

# VÄSYTTÄÄ, AHDISTAA JA MITÄ NÄITÄ NYT ON

---

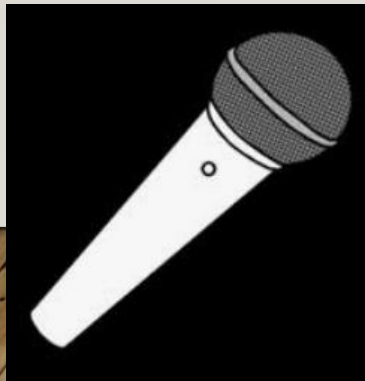
Harjun Luova 29

11.4.2024

Hanna Kelokaski

NUORUUS  
IKÄVAIHEENA  
ALTISTAA  
MIELENTERVEYS-  
ONGELMILLE

- n. **20–25 prosenttia** nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. (THL)
- Silti moni luulee, että on **ainoa**, jolla on näitä ongelmia...



?

Mistä nuorten  
mielenterveyshäiriöiden  
kasvu johtuu?

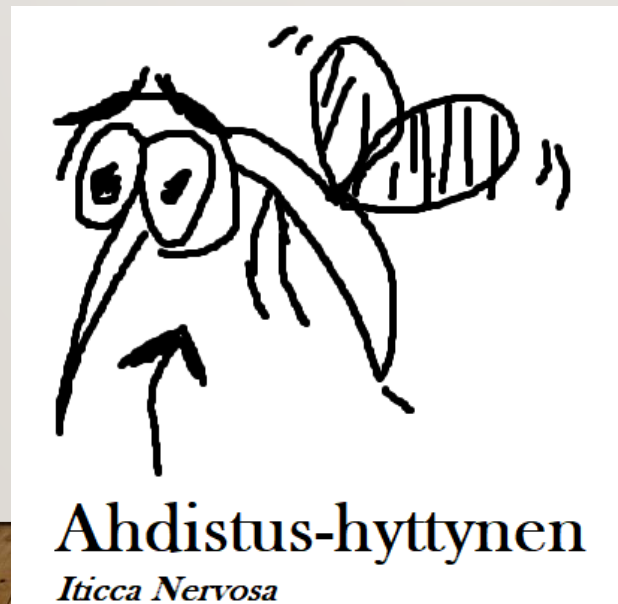
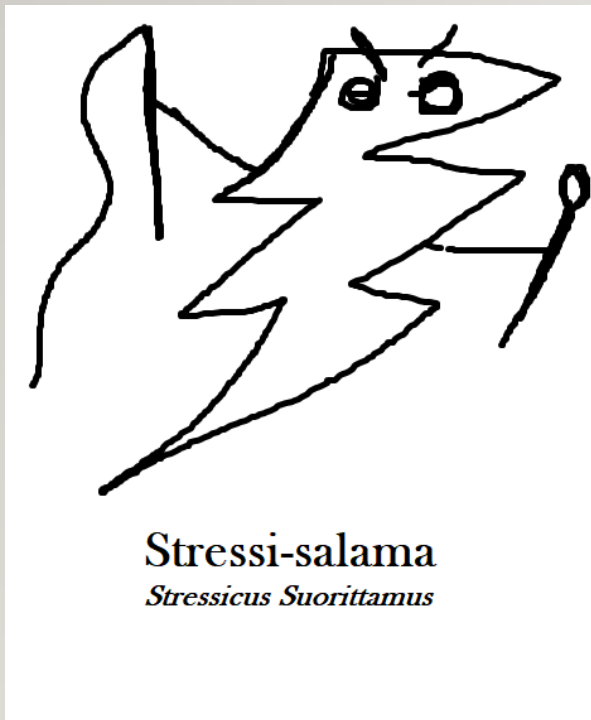
I. SOMEN LUOMAT  
PAINHEET

2. YHTEISKUNNAN  
LUOMAT PAINHEET

Löytyy kolme  
merkittävää syytä.  
(Liisakerttu  
Kaltiala /  
Aamulehti)

