



Raskaus- ja vauva-ajan

# *masennus*

ja siitä

# *selviytyminen*

Kognitiiviseen  
käyttäytymisterapiaan  
pohjautuva opas  
äideille ja  
terveydenhuollon  
ammattilaisille



Raskaus- ja vauva-ajan masennus ja siitä selviytyminen: Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva opas äideille ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Suomentanut Outi Ukonmaanaho-Leinonen, PsM, psykologi

Käännöstyön ohjaus ja suomen kielen tarkastus Reima Santala, yleislääketieteen ja lastenpsykiatrian erikoislääkäri, erityistason perheterapeutti

Taitto ja kuvitus Ida Lindén

©2023 Suomen Perinataalimielenterveys ry



Coping with depression during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers.

WRITTEN AND EDITED BY The BC reproductive Mental health Program. BC Mental health and addiction services: an agency of the Provincial health services authority

Michelle haring, PhD, Cognitive Behaviour therapy Consultant

Jules e. smith, Ma, Clinical Counsellor

Doris Bodnar, Msn, outreach Coordinator

Deirdre ryan, MB, FrCPC, Consulting Psychiatrist

February 2011

Alkuperäisen oppaan voit ladata täältä:

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/coping-with-depression-during-pregnancy-and-following-birth-a-cognitive-behaviour-therapy-based-self-management-guide-for-women.pdf>

# Sisältö

---

## Moduuli 1. Johdanto

Tietoa terveydenhuollon ammattilaisille	2
Miksi tämä opas tehtiin	2
Kenelle tämä opas on tarkoitettu?	3
Kuinka käyttää tätä opasta	4
Katsaus oppaan sisältöön	5
Toivomme palautetta	7
Huomautukset	7

## Moduuli 2. Tietoa äideille

Mitä on raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen masennus?	2
Tietoa masennusoireista	2
Jos olen masentunut, miksi koen oloni ahdistuneeksi?	4
Miksi joillekin äideille kehittyy masennus raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen	7
Miksi kaikki äidit eivät hae apua?	9

## Moduuli 3. Avun saaminen

Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitovaihtoehdot	2
Mitä hoitovaihtoehtoja on masennuksen hoitoon?	2
Miten valitsen oikean hoitomuodon itselleni?	3
Mistä voi saada apua raskausajan masennukseen tai ahdistuneisuuteen?	4
Kognitiivisen käyttäytymisterapian käyttäminen raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa	6
Kognitiivinen käyttäytymisterapia raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa	11
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta	11
Erialaisten masennusoireiden välisten yhteyksien ymmärtäminen	14
Itsestä huolehtiminen	15

## Moduuli 4. Työskentely

Positiivisten muutosten tekeminen	2
Tavoitteenasettelu	3
Ongelmanratkaisun opettelu	13
Negatiivisten ajatusten haastaminen	23
Miksi on tärkeää tunnistaa ja haastaa negatiivisia ajatuksia?	24
Mitä on negatiivinen ajattelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen?	26
Ajatusansat	27
Mitä on joustava ajattelu?	31

## Moduuli 5. Saavutusten ylläpitäminen ja uusien oireiden ehkäisy

Tietoa saavutusten ylläpitämisestä ja oireiden uusiutumisen ehkäisystä	2
Askeleet onnistumiseen	3
Jos huomaat oireidesi lisääntyvän	7
Mitä tehdä, kun tulet uudestaan raskaaksi	7
Katrין tarina – yhden äidin tarina tämän oppaan käytöstä	8

## Lomakkeita äideille

Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)	2
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta	4
Tavoitteenasettelu -lomake	5
Ajatusten haastamisen -lomake	6
Ongelmaratkaisun -lomake	7
Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa	8
Olen masentuneen äidin puoliso, miten voin auttaa ja tukea häntä?	11

# Esipuhe

---

Suomen Perinataalimielensterveys ry on perustettu 11.12.2019. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä perinataalimielensterveyteen liittyvää osaamista ja koulutusta sekä kehittää alan hoitokäytäntöjä ja -polkuja valtakunnallisella tasolla. Yhdistys toimii kouluttajana, yhteiskunnallisena vaikuttajana sekä asiantuntijafoorumina.

Yhdistyksen ensimmäinen varapuheenjohtaja Johanna Pietikäinen vieraili Vancouverin li-sääntymismielensterveyden poliklinikalla vuonna 2019, missä tämän oppaan alkuperäisversio on laadittu. Johannan ansiosta saimme luvan suomentaa tämä ja aiemmin suomentamamme itsehoito-oppaan ahdistuneisuusoireiden hallintaan. Olemme syvästi kiitollisia sekä Johanna Pietikäiselle että oppaan laatijoille tästä arvokkaasta materiaalista ja siitä, että saimme sen myös suomalaisten äitien avuksi. Erityiskiitos klinikan johtajalle MD Deidre Ryanille sekä Vancouverissa Johannan oppaana toimineelle MD Tricia Boweringille. Osoitamme suuret kiitokset oppaan käännöksestä Outi Ukonmaanaho-Leinoselle ja Reima Santalalle sekä oppaan visuaalisen ilmeen suunnittelusta Ida Lindénille.

Vanhempien hyvä mielensterveys raskausaikana ja synnytyksen jälkeen mahdollistaa hyvät lähtökohdat lapsen mielensterveyden kehitykselle. Raskaus- ja vauva-ajan eli perinataaliajan mielensterveysongelmien tunnistamisessa ja hoidossa on todettu tehostamisen tarvetta ympäri maailman. Suomessa neuvoloiden työntekijöiden ja asiakkaiden taholta on noussut esille suuri tarve raskaus- ja vauva-ajan masennus- ja ahdistusoireiden matalan kynnyksen hoitomuodoille. Oireista kärsiviä asiakkaita tunnistetaan, mutta heille ei ole aina tarjota välitöntä hoitoa, hoitojonot ovat pitkiä ja hoitoa tarjoavat tahot usein etäällä. Suomen Perinataalimielensterveys ry halusi vastata tähän tarpeeseen kääntämällä tämän oppaan suomalaisten äitien ja ammattilaisten käyttöön.

Opas on alun perin kirjoitettu englanniksi ja kehitetty soveltuvaksi paikalliseen palvelutarjontaan Kanadassa, Brittiläisen Kolumbian osavaltiossa. Suomenkielistä käännöstä tehtäessä opasta on muokattu soveltuvaksi Suomen olosuhteisiin ja olemassa olevaan palvelutarjontaan alan hyvin tuntevien ammattilaisten, psykologi Outi Ukonmaanaho-Leinosen ja yleislääketieteen ja lastenpsykiatrian erikoislääkäri Reima Santalan toimesta. Muilta osin kääntäjät ovat pyrkineet noudattamaan alkuperäisversion ilmaisuja. Opas on rakennettu moduulimuotoiseksi, mikä helpottaa sen seuraamista ja toteuttamista osissa.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on tehokkaimmiksi tunnettuja perinataalijan masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden hoitomuotoja. Siihen pohjautuvien menetelmien avulla masennusta voidaan ymmärtää ja siitä voidaan oppia selviytymään. Opas tarjoaa tehokkaita ja käytännönläheisiä keinoja masentuneille ja heidän läheisilleen, sekä arvokasta tietoa ja työkaluja sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisille, kuten neuvolan terveydenhoitajille, sosiaalityön perhetyöntekijöille ja mielenterveystyöntekijöille. Oppaan lopusta löytyy käytännöllisiä vinkkejä myös masentuneen äidin puolisolle. Toivomme oppaan leviävän laajaan käyttöön ja tarjoavan apua useille perheille ja ammattilaisille.

3.5.2023, Maailman äitiysmielenterveyden päivänä

Tiina Riekkö (pj) ja Eeva-Leena Kataja (vpj),  
Suomen Perinataalimielenterveys ry

# Preface

---

The Finnish Perinatal Mental Health Association was founded on 11 December 2019. The aim of the association is to increase knowledge and training related to perinatal mental health, and to develop treatment procedures and pathways in the field at the national level. The association works as an educator, a social influencer, and an expert forum.

The first vice-president of the association, Johanna Pietikäinen, visited Vancouver's Reproductive Mental Health Clinic in 2019, where the original version of this guide was prepared. Thanks to Johanna, we got permission to translate this, and the self-care guide for managing anxiety that we had previously translated into Finnish. We are deeply grateful to both Johanna Pietikäinen and the authors of the guide for this valuable material and that we also received it to help Finnish mothers. Special thanks to the director of the clinic, Deidre Ryan, MD, and Tricia Bowering, MD, who guided Johanna in Vancouver. We would like to thank Outi Ukonmaanaho-Leinonen and Reima Santala for translating this guide, and Ida Lindén for designing the visual look of the guide.

Good mental health of the parents during pregnancy and after delivery enables a good development of child's mental health. The need to improve the identification and treatment of mental health problems in the perinatal period has been found around the world. In Finland, maternity clinic employees and clients have expressed a great need for low-threshold treatments for depression and anxiety symptoms during pregnancy and after childbirth. Clients suffering from symptoms are often identified, but it is not always possible to offer them immediate treatment, treatment queues are long, and the treatment providers are often far away. The Finnish Perinatal Mental Health Association wanted to respond to this need by translating this guide for use by Finnish mothers and professionals.

The guide was originally written in English and developed to suit local service provision in the Canadian province of British Columbia. In the Finnish translation, the guide has been adapted to suit Finnish conditions and existing service system by professionals, who are well versed in the field of health services in Finland, psychologist Outi Ukonmaanaho-Leinonen and general medicine and child psychiatry specialist Reima Santala. In other respects, the translators have tried to follow the expressions of the original version. The guide is structured in a modular format, which makes it easier to follow and implement it in parts.

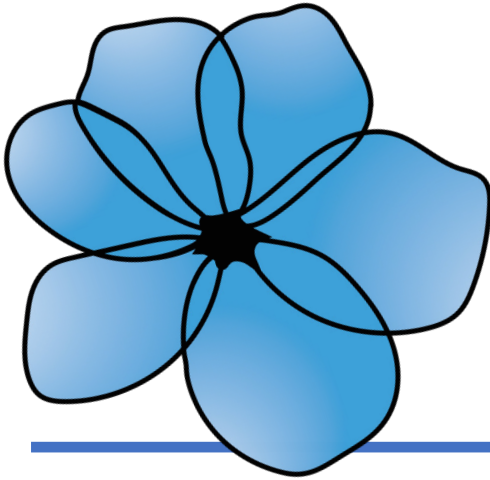
Cognitive behavioral therapy (CBT) is one of the most effective treatments for depression and anxiety disorders in the perinatal period. With the help of methods based on it, depression can be understood and learned to cope with. The guide offers effective and practical methods for depressed people and their loved ones, as well as valuable information and tools for health- and social care professionals, such as healthnurses, family workers and mental health professionals. At the end of this guide, you will find practical tips for the spouse of a depressed mother, as well. We hope that the guide will become widely used and offer help to many families and professionals.

May 3rd 2023, World Maternal Mental Health Day

Tiina Riekkö (chair) and Eeva-Leena Kataja (vice-chair),  
The Finnish Perinatal Mental Health Association



Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen



# MODUULI 1

## *Johdanto*

Tietoa terveydenhuollon ammattilaisille	2
Miksi tämä opas tehtiin	2
Kenelle tämä opas on tarkoitettu?	3
Kuinka käyttää tätä opasta	4
Katsaus oppaan sisältöön	5
Toivomme palautetta	7
Huomautukset	7

# Tietoa terveydenhuollon ammattilaisille

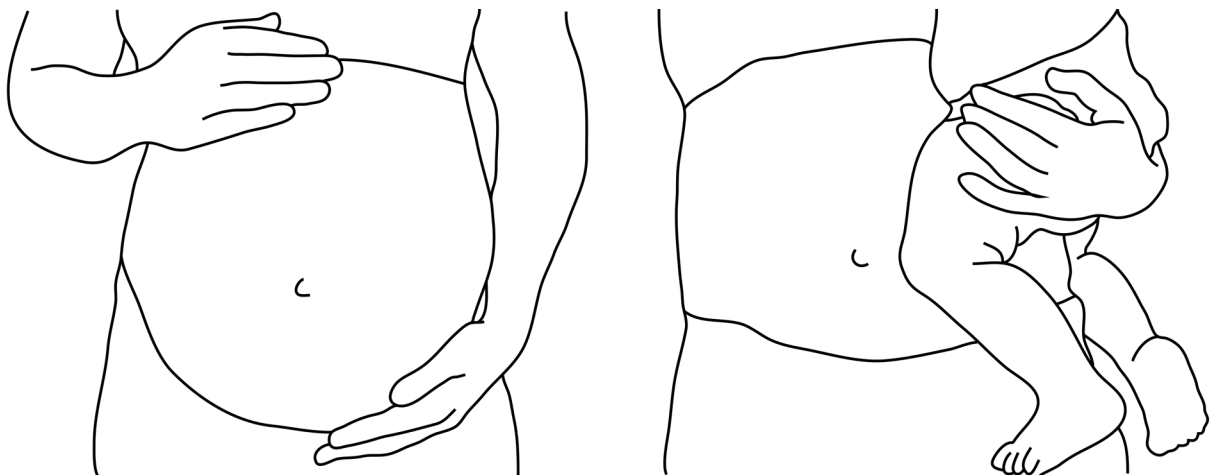
---

## MIKSI TÄMÄ OPAS TEHTIIN?

Tämä opas on tehty auttamaan äitejä, jotka kärsivät raskausajan masennuksesta tai synnytyksen jälkeisestä masennuksesta.

Oppaan tavoitteena on:

1. Antaa tietoa niin äideille kuin terveydenhuollon työntekijöille masennusoireista sekä raskausaikana että synnytyksen jälkeisenä aikana
2. Antaa tietoa niin äideille kuin terveydenhuollon työntekijöille erilaisista saatavilla olevista hoitovaihtoehdoista.
3. Auttaa äitejä olemaan aktiivisia osallistujia omassa hoidossaan ja toipumisessaan, tekemällä sekä oppaan tarjoamia harjoituksia että myönteisiä elämäntapamuutoksia.



## KENELLE TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU?

### Terveydenhuollon työntekijöille

Terveydenhuollon työntekijät voivat käyttää opasta työskennellessään raskausaika-  
na tai synnytyksen jälkeen masentuneiden äitien kanssa. Toivomme, että opas aut-  
taa äitejä selviämään paremmin masennusoireidensa kanssa tekemällä positiivisia  
muutoksia ajattelussaan, käyttäytymisessään ja itsestä huolehtimisessa. Toivomme  
myös, että nämä muutokset auttavat äitiä saamaan parhaan mahdollisen kokemuk-  
sen raskaus- ja vauva-ajasta. Moduulit 2-5 on kirjoitettu siten, kuin terveydenhuollon  
työntekijä suuntaisi puheensa suoraan äidille.

Opas tarjoaa tietoa ja harjoituksia, joita työntekijä voi käyttää asiakkaittensa tai poti-  
laittensa kanssa. Oireiden vakavuudesta riippuen opasta voi käyttää joko itsenäisenä  
hoitomuotona tai yhdistäen sitä muihin hoitomuotoihin, kuten lääkitykseen. Työnteki-  
jät voivat käyttää oppaan eri osia kunkin asiakkaan tarpeen mukaan.

### Äideille

Selkeyden vuoksi tässä oppaassa käytetään paljon termiä äiti. Sillä viitataan sekä vau-  
vojen äiteihin että vauvaa odottaviin naisiin, jotka ovat vasta tulossa äideiksi. Tämä  
opas on tehty alun perin lääkäreille, hoitajille, mielenterveystyöntekijöille ja muille  
terveydenhuollon ammattilaisille, jotka työskentelevät masentuneiden äitien kanssa.  
Oppaan lopussa on lomakkeita, joita voit käyttää itsearviointissa ja työskentelyn aika-  
na.

Käyttämällä tätä opasta joko itsenäisesti tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa  
olet ottanut ensimmäiset askeleet tärkeällä matkallasi. Ole armollinen itsellesi. Muu-  
tos ottaa oman aikansa. Tekemäsi työ hyödyttää sekä itseäsi että perhettäsi!

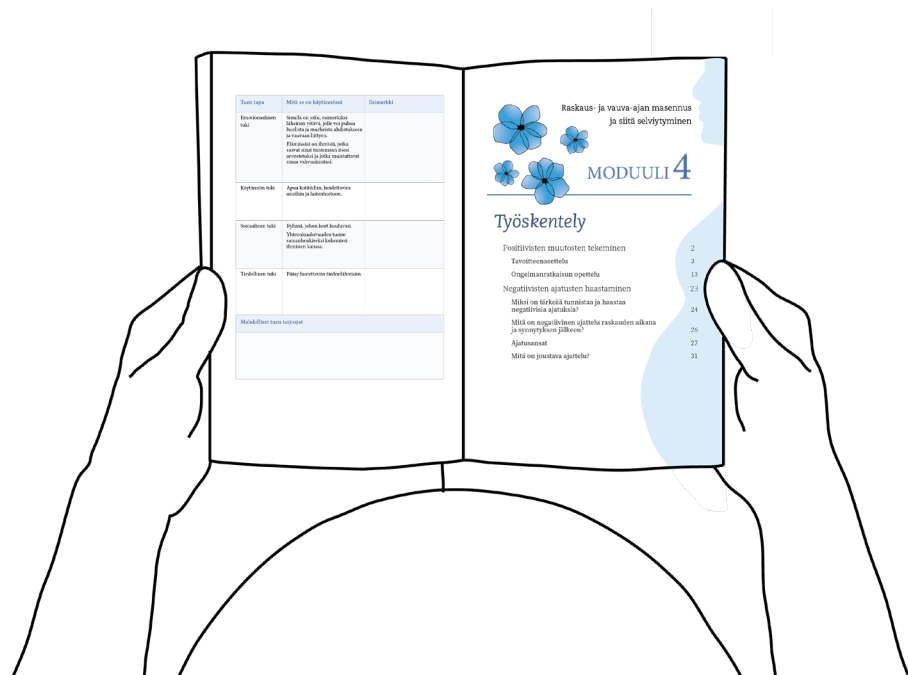
*Käytä opasta asiakkaasi yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan.*

## KUINKA KÄYTTÄÄ TÄTÄ OPASTA?

Tämä opas sisältää kuusi moduulia, jotka on jaettu eri osioihin. Työntekijä saattaa kokea hyödylliseksi osioiden läpikäynnin asiakkaiden kanssa siinä järjestyksessä kuin ne ovat. Osio itsestä huolehtimisesta voi kuitenkin olla joidenkin kohdalla sopivin osio aloitukselle. Jos näin on, kannattaa siirtyä muihin osioihin myöhemmin, sillä jokainen osio tarjoaa tietoa ja uusia harjoituksia. Tärkeää on, että käytät opasta asiakkaasi yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan.

Muista myös, että opasta kannattaa käydä läpi muutama sivu kerrallaan. On suositeltavaa palata uudelleen itselleen sopivimpiin osioihin. Moni kokee, että jotkut asiat käyvät järkeen saman tien, kun taas jotkut asiat omaksuu vasta sitten, kun ne on käynyt läpi useampaan kertaan.

Suurin osa masentuneista äideistä löytää jokaisesta osiosta jotain hyödyllistä – tärkeintä on ottaa mukaansa ne asiat, jotka itse pystyy omaksumaan aloittaakseen oppimisprosessin.



## KATSAUS OPPAAN SISÄLTÖÖN

Opas on jaettu useampaan osaan. Jokainen osio on itsenäinen kokonaisuutensa, jonka voi lukea erikseen.

Osiossa **Mitä on raskausajan ja synnytyksen jälkeinen masennus?** tarjotaan perustietoa masennuksesta yleisesti – siitä, mitä tiedämme raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja siitä, miksi jotkut äidit sairastuvat masennukseen raskausaikana tai synnytyksen jälkeen.

Osiossa **Avun saaminen: Raskausajan masennuksen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitovaihtoehdot** avataan tietoa masennuksen tehokkaista hoitomuodoista. Osio tarjoaa myös yleiskatsauksen siitä, mitä on kognitiivinen käyttäytymisterapia – tehokas hoitomuoto, johon tämä opas perustuu.

Osiossa **Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa** käydään läpi tarkemmin kognitiivisen käyttäytymisterapian mallia masennuksesta ja erilaisten oireiden yhteyksistä. Saattaa olla hyödyllistä keskustella asiakkaasi kanssa siitä, miten tämän osion tarjoamaa tietoa voi käydä läpi äidin tukiverkoston kanssa, etenkin niiden kanssa, jotka haluavat oppia ja ymmärtää lisää masennuksesta.

Osiossa **Itsestä huolehtiminen** tarjotaan äideille perustietoa itsestä huolehtimisesta. Masennuksella ja tuoreella äitiydellä on molemmilla taipumus vaikuttaa heikentävästi siihen, miten äiti pystyy tekemään asioita, jotka auttavat voimaan hyvin ja saavuttamaan tavoitteita. Tämä osio tarjoaa vinkkejä itsestä huolehtimiseen ja elämänhallintaan. Näiden itsestä huolehtimisen keinojen avulla äidit voivat ”ladata” itseään, jotta saavat tarvitsemaansa energiaa pystyäkseen käyttämään oppaan tarjoamia masennuksen hallintataitoja.

Osiossa **Positiivisten muutosten tekeminen** tarjotaan tietoa siitä, miten äidit voivat asettaa ja saavuttaa tavoitteita ja oppia ongelmanratkaisun askeleita. Äiti saattaa kokea hyödylliseksi käydä tämän osion tarjoamaa tietoa läpi tukiverkostonsa kanssa, jotta tukiverkosto voi auttaa äitiä prosessin aikana.

Osio **Negatiivisten ajatusten haastaminen** esittelee neljä askelta, joiden avulla voit opettaa äitejä tunnistamaan ja haastamaan negatiivista ajatteluaan. Osio tarjoaa myös tietoa ja hallintakeinoja masennukselle tyypillisestä ajattelusta, sisältäen tavallisimmat ”ajatellut ansat”. Äidit oppivat myös keinoja, joiden avulla he voivat harjoittaa täsmällisempää ja toimivampaa ajattelua.

## Toimivien masennuksen hallintakeinojen ylläpitäminen pitkällä tähtäimellä

Osio **Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy** auttaa sinua opettamaan äitejä tekemään suunnitelman siitä, miten he pystyvät ylläpitämään saavutuksiaan ja pitämään yllä toimivia masennuksen hallintakeinoja pitkällä tähtäimellä. Tämä osio on hyödyllisin siinä vaiheessa, kun äiti on onnistuneesti käyttänyt oppimiaan taitoja ainakin muutaman viikon ajan.

Osio **Lomakkeita äideille** sisältää lomakkeita, joita äidit voivat täyttää samalla kun käynte läpi opasta. Oppaassa on aina mainittu erikseen, kun tarjolla on lomake, joka voisi olla äidille hyödyllinen. Tämä osio sisältää:

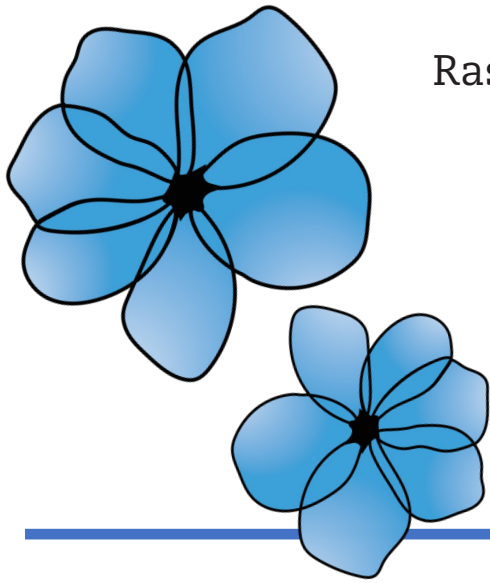
- a. EPDS-lomake (raskaudenaikaisten ja synnytyksenjälkeisten masennusoireiden itsearviointi)
- b. Lomakkeita auttamaan äitejä omaksumaan oppaan tarjoamia erilaisia taitoja (Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta, Tavoitteenasettelu-lomake, Ajatusten haastaminen -lomake ja Ongelmanratkaisu-lomake)
- c. Lisämateriaalia, jonka äidit ja tukihenkilöt voivat kokea hyödyllisinä:
  - Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa
  - Mitä läheisesi voivat tehdä tukeakseen sinua

## **TOIVOMME PALAUTETTA**

Kuulisimme mielellämme, onko oppaasta ollut hyötyä asiakkaittesi masennuksen hoidossa. Suhtaudumme avoimesti kaikkiin muutosehdotuksiin, jotka voisivat tehdä oppaasta vielä paremman ja hyödyllisemmän äideille. Palautetta voi lähettää osoitteeseen: [perinataalimielenterveys@gmail.com](mailto:perinataalimielenterveys@gmail.com)

## **HUOMAUTUKSET**

Oppaan tarjoamaa tietoa ei ole tarkoitettu korvaamaan ammatillista lääketieteellistä apua tai muita terveydenhuollon palveluita. Tämä opas keskittyy omahoitoon ja kognitiivisiin käyttäytymisstrategioihin raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa. Tämä ei merkitse sitä, että emme kannattaisi masennuksen hoitamista myös lääkityksellä. Opas ei sisällä kaikkea sitä, mitä masennuksesta ja sen hoidosta pitäisi tietää. Lukijan on myös hyvä tiedostaa, että ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa hoitaa masennusta.



Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen

## MODUULI 2

### Tietoa äideille

Mitä on raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen masennus?

2

Tietoa masennusoireista

2

Jos olen masentunut, miksi koen oloni ahdistuneeksi?

4

Miksi joillekin äideille kehittyy masennus raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen

7

Miksi kaikki äidit eivät hae apua?

9



# Mitä on raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen masennus?

---

## TIETOA MASENNUSOIREISTA

Raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen masennus vaikuttaa äidin mielialaan, käyttäytymiseen, ajatuksiin ja fyysiseen hyvinvointiin. Masentunut äiti kokee olonsa usein alakuloiseksi, surulliseksi tai tyhjäksi ja saattaa menettää mielenkiinnon asioihin, joista yleensä nauttii. Muita masennuksen yleisimpiä merkkejä ja oireita on lueteltu seuraavalla sivulla.



<b>Masennuksen merkit ja oireet</b>
<p><b>Tunteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masentunut tai hyvin surullinen olo suurimman osan päivästä lähes päivittäin</li> <li>• ärtyneisyyden tai vihaisuuden tunne</li> <li>• syyllisyyden tai arvottomuuden tunne</li> <li>• toivottomuuden tunne</li> <li>• vaikeus nauttia vauvasta</li> <li>• vaikeus kiinnostua tai nauttia asioista, joista aiemmin on nauttinut</li> </ul>
<p><b>Käyttäytyminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nukkuu paljon enemmän tai vähemmän kuin tavallisesti</li> <li>• syö paljon enemmän tai vähemmän kuin tavallisesti</li> <li>• vetäytyminen perheestä, ystävistä ja sosiaalisista kontakteista</li> </ul>
<p><b>Fyysiset oireet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• itkuisuus ilman erityistä syytä</li> <li>• levottomuuden tunne</li> <li>• laskenut energiataso</li> <li>• vaikeus keskittyä tai tehdä päätöksiä</li> <li>• fyysisiä oireita, kuten pääkipua tai vatsakipua</li> </ul>
<p><b>Ajatukset</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ajatukset siitä, että on ”huono” tai ”kamala” äiti</li> <li>• pelottavia ajatuksia siitä, että voisi vahingoittaa itseä tai vauvaa</li> </ul>

Lääkäri voi diagnosoida raskaudenaikaisen ja synnytyksenjälkeisen masennuksen, mikäli oireet ovat kestäneet yli kaksi viikkoa, ne kuormittavat äitiä ja/tai vaikeuttavat arjessa suoriutumista, erityisesti vauvanhoitoon liittyvien asioiden hoitamista. Raskaudenaikaiseen tai synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneiden määristä ei ole tarkkaa tietoa. Tutkimustieto viittaa kuitenkin siihen, että noin 8-12% äideistä sairastuu masennukseen raskausaikana ja noin 10-16% synnytyksen jälkeen.

