

**FSD1293**

**Kokemukset masennuksen hoidosta ja  
toipumisesta 2002**

Aineisto-opas



**TIETOARKISTO**

**Tämän aineisto-oppaan viittaustiedot:**

Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002 [aineisto-opas]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [tuottaja ja jakaja], 2018.

Aineisto-opas on luotu aineiston versiosta 2 (16.6.2004).

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto  
33014 Tampereen yliopisto

Asiakaspalvelu:  
asiakaspalvelu.fsd@uta.fi  
040 190 1442

Palveluportaali Aila:  
<https://services.fsd.uta.fi/>

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto  
<http://www.fsd.uta.fi/>

# Lukijalle

Tämä aineisto-opas on osa Tietoarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa FSD1293. Oppaan alussa on tiedot aineiston sisällöstä, aineiston rakenteesta ja keruusta sekä luettelo julkaisuista, joissa aineistoa on käytetty. Opas sisältää myös aineiston keräämisessä käytetyt dokumentit, esimerkiksi mahdolliset haastattelukysymykset, kirjoitusohjeet, tutkimuskutsut, litterointiohjeet tai virikemateriaalit. Tekstiaineistoista mukana on usein lisäksi aineistonäyte, josta selviää esimerkiksi käytetty litterointitaso.

Liitteenä olevat aineistoon kuuluvat dokumentit on tarvittaessa anonymisoitu. Kaikki oppaan sisältämät aineiston keräämisessä käytetyt dokumentit toimitetaan asiakkaalle aineiston latauksen yhteydessä myös erillisinä tiedostoina

Aineistoon ja sen tekijöihin tulee viitata asianmukaisesti kaikissa julkaisuissa ja esityksissä, joissa aineistoa käytetään. Tietoarkiston antaman malliviittaustiedon voi merkitä lähdeluetteloon sellaisenaan tai sitä voi muokata julkaisun käytäntöjen mukaisesti. Malliviittaus:

Räty, Reetta (Helsingin Sanomat): Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002 [sähköinen tietoaineisto]. Versio 2 (2004-06-16). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD1293>

Tietoarkistoon on lähetettävä viitetiedot kaikista julkaisuista, joissa käyttäjä hyödyntää aineistoa. Aineiston alkuperäiset tekijät ja tietoarkisto eivät ole vastuussa aineiston jatkokäytössä tuotetuista tuloksista ja tulkinnoista.



# Sisältö

<b>1</b>	<b>Aineiston kuvailu</b>	<b>1</b>
1.1	Aineiston otsikot ja datan versio . . . . .	1
1.2	Sisällön kuvaus . . . . .	1
1.3	Aineiston rakenne ja keruu . . . . .	2
1.4	Aineiston käyttö . . . . .	3
<b>A</b>	<b>Kyselylomake</b>	<b>5</b>
<b>B</b>	<b>Aineistonäyte</b>	<b>15</b>



# Luku 1

## Aineiston kuvailu

### 1.1 Aineiston otsikot ja datan versio

**Aineiston nimi:** Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002

**Aineiston nimi englanniksi:** Depression Treatment and Recovery 2002

Aineisto-opas on luotu aineiston versiosta 2 (16.6.2004).

### 1.2 Sisällön kuvaus

#### Tekijät

Räty, Reetta (Helsingin Sanomat. Nyt-liite)

#### Aineiston tekijänoikeudet

Tietoarkiston ja aineiston luovuttajan tekemän sopimuksen mukaisesti.

#### Aineiston luovuttaja

Helsingin Sanomat. Nyt-liite (Sanoma Osakeyhtiö)

#### Aineisto luovutettu arkistoon

28.3.2003

#### Asiasanat

ahdistus; apatia; depressio; henkinen pahoinvointi; jaksaminen; masennus; mielenterveys; mielenterveyshäiriöt; psyykkinen kuormittavuus; stressi; tunne-elämä; tunteet; työn kuormittavuus;

uupumus; väsymys

### **Tieteenala / Aihealue**

**OKM:n tieteenalaluokitus:** lääke- ja terveystieteet; yhteiskuntatieteet

**CESSDAn luokitus:** tietyt taudit, sairaudet ja terveydentilat

### **Sarjakuvaus**

Tämä aineisto kuuluu sarjaan:

Aineistot, jotka eivät kuulu sarjaan

Yksittäiset aineistot, jotka eivät kuulu mihinkään sarjaan.

