

Ennakoiva mielenterveysystyö

kirja meille kaikille



Juhani Heiska

TÄMÄN KIRJAN VIIDENNEN JA PÄIVITETYN PAINOKSEN VALMISTUMISESTA

KIITÄN MONIA

Ensimmäisen painoksen toteutumisesta kiitän psykologi Sirkka Pirskasta, joka on avustanut teorian alkukehittelyissä ja käytännön sovelluksissa. Hän on myös tehnyt ensimmäisen painoksen tekstiin merkittäviä korjauksia.

Enonkosken ehkäisevän mielenterveystyön työryhmää kiitän. Se ryhmä osallistui Enonkosken haastattelujen suorittamiseen sekä ehkäisevän mielenterveystyön käytännön työskentelyyn.

Toiseen painokseen sain Suomen tietokirjailijat ry:n apurahan.

Kolmannesta painoksesta kiitän kustannusyhtiötä LAP Lambert Academic Publishing, joka kiinnostui julkaisemaan kirjani englanniksi nimellä Better Mental Health With 7x4-field. Käännöstyössä avusti ratkaisevasti myös siskoni Seija Sinha.

Neljännän painoksen syntymiseen ovat vaikuttaneet ratkaisevasti seuraavien tieteellisten lehtien toimitukset: Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen uutiset, Psyk.fi psykososiaalisen hyvinvoinnin asiantuntijalehti, Journal of Modern Education Rewiew, Asian Journal of Humanities and Social Sciences, Asian Journal of Pharmacy, Nursing and Medical Sciences, IJRDO Journal of Social Science and Humanities Research ja International Journal of Current Advanced Research. Nämä lehdet ovat julkaisseet artikkeleitani 7x4-kentästä eli tämän kirjan pohjana olevasta teoriasta ja kannustaneet jatkoon.

Viidennen painoksen ilmestymiseen ovat vaikuttaneet käydyt laajat keskustelut, ulkomaisilta tiedelehdiltä saadut kannustukset jatkotyöhön ja Suomen tietokirjailijat ry:ltä saatu apuraha.

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. Myös poikani Mikko Heiskan tuottamasta kirjan kansikuvasta olen erittäin kiitollinen.

Tekijä

Tähän kirjaan keskeisesti liittyvän **7x4-kentän** tarkennettu kuvaus on seuraava:

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

Kyseisen kentän riveillä olevat vaikuttajien pääluokat suuntautuvat sarakkeissa nimettyihin mielenterveyden kulmakiviin. Tällaisesta muodostuu sitten teoria psyykkisen häiriön, psyykkisen pahoinvoinnin ja poikkeavan käyttäytymisen syy-seuraus-suhteiden ymmärtämiselle ynnä kehys ehkäisevälle mielenterveystyölle.

Tarkennettu kuvaus kentästä on seuraavana. Alleviivatut numerot tiettyjen alaotsikoiden kohdalla kertovat, että kyseinen kohta vaikuttaa myös avunhakemiskynnykseen. Tarkennuksia selkeyttää tai muuten tekee ymmärrettävämmäksi suomalaisen taiteilijan Albert Edelfeltin ja ruotsalaisen taiteilijan Carl Larssonin tuotannoista valitut kuvat sekä suomalaisen runoilijan, Finlandia mitalilla palkitun taiteilijaprofessorin Risto Ahdin runot. Merkittävää siis on, että monet taiteilijat, jopa säveltäjät, ovat kuvanneet tuotannossaan näitä tärkeitä ruutuja.

I YKSINÄISYYDET: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, anomia (sosiologisesti), separaatioangst tai muu sellainen. Runoilija Risto Ahti on tästä tehnyt runon, **Narkissos talvella:**

Musiikkia iltapäivän tihenevässä yössä. Se tulee teräksisen taivaan alta,
liukuu metsissä ja hangilla. Kuoleman ikävä musiikki.
Suunnitelmani ovat yksinäisemmät kuin koskaan ennen. Maa ojentaa hymyillen kätensä loukkaajalleen,
siemenen uni on pelkkä abstraktio.
Musiikki, josta teen näkyni, ei täyty mihinkään soittimeen.
Julmuus tarkoitukseton, pahalla ei nimeä. Alastomuus talvella – minusta on tulossa terästä.
Kylmä tunkeutuu ytimiin asti.
Järven rannassa kahisevat kuolleet kaislat, murtumatta, jään sylissä.
Kysyt: Oletko masentunut?
Vastaan: Olen vaihtanut masennuksen tyhjään. Tyhjä olen ollut, tarkoitukseton...

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

1. Puolison tai muun elämänkumppanin kuuluminen/kuulumattomuus elämäntilaan.
2. Leskeystilanteet, joissa menetyselämys ei ole keskeinen.
3. Läheisen henkilön läsnäolo / poissaolo, kiintymyssuhdepuutteet ynnä muut sellaiset.
4. Asuintoverien määrä, esimerkiksi yksin asuminen.
5. Lapsen kuuluminen/kuulumattomuus aikuisen elinpiiriin.
6. Naapuruuteen kuuluva yksinäisyys, esimerkiksi ympäristön välinpitämättömän suhtautuminen, koti-ikävä tai muu sellainen.
7. Ystävien, tovereiden, tuttavien ja rakkaiden ihmisten määrä.
8. Kodin ulkopuolelta tulevat positiiviset huomionosoitukset, esimerkiksi kiitoskirjeet, kunniakirjat, tunnustuspalkinnot tai muut sellaiset.
9. Ulkomuodon harvinaisuuteen tai erilaisuuteen kuuluva yksinäisyys.
10. Hoitoonmenijän sosiaalisessa ympäristössä käytettävissä olevat tiedonsaantikanavat avunsaantimahdollisuuksista.



Kalevalaisen itsetuhoisen Ainin yksinäisyys kuvastuu myös kauempana näkyvistä naishahmoista.



Tässä on positiivista yksinäisyyttä, jossa äiti on vain lapsensa kanssa.

B Yksinäisyys liikkumisessa / liikunnassa. Motoriseen kehitykseen ja kehon kunnon ylläpitämiseen tai rentoutumiseen kuuluva yksinäisyys, etäisyydet kulttuuriin kuuluvissa toiminnoissa tai muu sellainen.

1. Liikkumisen kannalta sopivat etäisyydet pankkeihin, postiin, virastoihin, kirjastoihin ynnä muihin sellaisiin.
2. Sopivat etäisyydet harrastuspaikkoihin.
3. Sopivat etäisyydet ystävien, tovereiden ynnä muiden sellaisten luo.
4. Mahdollisuudet osallistua liikuntatilaisuuksiin.
5. Mahdollisuudet osallistua talkootyypiseen toimintaan.
6. Eläinten hoitaminen harrastusluontoisesti mahdollisuuksien ja etäisyyksien kannalta.
7. Äiti-lapsi-suhteen motoriset hahmot, esimerkiksi motorinen melodia.
8. Saunominen tai puhdistautuminen yksinäisyyden kannalta.
9. Fyysisen sairauden tai vamman kanssa toimeen tulemiseen liittyvä yksinäisyys.
10. Hoitojen saatavilla oloon liittyvät fyysiset etäisyydet.



Mies lähtee yksinäiselle matkalle, jossa kehon kunto on tärkeää.



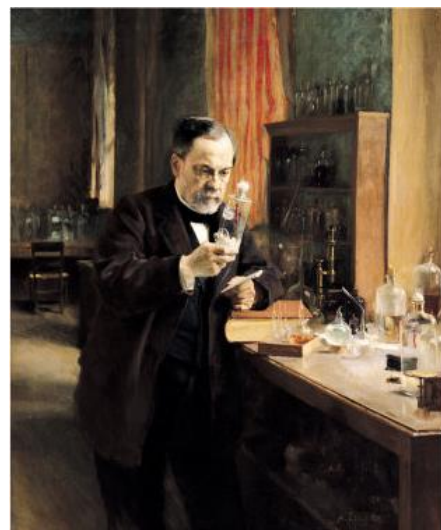
Taiteilijan kuvaus motorisesta melodiasta

C Yksinäisyys rationaalisessa toiminnassa: Kognitiivisessa kehityksessä, päivittäiseen toimeentuloon tai sosiaaliseen selviytymiseen ensisijaisesti kuuluvassa toiminnassa, pohdiskelussa, suunnittelussa, opiskelussa tai muussa sellaisessa koettava yksinäisyys.

1. Työn sisältöön kuuluva erillään olo muista ihmisistä.
2. Työn sisältöön kuuluva yksinäinen päätöksenteko.
3. Työn sisältöön kuuluva erossa olo läheisistä.
4. Työn vähäisyyteen kuuluva erillään olo.
5. Ammatillinen yksinäisyys, vieraskielisyys tai muu sellainen.
6. Leikkien yksipuolisuus.
7. Yhteisten asioiden hoitoon liittyvä yksinäisyys.
8. Kasvatuksen tuensaantiin kuuluva yksinäisyys.
9. Asunnon laadun ihmisiä erottavat ja yhdistävät piirteet.
10. Hoitoihin annettava lähiympäristön käytännön tuki tai tuen puute.



Orpokodin lapset työskentelemässä



Tieteellinen tutkija kokemassa positiivista yksinäisyyttä

D Yksinäisyys elämänkatsomuksellisessa toiminnassa: Emotionaaliseen, eettiseen ja esteettiseen kehitykseen, uskontoon, taiteeseen, arvoihin, aatteisiin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvässä toiminnassa koettava yksinäisyys, kosminen, mystinen, irrationaalinen yksinäisyys.

1. Yksin olo aatteensa, ideansa, seksuaalisuutensa, uskonsa tai elämänkatsomuksensa kanssa.
2. Täydellisyyskokemus, niin sanottu flow-kokemus, asubjektiiivisuus tai muu sellainen.
3. Kateusilmiöt.
4. Ihmisoikeusongelmat yksinäisyysnäkökulmasta.
5. Pakkohoidon kohteena oleminen yksinäisyysnäkökulmasta.
6. Itsetyydytys.
7. Vieraantuneisuus, anomia sosiologisenä ilmiönä, normittomuus tai muu sellainen.
8. Luottamuspulaan liittyvät ilmiöt.
9. Valehtelykokemisen, ostrakismin ynnä muu sellainen.
10. Erilaisten häiriöiden ilmentymisiin liittyvät arvostuskysymykset kuten toivottomuus vai toivo.



Yksinäinen tuntio omassa uskon ympäristössä ja samalla yksinäisessä mietiskelyssä



Luonnon läheisyydessä istuva tässä ilmeisesti kokee positiivista yksinäisyyttä.

II MALLIT: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu mahdollisuus mallioppimiseen.

Tähän sopiva mallin etsintä ilmenee Risto Ahdin seuraavasta runosta: **”Keskustelu Luojan kanssa”**.

Kysyin: ”Mikä on elämisen ja luomisen tarkoitus?”

Luoja vastasi: ”Ilo”

Kysyin: ”Mitä tämä tarkoittaa?”

Luoja vastasi: ”Ilo itse ymmärtää äärensä ja syyn syntymäänsä.”

Luoja sanoi: ”Ajatus on yksi. Se ei pääty. Mielikuvitus on Iankaikkinen Jumala.

Tunne on kaksi. Energia ylläpitää ja hävittää kaiken. Tunne on Kauhea Jumala.

Aine on kolme. Jokainen syntyy ikuisesti uudelleen, tämä on Jumalan Kuva, Ihminen Kaunis, Tosi ja Väkevä Jumala.”

Luoja sanoi: ”Teen Kauhean niin kuin se on, että Riemu syntyy ja kauheaa ei lainkaan ole.” Hän sanoi: ”Ihminen etsii tarkoitusta, mutta minä täytän hänet riemulla.”

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 ynnä muu sellainen mallioppimisen kannalta.

8. Ihmissuhteiden niin sanotut kirjoittamattomat lait, esimerkiksi tehokkuuteen tai sukulaisuuteen liittyvät mallit.
9. Seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät mallit.
10. Häiriintyneen käyttäytymisen näkyvyys, yleisyys, pysyvyys tai muu sellainen apua hakevan ympäristössä.



