



# Kärsitkö masennuksesta? Tarvitsetko vertaistukea, tietoa ja itsehoitotaitoja?

Hae apua  
Depressiokoulustamme!



Depressiokoulu on tieteellisesti tutkittu ryhmämuotoinen hoitomenetelmä, joka on todettu tehokkaaksi lievässä tai keskivaikeassa masennuksessa. Ryhmiä järjestetään useissa palvelupisteissämme. Depressiokoulussa saat vertaistukea, tietoa depressiosairaudesta ja opit itsehoitotaitoja. Työskentelyn painopiste on tulevaisuudessa ja taitojen harjoittelussa. Hae mukaan!

## Mikä Depressiokoulu?

Depressiokoulussa pääset rakentamaan ohjatusti oman työkalupakin masennuksen lievittämiseksi päivittäisen taitoharjoittelun ja mielialan seurannan avulla.

Ryhmäohjelman lopussa kootaan istunnoilta tehdyt tärkeät huomiot yhteen ja rakennetaan niistä tulevaisuuden suunnitelma mahdollisten sairauden uusiutumisen ehkäisyä varten.

## Sopisiko Depressiokoulu sinulle?

- ✓ Depressiokoulu on tarkoitettu elämänsä ensimmäistä tai jo uusiutunutta masennusta sairastaville, joiden masennus on asteeltaan lääkärin arvion mukaan lievää tai keskivaikeaa.
- ✓ Depressiokoulu sopii myös pitkäaikaista masennusta (dystymiaa) sairastaville ja hoidosta voi hyötyä myös tilanteissa, joissa ilmenee masennusoireilua ilman varsinaista masennussairautta.

## Toteutus

Ryhmään otetaan kerralla 6–10 opiskelijaa. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa, pääsääntöisesti viikon välein, kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmiä järjestetään sekä läsnä- että etäryhminä.

## Miten voit päästä ryhmään?

Jos sinulla on jo hoitosuhde YTHS:llä, ota Depressiokoulu puheeksi vastaanotolla. Muussa tapauksessa ota yhteyttä hoidontarpeen arviointiin puhelimitse tai SelfChatissa.