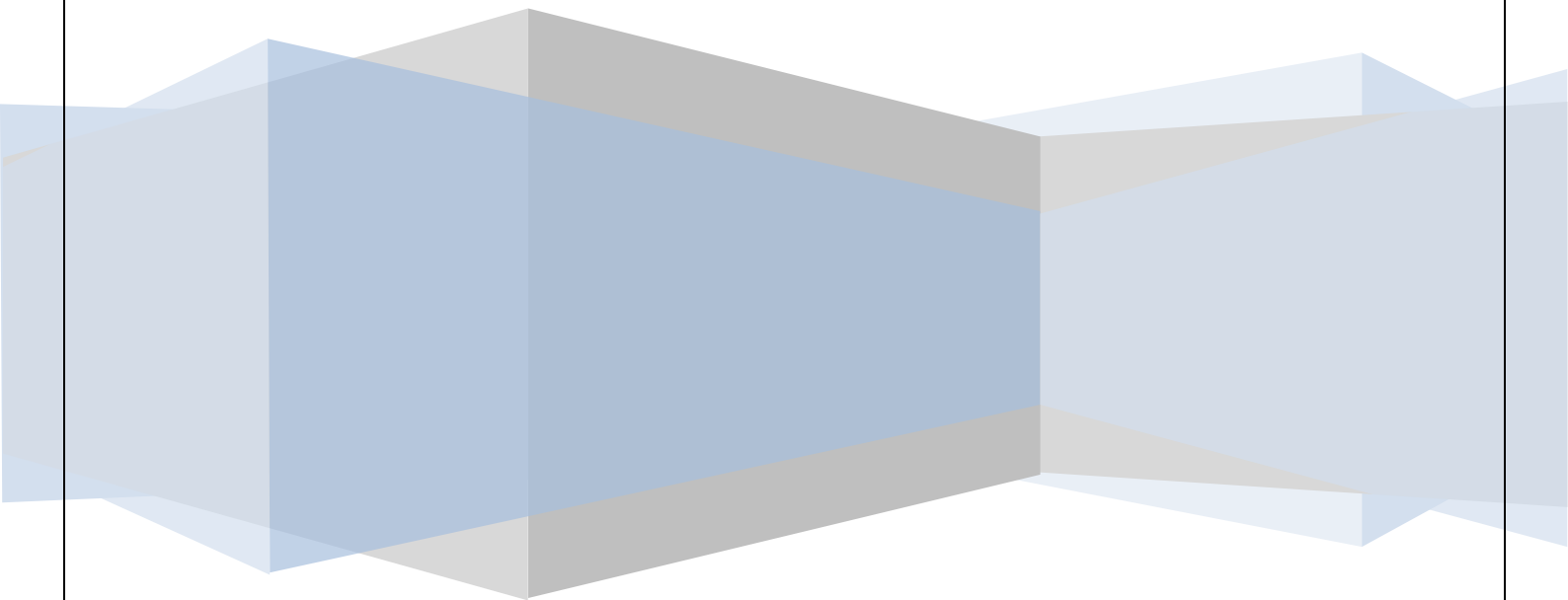


# **Nuoren masennuksen tunnistaminen**

**Opas kouluterveydenhoitajille**

**Riikka Ervasti & Jenni Vuoti  
Vaasan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala 2013**



## **SISÄLLYS**

<b>SISÄLLYS</b>	<b>1</b>
<b>JOHDANTO</b>	<b>2</b>
<b>MASENNUS</b>	<b>3</b>
<b>NUOREN MASENNUKSEN RISKITEKIJÄT</b>	<b>4</b>
<b>NUOREN MASENNUKSEN OIREET</b>	<b>5</b>
<b>NUOREN MASENNUKSEN VAIKEUSASTEET</b>	<b>8</b>
<b>APUVÄLINEITÄ NUOREN MASENNUKSEN TUNNISTAMISEEN</b>	<b>9</b>
<b>BDI II-KYSELY</b>	<b>11</b>
<b>MIELIALAKYSELY RBDI</b>	<b>13</b>
<b>MASENTUNEEN NUOREN HOITOPOLKU</b>	<b>16</b>
<b>HOITOVERKOSTO RAAHEN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄSSÄ</b>	<b>17</b>
<b>OHJEITA TERVEYDENHOITAJALLE</b>	<b>18</b>
<b>LISÄMATERIAALIA NUOREN MASENNUKSEEN LIITTYEN</b>	<b>19</b>