## Mitä eroa on baby bluesilla ja masennuksella?

Noin 80% äideistä kokee baby bluesia, eli synnytyksen jälkeistä mielialan laskua, ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen. Oireet voivat sisältää mielialan vaihtelua, itkuisuutta, huolestuneisuutta, ärtyneisyyttä, avuttomuuden tunnetta, surullisuutta, ahdistusta ja nukkumisvaikeuksia. Suurimmalla osalla nämä oireet katoavat itseksensä viikon tai kahden kuluessa, eivätkä ne vaadi hoitoa. Jos oireet kuitenkin kestävät pitkempään kuin pari viikkoa tai selvästi vaikuttavat äidin kykyyn hoitaa arkeen liittyviä asioita, kyse saattaa olla masennuksesta.

## JOS OLEN MASENTUNUT, MIKSI KOEN OLONI AHDISTUNEESI?

Monilla äideistä, joilla on raskaudenaikaista ja synnytyksen jälkeistä masennusta, on myös ahdistusoireita. Oireet vaihtelevat liiallisesta huolestuneisuudesta paniikki-kohtauksiin. Nämä ahdistuneisuuden lisäoireet tekevät usein tämän vaiheen masennuksesta erilaista verrattuna masennukseen muissa elämävaiheissa. Toisaalta äidillä voi olla raskausajalla tai synnytyksen jälkeen ahdistuneisuutta ilman masennusta.

Joillekin äideille ahdistusoireet voivat olla arjessa isompi ongelma kuin masennusoireet. Jos näin on sinun kohdallasi, suosittelemme puhumaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa siitä, millaisia hoitovaihtoehtoja on tarjolla ahdistuksen hoitamiseksi.

### **Vain lääkäri voi diagnosoida masennuksen.**

Jos epäilet olevasi masentunut, on tärkeää puhua oireistasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kannattaa täyttää [EPDS-lomake moduulista 6](#) ja ottaa se mukaan mennessäsi lääkäriin. Voit kokea hyödylliseksi myös osion ”Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa”.

Ahdistuksen merkit ja oireet
<b>Tunteet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pelokkuus, huolestuneisuus</li><li>• ärtyneisyys</li><li>• jännittyneisyys</li></ul>
<b>Käyttäytyminen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• voimakkaat pakkotoiminnot (esim. jatkuva siivoaminen tai pyykinpesu)</li><li>• ihmisten, paikkojen ja tekemisten välttely</li><li>• liiallinen tarkistelu ja varmistelu tai esimerkiksi terveyteen liittyvien oireiden selvittely netistä</li></ul>
<b>Fyysiset oireet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tärinä, vapina, säpsähtely</li><li>• levottomuus</li><li>• uupuminen</li><li>• keskittymisen tai ajattelun vaikeudet</li><li>• vaikeus nukahtaa tai pysyä unessa</li><li>• ruuansulatusvaivat (ilmavaivat, ummetus tai ripuli)</li><li>• säikkyminen</li><li>• hengenahdistus tai tukehtumisen tunne</li><li>• pulssin tihtyminen tai sydämen tykytys</li><li>• käsien hikoilu tai kylmyys</li><li>• huimauksen tunne</li></ul>
<b>Ajatukset</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• toistuvat ajatukset tai mielikuvat siitä, että vauvalle sattuu jotain</li><li>• epärealistiset tai liialliset huolet vauvasta ja muustakin</li></ul>

## Ajatukset vahingoittamisesta

Masentuneen tai ahdistuneen äidin häiritsevimmät ajatukset vahingoittamisesta saattavat sisältää pelkoja tai mielikuvia vauvan vahingoittumisesta joko onnettomuuden tai äidin omien tekojen kautta (esimerkiksi vauvan hukuttamisesta kylvettäessä, vauvan tiputtamisesta alas parvekkeelta tai vauvan puukottamisesta veitsellä). Tällaiset ajatukset pelottavat suurinta osaa äideistä, vaikka äiti ei ikinä tekisi mitään satuttakseen vauvaansa tai toteuttaakseen näitä ajatuksia. Äiti voi kokea vaikeaksi kertoa ajatuksistaan kenellekään, vaikka tällaiset ajatukset ovat itseasiassa varsin yleisiä tuoreiden äitien keskuudessa. Jos sinulla on näitä ajatuksia, on tärkeää, että kerrot niistä jollekin terveydenhuollon työntekijälle, esimerkiksi omassa neuvolassa, niin että voit saada tarvitsemaasi apua.

### Lapsivuodepsykoosi

Joskus, tosin erittäin harvoin, äidille voi kehittyä synnytyksen jälkeen vakava mielenterveydenhäiriö, lapsivuodepsykoosi. Oireisiin kuuluvat muun muassa sekavuus, toivottomuus, kyvyttömyys nukkua, epäluottamus muita kohtaan, näkö- tai kuuloharhat sekä itseen, vauvaan tai muihin kohdistuvat vahingoittamisajatukset. Äideillä, joilla on aiempi psykiatrinen sairaus (esim. kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsofrenia), on korkeampi riski sairastua lapsivuodepsykoosiin. Jos epäilet itselläsi olevan lapsivuodepsykoosin oireita, on tärkeää, että hakeudut välittömästi päivystykseen lääkärin arvioon.

*Raskaus- ja vauva-aika tuovat mukanaan paljon erilaisia muutoksia ja haasteita*

## **MIKSI JOILLEKIN ÄIDEILLE KEHITTYY MASENNUS RASKAUSAIKANA TAI SYNNYTYKSEN JÄLKEEN?**

Monet äidit yllättyvät ja pettyvät huomattessaan, että kokevat olonsa masentuneeksi raskausaikana tai vauvan syntymän jälkeen. Tämän ajanjakson odotetaan olevan iloista aikaa – ja niin se myös on joillekin. Verrattuna muihin elämänvaiheisiin ajanjakso sisältää kuitenkin paljon muutoksia ja haasteita, jotka nostavat riskiä sairastua masennukseen. Tällaisia ovat esimerkiksi:

- Muutokset suhteissa puolisoon, perheeseen ja ystäviin.
- Roolimuutokset äidiksi tulemisessa.
- Töistä pois jääminen äitiyslomalle.
- Elämäntyylin muutokset, sisältäen usein lisääntyneitä taloudellista painetta.
- Väsymys ja unen vähäisyys.
- Vauvanhoidon ja muiden vastuiden yhdistämisen haasteet.
- Merkittävät fyysiset muutokset kehossa (painonnousu, muutokset rinnoissa).
- Merkittävät muutokset hormonitasoissa.

Vaikka kaikki menisi sinänsä ”suunnitelmien mukaan” raskausaikana, synnytyksessä ja vauvan ensikuukausina, kaikki nämä muutokset ja haasteet nostavat äidin riskiä sairastua masennukseen.

Joskus äidit, joilla on ollut lääkitys masennukseen tai ahdistukseen ennen raskautta, saattavat lopettaa lääkityksen joko ennen raskautta tai sen aikana. Tämä saattaa johtaa lisääntyneisiin masennus- ja ahdistusoireisiin raskaus- tai vauva-aikana.

### Äidillä on korkeampi riski sairastua masennukseen joko raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, jos...

- äidillä on ollut aiemmin masennusta tai ahdistuneisuutta
- äiti on käyttänyt aiemmin mielialalääkettä ja lääkitys lopetetaan ennen raskautta tai raskausaikana
- äidillä on sukulaisia, joilla on tai on ollut masennusta tai ahdistuneisuutta
- äidillä on ongelmia suhteessa puolisoon, ystäviin tai perheeseen
- äiti on kokenut tai kokee väkivaltaa tai kaltoinkohtelua
- äidillä on heikot arjen tukiverkostot tai emotionaaliset tukiverkostot
- äidillä tai tukiverkostolla on epärealistiset odotukset hänen äitiydestään
- äiti löytää itsensä viettämästä usein aikaa yksin tai on kaukana läheisistään
- äiti on muuttanut maahan viiden viimeisen vuoden aikana
- äidillä on matala tulo- ja koulutustaso, työttömyyttä tai huono asuntotilanne
- äidillä on ollut lähimenneisyydessä kuormittavia elämäntapahtumia (esim. oman vanhemman kuolema tai asumiseen liittyviä haasteita)
- äiti on tottunut käyttämään alkoholia tai huumeita selviytyäkseen hankalista asioista
- äidillä on ollut vaikea raskaus ja/tai synnytys
- äidillä tai vauvalla on tai on ollut terveysongelmia

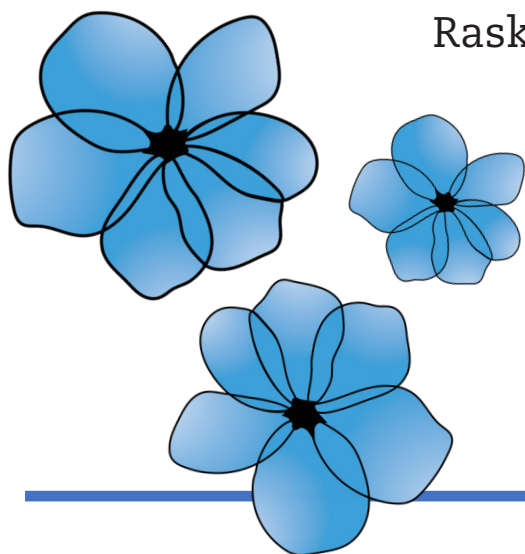
## MIKSI KAIKKI ÄIDIT EIVÄT HAE APUA?

Valitettavasti kaikki raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentuneet äidit eivät hae apua erilaisista syistä:

- Äiti ei tiedä, kenelle voisi puhua
- Äidillä ei ole neuvolassa pysyvää terveydenhoitajaa, johon hän voisi luottaa
- Äiti ei halua puhua asiasta neuvolassa. Hän saattaa esimerkiksi ajatella, ettei tällaisista asioista puhuta neuvolassa, tai että työntekijällä ei ole aikaa kuunnella.
- Äiti saattaa hävetä haasteitaan ja pelkää tulevansa leimatuksi tai että hänet nähdään huonona ja epäsopivana äitinä, ja että vauva viedään häneltä pois
- Läheiset eivät rohkaise häntä hakemaan apua. Näin saattaa tapahtua perheissä, joissa uskotaan mielenterveysongelmien olevan häpeällisiä, tai perheissä, joissa on psyykkistä kontrollointia tai kaltoinkohtelua.

Kaikki edellä mainitut tilanteet ja esteet voivat vaikeuttaa tai estää äidin avun hakemista.





Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen

## MODUULI 3

### Avun saaminen

Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitovaihtoehdot	2
Mitä hoitovaihtoehtoja on masennuksen hoitoon?	2
Miten valitsen oikean hoitomuodon itselleni?	3
Mistä voi saada apua raskaus- ja vauva-ajan masennukseen tai ahdistuneisuuteen?	4
Kognitiivisen käyttäytymisterapian käyttäminen raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa	6
Kognitiivinen käyttäytymisterapia raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa	11
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta	11
Erialaisten masennusoireiden välisten yhteyksien ymmärtäminen	14
Itsestä huolehtiminen	15

# Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitovaihtoehdot

---

## MITÄ HOITOVAIHTOEHTOJA ON MASENNUKSEN HOITOON?

Masennuksen hoidossa on todettu olevan useita lähestymistapoja, jotka auttavat masentunutta äitiä. Näitä ovat muun muassa:

**OHJATTU OMAHOITO:** Sisältää säännölliset tapaamiset tai puhelut terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Työntekijä tarjoaa tukea ja rakennetta asiakkaalle omahoitoon, jossa käytetään painettua tai nettipohjaista tämän omahoito-oppaan tyyppistä materiaalia.

**PSYKOTERAPIA:** Vaikka on olemassa monia erilaisia psykoterapiasuuntauksia, tutkimusten mukaan tehokkaimpia hoitomuotoja raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitoon ovat kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) ja interpersoonallinen psykoterapia (IPT). Nämä terapiamuodot sisältävät säännöllisiä tapaamisia sellaisen terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla, joka tarjoaa psykologista hoitoa masennukseen. Hoitoa voidaan tarjota joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Kannattaa varmistaa, että työntekijällä on tietoa ja kokemusta nimenomaan raskausaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitamisesta.

**LÄÄKITYS:** Lääkitys hoitaa masennusoireita aivojen kemiallisella tasolla. Yleisimpiä masennuslääkkeitä ovat SSRI-lääkkeet (selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät) ja SNRI-lääkkeet (serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinoton estäjät). Masennuslääkkeet vaikuttavat lisäämällä aivoissa tiettyjen välittäjäaineiden tasoja. Näiden lääkkeiden on tutkimuksissa havaittu vähentävän merkittävästi oireita potilailla, joilla on keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta. Lisää tietoa saat [tämän moduulin sivulta 8](#).

Sopivan hoidon avulla monet äidit pystyvät vähentämään oireitaan ja nauttimaan raskaudesta ja vauva-ajasta. Hyvän hoidon avulla saatetaan pystyä laskemaan myös uusien masennusjaksojen riskiä.

## MITEN VALITSEN OIKEAN HOITOMUODON ITSELLENI?

Päätös masennuksen oikeasta hoitomuodosta riippuu monista seikoista, kuten oireiden vakavuudesta, omista ajatuksista erilaisten hoitovaihtoehtojen suhteen sekä hoitomuotojen saatavuudesta asuinpaikkakunnallasi. Kaikkia hoitumuotoja, kuten kognitiivista käyttäytymisterapiaa tai interpersoonallista psykoterapiaa, ei ole saatavilla kaikkialla. Joillakin alueilla lääkitys saattaa olla ainoa saatavilla oleva hoito raskaudenaikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Jotkut äidit valitsevat yhdessä terveydenhuollon työntekijän kanssa sekä psykologisen hoidon että lääkityksen masennukseensa.

Suosittellemme kysymään omalta terveydenhuollon työntekijältä, millaiset hoitomuodot ovat sinulle mahdollisia. Voi olla myös hyödyllistä keskustella läheistesi kanssa tarjotuista hoitomuodoista. Läheiset voivat pohtia kanssasi eri hoitojen etuja ja haittoja ja sitä, miten ne soveltuvat elämäntilanteeseesi. Hoitamattomalla masennuksella voi olla negatiivisia vaikutuksia sekä äitiin että vauvaan. Muista, että hoidon tarkoitus on vähentää oireita ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiasi, niin että pystyt tekemään asioita, jotka ovat itsellesi tärkeitä. Jokainen kulkee omaa polkuaan kohti parempaa vointia, ja päätökset hoidosta ovat jokaisen henkilökohtaisia päätöksiä ja valintoja.



## MISTÄ VOI SAADA APUA RASKAUS- JA VAUVA-AJAN MASENNUKSEEN TAI AHDISTUNEISUUTEEN?

Raskaus- ja vauva-ajan mielenterveyden hoidon palvelujärjestelmät vaihtelevat Suomessa alueittain. Kaikkialla ei valitettavasti ole mahdollisuutta päästä nopeasti psykologisen avun piiriin, mutta apua kannattaa aina hakea ja pyytää. Alla on lueteltuna julkisen puolen tahoja, joissa tarjotaan joko yleisesti aikuisille tai erityisesti raskaus- ja vauva-aikana apua mielenterveyteen liittyviin haasteisiin:

- Neuvolat: odottajille tai synnyttäneille suunnatut ryhmät, neuvolapsykologit
- Varhaisen vuorovaikutuksen yksiköt ja psykoterapeutit
- Aikuisten mielenterveyspalvelut perusterveydenhuollossa: terveyskeskuspsykologit, psykiatriset sairaanhoitajat ja depressiohoitajat, alueelliset mielenterveysyksiköt
- Neuvola- ja/tai terveyskeskuslääkärit: mielialan arvio, lääkehoitoon liittyvät kysymykset, perheen kokonaistilanteen arviot, tarvittaessa lähetteet erikoissairaanhoidon.
- Psykiatrinen erikoissairaanhoido: aikuispsykiatria ja tietyillä alueilla pikkulapsipsykiatria (vaatii aina lääkärin lähetteen).

Joillakin paikkakunnilla on tarjolla terapeuttista vauvaperhetyötä esimerkiksi äideille/perheille, joilla ahdistuneisuus tai masennus heijastuu vanhemmuuteen ja/tai vanhemman ja vauvan väliseen suhteeseen. Myös osassa perheneuvoloita tarjotaan tukea varhaiseen vanhemmuuteen, vaikka erillistä vauvaperhetyön yksikköä ei paikkakunnalla olisikaan. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaa voi olla tarjolla alueesta riippuen joko Kelan tukemana psykoterapiana tai palvelusetelillä tarjottavana lyhytpsykoterapiana. Sairaaloiden synnytyspelkopoliklinikoilla tarjotaan tukea synnytykseen liittyviin pelkoihin.

Asuinpaikkakunnastasi riippuen tarjolla saattaa olla erilaisia lyhytpsykoterapioita masennuksen tai ahdistuneisuuden hoitoon.

[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi) tarjoaa tietoa, omahoito-ohjelmia ja oppaita tavallisimmissa mielenterveyshäiriöissä. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, johon pääsee lääkärin läheteellä kaikkialta Suomesta.

Useat yhdistykset, säätiöt sekä vapaaehtois- ja kansalaisjärjestöt (ns. kolmannen sektorin toimijat) tarjoavat erilaisia internet-pohjaisia ja alueellisia palveluita mielenterveyshaasteista kärsiville vauvaperheille. Voit kysyä neuvolasta oman alueesi palveluista.

Vaikka asuinpaikkakunnallasi psykologista hoitoa ei olisi nopeasti saatavilla, voit käyttää tätä opasta omatoimisesti masennuksen hoidossa. Voit saada sen avulla käyttöösi tehokkaita työkaluja masennuksesta toipumiseen. Tarvittaessa voit pyytää apua ja tukea oppaan käyttämiseen neuvolasta, omalta terveydenhoitajalta tai joltakin muulta neuvolan työntekijältä.

Suosittellemme tutustumaan myös [perinataalimielenterveys.fi -sivustoon](https://perinataalimielenterveys.fi), jolta löytyy kattavasti tietoa ja linkkejä liittyen raskaus- ja vauva-ajan mielenterveyteen.

Suomen Perinataalimielenterveys ry on aikaisemmin julkaissut itsehoito-oppaan myös ahdistuneisuuden hallintaan: [Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen: Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva opas äideille ja terveydenhuollon ammattilaisille](#). Opas löytyy yhdistyksen verkkosivuilta.



*Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua käyttämään KKT:n periaatteita, niin että pystyt hallitsemaan oireitasi.*

## **KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN KÄYTTÄMINEN RASKAUDENAIKAISEN JA SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN HOIDOSSA**

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on psykologinen hoitomuoto, jonka on todettu olevan hyvin tehokas masennuksen hoidossa. KKT:n on todettu olevan hyvin hyödyllinen myös raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa. Tässä oppaassa esitellyt taidot ja strategiat perustuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan.

### **Mikä on kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT)?**

- Kognitiivinen käyttäytymisterapia yhdistää kaksi tehokasta terapiamuotoa, käyttäytymisterapian ja kognitiivisen terapian.
- Käyttäytymisterapia keskittyy siihen, että sinut saadaan taas aktiiviseksi tekijäksi omassa elämässäsi. Tavoite on vähentää käyttäytymistä, joka pahentaa oireita (esim. sänkyyn jääminen, kun et ole enää nukkumassa, tai sosiaalisten kontaktien välttely) ja lisätä käyttäytymistä, joka vähentää oireita (esim. päivävaatteiden pukeminen, liikunnan lisääminen, yhteydenpito tärkeisiin ihmisiin)
- Kognitiivinen terapia auttaa:
  - a. tunnistamaan ajattelumalleja (kognitio) ja itsepuhetta, jotka saavat olosi huonoksi tai johtavat negatiiviseen käyttäytymiseen
  - b. oppimaan tapoja haastaa näitä ajatuksia niiden noustessa mieleen ja korvaamaan niitä täsmällisemmällä ja toimivammilla ajatuksilla (katso tämän oppaan osio Joustava ajattelu)

Kognitiivisen käyttäytymisterapian todellinen vahvuus on se, että siinä keskitytään rakentamaan taitoja, joiden avulla ihminen pystyy itse aktiivisesti vähentämään masennusoireitaan. Tämä voi auttaa ehkäisemään masennusjaksoja tulevaisuudessa. Kognitiivisen käyttäytymisterapian oppiminen ja käyttäminen vaatii jonkin verran aikaa, panostusta ja motivaatiota. Pystyäkseen hyötymään tästä tehokkaasta hoitomuodosta uusia taitoja täytyy harjoitella aktiivisesti.

Voi kestää jonkin aikaa ennen kuin KKT:n hyödyt alkavat näkyä. Äidit, joilla on vakavampi masennus, saattavat herkästi kokea itsensä väsyneeksi tai epämotivoituneeksi, mikä voi vaikeuttaa tämän tyyppisen terapian tekemistä. Näissä tilanteissa äidit saattavat tarvita sellaisen terveydenhuollon ammattilaisen apua, jolla on erikoistunutta KKT-osaamista. Joskus lääkitys voi auttaa laskemaan masennusoireet sellaiselle tasolle, että äiti pystyy oppimaan ja käyttämään uusia kognitiivisen käyttäytymisterapian taitoja.



## Masennuslääkkeiden käytöstä raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Masennuslääkityksen on todettu olevan hyödyllinen äideille, joilla on keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta. Äidit ovat kuitenkin usein haluttomia käyttämään lääkitystä raskausaikana tai imetysaikana, koska pelkäävät lääkityksen vaikuttavan haitallisesti vauvaan.

Tutkimusta lääkkeiden turvallisuudesta raskaus- ja imetysaikana on tehty ympäri maailmaa. On joitain masennuslääkkeitä, joiden on todettu olevan varsin turvallisia käytettäväksi raskaus- ja imetysaikana. On myös tärkeää ottaa huomioon masennusoireiden vaikutus vauvaan. Hoitavan lääkärin pitäisi pystyä tarjoamaan sinulle tietoa lääkityksen turvallisuudesta ja vaikutuksista äitiin ja vauvaan raskaus- ja imetysaikana. Lisäksi Suomessa on valtakunnallinen Teratologinen tietopalvelu, joka on kaikille äideille avoin puhelinneuvontapalvelu. Teratologisesta tietopalvelusta saat neuvoja ja voit kysyä tietoa lääkkeiden turvallisuudesta ja mahdollisista riskeistä raskauden ja imetyksen aikana. Alla on listattu usein kysytyjä kysymyksiä liittyen raskaus- ja vauva-ajan lääkitykseen.

### **Jos aloitan lääkityksen ahdistuksen hoitoon, täytyykö minun käyttää lääkitystä koko loppuelämäni?**

Todennäköisesti ei. Jokainen tapaus on toki erilainen. Monet äidit, jotka aloittavat masennuslääkityksen raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, tekevät lääkärinsä kanssa päätöksen lääkityksen vähittäisestä purkamisesta kuitenkin noin vuoden kuluttua. Tämä kuitenkin riippuu masennuksen vakavuudesta ja kestosta. Jos äidillä on toistunut vähintään kolme masennusjaksoa, lääkityksen jatkamista pidempään kannattaa harkita. Päätös lääkityksen lopettamisesta tehdään ihanetapauksessa lääkkeen määränneen lääkärin kanssa. Lääkitystä ei pidä koskaan lopettaa äkillisesti, ilman keskustelua lääkärin kanssa. Joidenkin lääkkeiden annosta täytyy pienentää hitaasti vähentämisestä mahdollisesti johtuvien oireiden ehkäisemiseksi (esimerkiksi pääkipu ja vatsaoireet).

### **Jos imetän lääkityksen aikana, onko lääke vauvalle vahingollista?**

Todennäköisesti ei. Tutkimusnäytön mukaan voit imettää samanaikaisesti tiettyjen lääkkeiden käytön kanssa. Pieni määrä lääkeainetta siirtyy rintamaitoon, mutta sillä ei yleensä ole negatiivisia vaikutuksia vauvaan. Lääkärisi auttaa sinua valitsemaan vauvalle turvallisimman lääkkeen.



**Onko lääkkeellä epämiellyttäviä sivuvaikutuksia?**

Tämä vaihtelee. Kuten muidenkin reseptilääkkeiden, myös masennuslääkkeiden käyttöön liittyy riski sivuvaikutuksille. On olemassa monenlaisia mahdollisia sivuvaikutuksia. Koska jokainen ihminen on yksilöllinen, myös sivuvaikutukset vaihtelevat. Suurin osa sivuvaikutuksista vähenee muutamassa viikossa. Sivuvaikutuksista kannattaa puhua lääkärille, jos ne jatkuvat ja vaivaavat sinua.

**Jos otan lääkkeitä, pitääkö minun silti tehdä muita muutoksia elämässäni?**

Kyllä. Masennuslääkkeet usein vähentävät masennusoireita ja antavat sinulle lisää energiaa. Tämä voi auttaa sinua huomaamaan ja muuttamaan ajatus- ja käyttäytymismallejasi, jotka liittyvät masennukseesi.

**Haittaako lääkitys psykologista hoitoani?**

Ei. Monet äidit valitsevat rinnakkain masennuslääkityksen ja psykologisen hoidon, kuten KKT:n tai intersoonallisen psykoterapian. Vakavammissa tapauksissa lääkitys mahdollistaa äidille riittävän energian ja motivaation psykologiseen hoitoon ja esimerkiksi KKT-taitojen opetteluun hoidon aikana.

**Voivatko vaihtoehtohoidot ja täydentävät hoidot auttaa masennuksessani?**

Monet äidit kysyvät vaihtoehtohoitojen ja täydentävien hoitojen, kuten yrttivalmisteiden, hieronnan, akupunktion ja meditaation vaikutuksista masennuksen hoidossa. Tällä hetkellä ei ole tarpeeksi tutkimustietoa, jotta näitä voisi suositella masennuksen hoitoon. Jotkut äidit kokevat kuitenkin näiden hoitomuotojen auttavan itsestä huolehtimisessa ja omahoidossa. On tärkeää, että tarkistat omalta lääkäriltäsi vaihtoehtohoidon tai täydentävän hoidon turvallisuuden ja soveltuvuuden raskaus- ja imetysaikana.

*Tee positiivisia muutoksia löytääksesi sinulle toimivat ratkaisut*

## Oppaan käyttäminen tehokkaiden hallintakeinojen opetteluun

Tässä omahoito-oppaassa opetetut taidot perustuvat kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) periaatteisiin. Voit käyttää opasta oppiaksesi ja ottaaksesi käyttöön joitain tämän tehokkaan hoitomuodon avainasioita. Opas on jaettu kuuteen moduuliin. Jokainen oppaan osa auttaa sinua ymmärtämään ja viemään käytäntöön KKT:n tärkeitä periaatteita, mikä voi auttaa sinua vähentämään oireitasi.

