

NUORTEN MIELENTERVEYS OPAS YLÄKOULUIKÄISILLE



Opas on toteutettu Savonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä 2022, yhteistyössä Siilinjärven yläkoulujen kouluterveydenhuollon kanssa.

Oppaassa käytetyt lähteet ovat koottuna opinnäytetyöraportissa, joka on saatavilla Theseus-tietokannasta.

Tekijät:

Heli Rajala & Niina Takkunen
Savonia-ammattikorkeakoulu



AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT:

- Ohi menevä ahdistus on tavallista ja osa elämää
- Häiriöstä voi olla kyse, jos:

ahdistuneisuus on jatkuvaa tai ilmenee poikkeavan voimakkaina kohtauksina

+

ahdistus heikentää psyykkistä ja/tai sosiaalista toimintakykyä

OIREITA:

- AHDISTUS
- LEVOTTOMUUS
- PELOKKUUS
- UNIVAIKEUDET
- KESKITTYMISVAIKEUDET
- SYDÄMEN TYKYTYKSET
- VAPINA
- PAHOINVOINTI



ERILAISIA HÄIRIÖMUOTOJA:

paniikkihäiriö	toistuvia, odottamattomia paniikkikohtauksia + fyysisiä oireita, jotka koetaan uhkaavina
yleistynyt ahdistuneisuushäiriö	hallitsematonta ja jatkuvaa huolta ja ahdistusta arkisista asioista, vaikeus rentoutua
sosiaalisten tilanteiden pelko	pelko ja välttely sosiaalisia tilanteita kohtaan, jännitys estää osallistumasta eri vuorovaikutustilanteisiin
julkisten paikkojen pelko	epärealistinen pelko ja ahdistus julkisissa paikoissa, joissa usein paljon ihmisiä + tilanteiden välttely

MASENNUS:

- Masentunutta oloa voi toisinaan tuntea erilaisten pettymysten yhteydessä

→ Ohimenevät surun ja masennuksen tunteet ovat normaaleja elämässä, eivätkä suoraan tarkoita masennusta sairautena

- Masennustilasta eli depressiosta voi olla kyse, jos:

masentunut mieliala & vähentynyt mielenkiinnon kokeminen jatkuvat päivittäin vähintään kaksi viikkoa

+

samanaikaisesti ilmaantuu useampi muu tyyppinen masennuksen oire



OIREITA:

- MASENTUNUT MIELIALA
- MIELENKIINNON PUUTE
- POIKKEUKSELLINEN VÄSYMYS
- UNIHÄIRIÖT
- MUUTOKSET RUOKAHALUSSA
- SYLLISYYDEN JA ARVOTTOMUUDEN TUNTEET
- ITSETUHOISET AJATUKSET

MASENNUKSEN SEURAUKSIA:

- VETÄYTYMINEN OMIIN OLOIHIN, SOSIAALISET KONTAKTIT VÄHENEVÄT
- ONGELMIA KOULUNKÄYNNISSÄ, POISSAOLOT LISÄÄNTYVÄT JA KOULUMOTIVAATIO HEIKKENE

KÄYTÖSHÄIRIÖT:

- Ilmenee pitkäkestoisena (vähintään 6 kk kestäväenä)

ja ikätasoon nähden poikkeuksellisenä:

- häiriökäyttäytymisenä
- uhmakkuutena
- sosiaalisten suhteiden ongelmina



OIREITA:

- AGGRESSIIVISUUS
- SÄÄNTÖJEN VASTUSTAMINEN
- RIITELY JA KIUSAAMINEN
- VALEHTELU
- VARASTELU
- SOSIAALISTEN SUHTEIDEN ONGELMAT

ERILAISIA HÄIRIÖMUOTOJA:

perheensisäinen	käyttäytymisen häiriö ilmenee perheen sisäisissä suhteissa
epäsosiaalinen	häiriökäyttäytymisen lisäksi eristäytymistä, kestävät ystävyyssuhteet puuttuvat
sosiaalinen	käyttäytymisen häiriö ilmenee kaikissa sosiaalisissa suhteissa, kuitenkin ikätasoisia ystävyyssuhteita on
uhmakkuus-häiriö	nuoremmilla lapsilla esiintyvä, käytöshäiriöiden esiaste

PÄIHDEHÄIRIÖT: = PÄIHTEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ JA PÄIHDERIIPPUVUUS

- Nuorten yleisimmin käyttämä päihde tupakan ohella on **alkoholi**.
- Lisäksi viime vuosina nuorten **kannabiskokeilut** ja -käyttö ovat lisääntyneet
- Alkoholin ja muiden päihteiden säännöllinen käyttö nuorena aiheuttaa herkästi fyysisiä muutoksia aivotoiminnassa, sekä sosiaalisia ongelmia ja tapaturmia.

