



# Nuorten mielenterveys

---

Petäjäveden yläkoulu 5.10.2021

Kouluttaja: Ranja Koski

# Luennon sisällöt

---

- Mitä mielenterveys ja mielenterveystaidot tarkoittavat?
- Nuoren mielenterveyden suoja- ja riskitekijät
- Nuorten tavallisimmat mielenterveyden ongelmat ja häiriöt
- Puheeksi ottaminen



A man and a woman are playing in a snowy field. The man is standing in the background, wearing a dark jacket and blue jeans. The woman is in the foreground, wearing a purple coat and brown boots, leaning forward as if she has just thrown a snowball. Snow is falling through the air around them. The background consists of bare trees and a clear sky.

**Mitä mielenterveys on?**

[Linkki videoon](#)

# Mielenterveystaidot

---

Taitoja, jotka vahvistavat nuoren kokemusta pärjäämisestä, antavat luottamusta elämään.

Taitoja, joita voi harjoitella!

Tunne- ja  
vuorovaikutus-  
taidot

Kyky tunnistaa, sanoittaa,  
hyväksyä ja ilmaista  
rakentavasti tunteita

Kykyä olla muiden kanssa,  
esim. ryhmässä toimiminen  
ja viestiminen,  
ystävyyssuhteiden  
solmiminen

Tietoisuus-  
taidot

Kyky olla läsnä ja  
rauhottua

Kyky kuunnella omaa  
kehoa ja mieltä

Selviytymis-  
taidot

Kyky löytää keinoja  
arjen kuormituksesta ja  
kriisistä selviytymiseen

Kyky pyytää apua

Itsetuntemus  
ja -arvostus

Esim. omien  
vahvuuksien ja  
kehittämiskohteiden  
tunnistaminen

Kokemus siitä, että voi  
vaikuttaa omaan  
elämäänsä

# Nuoren mielenterveyden suojatekijät

myönteiset  
elämänmallit

sosiaalinen tuki:  
perhe, ystävät,  
läheiset ihmiset

turvallinen ja  
viihtyisä  
elinympäristö

koulussa  
käyminen,  
opiskelu

hyvät  
ongelmanratkaisu-  
taidot ja oppimiskyky

perimä

hyvä fyysinen  
terveys

mahdollisuus  
toteuttaa itseään

harrastustoiminta

elämäntunne  
tunne

vaikutusmahdol-  
lisuudet, kuulluksi  
tuleminen

riittävän hyvä  
itsetunto

hyväksytyksi  
tulemisen tunne

vanhempien työ  
ja toimeentulo,  
riittävä ravinto ja  
koti

hyvät tunnetaidot ja  
sosiaaliset taidot

joustavuus,  
luovuus, optimismi

matalan  
kynnyksen  
auttamispalvelut



Yli 70 % koki  
terveytensä melko tai  
erittäin hyväksi



**Keväällä 2021**  
**Petäjäveden 8. ja**  
**9. luokkalaisista**  
**nuorista...**



Yli 70 % koki kuuluvansa  
itselleen tärkeään  
ryhmään/yhteisöön

Lähes 70 % oli  
tyytyväisiä  
elämäänsä



Yli 90 %:lla oli  
vähintään yksi  
läheinen ystävä

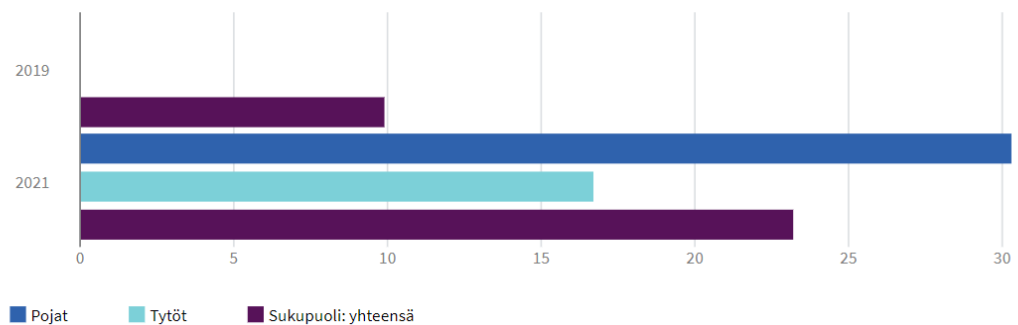
Lähde: THL\_Kouluterveyskysely 2021

# 8. Ja 9. luokkalaisten elintavat, Kouluterveyskysely 2021

Indikaattori: Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat harrastavansa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivittäin.

