




<http://iombest.com/rose/>

## Nuorten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt

Nadja Kakkuri &  
Anni Michelsson

## Kuohuva nuoruus

- o Nuoruusikä = ikävuodet 12-22
- o Fyysiset ja psyykkiset muutokset
- o Tunnekuohut ja mielialan vaihtelut  
-> ristiriidat
- o Itsenäistyminen ja vanhemmista irtaantuminen
- o Seksuaalisuuden kehittyminen
- o Oman identiteetin muodostuminen



[empoweredteensandparents.com/services/services-for-parents](http://empoweredteensandparents.com/services/services-for-parents)

## Mitä mielenterveys on?

- Mielenterveys -sanalla negatiivinen leima
- Ei tarkoita pelkästään sairauden puuttumista
- Hyvinvoinnin ja terveyden perusta
- Vahvistaa toimintakykyä
- Auttaa selviytymään elämän kolhuista
- Hyvinvoinnin kokeminen ja elämisen taito
- Mielenterveyteen vaikuttavat ihminen itse, muut ihmiset ja ympäröivät olosuhteet

## Mielenterveys

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Uhkaavat tekijät</u></li> <li>○ Sisäiset tekijät, perimä</li> <li>○ Huonot ihmissuhteet</li> <li>○ Itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>○ Syrjäytyminen</li> <li>○ Päihteet</li> <li>○ Haitallinen ympäristö</li> <li>○ Epävarmuus tulevaisuudesta</li> <li>○ Stressitekijät</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Suojaavat tekijät</u></li> <li>○ Sisäiset tekijät, perimä</li> <li>○ Ihmissuhteet</li> <li>○ Itsetunto</li> <li>○ Hyväksytyksi tuleminen tunne</li> <li>○ Kyky kohdata vastoinkäymisiä</li> <li>○ Mahdollisuus toteuttaa itseään</li> <li>○ Opiskelu, työ, harrastukset</li> <li>○ Elämänhallinta</li> <li>○ Turvallinen ympäristö</li> </ul> |
|--|---|



## Mielenterveyden häiriöt

- Psykkinen oireilu ja sairaudet
- Tilanne Suomessa
- Nuorten keskeiset mielenterveyden häiriöt:
  - Ahdistuneisuushäiriöt
  - Mielialahäiriöt
  - Käytöshäiriöt
  - Päihdehäiriöt
  - Monihäiriöisyys



[http://www.tessio.fi/content/sy\[5C3%44ytyntservsfgma](http://www.tessio.fi/content/sy[5C3%44ytyntservsfgma)

## Käytöshäiriöt

- Koulupinnaus
  - Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt
- Nuorisorikollisuus:
  - Väkivaltaisuus
  - Varastelu
  - Ilkivalta
    - Päihteet, masennus, ahdistuneisuus



<http://www.svbl.fi/artikkelit/ruusu02/2011&sl=6ok13257>

[http://www.tti.fi/partner/111/2011/08\\_2011/hain\\_stressi\\_vakuttaja/sivut/default.aspx](http://www.tti.fi/partner/111/2011/08_2011/hain_stressi_vakuttaja/sivut/default.aspx)

## Mielialahäiriöt

Nuorten masennus


- o Vakava masennustila
  - o itsetuhoisuus
- o Pitkäaikainen masennus
- o Tyypin 1 & 2 kaksisuuntaiset mielialahäiriöt
- o Mielialan aaltoiluhäiriö



<http://www.studio55.fi/hyvaolo/artikkelit.shtml/1161800/stressi-satellee-seikaan>

## Ahdistuneisuushäiriöt

- o Paniikkihäiriö
- o Sosiaalisten tilanteiden pelko
- o Yleistynyt ahdistuneisuus
- o Pakko-oireinen häiriö



<http://oppimateriaalit.jamk.fi/ajankohtainen/mma-tyoite-voidaan-tehdä/>

## Päihteet

- Tupakka, nuuska
- Alkoholi
  - Riskikäyttö
  - Haitallinen käyttö
  - Alkoholiriippuvuus
- Huumeet
- Lääkkeet



**Kuinka paljon on 1 annos?**

Yksi **pullo** (33 cl) ruokakaupan **olutta**, **siideriä** tai **lonkeroa**.  
 Yksi **lasillinen** (12 cl) puna- tai valkoviiniä.  
 Yksi pieni lasillinen (8 cl) sherryä, madeiraa tai vermuttia tai muuta **väkevää viiniä**.  
 Yksi **ryppyilasillinen** (4 cl) **viinaa**, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä.

**1 annos =**



pieni pullo keskiolutta    iso viini    viinaryppy

**Kuinka paljon?**

**Iso tuoppi** tai tölkki (50 cl) keskiolutta = **1,5** annosta.  
 Pullo (33 cl) Alkon olutta tai vastaavaa = **1,3** annosta.  
**Kolmen vartin pullo** (75 cl) puna- tai valkoviiniä = noin **6** annosta  
 Hanapakkaukset (2 l) puna- tai valkoviiniä = noin **16** annosta  
 Kolmen vartin pullo (75 cl) väkevää viiniä = noin **9** annosta  
**Puolen litran pullo** (50 cl) viinaa tai esim. konjakkia = noin **12** annosta

<http://www.tohtori.fi/masennuslinkki/>    [http://ravintomuseo.fi/verit\\_alkoholi.php?menu=5](http://ravintomuseo.fi/verit_alkoholi.php?menu=5)

## Mielenterveyden edistäminen -muistilista

- Huolehdi perhe- ja ystävyssuhteistasi
- Puhu ongelmistasi, osoita tunteesi
- Harrasta
- Syö, liiku ja nuku säännöllisesti
- Muista myös laiskotella ja hemmotella itseäsi
- Tunnista stressi ja pyri vähentämään stressitekijöitä
- Arjen hallinta
- Pidä tavoitteet realistisina ja usko itseesi
- Onnistumisen kokemukset tärkeitä




<http://www.afm.org.uk/page/Walking%20On%20Eggs.html>    [http://classroomjoomla.com/classroom/049-cts/tennis-ball\\_jpg.htm](http://classroomjoomla.com/classroom/049-cts/tennis-ball_jpg.htm)

## Lähteet

- o <http://www.paindelinkki.fi/>
- o Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Suomen mielenterveysseura. Turun kriisikeskus. SMS-Tuotanto Oy.
- o Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki. Edita.
- o Savolainen, M. 2007. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- o [http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja\\_Mielenterveydesta\\_ja\\_ensivasta\\_2\\_painos.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja_Mielenterveydesta_ja_ensivasta_2_painos.pdf)
- o Marttunen, M. & Rantanen, P. 2001. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Psykiatria, 518–556. Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2.-3. painos. Helsinki. Kustannus oy Duodecim.
- o Aalto, M., ym. Terveystieteiden tutkimuslaitos. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Helsinki. Yliopistopaino.
- o Fjörd, S., Kalfiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B., Marttunen, M., Terveystieteiden tutkimuslaitos. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.