Korkeassa asemassa olevat miehet näyttävät huonoa mallia kontrollin pitämisestä.



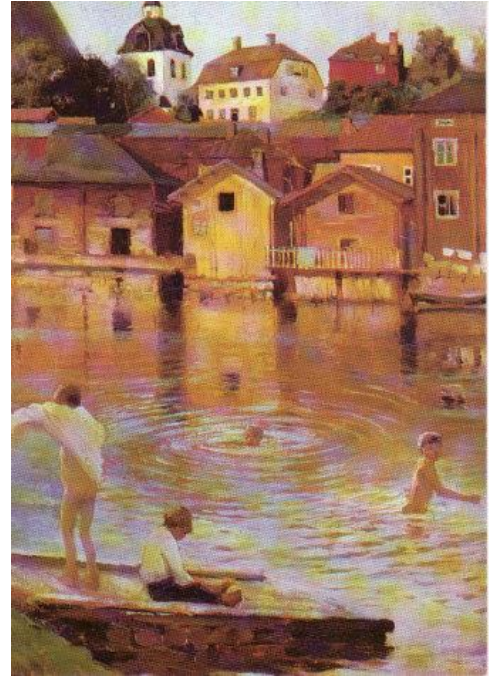
Tunnettu hyvän mallin näyttäjä pesemässä opetuslastensa jalkoja.

B Mallit/liikunta & kehon toiminnot: Motoriseen kehitykseen, kunnon ylläpitämiseen, rentoutumiseen ynnä muuhun sellaiseen kuuluvat mallit.

1. Liikuntahenkisyyden tuottamat mallit.
2. Aamutoimiin liittyvät mallit.
3. Ruokailutottumukset mallien kannalta.
4. Ravinnon vitamiinipitoisuudet.
5. Kehon puhdistaminen ja hygienia mallien kannalta.
6. Ympäristön ihmisten antamat mallit kehon toimintojen käsittelystä.
7. Vallitsevat käsitykset liikunnan, mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä.
8. Rentoutumiseen liittyvät mallit: rentoutumisharjoitukset, unen saamisesta huolehtimiset, rakastelut, itkemiset ja kyynelehtimiset ynnä muut sellaiset.
9. Liikuntaan ja terveyteen liittyvät kulttuurimallit, esimerkiksi taukojumppa tai kaduilla maleksiminen.
10. Synnynnäiset mallit kehon toiminnoissa, epigenetiikka ynnä muu sellainen.



Sotilas näyttää synkeätä mallia kehon toimintojen tuhoamisesta.



Positiivinen liikunnallinen malli lapsille

C Rationaalisen toiminnan mallit: Työssä, organisoinneissa, pohdiskeluissa, opiskeluissa, valistamisissa ynnä muussa sellaisessa.

1. Joukkoviestimien antamat mallit.
2. Työn kautta tulevat terveyteen liittyvät mallit.
3. Työn laatuun kuuluvat käyttäytymismallit, esimerkiksi aina-menossa-tyyli tai asiakas-on-aina- oikeassa-malli.
4. Pohdiskelun tai opiskelun kautta saadut mallit.
5. Identiteettiin kuuluva käyttäytyminen.
6. Tahdonvoimaan liittyvät ilmiöt.
7. Vallitseva diagnostiikka.
8. Terveysten- ja sairaudenhoidon organisointimallit.
9. Niin sanottu arationaalinen näkökulma, jossa kaikkea ei voi ymmärtää ja paradoksien kautta joudutaan etenemään.
10. Mielen häiriintymisestä tai poikkeavasta käyttäytymisestä olevat kulttuurisidonnaiset olettamukset ja tiedot.



Mikael Agricola hankalassa työssään, jossa hän kuitenkin näytti mallia suomen kielelle.



Pojat seuraamassa positiivista rationaalista mallia.

D Elämänkatsomukselliset mallit: Uskonnon, aatteiden, luonnonläheisyyden tai taiteiden kautta tulevat mallit.

1. Uskonnolliset tavat.
2. Niin sanotut maan tavat, yleiset ennakkoluulot, vahvistusvinouma ynnä muu sellainen.
3. Kodissa vallitsevat tavat yhteisissä harrastuksissa.
4. Mallit arvostus- ja uskonkysymyksiin suhtautumisesta.
5. Hoitoihin liittyvät uskomukset.
6. Moraalisen kaksinaamaisuuden tarjoamat mallit.
7. Syyllisyydentuntojen käsittelymallit.
8. Mielipaikkoihin kuuluva käyttäytyminen.
9. Maineen tai kunnian säilyttämiseen liittyvät mallit.
10. Intuition hyödyntäminen.



Saaristolainen malli elämänkatsomuksellisesta toiminnasta Suomessa



Tässä ruotsalainen hieman iloisempi malli

III VARSINAISET STRESSITILANTEET: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluvat k a i k k i seuraavat seikat:

1. Jotain epämiellyttävää on tapahtunut.
2. Epämiellyttävyyden tiedetään jatkuvan, ellei toimita tietyllä tavalla.
3. Edellä kerrotussa tietyllä tavalla toimimisessa ilmenee vaikeuksia.

Risto Ahdin runo kirjastaan **Aurinkotanssi** sopii tähän kohtaan:

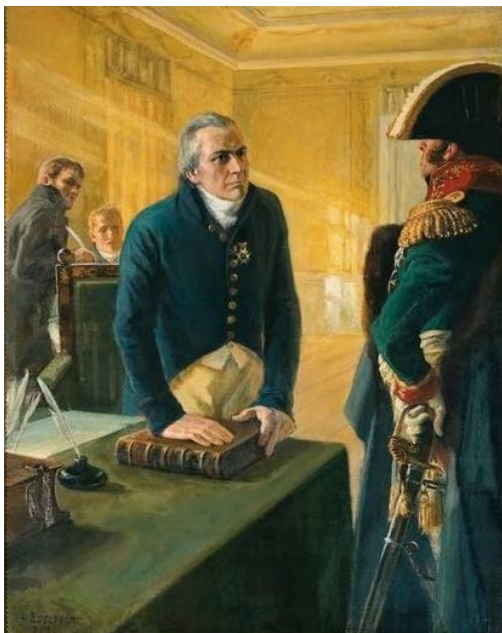
Kuljen levottomana huoneesta toiseen.
Jokin puristaa ja painaa rinnassa ja
kurkussa, tahtoen tukehduttaa minut.
Kaupaus; sielu pyrkii omille teilleen.

Miten biologit selittävät tämän?
Onko minussa jokin sairaus, jonka
parantamiseksi he kirjoittavat reseptiin
ihmisen nimen?

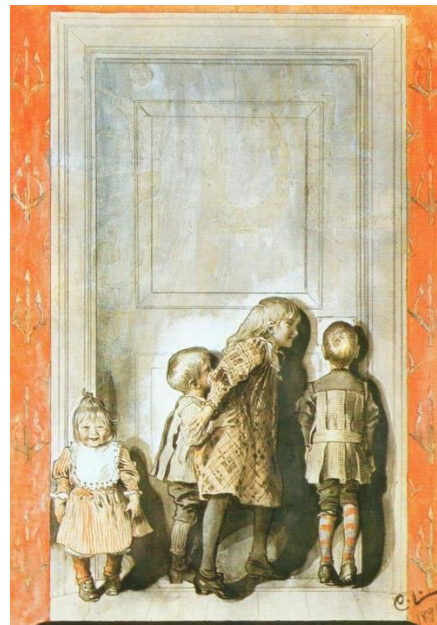
Olen täydessä voimassani ja tämä
puistelee minua.

A I h m i s s u h d e s t r e s s i: sosiaalisessa kanssakäymisessä, perhetilanteessa, tunnetiedotuksessa ynnä muussa sellaisessa, jossa yksinäisyys tai arvokysymykset eivät ole keskeisimpänä epämiellyttävänä tekijänä.

1. Sanoman perillesaamisstressi yleisesti ottaen.
2. Tunneilmaisun stressi.
3. Ihmispaljouden stressi.
4. Vastuunjakamiskiistat.
5. Seuran valintaan liittyvä stressi.
6. Painostettuna olo, maalittaminen, riitainen lähiympäristö, sitomisen moodi, mystifikaatio tai muu sellainen.
7. Kaksoissidosilmaus, ohipuhuminen, tangenttivastaus ynnä muu sellainen.
8. Sukupolvien väliset ristiriidat.
9. Perhehomeostaasin häiriintyminen, perhevinouma, perheroolien sekoittuminen, kaoottinen perhetilanne ynnä muu sellainen.
10. Raskaus- ja synnytystilanteiden ihmissuhdestressi.



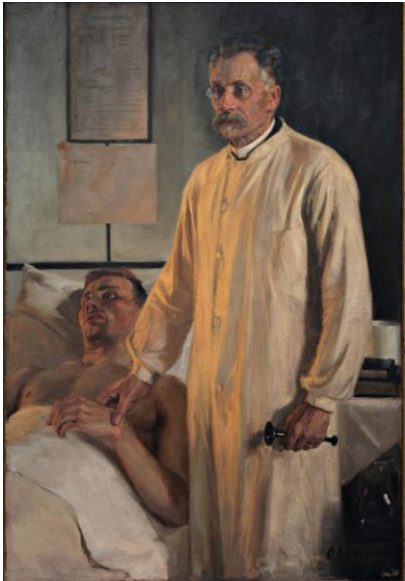
Ihmissuhdestressiä siitä, miten suhtaudutaan lain kirjaimeen



Lapsilla on tässä kiintoisaa jännitystä eli positiivista stressiä

B Liikkumisen/liikunnan & kehon toimintojen stressi: motoriikassa, kuntoilussa, rentoutumistoiminnoissa tai muussa sellaisessa.

1. Lähipiirissä olevat liikkumismahdollisuuksien rajoittajat.
2. Rauhallisen kävelypaikan löytämisvaikeudet.
3. Asuntoon liittyvä liikkumisstressi.
4. Lomastressi, vapaa-ajan ajoitusongelmat tai muu sellainen.
5. Haitallinen liikunta.
6. Perinnöllisyyden kautta tuleva stressi.
7. Veren koostumuksen, kehon yleiskunnon, tautiepidemioiden ynnä muiden sellaisten rasitustekijät.
8. Motoriikassa ilmenevät elimelliset toimintahäiriöt.
9. Elimelliseen stressiin liittyvät asennoitumisristiriidat.
10. Aivodominanssiin, aivokasvaimiin ynnä muuhun sellaiseen liittyvä stressi.



Merkittävä kehollinen stressitekijä eli tauti kohdattavana.



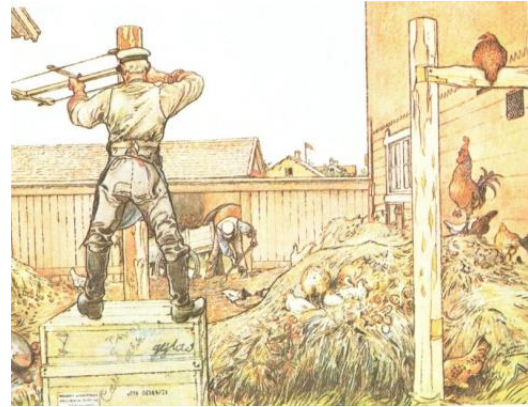
Tässä on kehollinen stressi jo lepoa ja voiton puolella olemista.

C Rationaalisen toiminnan stressi: Kognitiiviseen kehitykseen, päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin, opiskeluihin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä toiminta stressin kannalta.

1. Työaikojen huono sopivuus.
2. Työn loppumisstressi.
3. Fyysinen stressi kuten melu, haju ja kylmyys.
4. Rationalisointi- ja organisointistressi, sopimaton aktiivisuustaso, työn imu, informaatiokuormitus ynnä muu sellainen.
5. Työtaistelustressi.
6. Asunnon saantivaikeus tai menetysuhka.
7. Asunnon ja asuinympäristön rasittavat rakennepiirteet.
8. Taloudelliset vaikeudet.
9. Oikeusjuttuihin joutumiseen liittyvä stressi.
10. Kilpailevat tulkinnat itsessä havaittujen oireiden luonteesta, esimerkiksi onko särky fyysistä vai psyykkistä.