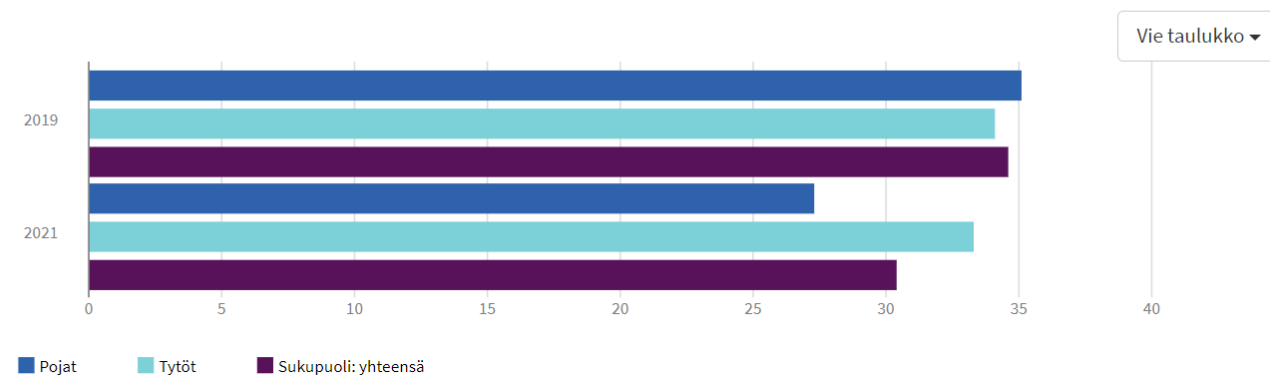
Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



Indikaattori: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat harrastavansa hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa.

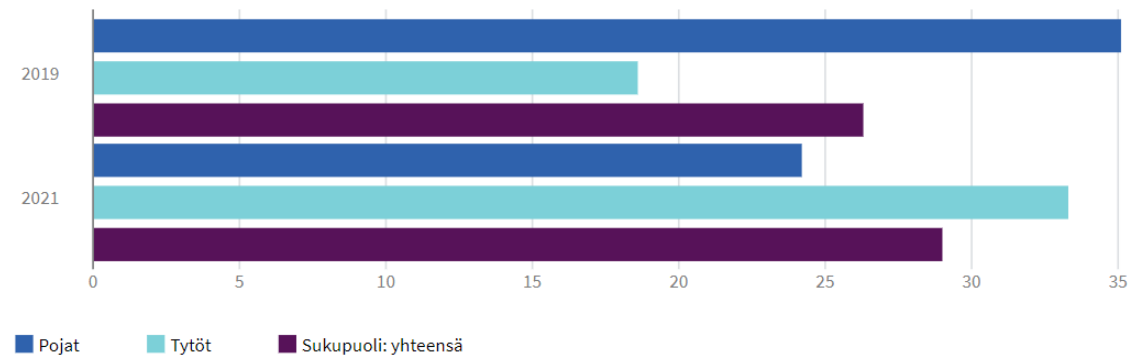
Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



Indikaattori: Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka nukkuvat arkisin tavallisesti alle kahdeksan tuntia.

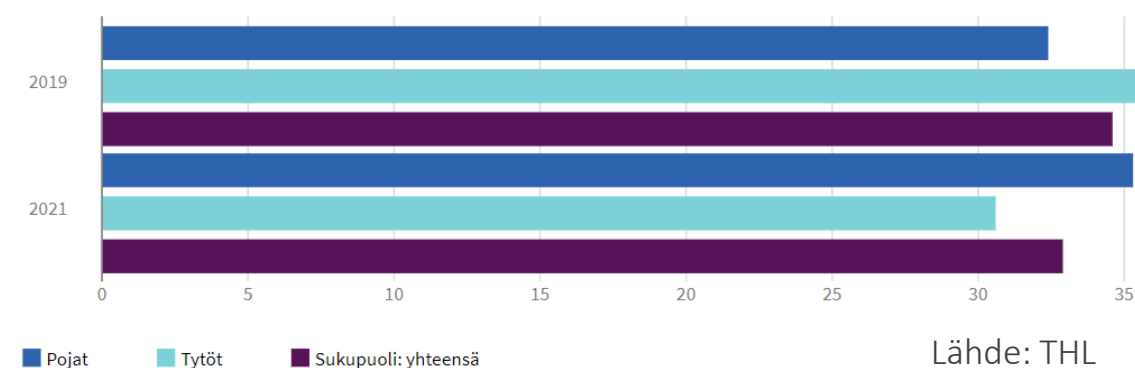
Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



