

**NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN
DIGITAALISIN MENETELMIN**

APU NUORELLE - OPAS

Hyvinvointipiste Vire

Theodor Korte

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja AMK

2024

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja

Tekijä	Theodor Korte	Vuosi	2024
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen		
Toimeksiantaja	Hyvinvointipiste Vire		
Työn nimi	Nuorten mielenterveyden tukeminen digitaalisin menetelmin -opas		
Sivumäärä	26 + 18		

Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä nuorille tarkoitettu opas, joka kertoo mielenterveydestä ja sitä tukevista matalan kynnyksen digitaalisista terveystratkaisuksista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tavoitteena lisätä tietoutta nuorten mielenterveydestä ja sitä tukevista digitaalisista terveystratkaisuksista, jotka mahdollistavat nuorten avunsaannin ongelmatilanteissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lisäksi tavoitteena oli helpottaa terveydenhuollon ammattilaisten työtaakkaa antamalla nuorille (alle 29-vuotiaille) mahdollisuuden löytää heille sopivia digitaalisia terveystratkaisuja. Opinnäytetyöprosessin aikana minulla oli tavoitteena edistää omaa asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämätaitoja

Opinnäytetyössäni valitut keskeiset käsitteet perustuvat työni tavoitteisiin, jotka liittyvät nuorten mielenterveyden lisäämiseen ja edistämiseen digitaalisten terveystratkaisujen avulla. Perehdyin alan artikkeleihin ja tutkimuksiin hankkiakseni tarvittavat valmiudet opinnäytetyön toteuttamiseen.

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni oppaan muodossa, sillä halusin toteuttaa työni suunnitellusti, toiminnallista vapautta käyttäen. Opas sisältää tietoa nuorista ja mielenterveydestä sekä kuusi digitaalista ratkaisua mielenterveyden alueelta. Opinnäytetyön toimeksiantaja, Hyvinvointipiste Vire, voi nyt julkaista ja hyödyntää valmista opasta.

Tämän opinnäytetyön aihe on tärkeä johtuen mielenterveysongelmien yleistymisestä. Opinnäytetyön kirjallinen tieto mielenterveydestä ja yleisimmistä nuorten mielenterveysongelmista voi auttaa yksilöitä ja heidän perheitään ymmärtämään mahdollisia mielenterveysongelmia paremmin. Lisäksi oppaan tiedot digitaalisista ratkaisuksista mielenterveyden edistämiseksi voivat tarjota tukea nuorille mielenterveysongelmien kanssa kamppaileville ja auttaa lievittämään heidän ahdistustaan.

Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi Suomessa on tärkeää laajentaa sekä perinteisiä, että digitaalisia mielenterveystratkaisuja.

Avainsanat nuoret, nuorten mielenterveys, mielenterveys, digitaaliset terveystratkaisut

Bachelor of Health Care
Nursing

Author	Theodor Korte	Year	2024
Supervisor	Sirpa Kaukiainen		
Commissioned by	Hyvinvointipiste Vire		
Title	Nuorten mielenterveys ja digitaaliset terveystratkaisut-opas		
Number of pages	26 + 18		

The aim of this thesis was to create a guidebook focused on the mental health development of young people and digital health solutions. The guidebook was designed to provide information about young people's mental health and the digital tools that support it, enabling early intervention in mental health issues among youth. Additionally, the goal was to alleviate the workload of healthcare providers by empowering young people (under 29 years old) to find digital health solutions that suit their needs.

The key concepts of my thesis were selected with the objective of sharing information on youth, mental health, and digital solutions. I familiarized myself with relevant articles and studies related to my topic, acquiring the necessary competencies to begin implementing the thesis.

I chose to implement my thesis in a practice-based format to exercise deliberate functional freedom. The guidebook contains information on young people and mental health, along with six digital solutions related to mental health. The commissioner of this thesis, Hyvinvointipiste Vire, now has a completed guidebook available for their use.

The topic of this thesis is essential due to the rising prevalence of mental health issues. The written information in the thesis about mental health and the most common mental health problems among young people can assist individuals and their families in gaining a better understanding of potential mental health issues. Additionally, the guidebook's information on digital solutions for mental health promotion can provide support to young people dealing with mental health challenges and help alleviate their distress.

To enhance the well-being of young people in Finland, it is imperative to expand both traditional and digital solutions for mental health support.

Keywords young people, young people's mental health, mental health, digital health solutions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN MIELENTERVEYS JA DIGIPALVELUT	8
2.1 Nuoret.....	
2.2 Mielenterveys	9
2.3 Nuorten mielenterveys.....	11
2.4 Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat.....	12
2.4.1 Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt	12
2.4.2 Masennus.....	13
2.4.3 Päihdehäiriöt	13
2.5 Digitaaliset terveysratkaisut.....	14
3 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS.....	17
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
3.3 Opinnäytetyö toiminnallisena menetelmänä	18
3.4 Oppaan suunnitteluvaihe.....	19
3.5 Oppaan toteutusvaihe	20
3.6 Oppaan arviointi	21
3 POHDINTA.....	23
4.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	23
4.2 Ammatillinen kasvu	24
4.3 Johtopäätökset.....	25
4.4 Jatkokehittämissideat.....	26
LÄHTEET.....	27
LIITTEET.....	3

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on henkinen hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa ihmisten selviytymisen elämän stressitilanteista, oman kyvykkyytensä toteuttamisen, oppimisen ja työssä menestymisen sekä osallistumisen yhteisöön. Se on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, joka tukee yksilöiden ja yhteisömmen kykyä tehdä päätöksiä, luoda suhteita ja muokata maailmaa, jossa elämme. Mielenterveys on perusoikeus ja se on keskeinen tekijä yksilön, yhteisön ja sosioekonomisen kehityksen kannalta. (WHO 2022.)

Nuorisolain määritelmän mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita henkilöitä. (Nuorisolaki 21.12.2016/1285 § 1:3). Nuoruuden ikävaihetta leimaa nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys, jolloin koetaan myös muutoksia suhteessa omaan seksuaalisuuteen, kaveripiiriin, vanhempiin ja omaan persoonaan. Aivojen kehitys jatkuu läpi nuoruusiän, mutta vasta aikuisiässä aivoalueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen kehittyvät. (THL 2022a.) Eri tutkimusten mukaan noin 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä voi olla useampi yhtä aikaa. (THL 2022b).

Terveys- ja hoitoalan digitaalisilla ratkaisuilla tarkoitetaan tieto- ja viestintätekniikkaan perustuvia välineitä ja palveluja, joita käytetään sairauksien ehkäisyssä, diagnosoinnissa ja hoidossa sekä terveydentilan ja siihen vaikuttavien elämäntapojen hallinnassa. Digitaalinen terveydenhuolto on innovatiivista ja voi parantaa hoidon saatavuutta ja laatua sekä lisätä koko alan tehokkuutta. (Euroopan komissio 2018a).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tehdä nuorille tarkoitettu opas, joka kertoo mielenterveydestä ja sitä tukevista matalan kynnyksen digitaalisista terveysratkaisuista. Digitaaliset terveysratkaisut ovat helposti saavutettavissa ja ne tulevat yhä enenevässä määrin olemaan osana terveydenhuollon tukea.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta nuorten mielenterveydestä ja sitä tukevista digitaalisista terveysratkaisuista, jotka voisivat mahdollistaa nuorten avunsaannin ongelmatilanteissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Nuori voisi tarvitessaan käyttää tarjottuja ratkaisuja lieventääkseen pahaa oloaan. Tavoitteena on tarjota nuorille tietoa helposti saatavilla olevista digitaalisista mielenterveysratkaisuista, jotka voivat keventää hoitohenkilökunnan taakkaa. Opinnäytetyöprosessin aikana minulla on tavoitteena edistää omaa asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämätaitoja.

Toimeksiantajana toimii Hyvinvointipiste VIRE, joka on Lapin AMK:n Rovaniemen kampuksen monialainen oppimis- ja harjoitteluympäristö, joka tarjoaa monipuolisia terveys- ja hyvinvointipalveluita. (Lapin AMK 2023.)

2 NUORTEN MIELENTERVEYS JA DIGIPALVELUT

2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruuden aikana ihmisen toimintakyvyn osa-alueet kuten psyykinen, fyysinen, sosiaalinen, kognitiivinen sekä seksuaalinen toimintakyky kehittyvät. (THL 2022). Nuoruus voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen. Varhaisnuoruus (noin 12-14 vuotiaana), jossa nuoruuden kehitys alkaa fyysisestä pubertiteetistä, jolloin mielialan, käytöksen ja ihmissuhteiden ailahtelu ovat luonnollisia. Keskinuoruudessa (noin 15-17vuotiaana) tunnekuohut yleensä tasaantuvat, oman toiminnan suunnittelu paranee sekä impulssien hallitseminen luonnistuu. Myöhäisnuoruudessa (noin 18-22 vuotiaana) käyttäytyminen ja luonteenpiirteet alkavat vakiintua, ja nuoret alkavat kiinnostumaan ympäröivästä yhteiskunnasta. Nuoruusiän kehitys on yksilöllistä, mutta aivoalueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen kehittyvät läpi aikuisiän. (THL 2024).

