

Onko valoo?

Nuorten psyykkisestä
hyvinvoinnista

Erikoislääkäri Maria Sumia

10.2.2020



Keskushermoston kehityksestä nuoruudessa

Hermanson ja Sajaniemi 2018 Duodecim

- Tietojensiirto keskushermostossa nopeutuu nuoruusiässä, mutta tieto leviää laajemmalle hermoverkoissa, joissa on vielä epäjärjestystä.
- Kyky käyttäytymisen säätelyyn ja ilmeiden tulkintaan on nuorella heikompaa kuin aikuisella.
- Etuotsalohkojen kontrollialueet kehittyvät hitaammin kuin tunteita ja selviytymiskeinoja (taistele tai pakene) säätelevät alueet.
- Manteliumake syttyy herkästi ja mielihyväkeskus reagoi voimakkaasti jännitykseen ja palkintoihin.

Keskushermoston kehityksestä nuoruudessa

Hermanson ja Sajaniemi 2018 Duodecim

- Sosiaaliset tilanteet saavat tunteita käsittelevät aivoalueet reagoimaan voimakkaammin kuin aikuisella.
- Nuoren aivot reagoivat stressiin voimakkaammin ja ne vahingoittuvat helpommin kuin aikuisella.
- Nuoren aivot ovat plastiset: ne hermoradat vahvistuvat, joita käytetään.



Ahdistus on tavallista

- Kaikkia jännittää, pelottaa tai ahdistaa joskus.
- Pelkoa ja ahdistusta ei tarvitse yrittää saada kokonaan pois, koska niillä on merkitystä ihan tavallisessa elämässä.

Ahdistus on tavallista

- Ahdistus ja pelko ovat normaaleja tunteita, joita kaikki kokevat pelottavissa tilanteissa.
 - Pelko on aisteista lähtevä välitön reaktio ärsykkeeseen, joka ennustaa vaaraa; ”vaistonvarainen”.
 - Ahdistus valmistaa uhkaan tulevaisuudessa, huolestumista, kohde ei ole niin selkeä; ”ajattelua”.
- Pelko ja ahdistus mahdollistavat tehokkaan reagoinnin koettuun uhkaan.

Ahdistuneisuuden yleisyys

- Lapsista noin 5%:lla on pidempään jatkuvaa pelko- tai ahdistuneisuusoireilua.
- Nuoruuskäisillä ahdistuneisuushäiriöitä on 10-15%:lla.

Ahdistuksen syitä – ahdistuksella on asiaa

- Jäävuorimalli - Mitä on ”pinnan alla”?
 - Erilaisia tunteita (pelko, inho, viha, suru, kateus, häpeä, yllätys, rakkaus, ilo)
 - Temperamentti
 - Perimä
 - Elämäkokemukset

- Kehon murrosiän muutokset
- Ulkonäköpaineet
- Identiteetin etsintä
- Itsenäistyminen
- Eksistentiaalinen kriisi

Ahdistuksen syitä – ahdistuksella on asiaa

- Huolet
 - Itsetunnon kolhut
 - Kiire, stressi
 - Riittämättömyyden tunne
 - Vaatimukset ylittävät resurssit
-
- Kaverit
 - Ihmissuhdepaineet
 - Seurustelu
 - Sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kehitys
 - Yksinäisyys, hylkäämisen pelko

Ahdistuksen syitä – ahdistuksella on asiaa

- Taloudelliset huolet
- Elämänmuutokset (ero, muuttaminen, harrastuksen päättyminen, koulun vaihtuminen, opiskelujen aloittaminen, läheisen sairastuminen tai kuolema)
- Traummat
- Kiusaaminen
- Kaltoinkohtelu, seksuaalinen hyväksikäyttö

- Nikotiini, kofeiini
- Päihteet

- Sairaudet, sairauden pelko, kipu
- Psykiatrisen sairauden oire

Ahdistuneisuuden noidankehä

- Pelot ja ajatukset:
 - Ympäristö tai tulevaisuus tulkitaan virheellisesti uhkaavaksi
 - Katastrofiajatukset
- Fyysiset ahdistuneisuusoireet:
 - Autonomisen hermoston aktivoituminen
 - Vireystason nousu
 - Sydämen tykytys, vapina, hikoilu
- Käyttäytyminen:
 - Turvakäyttäytyminen
 - Jähmettyminen
 - Pakeneminen (joskus myös taisteleminen)
 - Välttämiskäyttäytyminen

