



Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta

Pauliina Vanhatalo

Download now

Read Online ➔

Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta

Pauliina Vanhatalo

Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta Pauliina Vanhatalo

Keskivaikea vuosi seuraa masennusdiagnoosin jälkeistä elämää vuoden ajan. Paljon on tapahtunut jo ennen psykiatrin vastaanotolle astumista. Entinen yhdeksän laudaturin ylioppilas ei koe täyttäneensä muiden odotuksia. Usko omien unelmien toteutumiseen on alkanut horjua, ja äitiys on osoittautunut introvertille lähes mahdottomaksi tehtäväksi. Ja joka vuosi saapuu kaamos, talven pimeyden käynnistämä kamppailu elämänhalun ja -haluttomuuden välillä.

Pureeko lääkitys maailmantuskaan, onko kirjoittamisesta terapiaksi, auttaako jos hankkii koiranpennun? Tehoaako meditaatio, jos Facebook on samalla auki? Voiko rakkaudessa epäonnistua? Mitä on lupa katua?

Keskivaikea vuosi on masennuskirja, joka ei masenna. Avoin ja kaunis kertomus ihmisestä, joka solmii sovintoa elämänsä kanssa.

Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta Details

Date : Published 2016 by S&S

ISBN :

Author : Pauliina Vanhatalo

Format : Paperback 236 pages

Genre : Nonfiction, Biography, European Literature, Finnish Literature, Health, Mental Health, Biography
Memoir, Autobiography, Memoir

 [Download Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta ...pdf](#)

 [Read Online Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta ...pdf](#)

Download and Read Free Online Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta Pauliina Vanhatalo

From Reader Review Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta for online ebook

Tiina Lehtineva says

Mielenkiintoinen kurkistus masentuneen ihmisen arkeen. Pieniä asioita, huomioita ja ilon sekä uupumuksen pilkahduksia. Tosielämän makuinen, ei draaman kaarta, kuten harvoin oikeassakaan elämässä. Pidän nimestä hirmu paljon!

Sopii hyvin kurkistukseksi masennusarkeen. Siihen jaksamattomuuteen, voimattomuuteen ja syyllisyyteen, jota sairaus herättää. Sopii myös vertaistueksi. On ihana huomata, ettei ole ainoa, joka ajattelee noin tai ei jaksakaan kaikkea.

Ihan hitusen jää pinnalliseksi. Ehkä keskenkin? Mutta lukemisen arvoinen teos. Kauhomalla en pystynyt lukemaan, vaan pienissä paloissa, pieninä kohtaamisina.

A-G says

Todella avoin ja henkilökohtainen kirja masennuksesta. Itseäni kiinnosti ja kosketti etenkin kuvaus vanhemmuudesta ja perhe-elämästä masennukseen sairastuneena. Arvostan niin paljon, että näistä asioista kirjoitetaan. Ei tätä mitenkään hirveen hauska ollut lukea (vaikka joukossa oli myös huumorin pilkahduksia), mutta sen ehkä pystyy päättämään jo kirjan nimestä.

Ullalin says

Vanhatalon kirja Keskivaikea vuosi seuraa kirjailijan elämää masennusdiagnoosin jälkeen vuoden ajan. Mielenkiintoinen ja rehellinen tilitys arjesta.

Veera says

Kirjan nimi kertoo sisällön. En liiemmin kiinnittänyt huomioita kirjoituksen tyyliin vaan pikemminkin niihin tunteisiin, joita kirjassa käsitellään. Samastuin moniin ajatuksiin, useat pistelivät osuvuudellaan mutta eniten kirjasta jäi lohtua käteen - sitä ei ole ainoa, joka ajattelee näin, joka kokee samaa. Tämä oli itselle enemmän terapeutin kuin kaunokirjallinen teos, siis.

Suosittelen myös niille, jotka eivät tiedä mille masennus tuntuu.

Magdalena Hai says

Arvelin, että tämä olisi vaikeasti tähditettävä kirja. Mutta mitenpä tähdität tutun kirjailijan masennuksen? Tämän takia jätän tällä kertaa tähdet pois ja sanon vain, että pidin tästä kirjasta. Viihdyin sen kanssa.

