----------------	---

MASENNUS ON HENGENVAAARALLINEN TILA – ERITYISESTI MIEHELLE.....	17
Miesten masennus ei näy tilastoissa.....	20
Masennus mielenterveyden häiriönä.....	21
Kärsimyksellä on monta nimeä.....	24
Masennuksen kanssa eletään arjessa.....	28

MIEHEN MITAT JA MASENNUS

VARO MENEMÄSTÄ HÄKKEIHIN!.....	35
Yleistysten ongelmallisuus.....	36
Mitä on perinteinen maskuliinisuus?.....	38

MIEHEEN KOHDISTUVIA ODOTUKSIA – TUNNISTATKO TOIMINNASSASI?.....	41
Mies on rationaalinen eikä tunteile.....	45
Mies ei näytä heikkouttaan vaan on haavoittumaton.....	49
Mies selviytyy itse ongelmistaan eikä pyydä apua.....	54
Miehen tulee hankkia valtaa ja kilpailla toisia vastaan.....	58
Miehen kuuluu olla hetero ja näyttää se.....	61

MASENNUS MIEHEN ELÄMÄSSÄ.....	65
Yhdeksän tarinaa miehistä ja masennuksesta.....	66
Heikki.....	66
Pekka.....	68
Johannes.....	70

Risto.....	72
Jari.....	73
Antti.....	74
Mika.....	75
Ville.....	77
Janne.....	78
Omat tarinasi.....	83

MIES VASTAAN MASENNUS - MIEHISIÄ JA VÄHÄN MUITAKIN KEINOJA MASENNUKSEN KOHTAAMISEEN

MASENNUKSEN ITSEHOITKEINOJA.....	89
Alkoholi.....	91
Arjen uudelleen organisoiminen.....	93
Huumori.....	95
Liikunta.....	99
Luonto.....	102
Musiikki.....	103
Rationaalisen toiminnan tavoittelu.....	104
Saunominen.....	106
Seksi.....	108
Työnteko.....	110
Bonus: Muista, että kuolet.....	112
 SUOSITUSTEN MUKAISET HOITKEINOT.....	 115
Lääkkeet.....	117
Psykotterapia.....	119
Bonus: Vertaistuki.....	123

PAREMMAN VOINNIN PALUU

MIES ILMAN MASENNUSTA.....	127
-----------------------------------	------------

HYVÄN ELÄMÄN EVÄITÄ.....	131
---------------------------------	------------

Käytä kykyäsi yhteiseksi hyväksi.....	132
---------------------------------------	-----

Löydä tarkoitus itsesi ulkopuolelta.....	133
--	-----

Kehitä kykyäsi kohdata vastoinkäymisiä.....	134
---	-----

Ole aktiivinen toimija itseäsi koskevissa asioissa.....	135
---	-----

Etsi uutta ymmärrystä vuoropuhelun avulla.....	136
--	-----

OMAT TARINASI HYVÄSTÄ ELÄMÄSTÄ.....	139
--	------------

ONKO MASENNUS MUUTAKIN KUIN YKSILÖN SAIRAUS?.....	143
--	------------

LOPUKSI.....	147
---------------------	------------

LÄHTEET.....	151
---------------------	------------

LIITE 1:

MIEHEN KOHTAAMISIA – KUINKA VOIN OLLA AVUKSI?.....	155
---	------------

Miten voin auttaa puolisona?.....	157
-----------------------------------	-----

Miten voin olla läsnä ystäväenä?.....	161
---------------------------------------	-----

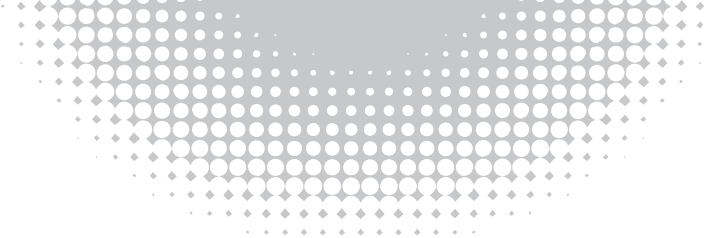
Mitä voin tehdä työtoverina?.....	165
-----------------------------------	-----