### **Sisällön kuvaus**

Helsingin Sanomien vuonna 2002 tekemän masennuskyselyn avokysymyksien vastauksista muodostettu aineisto. Aineiston kysymykset ja kirjoituskehoitukset ovat seuraavat:

Miten masennuksesi tuli ilmi? Mitkä arvelet olevan masennuksesi syyt? Olisiko masennuksesi voinut estää jotenkin? Jos olet saanut masennukseen hoitoa, millaista se on ollut? Mitä lääkkeitä olet saanut masennukseen? Millaisia kokemuksia sinulla on masennuslääkkeistä? Oletko ollut masennuksen takia sairauslomalla? Uskotko tai uskoitko parantuvasi masennuksesta? Kuvaile ratkaisevaa käännettä parempaan. Mikä on ollut konkreettinen apu selviämisessä? Mitä odotat tulevaisuudelta? Onko sairaus muuttanut sinua jotenkin? Jos mielessäsi on vielä jotain, josta haluaisit kertoa tai johon haluaisit kiinnittää huomiota, voit kertoa siitä tässä.

Vastaajia on yhteensä 993. Kustakin vastaajasta on ennen vastauksia annettu taustatiedoiksi sukupuoli, ikä, ammatti ja se, onko vastaajalla lapsia vai ei.

Aineistot FSD1256 Masennuskysely 2002, FSD1293 Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002 ja FSD1296 Elämä masentuneena 2002 on tuotettu samasta kyselystä. Tiedot voi yhdistää havaintotunnuksen avulla.

## **1.3 Aineiston rakenne ja keruu**

**Maa:** Suomi

**Kohdealue:** Suomi

**Havainto/aineistoyksikkötyyppi:** Henkilö

**Perusjoukko/otos:** Helsingin Sanomien Nyt-liitteen masennuksesta kärsivät lukijat

**Aineistonkeruun ajankohta:** 4.10.2002 – 16.10.2002

**Kerääjät:** Rätty, Reetta (Helsingin Sanomat. Nyt-liite)



**Aineiston tuottajat:** Sanoma Osakeyhtiö

**Aineistonkeruun tekniikka:** Itsetäytettävä lomake: verkkolomake

**Keruväline tai -ohje:** Puolistrukturoitu lomake

**Aineiston ajallinen kattavuus:** 2002

**Tutkimuksen aikaulottuvuus:** Poikkileikkausaineisto

**Havainto/aineistoyksiköiden valinta:** Ei-todennäköisyysotanta: itsestään muotoutunut näyte

Kysely on suunnattu kaikille Nyt-liitteen lukijoille, jotka kärsivät masennuksesta. Heistä halukkaat ovat siihen vastanneet.

**Aineiston määrä:** Html-tiedosto ja RTF-tekstitiedosto (418 sivua 1-rivivälillä).

## 1.4 Aineiston käyttö

### Aineiston käytössä huomioitavaa

Erilliset aihetta koskevat lukijakirjeet ja paperilomakkeelle täytetyt lukijavastaukset puuttuvat aineistosta. Internetin kautta toteutetuissa kyselyissä ei ole mahdollista kontrolloida, vastaavatko yksittäiset ihmiset kyselyyn vain kerran. Aineistot FSD1256 Masennuskysely 2002, FSD1293 Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002 ja FSD1296 Elämä masentuneena 2002 on tuotettu samasta kyselystä. Tiedot voi yhdistää havaintotunnuksen avulla.

### Julkaisut

Hiilamo, Heikki (2011). Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa: Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot (toim. Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa), 97-110. Juva: PS-Kustannus.

Hiilamo, Heikki & Hiilamo, Kirsi (2007). Apua? Lähimmäisyyden perusteet. Helsinki: Kirjapaja.

Hiilamo H, Tuulio-Henriksson A. (2012) Terapiaa, lääkkeitä ja toisia ihmisiä. Sosiaalisen tuen merkitys masennuksesta toipumisessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012:49:209-219.

Ikäläinen, Laura (2016). Masennusta sairastavien nuorten aikuisten näkemyksiä masennuslääkkeistä - näkökulmana medikalisaatio. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma.

Laine, Sofia (2004). Puhuvat ja vaienneet. Nuorten aikuisten masennuksen sosiaalinen ilmeneminen. Helsinki: Helsingin yliopisto. Sosiologian pro gradu -tutkielma.

Laine, Sofia (2005). Differences in the help-seeking behavior of depressed Finnish young adults with suicidal tendencies. In: Beyond Health Literacy. Youth Cultures, Prevention and Policy (eds. Tommi Hoikkala & Pekka Hakkarainen & Sofia Laine), 121-136. Helsinki: Finnish Youth Research Network & STAKES. Finnish Youth Research Society, Publications; 52.

