

Maanviljelijän uupumuksen merkit

- Kekki: Nyt ollaan taas Välitä viljelijästä-podcastin äärellä ja tänään ollaan täällä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiloissa ja jutellaan psykiatri Antti Lehtosen kanssa. Mitä sinun työhösi kuuluu?
- Lehtonen: Niin, senhän aina tietysti jokainen valitsee työnsä ja mitä siihen kuuluu silleen, että tietysti sitä voi itse aika paljon määrittää. Mutta minun työhön kuuluu kaikkien eteen tulevien asioiden hoitaminen ja se on hyvin moninainen. Periaatteessa potilaita on itselläni 40-luvulta 2010-luvulle kaikilta vuosikymmeniltä ja joskus on sitten kolmea sukupolveakin hoidettua. Ja sitten periaatteessa lasten psykiatria ja nuorten psykiatria ja aikuisten psykiatria ja sitten monenlaista eri hommaa tässä psykiatrialla on tullut tehtyä. Ja ehkä silleen tietysti sellainen mikä on itsellä, että paljon tykkään myös kotikäyntejä tehdä, että aika monessa kodissa on tullut täällä Etelä-Karjalassa vierailtua erilaisissa asioissa. Tykkään, että se on silleen liikkuvaa työtä ja saa tehdä erilaisia hommia.
- Kekki: Okei, kuulostaa tosi mielenkiintoiselta. Miten sitten, mulla on semmonen käsitys, että sulla on jotain taustaa tähän maatalouteenkin?
- Lehtonen: Joo, onhan mulla maatalouteen ja varsinkin kun vaimo on tuolta Nivalasta niin siellä joutunut oikeasti tällaiseen (naurahtaa), oikein missä isoilla traktoreilla tullaan kouluun. Mutta itse olin tai pääsin/jouduin viljaa kuivaamaan tuonne Jänhiälän kuivurille, että siellä muutamina vuosina olen ollut viljaa kuivaamassa. Ja sinällään oli aina kun itse olen aika tarkka mies tietyllä tavalla, että kun aina se kosteusprosentti ja sitä mittailin. Ja sitten miten se sitten palautuu kun se on mitattu ja sitten se laitetaan sinne siiloon, että menikö se ihan kohdilleen? Ja aina oli pieni paine, että saako sen. Ja sitten kun joku maanviljelijä toi traktorin, että ei mitään tuosta vaan ja sitten ajelet ja peruutat sen tuohon. Niin kyllähän mä sain aina ne traktorit ajettua jos joku jätti tehtäväksi sen. Mutta iso luottamus oli, että meikäläiselle (naurahtaa) antoi sen traktorin siihen ajettavaksi. Mutta kyllähän ne hommat aina hoitui ja suurin piirtein meni viljat oikeisiin siiloihin.
- Kekki: Okei, kuulostaa aika mukavalta ja silleen, että sulla on kuitenkin jonkunlainen käsitys siitä minkälaista on nykyään maatalousyrittäjän elämä?
- Lehtonen: Joo, kyllä siinä silleen, nyt on tietysti työn kautta tullut tapauksia. Mutta sitten silloin tuli tietysti kun tuli aina juteltua siinä asioista ja muuta, että on monenlaista viljelijää. On tietysti niitä mitkä oman työnsä ohella tekee sitä, että on joku työ ja sitten sitä viljelee. Ja osa tuntuu, että sitten on velvollisuudestakin, että halutaan pitää ainakin ne näytillä olevat pellot nätteinä silleen kun ne on aina ollut. Ja siinä on kyllä hieno homma, että moni kuitenkin kenellä niitä tiloja on, niin vielä sitä kulttuuriympäristöä niin sanotusti vaalii. Se on hieno homma, että sitä ei moni tajuaakaan, että siellä on paljon myös sitä, että voisi olla (naurahtaa) taloudellisesti kun pitää kuitenkin olla välineet ja muuta, niin siinä ei sitten oikein viivan alle jää mitään.
- Kekki: Niin sulla on siis työn kautta sitten tullut?

Maanviljelijän uupumuksen merkit

Lehtonen: Joo on erilaisia, että on tietysti ollut ihan maanviljelijä ja sitten on sellaisia tietysti silleen kun maanviljelijät kaikki on yrittäjiä. Mutta sitten myös sellaisia, millä on sitten jotain, että on työntekijöitä siinä sitten pyörii siinä, että on erilaista sitten maatalouteen liittyvää yritystoimintaa. Niin se on sitten sitäkin vastuuta, että on niitä, ettei ole vaan niitä kiireapulaisia, vaan voi olla sitten ihan ympärivuotisia palkallisia.

Kekki: No miltäs tämä maaseudun elämä nyt sun silmiin näyttää?

Lehtonen: Joo, se on varmaan niin kuin näissä kun ainahan puhutaan siitä, että on tällaista, jotenkin se elämäntapa ja muuta. Ja vaikka se olisi elämäntapa niin ongelmahan aina tulee siinä, että kun on ne tietyt ajanjaksot mitkä on kuormittavia ja joutuu väkisellä tekemään, että ei pysty säätelemään. Silloin kun taas talvella voisi olla rauhallisempaa niin silloin ei pysty tekemään niitä kevään, syksyn tai näitä asioita. Ja sitten tietysti tämä minkä itse olen kuullut tietysti viljelijöiltä, mutta julkisuudessa on nämä tukiasiat ja ne stressaa, että milloin tulee rahat ja muuta. Siinä on paljon sellaisia haasteita myös suhteen, että mitkä sitä sitten kuormittaa kun ei tiedä milloin tulee rahaa. Ja sitten tietysti onko sato minkälainen ja muuta. Tietysti kun kalliita koneita pitää hankkia ja muuta, että siinä on paljon sellaista stressinaihetta sitä kautta.

0.05.10

Kekki: Mä olen jotenkin itse ajatellut silleen, että siinä on sekä tavallaan jos ajattelee maaseutuelämää, niin siinä nyt ollaan vähän lähempänä luontoa. Niin siinä on just se stressi ja sitten yhtä aikaa toisaalta voikin olla semmonen vapauttavakin tai semmonen voimiakin tuova juttu, että ollaan, tuolla kuullaan puiden suhinat ja muuta. Tavallaan jotenkin tulee semmonen olo, että haluaa muistuttaa siitä tai viljelijät usein kokee, että aina puhutaan vaan niistä ikävistä asioista mikä maaseutuun liittyy. Mutta tietysti nyt me ollaan täällä psykiatrilla, ei nyt ihan vastaanotolla sentään tai voiko tätä sanoa vastaanotoksi kun mä olen täällä sinua jututtamassa (naurahtaa)?

Lehtonen: No voi, sehän katsotaan tämän haastattelun mittaan, että pitääkö muuttaa vastaanotoksi.

Kekki: (nauraa) Joo, hyvä. Näyttääkö se, onko se erilaista mitä viljelijöiden tilanteet on kun vaikka muiden ihmisten? Voiko sitä ajatella, että maatalousyrittäjällä on erilaisia vaikeuksia?

Lehtonen: Muillahan jos ajatellaan vaikka yksityisyrittäjää, niin kun verrataan sellaisia.

Kekki: Niin.