Saaristolaisten työstressi kuvastuu varsinkin ilmeissä.



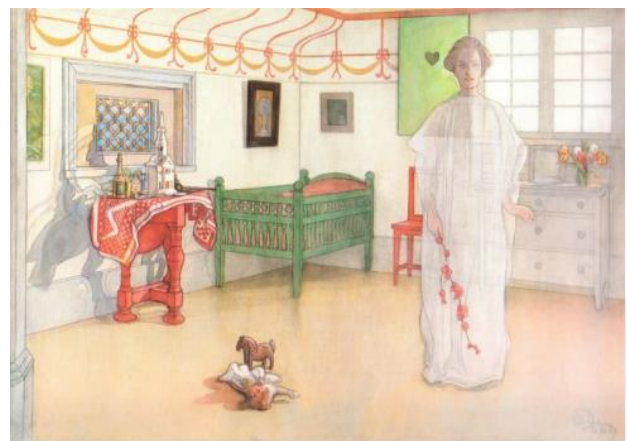
Tässä työn imussa ilmenee lähinnä kiinnostava haaste.

D Elämänkatsomuksellisen toiminnan stressi: Uskontoon, taiteeseen, turvallisuuden tunnepuoleen, arvoihin, aatteisiin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä ongelmallisuus stressin kannalta.

1. Salaisuuden säilyttämisen stressi.
2. Toimintojen arvojärjestys- ja arvostusongelmat, esimerkiksi työn ja perheen välinen ristiriita ynnä rikastuvuus, tasa-arvo-ongelmat ja palvelujen lisäämisen passivoimisvaikutukset.
3. Itsearvostuksen probleemat.
4. Auttamisen avuttomuustilanteet, hoitamisen eettinen stressi ynnä muu sellainen.
5. Erilaisiin riskiryhmiin joutumisen stressi.
6. Maailmankatsomusten ja uskonpuutien väliset taistelut.
7. Elintasokilpailu.
8. Itseään toteuttavat huonot ennusteet, toistuva arvon alentaminen vastoinkäymisiä kokeneita kohtaan, lyödyn lyömiset ynnä muu sellainen.
9. Voimauttavien mielikuvien vähäisyys tai liiallisuus.
10. Ympäristön sietokyvyn heikkous näkyvän ja tunnistettavan häiriintyneen käyttäytymisen suhteen.



Elämänkatsomuksellinen stressi sisältää myös monien kirjojen tutkimista.



Tässä ilmenee voimauttava mielikuva eli jotain stressille vastakkaista.

IV RANGAISTUS / PETTYMYS ELÄMYKSET: Tilanteet, joissa tietystä käyttäytymisestä on seurannut kokijalle jotain epämiellyttävää.

Risto Ahdin runo tästä asiasta on ”**Täsmällinen selvitys ei mistään II**”.

Saan yhtämittaa selkääni, mutta koska selkäsauna on aiheeton tai vaatii pieksäjän lyöntien hyväksymistä ilman, että pieksäjä itse kantaisi motiiveistaan huolta, vain minusta tulee viisas.

Pieksäminen on aina aiheetonta ja vain yhteiskunnallista ja ”tunnustuksellista”, kunnia-asia: joka kuritta kasvaa, se kunniatta kuolee.

Saan yhtämittaa selkääni.

Se kehittää ajatuskykyä.

Minua piestään kaiken aikaa – olen sekä henkisesti että fyysisesti mustelmilla niin kuin Franciscus.

En silti voi kieltäytyä hellyydestä ja anteeksiantamisesta, jotka ovat ainoita inhimillisiä hyveitä.

Laki näet on ikuinen ja täydellinen ja niin vaativa, että sitä ei kukaan voi noudattaa:

joudun antamaan anteeksi aikuisille ja ratkaisemaan neljännen asteen yhtälöitä

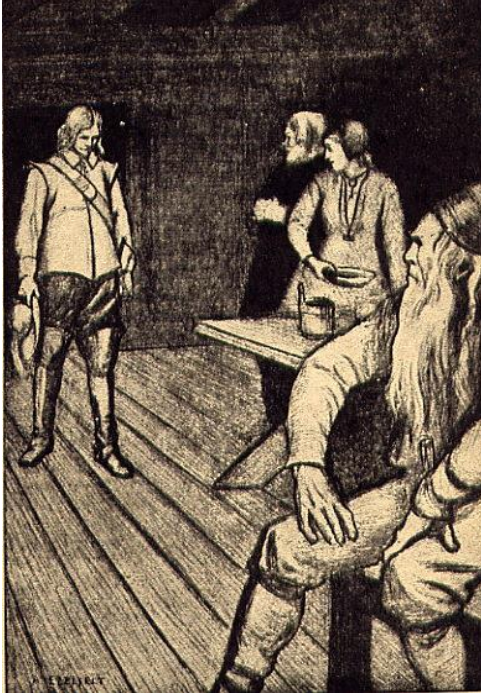
jo alle kolmen vuoden iässä.

Kello, kello – Otava ja Pohjantähti, lapseni, laki on maanpäällinen aika,

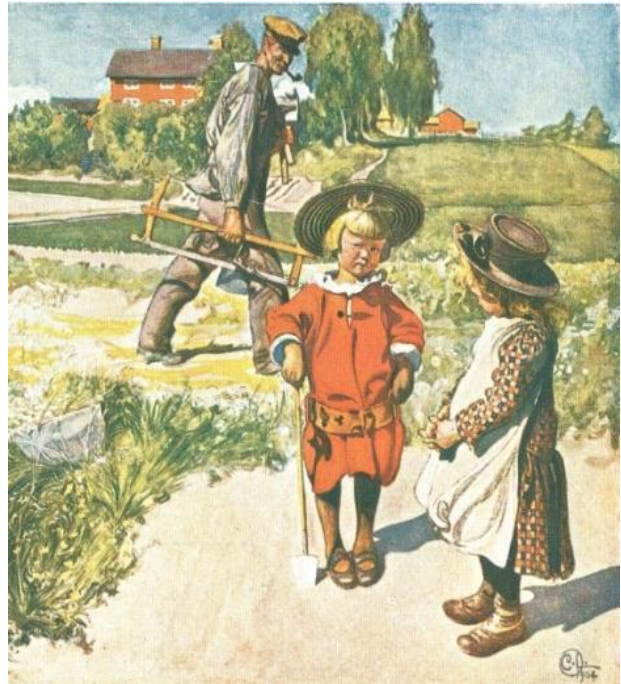
mutta sinä, sinä olet ikuinen.

A Ihmissuhteiden rangaistuselämykset: ystävyyksissä, toveruuksissa, perhetilanteissa, sosiaalisessa kehityksessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Väkivalta-aiheuttaa-väkivaltaa-ilmiöt, kostaminen ynnä muu sellainen.
2. Naapureiden, sukulaisten ja muun lähiympäristön ihmisten moitteet.
3. Juorutilanteessa kohteena oleminen.
4. Huomaamatta rankaisemiset.
5. Syntipukki-ilmiö, fundamentaalinen attribuutiovirhe ynnä muu sellainen.
6. Uhkailujen kohteeksi joutuminen.
7. Epätoivotun lapsen saaminen ihmissuhtenäkökulmasta katsottuna.
8. Ympäristön tuottamat rangaistuselämykset seksuaalisesta käyttäytymisestä.
9. Ympäristön tuottamat rangaistuselämykset pukeutumisesta, hiustenhoidosta ynnä muusta sellaisesta.
10. Mielenterveydellisen hoidon käytöstä aiheutuvat ympäristön tuottamat rangaistuselämykset.



Tuhlaajapoika on palannut kotiin eikä se ainakaan alussa hyvältä näytä.



Lapsetkin osaavat rankaista ja aikuista se voi hymyilyttääkin.

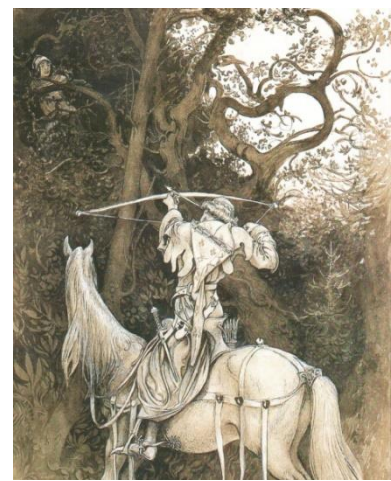
B Rangaistus/petty my sel ä m y k s e t liikunnassa & kehon toiminnoissa: kuntoilussa, rentoutumiseen tai lihasten kehittämiseen liittyvässä toiminnassa ynnä muussa sellaisessa.

1. Fyysiset rangaistukset.
2. Fyysisen väkivallan kokemukset.
3. Kuolemanrangaistusten ynnä muiden kovien rangaistusten vaikutukset.
4. Tilanteet, joissa on fyysisesti herkistytty kokemaan rangaistuselämyksiä.
5. Imettämisen epäonnistumiset.
6. Kunto-ohjelmien epäonnistumiset.
7. Välineistön kautta tulevat epäonnistumiselämykset liikunnassa, kehon kunnon hoidossa ynnä muussa sellaisessa.

8. Liikunnallisista kilpailutilanteista tulevat epäonnistumiselämykset.
9. Kadulla liikkujien kiusaaminen, ruumiillisella väkivallalla uhkaaminen ynnä muu sellainen.
10. Hoitoon pääsemisen jonotuksissa koetut pettymykset.



Kirkonmiehen kokema äärimmäinen kehollinen rangaistuselämys, kuolemantuomio.



Kehon vaurioittamisella uhkaaminen on lievempi rankaisumuoto.

C Rangaistus / pettymyselämykset rationaalisessa toiminnassa: päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvässä toiminnassa.

1. Työpaikan rangaistuselämyksiä tuottavat henkilöt.
2. Moitteet toiminnan laadusta, tuomiot tai muu sellainen.
3. Kasvatustyössä koettavat moitteet ja epäonnistumiset.
4. Moitteet ja pettymykset päivittäisessä työssä, totuuden etsimisessä ynnä muussa sellaisessa.
5. Suunnitelman, anomuksen, ehdotuksen tai muun sellaisen epäonnistuminen.
6. Laajamittaiset tai liialliset rangaistukset.
7. Joukkorangaistusten seuraukset.
8. Huomiotta jättäminen, yksinäisyyteen sulkeminen ynnä muu sellainen rankaisukeinona.
9. Rangaistusten kohdistamisvaikeus.
10. Häiriintyneisyyden paljastumisesta tulevat rangaistuselämykset.



Sotilaat aloittamassa laajamittaisia rankaisuja



Kotiaresti voi olla kasvattava rangaistusmuoto.

D Rangaistus/pettymyselämykset elämäkatsomuksellisessa toiminnassa: uskonnossa, arvojen tai aatteiden käsittelyssä, eettisessä kehityksessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Synkät ja lamauttavat uutiset maailmalta.
2. Kiitollisuudenvelkaan jäämiset, reaktanssi-ilmiö ynnä muu sellainen.
3. Anteeksiantamattomuustilanteet.
4. Vääräoppiseksi leimautumisesta, vähemmistöön kuulumisesta ynnä muusta sellaisesta tulevat rangaistuselämykset.
5. Tunneilmaisun häpeäkokemukset, esimerkiksi syvimmistä tunteista kertomisen jälkeiset häpeän tunteet.

6. Omantunnon tuska syytekijänä.
7. Katkeruusnoidankehä.
8. Huonon huumorintajun seuraukset.
9. Yrittämiselle annettu liian vähäinen arvostus.
10. Poikkeavuutta ja häiriintyneisyyttä kohtaavien arvoa alentava suhtautuminen.



Irrationaalinen rankaisuyritys, ruumiin häpäisy



Rankaisemisessa on sellainenkin irrationaalinen näkökulma, että siinä voi olla huumoria.

V MENETYKSET: Tilanteet, joihin liittyy kokijalle merkittäviä menetyksiä.

