LEHDISTÖTIEDOTE 27.1. 2014

Huom! Juhani Mattila ti 4.2. klo 18, Arkadia Bookshopissa.

**Mistä jännittämisessä ja sosiaalisissa peloissa on kysymys?**

Suomessa on pitkään panostettu kansantautina pidetyn depression tunnistamiseen, mutta samalla on unohdettu suomalaisten kaikkein yleisin ongelma, sosiaaliset pelot.

**Juhani Mattila** on vuosia tutkinut jännittämistä ja esiintymispelkoja. Uusimmassa kirjassaan *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* hän selostaa kansantajuisesti, mitä kaikkea näiden ongelmien taustalta voi löytyä. Teosnostaa esiin aistien ja tunteiden herkkyyden osana älykkyyttä. Se on tärkeä voimavara yksilölle ja yhteisölle, ja ilmenee myös luovuutena. Aidon herkkyyden säilyttäminen ei tosin ole helppoa nykyisessä kilpailuyhteiskunnassa. Haittaavaksi herkkyys muuttuu aiheuttaessaan fyysisiä jännitysoireita kuten punastumista ja käsien vapinaa.

Kirja on tarkoitettu avuksi niille, jotka haluavat ymmärtää syvemmin itseään ja jo lapsesta alkaen kokemaansa herkkyyttään ja jännittämistä. ”Ongelma on todellinen ja tavallinen, koska lähes kaikessa työssä vaaditaan yhä rohkeampaa ja sujuvampaa esiintymistaitoa.” Teos on tarkoitettu myös niille työelämän paineessa eläville, joiden on pakko jaksaa huolimatta väsyttävistä pelko- ja jännitysoireistaan.

**Sosiaaliset pelot ja nuorten syrjäytyminen**

Sosiaaliset jännitykset ja pelot ovat luultua merkittävämpi syy nuorten opintojen viivästymiseen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen. ”Henkilökohtaisten menetysten lisäksi asialla on yhä suurempi kansantaloudellinen merkitys”, Mattila toteaa. Apua olisi tarjottava nykyistä aiemmin, paljon ennen kuin ongelmat ovat muuttuneet työkykyä alentavaksi paniikkihäiriöksi tai masennukseksi.

**Huom!** Juhani Mattila ja Raisa Rauhamaa keskustelevat kirjan aiheesta ti 4.2. klo 18 Arkadia-kirjakaupassa (Arkadia International Bookshop, Nervanderinkatu 11, 00100 Helsinki).

**Juhani Mattila** on psykiatri ja tietokirjailija. Hän on kirjoittanut muun muassa ujoudesta, masennuksesta ja työuupumuksesta.

Juhani Mattila: Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Kirjapaja 2014. 14.8/59.561. ISBN 978-952-288-031-4

Kirjan kansikuva [täältä](http://www.lastenkeskus.fi/kuvapankki/herkkyys_ja_sos_pelot.jpg): http://www.lastenkeskus.fi/kuvapankki/herkkyys\_ja\_sos\_pelot.jpg

**Lisätietoja**: Juhani Mattila, [juhani.mattila@welho.com](mailto:juhani.mattila@welho.com), 041 595 0545. Tai Kirjapaja: viestintä / Marja-Liisa Saraste, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) , puh. 040 553 4757.

**Arvostelukappaleet**: [minna.vatja@lastenkeskus.fi](mailto:minna.vatja@lastenkeskus.fi)