

Alakouluikäisen lapsen masennus

Opas vanhemmille

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2023

Greta Ingelius

Verna Myntti

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ingelius, Greta Myntti, Verna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 21+6	Valmistumisaika 2023
Työn nimi Alakouluikäisen lapsen masennus Opas vanhemmille		
Tutkinto ja koulutusala Sairaanhoidtaja (AMK), sosiaali- ja terveysala		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Lastenpsykiatrian poliklinikka		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis, helposti luettava opas masentuneen lapsen vanhemmille. Opas tarjoaa vanhemmille luotettavaa tietoa masennuksesta, avun hakemisesta sekä vinkkejä, miten vanhempi voi omalla toiminnallaan tukea masentunutta lastaan. Oppaassa ohjeistetaan, miten Päijät-Hämeen alueella hakeudutaan avun piiriin.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa lapsen masennusoireista sekä masentuneen lapsen tukemisesta ja siten vahvistaa vanhempien osallistumista lapsensa hoitoon. Lisäksi opas tarjoaa selkeää tietoa hoitopolusta Päijät-Hämeen alueella ja antaa vinkkejä siihen, mistä myös vanhempi saa itselleen tukea haastavassa tilanteessa. Opas laadittiin yhteistyössä Lahden lastenpsykiatrian poliklinikan kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui opinnäytetyöraportista ja oppaasta. Opinnäytetyöraportin tietoperustassa käsiteltiin alakouluikäisen lapsen masennusta sekä sen oireita ja hoitoa, lapsen mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja tukimuotoja sekä vanhempien jaksamista lapsen sairastaessa masennusta. Tietoperustan avulla laadittiin opas, jossa annettiin hyödyllistä tietoa lapsen masennuksesta, hoitoon hakeutumisesta ja ohjattiin luotettavia sivustoja tuen saantiin ja tiedon hakuun.</p> <p>Toimeksiantaja arvioi opasta ennen julkaisua, jonka perusteella tehtiin tarvittavia muutoksia. Valmis opas toimitettiin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa, josta sitä saa tulostettua myös paperiversioksi.</p>		
Asiasanat lapsen masennus, masennuksen ennaltaehkäisy, alakouluikäinen lapsi		

Abstract

Author(s) Ingelius, Greta Myntti, Verna	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 21+6	Published 2023
Title of Publication Depression of primary school age children Guide for parents		
Degree, Field of Study Bachelor of Nursing		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Children psychiatric polyclinic		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to produce a concise, easy-to-read guide for parents of a depressed child. The guide offers parents reliable information about depression, how to seek help, and tips on how parents can support their depressed child through their own actions. The guide provides instructions on how to apply for assistance in the Päijät-Häme area.</p> <p>The aim of the thesis was to increase parents' knowledge of the child's depressive symptoms and how to support a depressed child and thereby strengthen the parents' participation in their child's care. In addition, the guide provides clear information about the care pathway in the Päijät-Häme region and gives tips on where the parents can also get support in a challenging situation. The guide was prepared in cooperation with the child psychiatry outpatient clinic.</p> <p>The thesis was implemented as a functional thesis, which consisted of a thesis report and a guide. The data of the thesis report dealt with depression in children of primary school age, methods and forms of support that promote the child's mental health, and parents' ability to cope when the is suffering from depression. With the help of the data, a guide was prepared, which provides useful information about a child's depression and ways of seeking treatment. It also redirects to trusted websites for obtaining support and searching for information.</p> <p>The client evaluated the before publication, based on which the necessary changes were made. The completed guide was delivered to the client in electronic form, from which it can also be printed as a paper version.</p>		
Keywords depressed child, prevention of depression, primary school		

Sisällys

1	Johdanto.....	2
2	Alakouluikäisen lapsen masennus	3
2.1	Alakouluikäinen lapsi	3
2.2	Masennus alakouluikäisellä	4
3	Masennuksen hoito ja ennaltaehkäisy	6
3.1	Masennuksen diagnosointi ja hoito	6
3.2	Lasten mielenterveyttä edistävät menetelmät	7
3.3	Vanhemman keinoja masentuneen lapsen tukemiseen	8
3.4	Masennuksen ennaltaehkäisy.....	9
3.5	Vanhempien jaksaminen.....	10
4	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	11
4.1	Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmä	11
4.2	Hyvän oppaan kriteerit.....	11
4.3	Opinnäytetyön kehittämisprosessi	11
5	Yhteenveto	14
5.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkokehittämisidea	14
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	14
	Lähteet	16