Miten kohdata masentunut mies ammattilaisena?.....	170
--	-----

Miten olisi hyvä huomioida lapset?.....	174
---	-----

LIITE 2:

APUA JA TUKEA TARJOAVIEN TAHOJEN YHTEYSTIETOJA.....	177
--	------------



LUKIJALLE

Pyydän sinua katsomaan kirjan kantta. Tunnistatko itsesi kan-
nen hahmosta? Näetkö samankaltaisuutta hahmon lysähtänees-
sä asennossa, painuneessa päässä tai nyrkkiin puristetussa kä-
dessä? Entä tummissa varjoissa? Koska olet ottanut tämän kir-
jan käsiisi, tunnistat ehkä voimattomuuden. Veikkaan, että et
kuitenkaan samaistu täysin supersankarihahmoon – vaikka ku-
vassa se on selvästikin menettänyt supervoimansa ja uppoaa kal-
sarit jalassa, pyyhe takapuolen alla kulahtaneeseen nojatuoliin.

Miksi silti itseä kohtaan asetetut vaatimukset ovat usein
supersankariluokkaa?



Ensimmäinen huomautus:

Kirja on kirjoitettu ihmiselle, joka ensinnäkin kokee masennuksen kaltaista pahoinvointia ja toiseksi kokee sukupuolensa mieheksi. Kirjaa ei ole kirjoitettu kattavaksi esitykseksi miehistä sukupuolensa edustajina, vaan tarkastelukulma määrittyy masennuksen kautta: voiko jokin miehenä olemiseen liittyvä odotus olla yhteydessä masennukseksi nimettyyn psyykkiseen kärsimykseen tai estää saamasta siihen apua? Kirja ei väitä, että näin on sinun tapauksessasi, vaan ohjaa sinua puntaroimaan omaa tilannettasi ja omia käsityksiäsi.



Masennuksesta on kirjoitettu monta kirjaa. Niissä on kerrottu kaikki tämänhetkinen tieto siitä, mitä masennus on, mistä se johtuu ja kuinka sitä tulee hoitaa. Tässä kirjassa ei viilata pilkkuja siitä, mitä masennus on ja mitä se ei ole, vaan mietitään yhdessä, miten säilyä hengissä pahoissakin paikoissa ja ennen kaikkea miten voimme toimia niin, että elämä tuntuisi elämisen arvoiselta. Kirjassa jaetaan ajatuksia siitä, millaista on elää masennukseksi nimetyssä paikassa ja miten sieltä voisi päästä pois. Samalla pohditaan, miten voimme välttää ajautumasta sinne.

Asiantuntijoita on aiheellisesti kritisoitu siitä, että he osavat kyllä kertoa, miten tullaan esimerkiksi masentuneeksi, mutta he ymmärtävät vähän siitä, miten voida hyvin. Ei tämä sinänsä yllättävää ole – ainahan ihmisiä ovat kiinnostaneet uutiset katastrofeista ja muista huolenaiheista enemmän kuin tieto siitä, että naapurin Sirkalla menee edelleen oikein hyvin. Viime

aikoina terveys- ja hyvinvointitutkimus on kuitenkin osoittanut yhä enemmän kiinnostusta myös hyvinvointia tuottaviin asioihin. Tässä kirjassa ollaan aivan pokkana yhtä aikaa masentuneita ja eletään hyvää elämää. Kumpaakaan ei suljeta kirjan ulkopuolelle.

Onnellisuudessa on kuitenkin se ongelma, että sitä ei oikein voi tavoitella sellaisenaan. Useimmiten sen saavuttaa jonkin itselle tärkeän toiminnan sivutuotteena. Siksi ei kannata kirjoittaa – saati lukea – kirjaa siitä, miten tulla onnelliseksi. Oma riskinsä positiivisessa ajattelussa on se, jos alamme sietää huonosti onnettomuutta. Senpä vuoksi varoitan jo nyt: tämä kirja ei poista elämästäsi ikäviä hetkiä. Pahoittelen. Ne kuuluvat elämään.