Risto Ahdin yksi **menetyksiin liittyvä runo kirjassa "Talvi on harha"** on seuraava:

Kun olin nuori ja onnellinen Kirkuna-puun alla,
 kun isäni ei millään saanut unta ja
 ajoi minua takaa talon ympäri.
 Ja huusi:
 ne tulevat ja vievät sinut pois, hahaa
 ne tulevat ja vievät sinut pois, hahaa
 hahaahahii the funny harp, they are coming to take you away.

Kun olin nuori ja onnellinen Kirkuna-puun alla,
 kun äitini ei millään saanut unta ja
 ajoi minua takaa vuoteen ympäri.
 Minne se hävisi!
 Sanoi äiti.

A I h m i s s u h d e m e n e t y k s e t: sosiaalisessa kehityksessä, mahdollisuuksissa toimia ihmisten parissa, itseilmaisussa ynnä muussa sellaisessa.

1. Läheisen menettäminen, hänen vakavasti sairastuminen tai muu sellainen.
2. Lapsessa tapahtuva parentifikaatio eli ilmiö, jossa on kysymys lapsuuden menettämisestä.
3. Elimellinen sairastuminen ihmissuhteiden näkökulmasta.
4. Leikkaus, keskenmeno, abortti, epäonnistunut hoito tai muu sellainen ihmissuhdenäkökulmasta.
5. Seksuaalisuuteen kuuluvat menetykset ilman kehon toimintoihin liittyviä menetyksiä.
6. Kommunikaatiomahdollisuuksien menetykset ilman aistitoimintojen menetyksiä.
7. Arvostuksen saamisen, kunnian tai muun sellaisen menetykset.
8. Petetyksi joutuminen.
9. Lapsettomuusongelman omakohtainen kokeminen.
10. Huostaanotetun lapsen vanhempänä oleminen.



Oman lapsen kuolema on kova
ihmissuhdemenetys.



Suruharson käyttö voi olla myös
pukeutumisen kaunistamista.

B Menetykset / liikunta & kehon toiminnot: Omin voimin liikkumisessa, kuntoilussa, motoriikassa, rentoutumistoiminnassa tai muussa sellaisessa koetut menetykset.

1. Kehon kunnosta huolehtimiseen käytettävän ajan pakollinen väheneminen.
2. Liikkumiselle tulleet elimelliset esteet tai haitat.
3. Lemmikkieläinten tai kasvikunnan hoidon kautta saatavan liikunnan pakollinen väheneminen.
4. Iän mukana lisääntyvät liikunnalliset rajoitukset.
5. Asunnossa tai lähiympäristössä olevien kunnonhoito- tai liikuntamahdollisuuksien väheneminen.
6. Aistitoimintojen menetykset.
7. Hampaisiin liittyvät menetykset.
8. Ympärileikkaukset, sukupuolielimiin kohdistuneet menetykset ynnä muut sellaiset.
9. Verenpainelääkitys ja seksuaalisuus.
10. Tulehdusten yhteys psyykkiseen häiriöön.



Sodassa haavoittumisista ja kaatumisista
tulee raskaita menetyksiä.



Ikääntymisen menetyksissä voi kävelykepeistä tulla
merkittävä apu.

C Menetykset / rationaalinen toiminta: Päivittäiseen toimeentuloon, asumiseen, pohdiskeluihin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti kohdistuvat menetykset.

1. Vanhentunut koulutus.

2. Sakkojen, ajokortin menetyksen tai muun sellaisen jälkeiset olotilat.
3. Työpaikkaan tai pitkäaikaiseen tavoitteeseen liittyvä menetys.
4. Kodin menetys.
5. Onnettomuudet, luonnonmullistukset ynnä muu sellainen.
6. Elimellisen sairastumisen menetyksiin liittyvä rationaalinen puoli.
7. Kriisiavun organisointi.
8. Tuloerojen lisääntyminen.
9. Ajan tuhlautumisen problematiikka.
10. Rahatulojen, statusinkonsistenssin ynnä muun sellaisen huononeminen.



Oheisen kaltainen kodin menetys jyllää mielissä kyllä sukupolvesta toiseen.



Materiaalin menetyksistä on yleensä helpompi toipua.

D Menetykset / elämänkatsomuksellinen toiminta: Uskontoon, taiteeseen, turvallisuuden tunnepuoleen, luonnonläheisyyteen, arvoihin, aatteisiin ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä toiminta.

1. Politisoitumiseen liittyvät menetyksen tuntemukset.
2. Uskonnon maallistuneisuudesta aiheutuvat menetyksen tuntemukset.
3. Työn arvon väheneminen.
4. Vanhempien, sotaveteraanien ynnä muiden sellaisten kunnioituksen vähenemiseen liittyvät menetykset.
5. Lapsiperheiden arvostuksen väheneminen.
6. Luonnonläheisyyteen liittyvät menetykset.
7. Lemmikkieläinten menetykset tunteiden kannalta.
8. Kielenkäytön laadun huononemiseen liittyvät menetykset.
9. Identiteetin menetykset.
10. Tilastollisen turtumisen ilmiö menetyksiä kokeneiden auttamisessa.



Irrationaalinen menetys on kohdattavana: Sota on hävitty ja kansan tuska on suuri.



Jotain irrationaalista menetystä tässä pääkallo-kuvassa käsitellään, vaikka ei olla surullisia.

VI VÄLTTELY- TAI PAKOMAHDOLLISUUDET: Mahdollisuudet vältellä ahdistuneisuutta tavalla, joka pitkällä tähtäimellä ajateltuna lisää ahdistuneisuutta, esimerkiksi salailu, hyökkäily, pako päihteyksiin ynnä muu sellainen haitallinen defensivisyys tai coping.

Risto Ahdin tähän sopiva runo on hänen kirjastaan **Runoapinen 2** eli seuraava:

Sulkemalla negatiivisen ilmaisun ihminen korjaa mantelilisäkkeen toiminnan –
kieltäytymällä negatiivisista ilmaisuista ihminen varaa itselleen energiaa
korjata oman ajattelunsa virheet.

On suuri vahinko, että me toimimme juuri päinvastoin –
päivästä toisiin me kasvatamme negatiivisia reaktioita, kunnes niistä tulee
suoranaisia epäaitoja vaaraisignaaleita.

Päivästä toiseen me kieltäydymme tunnustamasta ja tunnistamasta aitoja ihastumisemme lähteitä.

Päivästä toiseen me kiellämme sen, mihin emme uskalla ihastua.

Päivästä toiseen me paljastamme heikkoutemme ja rasvaamme heikkouksiemme ovia,
että ne helposti avautuisivat.

A Välttelymahdollisuudet ihmissuhteissa: Sosiaalisessa kehityksessä, ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, itsensä vertailussa muihin, itseilmaisussa tai muussa sellaisessa.

1. Välttelymahdollisuudet huomion kohteeksi joutumisissa.
2. Niin sanotut karhunpalvelusten saamiset esimerkiksi ryppykaverien muodossa.
3. Mahdollisuudet pelotella lähipiirissä olevia.
4. Mahdollisuudet heittäytyä välinpitämättömäksi, niin sanotun persoonallisuuden panssarin kovettaminen ynnä muu sellainen.
5. Avoliittoilmiö, usein eroaminen tai muu sellainen.
6. Välttelypelien vakiintunut asema lähipiirissä, esimerkiksi niin sanottu karkottamisen moodi.
7. Valehteluilmiöt.
8. Juopottelutilanteisiin syylistyneiden välttelymahdollisuudet.
9. Lähestymiskieltojen käsittelyt.
10. Häiriintyneisyyteen viittaavien oireiden aiheuttaman häiriön laajuus kokijan sosiaalisessa kentässä.



Sosiaaliset pelit ja juonet kuvastuvat mainiosti yllä olevasta, kun kuvaa tarkastelee.



Piiloleikit sinänsä voivat olla vaikkapa luovuutta kehittäviä.

B Välttelymahdollisuudet liikunnassa: Ruumiillisen energian käyttöön, kuntoiluun ynnä muuhun sellaiseen liittyvässä toiminnassa.

1. Lähihenkilöiden liikunnallisuuden, liikkuvuuden, kehon erilaisuuden tai muun sellaisen suomat välttelymahdollisuudet.
2. Ruumiillisen voiman väärinkäyttömahdollisuudet.
3. Houkutukset lihasvoimien käyttämättä jättämiseen.
4. Houkutukset ylensyömiseen tai syömättä jättämiseen.
5. Houkutukset ylinopeuksiin liikenteessä.
6. Lemmikkieläinten, puutarhanhoidon ynnä muun sellaisen vaatimat lihasponnistukset välttelyn kannalta.

7. Ruokailutilanteisiin ja -ajankohtiin liittyvät välttelymahdollisuudet.
8. Leikkaukseen haluamisen liittyminen tiedostamattomaan itsesilvonnahan haluun.
9. Mainostamisen ja kehonkuvien vääristymisten väliset yhteydet.
10. Turvavälineiden käytön välttely.



Lasten kovaäänisissä riehumisissa koetellaan rajoja.



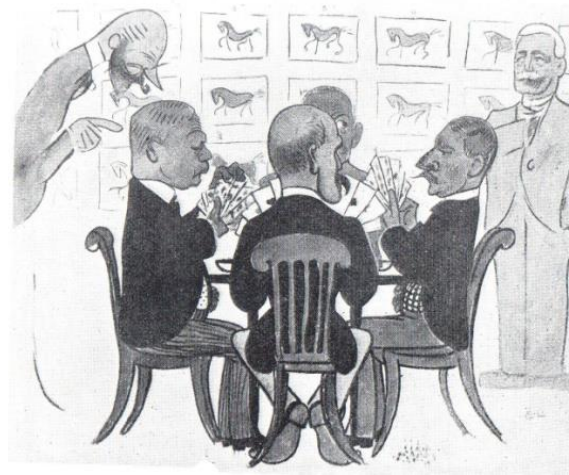
Naisten pyöräilyn edistämiseen liittyvien välttelymahdollisuuksien vähenemistä toivottiin tämän 1800-luvun mainoksen avulla.

C Välttelymahdollisuudet rationaalisessa toiminnassa: Työssä, suunnittelussa, liikenteessä ynnä muussa sellaisessa.

1. Mahdollisuudet työn tekemisen välttelyyn ilman epämiellyttäviä seurauksia.
2. Pako-työhön-reaktioiden mahdollisuus.
3. Vallan väärinkäyttömahdollisuudet, syrjintä tai muu sellainen.
4. Asuma-alueiden koostumisvaikutus.
5. Ahdistuneisuuden kemiallinen tai apuvälineillä tapahtuva lievitys välttelynäkökulmasta.
6. Liikenteen välttelymahdollisuudet, esimerkiksi rattijuoppouden alhainen ilmituloriski.
7. Mahdollisuudet kierrellä rajoituksia, peitellä omia virheitä muilta ynnä muu sellainen.
8. Hoitojen yhteydessä sattuneiden erehdyksen, sivuvaikutusten tai muun sellaisen antamat mahdollisuudet välttelyreaktioihin.
9. Niin sanotun infoähkyn ynnä huomion poissiirtämisen ongelma mediaviestinnässä.
10. Hyvä-vihollinen-ilmio mielenterveystyössä.



Merkittävä pakomahdollisuus tulee hevosen käytöstä – vaikka liikaa rasittaen.



Työporukan kanssa pelailu sisältää monia välttelymahdollisuuksia.

D Välttelymahdollisuudet elämäntavallisuudessa toiminnassa: Uskontoon, arvoihin, aatteisiin, taiteeseen, emotionaaliseen kehitykseen ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti kuuluva toiminta välttelymahdollisuuksien kannalta.

