**Masennuksesta voi seurata myönteinen muutos omatoimisellakin hoidolla**

Tiedote 29.6.2017



Psykiatri Juha Lehden kirja **Masennus mahdollisuutena – Matkaopas** **muutokseen** (Kirjapaja) tarjoaa keinoja masennuksen omatoimiseen hoitoon ja myönteiseen muutokseen.

Masennus ei ole pelkästään paha asia. Se on signaali, siinä missä kipu ja nälkäkin, ja kertoo muutoksen tarpeesta.

Kun masennus pysäyttää normaalin toiminnan ja pakottaa ihmisen ottamaan aikalisän, meille avautuu mahdollisuus omaksua uusia taitoja, arvioida toimintaamme ja kääntää vastoinkäymiset hyödyksemme. Samat taidot, jotka tekevät masennuksen tarpeettomaksi, luovat usein pitkäaikaista hyvinvointia ja onnellisuutta.  
  
”Kyky tuntea masentuneisuutta on ihmiselle hyödyllinen ominaisuus – etenkin tilanteissa, joissa pitäisi oppia tekemään tai ajattelemaan asiat toisin kuin aiemmin. Pelkkä kyky tuntea masentuneisuutta ei kuitenkaan

riitä siihen, että vastoinkäymiset ja mahdollisuudet käännetään voitoksi. Masentunut olo tulee osata hyödyntää, ja siihen ihminen tarvitsee tiettyjä taitoja”, Juha Lehti kirjoittaa.

Teos antaa paljon konkreettisia välineitä, tietoa ja harjoituksia, jotka auttavat löytämään uusia ajattelumalleja ja jotka vahvistavat omaa hyvinvointia. Niiden avulla masennus voidaan valjastaa myönteisen muutoksen palvelukseen.  
  
**Juha Lehti** on psykiatrian erikoislääkäri, joka edustaa positiivista mielenterveyden hoitoa. Lehti näkee mielen matalapaineet mahdollisuuksina eikä sysimustina sairauksina.

**Juha Lehti, Masennus mahdollisuutena – Matkaopas muutokseen.** Kirjapaja 2017.Kl 59.563. ISBN 9789522887658. Ovh. 27,90.

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**: Juha Lehti, [juha@nettipsykiatri.fi](mailto:juha@nettipsykiatri.fi). Tai Kirjapaja / Marja-Liisa Saraste [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi).

**Arvostelukappaletilaukset ja kuvapyynnöt**: [tilaukset@kirjapaja.fi](mailto:tilaukset@kirjapaja.fi); [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi); (lomalla 3.7. lähtien)