## Katsaus kognitiivisen käyttäytymisterapian käytöstä masennuksen hoitoon

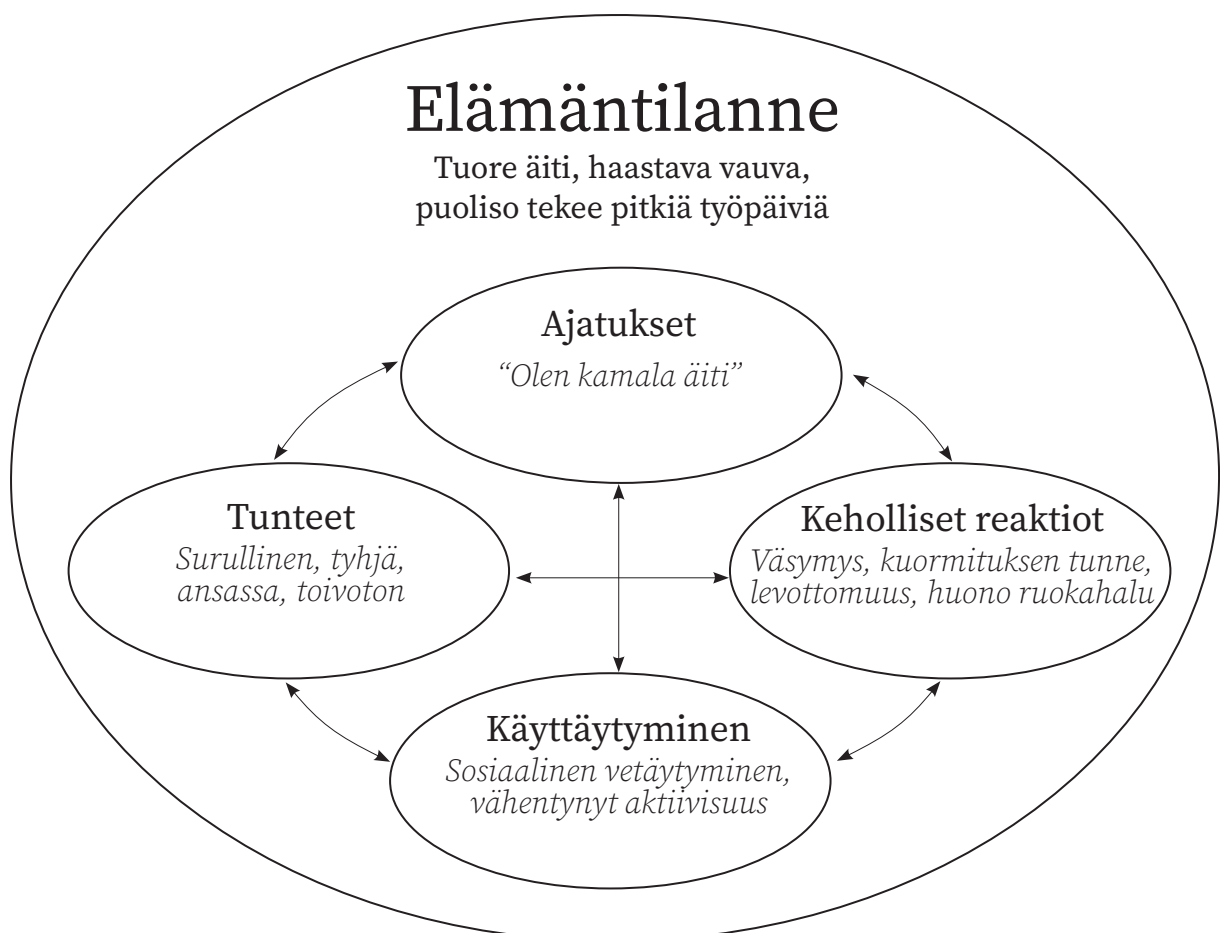
Avainasiat	Missä kohtaa opasta
Tiedon saaminen ja toimeen ryhtyminen	Mitä on raskaudenaikainen ja synnytyksenjälkeinen masennus? Avun saaminen: Raskaudenaikaisen ja synnytyksenjälkeisen masennuksen hoitovaihtoehdot Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta EPDS-itsearviointilomake
Itsestä huolehtimisen vahvistaminen	Itsestä huolehtiminen
Positiivisten muutosten tekeminen	Positiivisten muutosten tekeminen
Joustava ajattelu	Negatiivisten ajatusten haastaminen
Oman edistymisen ylläpitämisen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy suunnittelu	Saavutusten ylläpitäminen ja oireiden uusiutumisen ehkäisy

Aloitetaan oppimalla lisää siitä, miten masennus nähdään kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehyksessä.

# Kognitiivinen käyttäytymisterapia raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa

## KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN MALLI MASENNUKSESTA

Osa tavallisimmista raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista kuvailtiin [moduulissa 2](#). Olet saattanut huomata, että masennusoireet voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Tulet huomaamaan, että jokainen näistä osa-alueista vaikuttaa muihin osa-alueisiin. Opit myös, että se mitä sinulla on tällä hetkellä meneillään elämässäsi, voi niin ikään vaikuttaa masennusoireisiin jokaisella näistä osa-alueista.



## Tunteet

Raskaudenaikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen masennukseen liitetään yleensä seuraavia tunteita: alakuloisuus, surullisuus, tyhjiys, lannistuneisuus, turtuneisuus, toivottomuus. Jotkut äidit kokevat olonsa hyvin ärsyyntyneeksi tai kiukkuiseksi. Masentuneet äidit kadottavat usein kiinnostuksensa tai mielihyvän kokemisen asioihin, joista ovat aiemmin nauttineet. Äiti ei välttämättä koe vauvaansa kohtaan sellaista kiintymystä, kuin toivoi tai odotti etukäteen. Monet masentuneet äidit kertovat kokevansa olonsa myös ahdistuneeksi, huolestuneeksi tai kireäksi.

## Keholliset reaktiot

Masennus vaikuttaa siihen, miltä kehossamme tuntuu. Masentuneilla äideillä on usein myös fyysisiä oireita. Näitä ovat esimerkiksi väsymyksen tai painon tunne, uni- vaikeudet, heikotus, levottomuus, ruokahalun muutokset (ruokahalun katoaminen tai ylensyöminen), matalat energiatasot, päätöksenteon vaikeudet, keskittymisvaikeudet sekä pääkipu.

## Ajatukset

Kun ihminen masentuu, hänen ajatusmallinsa ovat erilaisia kuin muulloin. Masentuneet äidit ajattelevat usein negatiivisen kautta. Ajatukset voivat olla ei-auttavia, epärealistisia ja vääristyneitä joko itseän, tilanteeseen tai tulevaisuuteen liittyen.

- Olen kamala äiti.
- Minun pitäisi osata lohduttaa vauvaani.
- Vauvani ei pidä minusta.
- Tämä on kamalaa.
- En osaa tätä.
- Elämäni on ohi.
- Tämä ei tule ikinä helpottumaan.
- Tulen aina olemaan hämmentynyt.
- Vauva ei tule koskaan nukkumaan täysiä öitä.

Joillakin masentuneilla äideillä on epärealistisia huolia, jotka liittyvät masennuksen rinnalla usein kulkevaan ahdistuneisuuteen.

*Masennus voi vaikuttaa äidin käyttäytymiseen monella tavalla*

## Käyttäytyminen

Masennus vaikuttaa monin tavoin myös äidin käyttäytymiseen ja siihen, mitä hän tekee. Raskausajalla ja synnytyksen jälkeen masentuneet äidit lopettavat usein itsestä huolehtimisen. Äiti ei esimerkiksi syö kunnolla, ei käy päivittäin suihkussa tai pukeudu päivävaatteisiin, ei ota omaa aikaa tai ei ole halukas ottamaan vastaan apua muilta.

Äidillä saattaa myös olla vaikeuksia hoitaa arkeen kuuluvia toimia, kuten ruuanvalmistusta, pyykkäämistä tai muita kodinhoitoon kuuluvia tehtäviä. Äidit huomavat usein löytävänsä itsensä vetäytymästä perheen ja ystävien parista, esimerkiksi jättämällä vastaamatta puheluihin tai sähköposteihin, vaikka siihen olisi aikaa. Lopulta masentunut äiti saattaa jättää tekemättä asioita, joista saisi nautintoa tai tyydytystä. Valitettavasti kaikki tällainen käytös vain syventää äidin masennusta.

Osa niistä muutoksista, joita masennuksessa havaitaan, liittyy äidin pyrkimykseen selvitä oireidensa kanssa. Suurinta osaa tästä käyttäytymisestä käytetään hyvässä tarkoituksessa joko masennusoireiden ehkäisyyn tai niiden vähentämiseen. Ne tuntuvat tehokkailta lyhyellä aikavälillä, ja siksi niitä käytetään. Joskus nämä selviytymiskeinot kuitenkin pahentavat masennusta.

Esimerkkejä tyypillisistä käyttäytymismalleista, joita käytetään masennusoireiden kanssa pärjäämiseen, mutta jotka voivat itseasiassa pahentaa masennusta:

- Valvominen myöhään, ”jotta saat omaa aikaa”
- Jättäytyminen pois äiti-vauva-ryhmistä ja muista sosiaalisista tapahtumista
- Alkoholin tai huumeiden käyttäminen tai ylensyöminen oireita
- helpottamaan

Tyhjä versio KKT:n mallista masennuksesta löytyy lomakkeista ([moduuli 6, sivu 3](#)). Voit käyttää lomaketta täyttämällä siihen omat masennusoireesi. Lomaketta voi myös käyttää apuna, kun kerrot oireistasi omalle työntekijällesi esimerkiksi neuvolassa.

*Kun teet pieniäkin muutoksia yhdellä osa-alueella, huomaat positiivisia muutoksia myös toisilla osa-alueilla.*

## **ERILAISTEN MASENNUSOIREIDEN VÄLISTEN YHTEYKSIEN YMMÄRTÄMINEN**

Ajattelu, tunteet, keholliset reaktiot ja käyttäytyminen liittyvät kiinteästi toisiinsa. Masennuksessa näistä jokainen osa-alue vaikuttaa myös toisiin osa-alueisiin.

Esimerkiksi mitä enemmän sinulla on negatiivisia ajatuksia (esim. ”Olen kamala äiti”), sitä todennäköisempää on, että tunnet itsesi surulliseksi ja toivottomaksi ja koet myös fyysisiä masennusoireita, kuten väsymystä. Mitä enemmän sinulla on fyysisiä masennusoireita, sitä todennäköisempää on, että haluat vältellä tekemisiä tai paikkoja, joiden oletat vievän liikaa energiaa tai ajattelet, ettet kuitenkaan nauttisi niistä.

Aiemmin esitetty kuvio havainnollistaa masennusoireiden yhteydet toisiinsa. Masennusoireiden välisten yhteyksien ymmärtäminen saattaa alkuun tuntua sinusta ikävältä. Saattaa tuntua ylivoimaiselta miettiä, mistä voisi aloittaa. Yhteyksien olemassaolo on kuitenkin hyvä asia siinä kohtaa, kun aloitat työskentelyn masennuksesta selviämiseksi. Näin on siksi, että pientenkin muutosten tekeminen yhdellä osa-alueella (esimerkiksi käyttäytymisessä) voi johtaa positiivisiin muutoksiin muilla osa-alueilla.

Yksi asia, mitä tiedämme masennuksesta ja tuoreesta äitiydestä on se, että ne molemmat saattavat estää tekemästä perusasioita, joita tiedämme tarvitsevamme voidaksemme hyvin ja saavuttaaksemme itsellemme tärkeitä asioita. Seuraavassa osiossa saat perustietoa itsestä huolehtimisesta.

# Itsestä huolehtiminen

---

Tässä osiossa saat tietoa itsestä huolehtimisen tärkeimmistä osa-alueista sekä ehdotuksia muutoksista, joita voit tehdä elintavoissasi pystyäksesi paremmin huolehtimaan itsestäsi ja vähentämään masennusoireitasi. Seuraava osio, Positiivisten muutosten tekeminen, auttaa sinua ottamaan nämä ideat käyttöön ja tekemään suunnitelman siitä, miten voit onnistuneesti tehdä muutoksia lisätäksesi itsestä huolehtimista.

Itsestä huolehtimiseen kuuluu viisi osa-aluetta:

- RAVINTO
- LIIKUNTA
- UNI JA LEPO
- OMA AIKA
- TUKIVERKOSTOT

Tässä osiossa

- käydään läpi tarkemmin jokainen osa-alue
- voit löytää avainkysymysten avulla ne osa-alueet, joihin haluat
- itse keskittyä
- saat neuvoja siitä, miten pääset alkuun



**R** **RAVINTO** Vauvaa odottaessa tai juuri synnytyksen jälkeen äidille saattaa olla vaikeaa syödä tarpeeksi ja terveellisesti. Voi olla, ettet koe itseäsi nälkäiseksi, tai huomaat syöväsi enimmäkseen epäterveellisiä ruokia. Ravintorikkaiden ruokien syöminen auttaa sinua kuitenkin voimaan paremmin ja toimimaan arjessa. Tässä osiossa saat vinkkejä ja ohjeita, joiden avulla pystyt tekemään positiivisia muutoksia ruokailutottumuksiisi.

## Kysymyksiä, joita odottajat ja tuoret äidit voivat kysyä itseltään

Näiden kysymysten avulla voit pohtia, olisiko itsestä huolehtimisessasi ravinnon suhteen parannettavaa.

- Istunko alas syömään kolme pääateriaa päivässä (aamupala, lounas, päivällinen)?
- Syötkö 1-2 välipalaa aterioiden välillä?
- Pidätkö aterioiden ja välipalojen valmistamisen helppona ottamalla vastaan apua ja pitämällä valmisruokia tai -välipaloja helposti saatavilla? (katso alempana ”Vinkkejä hyvän ravitsemuksen helppoon ylläpitämiseen”)
- Syötkö ateriat lautasmallin mukaisesti?
- Juonko tarpeeksi päivän aikana?

## Vinkkejä hyvän ravitsemuksen helppoon ylläpitämiseen

- **Kokeile ateriasuunnittelua.** Istu alas jonkun kanssa, joka voi auttaa sinua aterioiden valmistamisessa. Suunnitelkaa yksinkertaisia aterioita seuraaville 3–4 päivälle. Valmista ostoslista ja käy sen mukaisesti ostoksilla.
- **Pidä vesilasi tai juomapullo helposti saatavilla.** Janojuomaksi suositellaan vettä. Suositeltavia juomia aterian yhteydessä ovat rasvaton maito, piimä ja vesi. Kofeiinia sisältäviä juomia kannattaa käyttää kohtuudella.
- **Yritä syödä vähän, vaikka et olisi nälkäinen.** Yritä syödä kahden tunnin välein esim. viljoja, proteiinia, vihanneksia tai hedelmiä.
- **Syö tarvittaessa vitamiinilisää.** Keskustele sinulle suositeltavista vitamiinilisistä neuvolassa.



*Ravintorikkaiden ruokien säännöllinen syöminen  
pitkin päivää auttaa sinua voimaan paremmin*

- **Valmistaudu olemaan poissa kotoa.** Ota vesipullo ja helposti mukaan pakattavia eväitä (esim. hedelmät, välipalakeksit- ja patukat, pähkinät), jotta sinulla on helposti saatavilla terveellisiä välipaloja, kun olet poissa kotoa.
- **Mieti nopeita ateria- ja välipalaratkaisuja.** On paljon erilaisia helppoja keinoja lisätä ruokavalioosi ravintorikkaita välipaloja ja aterioita. Terveellisiä ratkaisuja ovat esimerkiksi:
  - Kasvikset ja hedelmät: valmiiksi pakatut baby porkkanat, kirsikkatomaatit, valmissalaatti, pakastevihannekset (listeriariskin vuoksi aina kuumennettuna) ja tuoreet, kuivatut tai säilykehedelmät.
  - Viljatuotteet: riisi, pasta, leipä, kaikenlaiset täysjyväviljatuotteet.
  - Maitotuotteet ja niiden vaihtoehdot: maito, soijavälipalat, jugurtit, juusto
  - Liha ja sen vaihtoehdot: säilyke- ja pakastekala, pakastelihatuotteet, säilykepavut, -linssit ja -hernekeitto, pakastetut ateriat.
- **Tee ruoanvalmistuksesta helppoa:** Yritä jakaa ruoanvalmistus pieniin osiin sen sijaan, että tekisit kaiken kerralla. Esimerkiksi:
  - Valmista aamulla lihapullat ja laita ne jääkaappiin odottamaan paistoa.
  - Laita päivällä perunat ja porkkanat uuniastiaan ja mausta ne. Laita folion alla jääkaappiin.
  - Kun sinulla on aikaa, laita lihapullat, perunat ja porkkanat uuniin
  - Kun olet valmis syömään, tee salaatti valmiiksi pakatusta salaattisekoituksesta.

Jos kaipaat apua joko oman tai vauvasi ruokavalion suunnitteluun, juttele asiasta neuvolassa.

Voit käyttää Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa tulevia **tavoitteenasettelun askeleita** aloittaaksesi muutoksen syömistottumuksissasi. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

## Huomautus alkoholista ja huumeista

Pieni osa raskaus- tai vauva-aikana ahdistusta kokevista äideistä käyttää alkoholia tai muita päihteitä yrityksenä hallita oireita. Huumeet, alkoholi, nikotiini ja väärinkäytetyt reseptilääkkeet saattavat tarjota väliaikaista helpotusta ahdistusoireisiin, mutta pitkällä aikavälillä ne vain pahentavat ongelmia. Esimerkiksi:

- ongelmia vältellään kohtaamisen sijaan
- suoriutuminen kotona, töissä ja sosiaalisissa tilanteissa heikkenee
- voi kehittyä psykologinen ja/tai fyysinen riippuvuus
- fyysinen terveys kärsii
- psyykinen terveys kärsii
- aineet voivat vaikuttaa määrätyn lääkityksen tehoon

**Alkoholi.** Alkoholin käytölle raskausaikana ei ole tiedossa turvallista rajaa. Alkoholi siirtyy äidin verenkierrosta istukan välityksellä vauvaan. Tämä voi johtaa vakaviin vauvan terveysongelmiin tai jopa keskenmenoon. Synnytyksen jälkeen alkoholi voi siirtyä vauvaan rintamaidon kautta. On siis parasta lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan raskausaikana. Jos se tuntuu hankalalta, voit olla yhteydessä päihdepalveluihin saadaksesi apua. Puhu asiasta myös neuvolassa.

**Tupakka ja huumausaineet (mm. kannabis ja kokaiini).** Huumausaineiden tai tupakkatuotteiden käytölle raskausaikana ei ole tiedossa turvallista rajaa. On siis suositeltavaa, että äiti välttää näitä aineita, sillä niiden käyttö saattaa johtaa vauvan pieneen syntymäpainoon, ennenaikaiseen synnytykseen tai keskenmenoon. Pieni määrä aineita saattaa päästä vauvaan rintamaidon kautta, joten niiden käyttöä ei suositella imetyksen aikana. Huumausaineet saattavat myös vaikuttaa äidille määrättyjen lääkkeiden toimivuuteen ja aiheuttaa paljon muita negatiivisia sivuvaikutuksia.

**Kofeiini.** Monet juovat useita kupillisia kahvia tai teetä päivässä. Runsas kofeiinin käyttö voi kuitenkin vahingoittaa vauvaasi. Niin odottajat kuin imettävät äidit voivat käyttää kohtuullisia määriä kofeiinia. Suomessa suositus kofeiinin käytölle on alle 200mg päivässä (mikä tarkoittaa noin 3dl kahvia ja 8dl mustaa teetä). Runsas kofeiinin määrä saattaa siirtyä vauvaan myös rintamaidon kautta, aiheuttaen esimerkiksi ärtyisyyttä ja huonoa nukkumista.

**Jos koet alkoholin tai muiden päihteiden aiheuttaneen elämässäsi ongelmia, on tärkeää, että haet apua.** Jos koet, että sinun on vaikea lopettaa alkoholin tai huumeiden käyttöä, et ole yksin. Aivan kuten ahdistuksen hoitoonkin, myös päihdeongelmiin on tarjolla tukea ja hoitomuotoja. Mikäli tarvitset apua päihteidenkäytön lopettamiseen, voit olla yhteydessä kuntasi päihdepalveluihin. Puhu asiasta myös neuvolassa.

## Pienikin määrä liikuntaa voi auttaa

**L** **LIIKUNTA** Kun olet raskaana tai juuri saanut vauvan, liikunnan mahdolluttaminen päivään voi olla viimeisin asia, minkä haluat tehdä. Pienikin määrä liikuntaa voi kuitenkin auttaa. Vaikka onkin epätodennäköistä, että pelkästään liikuntaa lisäämällä saat olosi paremmaksi, säännöllinen liikunta on tärkeä osa itsestä huolehtimista useista syistä.

Säännöllinen liikunta voi:

- Kohottaa mielialaa ja energiatasoja
- Parantaa unta
- Vähentää lihasjännitystä ja saada olon rentoutuneeksi
- ”Puhdistaa mieltä” ja auttaa saamaan uutta näkökulmaa masentaviin tai ahdistaviin ajatuksiin ja auttaa kyseenalaistamaan niitä
- Lisätä itseluottamusta
- Antaa sinulle mahdollisuuden tavata muita, pitää hauskaa ja ottaa aikaa itsellesi

## Kysymyksiä, joita odottajat ja vauvan äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua miettimään, mitkä tekijät estävät sinua lisäämästä fyysistä aktiivisuutta, ja mitä haluaisit ehkä tehdä.

- Mitä liikuntaa jo teen?
- Kuinka usein, ja kuinka kauan (esim. 10 minuutin kävely kerran viikossa)?
- Mitä liikuntaa haluaisin tehdä, tai mistä olen nauttinut aiemmin?
- Mikä estää minua liikkumasta enemmän?
- Mikä saisi minut liikkumaan enemmän?

Osa tämän osion ideoista on saatu teoksesta *The Postpartum support international website and the free antidepressant skills workbook* by Dan Bilsker & randy J. Paterson, Centre for applied research in Mental health and addiction (CarMha), simon Fraser university, 2005.

## Vinkkejä liikuntasuunnitelman tekemiseen:

- **Juttele lääkärin kanssa** mahdollisista liikuntaa rajoittavista tekijöistä, etenkin jos olet raskaana tai sinulle on vastikään tehty sektio
- **Valitse liikuntamuoto, joka sopii sinulle.** Pysyt todennäköisemmin suunnitelmassasi, jos valitset liikuntamuotoja, joista nautit ja jotka sopivat tämänhetkiseen arkeesi
- **Ole johdonmukainen.** Lyhyet mutta säännölliset harjoitukset ovat parempia kuin satunnaiset pitkät harjoitukset.
- **Järjestä lastenhoito,** jotta saat itsellesi aikaa liikkua. Esimerkiksi monet kuntosalit tarjoavat lastenhoitopalveluita jäsenilleen.
- **Ota vauvasi mukaan.** Käytä esimerkiksi vaunuja, juoksurattaita tai pyöräkärryä, jotta voit liikkua vauva mukana.
- **Liiku ystävän kanssa.** Voit myös selvittää, löytyykö paikkakunnaltasi järjestettyjä vaunulenkkejä.
- **Tee treeni kotona.** Esimerkiksi netistä löytyy paljon ilmaisia, ohjattuja treenejä. Myös monet kuntosalit tarjoavat videovälitteisiä treenejä joko nauhalta tai livelähetyksenä.
- **Käytä viiden minuutin ratkaisua.** Voi olla hankalaa aloittaa, jos olet ahdistunut tai masentunut. Mieti, voisitko aloittaa viidellä minuutilla päivässä – ehkäpä kävely tien tai korttelin päähän ja takaisin? Jos viiden minuutin jälkeen koet, että voit jatkaa, niin voit tehdä niin, mutta se ei ole välttämätöntä. Muista, että sitouduit vain viiteen minuuttiin.

Voit käyttää Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa tulevia **tavoitteenasettelun askeleita** aloittaaksesi liikunnan tai tehdäksesi muutoksia liikuntarutiineihisi. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

## Vaivannäkö palkitaan

**U** **UNI JA LEPO** Uni ja lepo ovat tärkeitä niin psyykkiselle kuin fyysiselle hyvinvoinnillesi. Raskaus- tai vauva-aikana voi olla vaikeaa saada niin paljon unta ja lepoa kuin tarvitsisit. Raskaus voi muuttaa unirytmiasi - saatat tarvita enemmän unta tai huomata, että sinun on vaikeampi saada keskeytsetöntä yöunta. Vauvan synnyttyä useimmat äidit kokevat, etteivät saa tarpeeksi keskeytsetöntä unta, koska vauvanhoito niin yöllä kuin päivälläkin vaikuttaa mahdollisuuksiin nukkua. Univelkaisena ahdistus saattaa pahentua, ja kun olet ahdistunut, voi olla vielä vaikeampi nukkua hyvin. Huolimatta siitä kumpi on lähtökohtaisesti syynä, kannattaa tehdä töitä paremman unen ja levon eteen.

### **Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:**

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua miettimään, olisiko uneen ja lepoon liittyvässä itsestä huolehtimisessasi parannettavaa:

- Kuinka monta tuntia nukun yön aikana?
- Nukunko silloin, kun vauva nukkuu?
- Otanko aikaa levolle tai päiväunille päivällä?
- Pyydänpö apua saadakseni levätä?
- Tarvitsenko apua tai lisätietoa vauvan nukkumiseen liittyen?

## Vinkkejä nukkumiseen:

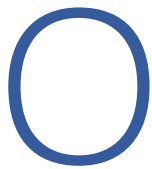
- **Pyydä apua, jotta saat riittävästi nukuttua ja levätyä.** Pyydä puolisoa, läheistä tai ystävää joko huolehtimaan vauvasta tai kotitöistä, jotta pääset vähän aikaisemmin sänkyyn tai voit ottaa päiväunet. Monet äidit ovat huomanneet, mikä vaikutus viiden tunnin keskeytyksettömällä unella on ahdistukseen, mielialaan ja arjessa toimimiseen.
- **Luo nukkumiseen liittyviä rutiineja.** Voi olla, että joudut muokkaamaan niitä myöhemmin vauvan tarpeiden muuttuessa. Nukkumaan asettuminen on helpompaa silloin, kun on rutiineja, jotka auttavat laskemaan kierroksia ja rentoutumaan (esim. lämmin suihku, kevyt miellyttävä lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu tai hengitys- tai rentoutusharjoitukset). Pyri siis löytämään rutiinit, joilla saat itse si rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa.
- **Pyri menemään nukkumaan samaan aikaan joka ilta.** Tämä auttaa aivojasi ja kehoasi tietämään, milloin pitää olla hereillä ja milloin rauhoittua.
- **Arvosta lepoetkiäsi.** Vaikket nukahtaisi, makuulla oleminen ja lepääminenkin on tärkeää.
- **Muista, että jos joudut heräämään usein öisin,** sinun täytyy saada levätyä päivällä.
- **Anna itsellesi lupa levätä tai nukkua.** Hallitse päivittäistä stressiäsi tekemällä to-do-lista seuraavaksi päiväksi hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Anna itsellesi lupa jättää kotityöt myöhemmäksi tai huomiseksi, ja valmistaudu lepäämään.
- **Muokkaa odotuksiasi itsestäsi.** Jos et ota huomioon raskauden tai vauva-ajan tuomia elämänmuutoksia siinä, mitä odotat itseltäsi arjessa, voi olla hankalaa löytää aikaa levätä tai nukkua tarpeeksi.
- **Tee nukkumispaikastasi mukava ja rentouttava.** Suurin osa nukkuu parhaiten pimeässä, hiljaisessa ja hieman viileässä makuuhuoneessa.
- **Jos olet raskaana, kokeile vartalotyynyä** lisätäksesi nukkumisen mukavuutta ja helpottaaksesi nukkumistasi.
- **Vähennä tai lopeta kokonaan kofeiinin nauttiminen,** ja varmista ettet nauti sitä ainakaan enää paria tuntia ennen nukkumaanmenoa. Jotkut asiantuntijat suosittelvat kofeiinin välttämistä klo 16 jälkeen.

- **Jos harrastat liikuntaa, lopeta se viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa.** Vaikka säännöllisen liikunnan avulla saatat nukkua syvemmin, liikunta liian lähellä nukkumaanmenoa saattaa vaikeuttaa nukahtamista, koska kehosi käy vielä kierroksilla.
- **Vältä nälkää sekä liian raskasta syömistä ennen nukkumaanmenoa.** Suosi tarvittaessa kevyttä hiilihydraattipitoista iltapalaa, esimerkiksi muroja tai leipää, ennen nukkumaanmenoa.
- **Pyydä neuvolasta apua unipulmiin,** jos vauvasi esimerkiksi jatkuvasti herättelee öisin.

