

ENNAKOIVA MIELENTERVEYSTYÖ

– kirja meille kaikille



m
mediapinta

JUHANI HEISKA

TÄMÄN KIRJAN VALMISTUMISESTA KIITÄN:

Psykologi Sirkka Pirskasta, joka on avustanut teorian kehittelyissä ja käytännön sovelluksissa. Hän on myös tehnyt tekstiin merkittäviä korjauksia.

Enonkosken ehkäisevän mielenterveystyön työryhmää, joka osallistui Enonkosken haastattelujen suorittamiseen sekä ehkäisevän mielenterveystyön käytännön työskentelyyn.

Suurimmat kiitokset ansaitsee vaimoni, terveydenhoitaja Aino Heiska, joka on suorittanut kanssani kuntahaastatteluja sekä kokenut omakohtaisesti tämän kirjan pääaiheisiin kuuluvia ilmiöitä, eli yksinäisyyttä, poissaolevan aviomiehen ja isän malleja, stressejä, pettymyselämyksiä, ajan ja rahan menetyksiä, defensiivisyyttä ja kuitenkin tukenut tekijää pyrkimään positiiviseen elämän muutokseen, eli suuren työn tärkeään vaiheeseen saattamiseen.

Toiseen painokseen olen saanut Suomen tietokirjailijat ry:n apurahan.

Tekijä

I Johdanto

Yllättävän moni organisaatio käyttää Suomessa voimavarojaan mielenterveyden edistämiseksi, jos tarkastellaan vuosittaisten toimintojen tavoiteluetteloita tai vaikka toimintakertomuksia. Myös psyykkisten häiriöiden torjuntaan ja ehkäisyyn käytetään paljon voimavaroja. Silti toiminnan tuloksellisuuden ja vaikutus-suhteiden tarkastelu on lapsen kengissä. Myös kokonaiskuva siitä, mitä todella tehdään, on usein hämärän peitossa ja Suomen mielenterveystyön paikallaanpolkemisesta on jo 1990-luvulla ilmestynyt keskushallinnon huolestumista osoittava raporttikin (Lääkintöhallitus 1991). Vastaavanlaisia näyttää ilmestyvän vuosittain. Ennaltaehkäiseviin toimiin nimittäin ryhdytään useimmiten ilman tieteellisiä taustateorioita ja tutkimustietoja.

Toiminnan jäsenitys ja tuloksellisuuden arviointi on kuitenkin vaikeata. Teoria/tutkija ja käytäntö/toteuttaja joutuvat herkästi jopa törmäyskurssille. Esimerkiksi verrattain usein ilmenee seuraavan kaltaisia noidankehiä: Tutkija esittää jonkin yleisperiaatteen ehkäisevän mielenterveystyön toteuttamisesta. Sen jälkeen toteuttaja torjuu väitteen liian epämääräisenä ja vaatii tarkennuksia. Kun tutkija sitten esittää tarkennuksia, esityksestä tulee monimutkainen, ja jälleen joudutaan palaamaan yleiselle tasolle.

Ongelma on ilmeisesti psykologian sovellusalueilla yleinen. Siihen on viitannut jo seitsenkymmenluvulla Thorngate (1976) väittäessään, että yleinen, tarkka ja yksinkertainen eivät sovi kommunikaatiotapahtumissa yhteen. Sama ilmiö on siis keskeinen silloinkin, kun yritetään kaventaa käytännön ja teorian välistä kuilua mielenterveystyössä.

Tämän kirjan yksi lähtökohta on mielenterveystyössä vallitseva tarve kaventaa käytännön ja teorian välistä kuilua monimutkaisessa mutta silti tärkeässä ennakoivassa ja ehkäisevässä mielenterveystyössä. Keskeinen huomioonotettava seikka on tällöin se, että teorioita kehitetään käytäntöön soveltaen ja käytännön työssä pyritään entistä tutkivampaan etenemistapaan. Siihen rohkaisevana esimerkkinä toimikoon tämänkin kirjan sisältö, jossa tietynlaisena avainsanana on 7x4-kenttä.

II Ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön alkumäärittelyt

Ehkäisevän mielenterveystyön toteuttajat käyttävät käsitteellisessä ajattelussaan hyvin monenlaisia määritelmiä. Mielenterveyden häiriön määritelmästäkin eli tärkeimmästä alkumääritelmästä, on hyvin monenlaisia tuotoksia. Jo tästä seuraa, että mielenterveyden edistämistä koskevassa teoretisoinnissa ja siihen liittyvässä käytännön toiminnassa joudutaan helposti ristiriitaisiin näkemyksiin. Näin ollen on tärkeää saada aikaan sellaisia määritelmiä, jotka sisältävät mahdollisimman monen tieteellisen koulukunnan ja käytännön työntekijän näkemyksiä.

Psykykinen häiriintyneisyys, poikkeava käyttäytyminen ja psykkinen hyvinvointi

Seuraava kooste on syntynyt hyvin monen määritelmätkielman tarkastelusta ja monen työntekijän kanssa käydyistä keskusteluista - usean vuoden aikana vähitellen.

Määritelmän alussa esitetyn nelijaon pohjana on lähinnä filosofi Hartmannin jäsenitys ihmisen auttamistoiminnasta (Luoma 1983), jossa on A) sosiokulttuurinen, B) biosomaattinen, C) psykogeneettinen ja D) eksistentiaalis-transpersoonallinen ulottuvuus.

Psykkisen hyvinvoinnin määrittelyn lähtökohtana on lähinnä sosiologi Erik Allardt'n jäsenitys (Allardt 1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotka ovat: 1) elintaso 2) yhteisyyssuhteet ja 3) itsensä toteuttaminen.

Häiriintyneisyyden ilmentymien määrittelyn lähtökohtana on lähinnä psykologi Donald Hebbin esittämä väite (Hebb 1961), että jo emootio on jonkinlainen keskushermoston häiriötila, joka ilmenee reagoinnin voimakkuudessa tai kestossa, reagointialttiudessa ja läikkymisilmiönä (overflow phenomenon). Tästä lähtökohdasta, johon viittaavat myös esim. Bergström (1970) ja Rauhala (1974), ilmentymien määrittelyyn saadaan yhteys kehon toimintoihin kuten genetiikkaan ja fysiologiaan.

Aluksi määritellään psykkinen häiriö, poikkeava käyttäytyminen, psykkinen hyvinvoinnin häiriö ja näiden väliset yhteydet seuraavasti:

I Psykkisen häiriön määritelmä

Psykinen häiriö **ilmenee** ihmisen toiminnassa seuraavasti luokitelluissa ihmiselämän päämuodoissa:

- A) Ihmissuhteet, sosiaalinen kehitys, vertailut muihin ynnä muu sellainen.
- B) Kehon toiminnot, liikunta, ruumiillinen olemassaolo (Rauhala 1974) yms.
- C) Rationaalinen toiminta, kognitiivinen kehitys, pohdiskelu, tajunnallisuus (Rauhala 1974), opiskelu yms.
- D) Elämäkatsomuksellinen ja irrationaalinen toiminta, psykkinen-henkinen olemassaolo (Rauhala 1974), eettinen ja esteettinen kehitys yms.