Lehtonen: Niin ne on kuitenkin aika silleen, että sä pystyt säätelemään silleen. Totta kai monella menee yli ja muuta ne tunnit. Ja sä aina kun sä menet niin sä saat veloitettua ne tunnit ja muuta. Mutta sitten tässä se on vaikka se tietyllä tavalla kuulostaisi samalta, niin se on kuitenkin huomattavasti sitovamaa. Ja sitten jos joku asia ei mene niin sitten sun pitää tehdä ja pitää hakea ja välineet on rikki

Maanviljelijän uupumuksen merkit

ja muuta. Silleen se on kyllä erilaista. Ja sitten tietysti, että kuka ne hommat sillä aikaa tekee. Jos sitten taas yksityisyrittäjälle tulee joku sellainen sairasloma niin se vaan ilmoittaa, että nyt en pääse tekemään ja muuta, että eihän hän silleen niinkään. Mutta sitten jos vaikka heinän niittäminen tuolla niin sitä ei voi siirtää, että nyt heinät olen sairaslomalla, että tässä alueella ei saa kasvaa minnekään (naurahtaa). Palataan sitten asiaan kun olen taas työkunnossa, että on kipsi poistettu tai muuta. Ja sitten tietysti justiin se stressi kun monella kuitenkin ei ole niin lainoitettu niin kovasti asioita. Ja jotenkin näyttää kyllä sille, että sellaista huolta tietysti, että tulee se taloudellinen. Sitten tietysti se vapaushan on taas, että onhan siellä varmasti aikoja ja sen huomaa, että milloin voi vähän itse päättää mitä tekee. On niitä kiireaikoja, mutta sitten on niitä vähän sellaisia aikoja milloin pystyy sitten tekemään omia hommia. Ja se tietysti olisi varmaan tärkeää, että jokaisella olisi kun meillä on kuitenkin temperamentti mihin me synnyttään ja me opitaan vähän siitä perheenkulttuurista miten tätä eletään ja siitä opitaan. Ja sitten on se oma herkkyys ahdistua asioista tai muuta. Mutta niin kuin just sanoit tuossa nämä positiiviset asiat ja muut, että nimenomaan niin, että maanviljelyksessä omaksuu sen, että tulee eteen asioita, tavaroita menee rikki ja aina ei voi hallita näitä. Mutta jos jotenkin sen pystyy hyväksymään ja sitten mennään vaan aina eteenpäin ja tehdään. Mutta jos jäädään asioihin pyörimään niin siitä ei tule mitään. Sen se vaatii varmaan siltä luonteelta, että pitää pystyä pääsemään asioista aina eteenpäin tuli mitä tuli. Ja sitten tietysti jos se stressi lähtee kasvamaan niin sitten siitä usein tulee se unettomuus ja se alkaa sitten lisäämään sitä kuormittuneisuutta, että tulee ärtyneisyyttä. Ja tulee sellaista niin kuin yleisestikin nuo mielialaoireet niin siellä on monenlaista. Siellä on justiin sitä stressaamista ja sellaista, että ahdistutaan herkästi ja ihmiset on erilaisia ja siihen on totuttu. Totta kai jos oma isä on vaikka stressannut niin herkästihän se tulee samanlainen juttu itselle. Mutta toisaalta sitten on sitä, että vahingossakaan ei tehdä samalla tavalla kun oma isä. Tämä on myös, että se joskus on ihan hyvä asia, että osaa sitten irrottautua siitä. Se on paha jos se on vielä se isä siinä, että kun se on jo ollut haudassa 20 vuotta, niin se vieläkin kummittelee, takoo sinne päähän, että ei näin, kun nämä pitäisi tehdä näin. Se on tärkeää sitten kun tulee näitä sukupolvenvaihdoksia ja muuta, että päästään siihen omaan juttuun eikä liikaa olla siinä. Kutakuinkin niin, että jokainen on oma yksilönsä ja kaikilla on omat aatteet. Ja sitten olisi tietysti tärkeää, että meillä olisi aina jotain vertaistukea, että olisi kavereita mitkä ymmärtäisi sen homman.

0.09.50

Kekki: (hymähtää)

Lehtonen: Koska kokemushan on se, että ihan sama meille, että mistä alalta tulee niin ihmisellä on herkästi kokemus, että tuo ei voi ymmärtää, koska sillä ei ole. Tai jos ei ole lapsia niin ethän sä voi ymmärtää mitään näistä asioista tai muuta. Se olisi tärkeää, että olisi sellaista kuulijakuntaa minkä kokisi ymmärtävän ne omat ongelmat ja muuta, että useasti se puhuminenkin auttaa. Se vaan joskus kun jäädään jumiin niin sitten itsekseen yritetään viimeiseen asti ja ei ymmärretä. Kuitenkin silleen mitä itsellä olen huomannut niin kuitenkin

Maanviljelijän uupumuksen merkit

maanviljelykseen liittyen siellä on paljon sellaisia apuja mitä on mahdollisuus käyttää kunhan vaan rohkenee. Kyllähän ääriesimerkki tietysti itsellä tuosta mitä on työssä tullut eteen niin on joskus, kun eihän psykiatria ole mielletty, että meillä on rauhan mielisairaala. Ja kun ennen puhuttiin hullujenhuoneesta, että missään tapauksessa se ajatus kun on vaan unettomuus mikä voitaisiin tiettyllä, että mietittäisiin mikä se on tietysti terapiaa. Mutta joskus lääkekin voi olla siinä hyvä, että päästään tilanteesta eteenpäin, että saadaan nukuttua. Niin sitä ei millään voida tulla, koska heti liitetään itsensä, että nyt minä leimaan, että en minä minnekään hullujenhuoneelle lähde. Ja tällaisia puheita on joskus ollut, että on hirveän hankala tulla, että se on ollut hyvin etäällä ja jotain kaukaista ne mielenterveysongelmat. Toivottavasti ollaan vähän menty eteenpäin kun aletaan niistä puhumaan. Mutta se on tullut huomattua tässä, että se on tosi iso kynnyks tulla.

Kekki: Mulla on tullut siis vähän niin kuin laidasta laitaan viljelijöitä vastaan, että mielenterveys on samanlaista terveyttä kun muukin terveys. Miten sä olet pystynyt auttamaan niitä jotka sitten ajattelee, että ne ei voi tulla kun siinä lukee mielenterveyspalvelut tai jotain?

Lehtonen: No niille on tietysti sitä painotettu, että tässä ei ole mitään, että tämä on samanlainen ongelma kun mikä muukin, että tämä vaan ratkaistaan. Ja sitten jos meillä on lääkkeitä, meillä on kevennyksiä ja tehdään mitä mietitään mitkä kuormittaa. Kyllähän siinä pitää tehdä sitä, koettaa normalisoida sitä asiaa niin kuin itsellä sitten aina tässä työssä, että ei nämä ole sen kummempia juttuja. Oli mikä oli niin voidaan rennosti jutella ja muuta. Ei tämän tarvii olla mikään sellainen vakava ja harras tilaisuus vaikka olisi mikä asia, vaan aina voidaan se asia hoitaa myös silleen.

Kekki: Mitäs mieltä sä olet noista lääkkeistä, tämä tulikin nyt tässä mieleen?

