

MISTÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT JOHTUVAT?

302-303

3.3 // biologinen näkökulma // psykologinen näkökulma // sosiaalinen näkökulma // kulttuurinen näkökulma // koulukuntien selitysmalleja

MIELENTERVEYSHÄIRIÖIDEN TAUSTALLA voi olla monenlaisia tekijöitä. Sairastuminen on yleensä usean tekijän yhteistulos. Selittäviä taustatekijöitä voidaan hakea biologisesta alitiedestä, yksilön psyykkisistä ominaisuuksista, sosiaalisista ympäristö- ja tilan-tekijöistä sekä myös kulttuurisista seikoista. Eri mielenterveyshäiriötyypeissä painottuvat eri tekijät.

Biologinen näkökulma

Monissa mielenterveyshäiriöissä on olemassa geneettinen alttius. Esimerkiksi bipolaarisessa psykoosissa tiedetään sukuperimällä olevan kohtuullinen altistava vaikutus. Raskaudenaikaiset viruslehdäykset voivat altistaa joillekin psyykkisille sairauksille. Skitsofrenian ja äidin viidennellä raskauskuulla sairastamalla influenssalla on joidenkin tutkimusten perusteella löytynyt olevan yhteys. Myös synnytyksessä voi syntyä erilaisia vaurioita, joiden seurauksena alttius mielenterveyshäiriöille saattaa lisääntyä suoraan tai välillisesti.

Psykologinen näkökulma

Yksilön psyyken rakenteella on merkittävää sairautumisalttuidelle. Minäkuvan ja maailmankuvaan liittyvät heikkoudet tai epävakaudet, psyykkisen itsesäätelyn, erityisesti defensioiden heikko laatu ja yksipuoleisuus sekä puutteelliset sosiaaliset vuorovaikutustaidot altistavat yksilön mielenterveyshäiriöille. Olemassaolon tarkoituksettomuuden kokemus voi niin ikään saada aikaan mielenterveyshäiriöiden puhkeamisen. Stressi on yleensä mielenterveyshäiriön laukaiva tekijä.

Sosiaalinen näkökulma

Ympäristö- ja tilan-tekijöillä on merkittävä vaikutus mielenterveyshäiriöiden syntyyn. Erityisesti persoonallisuushäiriöiden kohdalla tunne-elämänsä haasteellisen kasvuympäristön muodostaa selkeän riskin sairautumisen puhkeamiselle. Kasvuympäristön lisäksi ystäväpiiri, parisuhde sekä työ- ja opiskeluympäristö

voivat pahimmillaan aikaan saada mielenterveyshäiriön puhkeamisen.

Kulttuurinen näkökulma

Eri kulttuureissa on toisistaan paljon poikkeavia selitysmalleja mielenterveyshäiriöille. Länsimainen psykiatria hakee syytä usein edellä mainituista syyryhmistä, kun taas esimerkiksi intialaisessa auyverdassa painotetaan olennaisen vaikuttavan tekijän olevan ruokavalion ja elämäntapaan laajemminkin liittyvän harmonian. Kiinalaisen lääketieteen mukaan mielenterveyshäiriöt ovat estyneen elämänvirran merkkejä ja viime kädessä kehollisia ongelmaita. Monet alkuperäiskansat puolestaan hakevat mielenterveyshäiriöiden selityksen pahojen henkien epäsuosista.

Psykologian koulukuntien selitysmalleja

Psykodynaamisten teorioiden mukaan mielenterveysongelmat johtuvat torjutuista traumaattisista kokemuksista ja pääosin varhaislapsuuteen liittyvistä mielisäätelyistä ristiriidoista. Varhaisessa psykoseksuaalisessa kehityksessä on saattanut olla häiriöitä.

Kognitiivisen psykologian selitysmalli pohjautuu ajatuksen virheellisiin sisäisiin malleihin ja automaatioituneisiin, väärinymmätyksiin tulkintatyyleihin ja maailman ja maailman liittyen. Humanistinen psykologia puolestaan korostaa mielenterveyshäiriöiden syntyvän siitä, että ympäristö ei ole ollut kehitykselle yksilölle otollinen; ihminen ei ole kokenut ehdottomaa hyväksyntää, minkä seurauksena minäkäsitys on alkanut vääristyä.

