

# PSYKKISESTI OIREILEVA NUORI - TUKEA JA TUNNISTAMINEN

**Vanhempainilta 8.2.2017**

**Mira Talala, KM, kasvatopsykologi, koulukuraattori,  
kognitiivisen psykoterapian (2014-2017) opiskelija**

# PSYKKINEN OIREILU

- Nuoruusikään kuuluu tunnetiloja ja käyttäytymistapoja, jotka muissa elämänvaiheissa tulkitaan mielenterveyden häiriöiksi
- 15-20% nuorista kärsii hoitoa vaativista mielenterveyden ongelmista
- Yleisimpiä mielenterveyden ongelmia: masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt (2-3-kertainen ilmeneminen lapsuuteen verrattuna)
- Koulu-uupumus ja kouluhaluttomuus

# KOULUTERVEYSKYSELY 2015

- Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokee 12% 8. ja 9. luokkalaisista (11% v. 2013)
- Koulu-uupumusta kokee 14% yläluokkalaisista (12% v. 2006)
- Ammattiauttajalta on hakenut apua masentuneisuuteen 18% v. 2013 (v. 2004 13%) yläluokkalaisista
- Arkisin alle 8h nukkuu 31% yläluokkalaisista (30% v. 2013)
- Netissä vietetty aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmissä 23% (17% v. 2010)

# RIITTÄVÄ UNI

- Nuoren unen tarve on 8-10h/yö, kasvukautena jopa enemmän
- Nuoren unirytmä myöhästyy murrosiässä
- Unta ei voi ottaa velaksi eikä nukkua varastoon
- Nuorten unihäiriöt lisääntyneet 10 vuoden aikana rajusti → sininen valo, ilta-aktiivisuus
- Nukkumaanmenoajat, kännykkäparkki
- Ruudut kiinni noin 1-2h ennen toivottua nukahtamisaikaa
- Jos nuori viivyttelee nukkumaanmenoa, ota selvää miksi!

# LIIAN LYHYEN UNEN SEURAUKSIA

- Väsynyt olo
- Ärttyneisyys
- Muistin ja oppimisen häiriöt
- Kasvun hidastuminen
- Altistuminen II-tyypin diabetekselle
- Toistuvat päänsäryt
- Ruokahalun ja makean himon kasvu
- Muutokset aivojen välittäjäaineissa → masennuksen ja ADHD:n kaltaisia toimintahäiriöitä ja oireilua

# VINKKEJÄ VANHEMMALLE

- Ruutuajan valvominen ja tarvittaessa rajoittaminen  
→ kännykkäparkki tai kännykän käytön seuraaminen sovelluksen avulla
- Kotiintuloaika
- Rauhoittavat iltarutiinit
- Iltapala
- Viikonlopun unirytmien kontrollointi (“jet-lagin” estäminen)

# MASENNUS



Masennuksen diagnostiikka ja tunnistaminen

# KOULUIKÄISEN MASENNUS (Räsänen 2004)

- Alakulo, ärtyneisyys
- Jähmeys, ilmeettömyys
- Kiinnostuksen puute
- Levottomuus
- Keskittymisen vaikeuden
- Alisuoriutuminen koulussa
- Haasteet sosiaalisissa suhteissa
- Psykosomaattinen oireilu
- Itsemurhauhkaukset ja –yritykset (yli 10v.)