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Opas alakouluikäisen lapsen masennuksesta

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena oli alakouluikäisen lapsen masennus ja masentuneen lapsen tukeminen. Masennus on mahdollinen kaikenikäisillä, vaikka se onkin pienillä lapsilla harvainen. Arviolta noin 2 % alakouluikäisistä ja 0,5-1 % alle kouluikäisistä kärsii masennuksesta. (Terveyskirjasto 2022a.) Kyse saattaa olla masennuksesta, mikäli lapsella on ollut oireita vähintään kahden viikon ajan ja ainakin osan ajan päivästä (Mielenterveystalo).

Lapsilla masennusta havaitaan yhtä paljon tytöillä ja pojilla (Mielenterveystalo). Masennuksen oireet ovat yksilöllisiä. Masennus voi oireilla lapsella esimerkiksi surullisuutena, toivotomuutena, keskittymisvaikeuksina, ärtyneisyytenä ja jopa aggressiivisuutena. Oireet vaihtelevat jonkin verran eri ikäisillä lapsilla. (Terveyskirjasto 2022a.) On tärkeää tunnistaa ja aloittaa masennuksen hoito varhaisessa vaiheessa, koska pitkittyessään masennus voi heikentää sekä toimintakykyä että elämänlaatua (Mielenterveystalo).

Kriisin kohdatessa voi olla vaikea muistaa suullisia ohjeita, siksi kirjallinen tieto on tarpeen. Lasten kohtaamat kriisit vaikuttavat usein paljon myös vanhempiin (MLL 2021). Kirjallinen opas on helppo ja nopea tapa löytää luotettavaa tietoa. Opas on tarpeen, koska lapsen sairastaminen koskettaa koko perhettä, mutta erityisesti vanhempia. Vanhempien voimavarat menevät lapsen tukemiseen ja vanhemmat voivat olla keinottomia. Opas antaa vanhemmille valmiuksia tukea masennuksesta kärsivää lastaan paremmin sekä tarjoaa perustietoa masennuksesta. Tämä myös edistää lasten terveyttä, kun vanhemmat voivat omalla toiminnallaan edesauttaa lasta parantumaan masennuksesta tai ainakin luoda olosuhteet, jotka mahdollistavat lapsen paranemisen (MLL 2021).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päijät-Hämeen lastenpsykiatrian poliklinikka, joka sijaitsee Lahden keskustassa. Poliklinikalla tutkitaan ja hoidetaan alle 13-vuotiaiden lasten mielenterveyden häiriöitä. Palvelut on suunnattu 5–12-vuotiaille lapsille sekä heidän perheilleen. Poliklinikka toimii yhteistyössä varhaiskasvatuksen, koulutoimen, sosiaalitoimen sekä perheneuvolan kanssa. (Päijät-Sote.) Lastenpsykiatrian poliklinikalle tarvitaan lähete esimerkiksi kouluterveydenhuollon tai neuvolan lääkäriltä. Oppaan sisältö laadittiin yhteistyössä poliklinikan hoitohenkilöstön kanssa.

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda selkeä, luotettava ja tiivis opas alakouluikäisten lasten masennuksesta, jota jaetaan lastenpsykiatrian poliklinikalla masentuneiden, alakouluikäisten lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa lapsen masennuksesta ja masentuneen lapsen tukemisesta ja siten vahvistaa vanhempien osallistumista lapsensa hoitoon sekä tunnistamaan masennuksen oireistoa.

2 Alakouluikäisen lapsen masennus

2.1 Alakouluikäinen lapsi

Alakouluikäisellä lapsella tarkoitetaan 7-12-vuotiasta lasta, joka käy peruskoulun 1-6 koululuokkaa. Alakouluikäinen lapsi kehittyy, kasvaa ja itsenäistyy. Lapsi oppii ja havainnoi uusia asioita, saa ystäviä ja tutkiskelee omaa fyysistä ja psyykkistä kehitystään. Lapsen kehitys alakouluikäisessä on varsin itsenäistä, mutta on tärkeää muistaa, että lapsi tarvitsee runsaasti myös vanhempien tukea ja turvaa itsenäistymisen tiellä. (MLL 2023.)