Lehtonen: Lääkityksen suhteen pitää olla aina kriittinen. Mutta siinä kohtaa realistisesti jos ei ole vaikka ihminen tottunut puhumaan ja se ei ole tapa miten, että siihen ei ole oikein, että on pitänyt aina pärjätä. Ja ei ole ollutkaan välttämättä sellaista keskustelukulttuuria ja sitten voi olla tyypiltäänkin sellainen, että ei oikein osaa puhua ja se tunteiden käsittely on hankalaa. Niin siinä kohtaa kun ollaan umpikujassa niin se on kuitenkin useasti tietyissä tilanteissa ainoa järkevä vaihtoehto. Totta kai muuten tarjotaan aina keskustelua, mutta niistä ei ole välttämättä yksinään hyötyä. Useasti se on se yhdistelmä. Ainahan lähtökohtaisesti se on, että katsotaan vaikka jos se unettomuus unihygieniaan liittyy ja siihen, että miten voisi rauhoittua sinne nukkumaan ja ne aikataulut ja muuta. Ja sitten taas siitä kun mennään eteenpäin niin sitten jos tuntuu sen lääkkeen tarve olevan, niin sitten lähdetään sitä miettimään. Jos on stressaaja ja asiat pyörii mielessä niin meillä on hyviä sellaisia pienillä annoksilla monenlaisia lääkkeitä. Ja ne ei ole rauhoittavia lääkkeitä mitä annetaan, ettei sotketa niihin mihin tulee sitten, että lähtee annokset nousemaan ja muuta. Vaan tarkoitus on saada se ajatushyrrä esimerkiksi rauhoittumaan, että malttaa pää sen verran laskea sitä vireystasoa, että tapahtuu se nukahtaminen. Ja se on kuitenkin aina ensisijainen, että saadaan se nukkuminen, niin sitä kauttahan lähtee herkästi moni asia ratkeamaan.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

Kekki: Seuraavaksi mulle tuli sellainen asia mieleen, että miten se keskustelu sitten auttaa? Kun meillähän voi hakea nyt sitten maatalousyrittäjät tuolta Melalta missä minäkin olen töissä, niin 500 euron sellaista ostopalvelusitoumusta millä pääsee suoraan yksityiselle psykiatrille tai psykoterapiaan. Mitäs muita, no työnohjaus, parisuhdeterapia, seksuaaliterapia mikä selvästi on tämmönen mielenterveyteen liittyvä juttu niin meiltä pääsee suoraan. Niin sitten tietysti jotkut viljelijät kysyy, että mitä se puhuminen auttaa jos tilanne on vaikea ja vaikka rahat on loppu ja ihmissuhteet on solmussa. Niin mitä se puhuminen oikein auttaa?

Lehtonen: No siinä on se, että tietysti saa vähän sieltä ulkopuolelta sitä näkemystä kun itse on ajautunut siihen umpikujaan, että kaikki näyttää niinkun. Voisin esimerkkinä sanoa jos aina otetaan vähän ulkopuolelta. Jos meillä joku lapsi vaikka, että sillä on jotkut asiat tekemättä ja muuta, niin sitten se koettaa välttää kun se yrittää sulkea kokonaan mielestä ne hankalat. Ja sitten jos sille joku aikuinen sanoo, että no ei mitään tämä hoidetaan näin, että olisit tullut aikaisemmin sanomaan, että näin ja näin.

0.15.02

Lehtonen: Tietyllä tavalla tässä on ihan samanlainen, että kun saadaan sitä ulkopuolista näkökulmaa niin sitten pystyy hyväksymään, että tässä on haasteita ja muuta. Ja miettimään, että onko mulla edellytyksiä jatkaa tätä vai olenko mä liian stressiherkkä? Ja sitten kuitenkin ainahan tästä jollakin tavalla selvittää, että aina on vaihtoehtoja. Mulle tulee jos otetaan yrittäjä oli se mikä tahansa yrittäjä niin sitten, että joo kun mä en saa sitä ja mulla menee pitkät päivät ja muuta. Niin sitten pitää keskustella, että pystykö sä lyhentämään niitä päiviä? Jos sä et pysty, niin pitääkö sun lopettaa tämä yritystoiminta tai muuta? Se pitää myös käydä ne realistiset vaihtoehdot tai sitten vaan hyväksyy, että tässä on nyt tällainen tilanne ja katsotaan miten se menee. Ja sitten jos ei onnistu niin sitten tehdään ne päätökset. Kun useasti ne on kuitenkin sellaisia omanmielensisäisiä haasteita kun kaikki asiathan loppujen lopuksi pystyy selvittämään sillä, että aina me kaikista asioista selvittää. Ja tässä voisni esimerkkinä kertoa tästä kulttuurista. Aikuispuolella varsinkin niin se oli aika yleistä, että tuli todella huonossa kunnossa olevia perheenäitejä mitkä oli masentuneita, ne ei enää nukkunut. Ne oli jo lähes, se oli osittain psykoosissa jo se ajatusmaailma, että se oli täysin epä. Mutta siinä oli se kulttuuri tietyllä tavalla tullut, siinä opittu perheessä. Ja tämä oli aika useasti maanviljelijäperheissä kasvanut, että aina pitää jaksaa, aina pitää pystyä, ei saa muualle valitella (naurahtaa). Kyllä mä, mä huomenna teen enemmän ja nyt kun mä vaan alan. Ja sitten ne oli kyllä sellaisia kun perhe loppujen lopuksi raahasi tämän vaimon siihen. Ja sitten niitä otettiin silloin osastolle kun enemmän olin osastoilla töissä niin useita oli sellaisia, että piti vaan, että nyt oikeasti pysähdytään. Ja sitten nukkui 2 viikkoa ja sitten tilanne oli paljon valoisampi. Mutta ne oli aivan totaalisen poikki, että siinä oli tullut masennusta ja unettomuutta ja voimat oli melko lailla vähissä. Se on tärkeää, että tietyllä tavalla sellaisen pakonomaisen ajatusmaailman saa katkeamaan. Meidän on joskus vaan reaalisesti hyväksyttävä asioita, että tämä on nyt se fakta ja tässä

Maanviljelijän uupumuksen merkit

mennään ja katsellaan. Totta kai se on helpommin sanottu kun tehty. Mutta se meillä kaikilla on, että jos me rutataan auto niin ei me voida murehtia, että nyt meni rahaa tai nyt meni. Vaan se on, että ne voi olla joskus isompia useasti nämä vaikka yritystoimintaan liittyvät asiat, mutta samanlaisiahan meillä on kaikilla arjessa.

- Kekki: Niin, että joillekin tulee semmonen, että ne yrittää sulkea sitä asiaa pois kokonaan. Ja sitten tavallaan se, että sitten vaan unohdetaan itsensä, että vaikka eletään, toimitaan emäntinä tai isäntinä silleen sen mukaan, että nyt vaan nämä hommat pitää tehdä ihan niin kuin olisi itse joku kone. Sä sanoit, että ei ole muuta vaihtoehtoa kun pysähtyä ja tavallaan katsoa se mihin ihan oikeasti itse kykenee?
- Lehtonen: Joo nimenomaan, että sen realismin jotenkin siihen omaan mieleen, että joku toinen vähän auttaa siinä, että pystyy sen hyväksymään. Koska itse ei välttämättä kun kokee syyllisyyttä siitä, että mä olen ajautunut tällaiseen tilanteeseen, että pystyy sen hyväksymään. Ihmisiä kaikki ollaan ja aina sattuu ja tapahtuu ja aina kaikki ei mene silleen kun toivotaan. Ja sitten tietysti maanviljelykseen liittyy paljon(epäselvää) asiat ja kaikki muut ja sitten vaihtelut, että mitä maksetaan mistäkin tuotteesta ja tukiasiat on hankalia.
- Kekki: Hei tuohon syyllisyyteen mä haluaisin tarttua. Se jotenkin kun itsekin olen maanviljelijä niin se alkaa kuulostaa tosi tutulta (naurahtaa). Niin mitä se syyllisyys, mistä se tulee?
- Lehtonen: Joo, se on tietysti vähän meille sisäänrakennettu, meillä on niitä häpeäntunteita ja meillä on tällaisia erilaisia juttuja. Mutta kai se tulee siitä, että me ollaan vähän omaksuttu, että meidän pitäisi pystyä, meidän pitäisi osata ja meidän pitäisi jotenkin, että se syyllisyys. Sitten tietysti miten me ollaan totuttu saamaan palautetta vaikka lapsena omista tekemisistään ja muuten ja miten on samaan aikaan hyväksyty sitä. Sä olet jotenkin ihan hyvä tyyppi, vaikka sä nyt mokaat. Se aina pitäisi vanhempina meidän pystyä välittää lapsille, että vaikka nyt mokasit niin olet silti ihan yhtä rakas ja aina saa pyytää apua. Jotenkin se on sellainen, se lähtee sieltä jostain ihan lapsuudesta tietysti, että miten se lähtee kehittymään sellainen syyllisyyden kokemus asioihin. Se on melko lailla monimutkainen ja jokaiselle yksilöllinen. Mutta jotenkin sen kanssa meidän pitäisi oppia ymmärtämään, että se on meiltä kuitenkin sisästä tulevaa. Meidän oma mielihän sitä paljolti tuottaa sitä asiaa, että ei moni ole meille vihainen tai silleen.