Nuoruus on elämänvaihe, jolloin itsenäistytään ja rakennetaan minäkuva. Ei ole tiettyä ikää, jolloin nuoruus alkaa tai loppuu, mutta se määrittyy lapsuuden ja aikuisuuden käsitteiden kautta (Taavetti, Alanko, Hästbacka, Lehtonen & Palojärvi 2020, 31-32a). Nuoruus elämänvaiheena antaa vapauksia ja velvollisuuksia itsenäistymisen nojalla. Suhde lapsuuden perheeseen muuttuu, ja kavereiden ja ystävien merkitys korostuu. Nuoren kasvamiseen sekä identiteetin kehittymiseen vaikuttavat hänen lähipiirinsä henkilöt, vanhemmat, ystävät ja kumppanit (Taavetti ym. 2020, 31-32b.) Lisäksi lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteilla ja psykososiaalisella kehityksellä on tärkeä merkitys myöhemmälle aikuisiän kehitykselle ja terveydelle. Nuoruusiässä tehdyt koulutus- ja elämäntapavalinnat vaikuttavat pitkälti aikuisiän terveyteen ja sosiaaliseen elämään. (Huurre & Aro 2007, 14-15a).

Nuorten yksilölliset tarpeet voivat olla hyvinkin erilaisia koulutustaustan, vähemmistöaseman, työkokemusten ja selviytymistaitojen vuoksi. Nuoret eivät useinkaan osaa määritellä omia palvelutarpeitaan, jolloin voi syntyä epävarmuutta siitä, tulisiko hänen hakeutua avunpiiriin vai ei. Nuoren avunhakemiseen voi vaikuttaa kyvyt ja tietoperusta hahmottaa palvelurakenteita tai omia oikeuksiaan. (Pitkänen ym. 2022, 16-17a).

2.2 Mielenterveys

Mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa ihmisen selviytymisen elämän stressitilanteista, oman kyvykkyytensä toteuttamisen, oppimisen ja työssä menestymisen, sekä osallistumisen yhteisön toimintaan. (WHO 2022a). Mielenterveys on myönteinen varanto, joka tukee psyykkistä toimintakykyä ja koostuu eri osatekijöistä kuten yksilöllisistä ja perinnöllisistä tekijöistä, sosiaalisista suhteista, yhteiskunnallisista tekijöistä sekä kulttuurillisista arvoista ja uskomuksista. Mielenterveysongelmat ovat tavallisia ja niitä kohtaa lähes jokainen jossain vaiheessa elämää. (MIELI ry 2021.) Mielenterveys ja sen hoitaminen on perusoikeus ja se on keskeinen tekijä yksilön, yhteisön ja sosioekonomisen kehityksen kannalta. (WHO 2022b). Laki määrittää, että kunnan tulee huolehtia mielenterveyspalveluiden järjestämisestä osana kansanterveystyötä ja sosiaalihuoltoa. (Mielenterveyslaki 1116/1990 § 1:3).

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta, johon kuuluu mielenterveyttä edistävä työ, mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja hoito sekä sosiaalihuollon mielenterveystyö. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa 2020-2030 käydään läpi seuraavia painopisteitä.

1. Mielenterveydellä on keskeinen rooli ihmisten ja yhteiskunnan elämässä ja toiminnassa. Mielenterveydestä tulee huolehtia ja sen tukeminen kaikilla tasoilla on sijoitus, tuottaen henkistä ja aineellista hyvinvointia.
2. Lasten ja nuorten mielenterveyttä ja arkea tulisi tukea perheiden, oppilaitosten ja lähiympäristöjen piirissä. Kasvatus, sivistystyö ja hoitavat palvelut ovat osa tukea tarjoavaa kokonaisuutta.

3. Yleiset ja yhtäläiset mielenterveysoikeudet takaavat samanvertaiset palvelut yhdenvertaisuuden hengessä. Tämä tarkoittaa, että kaikilla on oikeus näyttöön perustuviin ja laadukkaisiin mielenterveyshäiriöiden hoitoihin.
4. Ihmisten tarpeiden mukaiset laaja-alaiset palvelut tukevat mielenterveyttä oikea-aikaisesti varhaisesta puuttumisesta, kriittisiin akuuttitilanteisiin ja kuntouttamiseen asti.
5. Mielenterveystyön ohjaaminen ja suunnitelmallinen johtaminen perustuu tutkittuun tietoon, teknologiaan tukeutuen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023)

Mielenterveystyö antaa vahvan pohjan ja suuntaviivan toimenpiteille ja uudistuksille, joilla väestön hyvinvointia ja toimintakykyä kehitetään. (Pirkola 2019, 165-167).

Mielenterveyttä voi määritellä menneisyyden ja nykyisyyden altistavien tekijöiden, henkilökohtaisten resurssien, laukaisevien tekijöiden ja sosiaalisen kontekstin kautta. Mielenterveyden prosessi kuvastuu jokapäiväisissä kokemuksissamme vuorovaikutuksessa ihmisten, ympäristön ja yhteiskunnan kanssa. Positiiviseen mielenterveyteen voi vaikuttaa yhteiskunta ja kulttuuri, jossa elämme, jolloin yhteiskunnan monitasoisella päätöksenteolla ja toiminnoilla on merkitystä yksittäisen ihmisen positiiviseen mielenterveyteen. Esimerkiksi kilpailu, arvojen koveneminen ja epävarmuus tulevaisuudesta tai taloudesta voivat vaikuttaa heikentävästi tasapainoiseen ja hyvään mielenterveyteen. (Sohlman, Immonen, & Kiikkala, 2005.)

Positiivinen mielenterveys on voimavara, jota voi ja tulee kehittää sekä hyödyntää. Appelqvist-Schmidlechnerin (2016a) katsauksessa hyvän mielenterveyden käsitteet jaettiin seitsemään eri malliin: 1) normaalius, 2) kyvyt, mahdollisuudet ja vahvuudet, 3) kypsyys, 4) positiiviset tunteet, 5) tunneäly ja sosiaalinen kyvykyys, 6) subjektiivinen hyvinvointi sekä 7) pärjäävyys ja sopeutumiskyky eli resilienssi. Mielenterveyttä voi käyttää myös resurssina ongelmia kohdatessa; re-

silienssi eli pärjäävyys voi suojata trauman vaikutuksilta edistään trauman jälkeistä kasvamista ja toipumista. Hyvä ja positiivinen mielenterveys voi suojata itsemurha-ajatuksilta tai opiskeluvaikeuksilta. (Appelqvist-Schmidlechner 2016b.)

2.3 Nuorten mielenterveys

Valtion nuorisoneuvoston (2023a) mukaan nuorten jaksamisen ja mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet. Kohtalaista tai vakavaa ahdistuneisuutta koki 19% prosenttia yläkouluikäisistä, 17% prosenttia ammatillisen koulun opiskelijoista sekä 22% prosenttia lukiolaisista. Joka kolmas korkeakouluopiskelija, ja korkeakoulutuksessa olevista naisista jopa 40% prosenttia, kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista. Kansalaispulsso-kyselyn mukaan väestöstä 15–29-vuotiaat kokevat eniten stressiä. (Valtion nuorisoneuvosto 2023b.)

Nuorten psykosomaattinen oireilu on usein yhteydessä päihteiden käyttöön ja kouluvaikeuksiin, jolloin oireilevien nuorien ja heidän elämäntilanteisiinsa olisi kiinnitettävä enemmän huomiota. Nuoruusvuosien terveys- ja syrjäytymisriskiä on pyrittävä kaventamaan myöhemmän elämän mielenterveysongelmien ja potentiaalisten sosioekonomisten erojen välttämiseksi. Nuorten psyykkiset ongelmat voivat heijastaa myös perheen vaikeuksia, kuten taloudellisia ongelmia, työttömyyttä ja riitaisuutta, jolloin perheen elinolosuhteita tukemalla voisi parantaa nuorten hyvinvointia. Hyvä suhde läheisiin, koulumenestys, sosiaaliset ja selviytymistaidot ja niiden kehittäminen ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnin ylläpitämiselle ja kohentamiselle. (Huurre & Aro 2007, 14-15b.)

Huoli avunsaannista vaivaa monia nuoria. Mielenterveyspalveluiden saatavuus on vaikeutunut ja hoitopääsyjonot ovat pitkiä, jolloin mielenterveyttä tukevia palveluja tulee kehittää kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. (Valtioneuvosto 2023). Nuorten näkökulmasta saatu tuki on usein lyhytkestoista ja sen jatkuvuudesta herää huolia. Nuoret pelkäävät omia ongelmiaan vääränlaisiksi, jonka myötä heidät olisi heitetty hoidoista pois. Pitkät jonot, ovat suurin este mielenterveyspalveluihin pääsemisessä ja jonoja on kohdattu kaikenlaisissa nuorten mielenterveyspalveluissa. Hoidon katkoskohdat voivat murentaa palvelukokemusta, kun niihin

usein kuuluu jonottaminen uuteen palveluun ja se voi aiheuttaa epätietoisuutta jatkosta sekä arvottomuuden tunnetta. (Pitkänen ym. 2022, 74-75b.)

Hyviä palvelukokemuksia edesauttaa auttajan kiinnostus nuoren hyvinvointia kohtaan, omistautunut asenne sekä kuuntelemisen taito. Onnistuneet palvelukokemukset työntekijän kanssa jakautuvat kahteen osa-alueeseen: 1) keskustelun ja puhumisen mahdollistavat arvostavat kohtaamiset sekä 2) kokemukset ammattitaitoisesta neuvonnasta sekä uusien selitysten ja näkökulmien saamisesta omiin vaikeuksiin. Nuori haluaa kokea, että auttaja on aidosti hänen puolellaan, ja että hän loisi uskoa ja toivoa toipumisesta ja parempaa vointia kohti. (Pitkänen ym. 2022, 72-73c.)