7-9-vuotias lapsi on usein sopeutuva, yhteistyökykyinen, innokas ja nopea oppimaan uusia asioita. Kotona lapsi voi kuitenkin olla uhmakas, takertuva ja tarvita turvallisen aikuisen huomiota, ymmärrystä ja tukea uusissa haasteissa. Lapsi voi haluta olla itsenäinen ja iso, mutta toisessa hetkessä taas käpertyä pieneen sykkyrään vanhemman kainaloon. (MLL 2023.) Tässä kehitysvaiheessa lapsella on vahva tarve kuulua johonkin ja olla osa perhettä (Soisalo 2012, 116). Juuri koulun aloittanut lapsi sopeutuu ja tasapainoilee varhaislapsuuden siirtymästä kouluikäiseksi (MLL 2023).

Kehityksen tuomat fyysiset muutokset lisäävät lapsen kokemaa myllerrystä. 7-9-vuotiaalla maitohampaat vaihtuvat rautahampaisiin, pituuskasvu nopeutuu ja painonousu tasaantuu. Lapsenomainen pyöreys katoaa ja lapsi alkaa kehittyä kohti murrosikää. Tässä vaiheessa myös rintarauhasen ja häpykarvoituksen ilmaantuminen voi alkaa näkyä varhaisimmillaan jo noin 8-vuotiaasta lähtien. On tärkeää tiedostaa, että lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tuomat uudet haasteet ja muutokset tarvitsevat aikuisen ymmärrystä ja tukea, jotta lapsi saa kehittyä turvallisesti omassa tahdissaan varhaislapsuudesta koululaiseksi. (MLL 2023.)

Yhdeksän ikävuoden jälkeen varhaislapsuudesta kouluikäiseksi kasvamisen murrokset ovat yleensä jääneet taka-alalle. 9-12-vuotiaat ovatkin yleensä tasapainoisempia, aktiivisia, sosiaalisia ja kiinnostuneita uusista asioista. Lapsi on itsenäisempi ja uskaltaa tehdä asioita omatoimisesti. Kavereilla ja kavereiden mielipiteillä on yhä suurempi merkitys ja sillä, että lapsi kokee itsensä hyväksytyksi omassa kaveriporukassaan. (MLL 2023.) Soisalon (2012, 118) mukaan tässä kehityksen vaiheessa vertaiset vaikuttavat suurelta osin lapsen identiteettiin, itseluottamukseen ja itsetuntoon. Tässä vaiheessa koulussa voi alkaa myös syntymään rooleja ja kiusaamista tai syrjintää. Näitä epäiltäessä lasten kanssa tulisi keskustella hienovaraisesti ja kehittävästi, sillä kiusatulle lapselle tämä voi olla arka ja kiusallinen paikka. (MLL 2023.)

Fyysisen kehityksen tuomat muutokset 9-12-vuotiailla voivat olla esimerkiksi nuoruusiän kasvupyrähdys, tytöillä kuukautisten alkaminen ja pojilla kivisten koon suureneminen. Ulkomuodon muutokset voivat tuntua lapsesta pelottavalta ja lapsi voi tuntea itsensä

yksinäiseksi. Oman kehon muuttuminen voi aiheuttaa lapselle epävarmuutta ja lapsi voi purkaa pahaa oloaan esimerkiksi uhmaamalla ja rajojen kokeiluilla. Aikuisen läsnäolon merkitys korostuu ja lapselle onkin hyvä määritellä yhteistyössä selvät rajat, joita hänen on turvallista ja kohtuullista noudattaa. (MLL 2023.)

Psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen kehityksen tuomat haasteet, muutokset ja myllerrykset ovat raskaita ja lapsen kehitys nopeaa. Aikuisena on tärkeää olla tukena ja ymmärtää lapsen tilannetta. Lapsen mieli on myllerryksessä ja lapsella itsellään voi olla paha ja epävarma olla. Luonnollisen kehityksen tuomat haasteet ja muutokset voivat altistavien tekijöiden kanssa olla ratkaiseva tekijä lapsen masennuksen puhkeamiseen. (MLL 2023.)