Pauliina Vanhatalo kirjoittaa vuodestaan masennukseen sairastuneena. Tarina alkaa diagnoosista, mutta oikeasti toki kauan ennen diagnoosia ja jatkuu paljon kertomuksen jälkeen, kyseessähän on ihan oikean ihmisen elämä. Vanhatalolla on ihanan lämmin, humoristinen tapa kertoa vaikeistakin asioista ja voin kuvitella, että Keskivaikean vuoden kirjoittaminen on vaatinut isojen muurien murtamista. Hurjaa ja kunnioitettavaa.

Minun on pitänyt jo pitkään lukea Vanhatalon seuraava kirja, Toinen elämä, mutta Keskivaikea vuosi tarttui mukaan mieltäjohteesta lähikaupan pakkariosastolta. Nyt harmittaa, ettei voi tästä jatkaa suoraan Toiseen elämään. Odotan syviä samanmielisyyden tunteita keski-ikäistymisen kynnykseltä.

Tessa says

Samaan aikaan ahmittava, itkettävä ja vapauttava teos, joka tuli henkilökohtaisesti tosi lähelle. Tärkeä kirja. Täytyy ehdottomasti lukea lisää Vanhatalon tuotantoa.

Mai Laakso says

Pauliina Vanhatalon Keskivaikea vuosi kertoi hänen omasta masennusvuodestaan. Joku voisi kuvitella, että siinä kirjailija on keksinyt taas julkkistempun saadakseen kirjoja kaupaksi, mutta sairastuminen oli tosi juttu ja hänellä on jo aikaisempaa mielenterveystaustaa, terapiassakäyntejä opiskeluaikoina, raskausmasennusta ym. jaksamiseen liittyvää ongelmaa. Voisi kuvitella, että kirja olisi raskasta luettavaa, mutta ihmeen kevyesti sain kirjan luettua. Kirjailija avaa myös perhe-elämää mukavasti esille ja myös sen, että hän on introvertti ja äiti, joka ei leiki lasten kanssa. Heidän perheessä isä leikittää lapset. Vuoden aikana masentuneena kirjailija sai Pitkän valotusajan ja tämän masennuskirjan valmiiksi. Myös Veera Vaahteran nimellä kirjoitetun kirjan valmiiksi, lehteen tulevan sarjan tehtyä ym. Yleensä kun joku tuttavapiiristä sairastuu keskivaikeaan, kirjailijan tapauksessa vaikeaan masennukseen, he eivät pääse sängystä ylös. Kirjailijakin asui sängyssä, mutta lenkkeili ja ui avannossa ja teki tosi paljon kirjoitustyötä. Häntä luultavasti auttoi hoitomyönteisyys, eli hän söi masennuslääkkeitä, hoiti itseään liikunnalla ja valohoidolla ja vaihtoehtoishoidolla. Suosittelen kirjaa, tämä ei ole raskasta luettavaa.

Kirjailija on käsitellyt masennusaihetta muissakin kirjoissaan.

Niina says

Erityisesti teoksen alkupuolella Vanhatalolta tuli oivalluksia ja ihastuttavan selkeitä lauseita mutaisesta kokemuksesta, jota varmaan jokainen masennuspotilas yrittää jatkuvasti saada sanaistettua sellaiseen muotoon mitä muutkin ymmärtävät. Että muutkin voisivat ymmärtää, edes sen verran etteivät ole tarpeettoman julmia. Näiden oivallusten ja välähtävien ajatuskokoelmien aikaan aina mietin, että tämä olisi hyvä lahja masentuneen lähiperheelle, että voisi sanoa, että minullakin on tämäläisiä juttuja oman elämäni raameissa. On niin eri asia lukea omaelämäkerrallista tekstiä ja Wikipedia- tai Iltalehti-artikkelia. Ikävä kyllä itse koin, että teos lässähti ihan auttamattomasti puolivälin yli päästyään, että Vanhatalo kyllästyi projektiinsa tai ei enää keksinytkään mitään kiinnostavaa sanottavaa. Se kai on omaelämäkerrallisen vuositarinan riski ja todellisuus, mutta en varmaan tulekaan hankkineeksi tätä kenellekään lahjaksi. Kaiken kaikkiaan kuitenkin tosi sympaattinen ja ymmärrettävä, helppolukuinen ja kevyt teos, kippis.

Päivi Metsäniemi says

Tämä kirja oli tärkeä ammatillisesti ja henkilökohtaisesti. Koen erittäin raikkaana ja uskaliaana tavan, jolla Vanhatalo kirjoittaa oireistaan, ajatuksistaan, hitaasta toipumisestaan ja perhe-elämästään. Hän tulee sanoittaneeksi tuttuja tunteita, ajatuskuvioita ja perhe-elämään liittyviä tabuja ja järjestelyjä, jotka tunnistan omasta elämästäni mutta en ole ikinä osannut pukea sanoiksi. Kielenkäyttö on ansiokasta ja rikasta.

