

Tiedote 6.4.2017

**EFPA: Psykologeilla on tärkeä rooli taistelussa masennusta vastaan**

**Euroopan psykologiliittojen järjestö EFPA (The European Federation of Psychologists' Associations) korostaa psykologien varhaisen puuttumisen ja psykologiseen tutkimukseen pohjautuvan tiedon merkitystä masennuksen nujertamiseksi.**

7. huhtikuuta vietetään Maailman terveyspäivää ”Depression: talking to psychologists can help!”, joka on omistettu taisteluun masennusta vastaan. Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö ja vakava kansanterveydellinen ongelma.

– Käyttämällä psykologisesta tutkimuksesta saatua tietoa psykologit ympäri maailmaa voivat auttaa masennuksen ennaltaehkäisyssä ja sen varhaisessa tunnistamisessa sekä hoidossa, sanoo kliininen psykologi ja EFPA:n psykologia ja terveys -komitean jäsen Koen Lowet.

Hänen mukaansa psykologiseen hoitoon on kuitenkin vaikea päästä: useimmissa Euroopan maissa käytetään enemmän rahaa lääketieteellisiin hoitoihin kuin psykologisiin palveluihin, ennaltaehkäisevistä ohjelmista puhumattakaan.

– Jos haluamme vastata huomisen haasteisiin, meidän täytyy sijoittaa enemmän masennuksen ehkäisyyn, psykologisten palveluiden saatavuuteen ja psykologisen tutkimukseen, Lowet painottaa.

Yksi masennukseen johtavista syistä on erityisesti työpaikoilla jatkuvasti lisääntyvä stressi. Kliinisen psykologin Julia Scharnhorstin mukaan päämääränä on lisätä ihmisten henkilökohtaista resilienssiä, kykyä sietää painetta ja sopeutua ennakoimattomiin tilanteisiin.

– Resilientit ihmiset kärsivät muita harvemmin masennuksesta tai muista mielenterveyden häiriöistä, Scharnhorst sanoo.

EFPA rohkaisee ihmisiä hakemaan apua masennukseen psykologeilta: puhuminen voi auttaa.

Katso EFPA:n tiedote täältä: <http://efpa.eu/news/april-7world-health-daydepressiontalking-to-psychologists-can-help>.

– Suomessa suunnitteilla oleva sote- ja maakuntauudistus tarjoaa hyvän mahdollisuuden kehittää masennuksen ehkäisyä, tunnistamista ja hoitoa myös Suomessa, toteaa Suomen Psykologiliiton puheenjohtaja Annarilla Ahtola.

– Psykologit ovat avainasemassa niin suunniteltaessa kuntien vastuulle jäävää terveydenedistämistyötä kuin tunnistettaessa ja hoidettaessa masentuneita potilaita sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä kouluissa ja oppilaitoksissa. Erittäin tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan niihin yhteiskunnallisiin ja yhteisöllisiin tekijöihin, jotka aiheuttavat masennusoireilua. Ympäristötekijöillä on usein suuri merkitys, Ahtola painottaa.

>>>

Hän korostaa, että sote- ja maakuntauudistukseen sisältyvään maakuntien palvelulupaukseen pitää sisältyä myös psykologin vastaanotto ja palvelut.

– Niin kansalaisilla kuin muilla ammattilaisilla tulee olla tarvittaessa vaivaton mahdollisuus päästä puhumaan psykologin kanssa. Psykologia tarvitaan sekä suoraan vastaanottotyöhön kansalaisia varten että konsultoimaan ja yhteistyöhön esimerkiksi lääkäreiden, hoitajien, sosiaalityöntekijöiden ja perhetyöntekijöiden kanssa.

*Maailman terveyspäivää vietetään Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) aloitteesta vuosittain 7. huhtikuuta. Jokaisena vuonna terveyspäivälle on valittu erityinen terveydellinen teema. Päivän aikana rohkaistaan kansainvälisesti osallistumaan yhteisöllisesti terveyttä edistäviin aktiviteetteihin.*