

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.)

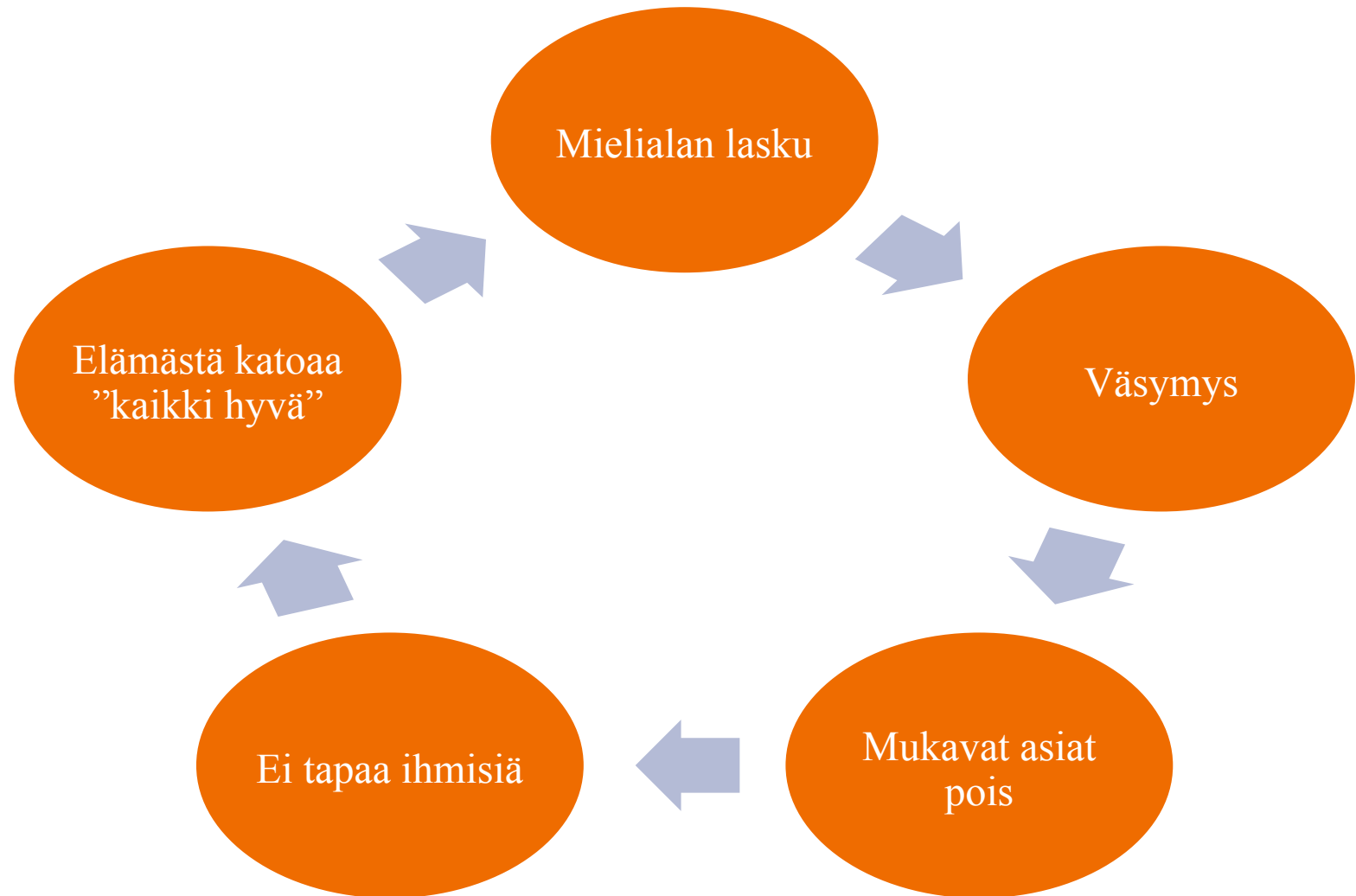
NUORUUSIKÄISEN MASENNUS (Räsänen 2004)

- 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?

- Pitkittynyt 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:**

- Peloista 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.