3. HUOLIAJATUKSET JA HUOLIPUHE -  
NUORI EI PÄÄSE IRTI  
MUREHTIMISKIERTEESTÄ

# Stressicus suorittamus, Iticca nervosa ja Masennucus valotpoisnicus

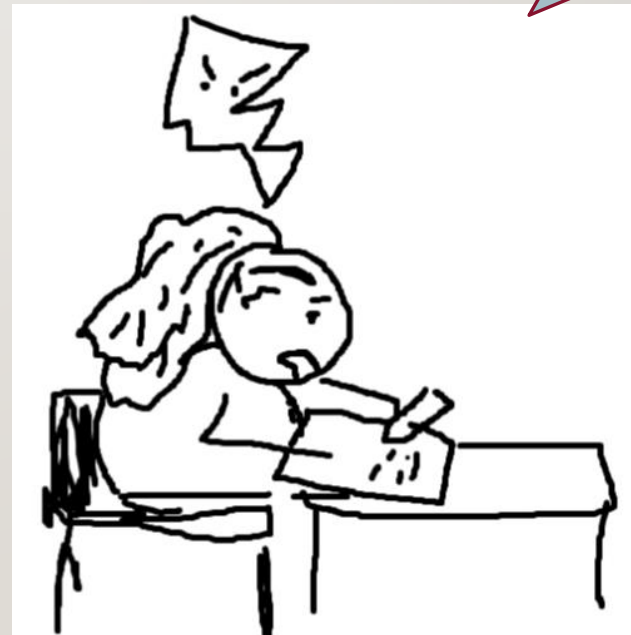


# 1. STRESSI

Jos tunnistat itsestäsi helposti stressaantuvan suorittajan, opettele ajoissa stressinhallinta- ja muita tunteiden hallintakeinoja.

Voit myös opetella kysymään itseltäsi:

Voisiko vähempikin riittää..?





## 2. AHDISTUS

AHDISTUNUT näkee vain ja ainoastaan uhkia ja riskejä.

AHDISTUS voi liittyä tiettyyn asiaan, esim. fobiat (korkeat paikat, sosiaaliset tilanteet, vesi, ampiaiset...)

Usein se liittyy myös vain epämääräisenä vellovaan ahdistuneeseen oloon, jolloin puhutaan yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä.



”HÄLYTYS!!! SOS!! MAYDAY!!”

”ME KUOLLAAN KAIKKI!!!!”

”Mitä ne musta aattelee? Ne näki varmasti ja nyt ne kattoo mua!”

”Kaikki vihaa mua ja pitää mua outona”

# 3. MASENNUS

mielialan lasku

- väsymys → oppimisen ja keskittymisen vaikeudet
  - itsetunnon heikkeneminen
- mukavien tekemisten pois jääminen
  - sosiaalinen eristäytyneisyys
- elämä harmaata, pelkkää puurtamista ja suorittamista
  - mielialan lasku...



## MIKÄ EI AUTA MASENNUKSEN KANSSA?

- ❖ Sen piilottaminen tai kieltäminen
  - ❖ Sen turruttaminen jollain haitallisella
    - ❖ Sille antautuminen
      - ❖ Eristäytyminen muusta maailmasta ja ihmisistä

## MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

Mielenterveyttä voi vahvistaa, ja siihen liittyviä taitoja oppia ja harjoitella.



Keskeisiä mielenterveystaitoja ovat mm. **tunnetaidot, vuorovaikutustaidot** sekä **ongelmanratkaisutaidot**.

Taitoihin kuuluvat myös **myönteisyys**, halu oppia uutta, halu osallistua oman yhteisönsä toimintaan ja sopiva **jämäkkyys** sekä kyky pitää puolensa.







Mielenterveys rakentuu arjessa ja **arkisilla valinnoillamme** voimme vaikuttaa omaan hyvinvointiimme. Arjen rutiinit ja rytmi, säännöllinen syöminen ja terveellinen ravitsemus, itselle sopiva tapa liikkua, riittävä uni ja lepo ovat mielen **hyvinvoinnin perusaineokset**.  
(Nyyti.fi)



Mikä masentunutta / ahdistunutta /  
stressaantunutta nuorta auttaisi? Mikä  
Sinua auttaisi?



Tiedon lisääminen – **mitä minulle tapahtuu juuri nyt?**

**Itsetuntemus**, itseluottamuksen kasvattaminen, itsetunnon vahvistaminen

**Vertaistuki** – en olekaan yksin tämän asian kanssa

**Tunteiden tunnistaminen** ja niiden kanssa pärjääminen

**Häpeän poistaminen**

Ymmärtävä aikuinen, joka kuuntelee

Ajatusten pilkkominen ja asteittainen muuttaminen positiivisemmiksi

Tulevaisuususkon luominen

Säännölliset elämäntavat

Nuoren on tärkeä tietää esim. että masennus tarttuu ja että sen leviämisen estämiseksi on keinoja.

Tiedätkö Sinä, miten toimia, jos kaveriporukassasi on mielenterveysongelmista kärsivä nuori?

Mistä mielenterveyteen liittyvästä asiasta Sinä haluaisit tietää lisää?





## TEHTÄVÄ:

Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin juuri nyt?

Millä elämän osa-alueilla toivoisin parannusta?

Valitse 3 osa-aluetta, mitkä ovat hyvin ja 3, mihin toivoisit parannusta.





# OTA YHTEYTTÄ:

---

Hanna Kelokaski  
diakoni ja erityisnuorisotyöntekijä  
ratkaisukeskeinen nuorisoterapeutti  
Tampereen ev.lut.seurakunnat  
hanna.kelokaski@evl.fi  
050-5744917