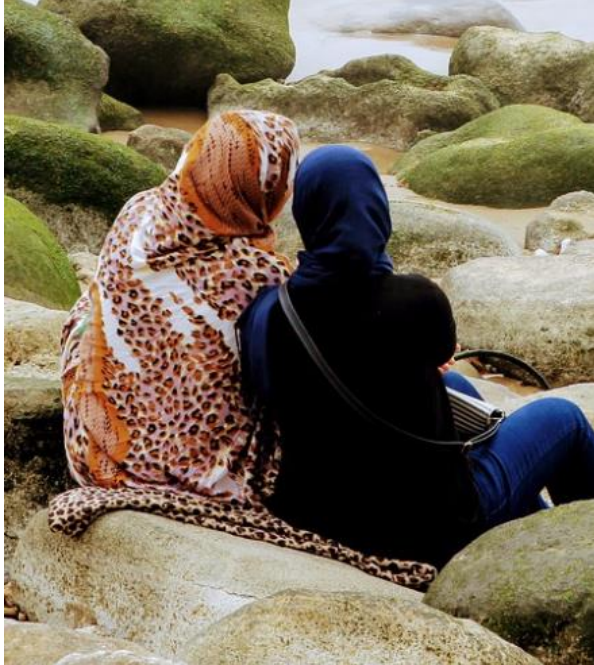
Indikaattori: Ei syö aamupalaa joka arkipäivä, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka eivät syö aamupalaa joka arkipäivä.

Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



Lähes 50 % koki, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa



**Keväällä 2021**  
**Petäjäveden 8. ja**  
**9. luokkalaisista**  
**nuorista...**



Noin 70 % koki pystyvänsä vaikuttamaan joihinkin elinympäristönsä asioihin

Yli 90 % harrasti jotakin vähintään kerran viikossa



75 % koki saavansa apua silloin kun sitä todella tarvitsee

Lähde: THL Kouluterveyskysely 2021



# Nuoren mielenterveyden riskitekijät

erot ja  
menetykset

kuluttavat  
ihmissuhteet

hyväksikäyttö,  
väkivalta,  
kiusaaminen, syrjintä

vanhempien  
työttömyys  
(erityisesti  
pitkäaikais-  
työttömyys)

avuttomuuden tunne

yksinäisyys

päihteiden käyttö

läheisten päihde-  
ja mielenterveys-  
ongelmat

itsetunnon  
haavoittuvuus

seksuaaliset  
ongelmat

köyhyys,  
kodittomuus,  
syrjäytyminen

sairaudet

riippuvuus muista

hajanaiset tai  
vaikeasti  
saavutettavat  
mielenterveys-  
palvelut



9 % koulukiusattuna  
vähintään kerran viikossa.  
29 % kokenut syrjintää  
koulussa tai vapaa-ajalla



Keväällä 2021  
Petäjäveden 8. ja  
9. luokkalaisista  
nuorista...



Lähes 60 % tytöistä oli  
kokenut seksuaalista  
ehdottelua tai ahdistelua  
vuoden aikana

30 % oli kokenut  
vanhempien tai muiden  
huoltajien aikuisten  
henkistä väkivaltaa  
vuoden aikana



25 % koki, että  
perheen  
taloudellinen  
tilanne on  
kohtalainen tai sitä  
huonompi

