

Mielen hyvinvointi ja arjen voima

Opiskeluhuollon kuraattori Anna Vinni

Opiskeluhuollon psykologi Laura Toroi

Kevät 2026

Nuorten mielen hyvinvointi ja mielenterveys

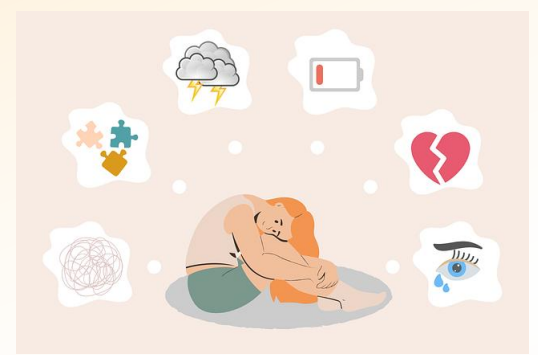
- Mielen hyvinvointiin liittyy erilaisia käsitteitä, kuten onni, hyvä elämä, tasapainoinen mieli. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö elämään liittyisi ahdistusta, riittämättömyyttä ja alakuloisuutta.
- Ihmissuhdeongelmilta, koulupaineilta, stressiltä ja menetyksiltä ei vältty kukaan.
- Arjen perusasioilla on suuri vaikutus hyvinvointiin.



- THL:n koulu-terveyskysely tuottaa joka toinen vuosi seurantatietoa lasten ja nuorten kokemuksista terveydestä, hyvinvoinnista, koulunkäynnistä ja opiskelusta sekä elintavoista.
- Vuoden 2025 koulu-terveyskyselyn mukaan 25 % kotkalaisista nuorista (vastaajina 8.-9. lk) kokivat kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
- Langinkosken koulun 8.-9. luokkalaisista 29 % kokivat kyselyn mukaan koulu-uupumusta.
- Onneksi monella asiat on myös hyvin. 48 % Langinkosken 8.-9. luokkalaisista vastasivat pitävänsä koulunkäynnistä. (Muutos on ollut nousujohteinen: vuonna 2023 36 % vastanneista 8.-9. luokkalaisista kokivat samaa.)



”Mua ahistaa”



- Murrosikä vaikuttaa nuoren ajatteluun ja tunteisiin. Nuoren mielialojen ja itsetunnon ailahteleminen voi haitata oppimista ja voi näkyä levottomuutena ja koulusuoriutumisen hetkellisenä heikkenemisenä.
- Murrosikä kaikkine tunnemyrskyineen ja ailahteluineen ei kuitenkaan ole mielenterveysongelma.
- Nuoren voi olla vaikea sanoittaa omia negatiivisia tunteitaan ja nuori tulkitsee nämä helposti ahdistukseksi.
- Ahdistus on tunne, jonka tehtävänä on varoittaa uhkaavista tilanteista -> hyödyllinen tunne.
- Ahdistus voi olla jännitystä, pelkoa, keskittymisvaikeuksia, levottomuutta, väsymystä, stressiä, vihaa, surua, hermostuneisuutta, pahoinvointia, kiukkua, ärtyisyyttä, kiihtymystä, huolestuneisuutta, yksinäisyyttä, epäonnistumista...
- Ajoittaiset ahdistuksen tunteet kuuluvat kaikkien elämään. Merkityksellistä on löytää keinoja tunteiden hallintaan.

Huolehtimalla kehon tarpeista, huolehdi samalla mielen hyvinvoinnista

- Kehon ja mielen hyvinvointi eivät ole toisistaan erillisiä – molemmista on hyvä huolehtia.
- Keho rentouttaa mielen, mieli kehon.
- Lapsen ja nuoren perustarpeista huolehtiminen on merkityksellistä mielen hyvinvoinnin kannalta – vanhempien vastuu ja tuki.
- Jos/kun nuorella ilmenee haasteita esim. keskittymisessä, oppimisessa tai mielialassa, on tärkeää pysähtyä tarkastelemaan onko perusasiat arjessa kunnossa.
- Kun keho voi hyvin ja arjen perusasiat on tasapainossa, on nuoren mahdollista vastaanottaa tukea myös esim. oppimisen ja mielen mahdollisiin haasteisiin.

Mielenterveyden käsi



Pohdi, onko kaikki osa-alueet tasapainossa?

Nuori media-arjessa

- 15–16-vuotiaat viettävät jopa kuusi tuntia päivässä älypuhelimella. Runsaalla sosiaalisen median käytöllä on osoitettu olevan negatiivisia yhteyksiä kehotyytyvyyteen, koettuun mielenterveyteen sekä omaan hyvinvointiin. (HUSin, Helsingin yliopiston sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tutkimus, 2024)
- Digitaalisen median käyttö illalla tai yöllä voi viivästyttää nukkumaanmenoaikaa ja vaikuttaa unenlaatuun sekä heikentää päivän aikaista vireystilaa.
- Erityisesti sosiaalisen median ongelmakäyttö on yhteydessä heikompaan koulumenestykseen. (Helsingin yliopisto, 2025)
- Algoritmit muokkaavat käyttökokemuksia yksilöllisesti ja näyttävät somemaisemasta räätälöidyn näkymän. Milloin viimeksi kysyit, millainen nuoren FYP-on? (For You Page TikTokissa)
- THL:n kansalliset vapaa-ajan digisuositukset lapsille - omia älypuhelimia ei suositella alle 13-vuotiaille. Vuoden 2026 aikana tehdään digisuositukset myös 13–18-vuotiaille.