2.2 Masennus alakouluikäisellä

Masennus luokitellaan mielialahäiriöihin (Mieli ry). Masennus voi sanana aiheuttaa helposti sekaannusta. Ohimenevä, epäonnistumiseen tai menetykseen liittyvä luonnollinen tunnetila ei tarkoita, että olisi masentunut. Suru ei siis automaattisesti tarkoita masennusta, mutta voi pitkittyessään lisätä masennuksen riskiä. (Terveyskirjasto 2022b.) Masennus on huomattavasti alidiagnosoitu lapsilla. Masennuksen oireita luokitellaan helposti lapsen synnynnäisen temperamentin ominaisuuksiin ja persoonallisuuteen. Lapsuudessa alkaneella masennuksella voi kuitenkin olla kauaskantoisia seurauksia, jotka voivat näkyä vielä aikuisuudessaakin. Varhain alkaneella masennuksella on huomattava riski uusiutua tai kroonistua. (Duo-decim 2010.)

Lapsen masennuksen taustalla voi olla useita syitä ja alttius masennukseen on tutkitusti todistettu olevan perinnöllinen. On tärkeää tiedostaa, että perinnöllisyys vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen, mutta se ei itsessään aiheuta masennusta. (Terveyskirjasto 2022b.) Altistavia tekijöitä voi olla useita, mutta erityisesti traumaattiset kokemukset, ja lapsen masennus voi juontaa juurensa esimerkiksi kasvuympäristön epäkohdista, kuten kaltoinkohtelusta, kiusaamisesta tai läheisen ihmisen menetyksestä (Mielenterveystalo). On yleistä, että perheessä on masentuneen lapsen lisäksi toinenkin masentunut, esimerkiksi lapsen vanhempi tai sisarus (Mieli ry). Perinnöllinen alttius tai altistavat tekijät eivät kuitenkaan tarkoita, että lapsi sairastuu masennukseen, eikä masennuksen puhkeamisen taustalla ole aina selkeää tekijää (Mielenterveystalo). Millsin ja Bakerin (2016) artikkelissa kerrotaan masennuksen syntyvän geneettisen taipumuksen, haitallisten varhaisten kehityksen kokemusten ja elämän stressitekijöille altistumisen yhteistekijänä.

Masennus voi oireilla lapsella monin eri tavoin: tyypillisiä psyykkisiä oireita lapsella ovat esimerkiksi alakuloisuus, keskittymisvaikeudet, uniongelmat sekä käyttäytymisen muutokset. Tyypillisiä somaattisia oireita puolestaan ovat väsymys, muutokset syömisessä sekä

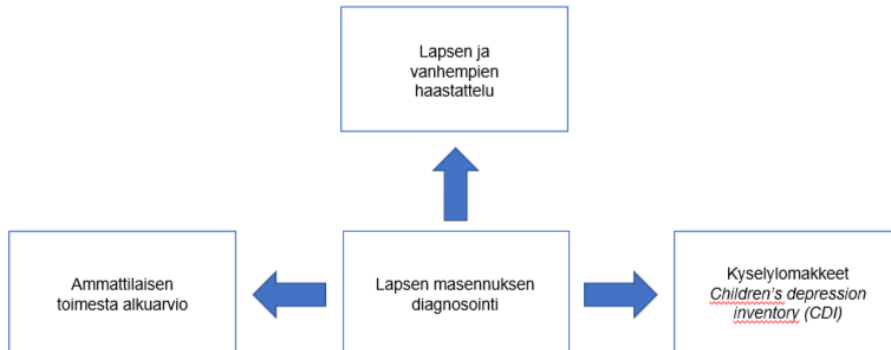
epämääräiset kivut ja fyysiset tuntemukset. Sosiaalisia oireita voivat olla esimerkiksi vetäytyminen, leikkimisen vähentyminen tai niiden sisällön muuttuminen. Edellä mainittujen oireiden lisäksi lapsella voi esiintyä muitakin oireita, joiden liittäminen masennukseen voi olla haastavaa. Lapsen masennuksen oirekuva on aina yksilöllinen ja lapsi voi oireilla kaikilla osa-alueilla. (Duodecim 2010.)