## JOHDANTO

Tämä opas käsittelee nuoren masennuksen tunnistamista kouluterveydenhuollossa. Opas on tehty opinnäytetyönä Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän kouluterveydenhoitajille. Tekijöinä ovat Riikka Ervasti ja Jenni Vuoti Vaasan ammattikorkeakoulusta.

Nuorten masennustilat alkavat yleistyä voimakkaasti murrosiän lähestyessä. Nuoruusiässä mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys on 15-25 %. Erityisesti nuorten masennuksen asianmukainen hoito sekä varhainen diagnosointi ovat tärkeitä, sillä hoitamattomana masennus vähentää nuorten mahdollisuuksia selviytyä kunkin ikäkauden kehitystehtävistä. Nuorena alkavan masennusoireilun toipumisennuste on sitä parempi, mitä aikaisemmin oireilua hoidetaan.

## **MASENNUS**

**Masennus** on pitkäaikaista mielialan alentunutta vireyttä. Masentunut mieliala voi kestää päiviä, viikkoja, kuukausia ja pahimmillaan vuosia.

Elämän aikana noin 20 % väestöstä arvioidaan kärsivän hoitoa vaativasta masennustilasta. Joidenkin arvioiden mukaan puolet ihmisistä ei tunnista omaa masennustaan, vaikka oireita ilmenisikin.

## **NUOREN MASENNUS**

Masennustilat alkavat yleistyä voimakkaasti murrosiän lähestyessä. Mielialan ollessa masentunut, nuori ei koe mielihyvää tai ei ole kiinnostunut uusista asioista tai toverisuhteista. Käsitys tulevaisuudesta on pessimistinen. Nuori voi kokea itsensä väsyneeksi ja voimattomaksi.

Nuorella iällä alkavan masennustilan ennuste on sitä parempi, mitä aiemmin oireilua hoidetaan. Yhden vuoden aikana noin 5 % nuorista sairastaa toimintakykyä haittaavan masennusjakson.

## **NUOREN MASENNUKSEN RISKITEKIJÄT**

Nuoren masennus on monitekijäinen sairaus, joka johtuu monien riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden vuorovaikutuksesta. Nuoren häiriökäyttäytymisen, koulunkäyntiongelmien ja masennuksen takana voi olla moni eri tekijä. Nuorista tytöt sairastuvat masennukseen useammin kuin pojat.

### **Riskitekijät:**

- Fyysiset sairaudet ja psyykkiset häiriöt
- Oppimishäiriöt ja traumat, koulukiusaaminen
- Stressin sietokyvyn ylittyminen
- Erot ja menetykset
- Väkivalta ja hyväksikäyttö
- Ivan ja pilkan kohteeksi joutuminen
- Vertaissuhteissa syrjityksi joutuminen
- Perimä
- Lapsuuden hoivasuhteen katkokset ja hoivan laiminlyönti

### **Suojaavat tekijät:**

- Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki, ystävät ja perhe
- Turvallinen elinympäristö kotona ja koulussa
- Koulutusmahdollisuudet
- Koulusta ja harrastuksista saadut positiiviset kokemukset
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavissa olevat tukijärjestelmät, kuten kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, koulukuraattori

## **NUOREN MASENNUKSEN OIREET**

Laaja-alaisessa terveystarkastuksessa voidaan parhaiten havaita nuoren psyykinen oireilu sekä koulunkäyntiongelmät. Nuoren masennus on tunnistettavissa signaaleista, merkeistä, oireista tai häiriöistä joiden kautta se ilmenee. Masennus esiintyy usein yhdessä muiden häiriöiden kanssa, joka puolestaan tekee sen tunnistamisesta vaikeaa.

