**Mielenterveys**

Wikipedian mukaan (luettu 27.8.2012)

Tämä alla oleva teksti on muokattua tekstiä suoraan wikipediasta kirjoittajan (K.M-N) tulkitsemana lähiopetuspäivää varten, jossa käsitellään eettisyyttä mielenterveys- ja päihdetyössä. Aloitamme opetuksen Mielenterveyden määrittelyllä ja jatkamme tarkastelemalla mm. eettisyyttä, eettisiä periaatteita ja lainsäädäntöä.

**Mielenterveys** on määritelty useilla tavoilla. Suomen kielen sanakirjassa se on "[**Psyykkinen**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psyyke) **hyvinvointi ja riittävä sopeutuminen sosiaaliseen ja muuhun ympäristöön**".

Mielenterveyttä on määritelty monilla tavoilla. [Sigmund Freudin](http://fi.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud) mukaan mielenterveys on kyky: "kyky rakastaa ja kyky tehdä työtä".

Mielenterveys on määritetty myös omien mahdollisuuksien tiedostamiseksi, pyrkimykseksi toteuttaa ja lisätä omia mahdollisuuksia ja itsensä hyväksymistä.

Yleisesti katsotaan, että ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista (ihmissuhteista, päivittäisestä liikkumisesta, työstä ja vapaa-ajasta) siten että itse ja kanssaihmiset eivät kärsi. (vrt. toimintakyky-käsite)

Voidaan kysyä, sopiiko Sigmund Freudin aikoinaan esittämä määritelmä, kyky rakastaa ja tehdä työtä, sopii nykyolosuhteisiin jo huonosti?

Mielenterveyden määrittelyssä on seuraavat periaatteet:

1. **Subjektiivisuusperiaate**: arvioidaan tutkittavaa arvioitsijan omien näkemysten ja tuntemusten perusteella.
2. **Kulttuuriperiaate**: verrataan tutkittavaa tietystä kulttuurinormistosta saatuun kuvaan tai malleihin.
3. **Tehokkuusperiaate**: arvioidaan tutkittavan käyttäytymisen vaikutusta toiminnan tehokkuuteen tai selviytymiskykyyn.
4. **Ihanneperiaate**: verrataan tutkittavaa tiettyyn ihanteeseen.
5. **Tilastollinen periaate**: verrataan tutkittavaa tiettyyn tilastotietoon, jolloin vähemmistössä tai keskiluvusta kaukana oleminen on huonoa/hyvää mielenterveyttä
6. **Valtaperiaate**: arvioidaan tutkittavaa vallan antamien käyttäytymisen rajojen tai mahdollisuuksien pohjalta.
7. **Kognitiivinen periaate**: arvioidaan tutkittavaa tietyn tiedon, ajattelun, ihmiskäsityksen tai vaikka muuttuvan maailmankuvan perusteella.

Mikään näistä periaatteista ei yksinään toimi.

Lähteet: Viitamäki, R. (1973) Kliininen psykologia ja sen sovellus. Helsinki: WSOY. Heiska, J. (1988) Mielenterveyden häiriön määritelmä. Mielenterveys-lehti 6.

Lähde: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenterveys>

**Mielenterveys-käsitteestä ja lähikäsitteistä**

**Psyyke**-käsitettä käytettäessä korostetaan ([**kartesiolaisittain**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kartesiolaisuus)) mielen ja ruumiin erillisyyttä.

**Psyyke** ([**kreik.**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kreikan_kieli) ψυχή, *psykhē* elämä; henki; sielu') tarkoittaa [**sielua**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Sielu)ja ihmis[**mieltä**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Mieli). Mieltä ja sen osa-alueita, kuten [**emootioita**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Emootio)**,** [**kognitiota**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitio)**,** [**älykkyyttä**](http://fi.wikipedia.org/wiki/%C3%84lykkyys)ja[**persoonallisuutta**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Persoonallisuus)**,** tutkiva tiede on [psykologia](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia).

