

Haastamme päättäjät mukaan mielenterveystalkoisiin!

Nyt kunnallisvaalien alla me Pirkanmaan Psykologiyhdistyksessä haluamme ilmaista herännyttä huoltamme mielenterveyspalveluiden saatavuudesta ja vaikuttavuudesta, sekä esittää teille tärkeitä teemoja mukaan vaaliohjelmaan!

Kaiken tehokkaan mielenterveystyön perusta on riittävän varhainen puuttuminen mielenterveysongelmien kehittymiseen ja oikea-aikainen tuki. Mielenterveystyön tulee olla paljon muutakin kuin pelkkää korjaamista. Kuitenkin Pirkanmaalla mielenterveyspalveluihin jonotetaan tällä hetkellä erittäin pitkiä aikoja, ja jonotilanne on erityisen huolestuttava lasten ja nuorten palveluissa. Oikea-aikaisen tuen viivästyminen voi johtaa vakavampien ja vaikeammin hoidettavien ongelmien kehittymiseen sekä ongelmien kroonistumiseen. Jonojen purkaminen ja palveluiden saatavuuden lisääminen edellyttää osaavaa henkilökuntaa ja riittäviä resursseja mielenterveystyössä. Tämä toteutuu resurssien kuntoon laittamisella sekä olemassa olevan henkilökunnan työssäjaksamisen ja koulutautumismahdollisuuksien tukemisella.

Ennaltaehkäisevien palveluiden tuottamisessa on oleellista laaja-alainen ymmärrys mielen normaalista toiminnasta ja kehityksestä sairauskeskeisen näkökulman rinnalla. Siksi juuri psykologien osaaminen on tärkeässä roolissa ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Tätä työtä tällä hetkellä tekevätkin terveyskeskuspsykologit, koulupsykologit ja työterveyspsykologit. Psykologinen osaaminen on välttämätöntä yhteiskunnan haasteiden ratkaisemisessa. Mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot ja eläköitymiset ovat lisääntyneet viime vuosien aikana. Psykologipalvelut ovat kriittisiä sekä arviointia ja hoitoa tarvitsevien ihmisten että yhteiskunnan kilpailukyvyyn ja työeläkejärjestelmän kestävyysnäkökulmasta. Ennaltaehkäisevä työote ja osaavat henkilöt paikoissa, missä varhainen puuttuminen on mahdollista sekä vähentää palveluiden myöhempää tarvetta että tuottaa yhteiskunnalle pitkällä aikavälillä säästöjä.

Palveluiden saatavuuden ja oikea-aikaisuuden lisäksi hoidon kannalta on merkittävää myös palveluiden laatu. Laadukas hoito tarkoittaa mielenterveyspalveluissa hoidon alkamista mahdollisimman pian lähetteen tekemisestä, riittävän tiiviitä tapaamisia hoitavan työntekijän kanssa sekä tieteelliseen näyttöön perustuvien psykososiaalisten hoitomenetelmien hyödyntämistä. Liian usein ajaudutaan antamaan resurssien puutteessa "laimennettua hoitoa", jossa tapaamiset erikoissairaanhoidossa voivat olla jopa kuukauden välein. Tällaisella mallilla ei saada aikaan tuloksia, vaikka käytössä olisi minkälaisia menetelmiä tahansa. Se on yhtä turhauttavaa asiakkaalle kuin työntekijällekin.

Keskustelussa hoidon laadusta usein esitetään ratkaisuksi tiukasti strukturoituja ja manualisoituja hoitomalleja, kuten Interpersonal Counselling (IPC). Strukturoidut menetelmät soveltuvat käytettäväksi yleensä hyvin rajatulle joukolle asiakkaita, mutta harvemmin useista rinnakkaisista häiriöistä kärsiville. Lisäksi tutkimusnäyttö hoitojen tuloksellisuudesta on usein esitetty epätarkasti mediassa. Esimerkiksi IPC:n omassa tutkimuksessa hoitomallin ei todettu olevan sen tehokkaampaa kuin tavanomainen hoito (raportin s. 50). (Ranta et al., 2018). Psykologit ovat koulutuksensa ja osaamisensa puolesta psykososiaalisten näyttöön perustuvien menetelmien asiantuntijoita, ja osaavat arvioida ja räätälöidä niiden käyttöä asiakkaan yksilölliseen tilanteeseen sopivaksi.

Haastamme nyt teidät tulevat päättäjät mukaan mielenterveystalkoisiin. Ehdotamme vaaliteemoissa huomion kiinnittämistä erityisesti hoitoon pääsyn vaikeuden korjaamiseen, riittävän varhaiseen puuttumiseen ja laadukkaisiin ehkäiseviin mielenterveyspalveluihin. Kannustamme erityisesti psykologisen osaamisen hyödyntämiseen ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä perustason palveluissa. Pitkällä aikavälillä laadukkaiden hoitojen oikea-aikaisuus ja ennaltaehkäisevä työote tuovat merkittäviä hyötyjä ja säästöjä koko yhteiskunnalle.

Tämän viestin liitteenä on myös **Suomen Psykologiliiton malli lasten ja nuorten mielenterveyden tueksi**, joka voi auttaa teitä nostamaan näitä tärkeitä teemoja keskusteluun ja nähdä niille ratkaisuja.

*Pirkanmaan psykologiyhdistys ry*  
[pipsyry@gmail.com](mailto:pipsyry@gmail.com)

*Tino Karolaakso, puheenjohtaja*  
[tino.karolaakso@gmail.com](mailto:tino.karolaakso@gmail.com), 0407621571

*Milja Järvelin, palkkavastaava, maakunnan palkkatyöryhmän puheenjohtaja*  
[milja.jarvelin@gmail.com](mailto:milja.jarvelin@gmail.com), 0400793964

Lähteet:

Ranta, K., Parhiala, P., Pelkonen, R., Seppälä, T., Mäklin, S., Haula, T., Nikula, M., Mäkinen, M., Rintamäki, T., Marttunen, M. (2018) Nuorten masennus, mielenterveyden hoitoketjut ja näyttöön perustuvan hoidon integroitu implementaatio perustasolle. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 90/2017*.