1. Television katselun huumevaikutus.
2. Tietokoneen käytön huumevaikutus.
3. Elämän suurten kysymysten välttely, inhon tunteen kohtaamisen käsittely ynnä muu sellainen.
4. Vastuukysymysten välttelymahdollisuudet.
5. Mahdollisuudet vältellä arvokysymysten, surutyöhön kuuluvien muistojen, tunteiden ynnä muun sellaisen käsittelyä.
6. Tatuointi sopeutumiskeinona.
7. Niin sanottujen kaapistatulemisten seuraukset homoseksuaalisuudessa, transseksuaalisuudessa, pedofiliassa ynnä muussa sellaisessa.
8. Meikkauksien ynnä muiden sellaisten vääristymismahdollisuudet.
9. Nudismikulttuurin vaikutukset.
10. Ylenmääräiseen haaveiluun, taiteellisuuteen, autismiin ynnä muuhun sellaiseen vaipumismahdollisuudet.



Inhon tunteen käsittelyä Suomen historiassa



Haaveilu sinänsä vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin myönteisesti tai kielteisesti.

VII MUUTOKSIEN KOKEMINEN ILMAN VÄLITTÖMIÄ EPÄMIELLYTTÄVYYKSIÄ: Olosuhteiden muutokset, joihin ei liity menetyksiä tai epäonnistumisia, mutta ovat kuitenkin kokijalle uusia ja merkittäviä.

Risto Ahdin teoksesta ”Pieni käsikirja” sopii tähän luvusta ”Synnyttämiseen tarvitaan kohtu” seuraava runo:

Koska älyllinen kokemus, päätös, on kauhistuttava ja pitkä, ihmisellä on halu selittää, muuttaa sisäinen tahtonsa kieleksi, kuvaksi, maailmaksi.

Sen sijaan, että hän muuttaa sen toiminnan energiaksi (sic!).

(Jumala tuntee itsensä yksinäiseksi!)

Akatemia synnyttää sanoista koemailman, (tämä ei ole kirja vaan väitöskirja) hyväksyy sen tai tuhoaa sen.

Hän tekee pelon vallassa itsellään ihmiskokeita.

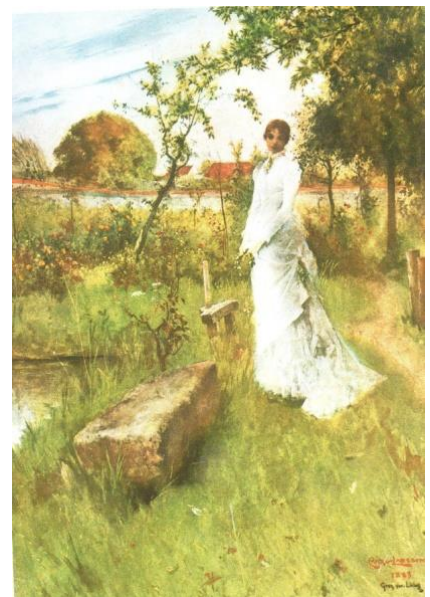
Akatemia on roskakori, virheiden arkisto.

A h m i s s u h d e m u u t o k s e t: Ystävyyksissä, toveruuksissa, tuttavuuksissa, naapuruuksissa, omistussuhteissa tai muussa sellaisessa.

1. Ystäväpiirin muuttuminen.
2. Naimisiinmeno, kihlautuminen tai muu sellainen.
3. Muutokset seksuaalisen käyttäytymisen mahdollisuuksissa, joihin ei liity menetyksiä tai pettymyksiä.
4. Perheeseen muuttuminen.
5. Ihmissuhdepelien muutokset.
6. Asuinpaikan vaihdokset ihmissuhteiden kannalta.
7. Asumistavan muutokset asumistyyppin, hallintamuodon ynnä muun sellaisen suhteen.
8. Lähinaapureiden muuttuminen.
9. Syntymäjärjestys sisarusjärjestyksessä.
10. Tiedeyhteisöjen hyväksymiset siitä, että telepatia on totta.



Lapsen syntymä on sellainen ihmissuhdemuutos,
joka vaikuttaa monin tavoin.



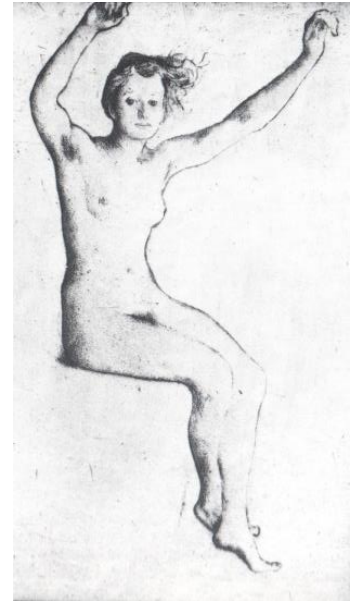
Vihkipuku sinänsä kertoo merkittävästä
elämän muutoksesta.

B Muutokset/ liikunta & kehon toiminnot: Motorisessa kehityksessä, lihasten kehittämisessä, kuntoilussa, rentoutumisessa ynnä muussa sellaisessa koettavat muutokset.

1. Päivittäisessä toiminnassa ilmenevät muutokset lihasten käytössä, valoisuuden kohtaamisessa ynnä muussa sellaisessa.
2. Fysioterapian, jalkahoidon ynnä muun sellaisen aloittaminen.
3. Työmatkamuutokset, oman auton käytön muutokset ynnä muut sellaiset.
4. Muutokset etäisyyksissä palvelupaikkoihin, kauppoihin, kiintoisiin paikkoihin ynnä muuhun sellaiseen.
5. Ruoka- ja lepoaikojen muutokset.
6. Muutokset vapaa-ajan käyttötavoissa liikkumisen suhteen.
7. Kehon kronobiologiset ilmiöt, kehonkuvan kehittymiset ynnä muut sellaiset.
8. Pituuskasvuun liittyvä problematiikka.
9. Kehon toimintojen erilaiset herkkyyksikaudet.
10. Kehonmuutosleikkaukset.



Liikkumisen kehitystä on tärkeää seurata.



Tytön kehonkuvan kehittyminen on hänelle merkittävä asia.

C Muutokset / rationaalinen toiminta: Työhön, toimeentulemiseen, pohdiskeluun, suunnitteluun, tietojen käsittelyyn, opiskeluun ynnä muuhun sellaiseen ensisijaisesti kuluvat muutokset ilman selvää negatiivisuutta.

1. Ammatin vaihdokset.
2. Työsuhteen muuttuminen.
3. Uudet työalueet, -välineet tai -menetelmät.
4. Taloudellisen tilanteen muuttuminen ilman rangaistus- tai menetyskokemuksia.
5. Merkittävän työn loppuun saaminen.
6. Merkittävä myönteinen elämänmuutos, esimerkiksi ylennyksen saaminen.
7. Merkittävät omaisuuskaupat ilman epäonnistumisia.
8. Päivittäisten tietolähteiden, tiedon tulkintojen ynnä muiden sellaisten muuttuminen.
9. Asunnon rakenteen muuttuminen.
10. Käytettävissä olevan tietotekniikan muuttuminen.



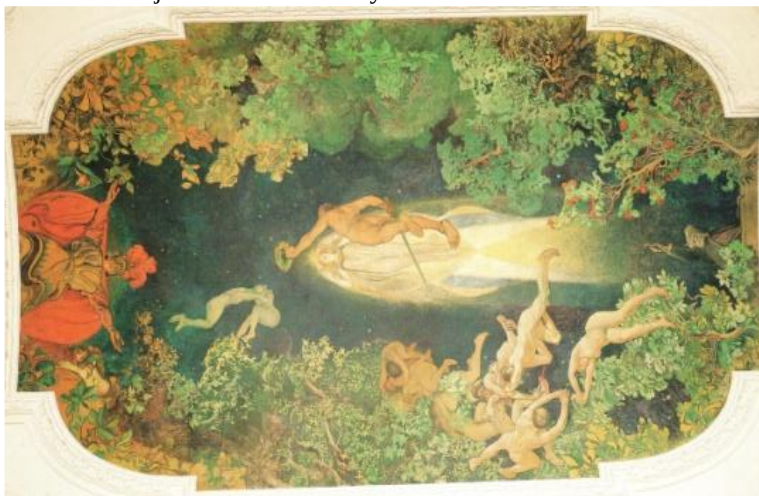
Tuskaa käsittelevä ammattiura on talon tyttärellä tässä alkamassa.



Yliopiston vihkiäistilaisuus kertoo monessa suhteessa merkittävästä rationaalisesta muutoksesta.

D Elämäkatsomuksellisen toiminnan muutokset: Uskossa, uskonnossa, taiteessa, arvoissa, aatteissa ynnä muussa sellaisessa ensisijaisesti koettuna.

1. Eettisten arvojen muuttuminen.
2. Orgasmikokemukseen liittyvät muutokset.
3. Seksuaalinormien muutokset.
4. Tapojen ja tottumusten muuttuminen.
5. Muodin muutokset.
6. Uusien aatteiden ilmestyminen elämäkenttään, tulevaisuuden vaikutukset nykytilanteeseen tai muu sellainen.
7. Perinteiden muutokset.
8. Julkisuuskuvien muutosten kuten tosi-tv-ohjelmien seuraukset.
9. Elämäntyylin muutoksien vaikutukset, esimerkiksi tulevaisuushokki.
10. Voimakkaiden ja uusien taide-elämysten kokemukset.



Elämän jälkeistä tulevaisuushokkia tässä kuvataan.



Tässä on kuvaus merkittävästä elämäntavallisuudesta muutoksesta

SISÄLLYSLUETTELO

I Johdanto

II Ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön alkumäärittelyt

Psyykinen häiriintyneisyys, negatiivisesti poikkeava käyttäytyminen ja psyykinen pahoinvointi

Sairauden ja terveyden määrittely

Psyykkisesti työkyvyttömän määrittely

Älykkyyden jäsenys

Työelämän henkisen väkivallan määrittely

Onnellisuuden, kunniallisuuden, kiitollisuuden tai autuuden määrittely mielenterveystyössä

Mielenterveystyön ja sen alalajien määrittely

III Psyykkiseen hyvinvointiin, psyykkisiin häiriöihin ja negatiivisesti poikkeavaan käyttäytymiseen vaikuttavien prosessien olennaiset kohdat

IV 7x4-kenttä

V Kehitetyn jäsenyyden yhteydet kokemusmaailmaan

Lapsen kehittyminen 7x4-kentän näkökulmasta katsottuna

Faktorianalyysi ja 7x4-kenttä

Rakastamisen 28 lajia sopivat 7x4-kenttään

VI Seitsemän ja neljän pääkohdan toistuminen mielenterveystyön monissa kohdissa

VII 7x4-kentän käyttömahdollisuuksia

Ennakoivassa ja ehkäisevässä työssä tarvittava syiden jäsenys

Psyykkisten häiriintymisprosessien käsittely 7x4-kentän avulla

Esimerkki 1: Masennuksen kokonaiskuva 7x4-kentän avulla

Esimerkki 2: Näyte yksilötason häiriintymisprosesseista

Esimerkki 3: Häiriintymisprosessien katkaisut ryhmä- ja yhteisötasolla

Varhainen puuttuminen ennaltaehkäisevässä työskentelyssä

Avunhakemiskynnyksen käsittely

Psyykkisen työsuojelun sisältö

Työnohjauksen elementtien jäsentäminen

VIII Ennakoivassa mielenterveystyössä tarvittava tutkimustiedosto

Syömishäiriöiden syntymiseen liittyviä tutkimustuloksia

Varsinainen tutkimustulostiedosto

IX Käytännön työskentely ennakoivassa mielenterveystyössä

Kohdealueen käynnissä oleva työskentely toiminnan perustana.

Kohdealueen työskentelyissä tarvittavat mielenterveysilmapiirin kartoitukset ja painoalueiden määrittelyt

Mielenterveyden häiriintymisprosessien moninaisuuden huomioonottaminen käytännön työskentelyssä

X Eri organisaatioita koskeva lainsäädäntö, joka liittyy ennakoivaan mielenterveystyöhön

XI Ennakoivan mielenterveystyön tuloksellisuuden mittaaminen

Tutkia - toimia - tutkia - periaate

Työn tulosten kuvaamisessa tarvittavat muuttujat

Esimerkki tuloksista, Enonkosken ja Jäppilän vertailu

Lähteet

Näyte toisesta luvusta:

II Ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön alkumäärittelyt

Mielenterveystyön toteuttajat käyttävät käsitteellisessä ajattelussaan 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 sellaiset alkumääritelmät, jotka sisältävät mahdollisimman monen tieteellisen koulukunnan ja käytännön työntekijän näkemyksiä.