Sanalla **sielu** viitataan nykyisin ei-tieteelliseen / uskonnolliseen käsitteeseen (vrt. ([psykologiaa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia) kutsuttiin ”sielutieteeksi”). Sielu-käsitteellä on tiettyjä yhtäläisyyksiä nykyisen [psykologian](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia) ja [filosofian](http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenfilosofia) [mieli](http://fi.wikipedia.org/wiki/Mieli)-käsitteen kanssa. Sielu on nimitys, jota käytetään [ihmisen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ihminen) [**tajuisesta**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tietoisuus), henkisten toimintojen ja ilmiöiden ylläpitäjänä toimivasta aineettomasta puolesta, joka usein käsitetään itsenäiseksi olioksi ja jonka monissa [uskonnoissa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Uskonto) ajatellaan lähtevän [ruumiista](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ruumis) [kuolemassa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kuolema) ja jatkavan olemassaoloaan (vrt. dualismi).

Useat uskonnolliset perinteet katsovat sielun olevan kuolematon ja lisäksi mahdollisesti olleen olemassa ennen sen liittymistä [ruumiiseen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ruumis). [Materialismi](http://fi.wikipedia.org/wiki/Materialismi) ja [ateismi](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ateismi) eivät hyväksy tällaisen sielun olemassaoloa.

Arkikielessä tietoisuus viittaa usein [tajuntaan](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tajunta): siihen, että yksilö on hereillä ja reagoi aistiärsykkeisiin. Tällöin se erottuu esimerkiksi [unitilasta](http://fi.wikipedia.org/wiki/Uni) ja [koomasta](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kooma). **Tietoisuudella** tarkoitetaan joko [yksilön](http://fi.wikipedia.org/wiki/Yksil%C3%B6) kullakin hetkellä kokemien [aistimusten](http://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Aistimus&action=edit&redlink=1), elämysten, [tunteiden](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tunne), [muistikuvien](http://fi.wikipedia.org/wiki/Muisti) ja [ajatusten](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ajatus) kokonaisuutta tai yksilön tietoisuutta [itsestään](http://fi.wikipedia.org/wiki/Min%C3%A4_%28filosofia%29) ja ympäristöstään. Tietoisuuteen kuuluu mm. kyky hahmottaa itsen ja ympäristön välisiä suhteita.

Tieteessä tietoisuutta tutkitaan mm. [psykologian](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia) (”mielitutkimuksen”), [kognitiotieteen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitiotiede) (informaatiota prosessoivia systeemejä -mm. ihmismieltä- tutkivia tieteenala) ja [neurotieteiden](http://fi.wikipedia.org/wiki/Neurotieteet) (”aivotutkimuksen”) aloilla. Kysymystä tietoisuudesta on pohdittu myös [fysiikassa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Fysiikka) ja [filosofiassa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Filosofia), jossa se liittyy [mielenfilosofiaan](http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenfilosofia).

**Ymmärrys tietoisuudesta mahdollistaa erilaisten** [**eettisten**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Etiikka) **kysymysten käsittelyn.** Tällaisia kysymyksiä ovat mm.: Kuinka vakavasti psyykkisesti sairaiden tai esim. aivovammaisten ihmisten tietoisuuteen tulisi suhtautua? Missä määrin muut eläimet kuin ihmiset ovat tietoisia? Missä vaiheessa sikiönkehitystä tietoisuus saa alkunsa? Voivatko koneet saavuttaa tietoisuutta? Nämä kysymykset liittyvät toisten olentojen eettiseen kohteluun, olivat kyseessä sitten eläimet ([eläinten oikeu](http://fi.wikipedia.org/wiki/El%C3%A4inten_oikeudet)det), sikiöt (abortin oikeutus) tai koneet.