Fyysisiä oireita

- Ahdistava tunne rintakehällä, rintakivut
- Hikoilu, vilunväristykset
- Vapina, säpsähtely
- Sydämen tykytys
- Hengenahdistus, hapen loppumisen tunne
- Huimaus, pyörtymisen tunne
- Pahoinvointi, vatsaoireet
- Puutuminen, pistely
- Virtsaamisen tarve

Psyykkisiä oireita

- Jännittynyt tai hermostunut olo
- Uhkan tunne, pelkää pahinta
- Kaikki ympärillä tuntuu hidastuvan tai nopeutuvan
- Muisti tuntuu huonolta
- Tunne, että muut ihmiset katsovat ja huomaavat ahdistuneisuuden
- Levoton olo, ei pysty keskittymään
- Turta olo
- Sekoamisen tai itsensä hallinnan menettämisen pelko
- Kuoleman pelko
- Vellominen negatiivisissa kokemuksissa tai niiden jatkuva ajatteleminen uudelleen ja uudelleen

Se menee ohitse –this too shall pass

- Epämukavuuden sietämisen opettelu
- Kielteisten ajatusten kyseenalaistaminen
- Mikä on pahinta, mitä voi tapahtua; onko se todennäköistä, mitä sitten?
- Rauhallisen hengittämisen harjoittelu
- Mielen turvapaikka
- Ankkuriesine
- Pelottavan asian muokkaaminen mielessä hassuksi tai harmittomaksi
- Tukihenkilö pelottavaan tai ahdistavaan tilanteeseen mukaan
- Huolihetken pitäminen iltaisin hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa
- Altistaminen pikkuhiljaa pelottavalle tai ahdistavalle asialle, ensin mielikuvissa
- ”Pakotien” etukäteen miettiminen

Ahdistusta lievittäviä keinoja

- Musiikin kuuntelu
- Soittaminen, laulaminen, tanssiminen
- Kirjoittaminen päiväkirjaan
- Piirtäminen, maalaaminen
- Käsityöt, askartelu
- Ystävälle puhuminen
- Isovanhemman kanssa ajan viettäminen
- Lemmikin hoitaminen
- Ulkoilu, luonto
- Rentoutumisäänitteen kuuntelu
- Mindfulnessharjoittelu

Milloin pelko tai ahdistus on liiallista?

- Pelkoja tai ahdistusta esiintyy usein
- Kestää pitkään
- On suhteettoman suurta aiheuttajaan nähden
- Voi levitä muihinkin asioihin
- Vaikuttaa toimintakykyä alentavasti
- Aiheuttaa kärsimystä

Ahdistuneisuushäiriöt ICD-10

- Ahdistuneisuus on voimakasta, pitkäkestoista, rajoittaa psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä
- Pelko-oireiset ahdistuneisuushäiriöt
 - Sosiaalisten tilanteiden pelko
 - Julkisten paikkojen pelko
 - Määräkohteinen pelko
- Muut ahdistuneisuushäiriöt
 - Paniikkihäiriö
 - Sekamuotoinen ahdistus- ja masennustila
 - Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö
- Pakko-oireinen häiriö
- Reaktiot vaikeaan stressiin ja sopeutumishäiriöt

Hoito

- Tiedon lisääminen (psykoedukaatio)
- Tunnetaitojen opettelu
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia
 - Esim. haitallisten ajatusten uudelleenmuotoilu, portaittaiset altistukset, rentoutusmenetelmät, mielikuvaharjoitukset
- Muut psykoterapeuttiset menetelmät
- Lääkitys (serotoniinin takaisinoton estäjät)
- Beetasalpaajat

Tiedepääkirjoitus 25.10.2019, 43/2019 vsk 74, s. 2415

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn tarvitaan meitä kaikkia

Silja Kosola



yle Uutiset Areena Urheilu

UUTISET

Joka kuudes vähävaraisen perheen lapsi ei usko koskaan saavuttavansa unelmiaan

Pelastakaa Lapset -järjestön kyselyssä perheen taloudellinen tilanne heijastui lasten tulevaisuudenuskon lisäksi hyvinvointiin, osallistumismahdollisuuksiin ja kiusaamiskokemuksiin.