2.4 Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat

2.4.1 Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt

Ahdistus on tunne, joka muistuttaa pelkoa, mutta jonka kohdetta nuorella on vaikea yksilöidä. Ohimenevää ahdistusta, pelko- ja jännitystiloja voi ilmetä uusissa sosiaalisissa tilanteissa ja epäonnistumisissa, mutta se on aivan normaalia. Ahdistuksen tunteet voi muuttua häiriöksi, kun niistä on toiminnallista haittaa tai subjektiivista häiriötä. Ahdistuneisuushäiriö voi vaikeuttaa heikentävästi ystävyys-suhteiden solmimista tai ylläpitämistä, koulunkäyntiä, harrastuksia ja pahimmillaan jopa kotoa poistumista. Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia ja ne ovat usein pitkäaikaisia. (Strandholm & Ranta 2013, 18a.)

Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen pelko, määräkohteinen pelko eli yksittäisen kohteen aiheuttama pelko, paniikkihäiriö, pakko-oireinen- ja traumaperäinen stressihäiriö sekä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin 4-11 nuorta sadasta. (Strandholm & Ranta 2013, 19–25b.)

Ahdistuneisuushäiriöt voivat ilmetä psyykkisenä, kehollisena ja käyttäytymisen oireiluna. Psykkisiä oireita voivat olla pelkotilat, epävarmuus itsestä, sekä paniikki. Kehollisia oireita voivat olla sydämen tykytys, päänsärky, hikoilu, nivelkivut,

sekä pahoinvointi. Käyttäytymisoireet voivat ilmetä päihteiden käyttönä, ahdistaviin tilanteisiin joutumisen välttämisenä sekä turvakäyttäytymisenä eli hallintakeinoin turvautumista ahdistavassa tilanteessa. Psyykkiset, keholliset ja käyttäytymisoireet kuitenkin vahvistavat ja ylläpitävät toisiaan, jolloin oireita arvioidessa tulisi ottaa huomioon kaikki osa-alueet. (Strandholm & Ranta 2013, 26c.)

2.4.2 Masennus

Masennus on moniulotteinen ilmiö, joka usein tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa. Masennuksen ja surumielisyyden tunteet voivat ilmetä erosta, menetyksestä tai pettymyksestä. Masentunut mieliala menee yleensä ohi, eikä siitä ole haittaa arkielämään. Masentuneen mielialan kestäessä viikkoja, se voi johtaa masennustilaan eli depression, joka aiheuttaa arkielämää haittaavaa toimintakyvyn heikkenemistä. Masennustilassa mieliala ei juurikaan vaihtele vaan yleensä on alainen tunne. (Marttunen & Karlsson 2013, 41-42a.)

Masennustila on oireyhtymä, jonka yleisimpinä oireina on mielihyvän ja mielenkiinnon kokemisen katoaminen, väsymys, keskittymiskyvyn heikkeneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteen kokeminen, ruokahalun heikkeneminen, sekä itsetuhoiset ajatukset ja teot. Nuorten masennusoireet voivat poiketa aikuisten masennusoireista siten, että nuorilla voi vielä ilmetä ärtyneisyyttä, vihaisuutta, herkkyyttä sekä maltin menetystä. Masentunut nuori voi vetäytyä syrjään ja eristäytyä ystävistä ja perheestään. Nuoren mieliala voi vaihdella voimakkaasti ja suoritettavat asiat kuten perushygienia sujuvat huonommin kuin ennen. (Marttunen & Karlsson 2013, 45-46b.)

2.4.3 Päihdehäiriöt

Päihdehäiriöllä tarkoitetaan, sitä kun päihteet hallitsevat elämää päihteiden väärinkäytön tai riippuvuuden muodossa. Päihdehäiriöt voivat olla pitkäaikaisia, vaikeahoitaisia ja uusiutuvia. Toistuva kyvyttömyys suoriutua velvoitteista, toistuva lain rikkominen ja päihteiden käyttö vaarallisissa tilanteissa voi kertoa päihteiden

väärinkäytöstä. Päihde riippuvuudesta kertoo pakonomainen tarve käyttää päih-teitä ja käytön kontrollin heikkeneminen, sekä mahdolliset vieroitusoireet. (Pah-len, Lepistö & Marttunen 2013, 114-115a.)

Päihdeongelmilla on suora yhteys mielenterveysongelmiin ja mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteidenkäytön on todennäköistä, että nuori oireilee psyykkisesti ja kärsii jostain mielenterveysongelmasta. Nuorena aloitettu runsas alkoholinjuo-minen voi aiheuttaa fyysisiä sekä sosiaalisia ongelmia. Päihteiden käyttö voi li-sätä aggressiivisuutta ja altistaa väkivallalle, sekä lisätä koulupoissaoloja. Päihteiden käytöstä tulisi puhua nuoren kanssa avoimesti jo ennen kuin hän on tullut siihen ikään, jolloin päih-teitä aletaan käyttää. Nuoren käyttäessä päih-teitä, tulisi siihen puuttua heti. (Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 111-117b.)

2.5 Digitaaliset terveystratkaisut

Digitaalisilla terveystratkaisuilla tarkoitetaan sellaisia välineitä ja palveluja, jotka perustuvat tieto- ja viestintäteknikkaan. Kyseisiä terveystratkaisuja käytetään sai-rauksien ehkäisyssä, diagnosoinnissa ja hoidossa, sekä terveydentilan ja siihen vaikuttavien elämäntapojen hallinnassa. (Teknologiateollisuus 2022a). Digitaalis-ten terveystratkaisujen tavoitteena on edistää terveyttä, hyvinvointia sekä kansan-terveyttä. Näin kansalaisille tarjoutuu mahdollisuus saavuttaa terveyttä tukevia palveluita älylaitteiden tai lääkinnällisten- ja hyvinvointilaitteiden avulla. (Benis, Tamburis, Chronaki, Moen 2021.)

Digitaaliset palvelut parantavat kansalaisten mahdollisuuksia hoitaa omaa ter-veyttään. Palvelujen käytön myötä kansalaiset voivat siis ennaltaehkäistä sai-rauksia, omaksua terveellisempiä elämäntapoja ja hallita kroonisia sairauksia. Kansalaiset pystyvät antamaan palautetta terveydenhuollon tarjoajille, jolloin pal-veluja voidaan kehittää. (Euroopan komissio 2018b.) Digitaalisilla terveystratkai-suilla voidaan parantaa hoidon saatavuutta sekä palvelujen laatua ja turvalli-suutta. (Teknologiateollisuus 2022b).

Digitaalisilla ratkaisuilla voidaan tukea, täydentää tai jopa korvata palveluja ja toimintatapoja, sekä muodostaa täysin uusia tapoja tarjota palveluita, kun niitä

kehitetään jatkuvasti. Kyseisiä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutyypppejä ovat oire- ja palveluarviot, terveys- ja hyvinvointitarkastukset, digihoito- ja digipalvelupolut, chat- ja chatbotpalvelut sekä digitaaliset sote-keskukset. (THL 2024.)

Pennasen ym. (2023, 32a) julkaisun mukaan digipalveluiden tulisi tukea asiakkaiden omaseurantaa mahdollistamalla omien hyvinvointi- ja terveystietojen vaihton tarkastelu. Omaseurannassa tulisi hyödyntää asiakkaiden aktiivisuutta ja hyvinvointitietoja kerääviä laitteita, joissa asiakas voisi kirjata omia kotimittaustuloksiaan sähköiseen muotoon, jolloin tietoja voitaisiin käyttää sairauksien seulonnassa. Ammattilaisten tuottamista ohjausmateriaaleista, tarkistuslistoista tai hoitotavoitteista olisi hyötyä asiakkaiden riskitekijöiden tunnistamisessa ja siten sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Asiakasnäkökulmasta digimyrnteisyyteen vaikuttaa digipalvelujen käyttöhelppoisuus, helppokäyttöisyys sekä yhteydenpitomahdollisuus ammattilaisen kanssa. Asiakkaiden mukaan digipalvelut helpottavat palvelujen käyttöä paikasta ja ajasta riippumatta. Digipalvelussa perinteisen vastaanottopalvelun sijaan arvostetaan esimerkiksi siinä, että kuvien välittäminen etäkonsultaatiota varten sekä omien terveystietojen tarkastelu on helppoa. Digipalvelujen käyttö esimerkiksi etäkotihoitossa loi asiakkaille paremman ymmärryksen omasta tilanteesta ja lisäsi turvallisuuden tunteen. (Pennanen ym. 2023, 31-33b.)

Pennasen ym. (2023, 40-43c) katsauksessa kerrotaan, että ammattilaiset ovat pääosin olleet tyytyväisiä digipalveluihin ja niiden on koettu olevan hyödyllisiä ja helppokäyttöisiä. Digipalvelut soveltuivat erityisesti potilasohjaukseen, kiireettömän hoidon toteutukseen sekä lomakkeiden käsittelyyn. Digipalvelut ovat korvanneet aikaisempia työ- tai palvelutehtäviä, sekä palveluprosessien osia, ja niiden on koettu olevan uusi tapa toimia ja tuottaa palveluja. Digipalveluiden käyttöönottoon liittyen on myös noussut ei-toivottuja vaikutuksia, jossa ammattilaiset kokivat digipalveluiden hankaloittavan työntekoa eikä niitä olla haluttu käyttää. Käyttönotossa oli syntynyt huolia esimerkiksi työmäärän kasvamisesta ja epävarmuuksia digipalveluiden vaikuttavuudesta. Ammattilaiset pelkäsivät menettävänsä käytännön taitoja ja kliinistä harkintakykyä digipalveluiden myötä.