Masentuneilla lapsilla voi esiintyä myös itsemurha-ajatuksia (Duodecim 2010; Tamminen 2018, 403). Ajatukset voivat näyttäytyä alakouluikäisillä lapsilla esimerkiksi leikkien yhteydessä. Leikit voivat olla rajuja ja vanhemman huoli lapsen psyykkisestä voinnista voi herätä. Masennus voi oireilla myös pelkästään esimerkiksi somaattisella oireella, kuten epämääräisillä fyysisillä kivuilla ja huonolla ololla, joihin ei löydy somaattista diagnoosia. (Mieli ry.) Vakavan masennuksen seurauksena lapsen kehitys voi taantua tai jopa pysähtyä. Usein myös koulunkäynti ja ihmissuhteet kärsivät sekä lapsi saattaa eristäytyä muista. (Terveyskirjasto 2022a.)

3 Masennuksen hoito ja ennaltaehkäisy

3.1 Masennuksen diagnosointi ja hoito

Lapsen masennuksen diagnostiikassa on tärkeää erottaa masennus muista mahdollisista tekijöistä, kuten lapsen normaalin kehityksen tuomista muutoksista, ahdistuksesta ja rauhanpuutteesta. Masennusta sairastavalla voi olla myös esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön eli ADHD:seen viittaavia oireita. ADHD:ta epäiltäessä tulisi ottaa huomioon sairauden perinnöllisyys ja kokonaiskuva. Televisiosta, älylaitteista ja suurista lapsiryhmistä tulee paljon ärsykeitä. Jos lapsi ei pääse rauhoittumaan, on luonnollista käydä ylikierroksilla, sillä lapsen keskushermosto ei pysty käsittelemään ympäriltä tulevia virikkeitä samalla tavalla kuin aikuisen kehittynyt keskushermosto. (Sinkkonen 2021.) Lapsen psyykkistä tilaa arvioidessa tulee huomioida lapsen kehityksen taso. Tämä näyttäytyy esimerkiksi masennuksen kyselylomakkeiden valinnassa. (Duodecim 2010.) Masennuksen arviointiin on olemassa kysely- ja oiremittareita, joista lapsille soveltuva mittari on esimerkiksi Children's depression inventory eli CDI (Tamminen 2018, 405). Kuviossa 1 on esitetty lapsen masennuksen diagnostista arviointia ja sen vaiheita.



Kuvio 1. Lapsen masennuksen diagnosointi

Lasten masennuksen hoidossa käytetään ensisijaisesti psykoterapeuttisia menetelmiä, joita toteutetaan perhe-, yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Ensisijaisena hoitomuotona on keskustelu, mutta esimerkiksi ADHD:ta tulisi hoitaa myös säännöllisellä lääkityksellä. (Terveyskirjasto 2022a.) Raudanpuutos voi aiheuttaa masennuksen kaltaisia oireita lapsessa, kuten väsymystä ja ärtyneisyyttä. Raudanpuutteen hoitona käytetään ensisijaisesti raudan antamista liuksena tai tabletteina. Raudanpuute tulisi sulkea pois vastaanotolla, sillä

ylimääräisen raudan antaminen voi viivästyttää lapsen masennuksen diagnosointia. (Duodecim 2021.)

Lapsen masennusta tulee hoitaa kokonaisvaltaisesti. On tärkeää havaita masennus varhaisessa vaiheessa, sillä aikaisin aloitettu hoito voi nopeuttaa masennuksesta toipumista ja pienentää riskiä uusiutumiseksi. (Nyyti ry.) Tammisen (2018) mukaan on havaittu, että varhainen masennus vaikuttaa hoitamattomana kielteisesti lapsen tulevaisuuden hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Hoitoa tarvitaan silloin, kun oireita esiintyy ja oireilu häiritsee normaalia elämää kotona, koulussa tai ihmissuhteissa (Duodecim 2022a).