Köyhyys 9.10.2019 klo 05:00

UUTISET

Rosa jäi pois koulusta, kun ei kestänyt enää kiusaamista: "Ei ollut mitään syytä, miksi menisin sinne" – 2 rikosilmoituksen jälkeen löytyi apu

Helsinkiläisen Rosan tarinalla on onnellinen loppu. Poliisi pyysi Aseman Lapset -yhdistyksen apuun.

Koulukiusaaminen 5.10.2019 klo 16:24



Mielipidekirjoitus

Professori Riittakerttu Kaltiala: Nuorisopsykiatrian ylikuormitus on jo kansallinen hätätilanne

10.2.2020 06:00 PSYKIATRIA



Liikaa hoidettavia. Nuorisopsykiatriset osastot ovat jatkuvasti ylipaikoilla, kirjoittaa Riittakerttu Kaltiala

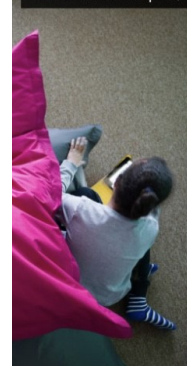
yle Uutiset Areena Urheilu

UUTISET

Liikaa vastuuta liian varhain? "Nykykoulussa järjestelmästä putoavat ne, jotka aiemmin selvisivät pää pinnalla"

E erityisen huolestuttavana nähdään jo psykiatrisessa hoidossa olevien lasten ninen.

Kuva: Antti Haanpää / Y



ILTA-SANOMAT

OSASTOT

UUTISET VIIHDE URHEILU TALOUS SÄÄ LEHTI

KOTIMAA

Nuorten mielenterveyshoidossa jonot ovat laittoman pitkiä – "Tuntuu toivottomalta – nuorten oireilu vain pahenee"



Mielenterveysongelmista kärsivien nuorten pääsy hoitoon kestää useissa tapauksissa niin pitkään, että se rikkoo lakia.

(KUVA: KUVITUSKUVA: TROND H. TROSDAHL / LEHTIKUVA)

Julkaistu: 1.10. 9:55

Jaa 127

Twiittaa



Ongelma tunnetaan kaikkialla Suomessa, ja siihen on löydetty erilaisia ratkaisuja.

Mitä tapahtuu?

- Lähetteet nuorisopsykiatriseen erikoisairaanhoidon lisääntyneet kolmasosalla joka vuosi vuodesta 2015 lähtien
- Lähetteet lastenpsykiatriseen erikoisairaanhoidon lisääntyneet
- Lasten ja nuorten psyykinen pahoinvointi lisääntynyt myös muualla maailmassa
- Häiriöt ja oireet vaikeampiasteisia esh:ssa
- Koululaisilla ja opiskelijoilla on uupumusta

Mitä tapahtuu?

- Säästöt, 90-luvun laman vaikutus
- Vanhempien työttömyys, pätkätyöt, työelämä sanelee muutot, talousvaikeudet
- Vanhempien mielenterveysongelmat, päihdeongelmat
- Isovanhemmat ja sukulaiset kaukana ja yhteydet eivät ole tiiviitä, yhteisöjen, tukiverkkojen puuttuminen, yksilöllisyyden korostaminen
- Tietoisuus mielenterveysongelmista lisääntynyt
- Paineet liian aikaisin tulevaisuuden valinnoista, kilpailu, vaaditaan paljon ja aikaisin
- Maailmanpoliittinen tilanne, ilmastoahdistus

They say that our generation is
digitally connected and socially disconnected



I just wished my
friend a good day



My mum just sent me
what's for dinner



Mitä tapahtuu?

