

MASENNUS JA SEKSUAALISUUS

*Se hiipi hiljaa sisimpääni,
otti minut salaa pauloihinsa,
niin etten edes vierasta huomannut.*

*Se otti minut mukaansa,
vei minut tyhjään kylmään maahan,
niin etten edes udussa mitään tajunnut.*

*Se hirtti minut vöillänsä,
vei toivon ja lamasi elämäni,
niin etten edes hidasta kuolemaani ymmärtänyt.*

*Minä olin yksin,
tyhjyys sohvalla seuranani,
ja mikään ei iholla tuntunut.*

*Minä en saanut aikaiseksi,
en kyennyt,
en vain enää pystynyt.*

*Sumu hukutti sanat,
muisti tökki,
mitä olisin muille kertonut.*

*Minä olin tyhjä, voimaton,
pieni jäätynyt möykky,
omaa ruumiiseeni syvälle hautautunut.*

*Minä elin hitaasti,
hitaalla vaihteella toivottomuudessa jurnuttaen,
elämä oli suppuun pieneksi kuihtunut.*

*Minä elin,
vaikka elämä ei tuntunut elämältä,
minun elämältä.
Olin mustaksi poroksi sammunut.*

En minä tätä halunnut.

*Minä en vain tiennyt,
miten pääsisin kaikesta tästä eroon,
olin niin syvästi masentunut,
tyhjyydestä täysin lamaantunut,
sen painavien harsojen alle täysin peittynyt...*

LOPPUTYÖ
Psykoterapeuteille
suunnattu Seksuaaliterapiakoulutus
2011 – 2012 / Sexpo
Hanna-Mari Turkia
Psykoterapeutti (Valvira)
Perheterapeutti (Et)

JOHDANTO

Masennus on tänä aikakautena tavallinen ihmisiä kohtaava psyykinen sairaus, joka on yleinen kaikissa ikäryhmissä. Sen aiheuttama haitta on merkittävä. Masennus sitoo ihmisen voimia, heikentää ihmisen opiskelu-, työ- ja toimintakykyä, altistaa muille psyykkisille ja somaattisille sairauksille, lisää jopa kuolleisuutta ja ennen kaikkea, alentaa merkittäväällä tavalla ihmisen elämänlaatua. Masennus rasittaa yksilöä, hänen kumppaniaan, mutta myös koko perhettä.

Mielenterveyssyistä alkaneissa työkyvyttömyyseläkkeissä masennus on kaikkein yleisin diagnoosi. Yhteiskunnalle masennuksesta aiheutuu huomattavia kustannuksia ja masentuneelle itselleen ja hänen läheisilleen, paljon henkistä kärsimystä. Joten masennuksen tunnistamiseen, hoitoon ja seurantaan olisi tärkeää panostaa. Masennus hiipii ihmisen elämään usein varsin salakavalasti ihmisen itse sitä ymmärtämättä. Tunnistamisen jälkeen on tärkeää löytää ihmiselle oikea hoito, joka on riittävän pitkä. Masennuksen hoitona käytetään usein psykoterapiaa ja lääkitystä. Masennus vaatii myös riittävän seurannan, koska masennuksen uusiutumiseriski on korkea.

Masennuksen hoidossa on yhä enemmän kiinnitetty huomiota siihen, että se koskettaa kumpaakin puolisoa, vaikka vain toinen puoliso on sairastunut siihen. Masennusta on perinteisesti hoidettu yksilöpsykoterapialla, mutta tänä päivänä masennusta voidaan hoitaa myös muilla terapioilla esim. pariterapialla. Yksilö- sekä pariterapia kuuluvat Kela korvattavuuden piiriin. Myös lapset kärsivät vanhempiensa masennuksesta, mihin on yhä enemmän kiinnitetty huomiota lasten oireilun myötä.

Seksuaalisuus on meissä jokaisessa ihmisessä voimavarana, vaikkakin se ilmenee eri tavoin, eri-ikäisillä ihmisillä ja muuttaa muotoaan ihmisen nuoruudesta kypsän iän kukoistukseen. Masennus vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun ja lamaa myös yhtenä osa-alueena ihmisessä olevat ihmisen seksuaaliset tarpeet ja halun. Masennuslääkityksen ikävänä sivuoireena tulee myös ihmisille usein haluttomuutta ja erektiovaikeuksia.

Tässä työssä avaan masennukseen, masennuksen hoitoon ja seksuaalisuuteen liittyviä haasteita, jotka ihmisillä ovat yksilöllisiä. Masennuksen tuomat haasteet riippuvat siitä, millainen merkitys seksuaalisuudella ja läheisyydellä on ollut ihmiselle ja hänen kumppanilleen ennen hänen sairastumistaan masennukseen. Seksuaalisuus on myös perinteisesti ollut terveydenhuollossa, kuten myös yhteiskunnassamme asia, josta ei ole paljoa puhuttu, koska siitä ei ole osattu puhua, vaikka se on meissä jokaisessa joka päivä läsnä naisena ja miehenä. Tässä työssä avaan myös seksuaalisuudesta puhumiseen liittyviä haasteita osana masentuneen ihmisen hoitoa.



SISÄLTÖ

1. Aikuisen masennus ja sen esiintyminen
2. Masennuksen diagnosointi
3. Masennuksen kehittyminen
4. Tutkimustuloksia aikuisen masennuksesta
5. Erilaisia näkökulmia masennukseen kautta aikojen
 - 5.1. Masennustutkimuksen uranuurtajat ja psykoanalyttinen teoria
 - 5.2. Masennus myöhäisemmän psykoanalyttisen tutkimuksen valossa
 - 5.3. Narsistisen vamman teorit masennuksen synnyssä
 - 5.4. Depressiivisen affektin teorit ja masennus
 - 5.5. Kiintymysteoria ja masennus
 - 5.6. Kognitiivinen terapia ja masennus
 - 5.7. Tunnekeskeinen pariterapia (EFT) ja masennus
6. Tunteet ja masennus
 - 6.1. Häpeä, syyllisyys ja viha masennuksen voimana
 - 6.2. Vihan ja rakkauden yhteensulautuminen
 - 6.3. Kosto, suru ja anteeksianto
7. Seksuaalisuus ihmisen voimavara
8. Rakastava huolenpito lapsen seksuaalisuuden kehityksen perustana
9. Seksuaalisuus ihmisen herkästi haavoittuva alue
10. Ihmisen sairastuminen ja seksuaalisuus
 - 10.1. Sairastuminen ja minäkuvan muutos
 - 10.2. Sairastuminen ja toiminnalliset muutokset
 - 10.3. Sairastuminen ja parisuhteen kriisi
11. Masennuksen hoidon erityispiirteet
 - 11.1. Kelan korvaaman kuntoutuspsykoterapian kriteerit Suomessa
 - 11.2. Yksilöpsykoterapia masennuksen hoitona
 - 11.3. Pariterapia masennuksen hoitona
 - 11.4. Masennuksen lääkehoito ja seksuaalisuus
 - 11.5. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen osana masennuksen hoitoa
12. Pohdinta

LÄHTEET

LIITTEET

Mikäli haluat tutustua tarkemmin lopputyöhön ”Masennus ja seksuaalisuus”, niin voit olla yhteydessä asian tiimoilta.