Psyykinen häiriintyneisyys, negatiivisesti poikkeava käyttäytyminen ja psyykinen pahoinvointi

Seuraava kooste on syntynyt hyvin monen määritelmätutkielman tarkastelusta ja monen työntekijän kanssa käydyistä keskusteluista - usean vuoden aikana vähitellen. Määritelmässä esitetyn nelijaon lähtökohtana on lähinnä filosofi Eduard von Hartmannin jäsenitys ihmisen auttamistoiminnasta (Luoma 1983), jossa on A) sosiokulttuurinen, B) biosomaattinen, C) psykogeneettinen ja D) eksistentiaalis-transpersoonallinen ulottuvuus.

Psyykkisen hyvinvoinnin/pahoinvoinnin määrittelyn lähtökohtana on lähinnä sosiologi Erik Allardt'n jäsenitys (Allardt 1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotka ovat: 1) elintaso 2) yhteisyyssuhteet ja 3) itsensä toteuttaminen ja joista käytetään englantilaisia sanoja having, loving ja being.

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

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

I Psyykkisen häiriön määritelmä

Psyykinen 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) ynnä muu sellainen.

C) Rationaalinen toiminta, kognitiivinen kehitys, pohdiskelu, tajunnallisuus (Rauhala 1974), opiskelu ynnä muu sellainen

D) Elämäntutkimuksellinen ja irrationalinen toiminta, psyykkis-henkinen olemassaolo (Rauhala 1974), eettinen ja esteettinen kehitys ynnä muu sellainen.

Näillä ilmenemisalueilla psyykinen häiriö on havaittavissa yksilöiden ja myös yhteisöjen

- * vuorovaikutuksen laadussa ja/tai reagoitavuudessa: esimerkiksi yhteistyön vaikeutuminen, omituinen ilmapiiiri, (laatu) ja ärtyisyyden, vihasuuden tai vaikka ryypiskelyhalukkuuden kohoaminen (alttius),
- * toiminnan keston ja/tai voimakkuuden laajuudessa: esimerkiksi moitteeseen vastaaminen vaikenemalla tai raivoamalla ja
- * läikkymisilmiöissä: esimerkiksi punastuminen, painajainen, hikeentyminen, sisäinen outo tuntemus ynnä muu sellainen.

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 ihanteeseen (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 (Foucault 2013).
- 7) Kognitiivinen periaate: arvioidaan tutkittavaa tietyn tiedon, ajattelun, ihmiskäsityksen tai vaikka muuttuvan maailmankuvan perusteella (Nieminen 1978).

Näitä periaatteita käytettäessä **on otettava huomioon seuraavasti jäsentyviä ongelmia:**

- Subjektiiivisuusperiaatteella tulee herkästi yhtä monta määritelmää kuin on määrittelijöitä.
- Kulttuurimallit saattavat olla jopa keskenään päinvastaisia, ristiriitaisia tai muita sellaisia.
- Tehokkuushaitta merkitsee eri ihmisille hyvinkin erilaista asiaa selviytymisen kannalta. Esimerkiksi veren pelko sairaanhoitajalle ja konekirjoittajalle on tällainen erillaisuus. Lisäksi selviytyminen voi edellyttää käyttäytymistä, joka määritellään häiriintyneeksi.
- Ihanteiden määrittely voi olla jopa mahdotonta. Esimerkiksi hyvän tai selviytyneen ihmisen käyttämien menetelmien määrittely on etiikassa iso ongelmakokonaisuus.
- Tilastollisen näkökulman mukainen enemmistökäyttäytyminen, esimerkiksi alkoholin käyttö, voi olla vähemmistökäyttäytymistä 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 ja toivottavaa. Lisäksi esimerkiksi optiset harhat on hyvin vaikea määritellä varsinaisiksi harhoiksi.

Edellisistä seuraa siis psyykkisen häiriön määritelmään sellainen mutkikkuus, että jokaista häiriintyneisyysarvion kohdehenkilöä on tarkasteltava kaikista edellä kuvatuista näkökulmista. *Tarkka määritelmä siis tietyllä tavalla jatkuvasti elää monimutkaisena --- ja silti tarkkana.*

II Poikkeavan käyttäytymisen määritelmä

Poikkeava käyttäytyminen on ihmisyhteisön toiminnassa tarvittavien rajojen ylittämistä tai alittamista, jolloin poikkeavuusarviointi tehdään samoista lähtökohdista ja samoilla periaatteilla kuin häiriintyneisyysarviokin mutta keskitytään pelkkään erillaisuusarviointiin ja kehitysarviointiin. Esimerkiksi elämän taitojen ja lahjakkuuden puutteista kärsivä tai niin sanottu lahjakas toisinaajattelija on poikkeava, muttei välttämättä häiriintynyt.

Tällöin on **otettava huomioon** seuraavaa:

- Poikkeavasti käyttäytyvä ja poikkeavaksi määritelty on eri asia. Esimerkiksi varas voi käyttäytyä poikkeavasti vain muutamia sekunteja, mutta saattaa olla varkaaksi määritelty monia vuosia.

- Poikkeavuus liittyy miltei aina arvoihin. Esimerkiksi vain kasvisruokaa nauttivalla on mukanaan myös ilmiöön liittyviä arvoväittämiä.
- Elämäkatsomuksellisen toiminnan poikkeavuusmäärittely on tietyllä tavalla ihmisen olemukseen kuuluva prosessi. Esimerkiksi vääryyden puolustaminen, synnin teko, kieroilu ja vaikka itsemurhan tai eutanasian teko-oikeus ovat tällaisia prosessin kohtia.

III Psyykkisen hyvinvoinnin häiriön määritelmä

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

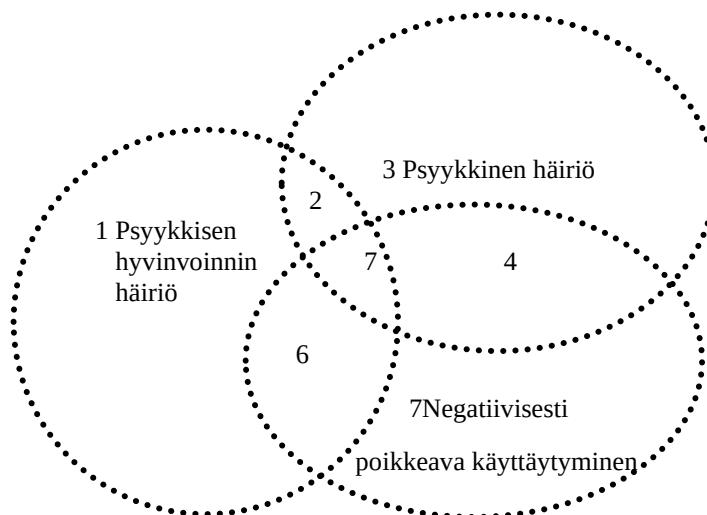
- 1) Viihtyvyys (kuinka hyvin mielikuva hyvästä ympäristöstä vastaa koettavaa todellisuutta), yhteenkuuluvuus, arvostuksen saaminen ynnä muu sellainen, esimerkiksi lapsettomuusongelman kokeminen.
- 2) Vapaus, itsenäisyys, matkustusmahdollisuus ynnä muu sellainen, esimerkiksi syrjittynä oleminen.
- 3) Omistaminen, turvallisuus, elämismahdollisuudet ynnä muu sellainen, esimerkiksi työttömyys.
- 4) Oikeudenmukaisuus, rauhanomaisuus ynnä muu sellainen, esimerkiksi petettynä oleminen.

Tällöin on jälleen mutkistavina seikkoina **otettava huomioon** seuraava:

- * Yksittäinen seikka, esimerkiksi työtyytyväisyys, ei yksin ilmennä psyykkistä hyvinvointia tai sen häiriötä.
- * Psyykkistä hyvinvointia on myös oikeus psyykkiseen häiriöön turvallisesti. Esimerkiksi psyykkinen häiriö, väärään junaan meneminen, voidaan psyykkisen hyvinvoinnin tilanteesta helposti korvata tai korjata.

IV Psyykkisen häiriön, poikkeavan käyttäytymisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin häiriön välinen yhtenevyys ja eroavuus

Psyykkistä hyvinvointia on esimerkiksi hyvä olo tai onnellisuus, jonka määrittely vaatii oman lukunsa. Tämä ei kuitenkaan ole samaa kuin hyvä psyykkinen kunto, koska psyykkinen hyvinvointi voi perustua harhaan eli psyykkiseen häiriintyneisyyteen. Samoin poikkeava käyttäytyminen voi sisältää psyykkistä häiriötä ja/tai psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä. Esimerkiksi luvaton koulusta poissaolo voi olla koulupinnausta eli poikkeavaa käyttäytymistä, tai koulupelkoa eli psyykkistä 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 köyhyydestä 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) Psykkistä häiriötä ja poikkeavaa käyttäytymistä ilmentävä on euforinen (aivotoimintojen 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 rahapulaansa korjaava kavallusrikollinen tai niin sanottu omantunnonherkkä.
- 7) Psykkistä häiriötä, psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä ja poikkeavaa käyttäytymistä ilmentävä on pakkoneuroosista tai vainoharhaisuudesta kärsivä.

Edellä kuvatussa tuo **usean käsitteen alalaji ja pääkäsite** sopii hyvin käytäntöihin esimerkiksi skitsofrenian kohdalla. Siinähan suorastaan aina ilmenee *poikkeavaa käyttäytymistä* kuten puutteellista elämän taitoa tai väärin tekemistä, *psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä* kuten kurjuuden kokemista ja häpeään joutumista tai *psykkistä häiriötä* kuten harhaista pelokkuutta tai eristäytymistä.

Rikollisuuteen viittaavan poikkeavan käyttäytymisen erottelu psyykkisistä häiriöstä muodostuu omaksi alalajikseen, koska määritelmästä seuraavat ympäristön toimenpiteet eroavat toisistaan jyrkästi rankaisevuuden 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 niin sanotun kansalaistottelemattomuuden ja jopa terrorismin kautta sekä uuden valtion perustamista ajavat saivat verrattain usein myös mieleltään häiriintyneen leiman, koska heillä oli lainsäädännölle uusi perusta.
- 3) Tarkkuusongelmat: Esimerkiksi tarkasti otettuna jokainen täysi-ikäinen syyllistyy toistuvasti lain rikkomukseen, vaikkapa tuottamukselliseen liikenne rikkomukseen. Samoin jokaisella on piirteitä ja 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 syitä niskoilleen tilanteessa, jossa on vaikeata päättää, onko kysymyksessä rikollisuus vai esimerkiksi syyllisyydentuntoisuuteen liittyvä psyykinen häiriö.

Onnellisuuskäsitteen liittäminen hyvinvointiin on myös oma alalajinsa. Onnellisuus, siunauksellisuus, kunniallisuus, taivaaseen pääsy, pelastuminen, autuus tai vaikka onnen potku ovat ilmiöitä tai käsitteitä, joiden objektiivinen kuvaus on ihmisen ainutlaatuisuuden probleeman takia ylivaikeata (Heiska 2017). Silti kyseiset käsitteet ja varsinkin onnellisuus ovat mielenterveystyössä toistuvasti esillä.

Onnellisuuden mittauksissa on lisäksi saatu seuraavan kaltaisia utoja tuloksia: Suuressa joukossa, jossa somaattinen terveys oli korkealla mutta onnellisuus matalalla, oli kuolleisuus miltei samantasoista kuin suuressa joukossa, jossa somaattinen terveys oli korkealla mutta myös onnellisuus oli korkealla (Liu et al. 2015).

Merkittävää myös on, että kyseisen päällekkäisten käsitteiden kolminaisuuden määrittelyyn sisältyy **yksilö- ja yhteisötaso**. Voihan jopa kokonainen kansakunta ajautua enemmistönsä realiteettiharhoihin.

