

# Sisällys



## I TUNTEET OPASTAVAT IHMISTÄ 10

### 1 Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys kietoutuvat yhteen 12

Tulkinnat vaikuttavat tunteisiin 12

Psyykinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia 13



### 2 Tunteet ilmenevät monin tavoin 14

Tunteiden muotoileminen sanoiksi on vaikeaa 14

Samat ilmeet kuvastavat perustunteita kaikkialla maailmassa 16

Rakkauteen kuuluu kaikkein voimakkaimpia tunteita 17

Ilmeet antavat tietoa tunteista 17

Tunteet luovat toimintavalmiuksia 18

*Syvennä: Aidon tunteen voi tunnistaa teeskennellystä* 19

Kulttuuri vaikuttaa tunteisiin 20

Tunteita tutkitaan monipuolisilla menetelmillä 21

*Tutkimus: Sokeilla on samat tunteisiin liittyvät ilmeet kuin näkevilla* 24



### 3 Tunteet syntyvät automaattisesti ja ajattelun tuloksena 25

Autonominen hermosto säätelee fysiologisia kehon reaktioita 25

Kehon toiminnan muutokset liittyvät tunteiden kokemiseen 26

Somaattiset vihjeet ohjaavat toimintaa 29

Kognitiivisilla tekijöillä on osuutensa tunteiden viriämisessä 30

Aivoissa on kaksi reittiä tunnepitoisen tiedon käsittelylle 32

Tilanteita tulkitaan yksilöllisesti 35

### 4 Tunteet voivat laukaista aggression 37

Aggressiolla pyritään vahingoittamiseen 37

Aggressiota on selitetty erilaisilla teorioilla 38

Aggressioon vaikuttavat biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset syyt 40

*Pohdi ja sovela* 43



## II TUNTEET, MOTIIVIT JA TIEDON- KÄSITTELY VAIKUTTAVAT HYVINVOINTIIN 44

### 5 Tunteiden säätely edistää psyykkistä hyvinvointia 46

Tunnetaidot ovat kykyä tulla toimeen tunteiden ja toisten ihmisten kanssa 46

Tunteet kannattaa tunnistaa ja nimetä 47

Tunteiden säätelyä on harjoiteltava 48

Puolustautuminen on usein ensireaktio kielteisiin tunteisiin 50

Rakentavat hallintakeinot edistävät parhaiten hyvinvointia 51

*Tutkimus: Pettyneet urheilufanit käyttävät roskaruu-  
syömistä hallintakeinona 55*

### 6 Myönteisyys johtaa hyvinvointiin 56

Empatia on kykyä ymmärtää toisen tunteita 56

Myönteiset tunteet kannattaa laittaa kiertämään 57

*Syvennä: Surullinen musiikki voi tuottaa mielihyvää 59*

Optimistinen elämänasenne on yhteydessä hyvinvointiin 60

Humanistinen psykologia keskittyy elämän merkityksellisyyteen 61

Humanistinen psykologia korostaa ehdotonta rakkautta 62

Eksistentialismissa etsitään elämän tarkoitusta 65

Positiivinen psykologia korostaa vahvuuksia 66

*Pohdi ja sovella 69*

## III FYYSISET JA SOSIAALISET TEKIJÄT VAIKUTTAVAT HYVINVOINTIIN 70

### 7 Fyysinen hyvinvointi edistää mielenterveyttä 72

Elintavat ja fyysinen ympäristö vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin 72

Unenpuute vaikuttaa rajusti hyvinvointiin 73

Unen vaiheet vuorottelevat keveyestä syvään 75

Miksi nukumme? 78

Unien näkemisen merkitystä on pohdittu eri näkökulmista 79

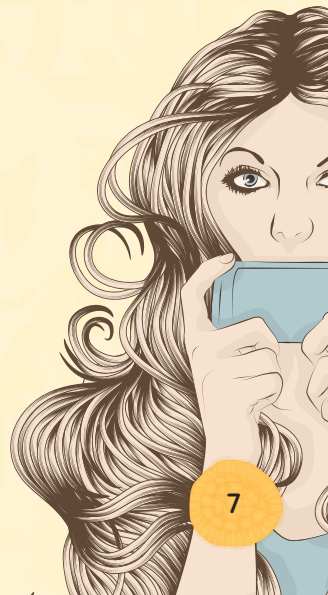
*Tutkimus: Työviikon aikainen unenpuute heikentää  
useiden rinnakkaisten tehtävien suorittamista 82*



<b>8 Toimivat sosiaaliset suhteet tukevat psyykkistä hyvinvointia</b>	83
Yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat psyykkiseen terveyteen	83
Toisten hyväksyntä koetaan tärkeäksi	85
Koskettaminen liittää ihmiset yhteen ja tuottaa mielihyvää	87
Perheellä on erityinen paikka sosiaalisten suhteiden joukossa	88
Ystävyys edistää terveyttä	88
<b>9 Parisuhde, rakkaus ja seksuaalisuus ovat onnellisuuden ytimessä</b>	90
Parisuhteessa eläminen on yhteydessä hyvinvointiin	90
Rakkaussuhteissa vuorottelevat erilaiset vaiheet	91
Parisuhteen hoitamattomuus voi johtaa eroon	93
Seksuaalisuus vaikuttaa voimakkaasti hyvinvointiin	95
<i>Syvennä: Seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttavat biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät</i>	97
Onnellisuuteen vaikuttavat perimä, työ, ihmissuhteet ja elämänsäsenne	98
<i>Pohdi ja sovela</i>	101