Näillä ilmenemisalueilla psykkinen häiriö on havaittavissa yksilöiden tai myös yhteisöjen

- a) vuorovaikutuksen laadussa tai reagointialttiudessa: esimerkiksi omituinen ilmapiiri, yhteistyön vaikeutuminen (laatu) ja ärtyisyyden tai ryyppämishalukkuuden kohoaminen (alttius), sekä

b) toiminnan keston ja/tai voimakkuuden laajuudessa sekä läikkymisilmiöissä: esim. moitteeseen vastaaminen vaikenemalla tai raivoamalla (laajuusnäkökulma), punastuminen, painajainen, hiki, sisäinen tuntemus ynnä muu sellainen (läikkymisilmiöt).

Häiriintyneisyysarviot ja -mittaukset **tehdään** havainnoimalla edellisiä kohtia kaikilla seuraavilla periaatteilla:

- 1) Subjektiiivisuusperiaate: arvioidaan tutkittavaa arvioitsijan omien näkemysten ja tuntemusten perusteella (Viitamäki 1973).
- 2) Kulttuuriperiaate: verrataan tutkittavaa tietyistä kulttuurinormistosta saatuun kuvaan tai malleihin (Viitamäki 1973).
- 3) Tehokkuusperiaate: arvioidaan tutkittavan käyttäytymisen haittavaikutusta toiminnan tehokkuuteen tai selviytymiskykyyn (Viitamäki 1973).
- 4) Ihanneperiaate: verrataan tutkittavaa tiettyyn ihanteseen (Viitamäki 1973).
- 5) Tilastollinen periaate: verrataan tutkittavaa tiettyyn tilastotietoon, jolloin vähemmistöön tai keskiluvusta kauas jääminen on häiriintyneisyyttä (Viitamäki 1973).
- 6) Valtaperiaate: arvioidaan tutkittavaa vallan antamien käyttäytymisen rajojen tai mahdollisuuksien pohjalta.
- 7) Kognitiivinen periaate: arvioidaan tutkittavaa tietyn tiedon, ajattelun, ihmiskäsityksen tai vaikka muuttuvan maailmankuvan perusteella (Nieminen 1978).

Näitä periaatteita käytettäessä ilmenee **ongelmia** seuraavasti:

- Subjektiiivisuusperiaatteella tulee helposti yhtä monta määritelmää kuin on määrittelijöitä.
- Kulttuurimallit saattavat olla jopa keskenään päinvastaisia.
- Tehokkuushaitta merkitsee eri ihmisille (esimerkiksi veren pelko sairaanhoitajalle ja konekirjoittajalle) hyvinkin erilaista asiaa selviytymisen kannalta, ja selviytyneen henkilön määrittelyssä selviytymiskeinoista muodostuu eettisiä ongelmia. Lisäksi selviytyminen voi edellyttää häiriintyneitäkin käyttäytymistä.
- Ihanteiden määrittely (esim. hyvä ihminen) voi olla mahdotonta.
- Tilastollisen näkökulman mukainen enemmistöikäyttäytyminen (esim. alkoholin käyttö) voi olla vähemmistöikäyttäytymistä häiriintyneempää.
- Vallan avulla voi muotoilla mielenterveyden häiriön määritelmää halutunlaiseksi ja samalla peittää häiriöstä jotain olennaista.
- Ajattelu ja tieto ovat hyvin muuttuvaisia. Kummallisena tai muuna sellaisena pidetystä on varsin usein tullut järkevää. Lisäksi esim. optiset harhat on hyvin vaikea määritellä varsinaisiksi harhoiksi.

Edellisistä seuraa siis psyykkisen häiriön määritelmään sellainen mutkikkuus, että jokaista häiriintyneisyysarvion kohdetta on tarkasteltava kaikista edelläkuvatuista näkökulmista ja tarkka määritelmä tietyllä tavalla jatkuvasti elää.

II Poikkeavan käyttäytymisen määritelmä

Poikkeava käyttäytyminen on ihmisyyteen toiminnassa tarvittavien rajojen ylittämistä tai alittamista, jolloin poikkeavuusarviointi tehdään samoista lähtökohdista ja samoilla periaatteilla kuin häiriintyneisyysarviokin mutta keskitytään pelkkään erilaisuusarviointiin ja kehitysarviointiin. Esimerkiksi elämän taitojen ja lahjakkuuden puutteista kärsivä tai niinsanottu toisinajattelija on poikkeava, muttei välttämättä häiriintynyt.

Tällöin on **otettava huomioon** seuraavaa:

- Poikkeavasti käyttäytyvä ja poikkeavaksi määritely on eri asia. Esimerkiksi varas voi käyttäytyä poikkeavasti vain muutamia sekunteja, mutta saattaa olla varkaaksi määritelty monia vuosia.
- Elämäkatsomuksellisen toiminnan poikkeavuusmäärittely on tietyllä tavalla loputon prosessi. Esim. vääryyden puolustaminen, synnin teko, kieroilu tai vaikka itsemurhan teko-oikeus ovat tällaisia prosessin kohtia.

III Psykkisen hyvinvoinnin häiriön määritelmä

Psykkisen hyvinvoinnin häiriö tarkoittaa epämiellyttävyyden tuntemuksia seuraavasti jäsennellyissä elämisen laatuun liittyvissä asioissa:

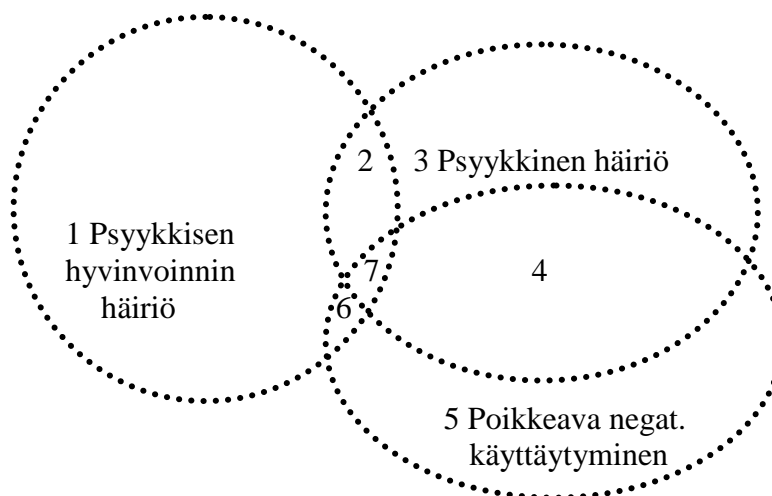
- 1) Viihtyvyys (kuinka hyvin mielikuva hyvästä ympäristöstä vastaa koettavaa todellisuutta), yhteenkuuluvuus ynnä muu sellainen, esimerkiksi lapsettomuusongelma.
- 2) Vapaus, itsenäisyys, arvostuksen saaminen ynnä muu sellainen, esimerkiksi syrjityksi tuleminen.
- 3) Omistaminen, turvallisuus, elämismahdollisuudet yms., esim. työttömyys.
- 4) Oikeudenmukaisuus, rauhanomaisuus yms., esim. petetyksi joutuminen.

Tällöin on jälleen mutkistavina seikkoina **otettava huomioon** seuraavat teesit:

- Yksittäinen seikka, esimerkiksi työtyytyväisyys, ei yksin ilmennä psykkistä hyvinvointia tai sen häiriötä.
- Psykkistä hyvinvointia on myös oikeus psykkiseen häiriöön. Esimerkiksi psykkinen häiriö, väärään junaan meneminen, voidaan psykkisen hyvinvoinnin tilanteessa helposti korvata tai korjata.