- Ruutuaika, sosiaalinen media, 24 h
- Pirstaleiset asiat vaativat huomiota, useat kanavat, tietotulva, aistiärsykkeet, kokonaisuuksien hallinta
- Kommunikoinnin muuttuminen
- Ulkonäön korostuminen
- Kaikkea tarjolla käden ulottuvilla hyvässä ja pahassa
- Seksuaalinen häirintä sosiaalisessa mediassa



Kouluterveyskysely 2019

- 8.-9. luokkalaiset, toisen asteen (lukio ja ammattioppilaitokset) 1.-2.vuoden opiskelijat
- **Suurin osa nuorista on tyytyväisiä elämäänsä ja viihtyy koulussa**
- **Suurin osa nuorista koki, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempiensa kanssa**

- WHO:n mukaan yli puolet maailman lapsista kohtaa väkivaltaa
- Kouluterveyskysely 2019:
 - 8.-9.luokkalaisista 10,6% oli kokenut fyysistä väkivaltaa vanhemman tai muiden huolta pitävien aikuisten taholta elämänsä aikana
 - henkistä väkivaltaa oli kokenut 27,5% (puhumisesta kieltäytyminen, loukkaaminen, nöyryyttäminen, hylkäämisellä uhkaaminen, esineiden lyöminen, lukitseminen johonkin tai väkivallalla uhkaaminen)
- Noin 6% vanhemmista on kohdistanut vakavaa väkivaltaa lapseensa (Suomi, Ruotsi) (Ellonen N ym. 2016, Peltonen K ym. 2014)
- Perheenjäsenten väliselle väkivallalle altistuminen
 - Kouluterveyskysely 2019 4.-5.lk 10% ja 8.-9.lk 11%

Ruumiillinen kurittaminen

- Vanhempien oikeus kurittaa omia lapsiaan poistettiin 1979 rikoslaista
- Varsinainen kielto 1984
- Lastensuojelun keskusliitto 2017:
 - 41% vanhemmista oli joskus käyttänyt kuritusväkivaltaa
 - 24% tukistanut
 - 15% uhkaillut väkivallalla
 - 14% näpäyttänyt sormille
 - 8% läimäyttänyt
 - 1% piiskannut

- WHO:n mukaan seksuaalisen hyväksikäytön esiintyvyys on 18 % tytöillä ja 8 % pojilla
- Kouluterveyskysely 2019:
 - seksuaalista häirintää oli kokenut kuluneen vuoden aikana noin viidesosa 8.-9.luokkalaisista nuorista ja toisen asteen opiskelijoista

you can't just plant the seeds.
they need sunshine.
water.
nutrient dense soil.
the right foundation.
in other words, our dreams
require our action.

Yasmine Cheyenne

Hyvinvoinnin perusasioita

- Säännöllinen, riittävä ja monipuolinen ruoka
- Säännöllinen unirytmä ja riittävä nukkuminen
- Aikaa levolle ja palautumiselle
- Turvallinen koti
- Tilaa olla omassa rauhassa
- Materiaaliset perustarpeet (vaatteet, kengät, hygieniatuotteet, koulukirjat, bussikortti jne.)
- Turvallinen ympäristö
- Turvalliset ja oikeudenmukaiset säännöt





Hyvinvoinnin perusasioita

- Läheiset ihmissuhteet, perhe
- Isovanhemmat
- Luotettava aikuinen, jolle voi puhua ja joka on tavoitettavissa
- Ystävät

- **Apua ja tukea helposti ja nopeasti saatavilla**



Hyvinvoinnin perusasioita

- Liikunta
- Harrastukset
- Taide
- Musiikki
- Koulu
- Mielekästä tekemistä, joka on saavutettavissa; sopivat ja kannustavat tavoitteet
- Luonto, eläimet

AFFORDABLE SELF CARE:

- walks in the park 🚶
- reading 📖
- eating nourishing/
comforting food 🍕
- long sleep 🌙
- creating 🎨
- watching feel good
movies/tv shows 😄
- hug someone you love ❤️
- rest and relaxation 🧘
- practice self compassion 🙏
- warm bath or shower 🛀
- journaling 📝
- meditation 🧘
- spend time with your
pet 🐶
- listen to music 🎵
- call a friend 📞
- eat some chocolate 🍫
- do something you
enjoyed doing as a kid 🧒
- dance 🕺
- paint your nails 🖐️
- clean your space 🧹

"Älä usko asioita joita
kerrot itsellesi kun olet
surullinen ja yksin."