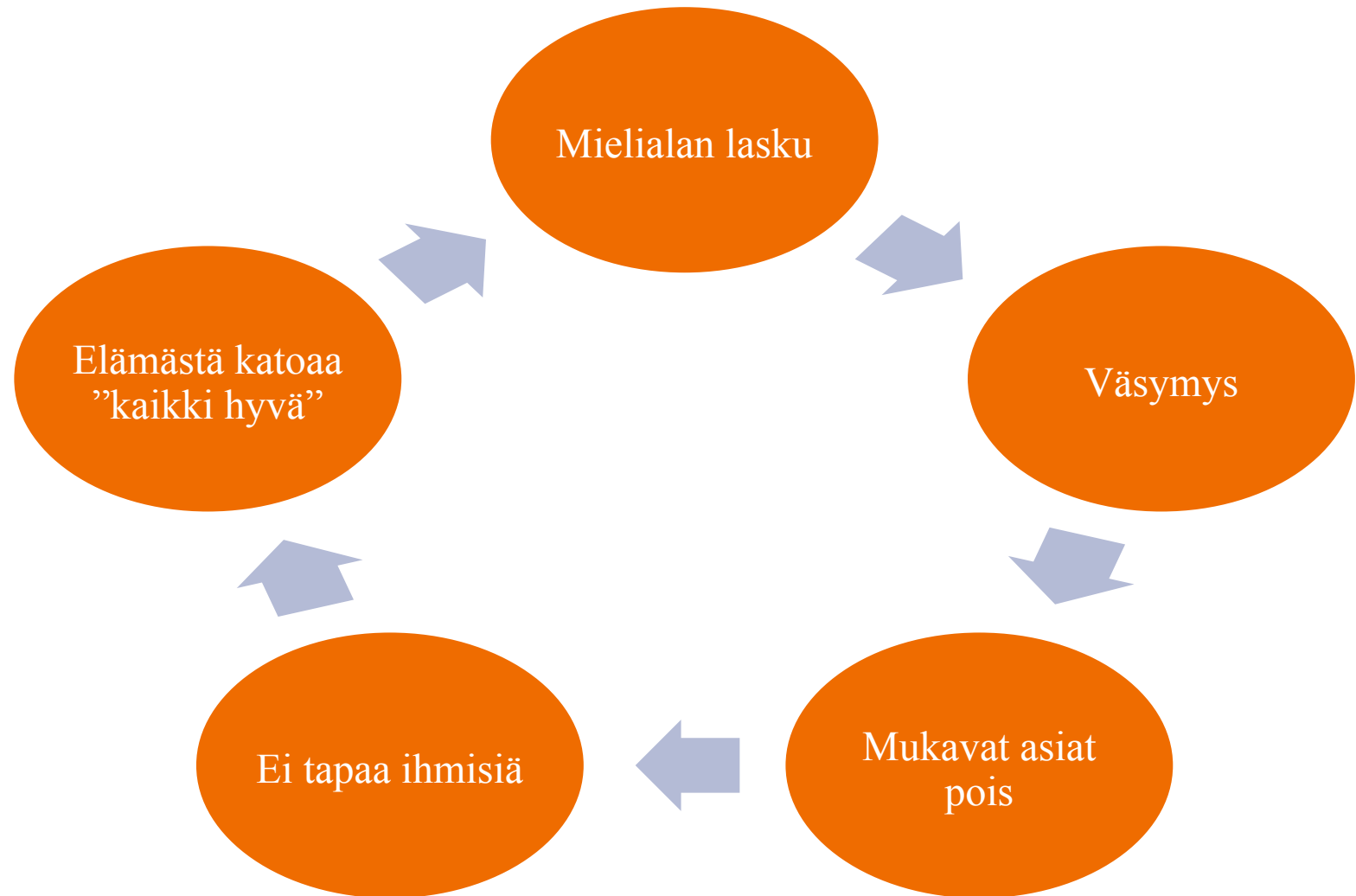
# NUORUUSIKÄISEN MASENNUS (Räsänen 2004)

- Muistuttaa oireilultaan aikuisten masennusta
- Aggressiivisyys, ärtyisyys
- Psykosomaattinen oireilu
- Toivottomuus → itsetuhoisuus
- Unihäiriöt
- Huono koulumenestys
- Itsetunnon alhaisuus
- Käytöshäiriöt
- Asosiaalisuus, päihteet
- Pitkäaikainen masennus voi viivästyttää murrosikää

