



Suomen Mielenterveysseura: Hallitusohjelmataavoitteet 2015 tiivistelmä

Psyykinen hyvinvointi on yhteiskunnan menestystekijä

Väestön hyvä mielenterveys on kestävä kasvun keskeinen menestystekijä. Tuottavuuden ja kilpailukyvyyn parantaminen ovat keskeisiä haasteita Suomelle. Hyvinvointivaltiomme tulevaisuutta uhkaa julkisen talouden kestävyysvaje, joka suurelta osin johtuu työikäisten alhaisesta työllisyysasteesta. Keskeinen syy työelämästä syrjäytymiseen on mielenterveyden häiriöt, joiden kokonaiskustannukset vuositasolla ovat noin 5 miljardia euroa. Mielenterveydellä on ratkaiseva merkitys Suomen tulevaisuudelle ja menestymiselle.

Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä

Työikäiset ovat fyysisesti yhä terveempiä, mutta psyykkisten ongelmien osuus sairastavuudesta on kasvussa ja vaikuttaa työntekijöiden työkykyyn. Digitaalitalouden työelämässä tarvitaan ennen kaikkea hyvää mielenterveyttä: joustavaa mieltä ja kykyä sietää psyykkistä rasitusta. Jo nyt lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden ongelmien, useimmiten masennuksen, takia. Suomi on itsemurhalukujen kärkimaita. Joka vuosi Suomessa lähes 1000 ihmistä tekee itsemurhan, ja useat tuhannet yrittävät itsemurhaa.

Väestön mielenterveyttä voidaan edistää oikeilla toimilla

Terveystilanteessa tapahtunutta painopisteen muutosta ei ole riittävästi huomioitu terveystiikassa, jonka ensisijaisena kohteena on edelleen fyysinen terveys. Nykytiedon valossa mielenterveyden ongelmat voidaan suurelta osin ennaltaehkäistä. Kaltoin kohtelu, kiusaaminen, osattomuus, työttömyys ja köyhyys aiheuttavat mielenterveyden ongelmia. Sijoittamalla osallisuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja turvallisiin kehitysympäristöihin tuemme mielenterveyttä. Vauvan ja vanhempien varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, turvallinen lapsuus, mielenterveystaitojen opetus, työelämäosallisuus sekä köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisy ovat tutkitusti tehokkaita keinoja kansalaisten mielenterveyden edistämiseksi. **Mielenterveyden edistämiseen sijoitettu pääoma maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin.**

Psyykkisen hyvinvoinnin ohjelmalla mielenterveyden mallimaaksi

Suomen Mielenterveysseura esittää kansallista, hallinnonaloja yhdistävää **psyykkisen hyvinvoinnin ohjelmaa**. Vanhemmuuden taitojen tukeminen, ruumiillisen kurituksen, lapsiin kohdistuvan hyväksikäytön ja kaikenlaisen kiusaamisen kitkeminen ovat ohjelman keskeisiä toimia. Kansalaisten mielenterveysosaamisen (muun muassa vuorovaikutus-, tietoisuus-, tunne- ja selviytymistaidot sekä arjen hyvinvoinnin taidot) nostaminen uudelle tasolle sisällyttämällä mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi lasten ja nuorten kasvatus- ja opetustyötä sekä aikuisten mielenterveyden ensiaputaitojen parantaminen ovat ohjelman kärkiä. Ohjelmassa edistetään työelämässä olevien psyykkistä hyvinvointia kehittämällä sekä esimiesten että työntekijöiden mielenterveystaitoja ja stressin hallintakeinoja ja ikäihmisten mielenterveyttä vuorovaikutusta lisäämällä.

Valitse elämä! Itsemurhia voidaan ehkäistä

Suomen Mielenterveysseura esittää myös erillistä, **itsemurhien ehkäisyyn kohdistuvaa ohjelmaa**. Tutkimustiedon mukaan itsemurhia voidaan ehkäistä, ja toiminta on erittäin kustannustehokasta. Onnettomuustutkimuksen ulottaminen itsemurhiin, itsemurhariskissä olevien parempi tunnistaminen ja kohtaaminen, akuutin matalan kynnyksen avun saaminen ja nopea tuki itsemurhan yrittäneille ja itsemurhan tehneen läheisille ovat ehkäisyohjelman kulmakiviä. Ampumaseiden tai myrkyllisten aineiden saatavuuden rajoittaminen on monissa maissa vähentänyt itsemurhakuolemia. Maahan tarvitaan hallinnonalojen yhteinen itsemurhien ehkäisyohjelma. Tavoitteena tulee olla itsemurhalukujen saaminen pohjoismaiselle tasolle.