0.20.00

- Lehtonen: Mutta me koetaan, että nyt se varmaan kun mä en saanut jotain tai nyt kun mä jouduin sitä lainaa vähän siirtämään niin nyt ne on varmaan mulle vihaisia ja muuta. Ne on paljon semmosia oman mielen sisässä olevia asioita kun kaikesta voi aina kysyä ja muuta. Mutta jollakin tavalla se olisi hyvä, että siitä kulttuurista pääsisi eroon, että pystyisi tekemään vähän hommia ja olemaan ylpeä siitä. Ja sitten jos tulee ongelmia eteen, niin niitä lähtee ratkomaan ja pyytää apua, että siinä ei ole mitään hävettävää.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

- Kekki: Mulla on sellainen jotenkin fiilis, että viljelijöitäkin on niin kuin muitakin ihmisiä vähän laidasta laitaan. On sellaisia, jotka on herkkiä hakemaan apua ja käyttää paljon, tekee yhteistyötä toisten viljelijöiden kanssa ja näin. Ja sitten on tietysti sellaisia joilla on vaan se joku takaraivossa ajatus, että tästä pitää yksin selviytyä ja näin. Mä ajattelen, että viljelijät ei erotu muusta väestöstä siinä mielessä. Mitä sä ajattelet?
- Lehtonen: Joo, ei erotukaan. Ja tähähän on silleen tietysti tärkeää huomata tässä koko keskustelussa, että nythän tämä ei, tässä ei puhutakaan kaikista vaan puhutaan niistä, ketkä tulee tänne meikäläisen tai ketä mä olen kohdannut. ja se on tietty osa.
- Kekki: Niin.
- Lehtonen: Ja totta kai tarkoitus on, että se osa saisi myös apua tai joku kuka on ajautumassa siihen tilanteeseen, että uskaltaisi.
- Kekki: Niin.
- Lehtonen: Mutta niin se on, että meillä on jos otetaan joku. Jos ajatellaan vaikka remonttifirmaa ja muuta ja se tekee, että mä käyn nyt ja mä kerkeän tuon tekee. Ja sitten sille tulee aina työtä ja sanoo, että mä tulen sitten mä olen saanut tehtyä. Se voi tehdä jos se pystyy, on päättänyt niin mä teen 8 tuntia töitä ja sitten tekee, jatkaa. Ja sitten seuraavaksi sanoo, että nyt mä voisin tulla sitä kylpyhuonetta tekemään. Mutta sitten esimerkiksi kirjanpitäjä on taas sellainen mikä on, että jos hän meinaa silleen saada sen, tienata sen leipänsä niin sen on pakko silloin kun on ne tietyt tilinpäätösajat ja muuta niin silloin on urakoitava, koska muuten sitä muulle ajalle. Sä et voi silleen, että no mä tein nyt eilen vaan tämän muun kirjanpidon, mutta ottakaa jostain muusta nämä tilinpäätökset ja muuta. Se on maanviljelyksessä sama homma, että siinä ei voi sitten sitä, että se tietysti tekee siitä erilaisen johonkin toiseen toimintaan verrattuna, että siinä on ne kiireajat ja muuta. Ja silloin tietysti jos unen kanssa on haasteita, että jos on hankala sitten vähän eri aikoihin jos joutuu tekemään pitkää päivää ja muuta. Sitten se on tärkeää, että pystyisi rauhoittumaan siihen nukkumiseen ja muuta. Siinä kun on yksilöllisiä eroja niin toinen kestää sitä unettomuutta ja toinen taas ei kestä ja sitten sieltä aletaan tulemaan. Ja sitten monta asiaa yhdistyy perhe, parisuhdeongelmat ja jotain lapsen kansa ongelmaa tai muuta ja sitten, että ne kasaantuu ne asiat. Ja sitten kun puhuit just tuosta (epäselvää), että se on se ongelma. Kun onhan meillä ihmisiä ketkä tietyllä tavalla ahdistaa jo laskua avata ihan missä vaan ja sitten jos se jää (epäselvää) kohta. Niin sitten ollaan niin isoissa ongelmissa yhtäkkiä, että kun pyritään vaan poissulkemaan. Pitäisi vaan, että se tarkoita sitä, että jaahas lasku, että ai no ei, katsellaan niitä sitten. Vaan pitäisi, jaaha tässä on nyt lasku. Nyt en kyllä pysty maksamaan, mutta sitten pitäisi kuitenkin lähteä selvittämään, että mitäs tämän asian kansa voisi tehdä, että silloin rehellisesti hyväksyttäisiin. Sehän ei ole rehellistä hyväksymistä, että ne siirretään vaan pois, koska se on välttämiskäyttäytymistä, että pyritään sulkemaan. Koska jossain kohtaa ne tulee ja isosti sitten eteen ne asiat.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

Kekki: Me puhuttiin tuossa syyllisyydestä ja sitten sellaisesta, sä sanoit tällaisen sanan kun välttämis, mikä se oli?

Lehtonen: Käyttäytyminen.

Kekki: Niin.

Lehtonen: Siis tietyllä tavalla se on vähän sama, että jos sulla on ikävä puhelu soitettavana (naurahtaa) ja entiset (epäselvää) ei jäänyt muistiin. Niin sitten jos sä soitat, että 3 kertaa annat, no ei siellä kukaan vastaa ja hoidetaan myöhemmin. Tietyllä tavalla sä tietoisesti jätit muutaman kun sieltä olisi voinut joku vastata ja sitten sä saat siirrettyä seuraavaan päivään sen asian tai muuta. Se on sellaista välttämistä kun tiedetään, että tästä ei hyvä (epäselvää), mutta jotenkin ei pystytä vaan tarttumaan. Ja se on just ehkä sellaista, että ei keestetä sitä häpeää tai jotain tai jotenkin, että miten mä olen ajautunut tällaiseen tai miksi mä en pysty. Tai joku muu pystyy ja vertaillaan muihin, että tällaista kaikkennäköistä voi olla taustalla. Tai sitten justiin sitä rasietta kun oma isä aina kaikki hoiti ja kaikki oli ja miten mä olen tällaiseen, että se voi monesta kohtaa tulla. Tai sitten jos ajatellaan yleisesti, että yhteiskunta jos ajatellaan, niin nehän puhuu koko ajan vaikka, että koulutus, koulutus. Niin totta kai vaikka lapselle vanhemmat ei sanoisi, että nyt sinun pitää kouluttautua, niin ihminen kyllä itse bongaa sen jostain, että nyt vaaditaan ja pitääkin jotain. Me kyllä jostain niitä tunnelmia ja totta kai sitten myös sitä vertailua kun varmasti just maanviljelyksessä paljon on, että miten on toisella ja muuta. Se on sellainen hyvin vertailtava ala herkästi.