IV Psykkisen häiriön, poikkeavan käyttäytymisen ja psykkisen hyvinvoinnin häiriön välinen yhtenevyys ja eroavuus

Psykkistä hyvinvointia on esimerkiksi hyvä olo tai onnellisuus (tietysti jäsennettynä lyhyt- ja pitkäaikaiseen). Tämä ei kuitenkaan ole samaa kuin hyvä psykkinen kunto, koska psykkinen hyvinvointi voi perustua harhaan eli psykkiseen häiriintyneisyyteen. Samoin poikkeava käyttäytyminen voi sisältää psykkistä häiriötä ja/tai psykkisen hyvinvoinnin häiriötä. Esimerkiksi luvaton koulusta poissaolo voi olla koulupinnausta eli poikkeavaa käyttäytymistä, tai koulupelkoa eli psykkistä häiriötä. Tätä käsitteellistä eroavuutta ja yhtenevyyttä selkeyttää seuraava kuvio:



Seuraavat esimerkit selventävät kyseisten käsitteiden päällekkäisyyttä ja eroavuutta:

- 1) Pelkästään psyykkisen hyvinvoinnin häiriö on paha olo, jota tunnetaan köyhydestä tai syntipukkina olemisesta.
- 2) Psyykkinen häiriö ja psyykkisen hyvinvoinnin häiriö on kysymyksessä silloin, kun surureaktion kesto tai voimakkuus ylittää kulttuurisen normaalisuusrajan.
- 3) Pelkästään psyykkinen häiriö on kaikkivoipaisuustunne ennen realiteettien kohtaamista tai humalassa tehty väärä myönteinen havainto itsestä.
- 4) Psyykkistä häiriötä ja poikkeavaa käyttäytymistä ilmentävä on euforinen (aivotointojen häiriöstä aiheutuvaa korkeata mielihyvän tunnetta kokeva) tai uransa huipulla oleva hirmuhallitsija.
- 5) Pelkästään poikkeavaa käyttäytymistä ilmentävä on yliälykäs tai kulttuuriin sopimatonta ammattia tai harrastusta harjoittava.
- 6) Poikkeavaa käyttäytymistä ja psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä ilmentävä on rahapulassa oleva kavallusrikollinen tai niinsanottu omantunnonherkkä.
- 7) Psyykkistä häiriötä, psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä ja poikkeavaa käyttäytymistä ilmentävä on pakkoneurootikko tai vainoharhainen.

Rikollisuuteen viittaavan poikkeavan käyttäytymisen erottelu psyykkisistä häiriöstä muodostuu omaksi alalajikseen, koska määritelmästä seuraavat ympäristön toimenpiteet eroavat toisistaan jyrkästi rankaisuuden ja hoitavuuden suhteen. Rajaamisen vaikeuttajien pääluokat ovat seuraavat:

- 1) Tekijän taustojen erilaisuuden ongelmat: esimerkiksi varattoman myymälävarkaus tai varakkaan kleptomania saattavat olla sama tekokokonaisuus.
- 2) Juridiikan perusta: esimerkiksi Suomen itsenäisyys syntyi merkittävältä osalta ns. kansalaistottelemattomuuden kautta ja uuden valtion perustamista ajavat saivat verrattain usein myös mieleltään häiriintyneen leiman, koska heillä oli lainsäädännölle uusi perusta.
- 3) Tarkkuusongelmat: esim. tarkasti otettuna jokainen täysi-ikäinen syyllistyy lain rikkomukseen, vaikkapa tuottamukselliseen liikenerikkomukseen. Samoin jokaisella on piirteitä tai käyttäytymistä, jotka ovat ominaisia psyykkisille häiriöille.
- 4) Ilmiantamisen ongelmat: esimerkiksi häiriintynyt työyhteisö saattaa asettaa jonkin jäsenensä lainkuuliaisuuden suurennuslasin alle ja sitä kautta ylläpitää omaa häiriintyneisyyttään.
- 5) Häiriintyneeksi heittäytymisen ongelmat: esimerkiksi aggressiivisen tai tuhoavan teon puolustukseksi voidaan usein odottaa sitä, että tekijä oli mielenhäiriössä, tai terroristi puolustelee tekoaan jonkin erityisen suuren hyvinvoinnin saavuttamisella.
- 6) Piilorikollisuuden ongelmat: esimerkiksi häiriintynyt ja rikollinen nero pystyy joskus peittämään rikoksensa ja myös omat syyllisyydentuntonsa.
- 7) Marttyyriuden ongelmat: esimerkiksi oikeusjutuissa joku voi ottaa syytä niskoilleen tilanteessa, jossa on vaikeata päättää, onko kysymyksessä rikollisuus vai esim. syyllisyydentuntoisuuden liittyvä psyykkinen häiriö.

Edellä kuvatuissa määrittelyissä psyykkinen häiriö on siis sekä usean käsitteen alalaji että pääkäsite. Tämä sopii hyvin käytäntöön esimerkiksi skitsofrenian kohdalla. Siinähan suorastaan aina ilmenee **POIKKEAVAA KÄYTTÄYTYMISTÄ** kuten puutteellista elämän taitoa tai väärin tekemistä, **PSYKKISEN HYVINVOINNIN HÄIRIÖTÄ** kuten kurjuuden kokemista ja häpeään joutumista tai **PSYKKISTÄ HÄIRIÖTÄ** kuten harhaista pelokkuutta tai eristäytymistä.

Merkittävää myös on, että kyseisen kolminaisuuden määrittelyyn sisältyy yksilö- ja yhteisötaso. Lisäksi määrittely **aikakaudesta riippumattomasti** on mahdollista. Jopa noitavainokausi ja tietokonekausit sopivat siihen yhtä hyvin.

Olennaista kyseisissä määrittelyissä on myös, että psyykkisen häiriön määritelmään ei sisälly terveys- eikä sairaussanaa. Rajanveto psyykkisen sairauden kanssa muodostaa nimittäin oman lukunsa.

Sairauden määrittely

Sairauden erottaminen sitä muistuttavista ilmiöistä on tärkeää teorioissa ja myös käytännön ennakoivassa mielenterveystyössä seuraavista syistä:

- * Tutkimus ja siis myös mielenterveystyön tuloksellisuustutkimus vaatii mahdollisimman tarkkoja käsitteitä.
- * Ennakoivan mielenterveystyön rahoituksessa sairauksien käsitteerajat ovat tärkeitä.
- * Sairauden käsitteen määrittely on tärkeää lainsäädäntötyössä.
- * Oikeuden päätöksissä sairauskäsitteen tarkennukset ovat merkittäviä.
- * Ennakoivassa mielenterveystyössä terveydenhuollon ammattihenkilö ei läheskään aina ole keskeisin toteuttaja. Työnjako riippuu kuitenkin sairauden määrittelyistä.

Sairauskäsitteen määrittely jäsentyy seuraavasti:

I Arvostuksista ja arvoista riippumaton sairauden määrittely

Psykkisen häiriön määrittelyssä käytetyn tehokkuusnäkökulman ja tilastollisen näkökulman mukainen arviointi suuntautuu arvioitavan sisäiseen tilaan, joka liittyy elossapysymiseen tai lisääntymiseen (Boorse 1976). Esimerkiksi elämän halun menettäminen on sairautta.

II Arvostuksiin ja arvoihin perustuva sairauden määrittely

Psykkisen häiriön määrittelyssä käytetyn tehokkuusnäkökulman ja tilastollisen näkökulman mukainen arviointi suuntautuu hoitamisen tai korjaamisen tarvetta sisältävään haitalliseen toimintaan (Reznek 1987). Esimerkiksi työskentelyä haittaavat tai enemmistölle oudot harhanäyt kuuluvat sairauteen.