Behavioristiset teoriat painottavat oppittujen arsykkeisiin ja tilanteisiin liittyvien virheellisten reagoitintapojen merkitystä mielenterveysongelmien synnyssä ja piirreoriat taas perimän vaikutusta siihen, miten poikkeuksellisen korostuneet persoonallisuuden piirteet syntyvät ja altistavat mielenterveyshäiriöille.

LUE LISÄÄ AIIHEESTA



SYITÄ DEPRESSION

340-341

DEPRESSIO EI OLE minkään yksittäisen tekijän aiheuttama. Masennuksen kehittyminen on monien tekijöiden summa: mukana on elimellisiä, henkisiä, ystävyys- ja työsuhteisiin liittyviä stressitekijöitä. Taustalla on jokaisen henkilökohtainen elämänsä kaikki sattumukseen. Erilaiset elämäntapahtumat laukaavat usein depression. Avioero, työttömyys, läheisen menetys, suuret pettymykset, työpainat, ihmishuolivaikutukset tai taloudelliset huolet saattavat johtaa depression kehittymiseen, kun selviytymiskeinot ovat jääneet vähäisiksi. Myös perinnöllisillä tekijöillä on havaittu olevan yhteyttä depressioalttuteen. Elmistön säätelytoimintojen häiriöihin liittyvät biologiset häiriöt voivat altistaa masennukselle tai laukaista sen. Elmistön toimintoita huolehtivat eri säätelykeskukset, jotka sijaitsevat

alvoissa. Tieto kulkee hermosolusta toiseen kemiallisten välittäjäaineiden (esim. serotoniini, noradrenaliini, dopamiini, asetyylikolini) avulla, joita elimistö tuottaa itse. Välittäjäaineiden monimutkainen keskinäinen tasapaino säätelee kaikkia toimintoja. Serotoniini on yksi keskeisistä aivojen hermovälittäjäaineista. Sitä on runsaasti niillä aivojen alueilla, jotka vaikuttavat esimerkiksi uni-valvettuaan, lämmönsäätelyyn, käyttäytymiseen sekä tunteiden ja viettien säätelyyn. Oikea määrä kaikkia välittäjäaineita hermostossa mahdollistaa elimistön asianmukaisen toiminnan. Tutkimusten mukaan depression talpauksilla ihmisillä on alittua serotoniinin tavallista vähäisempään määrään hermosolujen välillä. Masennuslääkkeiden vaikutus perustuu tämän tasapainohäiriön korjaamiseen.

40-61, 200-203

NÄKÖKULMIA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖIDEN (NEUROOSIEN) SYNTYYN

24, 51

NEUROOSIEN SYNTYÄ ja puhkeamista voidaan selittää monella tavalla riippuen psykologian koulukunnasta ja näkökulmasta. Sigmund Freud kiinnosti 1900-luvun alussa neuroosista, ja käytti neuroosista kirjallista poliittapauksia teorianmuodostuksensa taustalla. Tällä viktoriaanisella ajalla naisten hysteria, ja niin sanotut konversio-oireet, joissa henkilö menetti esimerkiksi puhekykynsä ilman elimellistä syytä, olivat suhteellisen yleisiä. Tämä sai Freudin otaksumaan, että neuroottisten oireiden taustalla on tukahdutettuja ja tiedostamattomia asioita tai esimerkiksi toiveita, joita ei hyväksytty tietoisesti. Psykodynaamisesta näkökulmasta neuroottisuuteen oireet ikään kuin peittyvät

jotakin taustalla olevaa ongelmaa, ja niillä yritetään hallita tämän ahdistavan asian pääsemistä tietoisuuteen. Psykodynaamisissa tulkinnissa korostetaan henkilöiden varhaisia kokemuksia ja tiedostamattoman vaikutuksen ihmisen toiminnassa. Biologiseen selitystapaan kuuluvat näkemykset muutoksista välittäjäainetasapainossa, esimerkiksi dopamiini- ja serotoniinimäärissä, geneettisestä alitiedestä tai perinnöllisyydestä. Oppimisteoreettisissa näkemyksissä korostetaan esimerkiksi pelkojen oppimista ehdollistamalla tai mallioppimalla. Kognitiivisen psykologian näkemykset keskittyvät väärinymmätykseen minäkäsitykseen sekä uskomuksiin ja tulkintoihin itsestä ja maailmasta.

200