0.25.00

Lehtonen: Ja sitten se tietysti aina liittyykin siihen tällaiseen on se sitten porotalous tai muuta, että kuinka paljon sitä peltoa ja kuinka paljon on metsää ja muuta? Ne on vähän sellaisia vaiettuja asioita silleen jotenkin vaikka kaikki kuitenkin tietää ne (naurahtaa). Niin jotenkin se olisi tärkeää, että kaikki olisi avointa ja on erilaisia yrityksiä ja toisella on isommat tilukset ja toisella pienemmät ja muuta, että sen hyväksyisi. Eikä silleen, että aina saa olla avun tarpeessa, että oppisi sellaisen. Se olisi jo tärkeää nimenomaan kun lähtisi siihen toimintaan, koska sitten olisi jo tiedossa, että jaa-ha jos tällainen homma tulee niin sitten toimitaan näin. Mutta sitten jos tietyllä tavalla siinä kohtaa joku käy sulle selittää, että eihän tässä ole mitään. Mutta sitten kun se mieli on mennyt ja siellä on jo masennus alkanut muokkaa sitä synkemmäksi niin sitten sä, että ei kyllä tässä on maailmanloppu, että tästä ei tule mitään ja tämä ei onnistu. Mutta sitten jos olisi jo etukäteen tiedossa jotenkin niin sitä sitten vaan jos alkaa tällaisia juttuja tulemaan, niin soitat sinne ja lähdetään sitä asiaa helpottamaan. Siinä kohtaa kun se mieli on jo vähän juntturassa niin se on hirveän hankala sitten alkaa. Sitten se vaan kuulostaisi siltä, että tuo on ihan turhaa ja tuosta ei ole mitään hyötyä ja tulepa itse tekemään tai muuta. Jotenkin olisi jo silleen vähän mielessä jo tiedossa, että tällaisia voi ihmisille tulla ja ei siinä ole mitään hävettävää, että sitten vaan lähdetään hommaa selvittämään.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

Kekki: Mistä se masennus sitten tulee? Kuitenkin jotenkin itsellä on semmonen ajatus, että eihän nyt vaan tule jostakin ulkoapäin?

Lehtonen: Joo, ei. Siihen liittyy tietysti aina, että totta kai on jonkun verran sitä alttiutta siihen. Voi olla suvussa silleen, että on herkkyyttä, ahdistumisherkkyyttä ja sitten tietysti on se oma temperamentti sellainen vaikka pedantti ja sitten kun aina ei asioita voi hallita. Niin sitten sellaiselta mikä on vähän loivemmat liikkeet tai muuta niin silleen, että ei ole niin justinsa niin hänellä on paljon helpompaa se. Mutta sitten tietysti kun tulee sitä vähän vaikka taloudellisesti, jossain tulee elämän eri osa-alueilla haastetta niin sitten se on yksi mikä kuormittaa. Sitten siihen tulee useasti se unettomuus, se alkaa sitten viemään sitä jaksamista ja muuta. Harvemmin tullaan masennuksen kanssa, etteikö unettomuus esimerkiksi liittyisi siihen. Se on yksi merkki kun alkaa asiat pyöriä mielessä ja niitä vatvotaan illalla ja ei saada rauhoituttua. Ja sitten tietysti joku koettaa alkoholilla esimerkiksi niitä korjailla, että ei sekään mitenkään ole epänormaalia. Ja sitä paljon tapahtuu, että ne on sitten vähän vääränlaisia keinoja yrittää helpottaa sitä omaa tilannetta. Sitten tietysti jollain voi olla, että syömisen kautta tuntuu puputtavan ja on turvasyömistä ja on kaikennäköisiä millä pyritään sitä jotenkin mieltä saamaan hallintaan. Se olisi tärkeää, että niitä ennusmerkkejä kun alkaa vähän olemaan unen kanssa ongelmaa tai tuntuu, että nyt murehtii. Tai sitten yksi merkki on sellainen kun ihminenhän ei välttämättä tunnista itsessään mitään kun, että pitää jaksaa, pitää mennä. Mutta jos alkaa olemaan entistä ärtyneempi niin se on hyvä merkki, yksi masennuksen merkki, että ärsyttää vaan herkemmin asiat ja on vaikeampi ja pienetkin asiat suurenee, että kaikesta tulee toivotonta. Kun pienikin vastoinkäyminen niin nyt tämä on ja tästä ei tule mitään ja tämä meni tähän ja muuta. Se kyky sietää vastoinkäymisiä huomattavasti vähenee, että siinä on monta asiaa. Totta kai sitten voi tulla parisuhteessa, että ei enää, sitten siinä kohtaa laimenee kaikki ja (epäselvää). Jos otetaan perussuomalainen mies ja viisikymppinen mies tulee vastaanotolle ja sanoo, että en ole jaksanut enää pilkkimässä käydä. Niin silloin on jo suuri hätä, koska se on monelle tärkein asia, sellainen mikä viimeisenä lähtee siitä pois. Ja se on aina itsellä ollut, että nyt pitää saada mies takaisin pilkkimään, että silloin me ollaan jo hyvällä suunnalla kun saadaan taas sitten tuonne pilkkijäälle. Nämä on tällaisia mistä näkee. Ja se on tärkeää, että herkästi sitten kun kuormittuu niin kaikki sellainen huoltava, mieltä huoltava asia jää. On sitten erilaisia harrastuksia mitä kuitenkin on sitten maanviljelijöillä, että on tärkeää, että niistä pitäisi kiinni jotenkin. Ja sitten jos sieltä alkaa tällaiset mieltä huoltavat asiat jäämään pois niin sitten se entisestään lisää tuntuu, että mä tässä suossa tarvon ja en minnekään pääse ja kaikki mukava on kadonnut elämästä. Mutta se on just vaikea jos ei itse tunnista eikä näe tai toisaalta hyväksy sitä vaikka masennusta niin sitten tämä liittyy vaan kaiken, että tämä on tämä tilanne. Ei ymmärrä, että se on synkistynyt se ajatus ja se masennus tuottaa sitä hyvin negatiivista ajatusta ja myös sitä syyllisyyden kokemusta. Se on yksi tyypillinen oire masennuksessa silloin sellainen syyllisyyden kokemus, että koko ajan kokee kaikesta syyllisyyttä ja omasta saamattomuudesta ja muusta.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