Digitaalisten terveystratkaisujen käyttö vaatii kuitenkin jonkinlaista digiosaamista, joka kehittyy digipalveluita käytettäessä. Digiosaaminen voi osalla käyttäjistä olla heikommalla tasolla rajoittavien tekijöiden vuoksi, jolloin digiosallistaminen on jäänyt pienemmäksi. Tätä varten tulisi antaa ohjausta ja koulutusta käyttäjille, sekä digipalveluiden suunnittelijoille ja toteuttajille, jotta digitaalisissa ratkaisuissa osattaisiin huomioida digiosallisuus. Lisäksi tulisi ottaa huomioon laitteiden käytön mahdollistaminen ja siihen tarvittava tuki. (Kuusisto ym. 2022.)

Ajasta ja paikasta riippumaton saatavuus, hyvä yksityisyyden suoja sekä mahdollisuus kommunikoida terveydenhuollon ammattilaisen tai alan asiantuntijan kanssa edistää palvelujen käyttöä. Digipalveluiden käyttöä edistää myös käytettävyys, looginen palvelussa eteneminen, mahdollinen rekisteröitymisen sujuvuus sekä erilaisten tarpeiden ja asiakkaiden tunnistaminen. (Pennanen ym. 2023, 37d.) Digitaalisten palvelujen kehittäminen ja tehostaminen edellyttää, että olemassa olevaa ja kerättyä tietoa hyödynnetään ja vertaillaan. Digitaalisten ratkaisujen parantamisessa tulee ottaa huomioon teknologioiden hankintaan ja käyttöönnottoon liittyvät tarpeet. (Neittaanmäki & Kaasalainen 2018, 7-8.)

Digitaaliset terveystratkaisut ovat innovatiivinen tapa edistää mielenterveyttä ja niihin on panostettu kansainvälisesti, erityisesti COVID-19 pandemian rajoitusten myötä. (Spadaro, Martin-Key, Bahn 2021, 1). Mielenterveyttä edistäviä terveystratkaisuja kehitetään jatkuvasti, jolloin tulee ottaa huomioon asiakkaiden laaja-alaiset tarpeet, digiosallisuus ja mielenterveysongelmat. Digitaaliset mielenterveyspalvelut ovat täyttäneet perinteisten mielenterveyspalveluiden aukkoja, kun ne ovat olleet ruuhkautuneita. (Chew ym. 2020, 1-7.)

3 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tehdä nuorille tarkoitettu opas, joka kertoo mielenterveydestä ja sitä tukevista matalan kynnyksen digitaalisista terveysratkaisuista. Digitaaliset terveysratkaisut ovat helposti saavutettavissa ja ne tulevat yhä enenevässä määrin olemaan osana terveydenhuollon tukea ja myös mielen-terveyden ylläpitämistä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta nuorten mielenterveydestä ja sitä tukevista digitaalisista terveysratkaisuista, jotka voisivat mahdollistaa nuorten avun saannin ongelmatilanteissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Nuori voisi tarvitessaan käyttää tarjottuja ratkaisuja lieventääkseen pahaa oloaan. Opinnäytetyöstä hyötyy toimeksiantaja siten, että se saa käyttöönsä valmiina tuotoksena oppaan, josta nuoret voivat etsiä itselleen sopivimman digitaalisen terveysratkaisun. Hoitotyö voi hyötyä oppaastani siten, että nuorten löytäessä siitä digitaalisen terveysratkaisun se voisi mahdollisesti vähentää terveydenhuollon taakkaa. Opasta voi hyödyntää myös opetusmateriaalina. Opinnäytetyöprosessin aikana minulla on tavoitteena edistää omaa asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämätaitoja.

Olen kiinnostunut tästä opinnäytetyön aiheesta, koska olen nuorena henkilönä huomannut, kuinka ystävieni, tuttavieni ja sosiaalisen median keskustelujen kautta on tullut ilmi kokemuksia, joissa mielenterveysongelmiin liittyvä tuki on ollut puutteellista. Lisäksi pidän tätä aihetta mielenkiintoisena, sillä mielenterveys, mielenterveyteen liittyvät ongelmat ja mielenterveyden ylläpitämisen tärkeys ovat olleet paljon esillä mediassa. Näen nuorten olevan yhteiskuntamme tulevaisuus ja haluaisin, että nuoret voisivat psyykkisesti hyvin. Digitaalisten terveysratkaisujen tarjoaminen tuntui minusta luonnolliselta, sillä nuoret ovat hyvinkin kyvykkäitä käyttämään digitaalisia laitteita ja niissä käytettyjä sovelluksia, jolloin mielenterveysavun tarjoaminen digitaalisessa muodossa voisi olla luonnollista ja helppoa.

Toimeksiannon tälle opinnäytetyölle teki Hyvinvointipiste Vire. Hyvinvointipiste Vire on Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksen monialainen oppimisympäristö, jossa liikunnanohjaaja-, fysioterapeutti- ja hoitotyönopiskelijat tarjoavat hyvinvointi- ja terveyspalveluita opettajien ja asiantuntijoiden ohjaamana. (Lapin AMK 2023.)

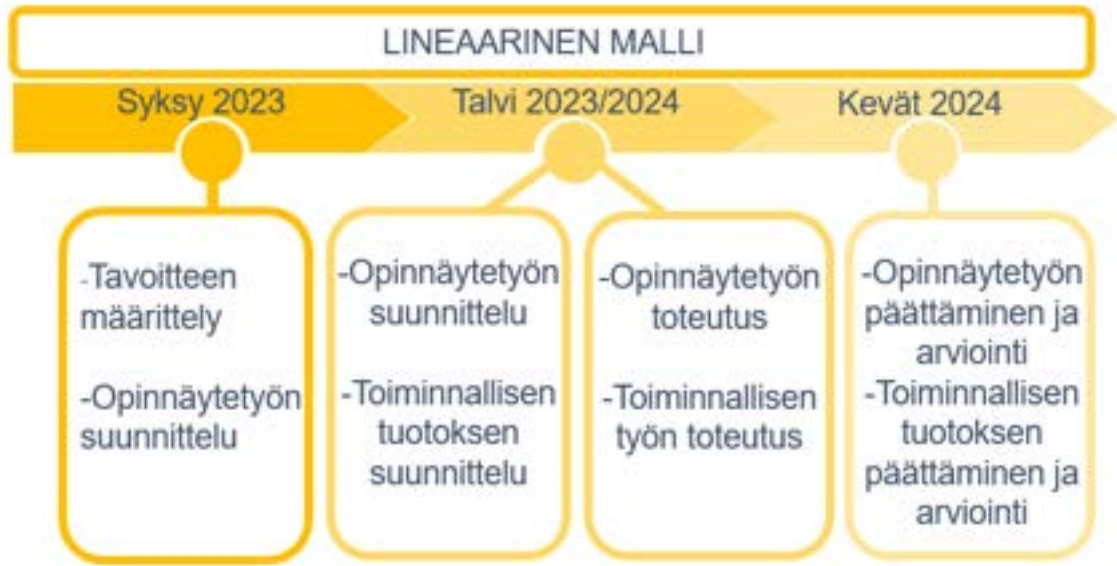
3.3 Opinnäytetyö toiminnallisena menetelmänä

Toiminnallisen opinnäytetyön tulos on tuotos, joka ammatillisella kentällä tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla siis työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10a.)

Vilka & Airaksinen kertoo teoksessaan *Toiminnallinen opinnäytetyö* (2003, 53b), että opinnäytetyön ensisijaisia kriteerejä ovat tuotteen käytettävyys ja asiiasiallön sopivuus kohderyhmässä, sekä digitaalisessa käyttöympäristössä. Lisäksi siinä tulee ottaa huomioon tuotteen muoto, yksilöllisyys, informatiivisuus, selkeys, houkuttelevuus ja johdonmukaisuus.

Olen tehnyt toiminnallisessa opinnäytetyössäni oppaan digitaalisista terveysratkaisuksista nuorille, jotka pohtivat omaa mielenterveyttä tai etsivät itselle tai toiselle apua digitaalisin keinoin mielenterveyttä edistääkseen. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyömallin, sillä haluaisin tehdä työni suunnitellusti toiminnallista vapautta käyttäen. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessäni pyrin siihen, että työni lopputuloksesta voi kuka tahansa nuori saada uutta tietoa ja apua, jota voi hyödyntää omassa elämäntilanteessaan. (Salonen 2013, 42a.)

Toteutin opinnäytetyöni lineaarisen mallin mukaan, jossa vaiheet ovat kaavamaisia ja ne etenevät peräkkäisesti. Mallissa löytyy neljä vaihetta alkaen tavoitteen määrittelystä, jatkuen opinnäytetyön suunnitteluun, sen toteutukseen sekä työn päättämiseen ja arviointiin (Kuvio 1). (Salonen 2013, 15b.)



Kuvio 1. Oppaan tekemisen prosessi. (Salonen, 2013)

Oppaan tavoitteena on lisätä tietoa nuorille suunnatuista digitaalisista terveystratkaisuista mielenterveyden edistämiseksi. Opas sisältää tietoa nuorten mielenterveydestä ja nuorille suunnatuista digitaalisista terveystratkaisuista. Opas on suunnattu nuorille tai nuoren läheisille, jotka etsivät matalan kynnyksen digitaalista terveystratkaisua, jotka tukevat ja edistävät nuorten mielenterveyttä.

Toimeksiannon tälle opinnäytetyölle teki Hyvinvointipiste Vire. Hyvinvointipiste Vire on Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksen monialainen oppimisympäristö, jossa liikunnanohjaaja-, fysioterapeutti- ja hoitotyönopiskelijat tarjoavat hyvinvointi- ja terveystalveluita opettajien ja asiantuntijoiden ohjaamana. (Lapin AMK 2023.) Olemme tehneet toimeksiantajan kanssa hyvää yhteistyötä opinnäytetyöprosessin aikana, jolloin olen tuottanut nuorille oppaan, josta voi hakea itselle mieluisan digitaalisen terveystratkaisun.