III Sosiaalinen sairauden määrittely

Psykkisen häiriön määrittelyssä käytetyllä kulttuurinäkökulman mukaisella arvioinnilla päätetään, millä tavalla ja missä tilanteessa arvoja käytetään sairaaksi määrittelyssä (Fulford 1989). Esimerkiksi oman asumiskelpoisen asuntonsa hajottaminen käsittämättömin perustein liittyy sairauteen.

* * *

Edelläesitetyt määrittelytavat sisältävät samanlaisia ongelmia kuin psykkisen häiriön määrittelykin. Esimerkiksi skitsofrenia on tiettyjen merkittävien katsomusten mukaan lähinnä elämäntapa tai luovuuden yksi muoto (Ojanen & Sariola 1996). Samalla tavalla vaihdevuotia voi pitää elämää tuhoavana, naisen arvoa alentavana ja sosiaalisesti häpeällisenä sairautena, ja onhan arvostuksista täysin vapaiden määrittelyjen olemassaolo yleensäkin erittäin kyseenalaista. Lisäksi käsite vammaisuus muodostaa tärkeän lisävivahteen. Esimerkiksi milloin sotaorpo onkaan vammaisen, joka tarvitsee erityistukea.

Merkittävimpiä mielenterveystyön käytäntöön vaikuttavia sairauden määrittelyongelmia liittyy seuraaviin: alkoholismi, persoonallisuuden häiriö ja homoseksuaalisuus, vaikka sen muotoja onkin hyväksytty viralliseen ICD sairausluokitukseen koodeilla F66.01, F66.11, F66.21 ja F66.82. Näistä alkoholismi otetaan seuraavassa tarkempaan käsittelyyn ja nimenomaan ehkäisevän työn näkökulmaan sopivasti.

ALKOHOLIONGELMAN SAIRAUSLUONNE

Alkoholismi ei ole sairaus samassa mielessä kuin esimerkiksi virussairaudet, koska se ensinnäkin jäsentyy käytännössä riskikäyttäjiin, liikkakäyttäjiin ja riippuvuuskäyttäjiin. Lisäksi se liittyy tietynlaiseen peliin tai näytelmään, jonka päähenkilöt voi **JUOMARIN** lisäksi luokitella ja kuvata parhaiten seuraavasti:

YHDYSHENKILÖ: Baarimikko, tarjoilija, ryyppykaveri, pimeän pullon toimittaja tai muu sellainen, joka ymmärtää erityisesti juomaria.

VAPAUTTAJA: Hoitaja, kuntouttaja, kannustaja, auttaja tms., joka on kiinnostunut ihmisestä kokonaisuutena ja voi auttaa.

SIVULLINEN: Rahan vippaaja, juoppokuski, ryyppäämisten salassapitäjä, kunnan kaveri tms., joka on jotenkin ryyppäämistilanteissa seurailijana tai pohdiskelijana. Samalla hän voi hankkia itselleen suvaitsevaisen mainetta, jutunkertojan asemaa tai muuta ihmissuhdehyötyä.

VAINOOJA: Työnantaja, poliisi, ulosottomies, velkoja, raittiussaarnaaja tms., joka moralisoi, moittii, syyttää tai pakottaa juomaria.

Alkoholismi ilmenee edelläkuvattujen roolihenkilöiden ja **ALKOHOLISTIN** välisessä vuorovaikutuksessa, jota voi jäsentää parhaiten seuraavasti:

YHDYSHENKILÖN kanssa syntyy *varsinaisia ryyppäystilanteita*. Joskus ryypätään "sen kunniaksi" ja joskus otetaan "ryppy murheeseen" tai muuta sellaista. Tähän kuuluu myös ilmiö nimeltä *kuivaryyppääminen*, joka tarkoittaa värikästä kerrontaa erilaisista oman ryyppykierteen vaiheista. Yhdyshenkilölle voi helposti myös sanoa *suoraan haluavansa paeta*.

VAPAUTTAJAN kanssa pelaamisen yksi tilanne on *hoitajan huiputtaminen*. Esimerkiksi hoidon aikana itsetunnon kohotessa annetaan ymmärtää myös alkoholin käytön paranevan, vaikka ryyppääminen jatkuu helposti jo siitä, kun hoitaja onnittelee ryyppäämättömyydestä. *Vapauttajakin saattaa ilmentää alkoholista pelaamista*. Esimerkiksi puoliso ei läheskään aina koe perheen humalatilanteiden loppumista hyvänä, vaikka sanoo sydämensä pohjasta toivovansa ryyppäämisen loppuvan. Vapauttajan kanssa pelaamisen yksi muoto on myös *ns. jalkapuolena esiintyminen*. Tämä tarkoittaa seuraavan sanoman julistamista ympäristölle: "Koska olen sairas, ei minulta voi juuri mitään vaatia."

SIVULLISEN kanssa tempuilleminen on usein *säälän tunteen herättämistä*. Sivullinen puolestaan osallistuu piirin pyörittämiseen helposti siten, että *vaihtaa roolinsa yhtäkkiä vainoojan rooliksi*. Esim. työpaikalla on saatettu jonkun myöhästelyjä, krapulapäiviä tms. sietää vuosikausia ja sitten yhtäkkiä mitta on täysi. Sivullisen kanssa pelaaminen ilmenee myös *salailuissa*. Usein nimittäin ryypätään, jottei joku ongelma tai vaikka oma häiriö paljastuisi sivulliselle.

VAINOOJAN kanssa syntyy ainakin *noidankehiiä*. Esim. mies ryypää, koska vaimo on taipuvainen uskottomuuteen ja vaimo on taipuvainen uskottomuuteen, koska mies ryypää. Toinen tyyppinen tilanne on *katteettomien lupausten antaminen* alkoholin käytön suhteen. Esim. sanonta, "ei koskaan enää", muodostuu merkiksi sille, että kohta ryyppääminen alkaa. Kolmas tapa on *vainoojille mieliksi oleminen*. Tämä on tietynlaista kuonoonkerjäämistä, jossa selvästi pyritään vainon kohteeksi ja samalla saamaan jonkinlainen oikeus lieventää ahdistuneisuutta alkoholilla.

PSYKKISESTI TYÖKYVYTTÖMÄN MÄÄRITTELY

Tehokkuusnäkökulman mukaan määritellyn psyykkisen häiriintyneisyyden tärkeä alalaji on psyykkinen työkyvyttömyys. Siinä on merkittävää, että arvioidaan myös taitoja ja sairas tai vammaisen voi olla psyykkisesti täysin työkykyinen. Määrittely etenee silloin seuraavasti:

Psyykkisellä työkyvyllä tarkoitetaan työn vaatimusten ja työn tekijän psyykkisten voimavarojen ynnä taitojen välistä suhdetta. Voimavarat jäsenyivät sitten seuraavasti: persoonallisuuskohtaiset, terveydelliset, kognitiiviset ja emotionaaliset.

Työkyvyttömyyden käsitteessä on lisäksi tärkeitä prosessi- eli vaihemalli, joka tarkoittaa sitä, että henkilö on sairauteensa tai vammaansa sopeutunut eri tavoilla – vaikkapa täysin tai vielä reaktiovaiheessa olevana. Myös työkyvyttömyys entiseen tai tulevaan ammattiin kuuluu prosessimallin tarkasteluihin.