# MASENNUS AIHEUTTAA MUUTOKSIA

- **Tunnetasolla**
- **Ajattelun tasolla**
- **Somaattisella tasolla**
- **Sosiaalisella tasolla**

# MASENTUNEEN NOIDANKEHÄ



# MASENNUKSEN VOIMAKKUUS

- Lievä: Yleensä kykenee opiskelemaan ja selviytymään arjesta, mutta kaikki vaatii ponnistelua, väsymystä, harrastuksista pois jäämistä
- Keskivaikea: Opiskelu alkaa olla vaikeaa, itsestä/arjen toimista huolehtiminen vähäistä, hygieniasta huolehtiminen alkaa jäädä, ei jaksata tavata kavereita
- Vaikea: Ei enää koulukuntoinen, tarvitsee arjesta selviämiseen voimakkaasti tukea

# MASENNUKSEN HUOMIOIMINEN

- Normaali kapasiteetti ei ole käytettävissä → vaatimustasoa madallettava **sekä laadussa että määrässä** (koulutyö, kotityöt, harrastukset)
- **Arki on lapselle ja nuorelle paras kuntoutus** → tekemistä, muuta ajateltavaa, aktivointia
- Kotiin jääminen vahvistaa uskomusta, ettei pysty mihinkään!
- Mielihyvää (aiemmin) tuottaneiden asioiden tekemiseen tulee kannustaa (painostaa) ja aktivoida

# AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT



Ahdistuneisuushäiriöiden tunnistaminen ja ymmärtäminen

# AJATUSVIRHEET

## AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖISELLÄ

- Tarkkaavuus suuntautuu itseensä ja/tai omiin fyysisiin reaktioihin
- ”mind reading”
- Pyrkimys kontrolloida ahdistusta huolehtimalla (tuleva) ja murehtimalla (menneisyys)
- Keinona selviytyä usein välttely tai turvakäyttäytyminen (rituaalit jne) → vahvistaa ja ylläpitää oireilua
- Valikoiva muistaminen (negatiiviset kokemukset)

# SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

- Pelkää toisten negatiivista huomiota, kritiikkiä, huomautuksia, tuomitsemista ja/tai ahdistusoireiden näkymistä muille
- Rajoittunut muoto: esim. vain esitelmät luokan edessä / ääneen lukeminen
- Yleistynyt muoto: esim. uudet ryhmät, julkinen asioiminen, ihmisille puhuminen
- Yleensä korostuu tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä
- Saattaa aiheuttaa paniikkikohtauksia
- Ei pidä sekoittaa ujouteen, joka on luonteenpiirre
- Vetäytyminen ikätovereiden joukosta



# PANIIKKIHÄIRIÖ

- Pelko välittömästä fyysisestä tai psyykkisestä katastrofista (sydänkohtaus, oksennukseen tukehtuminen, kuoleminen, hulluksi tuleminen)
- Äkillisiä, aluksi odottamattomia voimakkaan ahdistuksen kohtauksia
- Somaattiset oireet: Sydämen tykytys, vapina, pahoinvointi, hengenahdistus
- Kognitiiviset oireet: Pelko hulluksi tulemisesta, kuolemasta tai oksentamisesta
- Pelko paniikkikohtauksen uusiutumisesta

# MITEN AUTTAA / NEUVOA

## PANIIKKIKOHTAUKSEN SAANUTTA

- Rauhallinen tila
- Jonkun ihmisen kanssa keskustelu (ajatuksille uusi kohde)
- Liikkuminen tai puuhailu
- Hetkeen kiinnittäminen (esim. esineiden laskeminen, mindfulness, kamman tunnustelu)
- Ajatusten keskittäminen (kertotaulut, laskeminen 100 alaspäin, luettelot)

# PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ

- Pakkoajatuksia (ei toivottavia/pelottavia mielikuvia tai ajatuksia) ja/tai pakkotoimintoja (rituaaleja, joilla pyritään estämään ahdistava tapahtuma tai ajatus)
- Pakkotoiminnot (=turvakäyttäytyminen) helpottavat aluksi oloa → voimistaa niitä → pahentaa ahdistuneisuutta
- Alle kouluikäisillä normaaliin kehitykseen kuuluvia
- Yli tunti päivässä → syytä huolestua
- Stressi ja muutokset pahentavat / laukaisevat oireilun
- Vaatii aina ammattiapua, kroonistuu helposti ja saattaa aiheuttaa huomattavan haitan arjesta ja opinnoista selviytymiseen

# MILLOIN AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ VAATII

## HOITOA

- Välttämis- / turvakäyttäytyminen on vaikeaa ja rajoittaa elämää
- Realiteettitaju on häiriintynyt
- Oireisto vie paljon aikaa
- Haittaa jokapäiväisiä toimintoja
- Subjekttiivinen kärsimys on suurta
- Yhtäaikaisuus muiden psyykkisten häiriöiden kanssa

# AHDISTUNEEN TUKEMINEN

## “KOTIKONSTEIN”

- Realistisemmän ajatuksen opettaminen → pois itsen tarkkailusta ja ”mind readingista”
- Huolihetki / huolipussi
- Ahdistus-/pelkomittari → opettaa havainnoimaan tunteen voimakkuuden vaihtelua
- Rentoutumisharjoitukset / helpot mindfulness harjoitukset vähentävät ylivirittyneisyyttä
- Altistus, altistus ja altistus!
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu

# SYÖMISHÄIRIÖT

• • •

Anoreksia, bulimia, ahmimishäiriö ja ortoreksia

# SYÖMISHÄIRIÖIDEN TAUSTALLA

- Usein ahdistuneisuushäiriöihin liittyvä tai traumatausta
- Minäkuvan vääristymä
- Huono itsetunto
- Halu kontrolloida ahdistusta tuottavaa asiaa / tilannetta

# SYÖMISHÄIRIÖIDEN TUNNISTAMINEN

- Anoreksia: lapsi/nuori ei syö (keksii tekosyitä), ei riisuunnu muiden nähden, käyttää löysiä vaatteita, palelee aina, pakonomainen liikkumisen tarve, ohut höyhenmäinen karvoitus kaikkialla ruumiissa
- Bulimia: lapsi/nuori menee huomiota herättävän usein vessaan heti syötyään, turvonneet posket, kellastuneet hampaat, vaihteleva paino, rahan kulutus
- BED: nopea lihominen, rahan suurimääräinen kuluminen, haluaa syödä yksin
- Ortoreksia: nuori käyttää paljon aikaa kaupassa, saarnaa muille epäterveellisistä elämäntavoista, on pakkomielteinen ja hysteerinen, jos ei voi pitää kiinni omista tavoistaan syödä ja liikkua



# NUORTEN ITSETUHOISUUS



TUNNISTAMINEN JA TOIMIMINEN

# ITSETUHOISUUDESTA

- Toistuva kuoleman toivominen ja itsensä vahingoittaminen ei kuulu normaaliin nuoruusikään
- Itsetuhoisuus liittyy aina masennukseen tai muuhun mielenterveysongelmaan
- Itsetuhoisuus voi olla myös itsensä vahingoittamista ilman pyrkimystä kuolemaan
- Itsetuhoisuutta ovat mm. runsas päihteidenkäyttö, viiltely, välinpitämättömyys omasta terveydestä
- Itsemurha-ajatuksista voi ja pitää kysyä suoraan
- Puheet itsemurhasta tulee aina ottaa vakavasti
- Nuori kertoo todennäköisemmin itsemurha-ajatuksistaan kavereilleen kuin aikuisille