- Kekki:** Voisiko ajatella, että tavallaan se masennus tai alkava masennus tai ne tunteet mitä siinä on, niin osittain tulee siitä olemassa olevasta tilanteesta ja sitten tavallaan, että miten itse niihin reagoi, että miten niiden kanssa pystyy elämään. Ja onhan ihmiset tietysti vissiin erilaisia, että toisille joku iso velka ei ole kauhean kova stressi eikä taakka. Ja toinen sitten ajattelee, että tämä on ihan mieletön tai pienikin velka tai vähänkin tekemättömiä töitä niin on kovempi juttu. Meneekö se sitten, meneekö se muuten siitä stressistä sitten sinne masennukseen vai miten, onko siinä semmonen polku olemassa?
- Lehtonen:** Niin kyllähän se siis on yleensä, että kun kuormitus lisääntyy niin stressihän voi olla mitä vaan, että summa kun on riittävän iso. Totta kai meillä pääsääntöisesti ihmiset masentuu ja tulee mielialaoireita. On meillä tietysti niitä mitkä kestää totaaliseen burnoutiin, että niille ei koskaan tule varsinaista masennusta, vaan ne pystyy ihan luukuttamaan itsensä täysin umpikujaan, että siitä voi olla vuosien toipuminen. Se pitää muistaa, että osalla ja varmaan justiin maanviljelijöille se on tyypillinen sen takia kun siellä voi olla, että yrittää tehdä. Ja sitten osalla, että sitten tehdään se oma homma ja sitten käydään vielä tekemässä vähän vieraillekin hommia jos on taloudellinen paine ja muuta kovaa. Siellä on ihan niitä puhtaita, ei niillä ole masennusalttiutta silleen, että ei niille sitä tule, vaan ne vaan ajaa itsensä ihan burnoutiin ja se on taas ongelma. Nyt jos ajatellaan vakuutusasioita niin sitten se burnout ei oikeuta sairausetuksiin virallisesti. Jos siellä ei todeta masennusta, että se on täysin työkuormitteinen juttu niin sitten se ei, että siinä on tietysti sitten taas lääkäreillä tulkintaa. Ja totta kai se varmasti jos rehellisiä ollaan niin varmasti se useimmin painottuu, että sieltä on myös hyvä löytää se masennus jos suinkin vaan siihen jonkunlainen kriteeristö täytyy, koska muuten se on tosi kurja juttu. Ja sen arvioiminenkin, että mikä on puhtaasti sellaista burnout-tyyppistä loppuun palamista ja millä tavalla siihen masentuneisuus liittyy. Ja sitten tietysti on se ongelma kun monia asioita pitää hallita ja sitten on tukiasiat. Ja jos sä olet masentunut niin sun kyky tehdä kirjallisia juttuja, keskittyä asioihin heikkenee, niin ne on se ensimmäinen mikä monelle varmasti tuottaa vaikeuksia. Koska jos ne on ennen ollut vaikeita niin sitten kun olet masentunut niin kun (epäselvää) näkyy hyvin koulussa meillä nuorilla, että sitten se kyky käydä koulua niin sehän on sitä koulunkäyntiä. Monella nuorella niin kyllähän ne vielä osaa mopoa korjata ja päristellä tuolla ja sellaiset asiat menee ja harrastukset vielä ja kavereiden kanssa (epäselvää). Varmasti tuo kirjallinen puoli muuttuu kansa entistä haastavammaksi. Niistä tietyistä asioista mitkä ennen on ollu kyllä kuormittavia, niin niistä aivan ylitsepääsemättömiä. Jäädään jumiin siihen kun tästä ei tule mitään ja sitten tuskailaan sen asian kanssa. Tämä on varmaan kanssa sellainen kun verrattiin justiin tuohon vaikka laatoittajamieheen ja muuta. Niin sillä kuitenkin tietyt asiat jos sillä on vaikka (epäselvää) se voi laittaa laskun ja se on (epäselvää). Niin kuin nyt sanoo monet yrittäjät sitten, että se on kätevää, että sinne vaan laita ja siitä lasku ja sitten se, että se on yksinkertaisempaa, että sitä pystyy vähän kuormituksenkin alla. Mutta tuossa kun moninaisia juttuja pitää osata ennakoida hakea tavaroita ja miettiä mitä mä nyt tarvitsen tässä viljelyksessä, että miten on myrkyt, miten on kaikki AIV-rehu ja kaikki tällaiset, että pitää olla, pitää kuitenkin vähän ennakkoon suunnitella. Ja sitten kun on

Maanviljelijän uupumuksen merkit

masentunut niin se ennakkosuunnittelukykykin vähenee. Ja siitä entisestään kun joku asia myöhästyy ja muuta, niin sitten tulee taas lisää syyllisyyttä ja kuormitusta. Se on vähän sellainen kehä mikä alkaa pyörimään siinä.

Kekki: Vielä sellainen mulle tässä jotenkin tulee ajatus, että se semmonen mielen, että mikä kaikki, että mitä erilaisia ajattelumaailmoja tai mielenrakenteita ihmisillä on. Ajatteleeko ihmiset samalla tavalla, että kun toisilla menee, se ajatus jää jumiin tai jää joku asia mieleen pyörimään, että kyllähän me puhutaan näistä asioista samalla tavalla, mutta miten?

Lehtonen: Joo eihän se, se on tietysti, että meillähän on eri tavalla joustoa. Jos me ajatellaan perinteinen, että meillä on puhuttu vaikka sitten, että kun me ollaan kaikki, että meillä on vaikka tällainen jos joku tietää tämän Sademiehen, tämän Rainman mikä on tällainen autisti. Niin se on siellä yläosassa ja sitten on täällä normaali ihminen ketä en ole tavannut siis sellaista millä ei olisi mitään pikku neuroottista asiaa jossain ja stressiä, että se olisi sellainen täysin tasapainoinen, niin sellaista ei ole olemassa ja me kaikki ollaan siinä janalla jossain. Ja sitten mitä lähempänä me sitä Sademiestä ollaan niin sen herkemmin meidän vaikea sellaisiin muutoksiin suhtautua ja sopeutua ja me niihin jumitetaan.

0.35.02

Lehtonen: Mutta sitten taas jos stressiherkkä ja jotenkin herkästi taloudesta lähtee stressaamaan niin se on taas haaste. Mutta ne on aina sellaisia ominaisuuksia mitä me ollaan, osa me ollaan vähän peritty ja osa me ollaan siinä opittu ja muuta asioista. Ja sitten kun sattuu sellainen stressaava temperamentti mikä herkästi stressaa ja on pedantti ja sitten on sellainen kotikasvatus vielä, että kaikki pitää aina tiptop mennä viimeisen päälle ja aina onnistua, että on sellainen vaativa persoonallisuus. Niin se on haaste sitten tuossa, että kun ei pysty millään hallitsemaan kaikkea. Sellainen ylikontrollointi, että pakko asioiden pysyä kontrollissa, koska on paljon liikkuvia tekijöitä ja niitä ei voi millään kontrolloida, että se on sellainen haaste. Se vaativuushan on hyvä, että tekee asiat ajallaan hyvin. Mutta se on hyvä sellainen, että itse on siinä isännän roolissa. Silloin se renki on se vaativuus, että sä pystyt hallitsemaan ja sä olet tehokas tekemään ja sä teet silloin kun tehdään. Mutta sitten jos se muuttuu toisinpäin, että sä joudut siihen rengin rooliin ja se vaativuus vaan vaatii sinua, niin se tuottaa just sitä syyllisyyttä, että taas et saanut tehtyä ja sulla on hommat ja nyt sun pitäisi pystyä. Vaativuus on tosiaan siinä jos se menee isännän rooliin, niin silloin ollaan haasteessa. Ja useastihan siinä käy niin, että se aletaan vaatimaan, että tähän on ihan yleistä muutenkin meillä työelämässä ja muussa. Sellaiset vaativat ihmiset ja sitten kuormitusta tulee ja pitäisi ja sitten tehdään yli ja tehdään pitkiä päiviä ja muuta, että jotenkin ei osata hallita sitä omaa vaativuutta ja muuta.

Kekki: Joo, kyllä se ainakin mulle kuulostaa hirmu tutulta, että maatalousyrittäjät vaatii itseltään kauheasti. Ja sitten tavallaan varmaan siinä tulee joku ahdistus ja sitten ei pystykään, vaan koko ajan sitten se vaan lisääntyy se kehä, että

Maanviljelijän uupumuksen merkit

pitäisi tehdä jotain, mutta ei pystykään tarttumaan siihen toimeen. Ja joskus me ollaan viljelijöiden kanssa tehty semmosia listoja niistä asioista, että mitä kaikkea pitäisi tehdä, mitä on tekemättä. Ja sitten mietitty, että mistä voisi aloittaa. Mä en tiedä, jostakin mulle on tullut tällainen neuvo mieleen, että pitäisi aloittaa siitä helpoimmasta. Siitä tulisi sitten mielelle semmonen hyvä, että hei mä onnistuin tässä, että ei tuo seuraavakaan juttu nyt tämän kummempi ehkä ole.