Masennuksen hoito tulee lasten kohdalla suunnitella yksilöllisesti huomioiden lapsen ikä, kehitysaste sekä masennuksen vaikeusaste (Duodecim 2010). Lapsen masennuksen hoidossa on tärkeää pitää kiinni rutiineista, kuten harrastuksista ja päivähoitosta (Terveyskirjasto 2022b). Myös lapsen perustarpeista tulee huolehtia ja säilyttää tavalliset rutiinit myös kotona. Vaikka lapsi ei jaksaisi osallistua rutiineihin, on niiden noudattaminen tärkeää. Masennuksen ennuste on sitä parempi, mitä nopeammin masennus tunnistetaan ja hoito aloitetaan. (Mielenterveystalo.)

Psykoterapeuttiset hoitomenetelmät ovat tärkeitä lapsen masennuksen hoidossa. Psykoterapeuttisia hoitomenetelmiä ovat esimerkiksi keskustelu, tietoinen läsnäolo, luottamuksellisen hoitosuhteen luominen ja psykoedukaatio. Pikkulasten masennuksen hoito kohdistuu kuitenkin ensisijaisesti perheeseen, lähipiiriin ja vuorovaikutuksen tehostamiseen. Alakouluikäisille ei lähtökohtaisesti aloiteta masennukseen lääkehoitoa, sillä masennuslääkkeistä saatava hyöty on vähäinen ennen murrosikää. (Terveyskirjasto 2022a.) Vanhemman kärsiessä masennuksesta tai muista mielenterveysongelmista, tulisi vanhemman hoitaa myös oma sairautensa tasapainoon, sillä lapset saattavat mallintaa masentuneen vanhemman käytöstä ja omaksua masentuneen vanhemman käyttäytymismalleja (NIHR 2022). Hyvinvoivat vanhemmat auttavat masennuksesta toipuvaa lasta, pitävät toivoa paremmasta yllä ja antavat hyvät edellytykset lapsen toipumiselle (Terveyskirjasto 2022a).

Lapsen masennuksen hoito on haastavaa lapsuuden aikaisen aivojen voimakkaan muovautuvuuden takia. Muovautuvuuden vuoksi aivot ovat herkemmit kielteisille kokemuksille, ja lasten huomio kiinnittyy helpommin negatiivisiin asioihin. Toisaalta muovautuvuuden ansiosta kokonaisvaltaisella hoidolla on mahdollista korjata vaurioita ja tukea myöhempää tervettä kehitystä. (Duodecim 2020.)

3.2 Lasten mielenterveyttä edistävät menetelmät

Lasten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä käytetään lapsen masennuksen hoidossa. Menetelmiä on monia ja niistä suurin osa perustuu tunne- ja vuorovaikutusosaamisen

kehittämiseen. Hoitotyön näkökulmasta eniten käytössä oleva menetelmä on lapsen tunne- ja vuorovaikutusosaamisen kartoittaminen, tunnistaminen ja tukeminen. Moniammatillinen yhteistyö koulun, kodin ja harrastusten välillä korostuu hoitotyössä. (Duodecim 2022b.)

Lapset oppivat säätelemään tunteitaan vanhempien kautta. Tunnesäätelytaidot alkavat kehittyä vauvasta lähtien. (MLL 2017.) Jos lapsella on ollut elämässään runsaasti kuormittavia tekijöitä, tunnesäätelytaidot, itsetunto ja resilienssi voivat olla heikkoja. Kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi suuret elämänmuutokset, yksinäisyys, kiusatuksi joutuminen, vanhempien ero ja väkivalta. (Duodecim 2010.)

Lasten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä pohtiessa on tärkeää kartoittaa myös perheen suojaavia tekijöitä ja ohjata vanhempia toimimaan niiden mukaan. Tärkeitä suojaavia tekijöitä lapsen mielenterveyden edistämiseksi ovat esimerkiksi lapsen hyvä itsetunto ja tunnesäätely, älykkyys, perheen positiiviset ihmissuhteet, myönteiset kaverisuhteet, hyvä kouluympäristö sekä fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus. (Duodecim 2010.) Soisalo (2012, 105) toteaa, että lapset tarvitsevat tasapainoisia ja rakastavia ihmissuhteita, jotta he voivat toteuttaa itseään parhaalla mahdollisella tavalla.