3.4 Oppaan suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa (Kuvio 1) Kari Salosen (2013, 15-17c) mukaan kirjallisessa opinnäytetyösuunnitelmassa tulee ilmetä tekijät, tavoitteet, työn vaiheet, materiaalit, dokumentointitavat sekä tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta (TKI), ja tiedonhankintamenetelmät. Suunnitteluvaiheessa esitin suunnitelmaani säännöllisesti opinnäytetyön ohjaajalleni, jolta sain palautteen ja, jonka myötä tein korjauksia suunnitelmaani.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa sain toimeksiantajakseni Hyvinvointipiste Vireen. Suunnitteluvaiheen alussa opinnäytetyöni aiheena oli nuorten mielenterveyden edistäminen, mutta aiheen laajuuden vuoksi rajasimme aiheen toimeksiantajani kanssa nuorten mielenterveyteen ja digitaalisiin terveystratkaisuihin. Toimeksiantajani halusi toiminnallisena opinnäytetyönä minun tuottavan oppaan, jota he voisivat käyttää esimerkiksi muokattavana opetusmateriaalina. Rajasin opinnäytetyöni tavoitteet, perehdyin aiheeni tietoperustaan, sekä rajasin läpikäytävät käsitteet ja kohderyhmän. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.)

Oppaan työstöä varten tarvitsin graafisen suunnittelun työkalun, ja löysin internetsovelluksen nimeltä Canva, jota voi käyttää presentaatioiden, postereiden ja videoiden muokkaamiseen. (Canva 2024). Koska koin sovelluksen helppokäyttöiseksi ja monipuoliseksi, päädyin käyttämään sitä oppaani tekemiseen. Oppaani valmistuttua toimeksiantajani saa valtuudet muokata opasta ja käyttää sitä omien tarpeiden mukaan, jolloin Canva-sovellus oli toimeksiantajaakin ajatellen sopiva sovellus sen ollessa ilmainen ja helppokäyttöinen.

Esitin opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle ja toimeksiantajan yhteyshenkilölle lopullisen opinnäytetyösuunnitelmani, ja kun kummatkin osapuolet olivat suunnitelmaan tyytyväisiä, aloitin opinnäytetyön ja toiminnallisen tuotoksen tekemisen. Lapin AMK:n ohjeiden mukaisesti allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen opinnäytetyön tekijän, toimeksiantajan ja oppilaitoksen välillä, jossa määritellään tahojen oikeudet ja vastuut. (Lapin AMK 2024).

3.5 Oppaan toteutusvaihe

Opinnäytetyö toteutettiin opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Toteutusvaiheessa sitouduin oppaan tekoon vastuullisesti, suunnitelmallisesti sekä itsenäisesti. Otin huomioon työn tavoitteet, vaiheet, materiaalit ja niiden luotettavuuden, TKI-menetelmän sekä lähdekirjallisuuden. (Salonen 2013, 18d.) Olin säännöllisesti yhteydessä ohjaavaan opettajaan, jolta sain palautetta ja ohjeita, ja siten varmistaen opinnäytetyöni kehittymisen.

Toteutusvaiheessa kävimme toimeksiantajan kanssa läpi, mitä sisältöjä oppaassa haluttaisiin käytävän läpi, kuten nuorille tarkoitettuja digitaalisia terveystratkaisuja. Koimme tärkeäksi, että oppaassa tulisi käydä ilmi lyhyesti keskeistä

tietoperustaa. Oppaassa esittelemieni digitaalisten palveluiden tuli olla matalan kynnyksen palveluita, jotka olisivat mahdollisimman helppokäyttöisiä ja monipuolisia.

Oppaan tekoon käyttämäni Canva-sovellus oli monipuolinen, jolloin sain oppaan tekemiseen hyvät lähtökohdat. Oppaassani esitän keskeiset käsitteet, kuten mielenterveys ja digitaaliset terveysratkaisut, sekä matalan kynnyksen palveluita, jotka tukevat ja edistävät nuorten mielenterveyttä. Olin toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa säännöllisesti yhteydessä, jotta oppaasta kehittyisi mahdollisimman käytännöllinen ja tarkoituksenmukainen. Halusin tehdä oppaasta selkeän ja helppolukuisen, jotta nuorella olisi matala kynnyks lukea se ja jopa löytää itselle mieluisa digipalvelu. Oppaan ollessa digitaalisessa muodossa sen voi löytää internetistä esim. opinnäytetyöni kautta

Olen sisällyttänyt oppaaseen nuorille, opiskelijoille sekä pidempiaikaista tukea tarvitseville tarkoitettuja keskustelualustoja, kuten Sekasin-chat, Nyytin-chat ja Mieli tukisuhde. Keskustelualustoissa voi keskustella mistä vain mieltä askarruttavista asioista anonyymisti, aina tiettyinä kellonaikoina. Oppaaseen sisältyy myös sovelluksia, jotka tarjoavat työkaluja rentoutumiseen, ahdistuksen ja jännityksen lieventämiseen tai keskittymisvaikeuksiin. Kyseisiä sovelluksia ovat Mieli harjoitukset, Chillaa-app sekä Nuorten omahoito-ohjelmat, jotka ovat jokaisen käytettävissä, milloin tahansa.

3.6 Oppaan arviointi

Oppaan teko ja sen jatkuva arviointi on pääsääntöisesti ollut sen tekijän vastuulla yhteistyössä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Henkilökohtainen arviointi on tapahtunut reflektion kautta, jolloin olen ollut avoin esimerkiksi toimeksiantajan antamalle palautteelle ja valmis toimimaan sen mukaisesti saadaksemme mahdollisimman hyvä tuotos tehtyä. (Bulman 2013, 1.) Olen pyrkinyt kehittämään opasta, ja löytämään siihen monipuolisia ja käytännöllisiä digitaalisia terveysratkaisuja, jotta nuori löytäisi itselle mieluisan palvelun, kehittääkseen mielenterveyttään.

Tarkoituksena oli tehdä opas, joka kertoo nuorten mielenterveydestä ja sitä tukevista digitaalisista terveyratkaisuista. Tavoitteena on lisätä tietoutta nuorten mielenterveydestä ja digitaalisista terveyratkaisuista, jolloin nuori voisi saada apua ongelmatilanteeseensa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. On vaikea sanoa, että kuinka moni nuori löytää itselleen sopivan terveyratkaisun oppaasta, mutta olemme yhdessä toimeksiantajan kanssa pyrkineet mahdollistamaan sen. Olen kuitenkin saavuttanut tavoitteeni tuottamalla tarkoituksenmukaisen ja käytännöllisen oppaan nuorille.

Toimeksiantajan yhteyshenkilö on arvioinut opasta, jolloin hän on huomionnut oppaan selkeyttä, luettavuutta, tarkoituksenmukaisuutta, värityksiä ja kuvia. Oppaan arviointi on toiminut hyvässä yhteistyössä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa, sillä meillä on ollut yhteinen tavoite; nuorten mielenterveyden edistäminen.

3 POHDINTA

4.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Opinnäytetyössä tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (TENK 2023.)

Varmistaakseni opinnäytetyöni luotettavuuden minun on tullut ottaa huomioon tuotoksen teossa sen eettisyys ja luotettavuus, jolloin käsitteet kuten esteellisyys, aiheeseen perehtyminen ja tutkimusetiikka tulevat kyseeseen. Arene ry:n (2020, 15a) mukaan tuotoksen tekijän tulee selvittää esteellisyys, eli puolueettomuus käsiteltävään asiaan. Opinnäytetyön aihe on kuitenkin sen kaltainen, että sen tekijällä ei ole ollut esteellisyyksiä toteuttaa tuotosta.

Olin valinnut itseä kiinnostavan aiheen opinnäytetyöhön, jolloin olen ollut motivoitunut ja halukas perehtymään aiheeseen. Olen hakenut opinnäytetyön aiheeseeni liittyvää tietoa lähdekriittisyyttä käyttäen, jotta, tekemäni tuotos olisi luotettava ja laadukas. Olen suorittanut hyväksytysti TKI-osaamisen kurssin, sekä opiskellut opinnäytetyöprosessin aikana tutkimusetiikan periaatteita.

Plagioinnilla tarkoitetaan sitä, kun toisen henkilön tekstiä tai ajatusta esitetään omassa työssä ilmoittamatta lähteitä, jolloin kirjoitettua tekstiä pidetään itse opiskelijan kirjoittamana. (Lapin AMK 2023). Kaikki opinnäytetyöt tulee tarkistaa plagiaatintunnistusjärjestelmässä, jotta varmistetaan tekstin alkuperäisyys. (Arene ry 2020b). Olen merkinnyt käyttämäni lähteet Lapin AMK:n ohjeiden mukaisesti tekstiin, sekä lähdeluetteloon, jolloin en ole plagioinut muiden tekstiä. Tutkimuslupaa ei tässä toiminnallisessa opinnäytetyön teossa tarvittu.

Opinnäytetyötä tehdessä minun on tullut olla rehellinen itselle, opinnäytetyön ohjaajalle sekä toimeksiantajalle. Minun on tullut olla aidosti kiinnostunut ja halukas

edistämään nuorten mielenterveyttä, jotta saisin tehtyä mahdollisimman laadukkaan oppaan nuorille ja toimeksiantajalle. Tietoperustaani kehitettäessä olen ollut lähdekriittinen, jotta opinnäytetyön sisältö olisi luotettavaa ja laadukasta. Olen ollut rehellinen opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa, sillä olen ollut itse vastuussa opinnäytetyöni teosta ja olen ollut halukas oppimaan uutta.