Työkyvyn asteet määritellään seuraavasti: täysin työkykyinen, rajoituksin työkykyinen ja täysin työkyvytön. Työkyvyn puutteet jäsenyivät lisäksi määräaikaiksiksi ja pysyviksi.

Määriteltäessä tutkittavan yksilön työkykyä psyykkisen työkykyisyyden suhteen tarkastellaan työkyvyn psyykkisiä edellytyksiä, jotka jäsenyivät seuraavasti:

- Kognitiivinen (ajatteluun ja tietoon perustuva) suoritustaso, sen mahdollinen lasku ja uuden omaksumiskyky.
- Kyky toimia työn edellyttämissä ihmissuhteissa.
- Persoonallisuus ja elämänhistoria siinä laajuudessa ja yksityiskohtaisuudessa kuin se työkyvyn osalta on aiheellista.
- Havaitun psyykkisen häiriön taso, jossa on syytä ottaa huomioon, että tällöin ei määritellä lääketieteellistä diagnoosia. Silti voidaan kuvailla häiriön syvyyttä ja käyttää lääketieteelliseen diagnoosiin sisältyviä kuvailevia termejä.
- Työmotivaatio.

Lisäksi voi olla niin, että koettujen oireiden merkitys psyykkisenä turvana, sekundaarihyöty, huijausyritykset tai muut sellaiset muodostavat oman pääluokkansa.

Lisäksi päätelyssä otetaan huomioon, että joissakin työtehtävissä jo yksikin tietynasteinen edellytysten puute voi aiheuttaa työkyvyttömyyden ja jonkin alueen huonoja voimavaroja voi kompensoida toisen alueen paremmilla voimavaroilla.

Arvioinnin käytännön toteuttamisessa osa on psykologisia työkyvyn tutkimuksia ja osa tapahtuu esimerkiksi kuntoutuksen piirissä. Siksi työkyvyn arviointi on syytä aloittaa verkostokokouksella, jossa on läsnä tutkittava sekä tutkijoiden, työnantajan ja työterveyshuollon edustajat. Myös omainen tai muu lähiympäristön edustaja on usein tärkeitä olla mukana.

Psyykkisen työkyvyn määrittelyssä ja työkyvyn määrittelyssä yleensäkin tarvittavat rajat riippuvat yhteisötasosta seuraavien pääkohtien mukaisesti:

* Yhteisön tai yhteiskunnan toimivuusvaatimukset: Esimerkiksi sotilaita tarvitaan tietyissä tilanteissa tietty kiintiö, joka vaikuttaa valintaseulojen tiheyteen.

* Yhteisön kuntovaatimukset. Esim. yksilön hengestä vastuussa olevan töihin vaaditaan sovitut ammattikunta-kohtaiset kuntovaatimukset. Kun sitten yksilöitä pannaan nippuun ja on kyse suuren joukon hengessä säilyttämisestä, määrittelystä tuleekin herkästi politiikkaa. Tällöin työn tekijän eli poliitikon kunto-vaatimuksista sopiminen monimutkaistuu huomattavasti.

* Yhteisön oikeudenmukaisuusperiaatteet: Esim. eläkerahastojen suuruus vaikuttaa siihen, miten oikeudenmukaisesti eläkkeelle pääsee. Lisäksi käytännössä päätös työkyvystä on enemmän lakitieteellinen kuin lääketieteellinen.

Psyykkisestä työkyvystä voi edelleen tarkentaa osa-alueita. Näistä älykkyys otetaan seuraavassa tarkennuskohteeksi.

ÄLYKKYYDEN JÄSENNYS

Yhdysvaltalaisen Howard Gardnerin tutkimusryhmä on tullut tulokseen, että on olemassa seitsemän eri älykkyyslajia, jotka ovat toisistaan riippumattomia (Gardner 1985). Ne ovat seuraavat:

- 1) Intrapersonallinen älykkyys: kyky ymmärtää itseään.
- 2) Interpersoonallinen älykkyys: kyky ymmärtää toisia.
- 3) Loogis-matemaattinen älykkyys: kyky selvittää ongelmia logiikan ja laskelmien avulla.
- 4) Kielellinen älykkyys: kyky verbaalisten sanomien tajuamiseen ja tuottamiseen.
- 5) Spatiaalinen älykkyys: kyky tajuta avaruudellisia suhteita.
- 6) Musikaalinen älykkyys: kyky tajuta sekä tuottaa säveliä ja melodioita sekä nauttia niistä.
- 7) Kehollis-kinesteettinen älykkyys: kyky liikuttaa kehoa.

Myöhemmin Gardner lisäsi luettelonsa vielä luonnon ymmärtämisen kyvyn, josta tiedeyhteisöjen yksimielisyys on kuitenkin vähäisempi. Erikoisesti viisauden, lahjakkuuden ja älykkyyden väliset määritelmäerot ovat merkittäviä pohdinnan ja väittelyn kohteita. Myös on paljon aineistoa siitä, että terveen järjen nimessä ja yksimielisyyden vallitessa tehdyt päätökset ovatkin osoittautuneet katastrofiksi, jolloin tällainen vaikuttaa myös älykkyyden määrittelyyn.

Psykkisessä hyvinvoinnissa on myös tärkeitä seuraava määrittely:

TYÖELÄMÄN HENKISEN VÄKIVALLAN MÄÄRITELMÄ

Jos työtoveri tai työtoverit aiheuttavat työntekijälle vähintään yhden seuraavista häiriöistä:

- * Työskentelyssä tarvittavan tiedon välitykseen liittyvä eristäminen kyseenalaisin perustein,
 - * työskentelemisen fyysisen turvallisuuden horjuminen, vaikka fyysistä väkivaltaa ei välittömästi ilmenekään.
 - * työoloihin eli työskentelypaikkaan, työvälineistöön, työssä liikkumiseen, palkkaan tai urakehitykseen kohdistuva häiriö tai
 - * seksuaaliseen koskemattomuuteen, vammaisuuteen tai muuhun ihmisarvoon liittyvä loukkaus,
- ja kohteena oleva on kyseisissä asioissa puolustuskyvytön, niin kysymyksessä on työelämän henkinen väkivalta.

Puolustuskyvyttömän tarkka määritelmä jää tässä epämääräiseksi seuraavien seikkojen vuoksi:

- Edellä kuvattuja häiriöitä voidaan tuottaa myös vahingossa.
- Erimielisyys sinänsä on ahdistavaa mutta ei sisällä välttämättä henkistä väkivaltaa.
- Työtilanteet ja niiden muuttuminen voivat sinällään olla ahdistavia ja silti ilman henkistä väkivaltaa.

Tämä **päämääritelmä tarkentuu** seuraavien toteuttamismuotojen kautta:

- * **S y r j i t ä ä** jättämällä kuuntelematta, pannaan jokin päätösasiakirja etenemään ilman sovittua allekirjoitusta, näennäisesti tai hyvin näkymättömästi erilaisin silmäyksin, hymähtelyin ja ilmein haitataan vuorovaikutusta tai muuta sellaista.
- * **Y k s i p u o l i s t e t a a n** työn kuvaa esimerkiksi niin, että erimielisyystilanteessa käytetään kyseenalaisesti menetelmää "tämä ei sinulle kuulu", jätetään kertomatta olennainen, ohipuhutaan, sälytetään ammattitaitoa väheksyviä tehtäviä tai muuta sellaista.
- * **M u s t a m a a l a t a a n** vääristelemällä, puhumalla perättömästi, "savustamalla" tai muulla sellaisella tavalla.