MIELENTERVEYDEN KÄSI MEDIA-ARJESSA

Pohdi media-arkeasi ja mielen hyvinvointiasi kuluneen viikon ajalta.

UNI JA LEPO

Nukuinko hyvin?
Maltoinko levätä läpi yön vilkuilematta puhelintani?
Jaksoinko keskittyä koulussa/töissä?
Muistinko rauhoittua, rentoutua ja pitää taukoja päivän aikana?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Olenko jakanut kuulumisiani ja tunteitani läheisteni kanssa joko ruuduilla tai liveinä?
Olenko ollut läsnä ja huomionoinut minulle tärkeitä ihmisiä?
Olenko saanut olla osa ryhmää?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Olenko viettänyt aikaa monipuolisesti näytön äärellä ja sen ulkopuolella?
Olenko käyttänyt älylaitetta johonkin, mikä ruokkii omaa mielikuvitustani tai luovuuttani?

DIGITAALISEN ARJEN TAITOT

Osaanko asioida verkossa?
Otanko uusia digitaalisia välineitä haltuun avoimin mielin?
Tiedänkö, miten huolehtia yksityisyyden-suojasta mediassa?

LIIKUNTA JA KEHON KUUNTELU

Olenko löytänyt digitaalisten laitteiden avulla itselleni sopivia tapoja liikkua?
Olenko kuunnellut kehoani ja sen tarpeita?
Tunnistanko, miten media vaikuttaa käsitykseeni itsestäni ja muista?

RAVINTO JA RUOKAILU

Pysähdyinkö ruoan lisäksi nauttimaan myös muiden seurasta?
Olenko syönyt säännöllisesti?
Olenko syönyt rauhassa ilman digilaitteita?

ARVOT vaikuttavat valintoihini ja siihen, mihin käytän aikaani.
Mikä on minulle tärkeää?
Millaisia tasapainoisen media-arjen valintoja tein tänään?

MEDIAKASVATUS-SEURA 

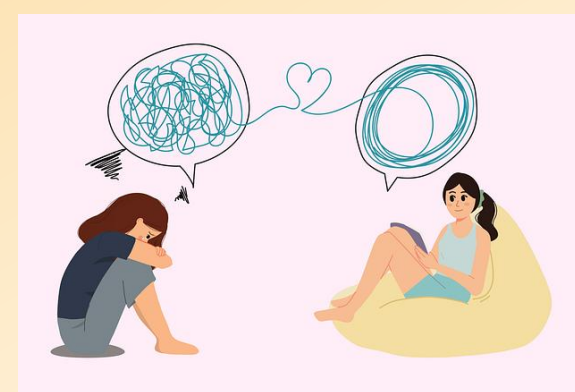
6.3.2026

Selvään avuntarpeeseen viittaavat esimerkiksi

- Nuori välttelee asioita jotka aiemmin tuottanut mielihyvää
- Vetäytyminen/eristäytyminen
- Ruokahalun ja/tai painon muutokset
- Muuttunut/vääristynyt kehonkuva ja itsetunto
- Fyysiset arkea haittaavat oireet (hengenhädistys, vatsakivut, päänsärky, unettomuus tms.)
- Jatkuva vaarallinen riskienotto
- Päihteiden käyttö
- Epäselviä/luvattomia poissaoloja koulusta
- Epäilyä itsetuhoisuudesta tai itsetuhoista käytöstä
- Jatkuva paha olo



Kun nuori tarvitsee tukea



- Ohjaus: kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja -> tukikäynnit
- Tarvittaessa monialainen palaveri koululla ja koulun tukitoimet kuntoon
- Tarvittaessa lyhytinterventiot, esim. Nuorten omahoito-ohjelmat, Cool kids –ahdistuksen hoito-ohjelma...
- Jos opiskeluhuollon tuki ei riitä - ohjaus Nuorten Matalaan
- Tarvittaessa terveydenhoitajan kautta koululääkärin konsultaatio
- Koko perheen tuki esim. lapsiperheiden sosiaalityö
- Kunnan palvelut ja kolmas sektori: esim. nuorisotyö, MLL
- Kotiin: Chillaa-app, omahoito-ohjelmat ([Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)) , Perhepolku-verkkokurssi...
- Akuutit tilanteet: terveyskeskus tai päivystys

Opiskeluhuollon palvelut Langinkosken koululla

Opiskeluhuollon kuraattori Anna Vinni

p. 0407448509

anna.vinni@kymenhva.fi

Opiskeluhuollon psykologi Laura Toroi

p. 0403557236

laura.toroi@kymenhva.fi

Kouluterveydenhoitaja Anna Suurpää

p. 0407036747