4.2 Ammatillinen kasvu

Sairaanhoidon opiskelijana olen tavoitellut jatkuvaa ammatillista kasvua ja valmistuttuani, pyrin jatkamaan sitä. Sosiaali- ja terveysala on jatkuvasti kehittyvä ala, joka edellyttää työntekijöiltä laaja-alaista osaamista ja uusien valmiuksien hankkimista muuttuviin ammattitaitovaatimuksiin. (Wallin 2012, 11). Sairaanhoidaja on hoitotyön asiantuntija, jonka työn päämääränä on terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen ja hoito sekä kärsimyksen lievittäminen. (Sairaanhoidajat 2021). Opinnäytetyössäni käydään läpi sairaanhoitajan työn periaatteita toiminnallisessa ja kirjallisessa tuotoksessa.

Koen että opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittänyt ammatillisia ja työelämätaitojani. Olen oppinut hakemaan tietoa lähdekriittisyyttä käyttäen, sekä laajentanut tietoperustaani nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan, mielenterveydestä sekä digitaalisista terveysratkaisuista. Olen saanut työkaluja tulevaan työhöni, sillä koen nuorten hyvinvoinnin olevan tärkeä painopiste sosiaali- ja terveysalalla, joka vaikuttaa tulevaisuuden yhteiskuntaan. Digitaaliset terveysratkaisut tulevat olemaan entistä enemmän sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käytössä apua tarvitsevien terveyden tukemisessa.

Opinnäytetyö on ammatillisen ja persoonallisen kasvun väline. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65). Opinnäytetyöprosessin aikana opittuja tietoja ja taitoja voin käyttää käytännön työssä edistämään nuorten mielenterveyttä. Olen saanut hyvää käytännön kokemusta graafisten sovellusten käytöstä ja olen kehittynyt oppaiden ja presentaatioiden teossa.

4.3 Johtopäätökset

Suomen nuorista noin 20-25% prosenttia kärsii jonkinlaisesta mielenterveyshäiriöstä, sen ollessaan tavallisin terveysongelma nuorten ja koululaisten keskuudessa. Itsemurha- ajatuksia on noin 10-15% prosentilla nuorista ja noin 3-5% prosenttia nuorista ovat yrittäneet itsemurhaa. (THL 2024.) Ministeri Krista Kiuru on kertonut (Sosiaali ja terveysministeriö 2019) tiedotteessaan ”Tavoitteenamme on, että apua tarvitsevaa ihmistä palvellaan paremmin ja hän saa tarvitsemansa tuen ja hoidon kokonaisuuden”. Mielenterveyspalveluiden saatavuus on vaikeutunut ja hoitojonot ovat pitkiä, jolloin mielenterveyttä tulee tukea kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. (Valtioneuvosto 2023).

Nuorten mielenterveysongelmien lisääntyessä ja hoitojonojen pidentyessä, koen opinnäytetyöni aiheen tarpeelliseksi. Aihe on ajankohtainen ja nuorten ollessa taitavia digiosaajia, on vain sopivaa sisällyttää digitaalisia terveysratkaisuja mielenterveyden edistämisen työkaluksi. Digitaaliset terveysratkaisut ovat innovatiivinen tapa edistää mielenterveyttä ja ihmiset yhä tutustuvat niihin.

Opinnäytetyössä kirjoittamani tieto nuorten mielenterveydestä ja heidän yleisimmistä mielenterveysongelmista voi auttaa nuorta tai hänen läheisiään ymmärtämään mahdollista mielenterveysongelmaansa paremmin. Oppaassa esittämäni mielenterveyden edistämiseen tarkoitetut digitaaliset terveysratkaisut, voivat tukea nuorta hänen omissa mielenterveys ongelmista sekä lieventää oloa. Tukiesseen nuorten hyvinvointia digitaalisia terveysratkaisuja käyttäen, se voi keventää hoitotyön taakkaa.

Toimeksiantaja Hyvinvointipiste Vire saa valmiin oppaan omaan käyttöönsä. Yhteyshenkilö on suunnitellut käyttävänsä opasta esimerkiksi opetusmateriaalina, jonka myötä opiskelijat saisivat kuvan digitaalisista mielenterveyspalveluista, jolloin opittua tietoa voi käyttää käytännön työssä. Opas julkistetaan digitaalisessa muodossa, jolloin jokainen voi löytää sen käsiinsä, mielenterveyttään edistääkseen.

4.4 Jatkokehittämissideat

Toimeksiantaja saadessaan oppaani omaan käyttöönsä, he voisivat päivittää opasta uusilla digitaalisilla mielenterveyspalveluilla, jotta opas pysyisi mahdollisimman ajantasaisena. Mielenterveyttä tukevat digitaaliset palvelut kehittyvät nopeasti ja olisi tärkeää, että nuoret saisivat ajantasaista tietoa oman mielen hyvinvointinsa tukemiseen. Oppaan tietoperusta on tiivis, sillä halusin sen olevan ytimekäs. Toimeksiantajan käyttäessä opasta opetusmateriaalina, heidän tulisi kasvattaa ja muokata oppaan tietoperustaa opiskelijalle sopivaksi.

Hoitotyössä käytettävät digitaaliset terveysratkaisut ovat lisääntyneet ja kehittyneet nopeasti. Mielenterveyttä tukevat digitaaliset palvelut ovat monipuolisia, mutta matalan kynnyksen mielenterveyspalveluissa, kuten Chat-palveluissa on varsinkin ruuhkautunutta. Ruuhkautuneisuus aiheuttaa sen, että hoitojonot pidentyvät ja nuorten kiinnostus yhä liittyä jonoon ja hakea apua pienenee. Chat-palveluissa työskentelee suurimmaksi osaksi vapaaehtoisia ammattilaisten ohella. Ruuhka-aikana palvelun hoitojonon pituus voi olla pahimmillaan tunninkin, joka on nuorelle hyvinkin pitkä aika. Nuorten mielenterveyden edistämiseksi olisi hienoa, jos vapaaehtoistoimintaa saisi lisättyä, sekä jos chat palveluita kehitettäisiin yhä enemmän osana terveydenhuoltoa.

LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2016a. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?. Suomen lääkäriliitto Vol 71 Nro 24, 1759-1764. Viitattu 20.3.2024

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2016b. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?. Suomen lääkäriliitto Vol 71 Nro 24, 1759-1764. Viitattu 20.3.2024

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>

Arene ry 2020a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 12.10.2023

https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Arene ry 2020b. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 12.10.2023

https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Benis, A., Tamburis, O., Chronaki, C., & Moen, A. 2021a. One Digital Health: A Unified Framework for Future Health Ecosystems.

<https://www.jmir.org/2021/2/e22189/>

Benis, A., Tamburis, O., Chronaki, C., & Moen, A. 2021b. One Digital Health: A Unified Framework for Future Health Ecosystems.

<https://www.jmir.org/2021/2/e22189/>

Bulman, C. 2013. Reflective practice in nursing. Wiley-Blackwell Vol 5, 1.

Viitattu 3.4.2024 https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=kcrkawq-qicC&oi=fnd&pg=PA1&dq=reflection&ots=SKKkzalX6B&sig=yI2a_qoTIWAIBrIil8wjiEfY1Y&redir_esc=y#v=onepage&q=reflection&f=false

Canva 2024. Viitattu 25.3.2024. https://www.canva.com/en_gb/

Chew, A., Ong, R., Lei, H-H., Rajendram, M., Grisan, K V., Verma S., Sheng Fung, D., Leong, J. & Gunasekeran, D. 2020. Digital Health Solutions for Mental Health Disorders During COVID-19. Frontiers of Psychiatry Vol 11, 1-7. Viitattu 3.4.2024 <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fpsy.2020.582007>

Euroopan komissio 2018a. Sähköiset terveystalvet: Terveys- ja hoitoalan digitaaliset ratkaisut. Viitattu 25.9.23

https://health.ec.europa.eu/ehealth-digital-health-and-care_fi

Euroopan komissio 2018b. Sähköiset terveystaloudet: Terveys- ja hoitoalan digitaaliset ratkaisut. Viitattu 25.9.23

https://health.ec.europa.eu/ehealth-digital-health-and-care_fi

Huurre, T. & Aro, K. 2007a. Nuoruusiän hyvinvointi vaikuttaa aikuisikään saakka. Kansanterveys Vol 1, 14-15. Viitattu 21.3.2023

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102382/kansanterveys-netti.pdf?sequence=1>

Huurre, T. & Aro, K. 2007b. Nuoruusiän hyvinvointi vaikuttaa aikuisikään saakka. Kansanterveys Vol 1, 14-15. Viitattu 21.3.2023

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102382/kansanterveys-netti.pdf?sequence=1>

Kuusisto, O., Merisalo, M., Kääriäinen, J., Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Taipale, S. & Wilska, T-A. 2022. Digiosallisuus Suomessa- hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto. Viitattu 11.3.2024.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163789/VNTEAS_2022_10.pdf

Lapin AMK 2024. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Viitattu 25.3.2024

<https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo/Opinnaytetyon-suunnitteluvaihe>

Lapin AMK 2023. Hyvinvointipiste VIRE. Viitattu 28.3..24

<https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisöille/Kehittamisymparistot/Hyvinvointipiste-Vire>

Lapin AMK 2021. Opinnäytetyö. Viitattu 12.10.2023

<https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Nro 25, 41-42. Viitattu 26.3.2024 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Nro 25, 45-46. Viitattu 26.3.2024 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 12.10.2023

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1990/19901116#Pidm46494959446880>