**Mieli** ymmärretään [yksilön](http://fi.wikipedia.org/wiki/Yksil%C3%B6) sisäisenä, henkisenä [olemuksena](http://fi.wikipedia.org/wiki/Olemus), jossa [ajatukset](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ajatus), [tunteet](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tunteet) ja [tietoisuus](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tietoisuus) ilmenevät ja kohdistuvat johonkin. Mielestä ja sen toiminnasta on esitetty useita käsityksiä. Uskonnollisessa ajattelussa mieli on perinteisesti liitetty läheisesti yhteen [sielun](http://fi.wikipedia.org/wiki/Sielu) kanssa. Mielenfilosofiassa ollaan yhä enemmän taipuvaisia [reduktionistiseen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Reduktionismi) ratkaisuun, jossa sanalla *mieli* tarkoitetaan jotain, mikä on tiivistynyt [aivojen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Aivot) ominaisuudeksi.

Mielen tutkiminen on ollut alun perin osa teologiaa ja filosofiaa. 1800-luvulla ja 1900-luvun alkupuolella sitä alettiin tutkia myös [psykologiassa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia) ([kognitiivinen psykologia](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitiivinen_psykologia)). Viime vuosikymmeninä mielestä on tullut [**kognitiivisen neurotieteen**](http://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Kognitiivinen_neurotiede&action=edit&redlink=1) **(**joka yhdistää mm. muun muassa kognitiivista psykologiaa, [kognitiotiedettä](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitiotiede) ja [neurotieteitä](http://fi.wikipedia.org/wiki/Neurotiede)) keskeinen tutkimuskohde.

”Filosofit ovat erimielisiä siitä mitkä inhimilliset ominaisuudet kuuluvat mielen alaisuuteen. Jotkut katsovat, että vain ”korkeammat” älylliset toiminnot, ennen kaikkea [järki](http://fi.wikipedia.org/wiki/J%C3%A4rki) ja [muisti](http://fi.wikipedia.org/wiki/Muisti), muodostavat mielen. Tämän näkemyksen mukaan esimerkiksi [tunteet](http://fi.wikipedia.org/wiki/Tunne) – [rakkaus](http://fi.wikipedia.org/wiki/Rakkaus), [viha](http://fi.wikipedia.org/wiki/Viha), [pelko](http://fi.wikipedia.org/wiki/Pelko), [ilo](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ilo) — ovat luonteeltaan ”primitiivisempiä” tai subjektiivisempia ja tulisi nähdä mielestä erillisinä. Jotkut taas katsovat, ettei ihmismielen rationaalisia ja emotionaalisia puolia voi erottaa toisistaan, koska ne ovat samaa alkuperää ja luonteeltaan samanlaisia, jolloin ne tulisi myös lukea yhdessä mielen osiksi.” (Huom. suora lainaus: Lähde: [http://fi.wikipedia.org/wiki/Mieli /](http://fi.wikipedia.org/wiki/Mieli%20/) luettu 27.8.2012)

**Kognitio** on [kognitiiviseen psykologiaan](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitiivinen_psykologia) ja [kognitiotieteeseen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitiotiede) liittyvä puolitekninen termi, jolla tarkoitetaan niitä mielen ilmiöitä joita voidaan kuvata ja selittää informaation prosessointina.

**Tunne** on jonkun ärsykkeen aiheuttama lyhytaikainen kokemus tai reaktio. Yleensä tunne herää sosiaalisissa tilanteissa, ajattelun tai tavoitteiden yhteydessä. Tunteet voivat olla, kaikissa kulttuureissa ilmeneviä universaaleja tunteita, jotka ovat perinnöllisiä. Näitä ovat esimerkiksi sellaiset perustunteet kuin esimerkiksi [pelko](http://fi.wikipedia.org/wiki/Pelko), inho ja [rakkaus](http://fi.wikipedia.org/wiki/Rakkaus). Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa motiivien, tavoitteiden ja tiedonkäsittelyn ohella. Tunteet edistävät ihmisen sopeutumista ympäristöön, kuten sosiaalisiin - tai uhkaaviin tilanteisiin. Tunteet ovat myös, viestinnän väline, kommunikaatiokanava.