Voit käyttää Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa tulevia **tavoitteenasettelun askeleita** aloittaaksesi muutokset riittävän unen ja levon saamiseen. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.



## Oman ajan ottaminen on tärkeä osa itsestä huolehtimista



**OMA AIKA** Äidiksi tultua on varsin tavallista, että oman ajan ottamista laiminlyödään. Näin käy helposti etenkin silloin, jos äiti on ahdistunut raskausaikana tai vauvan syntymän jälkeen. Joillekin äideille oman ajan ottamisen opettelu voi olla hankalaa, ja se voi aiheuttaa syyllisyyden tunteita. Voi olla haastavaa ottaa aikaa itselle, kun on niin paljon asioita tehtävänä.

Oman ajan ottaminen itsestä huolehtimiseen on kuitenkin tärkeä ja tarpeellinen askel, jotta voit paremmin hallita ahdistustasi.

Oma aika tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. On tärkeää, että löydät joka päivä jonkin tavan huolehtia itsestäsi – vaikka se olisi vain muutaman minuutin ajan. Tärkeitä tapoja ottaa aikaa itselleen:

- **Varmista, että sinulla on joka päivä hetkiä rauhoittumiselle ja rentoutumiselle.**

Varmista, ettet kiiruhda asiasta toiseen aamusta iltaan ilman taukoja. Tämä voi tarkoittaa sitä, että sinun täytyy laskea vaatimustasojasi sen suhteen, mitä haluat saada tehdyksi päivän aikana. Jo pelkästään se saattaa helpottaa, että hidastat tahtia ja olet enemmän läsnä puuhaillessasi kotona.

- **Varmista, että teet jotain, mikä saa olosi tuntumaan hyvältä, huolehditulta, piristyneeltä tai iloiselta.**

Päivittäiset mielihyvän hetket voivat suojata stressin negatiivisilta psyykkisiltä ja fyysisiltä vaikutuksilta. Tällainen pieni hetki voi olla esimerkiksi kahvikupillisen juominen tai kävelylenkki kauniissa ympäristössä. Usein stressaavana ja kuormittavana ajanjaksona lopetamme kaikki arjen pienet mielihyvää tuottavat asiat, mikä ei tietenkään helpota oloa. Kukaan ei voi voida hyvin, jos päivän tai viikon ainoat asiat ovat velvollisuuksien ja kotitöiden hoitaminen.



## Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua pohtimaan, kuinka paljon otat aikaa itsellesi arjessa, miten voisit mahdollistaa enemmän omaa aikaa päivääsi, ja mitä haluaisit omalla ajallasi tehdä.

- Mitkä tekemiset saavat minut rentoutumaan tai nauttimaan?
- Milloin viimeksi tein jotain sellaista?
- Kuinka paljon minulla on omaa aikaa päivässä? Entä viikossa?
- Otanko lyhyitä taukoja rauhoittumiselle pitkin päivää?
- Miten voisin saada lisää omaa aikaa? (esim. avun saaminen läheisiltä, omien odotusten muokkaaminen siisteyden suhteen jne.)

## Vinkkejä siihen, miten saat lisää omaa aikaa:

- **Mieti uudestaan vaatimustasoasi** kotitöiden suhteen löytääksesi lisää aikaa itsellesi. Jotkut äidit ovat pystyneet löytämään lisää omaa aikaa sillä, että ovat muokanneet vaatimuksiaan – esimerkiksi joidenkin kotitöiden tekeminen harvemmin tai vähemmän tarkasti. Tai entä jos poistaisit silloin tällöin joitain ei-välttämättömiä asioita kotitöistä – esimerkiksi noutoruoan tilaaminen tai valmisateriat säästävät aikaa. Ruuanvalmistuksen sijaan voisit tehdä jotain itseksesi.
- **Käytä pieniä hetkiä** rauhoittumiseen päivän aikana. Käytä hyväksesi ajat, kun vauva on tyytyväinen tai nukkuu. Voit käyttää tämän ajan lepäämällä hetken tai juomalla kupin kahvia rauhassa sen sijaan, että tekisit kotitöitä.
- **Pyydä ja ota vastaan muiden apua.** Katso osio ”**Tukiverkostot**” sivulta 29 alkaen tässä moduulissa.

## Ideita oman ajan käyttöön

- **Harrastaminen.** Ajan käyttäminen harrastuksiin - lukeminen, neulominen, riskitoiden täyttäminen, musiikin kuuntelu, ohjelmien katselu, puutarhanhoito jne.
- **Ihmissuhteet.** Ajan käyttäminen ihmissuhteiden hoitoon, kuten sähköpostin kirjoittaminen, some-päivitys, ystävälle soittaminen, ystävän tapaaminen kahvilassa, puolison kanssa oleminen jne.
- **Pelaaminen.** Herätä eloon lempikorttipelisi tai kaivele kaapeista esiin vanhat lautapelit. Heitä frisbeetä, lennätä leijaa, leiki koirasi kanssa, tanssi olohuoneessa. Leikkiminen tai pelaaminen voi olla spontaania, tuoda tauon arkiaskareista ja voit tehdä sitä muiden kanssa tai itsekseksi. Hauskan pitäminen tuo lisää energiaa.
- **Yksin oleminen.** Yksin istuminen portailla viiden minuutin ajan päivän mieluisimpana hetkenä tai kirjan lukeminen puistonpenkillä.
- **Itsensä hemmottelu.** Osta itsellesi pieni lahja, lakkaa kynnet, käy kampaajalla jne.
- **Hengellisyys.** Joillekin oman uskonnon harjoittaminen voi olla lohduttavaa ja mielialaa kohottavaa. Yleisemmin esimerkiksi meditaatio, päiväkirjan kirjoittaminen tai muut itsereflektiota edistävät puuhut voivat kohottaa mielialaa.
- **Luonto.** Jotkut löytävät parhaan tavan rentoutua ja kokea mielihyvää luonnossa olemisesta, esimerkiksi puutarhassa, metsässä, uimarannalla tai vesillä.

Jos olet ollut masentunut, voi olla, että et pysty tällä hetkellä nauttimaan mistään. Tämä on yleinen ongelma masentuneilla. Ilon tunteet palaavat kuitenkin masennusoireiden vähentyessä, ja näiden puuhien tekeminen (vaikka ne eivät tuntuisi houkuttelevilta juuri nyt) on askel eteenpäin kohti parempaa oloa. Jos et keksi mitään, mistä nauttisit, saat siihen vinkkejä seuraavalla sivulla olevasta listasta.

Voit käyttää Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa tulevia [tavoitteenasettelun askeleita](#) löytääksesi lisää omaa aikaa. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

Lisää ideoita oman ajan käyttämiseen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kylpy</li> <li>• Lepääminen pehmeän viltin alla</li> <li>• Kirjastossa käynti</li> <li>• Kukkien istuttaminen</li> <li>• Tuoksuivan ihovoiteen laittaminen</li> <li>• Päiväkirjan pitäminen</li> <li>• Lukeminen</li> <li>• Yhteydenotto vanhaan ystävään</li> <li>• Lempikaupassa käyminen</li> <li>• Elokuvan katselu</li> <li>• Kynttilän sytyttäminen</li> <li>• Lintujen ruokkiminen</li> <li>• Liikunta</li> <li>• Teen tai kahvin juominen</li> <li>• Vuodenaikojen vaihtumisen huomaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirkossa istuminen</li> <li>• Kissan tai koiran silittäminen</li> <li>• Auringonpaisteessa istuminen</li> <li>• Keinutuolissa keinuminen</li> <li>• Mielimusiikin kuuntelu</li> <li>• Vanhojen valokuvien katselu</li> <li>• Vanhojen päiväkirjojen lukeminen</li> <li>• Jonkun kainalossa istuminen</li> <li>• Hiljaisuudesta nauttiminen</li> <li>• Unelmointi</li> <li>• Marjojen poimiminen</li> <li>• Auringonlaskun katsominen</li> <li>• Maalaaminen tai piirtäminen</li> <li>• Kävelyllä meneminen</li> <li>• Hengitysharjoitusten tekeminen (katso seuraava sivu)</li> </ul>

## Rentouttava hengitys

Rentouttavassa hengityksessä hengität hitaasti sisään nenän kautta ja sen jälkeen hitaasti ulos suun kautta. Tällä tavoin yleensä luonnostaan hengitämme, kun olemme hyvin rentoutuneita – esimerkiksi silloin, kun olemme juuri nukahtamaisillamme. Ahdistuessamme useimmat meistä alkavat hengittää nopeasti ja pinnallisesti – jotkut voivat jopa pidättää hengitystä muutaman sekunnin ajan. Vaikka se ei ole vaarallista, hengityksen pidättämisellä on taipumus saada olomme entistä stressaantuneemmaksi, mikä puolestaan saattaa lisätä fyysisiä ahdistusoireita. Opettelemalla hengittämään tarkoituksellisen rentouttavasti ja rauhallisesti voimme edesauttaa näiden oireiden vähenemistä. Yksi rentouttavan hengityksen tärkeimmistä eduista on se, että sitä pystyy tekemään missä vaan – esimerkiksi bussissa, väkijoukossa tai töissä.

1. Hengitä nenän kautta sisään ja laske samalla hitaasti viiteen.
2. Anna viileän ilman matkustaa vatsaasi asti hengittäessäsi sisään. Ilman täyttäessä keuhkot vatsasi pullistuu pehmeästi ulospäin (älä kuitenkaan pakota, vaan anna sen tapahtua luonnostaan).
3. Pysähdy hetkeksi. Hengitä sen jälkeen suun kautta ulos ja laske samalla hitaasti viiteen.
4. Uloshengityksen aikana keuhkot tyhjenevät ja samalla vatsalihakset rentoutuvat ja vatsasi litistyy.
5. Kuvittele kaiken jännityksen poistuvan lämpimän uloshengityksesi mukana.
6. Pysähdy hetkeksi ja odota, kunnes kehosi haluaa uuden sisäänhengityksen.

Huomaa: Yritä olla nostamatta rintaasi ja olkapäitäsä ylös ja alas hengittäessäsi. Voit kokeilla tapahtuuko tätä laittamalla toisen kämmenen rinnallesi ja toisen kämmenen alavatsallesi.

Rinnalla olevan kätesi pitäisi pysyä suhteellisen liikkumattomana, kun taas vatsalla olevan kätesi pitäisi liikkua hitaasti ylös ja alas hengityksesi tahdissa. Monet kokevat, että tekniikka on helpointa oppia makuulla. Tekniikan opittuaan hengitysharjoitusta voi tehdä istuessaan tai jopa kävellessään.

Jotkut kokevat hyödyllisenä jonkunlaisen rauhoittavan tai tyyntyttävän lauseen hiljaisen toistelun uloshengityksen aikana. Voit esimerkiksi toistaa uloshengityksen aikana lausetta ”Jännitys poistuu minusta” tai ”Kaikki on hyvin”. Kuten minkä tahansa taidon oppiminen, myös rentouttavan hengityksen oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua. Yritä löytää aikaa harjoituksille pitkin päivää – esimerkiksi ensimmäisenä aamuulla, vauvasi mennessä ensimmäisille päiväunille tai juuri ennen nukkumaanmenoa. Harjoitusten ei tarvitse olla pitkiä, viisi minuuttia kerran tai kahdesti päivässä riittää.

*Etsi elämääsi uusia ihmisiä tai vahvista aiempia kontakteja ihmisiin, jotka voivat tukea sinua*

**TUKIVERKOSTOT** Monille äideille tukiverkostot ovat tärkeässä roolissa vauvan ja vanhemmuuden tuoman elämänmuutoksen kanssa pärjäämisessä. Hyvät ihmissuhteet ovat toimivat suojelevana tekijänä masennusta vastaan. Näin on etenkin niillä odottajilla ja tuoreilla äideillä, jotka yrittävät selviytyä masennuksen tunteiden kanssa ja yrittävät tehdä muutoksia elämässään vähentääkseen masennusoireitaan.

### **Kysymyksiä, joita raskaana olevat ja tuoreet äidit voivat kysyä itseltään:**

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua pohtimaan, saatko tarpeeksi tukea toisilta, ja minkä tyyppisen tuen tarpeessa olet.

- Onko sinulla elämässäsi joku, joka saa olosi tuntumaan hyvältä?
- Onko sinulla ympärilläsi muita äitejä, joiden kanssa voit avoimesti jakaa raskausajan tai äitiyden haasteita?
- Onko elämässäsi ihmisiä, joiden kanssa voit rehellisesti puhua tunteistasi ja huolistasi?
- Onko elämässäsi ihmisiä, joiden varaan voit tarvittaessa tukeutua?
- Onko elämässäsi joku, jolta voit aina luottaa saavasi neuvoja niitä tarvitessasi?

Jos vastasit ”ei” yhteenkään kysymyksistä, on tärkeää miettiä, miten voisit löytää tai vahvistaa uudelleen suhteita ihmisiin, joilta voit saada tukea.

- Kun tulet äidiksi, voit lisätä ja vahvistaa ihmissuhteitasi
- Löytämällä uusia sosiaalisia verkostoja
- Pitämällä yhteyttä joihinkin äiteihin näissä verkostoissa
- Pitämällä yhteyttä sekä uusiin että aikaisempiin verkostoihin
- Pitämällä huolta hyvistä suhteista näissä verkostoissa

Hyvien, tukea tarjoavien ihmissuhteiden lisääminen ja vahvistaminen on yksi parhaista asioista, mitä voit tehdä henkisen hyvinvointisi eteen. Tässä on muutamia sosiaalisen tuen muotoja, joista voi olla sinulle apua:

Tuen tapa	Mitä se on käytännössä	Esimerkki
<b>Emotionaalinen tuki</b>	<p>Sinulla on joku, esimerkiksi läheinen ystävä, jolle voi puhua huolista ja murheista ahdistukseen ja vauvaan liittyen.</p> <p>Elämässäsi on ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi arvostetuksi ja jotka muistuttavat sinua vahvuuksistasi.</p>	<p>Voit puuskahtaa rehellisesti siitä, miten väsynyt ja ärsyyntynyt olet siitä, että vauva ei edelleenkään nuku läpi yön.</p> <p>Joku kertoo sinulle, miten tärkeää on saada olla ystäväsi, ja ihailee kuinka kovasti teet töitä voidaksesi paremmin.</p>
<b>Käytännön tuki</b>	<p>Apua kotitöihin, hoidettaviin asioihin ja lastenhoitoon.</p>	<p>On olemassa joku, joka voi huolehtia vauvasta, niin että voit nukkua päiväunet.</p> <p>Perheenjäsen, joka tuo ruokaa päivälliseksi.</p>
<b>Sosiaalinen tuki</b>	<p>Ryhmä, johon koet kuuluvasi.</p> <p>Yhteenkuuluvuuden tunne samanhenkiseksi kokemiesi ihmisten kanssa.</p>	<p>Perhevalmennusryhmätai synnytyksen jälkeisen masennuksen hoitoon liittyvä ryhmä</p> <p>Vauvakerho tai esim. avoimen päiväkodin tai asukaspuiston äitiryhmä.</p>
<b>Tiedollinen tuki</b>	<p>Pääsy luotettaviin tiedonlähteisiin.</p>	<p>Täsmällistä tietoa masennuksesta raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, minkä avulla ymmärrät, ettet ole yksin, ja että apua on saatavilla.</p>
<b>Mahdolliset tuen tarjoajat</b>		
<p>Puoliso, perhe, laajennettu perhe, ystävät työkaverit, naapurit, uskonnolliset yhteisöt, erilaiset äitiryhmät, imetystukiryhmät, raskaus- ja vauva-ajan supportiiviset ammattilaisten ohjaamat ryhmät (esim. Iloa varhain, Hoivaa ja leiki), neuvolan terveydenhoitaja, neuvolalääkäri, kättilö, psykiatri, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja, perheohjaaja, vauvaperhetyöntekijä, sosiaalityöntekijä, doula, lastenhoitaja, perhekahvilat, avoimet päiväkodit, päivähoito jne.</p>		

*Äitinä oleminen on kovaa työtä, ja suurin osa äideistä hyötyy muiden avusta*

## Tavallisia asioita, jotka saattavat estää saamasta tarvitsemaasi apua (etenkin jos olet masentunut):

- **Oletus siitä, että muut tietävät mitä tarvitset**, ja osaavat tarjota apua pyytämättä. Liian usein tämä johtaa väärinymmärryksiin ja loukkaantumisiin.
- **Vaikeus myöntää, että sinulla on ongelmia ja tarvitset apua.** Monet tuoreet äidit kokevat, että heidän tehtävänä on pitää yllä mielikuvaa siitä, että vanhemmuus tulee kaikilta luonnostaan. Totuus on, että äitinä oleminen on kovaa työtä. Suurin osa äideistä hyötyy muiden avusta, ja masentuneet äidit todennäköisesti erityisesti hyötyvät lisäävusta.
- **Vaikeus miettiä, keneltä voisi saada tukea.** Sanomalehtien, neuvolan ilmoitustaulujen, vauvalehtien, kunnan tiedotteiden ja netin tai sosiaalisen median selaaminen voi antaa vinkkejä siitä, mistä tukea voisi etsiä. Neuvolan terveydenhoitajasi luultavasti tietää omalla alueellasi tarjolla olevista mahdollisuuksista. Voit myös katsoa aiemmasta taulukosta, minkälaiset ammattilaiset, ryhmät ja palvelut voisivat tarjota sinulle tukea.

## Vinkkejä tuen saamiseen

- **Puhu suoraan ja täsmällisesti siitä, mitä tarvitset.** Voit esimerkiksi sanoa:
  - Ystävälle: ”Voisitko hoitaa vauvaa klo 13-15, jotta pääsen vastaanotolle?”
  - Puolisolle: ”Haluaisin tänään olla kanssasi, olla vain lähekkäin ja jutella.”
  - Sukulaiselle: ”Voisitko tuoda maitoa ja hedelmiä kaupasta matkallasi töistä kotiin?”
  - Puolisolle: ”Voisitko järjestää asiat niin, että tulisit töistä kotiin vähän aikaisemmin tänään, jotta pääsisin pienelle kävelyllä?”
- **On tärkeää olla sinnikäs.** Jos ensimmäinen ihminen ei pysty auttamaan, kysy seuraavalta. Avun pyytäminen saattaa tuntua epämukavalta. Sinua saattaa helpottaa, kun muistat, että olet luomassa ja vahvistamassa tukiverkostoasi, ja että siitä voi tulla iso voimavara, jonka avulla olosi helpottuu ja voitisi pysyä hyvänä.

- **Pyydä apua tuen hakemiseen.** Sinun ei tarvitse hakea apua yksin. Esimerkiksi neuvolan terveydenhoitaja voi auttaa sinua hakemaan apua joko esimerkiksi perhetyöstä tai muista lapsiperheiden sosiaalipalveluista.
- **Kerro tukihenkilöllesi,** miten tuen hakeminen liittyy oman vointisi edistämiseen. Saattaisit haluta puolisosi lukevan osion ”Olen masentuneen äidin puoliso, miten voin auttaa ja tukea häntä” (**moduuli 6, sivu 10**)

Moni äiti hämmästyty siitä, että muut haluavat yleensä tarjota apuaan paljon enemmän kuin hän etukäteen olisi osannut olettaa. Monet ystävät ja perheenjäsenet ovat usein helpottuneita tietäessään, että on jotain, mitä he voivat tehdä auttaakseen sinua hoitamaan itseäsi ja oireitasi.

Voit käyttää Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa tulevia tavoitteenasettelun askeleita aloittaaksesi tukiverkostojen rakentamisen. Muistathan, että yksi pieni positiivinen muutos yhdellä osa-alueella johtaa positiivisiin muutoksiin muillakin osa-alueilla.

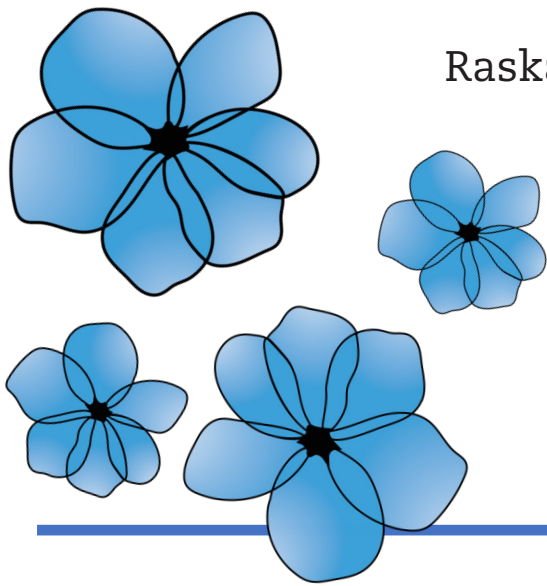
- **Tee lista asioista,** joissa tarvitset käytännön apua. Lista voi näyttää esimerkiksi tältä:

Vauvanhoitoon liittyvät tehtävät	Kodinhoitoon liittyvät tehtävät
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaipanvaihto</li> <li>• Vauvan kylvytys</li> <li>• Vauvan rauhoittelu</li> <li>• Vauvan vieminen vaunulenkille</li> <li>• Vauvan pukeminen</li> <li>• Isompien lasten hoitaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pyykkien viikkaus</li> <li>• Ruokaostokset</li> <li>• Ruoan valmistus</li> <li>• Vauvan ruokien valmistus</li> <li>• Keittiön siivous</li> <li>• Lasten vieminen ja hakeminen</li> </ul>

- **Tee lista elämässäsi olevista ihmisistä,** jotka voivat tarjota tukea. Seuraavalla sivulla on taulukko, johon voit listata erilaisia tukimuotoja ja kirjata ylös myös sen, mitä juuri he voivat tehdä tukeakseen sinua.



Tuen tapa	Mitä se on käytännössä	Esimerkki
<b>Emotionaalinen tuki</b>	<p>Sinulla on joku, esimerkiksi läheinen ystävä, jolle voi puhua huolista ja murheista ahdistukseen ja vauvaan liittyen.</p> <p>Elämässäsi on ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi arvostetuksi ja jotka muistuttavat sinua vahvuuksistasi.</p>	
<b>Käytännön tuki</b>	<p>Apua kotitöihin, hoidettaviin asioihin ja lastenhoitoon.</p>	
<b>Sosiaalinen tuki</b>	<p>Ryhmä, johon koet kuuluvasi. Yhteenkuuluvuuden tunne samanhenkiseksi kokemiesi ihmisten kanssa.</p>	
<b>Tiedollinen tuki</b>	<p>Pääsy luotettaviin tiedonlähteisiin.</p>	
<b>Mahdolliset tuen tarjoajat</b>		



Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen

# MODUULI 4

## Työskentely

Positiivisten muutosten tekeminen	2
Tavoitteenasettelu	3
Ongelmanratkaisun opettelu	13
Negatiivisten ajatusten haastaminen	23
Miksi on tärkeää tunnistaa ja haastaa negatiivisia ajatuksia?	24
Mitä on negatiivinen ajattelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen?	26
Ajatusansat	27
Mitä on joustava ajattelu?	31

# Positiivisten muutosten tekeminen

---

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään paremmin raskaudenaikaista ja synnytyksen jälkeistä masennusta sekä auttaa sinua oppimaan ja ottamaan käyttöön kognitiivisen käyttäytymisterapian taitoja, jotka saavat olosi kohenemaan.

Muista, että elämän eri osa-alueet - tilanne, ajatukset, teot, fyysiset reaktiot ja mieliala - vaikuttavat toinen toisiinsa. Tämän takia positiivisen muutoksen tekeminen yhdellä osa-alueella vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin.

Yksi hyvä tapa aloittaa positiivisten muutosten tekeminen on se, mitä teemme – teot ja käyttäytyminen. Pienten, suunniteltujen muutosten tekemisellä omaan käyttäytymiseen voi olla varsin iso positiivinen vaikutus tunteisiin, ajatuksiin ja fyysiseen hyvinvointiin.

Tämä osio auttaa sinua oppimaan ja ottamaan käyttöön:

1. Tavoitteenasettelun taidot, joita voit käyttää apuna lisäämiseksi itsestä huolehtimista
2. Ongelmanratkaisutaidot, joita voit käyttää työstääksesi tilanteita ja asioita, jotka lisäävät masennusoireitasi

Älä huoli, jos ajatus positiivisten muutosten tekemisestä tuntuu alussa ylivoimaiselta. Se on hyvin tavallinen tunne ihmisillä, joilla on masennusta. Positiivisten muutosten tekemisessä avain onnistumiseen on se, että ALOITAT PIENESTI. Tässä osiossa opetetut taidot toimivat osin siksi, että ne auttavat sinua pilkkomaan isot tehtävät ja ongelmat pienempiin, helpommin käsiteltäviin osiin. Näiden pienten osien työstäminen askel askeleelta vie sinut helppoiten kohti parempaa oloa.

Lukiessasi tätä opasta olet saattanut saada jo ideoita muutoksista, jotka voisivat olla sinulle avuksi. Tässä osiossa opit tekemään realistisia suunnitelmia siitä, miten teet positiivisia muutoksia pystyäksesi voimaan paremmin.

Seuraavilla sivuilla opit asettamaan realistisia tavoitteita lisätäksesi itsestä huolehtimista. Myöhemmin tässä osiossa käymme läpi askeleita kohti onnistunutta ongelmanratkaisua.

*Aseta pieniä tavoitteita tehdäksesi positiivisia muutoksia elämässäsi*

## TAVOITTEENASETTELU

### Alkuun pääseminen

Ensin kannattaa työstää tavoitteenasettelua. Tavoitteiden asettaminen pienten muutoksen tekemiseksi itsestä huolehtimisessa on monien mielestä ensimmäinen ja tärkein askel, jotta äiti voi alkaa voida paremmin. Kun vointisi kohenee, sinulla on enemmän voimia ja pystyt ajattelemaan selkeämmin ja luovemmin tilanteita, joita haluaisit elämässäsi ratkoa.

**Itsestä huolehtimisen osiossa** käytiin läpi tärkeimpiä itsestä huolehtimisen osa-alueita, joita varsin tavallisesti laiminlyödään raskausaikana ja vauvan syntymän jälkeen, etenkin kun äiti on masentunut. Itsestä huolehtimisen osa-alueita ovat ravinto, liikunta, uni ja lepo, oma aika ja tukiverkostot.

Nyt kun sinulla on hyvä käsitys itsestä huolehtimisen osa-alueista, voit alkaa pohtia, mitkä niistä voivat tarvita muutosta omassa elämässäsi. Voit samalla miettiä, miten voisit tehdä positiivisia muutoksia näillä osa-alueilla.

Raskaus- ja vauva-aikana erilaiset vaatimukset itsestä ja vauvasta huolehtimiseen liittyen voivat tehdä haluttujen muutosten tekemisen erityisen haastavaksi. Mitä siis voit tehdä?

Aloita positiivisten muutosten tekeminen opettelemalla asettamaan pieniä tavoitteita. Seuraavilla sivuilla on kootusti askeleita, joiden avulla osaat tehdä suunnitelmia positiivisista muutoksista, alkaen itsestä huolehtimisesta. Kun olet onnistunut lisäämään itsestä huolehtimista, olet valmiimpi oppimaan taitoja, jotka auttavat sinua ratkomaan ongelmia myös muilla elämän osa-alueilla.

**VINKKI** Voit käydä läpi vastauksiasi niihin viiteen kysymykseen, joihin vastasit jokaisen itsestä huolehtimisen osa-alueen yhteydessä. Vastauksesi auttavat sinua päättämään, mistä aloittaa. Edellisessä osiossa on myös paljon ideoita siitä, minkälaisia asioita voit tehdä, kun alat tehdä positiivisia muutoksia itsestä huolehtimisessa.