# ITSETUHOISUUDEN MOTIIVEJA

- Koulupaineet ja stressi, perheen muutokset, menetykset, sosiaaliset paineet
- Toivottomuus, ”kaikki on mennyttä”, jatkuvat pettymykset, häpeä
- Eristyneisyys (yhteisöstä, seksuaalivähemmistöt, traumauhrit), yksinäisyys
- Uhrautuminen perheen, aatteen tms. puolesta tai ajatus suojella muita omalta pahuudelta

# ITSEMURHAN VAROITUSMERKKEJÄ

- Nuori tuo esiin kokemuksen umpikujassa olemisesta ja toivottomuudesta
- Puheet, että on taakkana muille
- Luovuttaminen, piittaamattomuus
- Riskikäyttäytyminen arjessa
- Itsetuhoiset puheet, kirjoitukset, teot, piirustukset
- Ei mielihyvän ilmauksia
- Mielialan äkillinen kohoaminen (pitkän) alavireisyysjakson jälkeen
- Vakavat unihäiriöt
- Voimakas ahdistus
- Eristäytyminen läheisistä
- Itseä halveksivat puheet / itseä vihaavat, raivoavat puheet
- Koulusuoriutumisen yllättävä lasku

# MITEN VOI ALOITTA A KESKUSTELUN...

**...kun nuori antaa vihjeitä itsetuhoisuudesta tai kuoleman ajatuksista:**

- Minulla herää tästä huoli / ajatus...
- Oletko ajatellut paljon kuolemaa?
- Tuntuuko sinusta niin pahalta, että haluaisit kuolla?
- Oletko ajatellut tehdä itsellesi jotakin?
- Tuntuuko sinusta, että voisit yrittää itsemurhaa?
- Oletko joskus yrittänyt itsemurhaa?
- Tunnetko ketään, joka on tehnyt itsemurhan?
- Mitä muita tapoja helpottaa hankalaa oloa / tilannetta olet miettinyt?
- Oletko kertonut jollekin ajatuksistasi?
- Oletko suunnitellut itsemurhan tekemistä? Onko sinulla päätettynä aika ja tekotapa?
- Lopuksi LUPAUS auttaa nuorta viemällä asiaa eteenpäin!

# VINKKEJÄ VANHEMMALLE

- UNEN TARVE 8-10h/yö
- Alhainen verensokeri lisää levottomuutta ja pahentaa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä (aamupala, välipalat)
- Kysy usein mitä kuuluu (nuorelle kirjoittelu voi olla luontaisempi tapa keskustella)
- Hyvä itsetunto suojaa mielenterveyden häiriöiltä
- Hyvä harrastus tukee hyvän itsetunnon ylläpitoa murrosiässä

# NUORTEN KOULU-UUPUMUS JA KOULUHALUTTOMUUS

...

Väsymystä, pinnaamista vai avun huutoa?

# MITÄ ON KOULU-UUPUMUS?

- Pitkittänyt stressioireyhtymä, joka liittyy koulutyöhön
- Koostuu *uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistymisestä sekä riittämättömyyden tunteista*
- Voi esiintyä ryhmäilmiönä kaveripiireissä tai koululuokissa



# UUPUMUSASTEINEN VÄSYMYS

- Saattaa näkyä ylivireisyytenä ja vaikeutena rentoutua
- Väsymys ei mene ohi nukkumalla eikä helpotu viikonloppujenkaan aikana
- Voi johtua akuutista kiireestä opinnoissa / harrastuksissa
- Koulu-uupumuksen ensimmäinen aste

## MITEN VANHEMPANA VOI AUTTAA:

- Ajankäytön suunnittelua
- Asioita mittasuhteisiin
- “Pakkolepoa”, toimien ja tehtävien karsimista

# KYYNISTYMINEN

- Opiskelutavoitteiden kokeminen merkityksettöminä
- Epävarmuus omasta tulevaisuudesta
- Koulu ja koulumenestys eivät ole nuoren identiteetin kannalta tärkeitä
- Vahva yhteys lintsaamiseen ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen
- Alhainen itsearvostus
- Voi liittyä masennukseen

