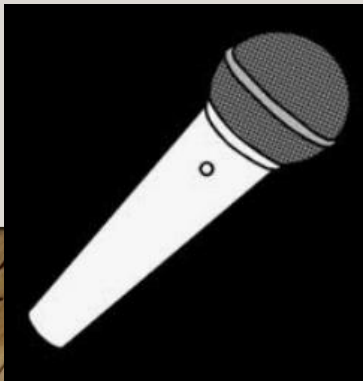


VÄSYTTÄÄ, AHDISTAA JA MITÄ NÄITÄ NYT ON

Harjun Luova 28
19.5.2024
Hanna Kelokaski

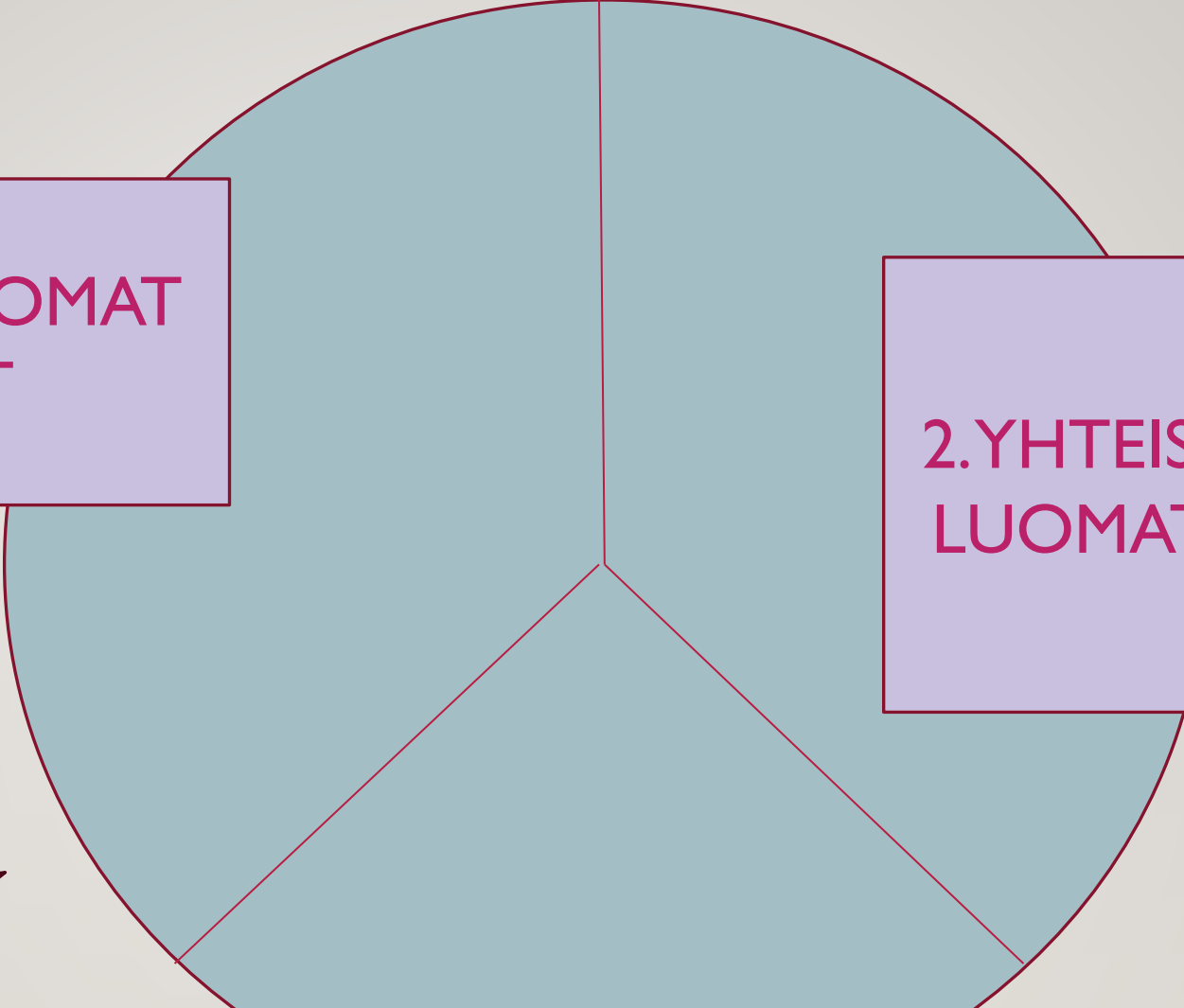
NUORUUS
IKÄVAIHEENA
ALTISTAA
MIELENTERVEYS-
ONGELMILLE

- 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
PAINEET

2. YHTEISKUNNAN
LUOMAT PAINEET

3. HUOLIAJATUKSET JA HUOLIPUHE -
NUORI EI PÄÄSE IRTI
MUREHTIMISKIERTEESTÄ

Löytyy kolme
merkittävää syytä.
(Liisakerttu
Kaltiala /
Aamulehti)

Stressicus suorittamus, Iticca nervosa ja Masennucus valotpoisnicus



Stressi-salama
Stressicus Suorittamus



Ahdistus-hyttynen
Iticca Nervosa



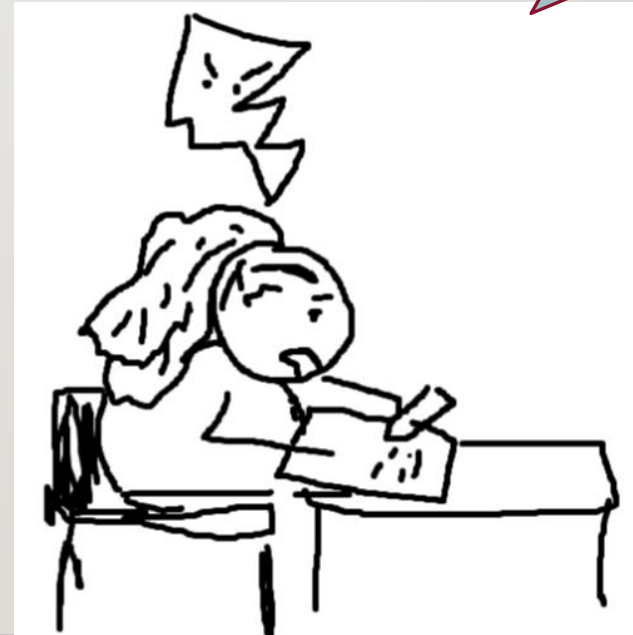
(Anniina Salminen)

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, ampieiset...)

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.

Mistä mielenterveyteen liittyvästä asiasta Sinä haluaisit tietää lisää?