Itse asiassa liiallinen positiivisuus voi olla jopa vaarallista ja pikemminkin tuottaa kuin poistaa psyykkistä kärsimystä. Positiivisen ajattelun saarnaajien hyvää tarkoittavat ohjeet saattavat nimittäin tulla luoneeksi ihmisille normin, että heidän kuuluu olla alati onnellisia ja nähdä vain asioiden valoisat puolet. Jos koetkin turhautumista ja ajatuksesi hakeutuvat vaikkapa työpaikkasi ongelmiin, voit kokea syyllisyyttä ja epäonnistumista näistä ”vääristä” tunteista ja ajatuksista. Se jos mikä masentaa. Kirjassa keskustellaan miehistä ja masennuksesta tunnustaen masennukseen väistämättä liittyvä kärsimys, mutta suunnaten katse niihin asioihin, jotka tekevät miehen elämästä arvokkaan. Tavoitteena ei ole kivuton elämä, vaan riittävän hyvä elämä.

Toinen huomautus:

Tämä kirja ei ole masennuksen hoitosuositus, eikä se korvaa masennuksen hoitoa. Jos tunnet sellaista psyykkistä kärsimystä, joka haittaa elämääsi, hae apua ja noudata lääkärin antamia ohjeita. Masennuksen hoidosta on saatu hyviä tuloksia. Jos mietit itsesi tappamista, soita hätänumeroon tai kriisipuhelimeen. Numerot ovat kirjan lopussa liitteessä 2. Kirja auttaa sinua ajattelemaan asioita useammasta näkökulmasta silloin, kun sinulla on vielä tai taas riittävästi voimia ajatteluun.



Pohjimmiltaan kirjan tavoitteena on pelastaa henkiä. En kuitenkaan usko, että tähän päästään ohjeita, käskyjä tai kieltoja antamalla. Luotan sinuun, hyvä lukija: tee omat päätelmäsi ja ratkaisusi. Kirjassa kyllä kerrotaan tarinoita siitä, mikä on jotain toista miestä auttanut tai ei ole auttanut, mutta näiden tarinoiden tavoitteena ei ole kertoa, että tee sinäkin näin. Se kun ei vain toimi! Eri-laiset miehet, erilaiset elämät, erilaiset tilanteet – ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia. Lisäksi kaikilla ratkaisuilla on aina monta puolta. Jossain tilanteessa toimiva tapa voi olla tuhoisa jossain toisessa. Jokin lääke voi toimia pienenä annoksena, mutta viedä hengen suurempana. Siksi älä lue tätä kirjaa ohjekirjana tai onnellisuusoppaana! Mieti itse, mikä sinun, elämän päämääriesi ja sinulle tärkeiden ihmisten kannalta olisi parasta ja toimivinta.

Viittaus sinulle tärkeisiin ihmisiin oli tietoinen kannanotto. Ehkä sinuakin ovat jo alkaneet nyppiä kaikki ”olet elämäsi tärkein ihminen” -hokemat ja muut omaan napaan keskittyvät

ideologiat. Masennus on ehkä kokemuksena jotain hyvin yksityistä, mutta sisäänpäin kääntyminen ei todennäköisesti helpota oloa. Vaikeasti masentunut ihminen ei jaksakaan itse pitää yhteyttä toisiin ihmisiin, mutta hänkin tarvitsee toisten ihmisten läsnäoloa ja huolenpitoa. Paremmassa kunnossa olevalle vastavuoroinen apu on todennäköisesti hyödyllisempää kuin yksipuolinen avun vastaanottaminen. Kokemus kuulumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön voi tehdä elämästä merkityksellisen. Oman edun tavoittelun sijaan toisille antaminen voi pitkällä aikavälillä tuottaa sitten sen onnenkin. Niinpä tässä kirjassa katsellaankin enemmän itseämme ympärille kuin sinne omaan napaan.