- * U h k a i l l a n suullisesti tai kirjallisesti, läimäytellään ovia tai muuta sellaista.
- * V ä h e n n e t ä ä n töitä esimerkiksi hylkäämällä kyseenalaisesti määrärahoja tai vähennetään työssä onnistumisen mahdollisuuksia säilyttämällä liikaa töitä.
- * Käytetään v a l l a n v ä ä r i n k ä y t t ö ä, seksuaalista häirintää, uskonnon vapauden tai identiteetin häirintää, vääränlaista viivyttelyä tai muuta sellaista.
- * K y s e e n a l a i s t e t a a n mielenterveys, psyykkinen työkuunto tai lainkuuliaisuus liian vähin perustein.

Toimenpiteitä vaativa työelämän henkisen väkivallan määritelmä jää epätarkaksi, vaikka tarkennuksesta voi esittää seuraavia viitteitä:

- * Se kestää yli puoli vuotta niin, että keskimäärin kerran viikossa ilmenee joku kyseinen kokemus.
- * Uhrina olemisen problematiikka, jossa häpeä ja entistä pahemmaksi tulemisen pelko ovat keskeisiä, on selvitetty. Uhrina olemisen problematiikkaan kuuluvat myös sellaiset vaikeat määriteltävät kuten vai-noharhaisuus, maanisuus, syntipukiksi leimautuminen ja poliittinen ajojahti.

Rakenteellinen ja organisatorinen henkinen väkivalta ovat syytekijöitä, jotka eivät siis kuulu varsinaisen henkisen väkivallan määritelmään. Esimerkiksi rikoslain työsyrtjäntäpykälässä mainitut rotu, kansallinen tai etninen alkuperä, ihonväri, kieli, sukupuoli, ikä, perhesuhteet, sukupuolinen suuntautuminen, uskonto, yhteiskunnallinen mielipide, poliittinen suuntautuneisuus tai ammattiyhdistyksellinen toiminta voivat joissain organisaatiossa muodostua syyksi henkiselle väkivallalle. Myös on pidettävä mielessä, että organisaatioille on myönnetty niin sanottuja esivallan oikeuksia tuottaa henkistä väkivaltaa kurinpitoran-gaistusten ja huomautusten muodossa.

MIELENTERVEYSTYÖN JA SEN ALALAJIEN MÄÄRITTELY

Kyseiseen työhön sisältyy monia kohteita kuten yksilö, pariskunta, lapsiperhe, ryhmä, organisaatio ja jopa koko yhteiskunta ja kansainväliset yhteisöt. Käytännössä kuitenkin seuraava jäsenyys, joka on syntynyt vuosikausia kestäneestä käytännön toimien osallistuvasta havainnoinnista, sisältää toimivampia päaluokkia:

**MIELENTERVEYSTYÖN JÄSENNYS JA PÄÄKOHTIA ERI TOIMINTALUOKKIEN
SISÄLLÖISTÄ**

	YKSILÖTASO	RYHMÄTASO	YHTEISÖTASO
TUTKIVA JA TYÖTÄ OHJAA- VA TOIMINTA	-Yksilötutkimuk- set	-Perhetutkimukset -Työilmapiiritut- kimukset	-Evaluaatiotoiminta -Kuntayhtymän mie- lenterveystyön or- ganisointi
	-Todistusten laa- dinnat	-Työseminaarit -Toimintatutki- mukset	-Toimintaideologi- oiden käsittely
	-Yksilölausuntojen laadinnat	-Ryhmätyönohjauk- set	-Mielenterveysil- mapiiritutkimukset
	-Yksilötyönohjauk- set		
	-Potilasvalituk- siin vastaamiset		
KORJAAVA JA KUNTOUTTAVA TOIMINTA	-Yksilön hoito ja kuntoutus	-Ryhmäterapia -Perheterapia	-Hoitoonmenokyn- nyksen käsittelyt
	-Lähetteen laa- dinnat	-Työryhmäkokouk- set hoidoissa -Konsultaatiot -Hoitoyhteisötyö	-Hoitoja koskevat työnjaot eri or- ganisaatioiden kesken
	-Yksilön hoidois- sa ehkäisevän näkökulman huo- miointi	-Mielenterveyteen vaikuttavien seikkojen ja il- miöiden käsitte- ly erilaisissa ryhmissä	-Organisointeihin vaikuttaminen mielenterveyttä edistävästi
	-Avun antaminen ajoissa -Yksilöllinen kriisityö	-Ennakoivan ja ehkäisevän työn hankkeet	-Säädöksiin vai- kuttaminen mie- lenterveyttä edistävästi

Tästä jäsenyyksestä puuttuu psykiatria-termi. Psykiatrian sisältö on kuitenkin mukana, koska se on mielenterveystyön alalaji, jossa keskitytään yksilö- ynnä ryhmätason hoitoon ja kuntoutustoimintaan sekä tutkivan toiminnan yksilötason toimintaan.

Tästä jäsentelystä tarkentuu ennakoiva ja ehkäisevä toiminta seuraavasti:

ENNAKOIVAN JA EHKÄISEVÄN MIELENTERVEYSTYÖN JÄSENNYS

		STRATEGIAT				
		A. Edellytyksiä luova toiminta		B. Varsinainen toiminta		
				Yksilötaso	Ryhmä- ja yhteisö- taso	
T O T E			Terveen kasvun tukemi- nen	Häiriön syiden vähän- täminen	Terveen kasvun tukemi- nen	Häiriön syiden vähän- täminen
	U Organi- T soidut	Virkojen perus- taminen yms.		KOHDE: yksilön elämänkenttä	KOHDE: ryhmän ja yh- teisön elämänkenttä	
A Organi- J soimat- A tomat T		Vapaaehtoistyön tukeminen yms.		KOHDE: yksilön elämänkenttä	KOHDE: tietty osa elämänkentästä	

Tämä kaavio on jatkokehittely Suomessa kahdeksankymmenluvulla pidetyssä niin sanotussa lääkintöhallituksen koulutuksessa tuotettuun kohde - strategia - toteuttaja - kolmioon (Leiman et al. 1982). Tällöin kohteena oleva tietyn elämänkentän vuorovaikutusasiat on mahdollista selvittää aikaisempaa paremmin käytännön toimenpiteisiin sopivaksi.

Lisäksi strategiat on jaettu terveen kasvun tukemiseen, esimerkiksi jonkin haitan kanssa toimeentulemisen opettamiseen, ja syytekijöiden eli mielenterveydellisten haittojen vähentämiseen. Tässä kohdassa voi huomioda myös sellaisen, että monetkin preventiiviset toimenpiteet toimivat ilman syysuhdetietoa. Esimerkiksi turvavyö auttaa liikenneonnettomuudessa, vaikka onnettomuuden syytä ei tiedetäkään ja selkeät rajat lapsenkasvatuksessa auttavat sinänsä monissa kriisitilanteissa.

Samoin työn toteuttajat on jaoteltu organisoituihin, eli jonkin teorian ja ammatillisuuden pohjalta toimiviin henkilöihin, sekä organisoimattomiin eli käytännössä toteuttajien valtaosaan. Melkein jokaisessa yhteisössähän syntyy miltei vaistonvaraisesti erilaisia häiriintyneisyyttä torjuvia toimenpiteitä, joita ei läheskään aina edes tiedosteta sellaisiksi.