TODENNÄKÖISYYS
MIELENTERVEYS- JA
PÄIHDEHÄIRIÖILLE
KASVAA, MITÄ
NUOREMPANA
PÄIHDEKOEILUT
ALOITTA

- Häiriöstä voi olla kyse, jos:

päihteet hallitsevat
jokapäiväistä elämää

+

päihneiden käyttö vaikuttaa
negatiivisesti esim. koulunkäyntiin
ja ihmissuhteisiin

OIREITA:

- PAKOTTAVA HALU
PÄIHTEEN KÄYTTÖÖN
- KÄYTTÖMÄÄRÄT
LISÄÄNTYVÄT
- OMA KONTROLLI HEIKKENEÉ
- KÄYTTÖ AIHEUTTAA
ONGELMIA JA
VAARATILANTEITA
- ARKISET VELVOLLISUUDET
KÄRSIVÄT

PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA
MIELENTERVEYSONGELMAT
VAIKUTTAVAT VAHVASTI TOISIINSA JA
ILMENEVÄT USEIN YHTÄ AIKAA

KEINOJA OMAN MIELENTERVEYDEN TUKEMISEEN

LIIKUNTA



- + LIEVITTÄÄ STRESSIÄ
- + NOSTAA VIREYSTASOA
- + TUO ILOA JA NOSTAA MIELIALAA
- + KEHITTÄÄ ITSETUNTOA
- + VAHVISTAA YHTEENKUULUVUUDEN TUNNETTA

LIIKUNTASUOSITUSTEN
MUKAISESTI REIPASTA
JA MONIPUOLISTA
LIIKUNTAA VÄHINTÄÄN
60 MIN PÄIVÄSSÄ

! SÄÄNNÖLISESTI LIIKUNTA
HARRASTAVAT KÄRSIVÄT HARVEMMIN
AHDISTUKSESTA JA MASENNUSOIREISTA
KUIN VÄHÄN LIIKKUVAT

! ON TÄRKEÄÄ LÖYTÄÄ JUURI ITSELLE
MIELEKÄS TAPA LIIKKUA

RENTOUTUMINEN ON TÄRKEÄ
! VASTAPAINO LIIKUNNALLE KEHON JA
MIELEN RAUHOITTUMISEKSI

RENTOUTUMISKEINOJA:

ULKOILU

SAUNOMINEN

MUSIIKKI

RENTOUTUS- JA
HENGITYSHARJOITTEET

ÄÄNIKIRJAT

UNI

- UNEN AIKANA ELIMISTÖ PALAUTUU RASITUKSESTA
- SÄÄNNÖLLINEN UNIRYTMİ TÄRKEÄ, UNTA TULISI
SAADA 8-9 TUNTIA YÖSSÄ

NUKAHTAMISVAIKEUDET
TAVALLISIA, NIITÄ ESIINTYY
JOKAISELLA JOSKUS
→ PITKITTÄMISEEN
KIINNITETTÄVÄ HUOMIOTA!

LIIAN VÄHÄINEN UNI AIHEUTTAA:

- OPPIMISVAIKEUKSIA
- LEVOTTOMUUTTA
- VASTUSTUSKYVYN HEIKKENEMISTÄ
- YLIPAINOA
- MIELIALAN LASKUA

ENNEN NUKKUMAANMENOÄ:

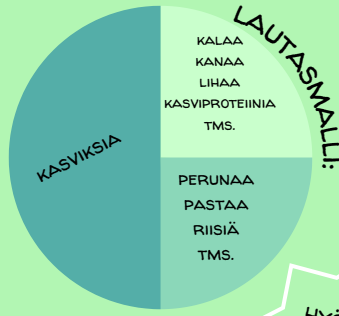
- RAUHALLISET ILTARUTIINIT
(KEVYT ULKOILU, SUIHKU, VENYTTELY,
MUSIIKKI KUUNTELU...)
- VÄLTÄ KOFEINIPITOISIA JUOMIA JA
RASKAITA ATERIOITA
- RAJOITA RUUTUAIKAA ILLALLA



RAVITSEMUS

RUOKAVALIOLLA ON
VAIKUTUSTA
JAKSAMISEEN JA
MIELEN HYVINVOINTIIN

SÄÄNNÖLLINEN RUOKAILU,
4-6 ATERIAA PÄIVÄSSÄ
TAKAA TASAISEN
ENERGIANSAANNIN KOKO
PÄIVÄKSI!