Masennusta epäiltäessä on tärkeä sulkea pois erilaiset somaattiset syyt, kuten kilpirauhasen toimintahäiriöt, anemiat ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt. Näiden somaattisten sairauksien oireet voivat olla hyvin samankaltaisia kuin masennuksessa, aiheuttaen esimerkiksi väsymystä ja haluttomuutta.

### **Ydinoireet:**

- Masentunut mieliala, mielihyvän kokemisen menetys ja uupumus
- Itkuisuus ja ärtyisyys, apaattinen olotila
- Levottomuus, aggressiivisuus
- Asioiden aloittamisen vaikeus, riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteet
- Vaikeudet koulutyössä, poissaolot koulusta, harrastusten poisjääminen
- Kaveriseurasta luopuminen
- Unen häiriintyminen
- Päihteiden käyttö
- Ruokahalun ja painon muutokset, syömishäiriöt
- Kuoleman toiveet ja itsetuhokäyttäytyminen, kuten viilteleminen

**Varhaisnuoret (12-14-vuotiaat):**

- Ruumiilliset vaivat, häiriökäyttäytyminen ja levottomuus

**Keskinuoret (15-17-vuotiaat):**

- Synkät ajatukset, alakuloiset ja pessimistiset ajatukset, sisäänpäin kääntyneisyys

## **NUOREN MASENNUKSEN VAIKEUSASTEET**

Kliinisiä masennustiloja voidaan jakaa eri vaikeusasteisiin oireiden lukumäärän, keston sekä toistuvuuden perusteella.

### **Lievästi masentunut nuori:**

- Masennusoireita 2 tai 3, esimerkiksi väsymys, masentunut mieliala tai kiinnostuksen puute.
- Kärsii masennusoireista, mutta kykenee jatkamaan arjen toimintojaan

### **Keskivaikeasti masentunut nuori:**

- Masennusoireita vähintään 4
- Nuori voi olla itkuinen, omissa maailmoissaan sekä keskittymiskyky on huonontunut

### **Vaikeasti masentunut nuori:**

- Masennusoireita useita
- Oireet vaikuttavat merkittävästi nuoren toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen

Lievät ja keskivaikeat masennukset voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa. Vaikeat masennukset, monihäiriöiset, psykoottiset ja itsemurhavaarassa olevat masennuspotilaat on hoidettava erikoissairaanhoidossa.



## **APUVÄLINEITÄ NUOREN MASENNUKSEN TUNNISTAMISEEN**

**BDI II- ja RBDI-kyselylomakkeet** toimivat apuna kartoittaessa mahdollisen konsultaation ja hoidon tarvetta. Joidenkin nuorten kohdalla keskustelu mielialaan liittyvistä kysymyksistä on helpompi aloittaa käymällä läpi lomakkeen sisältämiä kysymyksiä.

### **BDI II-kysely**

- 21 osiota, joissa jokaisessa 4 masennusoireita koskevaa väittämää
- Nuori rengastaa jokaisesta osiosta yhden vaihtoehdon, joka kuvaa parhaiten häntä itseään
- **Kyselyn enimmäispistemäärä on 63 pistettä**
- Masennusoireen vahvuuden mukaan kustakin osiosta kertyy 0-3 pistettä
- **0-13 pistettä** – ei masennusta
- **14-19 pistettä** – lievän masennuksen oireet
- **20-28 pistettä** – kohtalaisen masennuksen oireet
- **29-63 pistettä** – vakavan masennuksen oireet

## RBDI-kysely

- Suositellaan käytettäväksi etenkin 8. luokkalaisten terveystarkastuksessa
- Kysymykset 1-13 käsittelevät mielialaoireita ja kysymys 14 ahdistuneisuutta
- **Enimmäispistemäärä kysymyksissä 1-13 on 39 pistettä**
- **Alle 5 pistettä** – seuranta ei tarvita
- **5-7 pistettä** – nuoren tilanne on tutkittava tarkemmin, tarvittaessa seuranta
- **8-15 pistettä** – nuoren tilannetta tulee seurata ja hänen kanssaan keskustellaan ongelmista
- **yli 16 pistettä tai esille tulee vakavaa itsetuhoisuutta** – nuori on ohjattava viipymättä lääkärin vastaanotolle