Kognition ja [emootioiden](http://fi.wikipedia.org/wiki/Emootio) suhteesta ja niiden eroavaisuuksista on olemassa monia mielipiteitä. Yksi mahdollisuus on ymmärtää emootiot osana kognitiota, tosin sanoen eri asioiden tai mahdollisuuksien arvotuksina. Tämä kuvaustapa jättää huomiotta emootioiden kokemiseen liittyvän subjektiivisen kokemussisällön. Ihmismielessä kognition ja emootioiden on todettu olevan tiiviissä keskinäisessä vastavuoroisessa vuorovaikutussuhteessa. Kognitio ja emootio ovat erottamattomassa yhteistyössä ja muodostavat ihmisen [**psyyken**](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psyyke)**.**

**Älykkyys** on arkikielen ja [psykologian](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psykologia) käyttämä käsite, joka viittaa yksilön oppimisen ja sopeutumisen kykyyn. Älykkyys on yksi [lahjakkuuden](http://fi.wikipedia.org/wiki/Lahjakkuus) puolista. Älykkyyden määrittely on vaikeaa eikä siitä ole yksimielisyyttä. Siihen on liitetty sellaisia ominaisuuksia kuin kyky oppia uusia asioita ja soveltaa opittua nopeasti, ratkaista ongelmia, käyttäytyä joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti uusissa tilanteissa sekä ymmärtää ja käsitellä abstrakteja käsitteitä. Älykkyyskäsitettä on pyritty yhdistämään havaittaviin mitattaviin ominaisuuksiin siten, että sitä voidaan mitata älykkyystesteillä. [Älykkyysosamäärän](http://fi.wikipedia.org/wiki/%C3%84lykkyysosam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4) mittaaminen liittyy psykometriseen teoriaan siitä, mitä älykkyys on.

**Persoonallisuus** on [psyykkisten](http://fi.wikipedia.org/wiki/Psyyke) [ominaisuuksien](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ominaisuus) melko pysyvä kokonaisuus. Ihmisen koko persoonallisuus on tallentunut hänen [muistiinsa](http://fi.wikipedia.org/wiki/Muisti). Persoonallisuus määrittää sen, miten kukin käyttäytyy, mistä pitää ja mistä ei, miten ilmaisee itseään, miten suhtautuu asioihin, jne.

Se muodostuu koko elämän ajan [yksilön](http://fi.wikipedia.org/wiki/Yksil%C3%B6) ja hänen [ympäristönsä](http://fi.wikipedia.org/wiki/Ymp%C3%A4rist%C3%B6) [vuorovaikutuksesta](http://fi.wikipedia.org/wiki/Vuorovaikutus) ja se ohjaa kaikkea yksilön toimintaa. Persoonallisuuden on laaja käsite, joka sisältää ihmisen koko [maailmankuvan](http://fi.wikipedia.org/wiki/Maailmankuva), [minäkäsityksen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Min%C3%A4k%C3%A4sitys), [itsetunnon](http://fi.wikipedia.org/wiki/Itsetunto), [arvot](http://fi.wikipedia.org/wiki/Arvot), [luonteen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Luonne) ja [temperamentin](http://fi.wikipedia.org/wiki/Temperamentti).

**Viisi persoonallisuuden piirrettä Big Five -näkemyksen mukaan**

Persoonallisuuden voi tiivistää viideksi piirteeksi, jotka eivät ole kulttuuri- eivätkä sukupuolisidonnaisia.

**Ekstroversio:** kuvaa ihmisen suuntautumista ulos- tai sisäänpäin.

**Neuroottisuus:** kuvaa ihmisen suhtautumista uhkiin ja vaaroihin.

**Tunnollisuus:** kuvaa ihmisen suunnitelmallisuutta ja päättäväisyyttä.

**Miellyttävyys:** on kyky mukautua toisten ihmisten tunteisiin.

**Avoimuus:** kuvaa henkilön arvostusta seikkailuja, uteliaisuutta, epätavallisia ideoita ja mielikuvitusta kohtaan.

**Lähteet (luettu 27.8.2012):**

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenterveys>

http://fi.wikipedia.org/wiki/Psyyke

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Sielu>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Tietoisuus>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Tajunta>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Etiikka>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Mieli>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Emootio>

http://fi.wikipedia.org/wiki/Kognitio

<http://fi.wikipedia.org/wiki/%C3%84lykkyys>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Persoonallisuus>