

Mielenterveyden häiriö vai normaali urheiluun liittyvä tunnereaktio?

- Mielenterveyden häiriöt tulee erottaa normaaleista urheiluun liittyvistä tunnereaktioista.
- Mielenterveyden häiriöitä esiintyy **5–45 %:lla** urheilijoista.
- Hoidon tulisi olla yhtä tavallista ja helposti saavutettavaa, kuin muukin terveydenhuolto.



Urheilijoiden raportoimia mielenterveyden häiriöiden oireita:

Uniongelmia
Ylikuormitusta

Masennusoireita
Traumaoireita

Ahdistusoireita
Syömisoireita



Mistä apua?

1. Lääkärin vastaanotto:

Mielenterveyden tilan arviointi ja siihen vaikuttavat fyysiset tekijät

- Lievien häiriöiden hoito
- Ohjaus lyhyisiin hoitointerventioihin

2. Psykoterapia:

Mielenterveyden häiriöiden hoito psykologisin keinoin

- Lyhyet ja pitkät psykoterapiat
- Tarvittaessa psykiatrin B-lausunto Kelan kuntoutuspsykoterapiaan



Lue lisää:

[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

[Oivamieli.fi](https://oivamieli.fi)

[Mieli.fi](https://mieli.fi)