MIELI ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 12.10.2023

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

MIELI ry 2021. Mistä mielenterveys rakentuu? Viitattu 12.10.2023

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Neittaanmäki, P. & Kaasalainen, K. 2018. SOTE- toimintojen kehittäminen IT:n avulla: kehittämispotentiaali ja toimenpideohjelma. Informaatioteknologian tiedekunta, Nro 51(2018). Viitattu 18.3.2024.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59204/978-951-39-7484-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285 § 1:3) Viitattu 25.9.2023

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Pennanen, P., Jansson, M., Torkki, P., Harjumaa, Marja., Pajari, I., Laukkala, E., Lakoma, S., Härkönen, H., Verho, A., Martikainen, S., Kouvonon, A & Leskelä, R-L. 2023a. Digitaalisten palvelujen vaikutukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Nro 53, 32 . Viitattu 18.3.2024.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165147/VNT_EAS_2023_52.pdf

Pennanen, P., Jansson, M., Torkki, P., Harjumaa, Marja., Pajari, I., Laukkala, E., Lakoma, S., Härkönen, H., Verho, A., Martikainen, S., Kouvonon, A & Leskelä, R-L. 2023b. Digitaalisten palvelujen vaikutukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Nro 53, 31-33. Viitattu 18.3.2024.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165147/VNT_EAS_2023_52.pdf

Pennanen, P., Jansson, M., Torkki, P., Harjumaa, Marja., Pajari, I., Laukkala, E., Lakoma, S., Härkönen, H., Verho, A., Martikainen, S., Kouvonon, A & Leskelä, R-L. 2023c. Digitaalisten palvelujen vaikutukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Nro 53, 40-43. Viitattu 18.3.2024.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165147/VNT_EAS_2023_52.pdf

Pennanen, P., Jansson, M., Torkki, P., Harjumaa, Marja., Pajari, I., Laukkala, E., Lakoma, S., Härkönen, H., Verho, A., Martikainen, S., Kouvonon, A & Leskelä, R-L. 2023d. Digitaalisten palvelujen vaikutukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Nro 53, 37. Viitattu 18.3.2024.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165147/VNT_EAS_2023_52.pdf

Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos Nro 25, 114-115. Viitattu 26.3.2024
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos Nro 25, 111-117. Viitattu 26.3.2024
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Pirkola, S. 2019. Mielen terveys valokeilassa – vihdoinkin!.
Sosiaalilääketieteellinen aikakausi lehti, Vol 56, 165- 167. Viitattu 20.3.2024
<https://journal.fi/sla/article/view/84507/43771?acceptCookies=1>
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A.,
Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022a. Nuorten
mielen terveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen
toiminnassa. Valtioneuvosto Vol 65, 16-17. Viitattu 27.3.2024
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A.,
Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022b. Nuorten
mielen terveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen
toiminnassa. Valtioneuvosto Vol 65, 72-75. Viitattu 27.3.2024
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A.,
Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022c. Nuorten
mielen terveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen
toiminnassa. Valtioneuvosto Vol 65, 72-75. Viitattu 27.3.2024
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sairaanhoitajat 2021. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Viitattu 1.4.2024
<https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>
- Salonen, K. 2013a. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen
opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku:
Turun ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2013a. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen
opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku:
Turun ammattikorkeakoulu 42.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2013b. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen
opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku:
Turun ammattikorkeakoulu 15.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2013b. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen
opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku:
Turun ammattikorkeakoulu 15-17.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K. 2013b. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu 18.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sohlman, B., Immonen, T. & Kiikkala, I. 2005. Ongelmallinen mielenterveys. Yhteiskuntapolitiikka Vol 70 Nro 2, 210-213. Viitattu 20.3.2024 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101669/052sohlman.pdf>
 Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Mielenterveyden hoito. Viitattu 15.10.2023 <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Ministeri Kiuru: Myös mielenterveyspalveluihin tarvitaan takuu. Viitattu 8.4.2024 <https://stm.fi/-/ministeri-kiuru-myos-mielenterveyspalveluihin-tarvitaan-takuu>

Spadaro, B., Martin-Key, N. & Bahn, S. 2021. Building the Digital Mental Health Ecosystem: Opportunities and Challenges for Mental Health Innovators. Journal of Medical Internet Research Vol 10 No 10, 1-2. Viitattu 3.4.2024 <https://www.jmir.org/2021/10/e27507/>

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Nro 25, 18. Viitattu 26.3.2024 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Nro 25, 19-25. Viitattu 26.3.2024 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013c. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Nro 25, 26. Viitattu 26.3.2024 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taavetti, R., Alanko, K., Hästbacka, N., Lehtonen, J & Palojärvi, I. 2020a. Sateenkaareva nuoruus ja merkitykselliset ihmissuhteet. Viitattu 19.3.2024 <https://core.ac.uk/download/pdf/401692808.pdf>

Taavetti, R., Alanko, K., Hästbacka, N., Lehtonen, J & Palojärvi, I. 2020b. Sateenkaareva nuoruus ja merkitykselliset ihmissuhteet. Viitattu 19.3.2024 <https://core.ac.uk/download/pdf/401692808.pdf>

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 3.10.2023 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Teknologiateollisuus 2022a. Digitaaliset terveysratkaisut. Viitattu 12.10.2023 <https://healthtech.teknologiateollisuus.fi/fi/terveysteknologia/tuotteet-ja-palvelut/digitaaliset-terveysratkaisut>

Teknologiateollisuus 2022b. Digitaaliset terveysteknologiat. Viitattu 12.10.2023
<https://healthtech.teknologiateollisuus.fi/fi/terveysteknologia/tuotteet-ja-palvelut/digitaaliset-terveysteknologiat>

THL 2022a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 29.9.2023
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

THL 2022b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 29.9.2023
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

THL 2024. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 19.3.2024
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

THL 2024. Digitaaliset palvelut. Viitattu 11.3.2024
<https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut#asema>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press. Viitattu 25.3.2024
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvosto 2023. Mielenterveys on jokaisen oikeus. Viitattu 15.10.2023
<https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/mielenterveys-on-jokaisen-oikeus>

Valtion nuorisoneuvosto 2023a. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023. Viitattu 15.10.2023
https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf

Valtion nuorisoneuvosto 2023b. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023. Viitattu 15.10.2023
https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003a, 9-10. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003b, 53. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Wallin, O. 2012. Ammatillinen kasvu ja työhön sitoutuminen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työssä. Ajankohtaista ammattikasvatuksesta Vol 14 Nro 1, 11. Viitattu 1.4.2024
<https://journal.fi/akakk/article/view/114445/67568>

WHO 2022a. Mental health. Viitattu 25.9.2023
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

WHO 2022b. Mental health. Viitattu 25.9.2023

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITTEET

Liite 1. Opas Nuorelle

OPAS NUORELLE

NUORTEN MIELENTERVEYS JA DIGITAALISET TERVEYSRATKAISUT



Theodor Korte
Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

SISÄLLYSLUETTELO

1 LUKIJALLE.....	3
2 MIELENTERVEYS.....	4
3 DIGITAALISET TERVEYSRATKAISUT.....	5
4 SEKASIN-CHAT.....	6
5 MIELI TUKISUHDE.....	7
6 NYYTIN-CHAT	8
7 MIELI HARJOITUKSET.....	9
8 CHILLAA APP.....	10
9 NUORTEN OMAHOITO-OHJELMAT	11
10 LÄHTEET	



LUKIJALLE



- Opas on suunnattu nuorille, jotka kokevat tarvitsevansa apua ongelmiinsa tai kysymyksiinsä.
- Oppaassa kerrotaan nuorille kohdistetuista digitaalisista terveystratkaisuista.
- Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa digitaalisista terveystratkaisuista ja siten edistää nuorten mielenterveyttä ja siihen liittyviä ongelmia.
- Opas on toteutettu opinnäytetyön tuloksena Lapin ammattikorkeakoulussa
- Opas tulee Hyvinvointipiste Vireen käyttöön

MIELENTERVEYS

Mielenterveys on henkinen hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa ihmisten selviytymisen elämän stressitilanteista, oman kyvykkyytensä toteuttamisen, oppimisen ja työssä menestymisen sekä osallistumisen yhteisöön. (WHO 2022). Mielenterveys on myönteinen varanto, joka tukee psyykkistä toimintakykyä ja koostuu eri osatekijöistä kuten yksilöllisistä ja perinnöllisistä tekijöistä, sosiaalisista suhteista, yhteiskunnallisista tekijöistä sekä kulttuurillisista arvoista ja uskomuksista. (Mieli ry 2021.) Laki kertoo, että kunnan tulee huolehtia mielenterveyspalveluiden järjestämisestä osana kansanterveystyötä ja sosiaalihuoltoa. (Mielenterveyslaki 1116/1990 § 1:3).

Mielenterveys on perusoikeus



DIGITAALISET TERVEYSRATKAISUT

Digitaalisilla terveystratkaisuilla tarkoitetaan sellaisia välineitä ja palveluja, jotka perustuvat tieto- ja viestintäteknikkaan ja joita käytetään sairauksien ehkäisyssä, diagnosoinnissa ja hoidossa sekä terveydentilan ja siihen vaikuttavien elämäntapojen hallinnassa. (Teknologiateollisuus 2022a.) Digitaaliset palvelut parantavat kansalaisten mahdollisuuksia hoitaa omaa terveyttään. Palvelujen käytön myötä kansalaiset voivat siis ennaltaehkäistä sairauksia, omaksua terveellisempiä elämäntapoja ja hallita kroonisia sairauksia. (Euroopan komissio 2018.) Digitaalisilla terveystratkaisuilla voidaan parantaa hoidon saatavuutta sekä palvelujen laatua ja turvallisuutta. (Teknologiateollisuus 2022b).