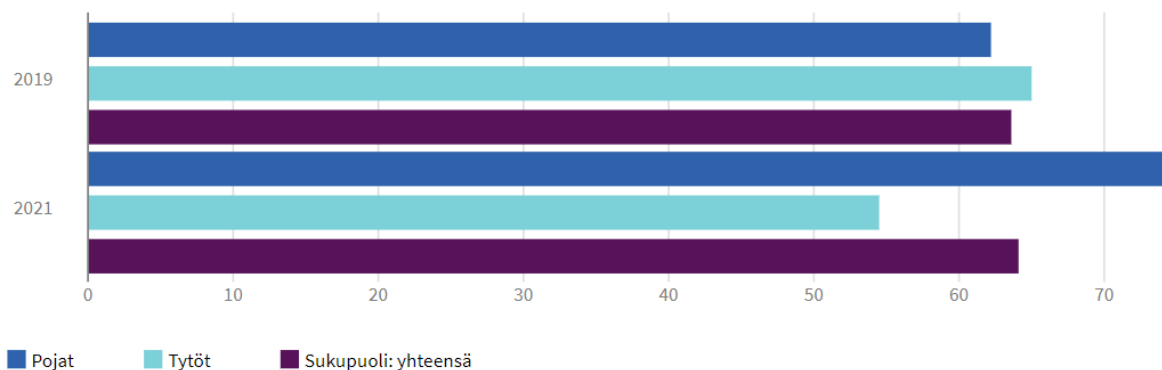
Lähde: THL Kouluterveyskysely 2021

## 8. Ja 9. luokkalaisten päihteiden käyttö, Kouluterveyskysely 2021

### Indikaattori: Raittius, %

Indikaattori tuottaa tietoa, niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat, että eivät käytä alkoholijuomia.

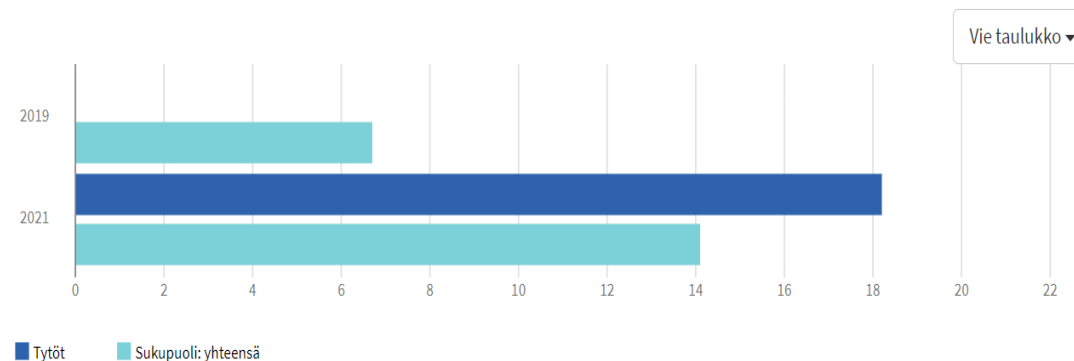
### Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



### Indikaattori: Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka ilmoittavat juovansa itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa.

### Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk

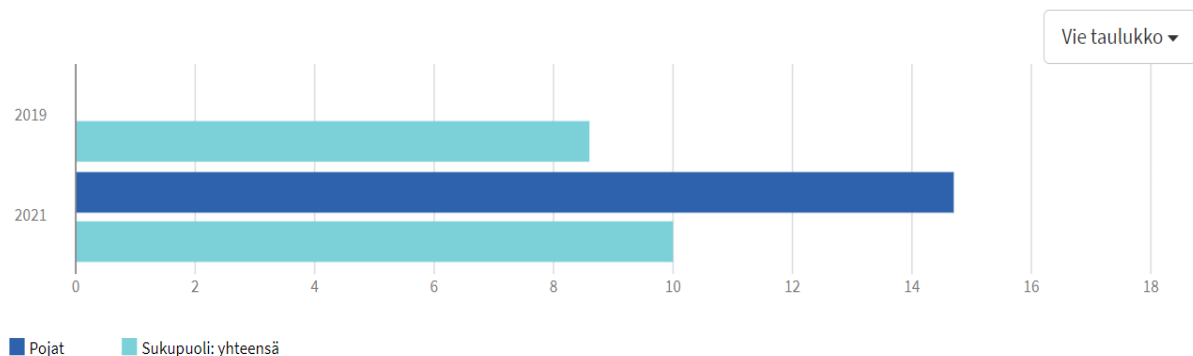


Vie taulukko

### Indikaattori: Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka tupakoivat, nuuskaavat tai käyttävät vesipiippua tai sähkösavuketta päivittäin.

### Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk

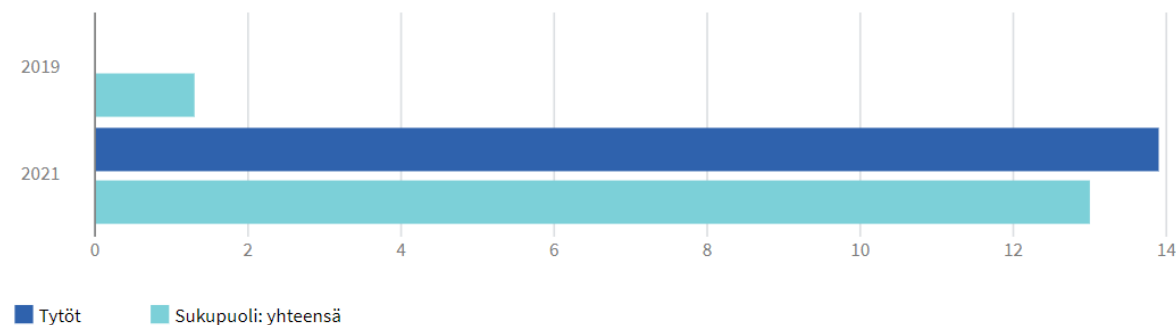


Vie taulukko

### Indikaattori: Kokeillut kannabista ainakin kerran, %

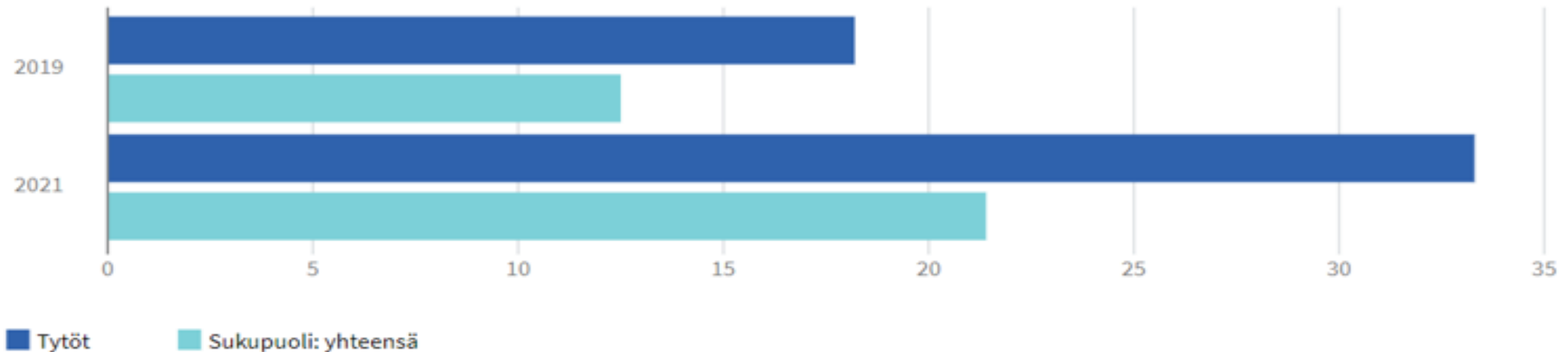
Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka ovat kokeilleet ainakin kerran marihuanaa/kannabista.

### Petäjävesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



Lähde: THL

# Petäjavesi, Perusopetus 8. ja 9. lk



Lähde: THL

## Koulu- uupumus

### Kuvaavat tekijät

- 1) koulutyöhön tai opiskeluun liittyvä emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys
- 2) opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämätön suhtautuminen koulutyöhön tai opiskeluun
- 3) riittämättömyyden tunne opiskelijana

### Seurauksia

- tunteiden säätelyn ongelmat
- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- masennus
- ahdistus
- psykosomaattiset oireet
- psyykinen kärsimys

# Psykologiset perustarpeet koulussa

---

Miten näkyvät Petäjaveden  
nuorten Kouluterveyskyselyn  
vastauksissa?