Lehtonen: Joo, siinä on tietysti monta ja tuo on ihan hyvä. Siinä se on tärkein, että ne pilkkotaan ne asiat. Koska nyt jos ne on älytön, että sä yrität kerralla ne kaikki tehdä niin se on ihan mahdoton. Siellä pitää yksi asia, että mielellään olisi vielä se lista silleen, että sä et näkisi listasta kun sen yhden tehtävän ja sitten sä vasta näet seuraavan ja muuta. Siinä pitäisi pystyä keskittymään siihen yhteen. Ja tässä täytyy sanoa, että kun nyt me sanotaan helpompi ja muuta. Mutta kyllä meillä on ihmisillä myös luonteessa, että me halutaan pysyä siinä, että me halutaan juntata, että ei pysty ja kyllä mä (epäselvää). Tietyllä tavalla me joskus ollaan itsemme uhreja silleen, että me kaivetaan sitä kuoppaa syvemmälle. Se on hyvin nähtävissä varsinkin siinä kohtaa sen huomaa, että no itsehän minä kaivoin ja itse minä koko ajan sanoin, ei kun älä nyt sä puutu tähän ja mä hoidan tämän ja muuta. Me pystytään mieltä oikeasti hallitsemaan enemmän kun me luullaan siinä nimenomaan tällaisessa asioiden pilkkomisessa. Me hyväksytään, että jos sulla meni joku paineletku ja joku meni ja tuli hommaa siinä traktorin kanssa tai työkoneen kanssa, niin sun pitää vaan hyväksyä. Sitten jos sä jätät pyörimään niin itsellesihän sä vaan sitä hallaa teet siinä. Se on tärkeää, että oppii jotenkin jäsentämään sen, että nyt yksi asia kerrallaan lähdetään tekemään. Taikka joskus sitten sellainen taas on piirteenä, että me aletaan sitä hankalinta asiaa, me siirretään ja siirretään. Sitten on taas tärkeää, että me ei voida silleen tehdä, että jos joku asia on, me ollaan auttamattomasti myöhässä, että se pitäisi kuitenkin sitten pystyä nostamaan siihen ykköseksi. Ja joskus tietysti mietittävä, että pitääkö ottaa joku ja tarviiko jonkun uuden koneen tai jutun. Miettiä sitten, että jos mä oikeasti meinaan jatkaa tai jotain, niin pakko joku laina ottaa tai joku, että saa tietyt hommat hoidettua, ettei sitten tee sitä vaikeamman kautta, että pystyy myös siinä kohtaa miettimään. Mutta sitten taas toisaalta pitää muistaa ne talouden realiteetit, ettei käy niin kuin silloin lama-aikaan kävi 90-luvulla monelle yrittäjälle. Silloin kun oli nousukausi niin ostettiin kaikki mahdolliset vempheet ja sittenhän niillä ei reaaliarvoa paljon ollutkaan. Jäi aika isot lainat kun ne aika pilkkahintaan sitten osti kenellä sattui olemaan rahaa ja käytti tilannetta hyväkseen. Mutta se on nimenomaan se asioiden pilkkominen. Se on se tärkein, että osaa ottaa, yhden asian poimii sieltä kerrallaan.

Kekki: No nyt me ollaan juteltu tässä aika monipuolisesti mielialoista ja kaikesta sellaisesta miltä maatalousyrittäjän elämä tuntuu. Onko vielä joku juttu minkä sä haluaisit sanoa tai tulee tähän liittyen mieleen?

0.40.05

Lehtonen: Joo. No varmaan siis tuossa kun tietysti tämä on aina, että itsellä pitäisi olla sellainen vuorokauden juttelee niin ehkä siellä tulee sitten jotain asioita sanoo.

Maanviljelijän uupumuksen merkit

Tietyllä tavalla tulee sellainen itselle tunne. Mutta jotenkin ymmärtäisi sen, että se kaikki ei ole sellaista kun ihminen herkästi ajattelee, että no kun tämä on vaan, se ei tunnista sitä, että mulla on tätä stressaamisen, mulla on tätä masennusherkkyyttä. Niin se inttää itselleen hyvin tiukasti, että eikun tämä on vaan sieltä ulkoa, kunhan mä saan nämä asiat järjestykseen. Mutta silloin jo on masentunut niin vaikka saisi mitkä asiat järjestykseen niin silloin jos aivot on mennyt juntturaan ja sinne on tullut kunnan masennus niin se ei vaikka kaikki asiat muuttuisi upeiksi, niin se ei siitä lähde. Onhan meillä masentuneita joilla on kaikki hienosti ja niillä on rahaa, velkaa ei mitään ja kaikki on upeasti, että tällaisia rikkaita. Niin ihan samalla heille tulee erilaisista asioista näitä mielialaoireita ja muuta. Jotenkin rohkeasti vaan silloin kun alkaa tunnustaa, että jotenkin nyt tämä alkaa olla hankalaa ja ei saa illalla rauhoituttua nukkumaan, että sitten rohkenisi jotenkin tulemaan hakemaan apua. Ja me ollaan ihmisiä kaikki, että se on kun meillä tietysti sotkeutuu. Jos hyvänä esimerkkinä voi ottaa vaikka joskus tällaisen me ajatellaan vaikka, että jos ihminen on uskonnollinen ihminen niin sen näkee hyvin siinä, että silloin se on hyvissä voimissaan niin se lukee Uutta testamenttia ja siellähän on sellaista ilosanomaa, saatte anteeksi asiat ja sellainen armeliaisuus. Ja ihan samalla tavalla elämässä, että meidän pitäisi olla armeliaita, että me ollaan ihan hyviä tyyppisiä vaikka me nyt vähän mokattiin ja me ei saatu ja me voidaan pyytää apua. Ja sitten kun tulee oikein vahva masennus niin sitten siellä luetaan niitä synkkiä psalmeja ja muuta. Tässä on sama homma, että jos aletaan kaikesta löytää niitä uhkia ja muuta, että se ei ole enää sitä normaalia ajattelua, vaan siihen vaikuttaa mielialaoireilu ja ahdistus ja muuta mihin siihen voi tulla. Jotenkin siinä pystyisi sitten kun jotkut ihmiset alkaa sanomaan, että pitäisiköhän sun ja muuta, että koettaa sitten heitä totella. Tuo on siis hyvä asia käyttää jos ajatellaan tästä vaikka uskonnollisesta hommasta niin siinä mikä on sotkeutunut paljon niin ymmärtää sitä ilmiötä. Kun siellähän sanotaan ja tietyllä tavalla opetetaan, että ei voisi kieltäytyä tietyllä tavalla. Silloin tulee sellainen ajatus siitä, että nyt minä teen niin kuin kristillisesti vaikka väärin, kun en mene auttamaan. Mutta sitten pitää ymmärtää, että jos itsellä on voimat loppu niin sitten se ole sitä. Se on sellainen sinun oma sisäinen maailma mikä syyttää sinua, että nyt sinun pitää mennä apuun, sinun pitää jaksaa. Pitäisi ymmärtää, että se on sun oman mielen luoma syyllisyysjuttu siellä, että hyväksyä, että mun on pakko rajata, mulla on nyt itsellä näitä hommia, mä en pysty menemään auttamaan. Ja sanoo, että harmittaa kun en pääse, mutta valitettavasti näin. Pystyisi olemaan silleen sellainen realisti näissä hommissa. Mutta se on varmaan se tärkein, että sellaiset ennakkoluulot ja ennakkokäsitykset unohtaa ja rohkeasti vaan pyytämään apua. Ja ei me täällä olla sen kummallisempia kun ketkään muutkaan ihmiset, siitä on hyvä lähteä.

Kekki: Tämä on mukava kuulla. No millä tavalla sitten ihan vielä viimeinen vinkki, että millä tavalla kannattaa itsestään pitää huolta ennen kun se alkaa se mieliala heilahdella pahemmin?