III Psykkiseen hyvinvointiin, psyykkisiin häiriöihin ja poikkeavaan käyttäytymiseen vaikuttavien prosessien olennaiset kohdat: 7x4 -kenttä

Kysymys siitä, mikä vaikuttaa mielenterveyteen, vaatii myös määrittelyä, jäsenystä ja rajausta. Esimerkiksi jos voimakas häpeän tunne määritellään mielenterveyshäiriöksi, on sen jälkeen epämieliekästä väittää häpeätunteen olevan syy mielenterveyden häiriölle nimeltä "häpeätunteen ilmentymä". Samoin, jos aluksi määritellään mielenterveys ihmissuhteissa ilmeneväksi, on sen jälkeen aika vaikeata jäsentää ihmissuhteet myös mielenterveyden häiriön syyksi. Syy jää tällöin yhtä vaikeasti käsiteltäväksi kuin liikenneonnettomuuden syy määrittely, jos ensin määritellään auton kulkevan tiellä ja sen jälkeen väitetään tien olevan syy autoonnettomuuteen. Sen sijaan tietty ihmissuhteiden ilmiö, vaikkapa syntipukki-ilmiö, voidaan määritellä helposti syytekijäksi.

Edellisten lisäksi häiriintymisprosessien tarkasteluissa tarvitaan käsitteellinen kuvausmahdollisuus myös sille, että olemassa oleva häiriö vaikuttaa myös syntyvään häiriöön. Väkivalta-aiheuttaa-väkivalttaa -ilmiö on tästä yksi esimerkki.

Käsitteiden selvittelyssä muodostuu tässä väistämättä siis joku taksonomia. Lisäksi jokaisella mielenterveystyöntekijällä on suorastaan aina - näin on käytäntö osoittanut - ajatustensa taustana enemmän tai vähemmän jäsentynyt käsitekehikko, jonka läpi hän tarkastelee todellisuutta.

Seuraavassa esiteltävä taksonomia on syntynyt usean vuoden aikana ja satojen tai tuhansien tutkimustarkastelujen sekä käytännön työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen tuloksena.

Kentässä on aluksi neljä elämän toiminta-aluetta, joilla mielenterveys muuttuu, mutta ne eivät ole syyluokkia. Lyhyt kuvaus näistä MIELENTERVEYDEN KULMAKIVISTÄ -- joihin viitattiin jo alkumääritelmässä -- on seuraava:

A) IHMISSUHTEET: Sosiaalinen kehitys, ystävyudet, toveruudet, tuttavuudet, itsensä vertailut muihin ynnä muu sellainen.

B) LIIKUNTA / KEHON TOIMINNOT / LIIKUMINEN: Motorinen kehitys, lihasten kehittämiseen, liikkumiseen, kehon kunnossapysymiseen tai rentouttamiseen ensisijaisesti kuuluva toiminta, fysiologinen toiminta yms.

C) RATIONAALINEN TOIMINTA: Kognitiivinen kehitys, päivittäiseen toimeentuloon ensisijaisesti kuuluva toiminta, pohdiskelu, suunnittelu, opiskelu, asuminen, liikennejärjestely yms.

D) ELÄMÄNKATSOMUKSELLINEN TOIMINTA: Emotionaalinen, eettinen ja esteettinen kehitys, uskontoon, taiteeseen, arvoihin, aatteisiin tms. ensisijaisesti liittyvä toiminta, Jumalan kutsuun vastaaminen ynnä muu sellainen.

Kun näihin alueisiin sitten vaikuttavat mielenterveyttä tuhoavat tai edistävät tekijät, näiden prosessien olennaiset kohdat jäsentyvät seitsemään luokkaan seuraavasti:

1. YKSINÄISYYDET: Ilmiöt, joihin ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys. Mielenterveyttä tuhoavana tämä kohta on vieraantuneisuutta, anomiaa, separaatioangstia ynnä muuta sellaista. Mielenterveyttä edistävänä se on rauhassa olemisen elämyksiä, luovia taukoja, ajatusten selkeyttämistilanteita tai muuta sellaista.

2. MALLIT: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu mahdollisuus mallioppimiseen. Toiminnalle voi olla terveitä ja sairaita malleja sekä toimintamalleja voi olla häiriintyneisyyttä edistäviä ja ehkäiseviä.

3. STRESSIT: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluvat kaikki seuraavat piirteet: 1) Jotain epämiellyttävää on tapahtunut. 2) Epämiellyttävyyden tiedetään jatkuvan, ellei toimita tietyllä tavalla. 3) Edellä kerrotussa tietyllä tavalla toimimisessa ilmenee vaikeuksia. Tämä on hyvin moneen stressiteoriaan sopiva määritelmä. Stressissä on mielenterveyttä heikentävän puolen lisäksi huomioitava myös todettu mielenterveyttä edistävä puoli, esimerkiksi selviytymisen jälkeinen karkaisuvaikutus tai stressin haasteellisuus.

4. RANGAISTUS/PETTYMYSELÄMYKSET: Tilanteet, joissa tietystä käyttäytymisestä on seurannut epämiellyttävyyttä, vastoinkäymistä yms. Mielenterveyttä heikentävän vaikutuksen lisäksi rangaistuksilla on myös rajoja selkeyttävä ja opettavakin mielenterveyttä edistävä vaikutus.

5. MENETYKSET: Tilanteet, joihin liittyy kokijalle merkittäviä menetyksiä. Menetyksilläänkin olevat mielenterveydelliset edut ilmenevät esim. tilanteissa, joissa useasta huonosta vaihtoehdosta on valittava vähiten huono. Tällaista ilmenee vaikkapa lapsen huostaanottotilanteissa. Myös varsin moni on menetyksistään jälkeenpäin kertoessaan korostanut, että vasta menetyksen jälkeen on jotain uutta ja hienoa elämässä päässyt tapahtumaan.

6. VÄLTTELY / PAKOMAHDOLLISUUDET: Toisaalta tämä merkitsee mahdollisuutta käyttää mielenterveydelle haitallisia sopeutumiskeinoja ja vältellä ahdistuneisuutta tavalla, joka pitkällä tähtäimellä tarkasteltuna lisää ahdistuneisuutta, esim. salailu, hyökkäily, erilaisten nautintoaineiden väärinkäyttö yms. Toisaalta kysymyksessä on vapaus, irti arjesta olemisen mahdollisuus, mahdollisuus regressioon egon palveluksessa yms.

7. MUUTOKSET: Olosuhteiden muutokset, joihin ei liity menetyksiä tai pettymyksiä, mutta jotka ovat kuitenkin kokijalle uusia ja merkittäviä. Mielenterveyshaitta muodostuu tässä lähinnä siitä, kun ihminen ei lähessään aina pysty ottamaan vastaan uutta elämystä.

Ristiintaulukoimalla vaikuttajaluokat mielenterveyden kulmakiviin saadaan seuraava 7 x 4 -kenttä:

7x4-KENTTÄ

		MIELENTERVEYDEN		KULMAKIVET	
		A	B	C	D
		IHMIS- SUHTEET	KEHON TOI- MINNOT/LII- KUNTA & LIIKKUMINEN	RATIONAALI- NEN TOIMINTA	ELÄMÄNKATSO- MUKSELLINEN TOIMINTA
V	1	YKSINÄISYYDET			
A	2	MALLIT			
I	3	STRESSIT			
U	4	RANGAISTUKSET			
T	5	MENETYKSET			
J	6	VÄLTTELYT			
A	7	MUUTOKSET			

Kyseisessä kentässä riveillä olevat vaikuttajien pääluokat suuntautuvat sarakkeissa nimettyihin mielenterveyden kulmakiviin. Tästä muodostuu sitten teoreettinen malli syy-seuraus-suhteiden ymmärtämiseksi ja myös kehys ennakoivalle mielenterveystyölle.