Valitse osa-alue, jolla haluaisit tehdä positiivisen muutoksen ja kirjoita se ylös

## 1 **Ensimmäinen askel:** Käy läpi edellinen osio.

Valitse yksi itsestä huolehtimisen osa-alue, jonka suhteen haluaisit tehdä muutoksia. Pohdi, mitä haluaisit tämän osa-alueen suhteen tehdä saadaksesi aikaan siinä positiivisia muutoksia.

Sinulla saattaa olla paljon erilaisia ideoita jokaisella itsestä huolehtimisen osa-alueella. Valitse toistaiseksi kuitenkin vain yksi osa-alue ja idea. Jos esimerkiksi haluat keskittyä ensin ravintoon, voisit esimerkiksi valita syödä enemmän vihanneksia TAI juoda enemmän vettä päivän aikana. Liikuntaan liittyen voisit esimerkiksi valita, että käyt useammin kävelyllä TAI käyt pyöräilemässä TAI käyt jumbassa tai teet jumbaa kotona.

Muista, että tässä kohtaa valitset vain yhden idean.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen
Liikunta	Käyn useammin kävelyllä

Monet kokevat, että yksi tavoite itse asiassa kattaa useampia itsestä huolehtimisen osa-alueita. Esimerkiksi kävelyllä käynti useammin tarjoaa myös omaa aikaa (mikäli saat lastenhoidon järjestymään) tai voi lisätä tukiverkostojen käyttöä (jos pääset kävelylle lästävän kanssa).

Voit kirjoittaa valitsemasi osa-alueen ja ideasi positiivisesta muutoksesta alle.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen

## 2 **Toinen askel:** Aseta järkevä (SMART) tavoite ja tee suunnitelma.

Ota nyt esiin ideasi positiiviseen muutokseen ja tee siitä tavoite ja selkeä suunnitelma siitä, miten voit sen saavuttaa. Voit varmistaa, että asettamasi tavoite on hyvä, käyttämällä SMART-työkalua.

S	M	A	R	T
Selkeästi määritelty	Mitattavissa	Aikaan sidottu	Relevantti	Tavoittelemisen arvoinen

SMART-tavoite ja -suunnitelma on:

**SELKEÄSTI MÄÄRITELTY.** Hyvä tavoite on selkeästi määritelty ja täsmällinen. Haluat tietää täsmälleen mitä aiot tehdä, milloin aiot sen tehdä, ja missä aiot sen tehdä. Kannattaa myös kysyä itseltäsi, miten aiot sen tehdä. Vastaamalla näihin kysymyksiin voit olla varma, että pystyt onnistumaan tavoitteen saavuttamisessa.

**MITATTAVISSA.** Jos olet asettanut selkeästi määritellyn tavoitteen edellä mainittuja vinkkejä käyttäen, niin silloin tavoitteesi on mitattavissa. Sinun täytyy pystyä vastaamaan kysymykseen ”Miten tiedän, milloin olen saavuttanut tavoitteeni?” Tavoitteesi tulisi olla mitattavissa, jotta:

1. voit kertoa onko suunnitelmasi positiiviselle muutokselle onnistunut (jos ei, voit tarkentaa tavoitetta)
2. voit ottaa kunnian tavoitteen saavuttamisesta, jos suunnitelmasi toimi. Etenkin ahdistuksen tai mielialan laskun kausina on erityisen tärkeää pystyä tunnistamaan ja ottamaan kunnia itselleen siitä, että on ottanut pieniä askelia kohti parempaa vointia. Voit mitata tavoitettasi eri tavoin: ”kuinka paljon aikaa käytetty” (esim. 10 minuuttia kerran viikossa), ”kuinka monta” (esim. kaksi kaveria tai kolme korttelinväliä) tai ”kuinka paljon” (kaksi isoa lasia vettä).

**AIKAAN SIDOTTU.** Tämä tarkoittaa, että tiedät, milloin aiot tehdä toimia tavoitteesi eteen. Se saattaa tarkoittaa aikatauluttamista, esimerkiksi minä viikonpäivänä ja kellonaikana aiot liikkua (esim. kävely torstai iltana), tai suunnitelman asettamista tavoitteen saavuttamiselle (esim. yksi kävely tällä viikolla).

**RELEVANTTI.** Itsellesi asettamasi tavoitteen pitää olla relevantti, eli sen pitää oikeasti liittyä jotenkin hyvinvointiisi. Toisin sanoen, tavoitteen pitäisi olla yksi osa askelsarjaa, joka saa sinut kohti parempaa oloa. Kannattaa kysyä itseltäsi, miksi olet valitsemassa tämän tavoitteen, jotta voit olla varma siitä, että olet valitsemassa itsellesi tärkeän osa-alueen, joka auttaa sinua voimaan paremmin. Tavoitteen valitseminen itsestä huolehtimisen osa-alueista on järkevää, koska jokaisen osa-alueen tiedetään olevan tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia.

**TOTEUTETTAVISSA.** Yksi isoimmista virheistä on se, että ahdistunut tai masentunut äiti asettaa itselleen liian kovan tavoitteen. Usein näin käy siksi, että äiti asettaa tavoitteensa sen mukaan, mitä hän pystyi tekemään ennen kuin oli ahdistunut tai ennen kuin hänestä tuli vanhempi, tai sen mukaan, mitä hän ajattelee, että hänen pitäisi pystyä tekemään. Kun näin käy, on hyvin todennäköistä, ettei äiti saavuta tavoitettaan, kokee epäonnistuneensa ja ahdistuu vielä enemmän.

Paljon parempi tapa on asettaa tavoite, joka on saavutettavissa oleva suhteessa tämänhetkiseen mielialaan, energiatasoihin ja muihin vastuisiin ja velvollisuuksiin (esim. vauvanhoito). Yksi tapa tarkastella tätä on kysyä itseltään ”Kuinka paljon olen tehnyt tätä asiaa viimeisten viikkojen aikana?” Aseta sen jälkeen vastauksesi perusteella sopivan pieni, saavutettavissa oleva tavoite.

Jos esimerkiksi haluat aloittaa uimisen uudelleen, kysy itseltäsi, kuinka monta kertaa olet käynyt uimassa viimeisen kuukauden aikana. Jos vastaus on yhden kerran, niin todennäköisesti ei ole realistista asettaa tavoitteeksi uimassa käymistä kaksi kertaa viikossa. Sen sijaan voit esimerkiksi asettaa tavoitteeksi uimisen yhden kerran seuraavan kahden viikon aikana. On paljon todennäköisempää saavuttaa tämä tavoite.

Arvioi, kuinka varma olet tavoitteen saavuttamisesta (asteikolla 0-10; 0 = en ollenkaan varma, 10 = täysin varma). Jos annat pisteitä vähemmän kuin 8, kannattaa miettiä tavoitetta uudestaan ja asettaa jokin helpommin saavutettavissa oleva tavoite.

Muista, että olet vasta aloittamassa tavoitteenasettelun prosessia. Pienestä aloittaminen ja onnistumisen kokemukset auttavat sinua tekemään asian uudestaan ja vahvistavat motivaatiota asettaa uusia tavoitteita. Kun olet saavuttanut alkuperäisen tavoitteesi, voit asettaa uusia, vähän haastavampia tavoitteita tai ottaa seuraavan askeleen kohti isomman tavoitteen saavuttamista.

**VINKKI** Kirjaa ylös! Suurin osa kokee hyödylliseksi suunnitelman kirjoittamisen paperille. Voit käyttää kirjaamiseen apuna alla olevaa lomaketta. Saatat myös haluta käyttää jotain, mikä muistuttaa sinua tekemään asioita tavoitteen eteen, esim. merkintä seinäkalenteriin, muistilappu näkyville jääkaapin oveen tai muistutus puhelimeen.

Tässä on esimerkki SMART-tavoitteenasettelusta liikuntaan liittyen.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
<b>Liikunta</b>	Käyn useammin kävelyllä	Teen 20 minuutin vaunulenkin lähialueilla kaksi kertaa viikossa, maanantai- ja keskiviikkoamuisin.

Joskus on hyödyllistä pilkkoa tavoite vielä pienempiin osiin. Jos esimerkiksi haluaisit alkaa käydä useammin kävelyllä, ensimmäinen tavoite voisi olla löytää mukavat jalkineet itsellesi ja sopivat vaunut vauvalle. Kun olet ottanut nämä ensimmäiset askeleet, on helpompaa asettaa SMART-tavoite ja toteuttaa sitä. Esimerkiksi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
<b>Liikunta</b>	Käyn useammin kävelyllä	Teen 20 minuutin vaunulenkin lähialueilla kaksi kertaa viikossa, maanantai- ja keskiviikkoamuisin. Jotta voin tehdä tämän, minun täytyy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hankkia sadesuoja vaunuun</li> <li>• soittaa liikkeeseen, josta hankin</li> <li>• vaunut</li> <li>• soittaa perjantaiamuna vauvan unien aikana ja tarkistaa onko sadesuojia</li> <li>• saatavilla</li> <li>• pyytää siskoa hakemaan sadesuoja ja tuomaan se minulle, kun hän tulee meille maanantaina</li> </ul>



*Tee selkeä suunnitelma siitä,  
miten aiot saavuttaa tavoitteen*

Tässä on muutamia esimerkkejä SMART-tavoitteenasettelusta liittyen itsestä huolehtimisen osa-alueisiin.

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma
<b>Oma aika</b>	Olla yksin	Kun olen laittanut vauvan iltapäiväunille, otan kupin teetä ja luen 10 minuuttia olohuoneessa ennen kuin aloitan kotityöt.
<b>Tukiverkostot</b>	Viettää enemmän aikaa muiden äitien kanssa	Laitan viestiä kahdelle perhevalmennuksen äidille, joista pidin, ja kysyn, haluaisivatko he lähteä kahville. Voin lähettää viestit illalla, kun puolisoni on kotiutunut töistä.
<b>Uni ja lepo</b>	Mennä sänkyyn aiemmin	Kun olen katsonut illalla TV:stä lempisarjani, laitan TV:n heti kiinni sen sijaan, että vaan surffailisin kanavien välillä. Laitan itseni valmiiksi nukkumista varten ja luen rauhassa olohuoneessa, kunnes koen oloni väsyneeksi. Sitten menen sänkyyn nukkumaan.
<b>Ravinto</b>	Syödä enemmän hedelmiä	Ostan banaaneja, kun käyn kaupassa sunnuntaina. Laitan ne kahvinkeitTIMEN viereen, jotta muistan syödä yhden aamulla, kun keitän kahvia.

*Pyydä itsellesi tukea, jos tarvitset apua*

Aseta tähän SMART-tavoitteesi/suunnitelmasi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma

Tee pikainen tarkistus:

### **Onko tavoitteeni/suunnitelmani:**

- Selkeästi määritelty?
- Mitattavissa?
- Aikaan sidottu?
- Relevantti?
- Toteutettavissa?

Jos ei, mitä voin tehdä, jotta tavoitteeni olisi SMART-tavoite?

Varmista, että sinulla on selkeä suunnitelma siitä, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Voi myös olla hyödyllistä miettiä, mitä esteitä voisi tulla tavoitteen saavuttamisen eteen. Jos näet mahdollisia esteitä, mieti miten voisit niiden suhteen toimia. Pyydä itsellesi tukea, jos tarvitset apua.

### **3 Kolmas askel:** Etene suunnitelmasi mukaan.

Toteuta suunnitelmaasi saavuttaaksesi tavoitteesi. Kun saavutat yhden tavoitteen, merkitse se lomakkeeseen. Taputa itseäsi olkapäälle ja onnittele itseäsi tavoitteen saavuttamisesta ja tärkeästä askeleesta. Jokainen tavoite, jonka asetat ja saavutat, edistää hyvinvointiasi, vaikka se ei juuri sillä hetkellä siltä tuntuisi. Jokainen pieni askel vie sinua kohti parempaa vointia.

### **4 Neljäs askel:** Arvioi edistymistäsi.

Tärkeä osa positiivisten muutosten tekemisessä on arvioida sopivan ajan päästä, miten asiat ovat sujuneet tavoitteen suhteen. Suunnitelmasta riippuen hyvä kohta voisi olla esimerkiksi viikon tai kahden päästä suunnitelman käynnistämisestä.

Pystyitkö saavuttamaan tavoitteesi? Jos pystyit, onneksi olkoon! Tämä on tärkeä askel matkalla kohti kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvien taitojen oppimista. Uusien taitojen avulla pystyt tekemään positiivisia muutoksia ja tekemään töitä sen eteen, että voisit paremmin.

Jos et saavuttanut tavoitettasi, älä ole huolissasi. Se on varsin tavallista silloin, kun tehdään tavoitteenasettelua ensimmäistä kertaa. Tässä kohtaa kannattaa pysähtyä arvioimaan, mitä on tapahtunut. Muistitko käyttää kaikkia SMARTin osia? Oliko tavoite tarpeeksi pieni? Ehkä sinun täytyy pilkkoa tavoite vielä pienempiin osiin. Oliko suunnitelma tarpeeksi selkeä? Ehkä sinun pitää pyytää apua joltakin, joka voi tukea sinua matkalla kohti tavoitetta. Tai ehkä sinun pitää tarkistaa, onko tavoite varmasti sitä, mitä haluat tehdä. Kun olet muokannut tavoitteen uudelleen SMART-periaatteiden mukaisesti, kirjoita se ylös.

Tapaaminen tutun äiti-vauva-parin kanssa, yhdet päiväunet ja terveellisen aamupalan syöminen ovat kaikki SMART-tavoitteita. Muista, ettet nyt yritä selvittää vain masennuksesi kanssa, vaan sinulla on haasteena myös uusien terveellisten rutiinien muodostaminen. Ja nämä kaikki samanaikaisesti yhdistettynä siihen, että sinusta on tullut äiti. Nämä pienet askelet ovat alku kohti tervettä ja hyvinvoivaa oloa. Salli itsesi kokea onnistumisen tunteita asettamalla pieniä mutta tärkeitä tavoitteita matkalla kohti positiivista elämänmuutosta.

Mitä haluaisit tehdä seuraavaksi?

## 5 Viides askel. Aseta uudet tavoitteet.

Sen perusteella mitä opit ensimmäisestä suunnitelmastasi, mitä haluaisit tehdä seuraavaksi?

- **Haluatko asettaa saman tavoitteen kuin aiemmin?** Usein tuoreiden äitien kannattaa tehdä muutoksia suunnitelmaansa saavuttaaksensa tavoitteen. Jos onnistuit jo saavuttamaan tavoitteesi, saman tavoitteen asettaminen voi auttaa sinua tekemään positiivisen elämäntapamuutoksen.
- **Oletko valmis nostamaan tavoitettasi?** Jos onnistuit ensimmäisessä suunnitelmassa, ehkä haluat nostaa tavoitettasi. Jos esimerkiksi olet tehnyt 10 minuutin kävelyitä menestyksekkäästi, ehkä haluat tällä viikolla tehdä 15 minuutin kävelyn. Ole varovainen, ettet aseta liian kovaa tavoitetta. Muista, että haluat asettaa realistisia tavoitteita, jotka voit saavuttaa, niin että saat kasvatettua motivaatiosi ja tehtyä positiivisia muutoksia.
- **Oletko valmis asettamaan tavoitteen jollakin toisella itsestä huolehtimisen osa-alueella?** Jos olet edistynyt hyvin liikunnassa, ehkä haluat nyt kokeilla tavoitteen asettamista ravinnon, unen ja levon tai oman ajan suhteen.

Kirjaa tähän uusi SMART-tavoitteesi:

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma

Nyt kun olet oppinut tehokkaan tavoitteenasettelun askeleet, voit käyttää niitä suunnitellaksesi muita positiivisia muutoksia. Voit pohtia muutoksia muihin elämän osa-alueisiin kuin itsestä huolehtimiseen – esimerkiksi ihmissuhteiden aktivointiin (suku, ystävät), toimimattoman käyttäytymisen vähentämiseen tai välttelykäyttäytymisen vähentämiseen. Nämä muut tavoitteet auttavat sinua jatkamaan aloittamallasi positiivisten muutosten tiellä, jonka olet aloittanut itsestä huolehtimisesta.

Kun alat asettaa tavoitteita itsestä huolehtimiseen liittyen, saatat huomata, että elämän muutkin osa-alueet alkavat sujua paremmin. Saatat nukkua paremmin, sinulla saattaa olla enemmän energiaa ja saatat pystyä keskittymään pitempään. Voi olla, että huomaat olevasi suhtautuvasi positiivisemmin muutosten tekemiseen. Saatat myös huomata olevasi valmiimpi ratkomaan erilaisia haasteita elämässäsi. Seuraavilla sivuilla pääset opettelemaan tärkeitä taitoja, joita voit soveltaa erilaisiin haasteisiin elämässäsi.

## TAVOITTEENASETTELU -LOMAKE

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma	Tehty

Tyhjä Tavoitteenasettelu -lomake löytyy myös [moduulista 6, s. 4](#).

Jotkut tämän osion ideoista on muokattu seuraavista teoksista: (1) The free Antidepressant Skills Workbook by Dan Bilsker & Randy J. Paterson, Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA), Simon Fraser University, 2005. (2) BCP Here to Help: Problem Solving & Healthy Thinking Wellness Modules. BC Partners for Mental Health Addictions Information, Vancouver BC, 2004-2005. Available on-line at <http://www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-well-being>.

*Äitiys tuo mukanaan monia uusia ongelmia ja haasteita*

## ONGELMANRATKAISUN OPETTELU

Kun äiti on masentunut raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, hänestä voi tuntua, että hänellä on paljon ongelmia elämässään. Joskus äidit ovat masentuneita osin siksi, että ongelmat ovat kasaantuneet eivätkä he tiedä mitä tekisivät ratkaistakseen ne. Joskus masennus alkaa muista syistä. Kuitenkin siinä kohtaa, kun äiti on masentunut, masennusoireet (esimerkiksi alhainen motivaatio ja energia sekä keskittymisen ja päätöksenteon vaikeudet) voivat tehdä ongelmanratkaisun vaikeaksi. Näin ongelmat alkavat kasaantua.

Tämän lisäksi tuore äitiys tuo täysin uudenlaisia ongelmia ja haasteita, joista selviäminen vaatii usein aikaa ja luovuutta. Lopputuloksena raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentunut äiti saattaa kokea, että hänellä on paljon asioita, joita pitää ratkaista. Hän saattaa kokea hämmennystä tai pessimistisiä ajatuksia suhteessa omiin mahdollisuuksiinsa positiivisten askelten ottamiseksi näissä ongelmissa.

Seuraavien sivujen tavoitteena on opettaa sinulle tehokkaita ongelmanratkaisutaitoja, joita voit käyttää oman elämäsi haasteellisissa tilanteissa. Ongelmanratkaisun askeleet ovat suhteellisen suoraviivaisia, mutta suurimmalle osalle meistä niitä ei ole koskaan opetettu.

**VINKKI** On tärkeää tarkistaa, onko kyseessä ongelma, jota ylipäättään pitää ratkaista. Joskus masentuneet ihmiset näkevät elämäntilanteensa niin negatiivisessa valossa, että he luulevat kyseessä olevan ongelman, kun itseasiassa kyse on vain heidän tavastaan suhtautua tilanteeseen.

Esimerkki: Masentunut äiti luulee, että hänen avioliittonsa on päättymässä, koska hänen masennuksensa saa hänet keskittymään vain niihin tilanteisiin, kun hän ja hänen puolisonsa riitelevät. Äiti ei ota silloin huomioon tilanteita, kun heillä on mukavaa yhdessä. Jos sinun kohdallasi on näin, Negatiivisten ajatusten haastaminen -osio voi olla sinulle hyödyllinen.

# 1 Ensimmäinen askel: Tee lista ongelmista.

Hyvä tapa aloittaa on tehdä lista ongelmista, joita sinun tarvitsee työstää. Tässä on muutamia vinkkejä listan tekemiseen.

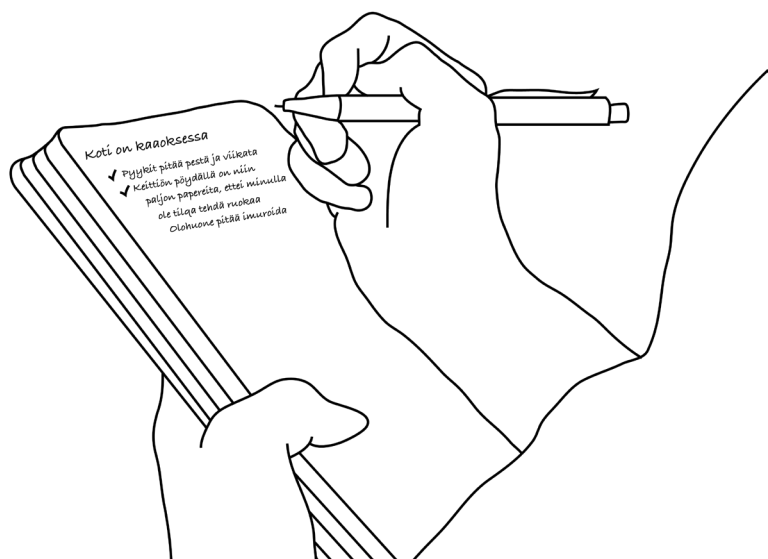
Kiinnitä huomiota tunteisiisi. Negatiivisilla tunteilla kuten viha, turhautuminen, ahdistuneisuus ja surullisuus auttavat sinua tunnistamaan ongelmatilanteet, jotka vaativat huomiota. Jos esimerkiksi olet aina vihainen puhuessasi puolisollesi, tämä saattaa olla merkki siitä, että teidän välillänne on ongelma, jonka äärelle teidän kahden pitäisi pysähtyä.

Määrittele ongelma tarkasti. On vaikea ratkaista ongelmaa tehokkaasti, jos et ole ihan varma siitä mistä on kysymys. ”Meillä ei ole tarpeeksi rahaa” ei ole kovin tarkka kuvaus. Olisi hyödyllisempää määritellä ongelma tarkemmin, esimerkiksi ”Minulla ei ole tarpeeksi rahaa, että voisin maksaa tämän kuun vuokran”.

Yritä pilkkoa isot ongelmat pienempiin osiin. Esimerkiksi ongelman ”Koti on kaaoksessa” voisi pilkkoa pienempiin ja tarkemmin määriteltyihin osiin:

- Pyykit pitää pestä ja viikata.
- Keittiön pöydällä on niin paljon papereita, ettei minulla ole tarpeeksi tilaa tehdä ruokaa.
- Olohuone pitää imuroida.

Ongelman tarkka määrittely ja isojen ongelmien pilkkominen pienempiin osiin tekee helpommaksi keinojen keksimisen ongelman ratkaisemiseksi.



*Aloita pienestä. Ratkomalla ensin pienempiä ongelmia tulet todennäköisemmin onnistumaan*

## 2 **Toinen askel:** Käy listasi uudelleen läpi ja poimi sieltä ongelma, jota haluat työstää.

**VINKKI** Älä säikähdä, jos listasi näyttää pitkältä. Näin käy useimmilla ihmisillä. Tärkeää on poimia listasta yksi ongelma, josta voit aloittaa. Ongelmanratkaisun askelten tullessa tutummiksi pystyt ottamaan käsiteltäväksi lisää ongelmia ja ratkaisemaan niitä tehokkaasti. Pystyt myös vähitellen ratkomaan ongelmia jo niiden ilmestyessä, mikä voi tuoda ison muutoksen.

Tässä on esimerkki tuoreen äidin ongelmien listasta:

- ”Puolisoni ja minä riitelemme koko ajan”
- ”Koira tarvitsee tänään toisen lenkin”
- ”Siitä asti, kun vauva syntyi, en ole saanut juurikaan omaa aikaa, edes käydäkseni kylvyssä”
- ”Meillä on rahahuolia, koska tulomme ovat pienentyneet äitiyslomani takia”

Tulet huomaamaan, että jotkin ongelmat ovat isompia kuin toiset. Ongelmanratkaisu on monella tapaa samanlaista kuin tavoitteenasettelu. Aivan kuten positiivisten muutosten tekemisessä, on hyvä ALOITTAA PIENESTÄ poimimalla pienempiä ja lyhytkestoisia ongelmia ratkottavaksi. Nyt ei ole sen aika, että yrittäisit ratkoa ongelmia, joiden kanssa olet kamppaillut vuosia. Ratkomalla ensin pieniä ongelmia pystyt todennäköisemmin käyttämään kaikkia ongelmanratkaisun askelia ja tulet todennäköisemmin onnistumaan. Se motivoi sinua ottamaan muita ongelmia ratkottavaksi ja käyttämään samoja tehokkaita keinoja niiden ratkaisussa.

Tässä on esimerkkejä tyypillisistä ongelmista, joita tuore äiti voisi lisätä listalleen:

- Pyykit pitää pestä ja viikata
- En ole nähnyt ystäviäni vauvan syntymän jälkeen
- Meidän pitää käydä ruokaostoksilla
- Minun pitäisi soittaa takaisin puheluihin, joihin en ole ehtinyt vastaamaan



Kannattaa asettaa tarkka tavoite, jonka haluat saavuttaa. Tavoitteen saavuttaminen kertoo sinulle, että ongelmasi on ratkaistu. Esimerkiksi: ”Paperit on lajiteltu kaappiin kansioihin ja keittiön pöytä on puhdas” tai ”Pystyn maksamaan vuokran joka kuukausi”. Voit käyttää **SMART-kaavaa** tavoitteen asettamisessa. Jos esimerkiksi ongelmasi olisi, että pyykkikassat kerääntyvät viikko toisensa jälkeen, SMART-tavoite voisi olla ”Pyykit pitää pestä, viikata ja laittaa kaappeihin joka lauantai”.

### 3 Kolmas askel: Kirjaa ylös mahdolliset ratkaisut ongelmaan.

Seuraava askel on ideoida ongelmaan kaikkia mahdollisia ratkaisuja, jotka auttavat saavuttamaan tavoitteesi. Tarkoituksena on keksiä mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja. Älä vielä arvioi ovatko ratkaisut hyviä, huonoja tai typeriä. Keksit todennäköisemmin uusia ratkaisuja, jos otat mukaan myös villedä ehdotuksia. Voit pyytää apua myös muilta. Ystävät, perhe ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat auttaa sinua keksimään ratkaisuja, joita et ole itse tullut vielä ajatelleeksi.

Tässä on esimerkki ideoinnista:

Ongelma	Tavoitteeni	Mahdolliset toimet
Meidän täytyy pestä monta koneellista pyykkiä, koska vauvan puhtaat vaatteet ovat loppumassa.	Pyykit pestään, viikataan ja laitetaan kaappeihin joka lauantai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jätän omat päiväunet väliin vauvan nukkuessa, jotta saan pestyä pyykit.</li> <li>Puolisoni hoitaa pyykit.</li> <li>Googlaan tietoa superrobotista, joka hoitaa pyykit.</li> <li>Muutan standardejani: Pesen vauvan pyykit ja muun kiireellisen pyykin ja jätän loput myöhempään.</li> </ul>

Kirjaa ylös asiat, joita voit tehdä ongelmiesi ratkaisemiseksi.

Ongelma	Tavoitteeni	Mahdolliset toimet

## 4 Neljäs askel:

Valitse vaihtoehtoista ne ratkaisut, jotka vaikuttavat lupaavimmilta. Pohdi eri vaihtoehtojen hyötyjä ja haittoja puolesta ja vastaan -listan avulla.

Seuraava askel on käydä läpi ratkaisut, joita olet ideoinut, ja miettiä jokaisen ratkaisun hyötyjä ja haittoja. Vauvaa odottavien ja tuoreiden äitien on hyvä ottaa huomioon myös se, kuinka paljon aikaa ja voimia kyseinen ratkaisu vie.