## **IV MIELENTERVEYS ON PSYKKISTÄ TASAPAINOILUA**

<b>10 Stressi uhkaa psyykkistä hyvinvointia</b>	104
Jokainen kohtaa joskus stressaavia tilanteita	104
Stressiä aiheuttavat turhautumiset, ristiriidat, paineet ja kriisi	105
Kriisi voi puhjeta elämäntilanteen muuttuessa tai traumaattisessa tilanteessa	107
Stressi ilmenee fyysisinä reaktioina	110
Tulkinnat vaikuttavat stressin kokemiseen	112
<i>Syvennä: Rentoutuminen lieventää stressiä</i>	114
Kielteiset ajatukset pahentavat stressiä	114
Työuupumus seuraa pitkittyneestä työstressistä	116
<i>Tutkimus: Koulu-uupumus voi johtaa nettiaddiktioon, nettiaddiktio koulu-uupumukseen</i>	118
<b>11 Mielenterveyden häiriöt ulottuvat lievistä vaikeisiin</b>	119
Vaikeista kokemuksista selvittää useimmiten omin voimin	119
Joskus tarvitaan ulkopuolista tukea ongelmista yli pääsemiseen	121







Mielenterveyden häiriöt koskettavat isoa osaa väestöstä	122
Kulttuuri vaikuttaa käsityksiin häiriöistä	123
Diagnoosi laaditaan oireiden perusteella	125
Häiriöiden syyt kietoutuvat toisiinsa	128
Itsenäistyminen koettelee mielenterveyttä	131
Psykologit arvioivat mielenterveyden tilaa haastattelulla ja kyselylomakkeilla	132
Projektiiviset testit toimivat keskustelun avaaajina	133
<i>Pohdi ja sovella</i>	135

## V MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ VOI HOITAA 136



### 12 Kuhunkin mielenterveyden häiriöön liittyy sille tunnusomaisia oireita 138

Jokaisen on hyvä tunnistaa yleisimmät häiriöt	138
Unihäiriöissä unen laatu tai määrä jää puutteelliseksi	139
Masennuksessa mieliala laskee	140
Ahdistuneisuushäiriössä uhat koetaan liioiteltuina	141
Persoonallisuushäiriössä piirteet ilmenevät äärimmäisessä muodossa	142
Psykoosit ovat vakavia mielenterveyden häiriöitä	142

### 13 Psykkisiä oireita voi hoitaa psykoterapialla ja psykykläkkeillä 144

Psykoterapian tavoitteena on mielenterveyden ja toimintakyvyn paraneminen	144
Erilaisia psykoterapioita on kymmeniä	145
<i>Syvennä: Mindfulness-menetelmässä harjoitellaan tietoisuustaitoja</i>	149
Psykoterapeutti yhdistelee eri terapiamuotoja tarpeen mukaan	150
Psykykläkkeet voivat auttaa selviämässä	151
Psykiatrasta laitoshoidtoa voidaan tarvita vakavimmissa häiriöissä	153





<b>14 Masennus on yleisin mielialahäiriö</b>	154
Masennuksesta puhutaan kansantautina	154
Masennuksen syynä on usein perinnöllinen alttius ja laukaiseva ympäristötekijä	155
Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä masennus ja maanisuus vuorottelevat	158
Lääkkeet ja psykoterapia lievittävät mielialahäiriöiden oireita	159
<b>15 Ahdistuneisuus voi olla yleistynyttä tai tiettyyn asiaan liittyvää</b>	162
Yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä luonnehtii huoli ja jännittyneisyys	162
Fobioissa pelätään liioitellusti määrättyjä kohteita	163
Paniikkihäiriöön sairastunutta pelottaa kohtauksen saaminen	165
Pakko-oireista häiriötä leimaavat pakkoajatukset tai pakkotoiminnot	166
Kauhea kokemus voi aiheuttaa traumaperäisen stressihäiriön	168
Psykoterapia ja lääkkeet voivat rauhoittaa ahdistuneisuutta	169
<b>16 Persoonallisuushäiriö vaikeuttaa elämää</b>	171
Erilaisia persoonallisuushäiriöitä on kymmenen	171
Narsistinen persoonallisuushäiriö ilmenee mahtipontisena minäkäsityksenä	173
Persoonallisuushäiriö on joka seitsemännellä	174
<b>17 Psykoosissa todellisuudentaju heikkenee</b>	175
Psykoosin oireita ovat harhaluulot ja hallusinaatiot	175
Skitsofrenia on psykoottistasoinen häiriö	176
Psykoottisia oireita hoidetaan lääkkeillä kenties liiankin yleisesti	177
<b>18 Vaikuttavuustutkimukset osoittavat hoitojen hyödyn</b>	179
Oireiden lieventyminen voi johtua monista tekijöistä	179
Hoitojen vaikuttavuutta vertaillaan hoidettavien henkilöiden ja kontrollihenkilöiden välillä	180
Tärkeintä on tulla empaattisen auttajan kuulemaksi	182
<i>Tutkimus: Lyhytkestoiset terapiat vaikuttavat heti, psykoanalyysi pitkällä tähtäimellä</i>	186
<i>Pohdi ja sovela</i>	187
Hakemisto	188