SEKASIN-CHAT

- Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta, joka on suunniteltu toimimaan kaikilla laitteilla, jolloin sekasin-chatin käyttö on mahdollista mistä vain.
- Chatissa voi käydä keskustelemassa kerran päivässä rajatun ajan verran
- Suunnattu 12–29 vuotiaille
- Auki vuoden jokaisena päivänä maanantaista perjantaihin klo 9–24 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15–24
- Alustalla voi keskustella mistä tahansa mieltä askarruttavista kysymyksistä tai aiheista
- Chatissa kaikenlaiset aiheet ja tunteet ovat sallittuja
- Keskustelut käydään nimettömästi järjestöjen ammattilaisten tai koulutettujen vapaaehtoisten kanssa

<https://sekasin.fi>

MIELI TUKISUHDE

- Mieli tukisuhde on selainpohjainen sovellus, jota voi käyttää millä tahansa laitteella
- Keskustelutuki on tarkoitettu muutamien kuukausien tai korkeintaan puolen vuoden mittaiseksi tukisuhteeksi
- Mieli tukisuhde on tarkoitettu henkilölle, joka kokee tarvitsevänsä pidempiaikaista tukea.
- Vastauksessa voi mennä enintään 5 päivää viestin jättämisestä, mutta viesteihin pyritään vastaamaan mahdollisimman nopeasti
- Voit varata chat-aikoja tukihenkilösi kanssa
- Keskustelut käydään nimettömästi kriisityöntekijän tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa
- Tukisuhteen käyttö edellyttää anonyymiä rekisteröitymistä

<https://tukinet.net/teemat/mieli-tukisuhde/tukisuhteet/>

NYYTIN-CHAT

- Nyytin-chat on selainpohjainen sovellus, jota voi käyttää millä tahansa laitteella
- Chat on ryhmämuotoinen ja se on tarkoitettu opiskelijoille
- Alustalla voi keskustella yhteisistä ajatuksista ja kokemuksista, opiskelijan arkeen ja elämään liittyen
- Keskustelut käydään nimettömänä muiden opiskelijoiden, sekä koulutettujen vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa
- Ryhmächat on auki torstaisin klo 18:00–20:00

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

MIELI HARJOITUKSET

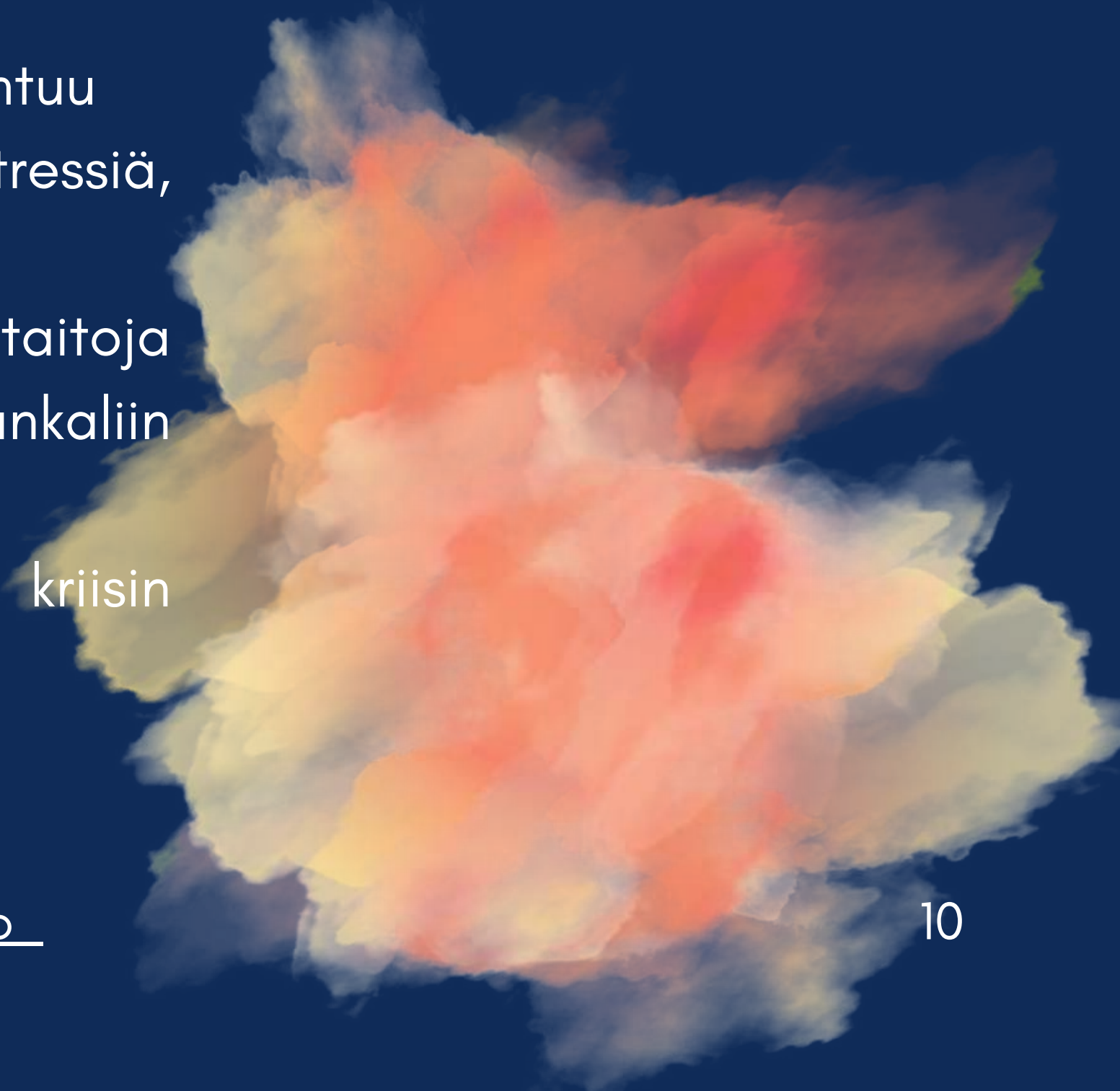
- Mieli ry:n tarjoamat harjoitukset kuten Mindfulness ja rentoutumisharjoitukset tai SELMA apu-ohjelma ovat kaikille tarkoitettu
- Harjoitukset ovat kaikille saatavilla selaimesta ilmaiseksi
- Harjoituksia voi kokeilla tai harjoittaa missä tahansa ja silloin kun itse kokee sen sopivaksi
- Harjoitukset voivat rauhoittaa, rentouttaa, lievittää stressiä ja ahdistusta
- SELMA apu-ohjelma on tarkoitettu yksittäisen järkyttävän tapahtuman kohdanneille
- Apu-ohjelma SELMA auttaa ymmärtämään tapahtunutta ja pohtimaan omaa reaktiota

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>

CHILLAA-APP

- Chillaa-app on puhelimeen tai tablettiin ladattava ilmainen sovellus, joka on kaikille saatavilla
- Chillaa-appia voi käyttää aina silloin kun itsestä siltä tuntuu
- Sovellus on tarkoitettu yläkoululaisille vähentämään stressiä, ahdistusta ja jännittämistä
- Appi tarjoaa harjoituksia, joista voi opetella taitoja hallitsemaan omaa mieltä ja suhtautumista hankaliin tilanteisiin
- Sovelluksessa on harjoituksia rentoutumiseen, kriisin kohtaamiseen, ajatusten tunnistamiseen jne.

<https://www.chillaa.io>



NUORTEN OMAHOITO-OHJELMAT

- Mielenterveystalo tarjoaa nuorille omahoito-ohjelmia selainpohjaisessa sovelluksessa, jolloin ohjelmia voi käyttää mistä tahansa laitteelta
- Omahoito-ohjelmat ovat käytettävissä ilmaiseksi ja 24/7
- Nuoret voivat saada apua esim. ahdistukseen, keskittymisvaikeuksiin, syömisongelmiin, opiskelu-uupumukseen jne.
- Ohjelmat tarjoavat tietoa yleisistä nuoriin kohdistuneista ongelmista, työkaluja niiden omahoitoon sekä eväitä jatkoon

LÄHTEET

Chillaa 2023. 10.11.2023

<https://www.chillaa.io>

Euroopan komissio 2018. Sähköiset terveystaloudet: Terveys- ja hoitoalan digitaaliset ratkaisut. Viitattu 25.9.23

https://health.ec.europa.eu/ehealth-digital-health-and-care_fi

Lapin AMK 2023. Hyvinvointipiste VIRE. Viitattu 2.10.2023

<https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisoille/Kehittamisymparistot/Hyvinvointipiste-Vire>

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 12.10.2023

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1990/19901116#Pidm46494959446880>

Mielenterveystalo 2023. Nuoret. Viitattu 10.11.2023

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

MIELI ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 12.10.2023

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

MIELI ry 2021. Mistä mielenterveys rakentuu?. Viitattu 12.10.2023

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Mieli ry 2023. Harjoitukset. Viitattu 08.11.2023

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>

Nyyti ry 2023. Opiskelijoille. Viitattu 08.11.2023

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

Sekasin 2023. Viitattu 08.11.2023

<https://sekasin.fi>

Teknologiateollisuus 2022. Digitaaliset terveystaloudet. Viitattu 12.10.2023

<https://healthtech.teknologiateollisuus.fi/fi/terveysteknologia/tuotteet-ja-palvelut/digitaaliset-terveystaloudet>

Tukinet 2023. Mieli Tukisuhde. Viitattu 08.11.2023

<https://tukinet.net/teemat/mieli-tukisuhde/tukisuhteet/>

WHO 2022. Mental health. Viitattu 25.9.2023

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>