Voisin...	Puolesta	Vastaan
...jättää omat päiväunet väliin vauvan nukkuessa, jotta saan pestyä pyykkiä.	Pyykit tulee hoidettua.	Olen valmiiksi jo uupunut ja tulee olemaan vaikeampi selvitä ilman päiväunia.
...antaa puolisoni hoitaa pyykit.	Pyykit tulee hoidettua. Puoliso hoitaa oman osansa kodinhoidosta.	Puoliso ei välttämättä halua hoitaa pyykkejä, koska minä teen sen yleensä. Minua jännittää kysyä asiasta häneltä.
...muuttaa standardejani: Pesen vauvan pyykit ja muun kiireellisen pyykin ja jätän loput myöhempään.	Vauvalla on puhtaita vaatteita.	Kohta tarvitsee pyykätä lisää, koska minulta loppuu puhtaat vaatteet.
...palkata apua, jotta minulla on aikaa pestä pyykkiä.	Muut kodinhoitoon liittyvät asiat tulevat hoidettua, myös pyykit tulevat hoidettua.	Meillä ei ole nyt varaa palkata kotiapua

Minun puolesta ja vastaan -listani:

Voisin...	Puolesta	Vastaan

## 5 Viides askel: Valitse ratkaisu ja tee suunnitelman sen toteuttamiseksi.

Nyt on aika käydä läpi puolesta ja vastaan -listasi ja valita sieltä ratkaisu, jolla on eniten puolesta-argumentteja ja vähiten vastaan-argumentteja. Muista, että mikään ratkaisu ei ole täydellinen. Jokaisella ratkaisulla on huonot puolensa. Sinun tehtäväsi on poimia ratkaisu, jonka ajattelet kohentavan ongelmallista tilannetta, vaikka se ei ratkaisisikaan kaikkea. Vaikka et olisi varma parhaasta ratkaisusta, on silti tärkeää poimia listasta yksi ja siirtyä eteenpäin.

Kun olet poiminut ratkaisun, sinun täytyy suunnitella, miten sen toteutat. Kannattaa käyttää apuna **SMART-kaavaa** (selkeästi määritelty, mitattavissa, aikaan sidottu, relevantti, toteutettavissa).

Esimerkki: Tänä iltana kun vauvani nukkuu, keskustelen pyykinpesuongelmasta puolisoni kanssa. Kerron hänelle ideani, jotka pohjautuvat tekemääni ongelmanratkaisuun. Pyydän häntä hoitamaan pari koneellista pyykkiä joka viikko ennen viikonloppua. Kerron hänelle ideani siitä, että voisimme viikata pyykit ja laittaa ne kaappeihin perjantaisin samalla, kun katsomme TV:tä. Näin meillä olisi pyykit hoidettuna lauantaihin mennessä.

Ratkaisuni on:

---



---



---



---

Askeleet kohti ratkaisua ovat:

---



---



---



---

*Jotkut ongelmat vaativat ongelmanratkaisun askelten läpikäymistä useaan kertaan, ennen kuin ratkaisu löytyy*

## **6 Kuudes askel:** Ratkaisun vieminen käytäntöön ja edistymisen tarkistaminen

Ongelmanratkaisu toimii vain, jos viet suunnitelman käytäntöön. Seuraa askeleita, jotka olet kirjannut ylös osana suunnitelmaasi. Tarkista edistymisesi jonkun ajan kuluttua.

Pystyitkö toteuttamaan suunnitelmaasi ja ratkaisemaan ongelmasi?

Jos pystyit – voit onnitella itseäsi! Tämä on hieno ensimmäinen askel kohti tehokkaita kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjautuvia taitoja, joiden avulla pystyt tekemään positiivisia muutoksia ja työskentelmään kohti parempaa oloa.

Älä huoli, jos et pystynyt kokonaan ratkaisemaan ongelmaasi. Se on tavallista etenkin silloin, kun ihmiset harjoittelevat ensimmäistä kertaa ongelmanratkaisua tai yrittävät ratkoa hyvin hankalia ongelmia. Jotkut ongelmat vaativat ongelmanratkaisun askelten läpikäymistä useaan kertaan, ennen kuin löytyy ratkaisu tai yhdistelmä ratkaisuja, jonka avulla ongelma ratkeaa. Nyt on aika käydä läpi se, mitä on tehty.

Tässä on muutamia kysymyksiä, joita voit kysyä itseltäsi päättääksesi mitä tehdä seuraavaksi:

- Määrittelinkö ongelman oikein? Pilkoinko sen riittävän pieniin osiin? Joskus kun olemme jonkin aikaa työstäneet ratkaisua, huomaamme että onkin olemassa toinen tapa määritellä ongelma, ja se onkin täsmällisempi ja hyödyllisempi.
- Tarvitseeko minun varata ongelman ratkeamiseen enemmän aikaa? Joskus olemme oikealla polulla, mutta ongelman ratkaiseminen kestää hiukan pitempään kuin olimme ajatelleet.
- Oliko tavoitteeni epärealistinen?
- Toteutiniko ratkaisun kunnolla?
- Onko olemassa jokin parempi ratkaisu?

Yleensä yksi tai useampi näistä kysymyksistä auttaa sinua löytämään ajatuksen siitä, miten mennä eteenpäin. Jos olet jumissa, pyydä apua ystävältä, perheenjäseneltä tai terveydenhuollon ammattilaiselta.

Vaikka ongelmasi ei ratkeaisi kokonaan, muista antaa itsellesi kiitosta siitä, että olet ottanut askeleita kohti tilanteen kohentamista. Opettelemalla ja käyttämällä näitä ongelmanratkaisukeinoja otat askelia kohti oman tilanteesi hallintaa ja mielenterveytesi kohentumista.

Seuraava osio, Negatiivisten ajatusten haastaminen, opettaa sinua tunnistamaan ja haastamaan kielteisiä ajatusmalleja, jotka saattavat pitää sinut kiinni masennuksessa.



# Negatiivisten ajatusten haastaminen

---

Tässä osiossa opit:

1. Tunnistamaan ja haastamaan tavallisia negatiivisia ajatuksia raskaus- ja vauva-aikana.
2. Korvaamaan näitä negatiivisia ajatuksia täsmällisemmillä ja toimivammilla ajatusmalleilla.

Nämä joustavan ajattelun taidot auttavat sinua hallitsemaan paremmin masennusoireitasi. Koska negatiiviset ja ahdistavat ajatukset esiintyvät usein yhtäaikaisesti, tämän osion tarjoamista taidoista voi olla apua myös ahdistuksenhallinnassa.





*Ajatusmallien muuttamisella voi olla suuri merkitys*

## **MIKSI ON TÄRKEÄÄ TUNNISTAA JA HAASTAA NEGATIIVISIA AJATUKSIA?**

Tapa, jolla ajattelet nykyistä elämäntilannettasi ja kokemuksiasi, vaikuttaa siihen, mitä tunnet ja mitä teet.

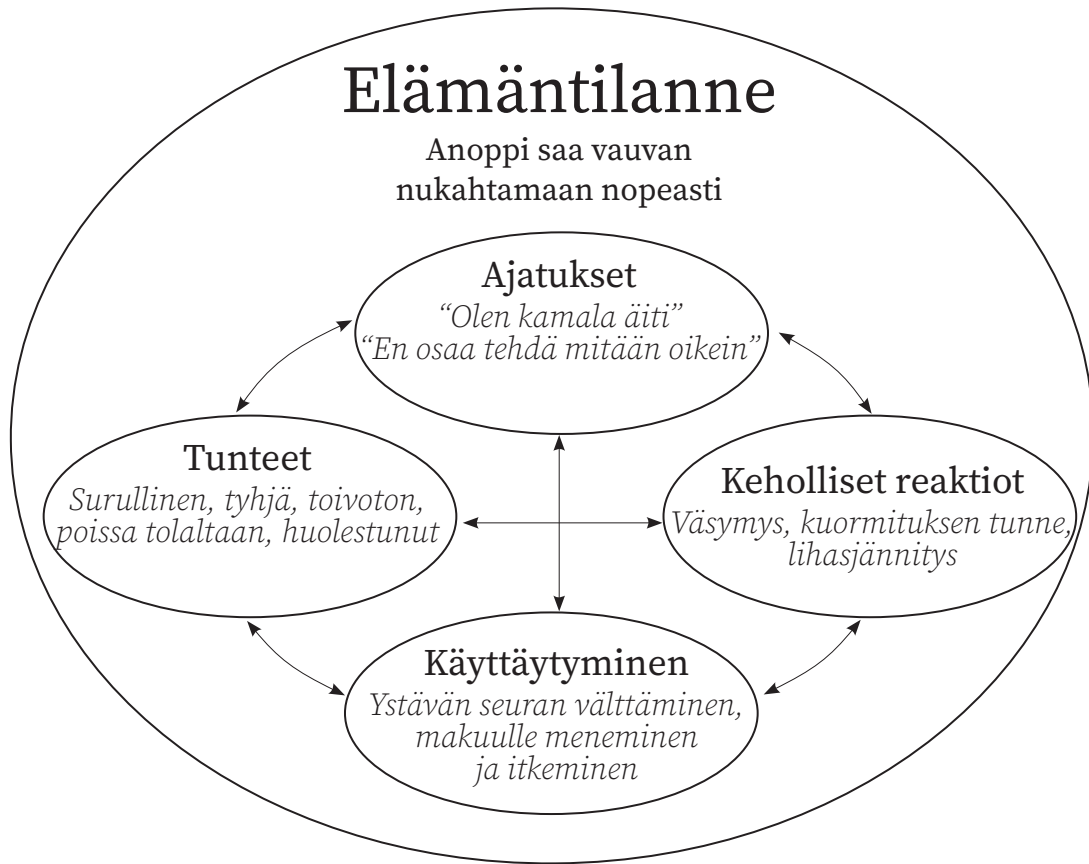
Otetaan esimerkiksi Saaran tarina.

### **SAARAN TARINA**

Saara sai ensimmäisen lapsensa, tyttären nimeltä Mia, kolme kuukautta sitten. Saaran ulkomailla asuva anoppi on heillä vieraana. Saara on juuri lopettanut Mian imettämisen ja hänen anoppinsa tarjoutuu röyhtäyttämään Mian ja laittamaan hänet päiväunille sillä välin, kun Saara syö jotain. Saara odottaa ystävältään soittoa ennen kuin tämä tulee hakemaan hänet kävelyille.

Kun Saara ojentaa vauvaa anopilleen, hän varoittaa tätä siitä, että Mialla kestää yleensä puoli tuntia nukahtaa syömisen jälkeen. Anoppi vie Mian nukkuman ja tämä nukahtaa viidessä minuutissa. Saara ajattelee automaattisesti ”Miksi en pysty rauhoittamaan häntä noin nopeasti? Minun pitäisi tietää miten se tehdään – hän on minun vauvani. En pysty tyydyttämään vauvani tarpeita kunnolla. Olen huono äiti. En tee mitään oikein.”

Nämä ajatukset saavat hänen olonsa noloksi ja surulliseksi. Hän huomaa olonsa jännittyneeksi ja huomaa yhtäkkiä olevansa hyvin väsynyt. Hänellä ei ole enää nälkä. Hän kertoo anopilleen, että hänellä on päänsärky ja lähettää ystävälleen viestin, ettei pysty lähtemään tänään kävelyille. Saara menee makuuhuoneeseen lepäämään ja itkee.



Kuten huomaat, Saaran tapa ajatella tilannettaan (sisäinen puhe) vaikutti vahvasti siihen, miltä hänestä tuntui emotionaalisesti ja fyysisesti ja miten hän selviytyi tilanteesta.

On tärkeä muistaa, että jokaisella on välillä negatiivisia ajatuksia. Ihmisillä on taipumus negatiiviseen ajatteluun kuormittavina ajanjaksoina (kuten odotus- ja vauva-aikana), tai kun he ovat masentuneita, ahdistuneita, stressaantuneita tai eivät huolehdi itsestään kunnolla. Näinä ajanjaksoina negatiiviset ajatukset ovat säännöllisempiä ja niistä on vaikeampi päästä irti. Ajatukset voivat olla epärealistisia ja epärealistisia eivätkä ne perustu faktoihin, vaikka tuntuvat olevan totta.

Jos uskomme näitä ajatuksia, olemme alttiimpia masennuksen tunteelle ja pyrimme selviytymään keinoilla, jotka eivät auta ja jotka itse asiassa saavat olomme tuntumaan huonommalta. Saatamme lopettaa itsestä huolehtimisen, välttää muiden ihmisten seuraa tai käyttää ongelmaa lisääviä selviytymiskeinoja, kuten alkoholi tai huumeet, yrittäessämme saada oloa paremmaksi. Siksi on tärkeää tunnistaa negatiivinen ajattelu ja harjoitella joustavampaa ajattelua. Ajatusmallien muuttamisella voi olla iso merkitys siihen, mitä tunnet. Ajatusmallien muuttaminen voi myös auttaa sinua käyttämään hyödyllisempiä selviytymiskeinoja.

## MITÄ ON NEGATIIVINEN AJATTELU RASKAUSAIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN?

Negatiivinen ajattelu on negatiivisten eli kielteisen ajatusten kaava, joka laukaisee tai pitää yllä masentunutta mielialaa. Negatiiviset, masennukselle tyypilliset ajatukset ovat usein vääristyneitä, mikä tarkoittaa sitä, että ne eivät ole paikkansapitäviä tai auttavia.

Kun ihmiset ovat masentuneita, heillä on tapana ajatella negatiivisesti itsestään, tilanteestaan ja tulevaisuudestaan.

**NEGATIIVISET AJATUKSET ITSESTÄ.** Monet raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentuneet äidit ovat hyvin itsekriittisiä ja sanovat itselleen epäileviä ja negatiivisia asioista kyvystään hoitaa vauvaa, omasta ulkomuodostaan ja siitä, mitä saavat päivän mittaan aikaan.

**NEGATIIVISET AJATUKSET TILANTEESTA.** Raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentuneet äidit saattavat kyseenalaistaa suhteensa puolisoon, ajatella että vauva pitää muista enemmän kuin äidistä tai kuvitella, että muut epäilevät hänen kykyään hoitaa vauvaa. Äidit saattavat myös ajatella, ettei ole olemassa mitään keinoja, millä he voisivat ratkaista kokemiaan vaikeuksia, vaikka se ei olekaan totta. Heidän on usein hankala nähdä mitään positiivisia puolia tilanteessaan tai kokemuksissaan.

**NEGATIIVISET AJATUKSET TULEVAISUUDESTA.** Raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentuneet äidit ovat usein tyytymättömiä nykyiseen tilanteeseensa ja heistä tuntuu, ettei se tule koskaan kohenemaan. Äidit saattavat kokea vauvasta huolehtimisen ylivoimaiseksi ja menettää toivonsa parisuhteen selviämisestä uuden elämäntilanteen tuomien haasteiden läpi. Äidit saattavat myös pelätä, etteivät enää koskaan tuntisi itseään sellaiseksi kuin ennen.

## Suunnittele tie kohti joustavaa ajattelua

### **Onko sinulla ajatuksia itsesi tai jonkun toisen vahingoittamisesta?**

Joskus äidin kokiessa olonsa hyvin masentuneeksi ja toivottomaksi, hänellä voi olla ajatuksia itsensä tai jonkun toisen vahingoittamisesta. Äiti saattaa ajatella, että puolison tai vauvan olisi parempi olla ilman häntä. Jos sinulla on tällaisia ajatuksia, on tärkeää, että kerrot luotettavalle henkilölle ajatuksistasi. Ota myös pikaisesti yhteyttä neuvolaan tai varaa aika lääkärille keskustellaksesi näistä ajatuksista. Jos olet huolissasi tilanteestasi tai omasta tai toisten turvallisuudesta, hakeudu päivystykseen tai soita yleiseen hätänumeroon 112.

## **AJATUSANSAT**

Tietynyyppiset negatiiviset ajatukset ovat niin tavallisia, että ne on määritelty ja nimetty. Tässä oppaassa kutsumme niitä ajatusansoiksi. Nämä ajattelutavat ovat ”ansoja”, koska ne eivät ole paikkansapitäviä tai hyödyllisiä. Lisäksi ne pitävät ihmisen sidoksissa masennukseen – ikään kuin masennuksen ansassa.

Ei ole mitenkään epätavallista, että ihmiset huomaavat putoavansa joihinkin ajatusansoihin useammin kuin toisiin. Yksi askel kohti joustavampaa ajattelua on tunnistaa itselle tyypilliset ajatusansat. Se voi auttaa sinua huomaamaan nopeammin myös masennukseen liittyvät ajatukset. Kun tunnistat nämä omat ajatusansasi, voit myös suunnitella tien pois niistä.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa on lueteltu yleisimpiä ajatusansoja äideillä, jotka ovat masentuneet raskausaikana tai synnytyksen jälkeen. Lue lista läpi ja merkitse kaikki ne ajatusansat, jotka sopivat sinuun.

Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
<b>Negatiivinen suodatin</b>	Tässä ajatusansassa keskityt tilanteen negatiivisiin puoliin ja jätät huomiotta positiiviset puolet. Saatat kiinnittää huomiota vain siihen mikä menee pieleen tai mitä et saanut tehdyksi, sen sijaan että kiittäisit itseäsi onnistumisista.	Menet ensimmäistä kertaa äiti-vauva-ryhmään. Sen tunnin aikana, kun olet ryhmässä, juttelet lyhyesti usean eri äidin kanssa. Ryhmässä on yksi äiti, joka juttelee monille äideille, mutta ei sinulle. Ajattelet ”Minussa täytyy olla jotain vikaa, koska muut eivät ole kiinnostuneet minusta.” Unohdat, että moni äiti jutteli kanssasi.
<b>Yliyleistäminen</b>	Tässä ajatusansassa teet yhden kokemuksen tai tapahtuman perusteella ”säännön” siitä, miten asiat ovat tai tulevat olemaan.  Vihje: tietynlaisten sanojen käyttö – aina, ei koskaan, kaikki, jokainen, ei kukaan, ei ketään – on vihje siitä, että yliyleistät.	Ystäväni on viettänyt kanssani vähemmän aikaa vauvan syntymän jälkeen, ”Nyt kukaan ystävästäni ei halua olla kanssani”.
<b>Kaikki tai ei mitään -ajattelu (mustavalkoinen ajattelu)</b>	Asioiden ja ihmisten näkeminen hyvänä tai huonona, oikeana tai vääränä, täydellisenä tai kamalana. Kaikki on mustavalkoista, ei ole olemassa harmaansävyjä. Ihmiselle, joka käyttää kaikki tai ei mitään-ajattelua, pienikin virhe tarkoittaa täydellistä epäonnistumista.	Eräänä aamupäivänä, kun vauva nukkui tavallista pidemmät päiväunet, ehdit siivota olohuoneen ja luututa keittiön lattia. Silti kaiken tämän jälkeen sanot itsellesi ”Koti on ihan sotkuinen!”

Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
<b>Katastrofiajattelu/ Liiottelu</b>	Kerrot itsellesi, että pienestä negatiivisesta asiasta tulee täysi katastrofi. Usein ihmiset, joilla on katastrofiajattelua, pelkäävät etteivät selviäsi tilanteessa, jonka kuvittelevat tapahtuvan.	Puolisosi ei ottanut sinuun katsekontaktia päivällisen aikaa ja ajattelet ”Hän ei enää rakasta minua ja jättää minut. Minusta tulee yksinhuoltaja enkä selviä siitä”.
<b>Pitäisi-ajattelu</b>	Kerrot itsellesi, miten sinun ”pitäisi” toimia tai tuntea.	Minun pitäisi aina olla iloinen, hyväntuulinen ja kärsivällinen, vaikka vauvani on hyvin haastava.
<b>Syylittäminen</b>	Negatiivisten (ja usein epäreilujen) asioiden puhuminen itsestä tai muista.	Olen laiska ja sääliittävä, koska en ole treenannut vauvan syntymän jälkeen.
<b>Ajatusten lukeminen</b>	Luulet tietäväsi mitä muut ajattelevat sinusta, vaikka sinulla ei ole mitään näyttöä tämän ajatuksen tueksi.	Jos vauvasi itkee jonottaessanne kaupassa, sanot itsellesi ”Muiden täytyy ajatella, että olen kamala äiti.”
<b>Nopeiden johtopäätösten vetäminen</b>	Ennusteiden tekeminen siitä mitä tapahtuu, vähäisten tai olemattomien todisteiden perusteella. Masentuneet ihmiset ennakoivat, että negatiivisia asioita tapahtuu, vaikka todisteet eivät puhu sen puolesta.	”Olen yrittänyt koko viikon, mutta en osaa opettaa lastani käymään potalla.”
<b>Perfektionismi</b>	Ajattelet, että asiat (tai ihmiset) ovat oikeita tai arvokkaita vain, jos ne/he ovat täydellisiä.	Olet huolissasi siitä, että vauvan ihottuma johtaa siihen, etteivät muut pidä häntä rakastettavana.

Ajatusansa	Määritelmä	Esimerkki
<b>Henkilökohtais- taminen tai itsesyytökset</b>	Koet olevasi vastuussa muiden käytöksestä ja negatiivisista tapahtumista, etkä ota huomioon muita tekijöitä tai ihmisiä, mitkä ovat saattaneet vaikuttaa tilanteeseen.	Puolisosi työtunteja vähennetään ja syytät itseäsi, koska olet pyytänyt häntä ottamaan vastuulleen osa yösyötöistä.
<b>Tunteen järkeistäminen</b>	Ajattelu, että oma huono tunne kertoisi minkälainen tilanne oikeasti on. Uskot, että ajatustesi täytyy olla totta tai paikkansapitäviä, koska ”sinusta tuntuu” vahvasti siltä, että ne ovat totta, vaikkei sinulla olisi mitään todisteita, jotka tukisivat ajatuksiasi.	”Olen surullinen, joten suhteeni puolisooni täytyy olla vaikeuksissa” tai ”Olen peloissani, joten jotain kamalaa tapahtuu”.

**VINKKI** Älä huoli, jos huomaat putoavasi useampaan ajatusansaan. Se on hyvin tavallista. Havainnoi, miltä ajatusansat saavat olosi tuntumaan. Todennäköisesti ajatusansassa oleminen ylläpitää masennustasi ja vaikeuttaa positiivisten muutosten tekemistä.

Kun äiti on masentunut raskausaikana tai synnytyksen jälkeen, hänen on usein hyvin vaikeaa tunnistaa, että omat ajatukset eivät ehkä ole totta tai auttavia, tai että hän on pudonnut ajatusansaan. Kun näin käy, negatiiviset ajatukset saattavat pitää hänet jumissa masennuksen tunteessa. Onneksi on kuitenkin olemassa keinoja, jotka auttavat tunnistamaan ja muuttamaan ajatusmalleja, jotta voit kokea olosi paremmaksi. Tavoitteena on auttaa sinua harjoittelemaan **joustavampaa ajattelua**.

*Joustava ajattelu tarkoittaa elämän ja maailman tarkastelua tasapainoisella tavalla*

## MITÄ ON JOUSTAVA AJATTELU?

Kukaan ei voi tarkastella asioita positiivisesti koko ajan. Joskus ikäviä asioita tapahtuu - vauvasi esimerkiksi sairastuu, riitelet perheenjäsenen kanssa tai joudut auto-onnettomuuteen. On tavallista ja tervettä tuntea silloin olonsa huonoksi ja ajatella negatiivisesti.

Joustava ajattelu tarkoittaa tilanteen positiivisten, negatiivisten ja neutraalien tekijöiden ajattelua, ja johtopäätösten tekoa tilanteesta vasta sen jälkeen. Toisin sanoen, joustava ajattelu tarkoittaa elämän ja maailman tarkastelua tasapainoisella tavalla – ja pysyttelemistä poissa ajatusansoista!

## Miten voin muuttaa negatiivista ajattelua ja ajatella joustavammin?

Vaikka sinulla olisi paljon negatiivisia ja masentavia ajatuksia, hyvä uutinen on se, että voit oppia tunnistamaan negatiivisia ajatusmalleja ja korvata ne ajattelulla, joka on joustavampaa, paremmin paikkansapitävää ja toimivampaa. Seuraavilla sivuilla pääset tutustumaan neljän askeleen malliin, jonka avulla voit kehittää joustavampia ajatusmalleja.

**MIKÄ EI TOIMI:** Huomatessaan itsellään olevan negatiivisia ajatuksia monet sanovat itselleen ”lopeta tuollainen ajattelu” tai ”älä ajattele tuollaisia typeriä ajatuksia”. Se kuitenkin harvoin toimii. Tiedämme tutkimusten perusteella, että yrittäessämme estää ja työntää pois hankalia ajatuksia, ne todennäköisesti palaavat toistuvasti takaisin mieleen. Tällä tavalla toimiminen saattaa saada sinut pitkällä tähtäimellä entistä masentuneemmaksi. Negatiiviset ajatukset on yleensä helpompi päästää menemään, kun olet ensin pohtinut tilannetta loogisesti (tarkastellut todisteita ajatuksen puolesta ja vastaan) ja sen jälkeen päätyntyn realistisempaan tai toimivampaan ajatukseen, joka korvaa negatiivisen ajatuksen. Seuraavaksi kuvatut askeleet auttavat sinut tässä alkuun.



# 1 **Ensimmäinen askel:** ”Nappaa” negatiiviset ajatukset ja kirjoita ne paperille.

Ensimmäinen askel kohti joustavampaa ajattelua sisältää negatiivisten ajatusten kiinni ottamisen ja niiden kirjoittamisen paperille. Kun huomaat mielialasi laske-  
neen, pysähdy hetkeksi ja havainnoi ajatuksia, joita mielessäsi pyörii. Kirjoita ne ylös, samoin kuin tilanne missä olet. Voit käyttää tähän [Ajatusten haastamisen lomaketta](#). Tämä lomake auttaa sinua kirjaamaan ylös (ja haastamaan) negatiivisia ajatuksiasi.

**VINKKI** Ajatusten haastamisen lomakkeen käyttöön: ”Tilanne” -kohtaan voit kirjoittaa, mitä tapahtui. Kirjaa ylös tilanteesta faktat, joista muut olisivat samaa mieltä. Yritä erotella omat ajatukset todellisesta tilanteesta. ”Ajatukset” -kohtaan voit kirjoittaa mitä sanoit tilanteessa itsellesi – sisäisen puheesi.

# 2 **Toinen askel:** Tunnista mahdolliset ”Ajatusansat” kirjaamistasi ajatuksista.

Katso läpi [ajatuserien määritelmät ja esimerkit](#). Tarkista, sopiiko ajattelusi mihinkään niistä. On hyvin tavallista pudota ajattelussa useampaan kuin yhteen ajatusansa. Älä käytä tähän liikaa aikaa, vaan tee ”paras arvaus” ja siirry seuraavaan askeleeseen.

Tässä esimerkki siitä, mitä Saara olisi saattanut kirjata ylös:

Ajatus	Ajatusansa
Olen kamala äiti.	Syyllyttäminen
Minun pitäisi tietää mitä tehdä – hän on minun vauvani	”Pitäisi”-ajattelu
En saa rauhoitettua vauvaani kunnolla. En osaa tehdä mitään hyvin.	Yliyleistäminen

Kuten huomaat, Saara tipahti ajatusansoihin ”syyllistäminen”, ”pitäisi-ajattelu” ja ”yliyleistäminen”. Nämä ajatusansat saivat hänet tuntemaan olonsa alakuloiseksi ja fyysisesti huonoksi, mikä sai hänet perumaan suunnitelmansa ystävänsä kanssa ja menemään sen sijaan lepäämään.

**3 Kolmas askel:** Haasta negatiivinen ajattelusi ja korvaa se joustavammalla ajattelulla.

Kun olet hyvin masentunut, voi olla vaikeaa löytää realistisempia ja joustavampia ajatuksia negatiivisen ajatuksen tilalle.