Kirja on miesten puolella, mutta ei kuitenkaan ketään vastaan. Kiusaus selittää miehen ahdinko luonnonmukaisilla taipumuksilla ja menetetyillä asemilla johtaa helposti vastakkainasetteluun. On syytä nähdä, miten naisten aseman paraneminen on avannut myös miehille mahdollisuuksia elää monipuolisempaa ja enemmän itsensä näköistä elämää. Sen sijaan, että vaadittaisiin miehille takaisin heidän kuviteltuja ”luonnollisia” oikeuksiaan, ymmärryksen lisääminen miehenä olemisesta voi auttaa miehiä kyseenalaistamaan heidän itsensä kannalta vahingollisia sosiaalisia ja kulttuurisia odotuksia. Tällainen normien purku voi olla vapauttavaa ja voimaannuttavaa riippumatta sukupuolesta.

Keskeinen näkökulma kirjassa on se, millaisia malleja me edelleen saamme miehenä olemiseen ja miten nämä jaetut käsitteet ovat yhteydessä masennukseen ja masennuksen kanssa elämiseen. Halusimme tai emme, emme pääse eroon niistä yhteisöistä, joihin synnymme, joissa kasvamme ja joissa myöhemmin

toimimme. Käsitys itsestämme, siitä kuka minä olen, muodostuu toisten ihmisten kautta. Toisille keskeisempi, toisille vähemmän keskeinen osa identiteettiämme on kuuluminen johonkin sukupuoleen.

Miehet ovat keskenään erilaisia niin geeneiltään, aivoiltaan kuin ajatuksiltaan. Tämän kirjan kannalta fyysisiin tai fysiologisiin ominaisuuksiin perustuvat miehen määritelmät tai kysymykset seksuaalisesta suuntautumisesta tai edes omasta sukupuoli-identiteetistä eivät ole ratkaisevia. Kaikki nämä voivat luonnollisesti olla yhteydessä masennuksen kehittymiseen ja masennuksen kanssa elämiseen. Tässä tarkastelu rajataan kuitenkin miehenä olemisen sosiaaliin odotuksiin ja kulttuurisiin malleihin.

Toivon, että kirja tarjoaa lukijalle uusia näkökulmia miehenä olemiseen ja masennukseen sekä kannustaa miehiä hakemaan ja saamaan apua vaivoihinsa. Uskon, että mahdollisuus katsella omaa tilannetta monesta suunnasta auttaa löytämään itselle myös tulevaisuudennäkymiä, jotka voivat tuoda toivoa ja merkitystä myös nykyhetkeen. Niille, jotka edelleen sovittelevat ylleen sankarin viittaa, toivon oivalluksia monenlaiseen miehenä olemiseen. Niille, joiden nojatuolista masennus on väsyttänyt jouset, toivotan paremman voinnin paluuta.

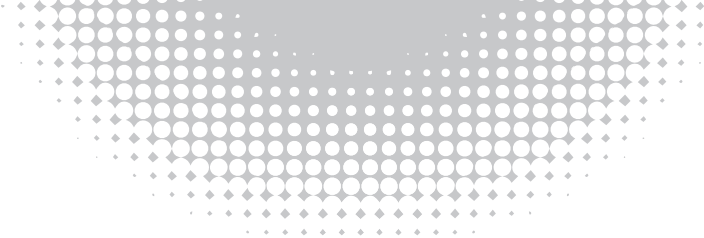
Lukijalle



Kiitän lämpimästi Vilma Hännistä, Ritva Karila-Hietalaa ja Lars Lindholmia osuvista ja tärkeistä kommenteista, joita he ovat antaneet kirjan käsikirjoitukseen.