## MITEN VANHEMPANA VOI AUTTAA?

- Oppimisvaikeuksien ja masennuksen kartoittaminen / poissulkeminen
- Realistinen tavoitteiden asettaminen
- Palkkioilla motivoiminen
- Itsetunnon tukeminen

# RIITTÄMÄTTÖMYYDEN KOKEMUS

- Liittyy usein oppimisvaikeuksiin tai täydellisyyden tavoitteluun
- Vahva yhteys masennukseen / ahdistuneisuushäiriöihin
- Koulu-uupumuksen “viimeinen vaihe”

## MITEN VANHEMPANA VOI AUTTAA?

- Tuen hakeminen nuorelle opinnoissa ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyen (opinto-ohjaaja, koulukuraattori, koulupsykologi, erityisopettaja)
- Harrastuksiin tukeminen
- Huolten jakaminen
- Realiteetit ja mittasuhteet

# MITEN KOULU-UUPUMUS VAIKUTTAA?

- Hankaloittaa ihmissuhteita
- Alentaa koulussa suoriutumista
- Alentaa motivaatiota
- Vaikeuttaa ammatinvalintaan liittyvien suunnitelmien tekemistä
- Voi johtaa ongelmiin myös vapaa-ajalla (päihteet, rikkeet, ongelmakäyttäytyminen)

# KOULUHALUTTOMUUSTYYPIT

- **Ahdistuneet kieltäytyjät:**

- Pelloista ja ahdistuneisuushäiriöistä kärsivät
- Eroahdistuksesta kärsivät
- Masentuneet

- **Välittelevät kieltäytyjät**

- Huomionhakuiset, tukea etsivät
- Syrjäytymisvaarassa olevat
- Perinteiset pinnaajat
- Peli- / nettiriippuvaiset

# AHDISTUNEET KIELTÄYTYJÄT

- Taustalla voi olla koulukiusaamista
- Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät, eroahdistuneet, koulupelkoiset
- Paniikkioireet
- Masentuneet
- Psykosomaattinen oireilu
- Jännitysoireilu alkaa usein edellisenä iltana, nuori pyrkii kuitenkin lähtemään kouluun
- Pahenee lomien jälkeen
- Yleensä kertovat vanhemmilleen, että ovat olleet pois

# VÄLTTELEVÄT KIELTÄYTYJÄT

- Välttelevät yleensä (ainakin aluksi) tiettyjä yksittäisiä aineita tai tunteja
- Keksittyjä tai liioiteltuja fyysisiä vaivoja
- Ovat usein kiinnostuneita koulun ulkopuolisista aktiviteeteista
- Peliriippuvaiset
- Pyrkivät salaamaan poissaolot vanhemmiltaan

# VINKKEJÄ VANHEMMALLE

- Huolestu runsaista, toistuvista ja jatkuvista sairastumisista ja selvitä tilannetta
- Seuraa poissaoloja reaaliaikaisesti
- Ota yhteyttä koulukuraattoriin / kouluterveydenhoitajaan, mikäli huoli herää
- Yli 50h lomasta lomaan on jo paljon poissaoloja ja aiheuttaa ongelmia koulunkäyntiin!
- Oikeus saada perhetyötä ilman lastensuojeluasiakkuutta kannattaa hyödyntää
- Ahdistuneen altistaminen, masentuneelle mukautettua koulunkäyntiä
- Motivaatio on liikettä kohti (mieli)hyvää



# PAKKO ON PARAS MUUSA

Ahdistuneen, masentuneen ja pelkäävänkin lapsen paikka on ensisijaisesti vertaisten joukossa koulussa.

Lapsen saa pakottaa tulemaan kouluun, mutta koulussa tulee olla lapsen oloa helpottavia ratkaisuja tarjolla.