Lisäksi määrittely **aikakaudesta riippumattomasti** on mahdollista. Jopa noitavainokausi ja tietokonekausi sopivat tässä esitettyyn määrittelyyn yhtä hyvin.

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

Sairauden ja terveyden 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 käsiterajat ovat tärkeitä.
- * Sairauden käsitteen määrittely on tärkeää lainsäädäntötyössä.
- * Oikeusistuimien päätöksissä sairauskäsitteen tarkennukset ovat merkittäviä.
- * Ennakoivassa mielenterveystyössä terveydenhuollon ammattihenkilö ei läheskään aina ole keskeisin toteuttaja. Työnjako riippuu kuitenkin sairauden määrittelyistä.

Sairauskäsitteen määrittely jäsentyy sitten seuraavasti:

Arvostuksista ja arvoista riippumaton sairauden määrittely

Psyykkisen 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.

Arvostuksiin ja arvoihin perustuva sairauden määrittely

Psyykkisen 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.

Sosiaalinen sairauden määrittely

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

* * *

Edellä esitetyt määrittelytavat sisältävät samanlaisia ongelmia kuin psyykkisen häiriön määrittelykin. Esimerkiksi skitsofrenia on tiettyjen merkittävien katsomusten mukaan lähinnä elämäntapa tai luovuuden yksi muoto (Ojanen & Sariola 1996). Samalla tavalla jopa vaihdevuosisia voi pitää elämää tuhoavana, naisen arvoa alentavana ja sosiaalisesti häpeällisenä sairautena, ja onhan arvostuksista täysin vapaiden määritelmien olemassaolo yleensäkin erittäin kyseenalaista.

Myös **vammaisuuden käsite** muodostaa tärkeän lisävivahteen. Esimerkiksi milloin Nyky-Suomen sotaorpo onkaan vammainen, joka tarvitsee erityistukea.

Lisäksi **psykiatristen diagnoosikirjojen** kohdalla satojen nimikkeiden jäsennyksistä kaksi merkittävää koulukuntaa DSM ja ICD esittelevät toistuvasti omia jäsennyksiään. Lisäksi ainakin Britannian tiedeyhteisöissä on jo vuosikausia pohdittu, pitäisikö koko nykyinen psykiatrinen diagnosointikäytäntö poistaa (Psykologia lehti nr. 4, 2013).

Merkittävimpiä mielenterveystyön käytäntöön vaikuttavia sairauden määrittelyongelmia liittyy alkoholismiin, persoonallisuuden häiriöihin ja homoseksuaalisuuteen. Myös nimike nimeltä Asperger on merkittävä ongelma.

Sitten esimerkiksi homoseksuaalisuuden kohdalla sen muotoja on hyväksytty viralliseen ICD-sairausluokitukseen koodeilla F66.01, F66.11, F66.21 ja F66.82, mutta homoseksuaalisuutta ei pidetä sairautena. Persoonallisuuden häiriöiden kohdalla esimerkiksi psykopaattisista piirteistä ja narsistisista piirteistä muodostuu usein tieteellisiä ja oikeussaleissa ilmeneviä määrittelykiistoja.

Alkoholismin kohdalla tarkempi määrittely nimenomaan ehkäisevä näkökulma huomioon ottaen tuottaa seuraavaa:

Alkoholismi ei ole sairaus samassa mielessä kuin esimerkiksi virussairaudet, koska se ensinnäkin jäsentyy käytännössä alkoholin riskikäyttäjiin, liikakäyttäjiin 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 tai muu sellainen., joka on kiinnostunut kärsivästä ihmisestä kokonaisuutena ja voi auttaa.

SIVULLINEN: Rahan vippaaja, juoppokuski, ryypäämisten salassa pitäjä, kunnon kaveri tai muu sellainen., joka on jotenkin ryypäämistilanteissa seurailijana tai pohdiskelijana. Samalla hän voi hankkia itselleen suvaitsevaisen mainetta, jutunkertojan asemaa tai muuta ihmissuhdehyötyä.

VAINOOJA: Työnantaja, poliisi, ulosottomies, velkoja, raittiusaarnaaja tai muu sellainen, joka moralisoi, moittii, syyttää tai pakottaa juomaria.

Alkoholismi ilmenee edellä kuvattujen **ROOLIHENKILÖIDEN** ja **ALKOHOLISTIN** välisessä vuorovaikutuksessa, jota voi jäsentää parhaiten seuraavasti:

YHDYSHENKILÖN kanssa syntyy *varsinaisia ryypäämistilanteita*. Joskus ryypätään "sen kunniaksi" ja joskus otetaan "ryppy murheeseen" tai muuta sellaista. Tähän kuuluu myös ilmiö nimeltä *kuivaryypääminen*, joka tarkoittaa värikästä kerrontaa erilaisista oman ryypäyksiensä 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 ryypääminen jatkuu helposti jo siitä, kun hoitaja onnittelee ryypäämättömyydestä. *Vapauttajakin saattaa ilmentää alkoholista pelaamista*. Esimerkiksi puoliso ei läheskään aina koe perheen humalatilanteiden loppumista hyvänä, vaikka sanoo sydämensä pohjasta toivovansa ryypäämisen loppuvan. Vapauttajan kanssa pelaamisen yksi muoto on myös *niin sanottu jalkapuolena esiintyminen*. Tämä tarkoittaa seuraavan sanoman julistamista ympäristölle: "Koska olen sairas, ei minulta voi juuri mitään vaatia."

SIVULLISEN kanssa temppuileminen on usein *säälin tunteen herättämistä*. Sivullinen puolestaan osallistuu piirin pyörittämiseen huomaamattaan siten, että *vaihtaa roolinsa yhtäkkiä vainoojan rooliksi*. Esimerkiksi työpaikalla on saatettu jonkun myöhästelyjä, krapulapäiviä tai muita sellaisia 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*. Esimerkiksi mies ryypää, koska vaimo on taipuvainen uskottomuuteen ja vaimo on taipuvainen uskottomuuteen, koska mies ryypää. Toinen tyypillinen tilanne on *katteettomien lupauksen antaminen* alkoholin käytön suhteen. Esimerkiksi sanonta, "ei koskaan enää", muodostuu merkiksi sille, että kohta ryypääminen alkaa. Kolmas tapa on *vainoojille mieliksi oleminen*. Tämä on tietynlaista kuonoon kerjäämistä, jossa selvästi pyritään vainon kohteeksi ja samalla saamaan jonkinlainen oikeus lieventää ahdistuneisuutta alkoholilla.

Terveyden määrittely

Aika tunnettu on WHO:n terveyden määrittely, joka jäsentyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin pääkohtiin. Siinä määritelmässä on heikkoutena ainakin se, että terveeksi tulee helposti julistetuksi sellaiset, joita ei ole tarpeeksi tutkittu. Myös esimerkiksi pahoinvoinnin tilaa nimeltä aviokriisi on usein vaikeaa tarkastella terveysnäkökulmasta. Ja vielä: Terve henkilö voi aivan hyvin vaikka kuulla harhaäänä ja vaikeata on määrittely siitä, milloin harhaäänät eivät ole terveitä. Hylatuotteiden käyttäjä on terve, vaikka hänellä on allergia. Suomenkin virallisessa diagnosoikirjassa on nykyisin niin sanottuja z-diagnoseja, joissa esimerkiksi on diagnoosi nimeltä rahapula.

Sairausdiagnoosit on kehitetty ihmisen auttamiseksi mutta käytännöissä niillä yllättävän usein on muu tarkoitus, joka lisää pahoinvointia. Esimerkiksi jos ihminen on kerran määritetty sokeritautiseksi, niin hän on nykytiedon mukaan sitä loppuikänsä. Kuitenkin jos vaikka henkilö määritellään kaksisuuntaisen mielialasairauden kärsijäksi, niin ei ole tieteellisiä perusteita määrittellä häntä loppuikänsä sellaiseksi mutta mieleltään terveeksi määrittelemiselle kyllä perusteita löytyy.

Psykopaattisesti käyttäytyvä määritellään terveeksi, koska psykopatiaa ei ole virallisessa sairausluokituksessa. Homoseksuaalisuudesta on virallisessa diagnosoikirjassa nimikkeitä, vaikka virallisesti homoseksuaalisuus on tervettä käyttäytymistä. Tällaista luetteloa voi moni terveydenhuollon kentillä työskentelevä jatkaakin.

Lisäksi on tutkimusten mukaan otettava huomioon sellainenkin sosiologinen ilmiö, että terveydenhoitopalvelujen lisääminen lisää myös sairauspalvelujen tarvetta.

Kun niin sanottuja soteratkaisuja tehdään, niin lähtökohtana on usein palveluntarjoajien näkökulma. Miten onnistuisikaan sellainen lähtökohta, jossa ensin määritellään kielellisesti se ihmisen tuska, johon apua tarvitaan! Tällöin terveydestä tulee kyky tai mahdollisuus toimia.

Siis TERVEYS ON KYKY TAI MAHDOLLISUUS KORJATA SOSIAALISIIN, FYYSIISIIN JA TUNTEISIIN YNNÄ TUNTEMUKSIIN LIITTYVIIN ELÄMÄÄ TUHOAVIEN TEKIJÖIDEN AIHEUTTAMIA HÄIRIÖITÄ. WHO:n määritelmästä voi kyllä ottaa osia mutta uudelleen määrittelyyn on tarvetta.

PSYYKKISESTI TYÖKYVYTTÖMÄN MÄÄRITTELY

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

PSYYKKISELLÄ TYÖKYVYLLÄ TARKOITETAAN TYÖN VAATIMUSTEN JA TYÖN TEKIJÄN PSYYKKISTEN VOIMAVAROJEN YNNÄ TYÖTAITOJEN VÄLISTÄ SUHDETTA. Voimavarat jäsentyvät sitten seuraavasti: persoonallisuuskohtaiset, terveydelliset, kognitiiviset ja emotionaaliset.

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

Työkyvyn asteet määritellään sitten seuraavasti: täysin työkykyinen, rajoituksin työkykyinen ja täysin työkyvytön. Työkyvyn puutteet jäsentyvät lisäksi määräaikaaisiksi ja pysyviksi.

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

- * Kognitiivinen (ajatteluun ja tietoon perustuva) suoritustaso, sen mahdollinen lasku ja uuden omaksumiskyky.
- * Kyky toimia työn edellyttämässä 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, jossa tarkentuvat ulottuvuudet suuntautuminen, kesto ja aktiivisuustaso.

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

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

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

- * Yhteisön tai yhteiskunnan toimivuusvaatimukset: Esimerkiksi työkuntoisia sotilaita tarvitaan tietyissä tilanteissa kiintiö, joka vaikuttaa valintaseulojen tiheyteen.
- * Yhteisön asettamat kuntovaatimukset. Esimerkiksi yksilön hengestä vastuussa olevan töihin vaaditaan sovitut ammattikunta-kohtaiset kuntovaatimukset. Kun sitten yksilöitä pannaan nippuun ja on kyse suuren joukon hengissä säilyttämisestä, määrittelystä tulee herkästi politiikkaa. Tällöin työn tekijän eli poliitikon kuntovaatimuksista sopiminen monimutkaistuu huomattavasti.
- * Yhteisön oikeudenmukaisuusperiaatteet: Esimerkiksi eläkerahastojen suuruus vaikuttaa siihen, miten oikeudenmukaisesti eläkkeelle pääsee. Lisäksi käytännössä päätös työkyvystä on enemmän lakitieteellinen kuin lääketieteellinen, psykologinen tai vaikka sosiaalitieteellinen.

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 tärkeätä olla mukana.

Psyykkisestä työkyvystä voi edelleen tarkentaa osa-alueita jopa ajokortin saamiseen tai aseenkantoluvan myöntämiseen liittyen. Näistä älykkyys otetaan seuraavassa tarkennuskohteeksi.

ÄLYKKYYDEN JÄSENNYS

Älykkyyden jäsennyksiä on useita. 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 tajuaamiseen 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 luetteloonsa 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 merkittävää aineistoa siitä, että terveen järjen nimessä ynnä yksimielisyyden vallitessa tehdyt päätökset ovatkin osoittautuneet katastrofiksi, jolloin tällainen vaikuttaa myös älykkyyden määrittelyyn.