Laine, Sofia (2006). Nuorten salattu masennus. Yhteisöttömyyttä vai leimautumisen pelkoa? Teoksessa: Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö (toim. Anne Puuronen), 33-47. Helsinki:

## 1. Aineiston kuvailu

---

Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja; 63.

Nykänen, Saana (2009). Käännös parempaan: masennuksesta selviytymiseen liitetyt konkreettiset keinot ja tapahtumat. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma.

Räty, Reetta (2002). Kansa joka pimeydessä vaeltaa. Helsingin Sanomat, Viikkoliite Nyt 47/2002, 10-15.

Talvi, Helena (2016). Tutkimus keski-ikäisen naisten saamasta tuesta masennuksensa aika. Kokkola: Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Avoin yliopisto. Sosiaalityön kandidaatintutkielma.

Ajantasainen julkaisuluettelo aineiston kuvailun yhteydessä osoitteessa

<https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD1293>

### **Liittyvät aineistot**

FSD1256 Masennuskysely 2002

FSD1296 Elämä masentuneena 2002

### **Aineiston sijainti**

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto

### **Käyttöoikeudet**

Aineisto on käytettävissä (B) tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun.

**Liite A**

**Kyselylomake**

FSD1293 KOKEMUKSET MASENNUKSEN HOIDOSTA JA TOIPUMISESTA 2002

FSD1293 DEPRESSION TREATMENT AND RECOVERY 2002

---

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

## KYSELYLOMAKE

Tämä kyselylomake on osa Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon arkistoituja tutkimusaineistoja

FSD1256 Masennuskysely 2002

FSD1293 Kokemukset masennuksen hoidosta ja toipumisesta 2002

FSD1296 Elämä masentuneena 2002

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä. Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

Tämä on Nyt-liitteen masennuskysely, johon voit vastata, jos seuraavat piirteet täsmäävät masennukseesi: kärsit kroonisesta masennuksesta, maanis-depressiivisyydestä tai jaksottaisesta, normaalista poikkeavasta alakuloisuudesta, voimakkaasta mielialan laskusta, jonka oireita ovat muun muassa mielenkiinnon häviäminen, keskittymiskyvyn puute ja uupumuksen tunne pienestäkin ponnistuksesta. Kyselyn vastausten perusteella tehdään marraskuussa ilmestyvä artikkeli Nyt-liitteeseen. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eivätkä kyselyn vastaajan henkilötiedot tule toimituksen tietoon.

Kiitos jo etukäteen!

### Taustatiedot

Sukupuoli  Nainen  Mies

Ikä

Ammatti tai  
asema

Työsuhteen  
laatu  Vakituinen  Määräaikainen

Siviilisääty  Sinkku  Avoliitossa  Naimisissa  
 Eronnut  Leski

Onko sinulla  
lapsia?  Kyllä  Ei

### Masennuksen ilmeneminen

Mikä näistä kuvaa parhaiten tämänhetkistä elämäntilannettasi?

- Kärsin masennuksesta  Olen parantunut  
 Olen parantumassa  En usko koskaan parantuvani

- Pelkään masennukseni uusivan

**Millaisia fyysisiä oireita masennuksestasi on aiheutunut?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Päänsärky                | <input type="checkbox"/> Selkävivot       |
| <input type="checkbox"/> Itkuisuus                | <input type="checkbox"/> Unettomuus       |
| <input type="checkbox"/> Seksuaalinen haluttomuus | <input type="checkbox"/> Ruokahaluttomuus |
| <input type="checkbox"/> Laihtuminen              | <input type="checkbox"/> Lihominen        |
| <input type="checkbox"/> Muut, mitkä?             | <input type="text"/>                      |

**Miten masennuksesi tuli ilmi?**

**Millainen oli ensireaktiosi, kun tajusit sairastuneesi masennukseen?**

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Häpeä        | <input type="checkbox"/> Helpotus  |
| <input type="checkbox"/> Suru         | <input type="checkbox"/> Pelko     |
| <input type="checkbox"/> Katkeruus    | <input type="checkbox"/> Viha      |
| <input type="checkbox"/> Katumus      | <input type="checkbox"/> Itsesääli |
| <input type="checkbox"/> Epätoivo     |                                    |
| <input type="checkbox"/> Muut, mitkä? | <input type="text"/>               |

**Mitkä arvelet olevan masennuksesi syyt?**

**Olisiko masennuksesi voinut estää jotenkin?**

**Masennuksen hoito**

**Oletko ollut masennuksen takia lääkärissä?**

- Kyllä  En

**Mikä on diagnoosi?****Mille lääkärille kerroit ensimmäiseksi ongelmistasi?**

- Yleislääkäri  Työpaikan lääkäri  
 Psykiatri  Terveystieteiden hoitaja  
 Tuttu lääkäri  
 Muu, mikä?