## Autonomia

- Hyvät vaikutusmahdollisuudet  
koulussa 15 % (koko maa 11 %)



## Kompetenssi

- Vaikeuksia oppimistaidoissa 46 %  
(koko maa 40 %)



## Yhteenkuuluvuus

- Luokan tai ryhmän oppilaat viihtyvät  
hyvin yhdessä 89 % (koko maa 79 %)

- Opettajat ovat kiinnostuneita oppilaan  
kuulumisista 60 % (koko maa 64 %)



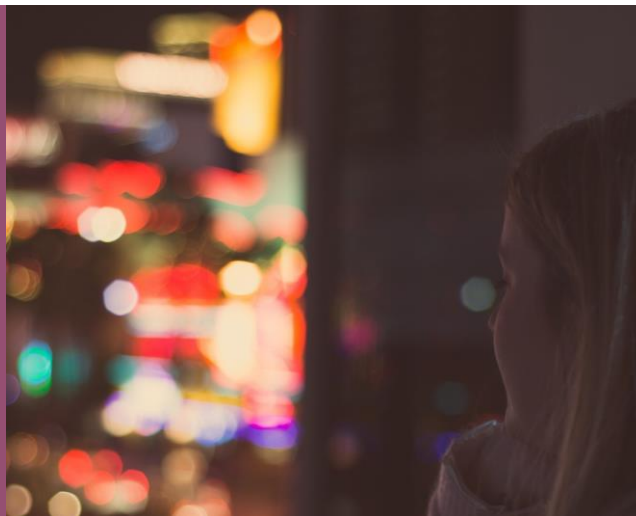
## Merkityksellisyys

- Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää  
merkitystä 30 % (koko maa 27 %)

# Nuorten yleisimmät mielenterveyden häiriöt (THL 2020)

## Ahdistuneisuus- häiriöt (10-15 %)

- esim. yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö



## Käytöshäiriöt

(5-10 %)

- pitkäaikainen toistuva tai alituinen epäsosiaalinen, aggressiivinen tai uhmakas käytös



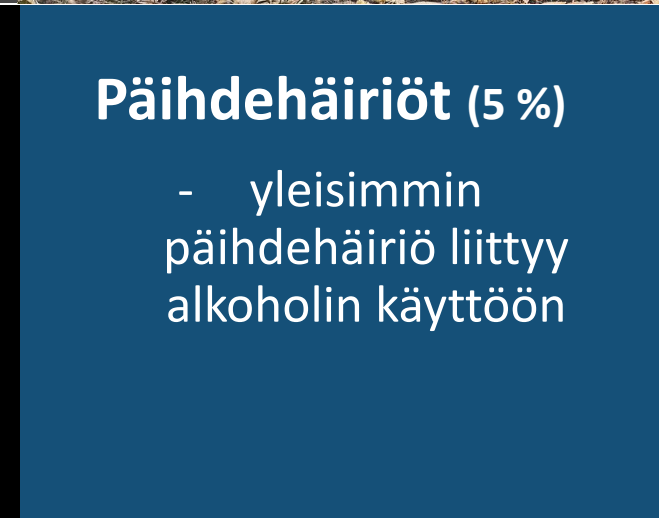
## Masennus (5-8 %)

- pitkäkestoinen alakuloisuus, liittyy kohonnut itsemurhariski



## Päihdehäiriöt (5 %)

- yleisimmin päihdehäiriö liittyy alkoholin käyttöön





# Puheeksiottaminen

- Lähde liikkeelle omasta huolesta
- Ole selkeä ja suora
- Kysy, mitä nuori itse ajattelee asiasta ja miten kokee tilanteen
- Kuuntele ja anna aikaa, kestä myös hiljaisuutta
- Rohkaise rehellisyyteen, osoita, että pystyt kuulemaan myös vaikeista asioista
- Pyri tukemaan, älä ratkaisemaan ongelmaa
- Puhu myös nuoren vahvuuksista ja voimavaroista
- Tue mahdollisessa avun hakemisessa





# Kotitehtävä: Mitä mielessä testi?

Useilla nuorilla on kyky  
kertoa  
– jos nuori puhuu, tartu  
tilaisuuteen!



Jokaisen nuoren mieli on tärkeä!



**Kiitos!**

---