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

Laita kysymys osoitteeseen <https://flinga.fi/s/FRSP3VM> niin vastaan kysymykseen mahdollisimman pian.



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.

USKO
(seurakuntayhteys)

UUTISTEN TUOMA
AHDISTUS

RAHA- JA TALOUSASIAT

YSTÄVYYS /
YKSINÄISYYS

ULKONÄKÖ JA
MINÄKUVA

HENKINEN
HYVINVOINTI

KIUSAAMINEN

USKO
(henk.koht)

PERHE, SUKU
(voimavara / rasite)

AMMATILLINEN
TUKIVERKKO
(lääkäri, koulukuraattori,
terapia jne)

FYYSINEN HYVINVOINTI
(terveys, energiataso)

KOTI JA
ASUINYMPÄRISTÖ

LIIKUNTA JA
ULKOILU

PARISUHDE

SOME

PÄIHTEIDENKÄYTTÖ
(hallinnassa / holtitonta)

HARRASTUKSET

ELÄMÄNASENNE,
SINNIKKYYS ym.

UNI STRESSI
MUREHTIMINEN

UNELMAT
TULEVAISUUS JA
TOIVO

KOULU (oppitunnit)

AJANHALLINTA
(kiire / ajan tappaminen)

OTA YHTEYTTÄ:

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