MIELEN HYVINVOINTIIN
VAIKUTTAVIA RUOKIA:

+ HEDELMÄT
+ VIHANNEKSET
(ETENKIN VIHREÄT)
+ MARJAT
+ PÄHKINÄT

- PIKARUUAT
- SOKERISET RUUAT JA
JUOMAT
- VALKOINEN VEHNÄ
- PROSESSOIDUT LIHAT
JA MUUT VALMISTEET

HYÖDYNNÄ
ILMAINEN
KOULURUOKA!



SOSIAALISET SUHTEET

- NUORILLA KAVERISUHTEET ERITYISEN MERKITYKSELLISIÄ
- TOISET VIIHTYVÄT PORUKASSA, TOISET MIELUUMMIN KAHDEN KESKEN KAVERIN KANSNA. YKSIKIN YSTÄVÄ ON ARVOKAS.
- ENSIMMÄISET SEURUSTELUSUHTEET VOIVAT OLLA OSA NUOREN ELÄMÄÄ
- LUOTTAMUKSELLISET VÄLIT VANHEMPIIN OVAT TÄRKEÄT
- MYÖS JOKU MUU TURVALLINEN AIKUIINEN VOI OLLA TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA KUUNTELIJANA JA AUITAJANA

- IHMISSUHTEISSA TULEE VÄLILLÄ VASTAAN PETTYMYKSIÄ JA HUOLIA
→ NÄISTÄ ON HYVÄ JUTELLA IKÄTOVERIN JA MYÖS AIKUISEN KANSNA

TERVE YSTÄVYYSSUHDE
ON MOLEMMINPUOLINEN
JA TASA-ARVOINEN

SOSIAALISIA TAITOJA:

LÄSNÄOLEVA
KUUNTELU
EMPAATTISUUS
ANTEEKSI
PYYTÄMINEN JA
ANTAMINEN
NEUVOTTELUTAIDOT
OMAN MIELIPITEEN
ILMAISU

ELÄMÄN AIKANA VOI TOISINAAN
KOEKA YKSINÄISYYTTÄ, JOKA
SAA MIELEN MATALAKSI...

...MUISTA!
~ YKSINÄISYYS EI OLE IKUISTA
~ PUHU AJATUKSISTASI
JOLLEKKIN TURVALLISELLE
AIKUISELLE ESIM. KOULUSSA

MIELEKÄS ARKI

JOS ARKI ON HYVIN
EPÄSÄÄNNÖLLISTÄ:

- UNIRYTMI SEKOITTUU
- KOULUNKÄYNTI KÄRSII
- SUORIUTUMINEN ARKISISTA ASKAREISTA VAIKEAA

SÄÄNNÖLLINEN ARKIRYTMII
EDISTÄÄ HYVINVOINTIA

→ LUO ITSELLESI ARKIRUTIINEJA
PÄIVÄRYTMIN TUEKSI

OSANA PÄIVÄRYTMIÄ:

LEPO
HARRASTUKSET JA
MIELEKÄS TEKEMINEN
KOULU
KOTITYÖT
ITSESTÄ
HUOLEHTIMINEN
KAVERIT



Mielenterveyteen liittyvissä asioissa ole ensisijaisesti
yhteydessä kouluterveydenhoitajaasi.
Sitä kautta voit saada tarvittaessa ajan koululääkärille tai
koulupsykologille.

Ahmon koulun terveydenhoitaja
Seija Rantala
044 740 2285
seija.rantala@siilinjarvi.fi

Suininlahden koulun terveydenhoitaja
Linda Dahlbacka
044 740 2416
linda.dahlbacka@siilinjarvi.fi

Mikäli tarvetta on perustason tai erikoissairaanhoidon
mielenterveyspalveluille, näihin ohjaudutaan lääkärin läheteellä.

Lisätietoa Siilinjärven kunnan palveluista:
Siilinjärvi.fi -> Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut -> Perhekeskus ->
Lapsiperheiden palvelut -> Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut

Tukea ja apua saatavilla soittamalla ja chatissa:

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta
0203 91920 - arkisin klo. 10-15

Mieli Ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin
09 2525 0111 - 24/7

Valoa-chat
www.mtkl.fi, - arkisin klo. 12-15

Sekasin-Chat
sekasin247.fi, - ma-pe klo. 9-24, la-su klo. 15-24

Lisää tietoa
mielenterveydestä:

Nuortenmielenterveystalo.fi
Mieli.fi