On kuitenkin muutamia hyödyllisiä kysymyksiä, joita voit kysyä itseltäsi löytääksesi joustavampia ja toimivampia ajatuksia.

Kaikki kysymykset eivät toimi jokaiseen negatiiviseen ajatukseen – mutta yleensä yksi tai kaksi näistä kysymyksistä antaa sinulle ideoita siitä, millaisia joustavimmat ja toimivimmat ajatukset voisivat olla. Käy lista nopeasti läpi löytääksesi sieltä omaan tilanteeseesi sopivimmat.

- **Kysy itseltäsi:** Jos joku kenestä todella välitän, olisi tässä tilanteessa ja hänellä olisi tämä ajatus, mitä sanoisin hänelle?
- **Kysy itseltäsi:** Jos joku kenestä todella välitän, tietäisi minun ajattelevan tätä ajatusta, mitä hän sanoisi minulle? Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle osoittaakseen, etteivät ajatuksesi ole täysin paikkansapitäviä tai järkeviä?
- **Kysy itseltäsi:** Mikä olisi vähemmän liioiteltu tapa (tai reilumpi tapa) katsoa tilannetta? Onko tilanteessa harmaan sävyjä, jotka jätän huomiotta?
- **Kysy itseltäsi:** Auttaako tämä ajatus minua juuri nyt? Onko olemassa joku toinen, parempi ja toimivampi tapa ajatella tilannetta?
- **Kysy itseltäsi:** Kun olen tuntenut näin aiemmin, mitä tein tai ajattelin, mikä auttoi minua voimaan paremmin?
- **Kysy itseltäsi:** Jos katson tätä tilannetta viiden vuoden päästä, katsonko sitä silloin eri tavalla?
- **Kysy itseltäsi:** Onko tilanteessa tai minussa mitään vahvuuksia tai positiivisia puolia, jotka jätän huomiotta?

- **Kysy itseltäsi:** Syytänkö itseäni jostain, mihin en kuitenkaan pysty täysin itse vaikuttamaan?
- **Kysy itseltäsi:** Olenko sekoittanut ajatuksen tai tunteen tosiasiaan? On tärkeää erotella ajatukset, tunteet ja tosiasiat eli faktat. Esimerkiksi, vaikka tunnet olosi masentuneeksi tai sinulla on negatiivisia ajatuksia tietystä tilanteesta, se ei tarkoita sitä, että tilanne itsessään on paha tai vaarallinen. On tärkeää muistuttaa itseään tilanteen faktoista – mitä todisteita meillä on niiden tueksi.

**VINKKI** Jos tunnistit joitain ajatusansoja ensimmäisessä askeleessa, voit haastaa niitä käyttämällä apuna [sivun 37 vinkkejä](#).



Kysymykset on muokattu seuraavista teoksista:

Greenberger, D. & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: Guilford.

Burns, D. D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Plume.

Burns, D. D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.

Bilsker, D. & Paterson, R. (2005). *Antidepressant Skills Workbook*. Centre for Applied Research in Mental Health & Addiction, Simon Fraser University. [www.carmha.ca/publications](http://www.carmha.ca/publications)

Mieti vastauksiasi näihin ajatusten haastamiseen liittyviin kysymyksiin, kirjoita ne sitten ylös ja käytä niitä löytääksesi paikkansapitävämmän ja toimivamman ajatuksen negatiivisen ajatuksen tilalle.

Tässä on esimerkki täytetystä [Ajatusten haastamisen lomakkeesta](#).

<b>Tilanne</b>	Olin juuri kertonut anopilleni, että Mialla kestää ainakin 30 minuuttia rauhoittua unille, ja anoppi sai hänet rauhoitettua viidessä minuutissa.
<b>Negatiiviset ajatukset</b>	”Miksi en saa häntä rauhoittumaan noin nopeasti? Minun pitäisi tietää miten se tehdään – hänhän on minun vauvani” ”En pysty tyydyttämään vauvani tarpeita” ”Olen kamala äiti”
<b>Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset</b>	”Pitäisi”-ajattelu. Minun täytyy kysyä itseltäni, onko olemassa jokin toimivampi tai rohkaisevampi tapa katsoa tätä tilannetta. Yliyleistäminen. Minun täytyy kysyä itseltäni: Kertooko tämä yksi tilanne todella noin paljon itsestäni ja siitä, mitä tapahtuu tulevaisuudessa? Tuleeko mieleeni muita kertoja, kun tämä ”sääntö” ei ollut totta? Syyllistäminen. Minun täytyy kysyä itseltäni: Mikä merkitys itseni moittimisella on mielialaani, stressitasoihini ja motivaatiooni?
<b>Joustavammat ajatukset</b>	Mialla kestää joka kerta eripituinen aika rauhoittua unille. Joskus hän asettuu minunkin kanssani hyvin nopeasti. Ei ole reilua kutsua itseäni huonoksi äidiksi tai sanoa, etten pysty tyydyttämään hänen tarpeitaan. Oikeastaan on hyvä asia, että hän rauhoittuu myös muiden kanssa, koska silloin minun on helpompi ottaa omaa aikaa. En saa olla niin ankara itselleni. Olen oppinut paljon sen jälkeen, kun vauvani syntyi, ja teen valtavasti erilaisia asioita huolehtiakseni hänestä. Siihen tarvitaan paljon panostamista ja rakkautta.

Kokeile nyt itse. Tässä on tyhjä Ajatusten haastaminen -lomake. [Moduulissa 6](#) on lisää tyhjiä lomakkeita, joita voit kopioida omaan käyttöösi.

Tilanne	
Negatiiviset ajatukset	
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	
Joustavammat ajatukset	

*Paras tapa vahvistaa joustavampaa ajattelua on HARJOITTELU*

## **4 Neljäs askel:** Tee joustavammasta ajattelusta tapa.

On tärkeä taito osata tunnistaa ja haastaa negatiivisia ajatuksia sekä korvata ne joustavammilla ajatuksilla. Ihan kuten minkä tahansa taidon oppiminen, tämänkin taidon oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua.

Paras tapa vahvistaa joustavampaa ajattelua on HARJOITTELU. Aina kun huomaat itselläsi negatiivisen ajatuksen ja pyrit korvaamaan sen joustavammalla ajatuksella, edistät matkaasi kohti parempaa oloa ja masennuksen lievenemistä. Älä kuitenkaan odota, että pystyisit nappaamaan KAIKKI negatiiviset ajatukset – pelkästään yhteen itsellesi tyypilliseen negatiiviseen ajatukseen keskittyminen ja sen haastaminen voi saada aikaan muutoksen olossasi.

**VINKKI** Eräs tekniikka, minkä monet kokevat hyödyllisenä, on selviytymiskorttien tekeminen. Kortit auttavat haastamaan omia negatiivisia ajatuksia, etenkin niitä, joita tulee mieleen yhä uudestaan. Voit tehdä selviytymiskortit esimerkiksi pienille paperi- tai kartonkilapuille. Kirjoita yhdelle puolelle korttia negatiivisen ajatus. Kirjoita toiselle puolelle korttia joustavampi ajatus, jolla haluat korvata negatiivisen ajatuksen. Voit kantaa kortteja mukana taskussa tai laukussa, ja ottaa ne esiin aina, kun huomaat negatiivisen ajatuksen tulevan mieleen ja haluat muistuttaa itseäsi joustavammasta ajattelusta.

Harjoitellessasi huomaat, miten negatiivisten ajatusten tunnistaminen tulee koko ajan helpommaksi, samoin niiden antaminen tulla ja mennä. Lopulta saatat jopa huomata ajattelevasi ”Tuo on vain minun masennukseni, joka puhuu, minun ei tarvitse enää välittää siitä”. Saatat myös huomata, että mielesi korvaa nopeasti negatiivisen ajatuksen paikkansapitävämmällä ja auttavammalla ajatuksella. Kun näin käy, tiedät olevasi hyvällä tiellä kohti joustavampaa ajattelutapaa.

## Vinkkejä ajatusansojen haastamiseen

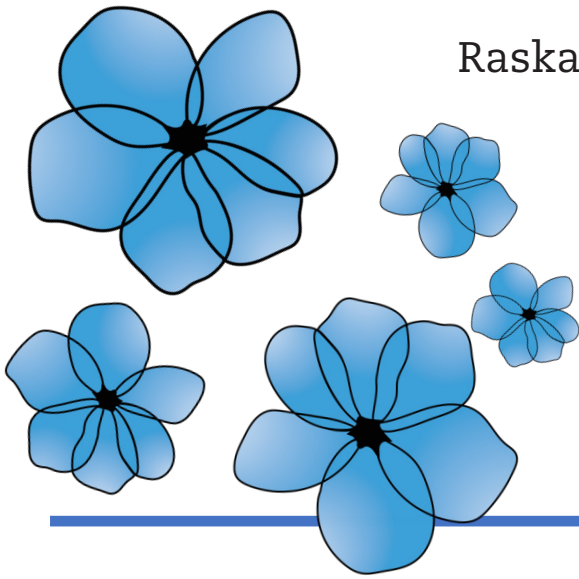
Jos tiedät omat ajatusansasi, tämän lomakkeen kysymykset voivat auttaa sinua löytämään tien ulos ansasta.

Ajatusansa	Vinkkejä tämän ajatusansan haastamiseen
<b>Negatiivinen suodatin</b>	Mitä positiivisia puolia näen tilanteessa? Mitä vahvuuksia minulla on pärjätä tässä tilanteessa?
<b>Ylileistäminen</b>	Kertooko tämä yksi tapahtuma todellakin minulle niin paljon itsestäni tai siitä, mitä tulee tapahtumaan tulevaisuudessa? Pystynkö tunnistamaan muita kertoja, kun tämä ”sääntö” ei ole ollutkaan totta? Mitä todisteita minulla on siitä, että tämä tapahtuu uudestaan? Mitkä muut lopputulokset ovat mahdollisia? Olisivatko muut samaa mieltä siitä, että tämä todennäköisesti tapahtuu uudestaan?
<b>Kaikki tai ei mitään -ajattelu (mustavalkoinen ajattelu)</b>	Onko olemassa vähemmän liioiteltu tapa ajatella tätä tilannetta? Onko tilanteessa olemassa harmaan sävyjä, jotka jätän huomiotta?
<b>Katastrofiajattelu/ Liioittelu</b>	Liioittelenko tapahtumia tai tilannetta, teenkö siitä pahemman kuin se oikeasti on, ja kuvittelenko asioita, jotka eivät ole vielä tapahtuneet? Mitä oikeasti tapahtuu, ja miten pystyn tekemään suunnitelman, joka auttaa minua pärjäämään? Olenko aiemmin selvinnyt vaikeista elämäntilanteista? Mitä se kertoo minulle kyvystäni selvitä kuormittavista ajanjaksoista?
<b>Pitäisi-ajattelu</b>	Sanoisinko samaa muista, jotka tekivät näin, tai jotka löysivät itsensä vastaavasta tilanteesta? Auttaako minua tämä tapa puhua itselleni tai ajatella näin? Onko olemassa joku muu tapa, joka auttaisi minua enemmän?

Ajatusansa	Vinkkejä tämän ajatusansan haastamiseen
<b>Ajatusten lukeminen</b>	Mitä todisteita minulla on siitä, että toinen ajattelee oikeasti näin?
<b>Nopeiden johtopäätösten vetäminen</b>	<p>Mitä todisteita minulla on siitä, että tällainen lopputulos on todennäköinen?</p> <p>Onko minulla todisteita siitä, että näin ei ehkä kävisikään, tai että joku muu lopputulos on todennäköisempi? Kuinka monta kertaa aikaisemmin minulla on ollut tämä ajatus? Kuinka monta kertaa on todella käynyt niin huonosti? Mitä se kertoo minulle todennäköisyydestä, että se tapahtuisi nyt?</p>
<b>Perfektionismi</b>	<p>Tuomitsisivatko muut minut yhtä ankarasti kuin tuomitsen itseni, kun en tehnyt tätä täydellisesti?</p> <p>Mikä on pahinta mitä voisi tapahtua, jos en suoriutuisikaan täydellisesti?</p> <p>Olenko kiittänyt itseäni tekemisistäni tai suorituksistani, vaikka ne eivät olisi olleet täydellisiä?</p>
<b>Henkilökohtais-taminen tai itsesyytökset</b>	<p>Onko muita tekijöitä tai ihmisiä, joilla on vaikutusta tilanteeseen, mutta jätän ne kuitenkin huomiotta?</p> <p>Onko minulla kaikki se tieto, mitä tarvitsen tietääkseni kuka tai mikä vaikutti tilanteeseen?</p>
<b>Tunteen järkeistäminen</b>	<p>Onko tämä fakta vai tunne?</p> <p>Onko olemassa todisteita siitä, ettei oma päätelmäni ole ehkä täysin paikkansapitävä?</p> <p>Pitääkö minun rauhoittua ennen kuin ajattelen tätä tarkemmin?</p>



Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen



## MODUULI 5

# Saavutusten ylläpitäminen ja uusien oireiden ehkäisy

Tietoa saavutusten ylläpitämisestä ja oireiden uusiutumisen ehkäisystä	2
Askeleet onnistumiseen	3
Jos huomaat oireidesi lisääntyvän	7
Mitä tehdä, kun tulet uudestaan raskaaksi	7
Katrin tarina – yhden äidin tarina tämän oppaan käytöstä	8

*Tee suunnitelma siitä,  
miten pidät yllä edistymistäsi*

## Tietoa saavutusten ylläpitämisestä ja oireiden uusiutumisen ehkäisystä

---

Masennuksen hallintakeinojen opettelun tavoite ei ole ainoastaan auttaa sinua voimaan paremmin lyhyellä aikavälillä, vaan myös auttaa sinua ylläpitämään edistymistäsi ja saavutuksiasi niin, että pystyt voimaan paremmin tulevinakin vuosina. Tämän takia toinen tärkeä osa masennuksen hallintakeinoja on suunnitelman tekeminen siitä, miten ylläpidät saavutuksiasi ja vähennät oireiden uusiutumisen riskiä.

Monet masennuksen raskaus- tai vauva-aikana kokeneet äidit pelkäävät oireiden uusiutumista seuraavassa raskaudessa. Raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen masennus nostaa masennuksen riskiä seuraavassa raskaudessa, mutta monilla äideillä masennusta ei kuitenkaan ilmene myöhemmissä raskauksissa. Erään tutkimuksen mukaan lähes 60% synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneista äideistä ei sairastunut masennukseen seuraavassa raskaudessa. Lisäksi on olemassa paljon asioita, joita voit tehdä vähentääksesi masennusoireiden uusiutumisen riskiä. Tässä osiossa esitellään erilaisia keinoja riskien vähentämiseen.



## ASKELEET ONNISTUMISEEN

Tärkeimmät asiat, joita voit tehdä vähentääksesi oireiden uusiutumisen riskiä ovat:

- **Jatka mielialaasi nostavien asioiden tekemistä käyttämällä oppimiasi taitoja.** Vaikka olisit voinut jo jonkin aikaa paremmin, on edelleen tärkeää jatkaa taitojen harjoittelua ja tehdä asioita, jotka auttoivat sinua voimaan paremmin. Tämä on paras tapa ehkäistä masennusoireiden uusiutuminen. Harjoittelun jatkamisen merkitys on itsestä huolehtimisessa yhtä tärkeää kuin harjoittelu on urheilussakin. Jos lopetat opittujen taitojen käyttämisen, saatat alkaa kadottaa sen tuomat hyödyt. Tässä on koottuna tärkeimmät asiat KKT-mallin jokaisesta osa-alueesta.
- **Pidä tämä opas kätevästi saatavilla ja käytä sitä muistuttamaan itselläsi jo käytössä olevista taidoista sekä muista keinoista, joita et ehkä vielä ole kokeillut.** Varmista, että sinulla on aikaa säännöllisesti pysähtyä tarkistamaan tilanteesi ja mielialasi. Voit kokea hyödylliseksi EPDS-lomakkeen täyttämisen (**moduuli 6, s. 3**). Voit myös käydä läpi oireet, jotka listasit esittelyosion KKT-lomakkeeseen, jotta olet tietoinen kaikista mahdollisista masennusoireistasi. On paljon parempi huomata oireet ja puuttua niihin heti, ennen kuin oireet pahenevat ja ovat vaikeammin hallittavissa. Voit myös kokea hyödylliseksi oppaan osioiden lukemisen uudelleen varmistaaksesi työskentelysi jatkumisen masennuksen hallintakeinojen äärellä.
- **Muista itsestä huolehtiminen.** Kuten varmasti muistat aiemmista osioista, itsestä huolehtiminen on erittäin tärkeä osa mielenterveyden ylläpitämistä. Monet äidit tuntevat houkutusta vähentää itsestä huolehtimiseen liittyviä tekemisiä huomattessaan olonsa kohentuvan. Jatkuva itsestä huolehtiminen on kuitenkin tärkeä osa edistymisen ylläpitämistä ja oireiden uusiutumisen ehkäisyä. Kannattaa tarkistaa ajoittain, miten sinulla menee näillä itsestä huolehtimisen osa-alueilla: ravinto, liikunta, uni ja lepo, oma aika ja tukiverkostot. Suositeltava tapa tehdä tämä on lukea säännöllisin väliajoin tämän oppaan osio itsestä huolehtimisesta (ja vastata jokaisen osa-alueen kohdalla viiteen kysymykseen). Tämän avulla voit varmistaa, että pidät huolta itsestäsi suunnittelemaasi tavalla. Jos huomaat, että olet vähentänyt itsestä huolehtimista jollakin näistä osa-alueista, voit käyttää oppaan Positiivisten muutosten tekeminen -osiota päästäksesi taas vähitellen takaisin oikealle polulle.

*Rohkaise itseäsi erityisesti silloin,  
kun kohtaat uusia haasteita*

- **Pysy aktiivisena ja ratkaise ongelmat.** Positiivisten muutosten tekeminen -osiossa opit asettamaan SMART-tavoitteita. Suurin osa ihmisistä aloittaa tekemällä muutoksia tärkeimmillä itsestä huolehtimisen osa-alueilla. Jos koet itsestä huolehtimisen sujuvan, voit käyttää oppimiasi tavoitteenasettelun askeleita muihin asioihin, joita haluat muuttaa käyttäytymisessäsi. Ongelmanratkaisu-osiossa opit, miten voit käyttää ongelmanratkaisun askelia elämäsi erilaisiin haasteisiin. On tärkeää, että säännöllisin väliajoin pysähdyt tarkastelemaan käyttäytymistäsi tai kuormittavia tekijöitä, jotka vaikuttavat vointiisi. Muutosten suunnitteleminen ja niiden toteuttaminen auttaa sinua pitämään yllä hyvää mielen terveyttä.
- **Tunnista ja haasta negatiiviset ajatusmallisi.** ”Negatiivisten ajatusten haastaminen” -osiossa opit, miten voit tunnistaa ja haastaa negatiivisia ajatuksia ja korvata ne joustavammilla ajatusmalleilla. Joskus saatat tarvita muistutusta faktoista pitääkseen yllä joustavampaa näkökulmaa asiaan – muuten vanhat, epäterveet ajatusmallit saattavat hiipiä takaisin elämääsi ja alkaa luoda taas ongelmia. Joskus saattaa syntyä myös uusia negatiivisia ajatusmalleja, jotka tarvitsevat haastamista aivan kuin aikaisemmat negatiiviset ajatusmallit, joiden eteen olet jo tehnyt töitä. Mielialan ja ajatusmallien muutosten seuraaminen voi auttaa sinua pitämään yllä taitojasi tällä osa-alueella. Olet saattanut löytää erilaisia hyödyllisiä ja auttavia lauseita, joilla olet voinut haastaa tavallisimpia negatiivisia ajatuksiasi. Jatka niiden käyttämistä rohkaistaksesi itseäsi erityisesti silloin, jos kohtaat uusia haasteita, jotka saattavat laukaista vanhoja tapoja.

Oireiden tarkkailun ja hallintakeinojen harjoittelun lisäksi on muitakin asioita, joiden avulla voit vähentää oireiden uusiutumisen todennäköisyyttä.

- **Tunnista omat ”punaiset lippusi” ja varhaiset varoitusmerkit.** ”Punaiset liput” ovat tapahtumia tai kokemuksia, jotka voivat olla kuormittavia kenelle tahansa (katso lista seuraavalta sivulta). Aiemmin elämässään masennuksen kokeneet ovat vielä suuremmassa riskissä oireiden lisääntymiselle aina silloin, kun ovat alttiina stressille. Kun ihmiset ovat tietoisia tilanteista, jotka ovat heille varoitusmerkkejä (”punaisia lippuja”), he voivat olla paremmin valmistautuneita tekemään asioita, jotka ehkäisevät oireiden liiallista lisääntymistä. Näin he pystyvät myös reagoimaan nopeasti, jos oireet alkavat lisääntyä.

Varoitusmerkit eli nin sanotut ”punaiset liput” ovat tilanteita tai kokemuksia, jotka joskus laskevat mielialaa. Sekä positiiviset että negatiiviset elämäntapahtumat voivat olla tällaisia punaisia lippuja. Tässä muutamia esimerkkejä:

### Punaiset liput

- Raskaus ja synnytyksen jälkeinen aika
- Vanhemmuuteen liittyvät kuormitustekijät
- Ristiriitainen tai epätasapainoinen ihmissuhde
- Muutto tai kodin remontointi
- Asumiseen liittyvät muut ongelmat
- Taloudelliset vaikeudet tai muutokset tuloissa
- Viranomaisten puuttuminen omaan tai perheen elämään
- Terveysthuolet (omat tai muiden)
- Jatkuva unenpuute, unen häiriintyminen tai muut uniongelmat
- Alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden liiallinen käyttö
- Ahdistuksen ja masennuksen tunne
- Liikaa vastuuta erilaisista asioista
- Ero puolisoista
- Uusi suhde
- Kihloihin tai naimisiinmeno
- Läheisen kuolema
- Lemmikin kuolema
- Opiskelun tai työn aloittaminen
- Opiskeluun tai työhön liittyvä stressi
- Muut elämänmuutokset
- Muut stressaavat kokemukset
- Mieliala- tai ahdistuslääkityksen lopettaminen

Jos huomaat ”punaisen lipun” tapahtuman olevan tulossa, on erityisen tärkeää varmistaa, että pidät hyvin huolta itsestäsi ja käytät oppimiasi masennuksen hallintakeinoja. Mieti, miten yleensä reagoit stressitilanteissa (esimerkiksi et syö tarpeeksi tai vetäydyt sosiaalisista kontakteista). Pohdi, mitä voisit tehdä ollaksesi valmis haastavaan ajanjaksoon (esimerkiksi varmistamalla, että sinulla on valmisaterioita pakastimessa, tekemällä suunnitelmia tavataksesi ystäviä ja jutellaksesi heidän kanssaan sovittuna aikana).

## Pidä tukiverkostosi vahvoina

- **Tee henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma.** On olemassa sanonta ”Jos epäonnistut suunnittelussa, suunnittelet epäonnistumisen”. Tee suunnitelma silloin, kun vointisi on hyvä, ennen minkäänlaisia merkkejä tai oireita masennuksen uusiutumista. Näin voit helpommin alkaa toteuttaa suunnitelmaa, mikäli oireesi pahe-nevat tai huomaat ”punaisia lippuja”.

Esimerkiksi sinulla varoitusmerkki mielialanlaskun riskistä voisi olla se, että alat tehdä kaiken taas itse. Siinä tapauksessa haluat olla tietoinen keinoista, joilla pidät sosiaalisen verkostosi vahvana - mm. hakemalla ammattiapua, jakamalla vastuuta tai kääntymällä ystävien puoleen.

Minun punaiset lippuni	Varhaiset varoitusmerkit ja oireet (mitä kannattaa tarkkailla)	Mitä voin tehdä
Teen kaiken itse Muutto	Kuormittumisen tunne Jätän arkiaskareita tekemättä	Kysyn äitiäni hoitamaan lapsia Asetan pieniä tavoitteita puolison kanssa Menen ystävän kanssa kävelylle

Täytä alla oleva lomake sen perusteella, mitä olet oppinut aiemmasta masennuskokemuksestasi.

Minun punaiset lippuni	Varhaiset varoitusmerkit ja oireet (mitä kannattaa tarkkailla)	Mitä voin tehdä

## JOS HUOMAAT OIREIDESI LISÄÄNTYVÄN...

Muista, että oireiden uusiutuminen (esimerkiksi mielialan väliaikainen lasku) on erittäin tavallista, etenkin ”punaisten lippujen” aikana. Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita sitä, että olosi olisi palaamassa sellaiseksi kuin huonompina aikoina. Oireiden uusiutuminen on hyvin tavallista. Yleensä oireet menevät ohi ajan kuluessa ja käyttämällä oppimiasi hallintakeinoja. Voit ajatella oireiden uusiutumista muistutuksena siitä, että sinun kannattaisi taas käyttää oppimiasi itsestä huolehtimisen keinoja, etenkin niitä, joiden käyttämisen olet ehkä lopettanut. Muistuta itseäsi siitä, että olo yleensä paranee muutamien päivien tai viikkojen kuluessa. Keskity sillä välin tekemään normaaleja arjen asioita, vaikka mielialasi olisikin matala. Pidä mielessä, että monet oireiden uusiutumiset ovat ennustettavissa (katso Punaiset liput ylempänä) ja joskus myös vältettävissä.

- **Ota esiin henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelmasi** ja varmista, että noudatat sitä.
- **Mikäli oireet eivät mene pois jonkin ajan kuluttua** tai ne ovat hyvin hankalia tai häiritseviä, varaa aika terveydenhuollon palveluihin tai mahdollisiin aiemmin käyttämiisi mielenterveyspalveluihin, jotta saat tarvittaessa lisäapua tai hoitoa, jota mahdollisesti tarvitset.

## MITÄ TEHDÄ, KUN TULET UDESTAAN RASKAAKSI

- **Jatka itsesi ja mahdollisten oireiden tarkkailua** raskauden ajan ja synnytyksen jälkeen. Jos huomaat masennusoireiden selvästi lisääntyvän, olet jo valmistautunut hakemaan itsellesi apua.
- **Kerro neuvolassa, jos huomaat itselläsi masennusoireita.** Tällä tavalla voit tehdä helpommaksi sen, että saat apua nopeasti, kun sitä tarvitset. Näin pystyt paremmin ehkäisemään masennuksen uusiutumisen.
- **Suunnittele käytännön apua** sekä raskausajalle että synnytyksen jälkeen.
- **Suunnittele emotionaalista tukea** niin raskaus- kuin vauva-ajalle.
- **Jatka tämän oppaan käyttämistä** tehokkaiden masennuksen hallintakeinojen harjoittamisen apuna.

## KATRIN TARINA

### Yhden äidin tarina oppaan käytöstä

Katri on 32-vuotias. Hän on ollut naimisissa Teemun kanssa viiden vuoden ajan. He saivat ensimmäisen lapsensa kuusi viikkoa sitten. Katri on työskennellyt toimistotehtävissä kahdeksan vuotta, ja hän kuvaa työtään vaativaksi ja innostavaksi. Hän jäi viimeisellä raskauskolmanneksella pois töistä lääketieteellisten syiden takia. Hänen oli vaikea hoitaa työtehtäviään väsymyksen, huonojen yöunien ja keskittymisvaikeuksien takia. Hän oli yhdistänyt haasteet raskaana olemiseen, mutta hänen olonsa on jatkunut alakuloisena ja kuormittuneena vauvan syntymän jälkeenkin.

Vauvan kuuden viikon neuvolakäynnillä Katri purskahti itkuun terveydenhoitajan kysyessä, miten hän voi. Katri tunnusti olevansa huolissaan omasta äitiydestään, mutta ei ollut uskaltanut puhua kenellekään siitä, koska koki häpeää siitä, ettei pärjännyt. Hän oli tottunut menestymään ja saamaan päivittäin paljon aikaa. Hänellä oli vielä kipuja synnytyksen jäljiltä, mikä esti häntä tekemästä osaa arjen asioista.