Lehtonen: No, elikä se on ne asiat mitä on tykännyt tehdä, että ei silleen, että sitten mä joskus teen. Ja se on totta, että nehän on ne kaikista surullisimmat esimerkit, että sitten kun on päässyt eläkeikään joku ihminen normityöstä, niin sitten se

kerennyt edes lähteä lomamatkalle, vaan tuli sitten noutaja siinä kohtaa. Jotenkin meidän pitää koko ajan kuitenkin huoltaa itseämme ja kaikilla on niitä on se kellä kalastus, kellä se on urheilu, mutta niistä ei voi lähteä löysäämään. Se on sellaiset asiat, että pitää vaan tehdä niitä asioita mistä on tykännyt ja huolehtia myös siitä parisuhteesta ja kaikella pitää löytyä aikaa. Ja sitten jos tuntuu, että ei ala löytyä aikaa niin sitten pitää miettiä, että voinko mä jatkaa tätä toimintaa? Koska sitä ei voi loputtomiin tehdä kun jossain kohtaa siinä on entistä isommissa ongelmassa, että silleen ei ole realistisesti siinä, että mä pystyn nyt tekemään. Tai sitten miten ihminen pystyy, että pystyykö sittenostamaan lisää peltoja. Ja sitten kun aika on rajallinen ja muuta, että sitten pitää vaan hyväksyä, että tämä on nyt mitä mä pystyn hallitsemaan, jotta mulla säilyy tämä vapaa-aika ja nämä mukavat asiat. Mutta justiin tällaiset harrastukset, että niistä ei missään tapauksessa saa luopua. Ja sitten sellainen rauhoittuminen myös, että taas ne iltarutiinit ja mikä rauhoittaa. Se on se sanomalehden luku tai kirjan lukeminen tai kellä mikäkin jonkun mukavan telkkarijutun katsominen tai muuta.

0.45.05

Lehtonen: Eikä varsinkaan räplätä kännykkää missä on sellaista hirveästi ajatusta ja muuta tuottavaa juttua ja sinivalot päällä ja muuta. Se, että jotenkin osaisi rauhoittua siihen iltaan. Se ei ole koskaan se sen (epäselvää), että kun mun pitää ja eihän tässä ole vaihtoehtoja. Kyllä se pitää löytää, että se vaihtoehto on aina, siinä on aina. Jos mulle tulee yrittäjä sanomaan, että mun pitäisi tämä niin mä sanon, että mä en ala auttaa sinua jos sä et eka suostu, että nyt sun pitää pystyä rajaamaan tämä työpäivä esimerkiksi. Sun pitää pystyä silleen, että sä pystyt tekemään jotain muutakin kun vaan tätä pyörimään. Se pitää vaan löytää se tasapaino ja se on se kaikista tärkein. Sun on keskityttävä jatkuvasti siihen, että sä muistuttelet itseäsi, että pysyykö mulla nyt tasapaino tässä tämän työn ja sitten, että onko mulla sellainen kokemus. Koska sitten jos tulee sellainen kokemus, että mikään ei koskaan onnistu ja mä vaan olen uhrannut koko elämäni tähän. Niin se alkaa synkistää sitä mieltä ja siihen tulee se negatiivinen. Nimenomaan nyt ne miehet sinne pilkille tai moottoripyöräilemään tai mitä vaan tekemään. Se on tärkeitä sellaista mielen huoltamista ja ei siinä mitään tai pelatkaa vaikka korttia tai mitä vaan. Kaikki on, että itse te tiedätte sen parhaiten. Mutta joskus heittäydytään silleen uus (epäselvää) silleen jotenkin, että kun eihän tässä mitään. Kun meillä on paljon asioita mistä meidän pitää pystyä irrottautumaan. Jos sä lähdet jonnekin pilkille ja sä vaan tuskaillet se vapa kädessä, että kun pitäisi niitä ja pitäisi. Silloin se pitää vaan keskittyä siihen, että keskittyy siihen pilkkimiseen. Ja sillä se lähtee nimenomaan kun pilkkiminenhän, se vapaa heiluu niin sä yhtäkkiä huomaat, että sä et ajattele yhtään niitä asioita, että ne vaan häviää. Ja sitten kun ajatus tulee niin teet havainnon ja annat sen mennä, että ei jää siihen pyörimään. Sitäkin voi harjoitella sitä sellaista kun tulee stressaava ajatus niin siinä vaan päättää, että jaa-ha tuollainen ajatus tuli ja tuollainen syyllisyys. Jaa, no sellainen ja annetaan sen mennä. Ja sitten reaalisesti hyväksytään ne asiat, että nyt on tällainen tilanne tässä ja ei tästä auta kun eteenpäin. Nyt katsotaan ja hoidetaan nämä ja katsotaan miten se sitten siitä lähtee. Reaalisesti hyväksyy niitä haasteita, vastoinkäymisiä mitä tulee ja niistä vaan

Maanviljelijän uupumuksen merkit

katsoo miten näistä päästään eteenpäin ja huoltaa sitä omaa mieltä ja sitten taas ei kaiva sitä monttua. Silloin kun tuntuu, että haluaa rypeä ja pyöriä ja miettiä, että onkohan tässä mitään järkeä pyöriä. Ja siihen just se terapia-apu, että saa vähän ulkopuolista näkökulmaa ja pystyy päästämään irti niistä jumittuneista ajatusrakenteista. Rohkeutta vaan vaatii ja hyvät juhannuksenvietot ja pitääkää perinteistä kiinni ja muuta tällaista. Tuntuu, että on elämässä aina eteen tulevia asioita ja mitä odottaa ja muuta ja minkä takia asioita tehdään. Ja muistakaa aina maanviljelijät, että te ihan ylivoimaisesti yhtä merkittävimmistä hommista teette kuitenkin, että pidätte tätä meidän kulttuurimaisemaa yllä ja sitten samaan aikaan tuotatte tällaista kotimaista ravintoa ja muuta. Muistaa myös, että vaikka tulisi kun jokuhan kerää sitä kokemusta, että jos kun meitä ei arvosteta, mutta kyllä oikeasti pääsääntöisesti arvostetaan. Me herkästi, Kaisa Mäkäräinenkin aina kun oli vaan arvostelijoita, että älkää nyt miettikö niitä pummeja, vaan kaikki tykkää Kaisasta. Mutta silti se herkästi kokee syällisyyttä, että nyt taas arvostellaan kun hän ampui niitä pummeja (naurahtaa). Mutta sama tässä, että maanviljelijöitä varmasti arvostellaan, mutta se valtaosa ihmisistä arvostaa tosi paljon ja pitää hienona työnä siis silleen, että jaksaa joku puurtaa ja painaa ja joskus tienesti on tosi tiukassa. Kyllä se on enemmänkin sekin siellä oman mielen sisässä. Minä väittäisin, että mitä mä olen työn ja oman kokemuksen kautta ja mitä ihmisten kanssa puhutaan aina niistä ja näistäkin vastaanottokäynneillä. Niin kyllä tosissaan omaa tätä maataloutta arvostetaan. Se on tärkeää kanssa, että ei lähde omia ajatuksiaan vahvistamaan nimenomaan tänne negatiiviseen suuntaan. Ymmärtää, että oma työ on tosi arvokasta ja se on vielä tärkeää, että sitä tykkää tehdä. Mutta se sitten kaikista tärkeintä huoltaa sitä omaa mieltä ja ymmärtää, että se ei voi olla se koko elämä. Pitää myös pystyä antamaan muille asioille aikaa ja sitten jaksaa tehdä niitä pitkiä päiviä silloin kun on niitä kiireaikoja siellä viljelijän kalenterissa.

Kekki: Kiitoksia hei kovasti tästä. Tämä on ollut kyllä hyvin mielenkiintoinen kuunnella. Kiitos keskustelusta ja seuraavalla sitten muissa aiheissa.

Lehtonen: Jes, ei mitään. Kiitoksia ja hauskaa kesää kaikille.

0.50.04