Tarkennettu kuvaus kentästä on seuraavana. Sulut tiettyjen kohtien numeroiden kohdalla osoittavat, että kyseinen kohta vaikuttaa myös hoitoonmenokynnykseen. Tarkennuksia selkeyttää tai muuten tekee ymmärrettävämmäksi erään suomalaisen taiteilijan eli Albert Edelfeltin tuotannosta valitut kuvat. Merkittävää nimittäin on, että monet taiteilijat ovat kuvanneet tuotannossaan näitä tärkeitä ruutuja.

I YKSINÄISYYDET: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, anomia (sosiologisesti), separaatioangst tms.

A Yksinäisyys ihmissuhteissa. Interpersoonallinen yksinäisyys: sosiaalisessa kehityksessä, ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, itsensä muihin vertailuissa tms.

1. Puolison tai muun elämäkumppanin kuuluminen/kuulumattomuus elämäntilanteeseen.
2. Leskeystilanteet, joissa menetyselämä ei ole keskeisin.
3. Läheisen henkilön läsnäolo/poissaolo.
4. Asuintoverien määrä, esim. yksin asuminen.
5. Lapsen kuuluminen/kuulumattomuus aikuisen elinpiiriin.
6. Naapuruuteen kuuluva yksinäisyys, esim. ympäristön välinpitämätön suhtautuminen, koti-ikävä tms.
7. Ystävien, tovereiden ja tuttavien määrä.
8. Kodin ulkopuolelta tulevat positiiviset huomionosoitukset, esim. kiitoskirjeet, kunniakirjat, tunnustuspalkinnot tms.
9. Epämuodostuneisuuteen, vammaisuuteen tai muuhun erilaisuuteen kuuluva yksinäisyys.

(10)Hoitoonmenijän sosiaalisessa ympäristössä käytettävissä olevat tiedonsaantikanavat hoitomahdollisuuksista.



Kalevalaisen itsetuhoisen Ainin yksinäisyys kuvastuu myös kauempana näkyvistä naishahmoista.



Positiivista yksinäisyyttä, jossa äiti on vain lapsensa kanssa.

B Yksinäisyys liikkumisessa / liikunnassa. Motoriseen kehitykseen ja kehon kunnon ylläpitämiseen tai rentoutumiseen kuuluva yksinäisyys, etäisyydet, kulttuurinen yksinäisyys tms.



Mies lähtee yksinäiselle soutumatkalle, jossa kehon kunto on tärkeää.



Taiteilijan kuvaus motorisesta melodiasta

1. Liikkumisen kannalta sopivat etäisyydet pankkeihin, postiin, virastoihin, kirjastoihin yms.
2. Sopivat etäisyydet harrastuspaikkoihin.
3. Sopivat etäisyydet ystävien, toverien tai tuttavien luo.
4. Mahdollisuudet osallistua liikuntatilaisuuksiin.
5. Mahdollisuudet osallistua talkootyypiseen toimintaan.
6. Eläinten hoitaminen harrastusluontoisesti mahdollisuuksien ja etäisyyksien kannalta.
7. Äiti-lapsi-suhteen motoriset hahmot, esim. motorinen melodia.
8. Saunominen, puhdistautuminen tms. yksinäisyyden kannalta.
9. Fyysisen sairauden tai vamman kanssa toimeentulemiseen liittyvä yksinäisyys.
- (10) Hoitojen saatavillaoloon liittyvät fyysiset etäisyydet.

C Yksinäisyys rationaalisisessa toiminnassa. Kognitiivisessa kehityksessä, päivittäiseen toimeentuloon tai sosiaaliseen selviytymiseen ensisijaisesti kuuluvassa toiminnassa, pohdiskelussa, suunnittelussa, opiskelussa tms. koettava yksinäisyys.



Orpokodin lapset työskentelemässä ja askartelemassa.



Tieteellinen tutkija kokemassa positiivista yksinäisyyttä.

1. Työn sisältöön kuuluva erilläänolo muista ihmisistä.
2. Työn sisältöön kuuluva yksinäinen päätöksenteko.
3. Työn sisältöön kuuluva erossaolo läheisistä.
4. Työn vähäisyyteen kuuluva erilläänolo.
5. Ammatillinen yksinäisyys, vieraskielisyys tms.
6. Leikkien yksipuolisuus.
7. Yhteisten asioiden hoitoon liittyvät tilanteet.
8. Kasvatusasioiden tuensaantiin kuuluva yksinäisyys.
9. Asunnon laadun ihmisiä erottavat ja yhdistävät piirteet.
- (10) Hoitoihin annettava lähiympäristön käytännön tuki tai tuen puute.

D Yksinäisyys elämäkatsomuksellisessa toiminnassa. Emotionaaliseen, eettiseen ja esteettiseen kehitykseen, uskontoon, taiteeseen, arvoihin, aatteisiin tms. ensisijaisesti liittyvässä toiminnassa koettava yksinäisyys, kosminen, mystinen, irrationaalinen tms. yksinäisyys.



Yksinäinen tunto omassa uskon ympäristössään ja samalla yksinäisessä mietiskelyssä



Luonnon läheisyydessä istuva ilmeisesti kokee positiivista yksinäisyyttä.

1. Yksin olo aatteensa, ideansa, uskonsa tai elämäkatsomuksensa kanssa.
2. Täydellisyyden kokemus, niisanottu flow-kokemus, asubjektiiivisuus tai muu sellainen.
3. Kateusilmiöt.
4. Ihmisoikeusongelmat yksinäisyysnäkökulmasta.
5. Pakkohoidon kohteena oleminen
6. Itsetyydytys.
7. Vieraantuneisuus, anomia (sosiologisenä käsitteenä), normittomuus tms.
8. Luottamuspuolaan liittyvät ilmiöt.
9. Valeyhteyden kokeminen.
- (10) Erilaisten häiriöiden ilmentymiin liittyvät arvostuskysymykset kuten toivottomuus vai toivo.

II MALLIT. Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu mahdollisuus mallioppimiseen.

A I h m i s s u h d e m a l l i t. Yhteisön, tuttavien, toverien, ystävien, sukulaisten ja lähimpien tuottamat mallit.

1. Vaikeiden tai pelottavien sairauksien tuottamat mallit.
2. Erilaisten kohtausten antamat mallit.
3. Jatkuvan ahdistuneisuuden tai säryn antamat mallit.
4. Kontrollin pettämiseen tai pitämiseen liittyvät mallit.
5. Vertaistorjunnan tuottamat mallit.
6. Itsetuhokäyttäytymisestä tulevat mallit.
7. Lahjonta, korruptio yms. mallioppimisen kannalta.
8. Ihmissuhteiden ns. kirjoittamattomat lait, esim. tehokkuusvaatimukseen liittyvät mallit.
9. Seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät mallit.
- (10) Häiriintyneen käyttäytymisen näkyvyys, yleisyys, pysyvyys tms. apua hakevan ympäristössä.



Korkeassa asemassa olevat miehet näyttävät huonoa mallia kontrollin pettämisistä



Tunnettu hyvän mallin näyttäjä pesemässä opetuslastensa jalkoja