## BDI II-KYSELY

Seuraavilla sivuilla on joukko väittämiä. Lue ensin kaikki yhden lauseryhmän väittämät. Valitse jokaisesta ryhmästä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, millaiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä. Rengasta valitsemasi vaihtoehdon edessä oleva numero. Valitse vain yksi väittämä jokaisesta ryhmästä. Varmista, että olet vastannut jokaiseen kohtaan.

1.

0) En ole surullinen.

1) Olen usein surullinen.

2) Olen aina surullinen.

3) Olen niin onneton, että en enää kestä.

2.

0) En ole huolissani tulevaisuudesta.

1) Tulevaisuus pelottaa minua.

2) Tunnen että tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavaa.

3) Tunnen, että tulevaisuus on toivoton enkä usko asioiden tästä paranevan.

3.

0) En tunne epäonnistuneeni.

1) Uskon epäonnistuneeni useammin kuin muut ihmiset.

2) Menneisyydessä näen vain sarjan epäonnistumisia.

3) Tunnen olevani täysin epäonnistunut ihmisenä.

4.

0) asiat tuottavat minulle tyydytystä kuten ennenkin.

1) En osaa nauttia asioista samalla tavalla kuin ennen.

2) En saa todellista tyydytystä enää mistään.

3) Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen.

5.

0) Minulla ei juurikaan ole syyllisyyden tunteita.

1) Minulla on usein syyllinen olo jostain mitä olen tehnyt tai jättänyt tekemättä.

2) Tunnen melkoista syyllisyyttä miltei aina.

3) Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä.

6.

0) Minusta ei tunnu, että minua rangaistaan.

1) Tunnen, että minua saatetaan rangaista.

2) Uskon, että minua rangaistaan.

3) Olen varma, että minua rangaistaan.

7.

0) En ole pettynyt itseäni.

1) Olen pettynyt itseäni.

2) Inhoan itseäni.

3) Vihaan itseäni.

8.

0) En arvostele enkä syyttele itseäni enempää kuin tavallisesti.

1) Arvostelen itseäni enemmän kuin ennen.

2) Syytän itseäni kaikista virheistäni.

3) Syytän itseäni kaikesta mitä tapahtuu.

9.

0) En ole ajatellut tappaa itseäni.

1) Olen ajatellut itseni tappamista, mutta en kuitenkaan tee niin.

2) Haluaisin tappaa itseni.

3) Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus.

10.

0) En itke enempää kuin ennen.

1) Itken nykyisin enemmän kuin ennen.

2) Itken pienemmästäkin syystä.

3) Haluaisin itkeä, mutta en pysty siihen.

11.

0) En ole tavallista levottomampi tai kireämpi.

1) Olen levottomampi tai kireämpi kuin tavallisesti.

2) Olen niin kiihtynyt, että minun on vaikea olla paikallani.

3) Olen niin kiihtynyt, että minun on tehtävä koko ajan jotakin.

12.

0) Olen kiinnostunut muista ihmisistä ja asioista kuten ennenkin.

1) Olen vähemmän kiinnostunut muista ihmisistä ja asioista kuin ennen.

2) Olen menettänyt melkein kaiken kiinnostukseni ihmisiin ja asioihin.

3) Mikään ei enää kiinnosta minua.

13.

0) Pystyn tekemään päätöksiä kuten ennenkin.

1) Minun on vaikeampaa tehdä päätöksiä kuin ennen.

2) Minun on hyvin vaikea tehdä päätöksiä.

3) En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.

14.

0) En pidä itseäni arvottomana.

1) Tunnen olevani vähemmän tarpeellinen kuin aikaisemmin.

2) Olen arvottomampi kuin muut ihmiset.

3) Tunnen olevani aivan arvoton.

15.