Vantaalla 4.8.2019

Jukka Valkonen



MASENNUS ON HENGENVAARALLINEN TILA – ERITYISESTI MIEHELLE

Sen perusteella, että olet tarttunut tähän kirjaan, masennus on sinulle todennäköisesti tuttu ilmiö joko omakohtaisesti tai jollain muulla tavalla. Masennuksesta puhutaan kuitenkin monella tavalla. Arkikielessä on ihan tavallista kertoa olevansa aivan kamalan masentunut, kun lounaalla ei ollut tarjolla kauramaitoa. Tässä kirjassa masennuksella tarkoitetaan tällaista tilannetta vakavampaa psyykkistä kärsimystä. Oletus ei ole, että olisit välttämättä saanut lääkäriltäsi masennusdiagnoosin, mutta masennuksen ajatellaan tässä ilmenevän pitkään jatkuneina oireina, jotka haittaavat tavalla tai toisella elämääsi – ei sillä, etteikö kauramaidon puuttuminenkin haittaisi. Käyn aluksi hieman luentomaisesti läpi yleisiä tietoja masennuksesta. Jatkossa pyrin

ottamaan paremmin huomioon sen, että masennus tarkoittaa sinulle omakohtaisesti mahdollisesti jotain ihan muuta.

Masennusta on monenlaista. Lievimmilläänkin se heikentää ihmisen toimintakykyä ja vakavimmillaan vaatii sairaalahoitoa. Vaikeimmissa masennuksen muodoissa ihmisen kyky huolehtia itsestään heikkenee. Masennuksen pitkittyessä hygienian, ravinnon ja liikunnan laiminlyönti voi altistaa muille sairauksille. Masennuksen on todettu lisäksi heikentävän elimistön vastustuskykyä erilaisia taudinaiheuttajia vastaan, ja jotkin masennuslääkkeet voivat aiheuttaa ylipainoa. Vaikka masennus luokitellaan mielenterveyden häiriöksi, vaikuttaa se monin tavoin myös ihmisen fyysiseen terveyteen.

Masennuksen tekee hengenvaaralliseksi tilaksi se, että siihen liittyy monesti itsetuhoisia ajatuksia. Joskus masennukseen liittyy niin suurta psyykkistä kärsimystä, että ihminen voi tuottaa itselleen tarkoituksella fyysistä kipua saadakseen psyykkisen kivun hallintaansa. Yritys päästä eroon hallitsemattomasta kärsimyksestä voi johtaa äärimmillään itsemurhaan.

Merkittävä osa itsemurhan tehneistä on sairastanut masennusta. Tämä voi olla yhteydessä edellä kuvattuun kohtuuttoomaan kärsimykseen, joka masennukseen liittyy. Toisaalta jo lievässä masennuksessa ajattelu tyypillisesti vääristyy niin, että ihminen kokee olevansa vain toisten tiellä ja näkee tulevaisuutensa toivottomana. Kun tähän lisätään yritys helpottaa oloa viinalla, joka edelleen heikentää kykyä hallita tilannetta, itsemurhan riski kasvaa.

Itsemurhaa yrittää moninkertainen määrä ihmisiä toteutuneisiin itsemurhiin nähden. Tarkkaa lukua itsemurhayrityksistä ei tiedetä, koska kaikkia yrityksiä ei rekisteröidä systemaattisesti eivätkä kaikki itsemurhaa yrittäneet edes hakeudu hoitoon. Itsemurhayritykseen tulee suhtautua aina vakavasti – jokainen itsemurhaa yrittänyt tarvitsee asiallista ja asiantuntevaa apua, ettei hän ajautuisi uudelleen samaan tilanteeseen. Aiempi itsemurhayritys lisää merkittävästi toteutuvan itsemurhan riskiä.

Miehet yrittävät itsemurhaa harvemmin kuin naiset, mutta he kuolevat itsemurhaan naisia useammin. Tämä johtuu todennäköisesti pääosin siitä, että miehet tekevät itsemurhayrityksen usein tavoilla, josta hengissä selviytymisen mahdollisuus on vähäinen. Masennus on siten hengenvaarallinen tila erityisesti miehille.

Itsetuhoisiin ajatuksiin ja itsemurhayrityksiin on saatavissa apua. Jos mietit itsesi vahingoittamista, ota välittömästi yhteyttä johonkin avuntarjoajaan. Liitteenä 2 olevassa listassa on joitakin keskeisiä vaihtoehtoja. Masennukseen kannattaa hakea apua, vaikkei ajattelisikaan itsensä tappamista. Masennuksen hoidosta on saatu hyviä tuloksia. Liitteessä 2 on tietoja myös tahoista, joista pääsee alkuun.