

FSD1296 ELÄMÄ MASENTUNEENA 2002

FSD1296 LIVING WITH DEPRESSION 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/>

---

**10/Lomake 11:** nainen, 31-40, suunnittelija, naimisissa **lapsia:** kyllä

**Miten ympäristössäsi on suhtauduttu sinuun sairauden ilmettyä?** Kaikki muut suhtautuivat hienosti paitsi esimies, joka aluksi uhkaili potkuilla.

**Jos sinulla on lapsia, miten sairautesi on vaikuttanut heihin?** He olivat vähän huolissaan, mutta kerroin heille avoimesti olostani ja siitä, että saan hoitoa ja paranen ihan varmasti.

**Kuvaile lyhyesti, miten masennus vaikuttaa elämääsi?** Kun masennus on päällä, mitään valoa ei näy missään. Vain synkkiä vaihtoehtoja ja harhailua pimeässä. Tällä hetkellä en ole masentunut ja yritän elää niin, ettei se uusisikaan.

**Mitkä yksittäiset sanat sopivat kuvaamaan masennustasi?** Itseinho, väsymys, pelko, epätoivo

### **KUVAILE ELÄMÄÄ MASENTUNEENA SEURAAVISSA TILANTEISSA:**

**Kun herää:** Ajattelen ensimmäiseksi, että minun on pakko parantua! Pakko! Pakko!

Muuten minua pidetään oikeasti mielisairaana!

**Lähdet ulos kotoa:** Toivon, ettei kukaan näkisi minua.

**Kohtaat hyvän ystävän:** Pelastava enkeli!

**Näet vanhempasi:** Niille on pakko kertoa, sillä en pidä peittelemisestä tai valehtelemisestä. Kerron kuitenkin kaunistellun version.

**Näet lapsiasi:** Saan olla oma itseni. He rakastavat minua. He voivat oppia minusta sen, että elämä ei ole yhtä ruusuilla tanssimista, vaan heikot ajatkin on kohdattava ja niistä selvittävä.

**Juhlapyhinä:** Perheen vuoksi yritän ryhdistäytyä.

**Töissä:** Tukahdutettu epätoivo ja pelko etten ole tarpeeksi hyvä. Haluan tehdä kaiken erityisen hyvin, vaikka masentuneena en pysty edes keskittymään, sillä ajatukset pyöriivät vain kurjan oloni ympärillä.

**Terapiassa:** Mahtava asia! Minua kuunnellaan ja annetaan hyviä vinkkejä tästä paskasta ulospääsyyn.

**Humalassa:** En juo yksin vaan hyvässä seurassa. Helpottaa oloa, jos ei juo liikaa.

**Mikä on ollut masennuksen vaikutus työnteoksi?** Aluksi työkyky katosi kokonaan. Masennuksen väistyttyä tunsin oppineeni hurjasti ja olevani työntekijänäkin nyt erilainen. Pidän itsestäni paremmin huolta enkä pyri niin hirveisiin maksimisuorituksiin.

**Vaikuttavatko vuodenaajat masennuksen tunteeseen? Miten?** Syksy ja kevät ovat kriisiaikaa. Syksyllä koulut alkavat ja se on muutenkin kaiken uuden aloittamisen aikaa. Keväällä luonto puhkeaa kukkaan. Ellen tunne olevani mukana jonkin "uuden aloittamisessa" tai "kukkaan puhkeamisessa", voin kuvitella itseni huonoksi ja epäonnistuneeksi. Se voi laukaista masennuksen, jos samaan aikaan tapahtuu jotain muutakin, esimerkiksi työelämässä, joka turhauttaa tai saa minut tuntemaan epäonnistumista.

**Kuvaile masennuksesi aallonpohjaa. Mikä on ollut vaikein hetki masentuneena?**

Kävelin talviaamuna klo 7.50 kuntosalilta työpaikalle ja lysähdin keskelle katua polvilleni itkemään. Inhoan kuntosalia, mutta ajattelin, että minun on pakko huolehtia kunnostani.

Inhosin mennä töihin, sillä siellä ei arvostettu minua, vaikka luulin tekeväni kaiken niin kuin pitikin ja enemmänkin. Voimat loppuivat siihen kadulle.