- 0) Olen yhtä energinen kuin ennenkin.
- 1) Minulla on vähemmän energiaa kuin ennen.
- 2) En jaksa tehdä paljoakaan.
- 3) En jaksa tehdä mitään.

16.

- 0) Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.
- 1a) Nukun vähän enemmän kuin ennen.
- 1b) Nukun vähän vähemmän kuin ennen.
- 2a) Nukun paljon enemmän kuin ennen.
- 2b) Nukun paljon vähemmän kuin ennen.
- 3a) Nukun suurimman osan päivästä.
- 3b) Herään pari tuntia liian aikaisin enkä saa uudelleen unta.

17.

- 0) En ole ärtyneempi kuin ennen.
- 1) Ärsynnyn helpommin kuin ennen.
- 2) Ärsynnyn paljon helpommin kuin ennen.
- 3) Olen ärstynyt koko ajan.

18.

- 0) Ruokahaluni ei ole muuttunut.
- 1a) Syön hieman vähemmän kuin ennen.
- 1b) Syön hieman enemmän kuin ennen.
- 2a) Syön paljon vähemmän kuin ennen.
- 2b) Syön paljon enemmän kuin ennen.
- 3a) Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.
- 3b) Himoitsen ruokaa jatkuvasti.

19.

- 0) Pystyn keskittymään yhtä hyvin kuin ennenkin.
- 1) En pysty keskittymään yhtä hyvin kuin ennen.
- 2) Minun on vaikeaa keskittyä pitkään yhteen asiaan.
- 3) En pysty keskittymään mihinkään.

20.

- 0) En ole väsyneempi kuin ennenkään.
- 1) Väsyn paljon helpommin kuin ennen.
- 2) Olen liian väsynyt tekemään asioita, jotka pitäisi tehdä.
- 3) Olen niin uupunut, etten saa tehdyksi mitään.

21.

- 0) Kiinnostukseni seksiin ei ole viime aikoina vähentynyt.
- 1) Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt.
- 2) Kiinnostukseni seksiin on huomattavasti vähäisempää kuin ennen.
- 3) Olen kokonaan menettänyt kiinnostukseni seksiin.

## Mielialakysely RBDI

Kysymykset 1–14 käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana. Valitse kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Joku kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

### *Minkälainen on mielialasi?*

- 1 mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2 en ole alakuloinen tai surullinen
- 3 tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- 5 olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä

### *Miten suhtaudut tulevaisuuteen?*

- 1 suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
- 2 en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 3 tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 4 minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 5 tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

### *Miten katsot elämäsi sujuneen?*

- 1 olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 2 en tunne epäonnistuneeni elämässä
- 3 minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 4 elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 5 tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

### *Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?*

- 1 olen varsin tyytyväinen elämään
- 2 en ole erityisen tyytymätön
- 3 en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 4 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 5 olen täysin tyytymätön kaikkeen

*Minkälaisena pidät itseäsi?*

- 1 tunnen itseni melko hyväksi
- 2 en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

*Onko Sinulla pettymyksen tunteita?*

- 1 olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- 2 en ole pettynyt itseni suhteen
- 3 olen pettynyt itseni suhteen
- 4 minua inhottaa itseni
- 5 vihaan itseäni

*Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?*

- 1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
- 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

*Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?*

- 1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- 2 en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- 4 olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- 5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

*Miten koet päätösten tekemisen?*

- 1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- 2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- 3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
- 4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- 5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

*Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?*

- 1 olen melko tyytyväinen ulkonäköni ja olemukseeni
- 2 ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- 3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- 4 minusta tuntuu, että näytän rumalta
- 5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

*Minkälaista nukkumisesi on?*

- 1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- 2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- 3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- 4 minua haittaa unettomuus
- 5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

*Tunnetko väsymystä ja uupumusta?*

- 1 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 3 väsyn nopeammin kuin ennen
- 4 vähäinkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5 olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

*Minkälainen ruokahalusi on?*

- 1 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 2 ruokahaluni on ennallaan
- 3 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 4 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 5 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

*Oletko ahdistunut tai jännittynyt?*

- 1 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 2 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- 3 ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 5 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"



## **MASENTUNEEN NUOREN HOITOPOLKU**

Perusterveydenhuollon ja kouluterveydenhuollon tehtävänä on tunnistaa nuoren hoitoa vaativa psyykinen oireilu. Nuoren psyykkisen oireilun vakavuutta sekä mahdollisen konsultaation sekä hoidon tarvetta tulee kartoittaa kouluterveydenhuollossa.