**Ottiko lääkäri sinut vakavasti?****Kuinka monella lääkärillä olet käynyt?****Jos olet saanut masennukseen hoitoa, millaista se on ollut?**

- Lääkitys  Psykoterapia / psykoanalyysi  
 Sairaalahoido  
 Muu, mikä?

**Mitä lääkkeitä olet saanut masennukseen?****Kuinka paljon hoitosi on maksanut?****Millaisia kokemuksia sinulla on masennuslääkkeistä?**

**Oletko ollut masennuksen takia sairauslomalla?**

- Kyllä  En

**Kuinka kauan?**

**Onko sinulla muita vakavia sairauksia?**

- Kyllä  Ei

**Mitä?**

**Liittyykö masennukseesi päihdeongelmia?**

- Kyllä  Ei

**Millaisia?**

**Ympäristön suhtautuminen masennukseen**

**Kenelle kerroit ensimmäiseksi masennuksestasi?**

- En ole kertonut kenellekään

**Miten ympäristössäsi on suhtauduttu sinuun sairauden ilmettyä?**

**Jos sinulla on lapsia, miten sairautesi on vaikuttanut heihin?**



**Masentuneen arki****Kuvaile lyhyesti, miten masennus vaikuttaa elämääsi?****Mitkä yksittäiset sanat sopivat kuvaamaan masennustasi?****Kuvaile elämää masentuneena seuraavissa tilanteissa.**

Kun heräät

Lähdet ulos kotoa

Kohtaat hyvän ystävän

Näet vanhempasi

Näet lapsiasi

Juhlapyhinä

Töissä

Terapiassa

Humalassa

**Millainen on ollut masennuksen vaikutus työkykyysi?****Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?**

- Kyllä  Ei

**Millaisia? Mitä olet tehnyt?****Mistä asioista pystyt nauttimaan masentuneena?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Uni                      | <input type="checkbox"/> Suosikki tv-ohjelma        |
| <input type="checkbox"/> Perhe                    | <input type="checkbox"/> Taide                      |
| <input type="checkbox"/> Luonto                   | <input type="checkbox"/> Uskonto                    |
| <input type="checkbox"/> Tietokonepelit           | <input type="checkbox"/> Juhlapyhät                 |
| <input type="checkbox"/> Ystävien tapaaminen      | <input type="checkbox"/> Ulos meneminen             |
| <input type="checkbox"/> Hengittäminen            | <input type="checkbox"/> Uudet vaatteet             |
| <input type="checkbox"/> Ruuanlaitto              | <input type="checkbox"/> Syöminen                   |
| <input type="checkbox"/> Humala                   | <input type="checkbox"/> Peseytyminen               |
| <input type="checkbox"/> Sängystä ylös pääseminen | <input type="checkbox"/> Musiikki                   |
| <input type="checkbox"/> Elokuvat                 | <input type="checkbox"/> Kaunis kesä- tai syyspäivä |
| <input type="checkbox"/> Lemmikkieläin            | <input type="checkbox"/> Seksi                      |
| <input type="checkbox"/> Ei mikään                |   |

**Vaikuttavatko vuodenaajat masennuksen tunteeseen? Miten?****Kuvaile masennuksesi aallonpohjaa. Mikä on ollut vaikein hetki masentuneena?**

## Paraneminen ja tulevaisuus

### Uskotko tai uskoitko parantuvasi masennuksesta?

- Kyllä  En  
 Pelkään masennuksen uusivan

### Kuvaile ratkaisevaa käännettä parempaan.

### Mikä olisi voinut auttaa masennuksessa?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Raha                   | <input type="checkbox"/> Rakkaus           |
| <input type="checkbox"/> Lisääntynyt vapaa-aika | <input type="checkbox"/> Avioero           |
| <input type="checkbox"/> Muutto ulkomaille      | <input type="checkbox"/> Ystävä            |
| <input type="checkbox"/> Lastenhoitaja          | <input type="checkbox"/> Jumala            |
| <input type="checkbox"/> Uusi harrastus         | <input type="checkbox"/> Työpaikka         |
| <input type="checkbox"/> Arvostus               | <input type="checkbox"/> Loma              |
| <input type="checkbox"/> Eläkkeelle pääsy       | <input type="checkbox"/> Kauneusleikkaus   |
| <input type="checkbox"/> Läheisten tuki         | <input type="checkbox"/> Tieto sairaudesta |