/MOTIVAATIOMENTORI



Hyvinvoinnin perusasioita

- Tunne, että kuuluu johonkin
- Merkityksellisyyden tunne
- Tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään

Being listened to is so close to being loved,
most people can't tell the difference.

David Augsberger

VAIKKA OLISIT
KOKO ELÄMÄSI
KUULLUT
AIVAN MUUTA:

SINUSSA EI OLE

*mitään
vääränlaista*



Lasten ja nuorten unelmat

- Oma perhe
- Terve parisuhde
- Mieluisa opiskelu- ja työpaikka
- Saisi elää onnellista elämää ilman suuria huolia
- Kyselytutkimuksissa lapset ja nuoret toivovat eniten yhteistä aikaa aikuisen kanssa.

Mitä aikuiset voivat tehdä?

- Anna aikaasi nuorelle, kuuntele, kannusta
- Ole aina tavoitettavissa, yölläkin
- Kotiin saa aina tulla
- Kiinnostu nuoresi harrastuksista ja tutustu kavereihin ja heidän vanhempiinsa
- Näytä esimerkkiä (elintavat, ihmissuhteet, suorituskeskeisyyden vähentäminen....)
- Vie heti hoidon piiriin, jos tulee huolta
- Hae apua itsellesi
- Perustason palveluihin kuten kouluterveydenhuoltoon, oppilashuoltoon, nuorisotyöhön pitää panostaa kunnissa, siis rahaa ja resurssia!
- Koulutusta lisää perustason toimijoille, työkaluja, jotta voi auttaa heti, matalalla kynnyksellä
- Lastensuojelun ja perhekeskusten resurssit kohdalleen, entä koulujen?!
- Myös aikuisten terveyst- ja tukipalveluihin tulee panostaa



- Kuuntele, ole läsnä, kysy miten menee.
- Näytä tunteita, halaa, jos se on nuorelle ok.
- Syö joka päivä ateria yhdessä perheen kanssa tai edes joka viikko.
- Jätä yhteistä ”tyhjää” aikaa, jolloin ollaan vaan tai tehdään yhdessä jotain kivaa.
- Näytä hyvää mallia, kuinka itsestä pidetään huolta ja kuinka vaikeista tilanteista selvitään.
- Osallista.
- Huomaa hyvä.
- Älä mitätöi, älä moiti, älä molla.
- Kehu, kehu ja kehu.
- Rajat tuovat turvallisuutta.



Hyödyllisiä linkkejä

- [Oivamieli.fi](https://www.oivamieli.fi)
- [Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)
- [Nuortenmielenterveystalo.fi](https://www.nuortenmielenterveystalo.fi)
- [Chillaa](https://www.chillaa.fi)

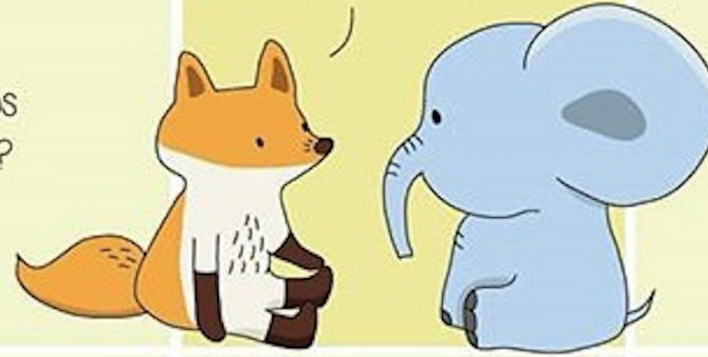
8 Simple 'R U Okay' Questions

What has been happening?

Is there anything else happening that doesn't help?

What do you think people don't understand about this?

What helps you cope?



R U OKAY?

What makes you feel a bit better about this?

What is coming up in your week that will be hard because of this?

What can I do to help?

Is there someone you prefer to talk to?