Usein jo muutama selvittelevä tapaaminen kouluterveydenhoitajan kanssa voi auttaa tilannetta ja moni nuori voidaankin hoitaa perusterveydenhuollossa. Tilanteen vaatiessa kouluterveydenhoitaja voi konsultoida koululääkärinä tai nuorisopsykiatrista poliklinikkaa. Kouluterveydenhuollosta nuori voidaan tarvittaessa myös ohjata tai saattaa nuorisopsykiatriselle poliklinikalle.

### **Masentuneen nuoren hoitoa suunniteltaessa huomioitavaa:**

- Nuoren ikä sekä psykososiaalinen ja kognitiivinen kehitystaso
- Masennuksen vakavuus ja kesto
- Mahdolliset samanaikaiset muut häiriöt
- Mahdollinen itsetuhoisuuden vaara
- Nuoren perhetilanne ja muu sosiaalinen tuki

Hoidon tavoitteina akuuttivaiheessa on lievittää nuoren masennusoireita, saada nuoren toimintakyky kuntoon sekä ehkäistä uusien masennusjaksojen syntymistä.

Nuoren masennuksen hoitomuotoina ovat psykoterapia sekä lääkehoito.

## **HOITOVERKOSTO RAAHEN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄSSÄ**

Hoitoverkosto Raahen seudun Hyvinvointikuntayhtymässä toimii nuoren omassa toimintaympäristössä yhteistyössä eri tahojen kanssa tukien nuoren toipumista.

### **TERVEYDENHOITAJAN HUOLEN HERÄTESSÄ:**

- Hoidon tarpeen arviointi yhteistyössä koululääkärin ja koulukuraattorin tai lastensuojelun kanssa.
- Yhteydenotto lasten ja nuorten psykiatriseen tiimiin.
- Ammattihenkilö voi tehdä lähetteen lasten ja nuorten psykiatriseen tiimiin.

Lasten ja nuorten psykiatrinen tiimi hoitaa akuutin vaiheen hoidon yhteistyössä moniammatillisen verkoston kanssa.

- Nuorisopsykiatri laatii arvioin sekä määrittelee lääkityksen tarpeen.
- Tiimi arvioi jatkohoidon tarpeen Oulun Yliopistollisessa Sairaalassa.
- Tiimi toimii lähettävänä ja vastaanottavana tahona nuoren hoidon aikana.

**OHJEITA KOULUTERVEYDENHOITAJALLE:**

- ⇒ Ota huolenaiheesi puheeksi
- ⇒ Kysy vaikeistakin asioista suoraan
- ⇒ Ole myötätuntoinen ja empaattinen
- ⇒ Säilytä aikuisen rooli sekä ammatillisuus
- ⇒ Luo toivoa, etsi positiivisia asioita
- ⇒ Kartoita riskitekijät sekä suojaavat tekijät

## LISÄMATERIAALIA NUOREN MASENNUKSEEN LIITTYEN

### Artikkeleita:

Terhi Aalto-Setälän ja Mauri Marttusen artikkeli aiheesta Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä?:

- <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Sari Fröjdin, Riittakerttu Kaltiala-Heinon ja Klaus Rannan artikkeli aiheesta Nuorten mielenterveys koulumaailmassa:

- <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99043.pdf>

Linnea Haarasillan ja Mauri Marttusen artikkeli Nuorten masennuksesta Therapia Fennicassa:

- [http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten\\_masennus](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_masennus)

### Kirjallisuutta:

- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa. WSOY.
- Laukkanen E., Marttunen M., Miettinen S. & Pietikäinen N. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Nordling, E. & Toivio, T. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Edita.