Toivoisin jokaisen lääkärin ja muidenkin terveydenhuollon ammattilaisten lukevan kirjan ja ymmärtävän sen sanoman syvällisesti.

Olga Eleonora says

Keskivaikea vuosi on rehellinen ja samastuttava vuodatus kirjailijan sairastumisesta masennukseen. Siinä ei sinänsä ole mitään, mitä jokainen masentunut ei ajatuksissaan ja teoissaan olisi käynyt läpi. Silti jotain jää puuttumaan. Esimerkiksi se, että kirjoittaja kieltäytyy terapiasta, josta olisi ollut varmasti paljon enemmän apua kuin sairauden hoitamisessa itse. Tämä antaa sairaudesta vääränlaisen kuvan, sillä keskivaikeasti sairastunut henkilö harvoin kykenee suunnittelemaan oman parantumisensa kannalta merkittäviä toimita, saatika sitten toteuttamaan niitä. Ja juuri siksi terapiaa tarvitaan. En ehkä välillä uskonut tarpeeksi kirjoittajan masennuksen vakavuuteen, mutta uskoin täysin sen, että kirjoittaja on uupunut eikä ole selvittänyt itselleen omaa rooliaan vanhempana.

Muikku says

Lue, jos haluat ymmärtää.

Lopun lista "mistä tietää, että on/ei ole masentunut" oli huippu.

JaanaMi says

Tärkeä kirja tärkeästä aiheesta. Päiväkirjamainen teos on aiheeltaan raskas mutta toteutukseltaan jollain tapaa ihmehen helposti luokseen päästävä ja luettava. Tämä kirja antaa varmasti paljon ajateltavaa usealle ihmiselle, masennuksen kokeneille tai masentuneille, heidän läheisilleen tai ylipäätään aiheesta vain kiinnostuneille. Rohkea ja tärkeä veto! Ilahduttavaa, kuinka paljon ja avoimesti jo ainakin kirjallisella kentällä mielenterveysasioista puhutaan, voidaan puhua.

Heidi says

Olen lukenut verrattain paljon masennusta käsitteleviä kirjoja. Osa on ollut liian synkkiä. Osa liian runollisia. Osa liian tieteellisiä. Osa liian itsekkäitä. Osa liian newagea.

Tämä oli vähän kaikkea edellä mainittua ja roimasti arkinen, roimasti toisteinen, ärsyttävää epävarmaa jahkaamista ja itsensä korostamista. Tämä oli osuva keskivaikean masennuksen kuvaus. Ja tiedän mistä puhun.

J.S. Meresmaa says

Nappasin kirjan luettavaksi lentokoneessa, ja Vanhatalon sujuva kerronta imaisikin heti mukaansa. Masennuksen itse nuorena sairastaneena oli kiinnostavaa lukea aikuisiällä puhjenneesta masennuksesta, vieläpä sellaisesta jossa omaan yksikköön kuuluvat lapset ja puoliso. Kuinka kannatella toisia, kun ei jaksakaan kannatella itseäänkään?

Löysin useita samaistumisen kohteita, kuten huijaritunne silloin, kun yksi päivä onkin vähän parempi kuin edellinen. Ehkä masennusta ei olekaan, ehkä se ei ole kovin vakavaa? Milloin oikeasti on työkykyinen, milloin kyvytön, kun sairaus ei näy päällepäin? Keskivaikea vuosi kuvastaa hyvin masennuksen epämääräisyyksiä, yksilöllisyyttä, aaltoliikettä. Ihailen Vanhatalon kykyä itseanalyysiin sekä omien ajatus- ja tunnekelojen purkamiseen ja haastamiseen.

Suosittelen kirjaa kaikille, joita masennus on koskettanut tai koskettaa joko suoraan tai välillisesti.

Mintti says

Aivan älyttömän hyvä kirja! Todella rehellinen kuvaus keskivaikeasti masentuneen introvertin äidin ja kirjailijan vuodesta. Tunnistin itseni monesta kohdasta, vaikka elämämme ovat tosi erilaiset, koin myös monta ahaa-elämystä ja koin saaneeni vertaistukea. Hatunnosto ja vahva suositus ihan kaikille!