Psyykkisessä hyvinvoinnissa on myös tärkeätä 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 n** jättämällä kuuntelematta, pannaan jokin päätösasiakirja etenemään ilman sovittua allekirjoitusta tai haitataan vuorovaikutusta näkymättömän tuntuisesti erilaisin silmäyksin, hymähtelyin ja ilmein.
- * **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 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, työssä jaksaminen tai lainkuuliaisuus liian vähin perustein.

Merkittävä käsite tässä on myös mustamaalauksen alalaji maalittaminen tai maalitus (englanniksi: painting, goaling, targeting tai troll targeting). Se on SYSTEMAATTISTA TOIMINTAA, JOSSA TYÖNTEKIJÄSTÄ TAI HÄNEN LÄHEISESTÄÄN KAIVETAAN ERI LÄHTEISTÄ TIETOJA, JOILLA HOUKUTELLAAN MUITA HYÖKKÄÄMÄÄN HÄNTÄ KOHTAAN TAI MUUTEN VAIKUTTAMAAN HAITALLISESTI HÄNEN TYÖN TEKEMISEENSÄ.

Toimenpiteitä vaativa työelämän henkisen väkivallan määritelmä jää käytännöissä 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 vainoharhaisuus, maanisuus, syntipukiksi leimautuminen ja poliittinen ajojahti.
- * Vastaus kysymykseen, milloin työpaikkakiusaaminen on rikos, vaatii aina oikeuskäsittelyn, jossa myös puolustuksella on puheenvuoro. Tällöin on myös otettava huomioon olemassa lait seuraavista: *viestintärauhan rikkominen, kunnianloukkaus ja yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen*.

Rakenteellinen ja organisatorinen henkinen väkivalta kuuluvat syytekijöihin, jotka eivät siis kuulu varsinaisen henkisen väkivallan määritelmään. Esimerkiksi Suomen rikoslain työsyRJintäpykälässä mainitut *rotu, kansallinen tai etninen alkuperä, ihonväri, kieli, sukupuoli, ikä, perhesuhteet, sukupuolinen suuntautuminen, uskonto, yhteiskunnallinen mielipide, poliittinen suuntautuneisuus ja ammattiyhdistyksellinen toiminta* voivat joissain organisaatioissa muodostua syyksi henkiselle väkivallalle.

Myös määrittelyssä on olennaista, että organisaatioille on myönnetty niin sanottuja esivallan oikeuksia tuottaa henkistä väkivaltaa kurinpitörangaistusten ja huomautusten muodossa.

ONNELLISUUDEN, KUNNIALLISUUDEN, KIITOLLISUUDEN TAI AUTUUDEN MÄÄRITTELY MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Mielenterveystyön tavoitteidenasettelussa ilmenee oheisen otsikon mukaisia kohtia, jotka ovat epäselviä ja samalla ne haittaavat eri ryhmien tai jopa organisaatioiden yhteistyötä. Esimerkiksi ateististen organisaatioiden mielenterveystyössä on merkittävää, että kristillistä sielunhoitotyötä, jossa käsitellään taivaaseen pääsemisen autuutta, pidetään negatiivisesti poikkeavana käyttäytymisenä ja toistuvaa Raamatun lukemista tai esilläpitoa pidetään mielisairauden yhtenä keskeisenä oireena. Kuitenkin onnen etsintä, onnellisuuden kokeminen ja onnellisuuden jakaminen ovat toistuvasti esillä medioissa, julkilausumissa ja taiteellisissa esityksissä. Jopa eri maiden välillä ilmenee kilpailua siitä, mikä on onnellisin maa ja onnellisuuden etsinnässä on sairauden piirteitä sekä masennuksen yksi syy (Salmenniemi et al.2019). Kuitenkin onnellisuuden määritelmä ja mittaus ovat tieteellisessä mielessä hämäräalueita. Siksi seuraavalle luvulle on perusteita:

Onnellisuuden määrittely ja hyödyntäminen, kun siinä käytetään matemaattista kaavaa

Jo 1800-luvun alussa esitettiin onnellisuutta syntyvän, kun mielihyvää on enemmän kuin mielihyvää. Siihen pohjautuen päädytään seuraavaan onnellisuuden matemaattiseen kaavaan:

$$\frac{A \times B + C}{D} - \frac{E \times F}{G}$$

A = *valitussa aikayksikössä koettujen mielihyvän tuntemusten voimakkuus*. Ihmisen tunteissa ja tuntemuksissa niiden voimakkuudet vaihtelevat yksilön ja yhteisön elämässä hyvinkin paljon. Tästä kertoo kyseinen kerroin samoin kuin kerroin E. Olennaista on, että jokaisella tunteella on oma voimakkuuskerroin eikä erilaisten tuntemusten määriä tässä siis kerrota samalla numerolla. A:n kohdalla tulee huomioiduksi se ilmiö, että tunnetila latteutuu toistuessaan.

B = *valitussa aikayksikössä koettujen mielihyvän tuntemusten määrä*. Jos ihminen esimerkiksi käyttää huumetta, hänen mielihyvätuntemuksensa kasvattaa kaavion vasenta puolta.

C = *tyytyväisyyden ja arvokkuuden määrän kokemisen määrä*. Jos esimerkiksi ”ruokahalu kasvaa syödessä”, seurauksena on, että käsite tyytyväisyys on otettava määrittelyyn mukaan omana muuttujanaan. Olennainen kohta on kokemus, jossa omasta onnesta on saatu viestitettyä ympäristön ihmisille jotain olennaista ja tärkeätä. Jopa käsite autuus tai taivaaseen pääseminen tulee tässä eteen.

D = *mielihyvän tuntemusten harhaisuuden määrä tai voimakkuus*. Esimerkiksi, kun suurissa loistoristeilylaivoissa matkustaa pitkästyneitä matkustajia, niin heidän mielestään ”eihän tämä olekaan mitään”. Myös erilaiset viihdeaineisiin ja päihteisiin liittyvät onnen harhaisuudet sekä vallanhimon harhaisuudet kuuluvat tähän muuttujaan.

E = *valitussa aikayksikössä koettujen pahan olon tuntemusten voimakkuus*. Olennaista on, ettei fyysisen kivun mittauksessakaan ole löydetty objektiivista mittaria, sen sijaan subjektiivisuuden tarkastelussa on löydetty monimuuttujisia ratkaisuja.

F = *valitussa aikayksikössä koettujen pahan olon tuntemusten määrä*. Kaikki tuntevat pahan olon, jossa on olennaista ilmiö raamit ja tapahtuma. Esimerkiksi köyhyydestä seuraa onnellisuudelle raamit, joiden sisällä voi olla tapahtumia ilman pahan olon tuntemuksia. Myös määrittelyn tässä kohdassa on sovittava, mihin kohtaan sijoitetaan se pahan olon tuntemus, että ruokahalu kasvaa syödessä.

G = *Huolettomuuden, uhkien seuloutumisen, välinpitämättömyyden ynnä muiden samanlaisten tuntemusten määrä*. Kun esimerkiksi fyysisen kivun tuntemisherkkyys vähenee vanhetessa, se lisää tiettyä välinpitämättömyyttä ja vähentää kyseisen indeksin miinusosaa. Jos kokija saa vähenevästi tietoa pahan olon lievittymisestä, merkittävää on silloin G:n pieneneminen ja kaavan miinusosan suureneminen. Monet kuuluisat kuvataiteilijat ovat käsitelleet enemmän tai vähemmän tietoisesti onnellisuuden määritelmää. Esimerkiksi taulussa nimeltä Onnellisuuden allegoria (firenzeläinen *Agnolo di Cosimo*) on seitsemän ihmishahmoa sekä hyvää ja pahaa enkeliä (kaavion oikeaa ja vasenta puolta). Teoksen keskellä on kukoistava hahmo vierellään lapsi, joka vain kokee eikä arvioi. Näiden alapuolella on lannistunut, välinpitämättömyyteen liittyvä hahmo. Oikeastaan jokainen seitsemästä ihmisestä esittää yhtä onnellisuuden elementtiä A:sta G:hen.



Laajempi esitys tästä on tieteellisessä artikkelissa ”The usage of the concept happiness is enhanced by a mathematic formula that includes seven variables” (Heiska 2018).

MIELENTERVEYSTYÖN JA SEN ALALAJIEN MÄÄRITTELY

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

MIELENTERVEYSTYÖN JÄSENNYS JA PÄÄKOHTIA ERI TOIMINTALUOKKIE

SISÄLLÖISTÄ

	YKSILÖTASO	RYHMÄTASO	YHTEISÖTASO
TUTKIVA JA TYÖTÄ OHJAAVA TOIMINTA	-Yksilötutkimukset -Todistusten laadinnat -Yksilölausuntojen laadinnat -Yksilötyönohjaukset -Potilasvalituksiin vastaamiset	-Perhetutkimukset -Työilmapiiritukset -Työseminaarit -Toimintatutkimukset -Ryhmätyönohjaukset -	-Evaluaatiotoiminta -Kuntayhtymän mielenterveystyön organisointi -Toimintaideologioiden käsittely -Mielenterveysilmapiiritutkimukset -
KORJAAVA JA KUNTOUTTAVA TOIMINTA	-Yksilön hoito ja kuntoutus -Lähetteen laadinnat	-Ryhmäterapia -Perheterapia -Työryhmäkokoukset hoidoissa -Konsultaatiot -Hoito yhteistyö	-Hoitoonmenokynnyksen käsittely -Hoitoja koskevat työnjaot eri organisaatioiden kesken -
ENNAKOIVA JA EHKÄISEVÄ TOIMINTA	-Yksilön hoidossa ehkäisevän näkökulman huomiointi -Avun antaminen ajoissa -Yksilöllinen kriisityö	-Mielenterveyteen vaikuttavien seikkojen ja ilmiöiden käsittely erilaisissa ryhmissä -Ennakoivan ja ehkäisevän työn hankkeet	-Organisointeihin vaikuttaminen -Mielenterveyttä edistävästi -Säädöksiin vaikuttaminen hyvinvointia edistävästi -

Tästä jäsennyksestä 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.

Myös tästä jäsentelystä tarkentuu ennakoiva ja ehkäisevä toiminta seuraavasti:

ENNAKOIVAN JA EHKÄISEVÄN MIELENTERVEYSTYÖN JÄSENNYS

		STRATEGIAT			
		A. Edellytyksiä luova toiminta		B. Varsinainen toiminta	
				Yksilötaso	Ryhmä- ja yhteisötaso
T O T				Terveen kasvun tukeminen	Häiriön syiden vähentäminen
E U T	Organisoidut	Virkojen perustaminen yms.		KOHDE: yksilön elämäntä	KOHDE: ryhmän ja yhteisön elämäntä
A J A T	Organisoidut	Vapaaehtoistyön tukeminen yms.		KOHDE: yksilön elämäntä	KOHDE: tietty osa elämäntästä

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.

Merkittävää mielenterveystyön jäsenyksissä on myös **historianäkökulma** (Foucault 2013). Jopa ne ajat, jolloin Ranskassa Philippe Pinel (1745-1826) vapautti laitoksissa pidettävät mielisairaats kahleista, mietityttää nykyaikoinakin, kun pohdiskellaan erilaisia arvorakennelmia. Suomen mielenterveystyöstäkin *löytyy jo pikkuvihan ajoilta* toiminnan kuvausta. Kotikäyntityötä, varhaista puuttumista ja jopa osallistuvaa havainnointitutkimusta tupakoinnin haitoista ynnä ehkäisytyöstä on niiltä ajoilta raportoitu (Heiska 1993).

Myös nykyajan tilanteet esimerkiksi Suomen talouslaman ajoilta 1990-luvulla liittyvät historiaan jotenkin irrationaalisella tavalla, kun tarkastellaan johtavien medioiden julkaisemisia vaikka sitä kautta, miten erilaiset mielenterveyteen liittyvät kirjoitukset menevät läpi ja mitä asioita painotetaan.