### Mikä on ollut konkreettinen apu selviämisessä?

### Onko masennuksesi uusiutunut?

- Kyllä  Ei

### Mitä odotat tulevaisuudelta?

**Onko sairaus muuttanut sinua jotenkin? Miten?**

**Jos mielessäsi on vielä jotain, josta haluaisit kertoa tai johon haluaisit kiinnittää huomiota, voit kertoa siitä tässä.**

**Lähetä vastaukset**

**Kiitos ajastasi.**

Lähetä vastaukset

## **Liite B**

### **Aineistonäyte**

FSD1293 KOKEMUKSET MASENNUKSEN HOIDOSTA JA TOIPUMISESTA 2002

FSD1293 DEPRESSION TREATMENT AND RECOVERY 2002

---

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

This document forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the document is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

Detta dokument utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om dokument är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

---

**594/Lomake 612:** nainen, 26-30, TYÖNJOHTAJA, avoliitossa **lapsia:** ei

**Miten masennuksesi tuli ilmi?** En päässyt sängystä ylös, koska olin henkisesti ja fyysisesti niin väsynyt.

**Mitkä arvelet olevan masennuksesi syyt?** Ensimmäisellä kerralla elämänmuutokset, valmistumisen jälkeen en tiennyt mihin hakeutua töihin. Kuluttava ihmissuhde. Uusiutumisen aiheutti kiireellinen elämänmeno, ei ollut aikaa pysähtymiseen ja rentoutumiseen. Olen ollut hukassa, mitä elämältäni haluan, missä on paikkani, mikä on elämäni tarkoitus. Yleinen tyytymättömyyden tunne omaan elämään.

**Olisiko masennuksesi voinut estää jotenkin?** Jo nuorempana minun olisi pitänyt osata puhua omista tunteistani ja olutiloistani. Olin hyvin sulkeutunut nuorena. Olin siinä uskossa, että omat asiani eivät olleet niin tärkeitä, että olisin niistä voinut muiden kanssa puhua. Olin vain hyvä kuuntelija, en puhuja.

**Jos olet saanut masennukseen hoitoa, millaista se on ollut?** lääkitys, psykoterapia-psykoanalyysi

**Mitä lääkkeitä olet saanut masennukseen?** Cipramil ja Remeron

**Millaisia kokemuksia sinulla on masennuslääkkeistä?** Hyviä, ne on auttanut pahimman vaiheen yli, niin että pystyn selviämään normaalissa arkielämässä ja työelämässä.

**Oletko ollut masennuksen takia sairauslomalla? Kuinka kauan?** kyllä

**Uskotko tai uskoitko parantuvasi masennuksesta?** pelkään masennukseni uusivan

**Kuvaile ratkaisevaa käännettä parempaan.** Että itselle selviäisi oman elämänsä tarkoitus, se "oma juttu" ettei vaan haahuilisi täällä päämäärättömästi.

**Mikä on ollut konkreettinen apu selviämisessä?** Lääkkeet ja lääkärin/terapeutin apu.

**Mitä odostat tulevaisuudelta?** Pystyisi asettumaan henkisesti paikoilleen, jatkuva levottomuuden tunne loppuisi.

**Onko sairaus muuttanut sinua jotenkin?** Kyllä, olen kehittynyt henkisesti ja oppinut puhumaan tunteistani. Olen huomannut että minäkin olen tärkeä, olen oppinut arvostamaan itseäni ja kykyjäni. Olen huomannut miten ihania ihmisiä ympärilläni on, jotka rakastavat minua ja joita itse rakastan. Olen oppinut että rakkaus kuuluu minunkin elämään.

**Jos mielessäsi on vielä jotain, josta haluaisit kertoa tai johon haluaisit kiinnittää huomiota, voit kertoa siitä tässä.** Vaikka olen sairastanut masennusta jo yli kolme vuotta, on vieläkin paljon ihmisiä jotka eivät tiedä masennuksestani ja siitä että syön lääkkeitä. Minulla on edelleen kynnys kertoa siitä ihmisille, sillä jollakin lailla pelkään heidän suhtautumistani ja minun leimaamista "hulluksi". Ihmiset jotka eivät pysty ymmärtämään masennusta voivat suhtautua asiaan ilkeästi tai epäkypsästi toteamalla, senkun vaan otat itseäsi niskasta kiinni ja ajattelet positiivisesti ni kyllä se siitä..

