

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 olotiloistani. 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..