Katrin puoliso oli auttanut paljon arjessa, mutta Katria pelotti olla yksin koko päivän vauvan kanssa. Sää ja fyysinen epämukavuus vaikeuttivat lähtemistä ulos kodista. Katri ihmetteli, mikä hänessä oli vikana, kun hän ei osannut nauttia vauvasta ja oli koko ajan vihainen miehelleen.

Katri kertoi, että kamalin asia oli se, että hän oli hyvin väsynyt koko ajan, mutta ei silti pystynyt nukahtamaan vauvan nukkuessa. Hän ei pystynyt olemaan ajattelemaan kaikkia niitä asioita, mitä pitäisi tehdä, ja sitä miten huono äiti hän oli.

Katri täytti [EPDS-kyselyn](#), minkä jälkeen terveydenhoitaja kertoi hänelle raskaudenaikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Terveydenhoitaja varasi Katrille ajan lääkärin arvioon. Katri pääsi myös psykiatriselle sairaanhoitajalle, jonka kanssa hän alkoi käydä läpi tätä opasta.



Tässä on tiivistelmä siitä, miten KKT:n eri osa-alueet auttoivat Katria selviytymään masennuksestaan:

**TIETOA ÄIDEILLE -OSIO:** Lukiessaan tätä osiota Katri hämmästyí siitä, miten masennus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, käyttäytymiseen ja kehollisiin reaktioihin. Hänestä oli huojentavaa saada tietää oireiden olevan hoidettavissa. Hänestä oli niinikään huojentavaa kuulla, että hän voisi oppia taitoja, joiden avulla hän voisi muuttaa ajatteluaan ja käyttäytymistään, jotka pitivät yllä masennusta.

**ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN -OSIO:** Lukiessaan tätä osiota Katri oppi itsestä huolehtimisen olevan tärkeää omassa hyvinvoinnissa. Lukiessaan ravitsemuksesta ja vastattuun siihen liittyviin kysymyksiin, Katri huomasi syöneensä vain yhden kerran viikossa ennen puoltapäivää. Katri havaitsi myös, että töistä pois jäämisen jälkeen hänellä oli ollut hyvin vähän kontakteja ystäviinsä, mikä luultavasti lisäsi hänen masennusoireitaan.

**POSITIIVISTEN MUUTOSTEN TEKEMINEN -OSIO:** Katri asetti tavoitteekseen syödä proteiinipatukan kahdesti viikossa samalla, kun hän syöti vauvaansa ensimmäistä kertaa aamun aikana. Hän jutteli miehensä kanssa, ja he päättivät, että mies hoitaisi vauvaa kerran viikossa tunnin ajan, jotta Katri voisi mennä ystävänsä kanssa kävelylle. Ajan myötä Katri asetti uusia tavoitteita muille tärkeille elämän osa-alueille, jotka vaikuttivat hänen hyvinvointiinsa. Katri käytti ongelmanratkaisun askeleita laatiessaan ”to do”-listaansa. Hän valitsi listasta yhden asian kerrallaan etsiäkseen ratkaisun siihen, miten saisi kotitöitä tehdyksi. Tämä lisäsi hänen pystyvyyden tunnettaan, ja hän huomasi pystyvänsä rentoutumaan ja nukahtamaan helpommin.

**NEGATIIVISTEN AJATUSTEN HAASTAMINEN -OSIO:** Katri oppi tunnistamaan itseensä ja tilanteeseen liittyvät epärealistiset ja ei-auttavat ajatukset. Hän työskenteli hoitajan kanssa keksiäkseen auttavampia ja joustavampia, realistisia ajatuksia, joilla hän korvasi mieleensä tulevia negatiivisia ajatuksia. Hän kirjoitti myönteisiä ajatuksia selviytymiskortteihin, joita luki aina negatiivisten ajatusten häiritessä itseään.

**SAAVUTUSTEN YLLÄPITÄMINEN JA OIREIDEN UUSIUTUMISEN EHKÄISY -OSIO:** Kun Katri oli selvästi edistynyt, hän ja hoitaja tekivät listan kaikista niistä taidoista ja ideoista, joiden hän oli kokenut auttavan masennuksen hallinnassa. Hän teki myös tarkan suunnitelman siitä, miten voisi varmistaa, että jatkaa säännöllisesti oppimiensa taitojen käyttämistä. Hän ja hoitaja tunnistivat myös varhaiset varoitusmerkit, joista hän voisi huomata masennuksen olevan uusiutumassa. He myös pohtivat, mitä Katri tekisi, jos näin kävisi (varaisi ajan hoitajalle ja kävisi läpi listaa, johon oli kirjattu hänen oppimansa taidot jne.)

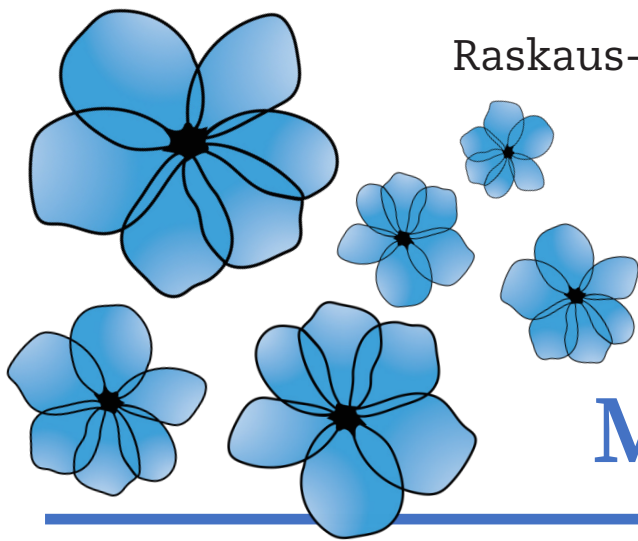
**LOMAKKEITA ÄIDEILLE -OSIO:** Katrin puoliso Teemu tuli mukaan hoitajan vastaanotolle, ja he kävivät yhdessä läpi osion ”Mitä läheiset voivat tehdä tukeakseen sinua”. Teemu oppi, mitä hän voi tehdä tukeakseen Katria. Erityisesti Teemu oppi, että Katri todella tarvitsee taukoa vauvanhoidosta hoidettuaan vauvaa yksin koko päivän.

Katri alkoi vähitellen huomata masennusoireiden vähentyvän. Hän myös huomasi kokevansa itsensä varmemmaksi vauvanhoidossa. Hänen mielialansa koheni ja hän alkoi nauttia ajasta, jonka vietti kahdestaan poikansa kanssa. Vaikka hänen mielialansa on edelleen ajoittain alhaalla, kuten kaikilla joskus on, hän tietää nyt pystyvänsä hallitsemaan oireitaan.



*Toivomme, että tämä opas on auttanut sinua oppimaan lisää itsestäsi ja tarjonnut sinulle keinoja oman hyvinvointisi vahvistamiseen, niin että voit nauttia äitiydestäsi.*

*Toivomme sinulle kaikkea hyvää tälle matkalle.*



Raskaus- ja vauva-ajan masennus  
ja siitä selviytyminen

## MODUULI 6

### *Lomakkeita äideille*

Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)	2
Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta	4
Tavoitteenasettelu -lomake	5
Ajatusten haastamisen -lomake	6
Ongelmaratkaisun -lomake	7
Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa	8
Olen masentuneen äidin puoliso. Miten voin auttaa ja tukea häntä?	11

# Mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi (EPDS)

Ole hyvä ja ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

Viimeisten seitsemän päivän aikana

1. olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen
  - yhtä paljon kuin aina ennenkin 0
  - en aivan yhtä paljon kuin ennen 1
  - selvästi vähemmän kuin ennen 2
  - en ollenkaan 3
  
2. olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia
  - yhtä paljon kuin aina ennenkin 0
  - hiukan vähemmän kuin aikaisemmin 1
  - selvästi vähemmän kuin aikaisemmin 2
  - tuskin lainkaan 3
  
3. olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan
  - kyllä, useimmiten 3
  - kyllä, joskus 2
  - en kovin usein 1
  - en koskaan 0
  
4. olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä
  - ei, en ollenkaan 0
  - tuskin koskaan 1
  - kyllä, joskus 2
  - kyllä, hyvin usein 3
  
5. olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä
  - kyllä, aika paljon 3
  - kyllä, joskus 2
  - ei, en paljonkaan 1
  - ei, en ollenkaan 0

6. asiat kasautuvat päälleni	
• kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan	3
• kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti	2
• ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin	1
• ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin	0
7. olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, toisinaan	2
• ei, en kovin usein	1
• ei, en ollenkaan	0
8. olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, melko usein	2
• en kovin usein	1
• ei, en ollenkaan	0
9. olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt	
• kyllä, useimmiten	3
• kyllä, melko usein	2
• vain silloin tällöin	1
• ei, en koskaan	0
10. ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni	
• kyllä, melko usein	3
• joskus	2
• tuskin koskaan	1
• ei koskaan	0

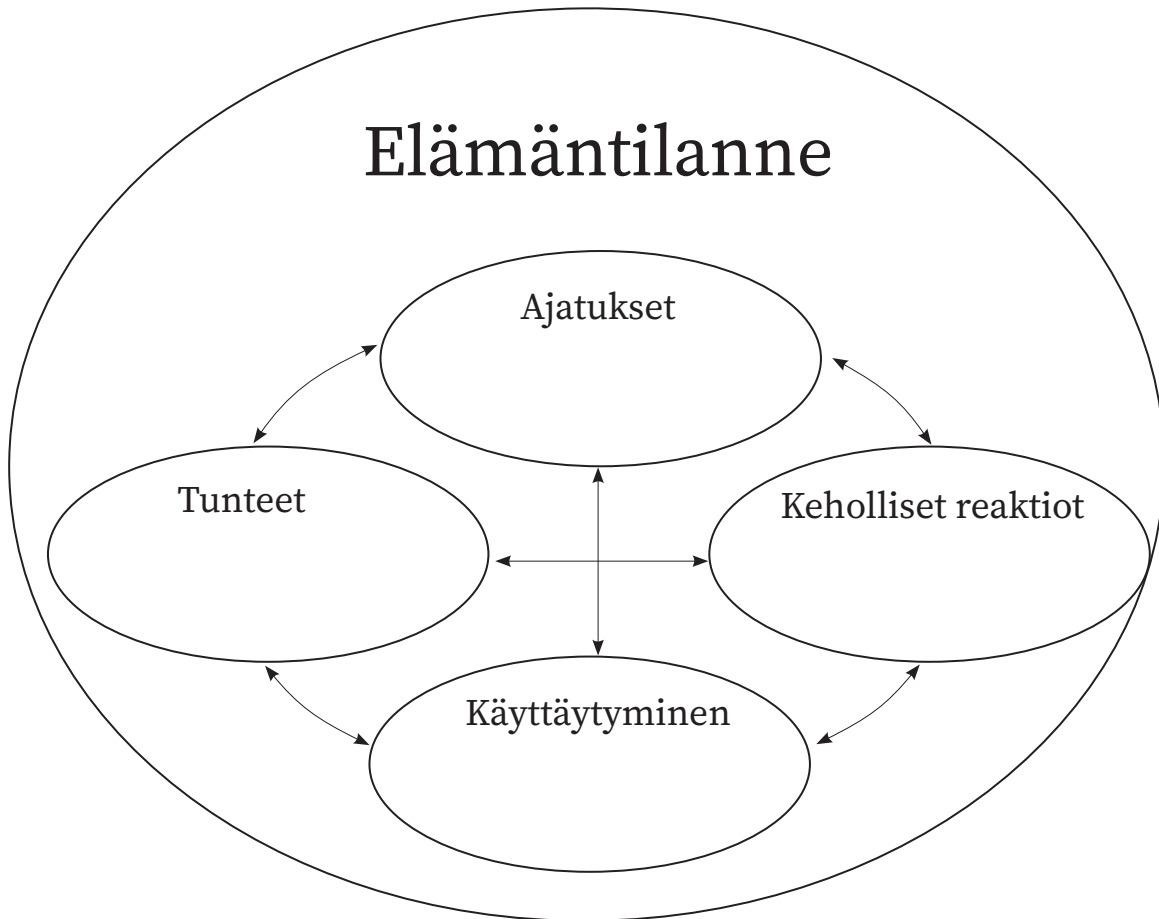
(Kysymyksissä 1, 2 ja 4 vastausvaihtoehdot pisteytetään järjestyksessä ylimmästä alimpaan asteikolla 0–3. Kysymykset 3 sekä 5–10 ovat käänteisiä ja ne pisteytetään järjestyksessä ylimmästä alimpaan asteikolla 3–0.)

EPDS-mittari on validoitu useassa maassa, eikä sitä saa toimipaikkakohtaisesti muuttaa.

Lähde: THL

Alkuperäinen lähde: Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of Postnatal Depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 1987; 150:782-6.

# Kognitiivisen käyttäytymisterapian malli masennuksesta



## Tavoitteenasettelu -lomake

Osa-alue	Idea positiiviseen muutokseen	SMART-tavoite/-suunnitelma	Tehty



## Ajatusten haastaminen -lomake

Tilanne	
Negatiiviset ajatukset	
Ajatusansa tai ajatusta haastavat kysymykset	
Joustavammat ajatukset	

# Ongelmanratkaisu -lomake

Ongelma:

---

---

Tavoitteeni:

---

---

Mahdolliset toimet:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Voisin...	Puolesta	Vastaan

Ratkaisuni on

---

---

Askeleet kohti ratkaisua ovat:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Vinkkejä oireista puhumiseen terveydenhuollon työntekijän kanssa

---

On tärkeää puhua oireistasi luotettavalle terveydenhuollon työntekijälle. Tässä on muutamia vinkkejä, jotta saat käynnistäsi mahdollisimman paljon irti.

## Vastaanoton varaaminen

- **Varaa tavallista pidempi vastaanottoaika.** Voit pyytää tuplakäyntiä. Kerro ajanvarausta tehdessäsi, että tarvitset käynnille tavallista pidemmän ajan.
- **Mieti, ottaisitko mukaan ystävän tai perheenjäsenen tueksesi.** Läheisesi voi auttaa sinua myös kuvaamaan oireitasi, jos et pysty siihen itse. Hän voi myös kirjata puolestasi muistiinpanoja käynniltä.
- **Pyydä apua, jos kieli tulee ongelmaksi sinun ja työntekijän välillä.** Terveydenhuollon käynneille on mahdollista varata tulkki, joka on läsnä joko puhelimitse tai vastaanotolla. Kysy ajanvarausta tehdessäsi tulkkipalveluista. Vaihtoehtoisesti voit pyytää oman tukihenkilön tulkkaamaan.

## Vastaanottoon valmistautuminen

- **Kirjoita lista kaikista oireistasi** ja ota se mukaasi käynnille. Listaa kaikki keholiset oireesi, kuten väsymys tai univaikeudet, samoin kuin ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyvät oireet. Lääkäri voi auttaa sinua parhaiten, kun hän tietää kaikki oireesi.
- **Täytä EPDS-kysely ja KKT:n malli masennuksesta** ja ota ne mukaasi käynnille. Kumpi tahansa näistä on hyödyllinen, koska niissä on listattuna oireesi.
- **Listaa kaikki viimeisimmät kuormittavat elämäntapahtumat**, niin että muistat kertoa niistä lääkärille. Kerro hänelle, jos koet lähisuhteessasi väkivaltaa tai kaltoinkohtelua. Kerro myös, mikäli sinulla on perhehistoriaa liittyen mielenterveysongelmiin tai lääkkeiden väärinkäyttöön.
- **Kirjaa ylös kysymyksiä**, joita haluat kysyä käynnillä. Ota kysymykset mukaasi.

- **Ota kynä ja paperia mukaan** käynnille, jotta voit kirjoittaa ylös kaiken, minkä haluat muistaa jälkeensä. Myös tukihenkilösi voi tehdä muistiinpanot puolestasi.
- **Pyydä joku hoitamaan lastasi**, jotta voit keskittyä käyntiin.

## Vastaanotolla

- **Kerro lääkärille, mitä ajattelet, tunnet ja teet.** Hänen täytyy varmistua, että saat oikeaa ja parasta mahdollista hoitoa.
- **Anna lääkärille lista oireistasi** ja kopio kyselyistä tai muista lomakkeista, joita täytit.
- **Keskustele erilaisista tavoista hallita ja hoitaa oireitasi.** Muista, että masennusta voidaan hoitaa. Hoitoon voi sisältyä psykologista hoitoa, lääkitystä tai molempia. Varmista, että ymmärrät jokaisen vaihtoehdon edut ja haitat. Vaikka psykologista hoitoa ei olisi helposti saatavilla omalla asuinalueellasi, se pitäisi aina mainita hoitovaihtoehtona.
- **Kysy kysymyksiä.** Kirjoita ylös kaikki mieleen tulevat kysymykset, niin että voit kysyä ne ennen kuin lähdet vastaanotolta.
- **Varmista, että olette työntekijän kanssa yksimielisiä hoitosuunnitelmasta.** Se ei välttämättä ole lopullinen suunnitelma, mutta sinulla pitäisi olla vaihtoehtoja mietittäväksi ennen seuraava käyntiäsi.
- **Kirjaa ylös vastaukset kysymyksiisi** ja tärkeisiin esille nousseisiin asioihin, joita haluat pohtia myöhemmin. Nämä asiat voivat olla esim. mitä voit tehdä, tai miten usein kannattaa tehdä jotain. Tukihenkilösi voi auttaa kirjaamaan nämä asiat ylös.
- **Käy ääneen läpi suunnitelman vaiheet.** Tämä auttaa varmistamaan, että suunnitelma on teille molemmille selvä.
- **Kysy muista tukimuodoista**, joita on saatavilla asuinalueellasi. Tämä voi olla esim. lapsiperheiden kotipalvelua, perhetyötä, erilaisia perheille avoimia kohtaamispaikkoja ja mahdollisesti myös äiti-vauva-ryhmiä.
- **Jos sinulla on kysymyksiä, joihin et saanut vastausta**, varaa viipymättä uusi aika. Näin voit saada kaiken tarvittavan tiedon mahdollisimman nopeasti.

## Vastaanoton jälkeen

- **Noudata vastaanotolla** sopimaanne hoitosuunnitelmaa.
- **Jos sinusta tuntuu, ettei suunnitelma toimi**, puhu luotettavan ystäväsi kanssa asiasta.
- **Varaa uusi käynti**, jotta voit puhua lääkärille siitä, mitä sinulle kuuluu ja miten hoito on toiminut.



# Olen masentuneen äidin puoliso. Miten voin auttaa ja tukea häntä?

---

Vastuun jakaminen, tuen antaminen ja hoitosuunnitelman mukaan toimimiseen kannustaminen ovat tärkeitä tapoja auttaa äitiä. Masentunut äiti tarvitsee kokemuksen siitä, että kotityöt ovat yhteisiä ja hänellä on sinun tukesi arjessa niin, ettei hänen tarvitse erikseen pyytää apua. Antamalla tuella voi olla iso vaikutus ja apu siihen, miten hän pystyy hoitamaan oireitaan ja alkaa vähitellen tuntea olonsa taas omaksi itsekseen.

Alla on listattuna erilaisia ideoita. Keskustele hänen kanssaan siitä, mitkä toimivat hänen kohdallaan parhaiten.

## Jakakaa vastuu

- **Ota enemmän vastuuta kotitöistä ja lastenhoidosta.** Ehdota asioita, joista voit ottaa vastuun. Kysy äidiltä, mitä kaikkea voit tehdä jakaaksenne vastuuta kotona.
- **Järjestä äidille taukoja,** joiden toteutumiseen hän voi luottaa. Tuoreet äidit hyötyvät siitä, että pääsevät välillä irti jatkuvasta vauvanhoidosta. Esimerkiksi: vie vauva vaunulenkille tai rohkaise äitiä lähtemään itsekseen kävelylle, niin että hän on oikeasti poissa kotoa ja pääsee hetkeksi eroon vastuusta.
- **Vähennä äidin stressiä kaikin mahdollisin keinoin.** Et luultavasti pysty muuttamaan sitä tosiasiaa, että vauva ei nuku. Voi kuitenkin olla mahdollista järjestää asiat niin, että huolehdit vauvasta muutamana yönä tai niin, että äiti saa nukkua pitkään viikonloppuisin.
- **Hanki apua kotitöihin ja lastenhoitoon.** Pyydä apua lapsiperheiden kotipalvelusta tai jos mahdollista, palkkaa siivooja tai lastenhoitaja. Lastenhoitapu tarjoaa tuoreelle äidille käytännön tukea ja tarpeellisia taukoja. Lastenhoitajan avulla teillä on myös mahdollisuus tehdä jotain mukavaa yhdessä pariskuntana.
- **Ota vastaan apua ystäviltä ja perheeltä.** Jos äiti on raskaana, keskustele jo etukäteen siitä, miten läheiset voivat olla apuna vauvan synnyttyä. Ajoissa valmistautuminen voi auttaa vähentämään huolia. Kun vauva saapuu, ota vastaan kaikki tarjottu apu.

- **Pyydä** lääkäriä, neuvolan terveydenhoitajaa tai muuta terveydenhuollon työntekijää auttamaan sinua löytämään tuoreelle äidille hänen tarvitsemansa tuki. Mikäli teillä on taloudellisia vaikeuksia tai pienet tukiverkostot, kannattaa puhua asiasta ja pohtia työntekijän kanssa, millaista tukea yhteiskunta voi teille tarjota.

## Tarjoa tukea

- **Tarjoa emotionaalista tukea.** Kuuntele, kuuntele ja kuuntele. Äidin kanssa oleminen tai kuunteleminen ilman neuvomista voi olla juuri se, mitä hän kaipaa. Älä tuomitse, kritisoi tai syyllistä häntä.
- **Rohkaise.** Raskaus- tai vauva-aikana masentunut äiti on usein ankara itselleen. Vakuuta hänet siitä, että hän pärjää hyvin äitinä, puolisona ja muissa hänelle tärkeissä rooleissa. Yritä löytää joka päivä jotain, mistä voit kertoa ihailevasi tai arvostavasi häntä.
- **Yritä ymmärtää hänen tarpeitaan.** Kysy äidiltä, millaista tukea hän toivoo ja tarvitsee sinulta. Ole luottamuksen arvoinen ja tarjoa hänen tarvitsemaansa tukea.
- **Vakuuta hänelle, että hän paranee,** mutta siihen saattaa mennä jonkin aikaa. Häntä ei auta, jos sanot hänelle, että:
  - Hänen täytyy jo päästä yli.
  - Olet väsynyt tähän.
  - Hänen pitäisi olla iloinen ja onnellinen.
  - Hänen pitäisi pudottaa painoaan tai muuten muuttaa ulkonäköään.
  - Hän ”pyysi tätä” haluamalla vauvan.
- **Muistuta häntä siitä,** että hänen masennuksensa ei muuta sinun tunteitasi häntä kohtaan. Kerro hänelle, että pysyt hänen rinnallaan, ja näytä se hänelle käyttämällä tässä mainittuja tapoja.

## Tue äitiä hänen hoitosuunnitelmassaan ja anna toipumisen ottaa aikansa.

- **Hanki tietoa masennuksesta.** Tällä tavalla pystyt paremmin erottamaan henkilön itsensä sairaudesta ja ymmärtämään, että hänen käyttäytymisensä ja kommenttinsa eivät ole sinulle kohdistettuja. Anna hänen tehdä hoitoonsa liittyvät päätökset. Tue hänen valintojaan. Älä ala toimia hänen sairautensa asiantuntijana.
- **Ole mukana hoidossa niin paljon kuin hän toivoo.** Hän saattaa pyytää sinua mukaansa lääkärikäynneille. Hän saattaa pyytää sinulta apua omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen, kuten kävelyllä menemiseen. Ole tarkkana siitä, että tiedät milloin perääntyä, jotta hän ei tunne oloaan painostetuksi.
- **Pidä odotuksesi realistisena.** Tuoreet äidit ovat yleensä yllättyneitä siitä, kuinka vaikeaa on saada mitään tehdyksi kotona vastasyntyneen kanssa. Vauvasta huolehtiminen on täyttä työtä, ja muihin töihin (kuten kotityöt) ei ole aikaa samalla tavalla kuin aiemmin.
- **Huomioi ja keskity äidin onnistumisiin.** Positiivinen palaute usein motivoi äitejä vielä paremmin hallitsemaan masennustaan. Se auttaa myös synnyttämään positiivisen kehän. Muistuta häntä siitä, että ylä- ja alamäet kuuluvat asiaan. Ne ovat odotettavissa eivätkä ole merkki epäonnistumisesta.
- **Palkitse yrityksestä, älä tuloksesta.** On tärkeää palkita rakastaan siitä työstä, minkä hän tekee hallitakseen masennustaan – vaikka hänen yrityksensä voivat olla välillä tuloksettomia. Kehu häntä. Suunnittele jotain erityistä auttaaksesi häntä sitoutumaan hoitoonsa, kunnes hän huomaa muutoksia oireissaan.
- **Ole tietoinen siitä,** että rakkaasi saattaa edelleen olla ailahteleva, poissa tolaltaan tai vihainen. Tämän pitäisi kuitenkin vähentyä hoidon ja tuen avulla.
- **Näytä tunteesi ja osoita hellyyttä.** Olkaa lähekkäin ilman paineita seksiin. Etsikää muita tapoja nauttia toistenne seurasta.



## Tukea kumppaneille

On tavallista, että raskausaikana tai synnytyksen jälkeen masentuneen äidin kumppani, perhe ja ystävät ovat stressaantuneita. Saatat tuntea olosi vihaiseksi, syylliseksi, turhautuneeksi tai pelokkaaksi. Masentuneen kanssa eläminen ei ole helppoa. On tärkeää huolehtia myös itsestä ja olla joustava sen suhteen, miten sen toteuttaa.

- **Pidä huolta omasta mielenterveydestäsi.** Voi olla vaikeaa tukea masentunutta läheistä. On tärkeää, että huolehdi omasta hyvinvoinnistasi. Huolehdi siitä, että sinullakin on omaa aikaa. Muista olla joustava. Jos tuoreella äidillä on ollut hankala päivä kotona, voi olla parempi suunnitella oma vapaa-aikasi toiselle päivälle.
- **Etsi joku, jolle voit puhua rehellisesti** siitä, miltä sinusta tuntuu ja miten äidin masennus vaikuttaa sinuun. Tämä voi olla ystävä, perheenjäsen tai vertaistukiryhmä.
- **Etsi apua itsellesi**, jos et koe pärjääväsi tai huomaat masennuksen merkkejä. Voit puhua asiasta joko neuvolassa tai olla yhteydessä asuinalueesi mielenterveyspalveluihin.

Osiossa [Mistä voi saada apua raskaus- ja vauva-ajan masennukseen tai ahdistuneisuuteen](#) (Moduuli 3, s. 4.), löytyy tietoa tahoista, joissa tarjotaan joko yleisesti aikuisille tai erityisesti raskaus- ja vauva-aikana apua mielenterveyteen liittyviin haasteisiin.

Myös [Suomen Perinataalimielenterveys ry:n perheille-sivuilta](#) löytyy kattavasti tietoa tahoista, jotka tarjoavat apua odotus- ja vauva-ajan mielenterveyspulmiin sekä kriisitilanteisiin, tukea odotukseen ja synnytykseen, voimavaroja vanhemmuuteen sekä itsehoito-oppaita ja materiaaleja mielenterveyden tukemiseen raskaus- ja vauva-ajalla.

Muista, että rakkaasi ei ole sinun parannettavissasi, mutta voit tarjota hänelle tukea, ymmärrystä ja toivoa, jotka auttavat häntä. Jokainen kokee masennuksen vähän eri tavalla ja tarvitsee erilaista tukea. Paras tapa tietää mitä sinun rakkaasi tarvitsee, on kysyä sitä häneltä itseltään.