Alakouluikäisen mielenterveyttä edistävä, tutkitusti tehokas ja käytetty menetelmä on FRIENDS-ohjelma. FRIENDS-ohjelma on ahdistusta ja masennusta ehkäisevä ohjelma, jossa on neljä eri versiota eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Ohjelman toteuttajina toimivat koulutuksen käyneet ammattilaiset esimerkiksi terveydenhuollossa tai koulussa. Sitä voidaan hyödyntää myös yksilötyössä. FRIENDS-ohjelma on yksi tutkituimmista mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevistä ohjelmista, jota myös maailman terveysjärjestö WHO suosittelee maailmanlaajuisesti. (Asemanlapset 2022.)

FRIENDS-ohjelman tarkoituksena on opettaa lapsia ja vanhempia tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaen positiivisiin ajattelumalleihin sekä antaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Ohjelma koostuu kahdestatoista tapaamisesta, joissa keskustellaan ja tehdään harjoituksia yhdessä lapsen kanssa. Tapaamisilla keskustellaan ja harjoitellaan konkreettisesti selviytymiskeinoja, arkisten ja haastavien tilanteiden avulla. Menetelmän sisältö perustuu kokemukselliseen- ja vertaisoppimiseen. Yhdessä tekeminen koko perheen voimin on suuressa osassa, ja tavoitteena onkin vahvistaa läsnä olevaa ja kuuntelevaa vuorovaikutusta myös kotiympäristössä. (Asemanlapset 2022.)

3.3 Vanhemman keinoja masentuneen lapsen tukemiseen

Ensisijainen keino, miten vanhemmat voivat tukea masentunutta lastaan, on arkisista asioista huolehtiminen. Vanhempien tulee huolehtia arjen perusasioista. Lapsi tarvitsee elämänsä rutiineja, riittävästi unta sekä terveellisen ja säännöllisen ruokailurytmin.

Säännöllisiin rutiineihin kuuluu myös riittävä ja mieleinen liikunta. (Mielenterveystalo.) Masentunut lapsi tarvitsee arkeensa aikuisen, joka sietää lapsen tunteita ja niiden vaihteluita sekä kykenee olemaan lapsen tukena ja osoittamaan kiintymystä ja huolenpitoa (MLL 2017). Lapsi tarvitsee masennuksesta toipuakseen turvallista, rauhallista ja hoivaavaa vanhemmuutta (Soisalo 2012, 107).

Vanhemmat voivat tukea lastaan varmistamalla, että lapsi tekee arjessa asioita, jotka tuovat hänelle iloa. Tällaiset asiat voivat olla esimerkiksi ystävien näkeminen ja harrastukset. Osa lapsista käsittelee tunteitaan leikin kautta. Tämän vuoksi vanhempien tulisi tukea lapsen mahdollisuutta leikkimiseen. Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen kehittäessä tunteidensäätelykykyään. Tämän kyvyn kehittymistä tulee tukea myös lapsen sairastaessa masennusta. (MLL 2017.) Myös lapsen ja vanhemman välinen yhteinen tekeminen on tärkeää, koska se tukee sekä lapsen että vanhemman hyvinvointia (Mielenterveystalo).

Vanhempien tulee olla kiinnostuneita lapsestaan ja hänen tunteistaan. Lapselta on tärkeä kysyä päivittäin, mitä hänelle kuuluu. (Mielenterveystalo.) Masentunut lapsi ei aina kykene vastaanottamaan lohdutusta, jolloin lapsen perustarpeista huolehtiminen korostuu ja vanhemman tulee säilyttää oma uskonsa paremmasta. Tällä tavalla vanhempi voi luoda uskoa paremmasta myös lapseensa. Vanhemman tulee olla avoin, kun lapsi hakee lohdutusta. (Terveyskirjasto 2022a.) Vanhemmat voivat miettiä, mitkä asiat mahdollisesti kuormittavat lasta ja siten pyrkiä vähentämään näitä kuormitustekijöitä (Mielenterveystalo).

3.4 Masennuksen ennaltaehkäisy

Masennuksen ennaltaehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota lapsen ihmissuhteisiin ja perustarpeisiin (Duodecim 2022b). Soisalon (2012) mukaan tunne siitä, että lapsi kuuluu kotiin ja perheeseen, edistää lapsen myönteistä kehitystä. Lapsen tulisi kokea itsensä rakastetuksi juuri sellaisena kuin hän on. Lapsen tulee saada purkaa tunteitaan ja turhautumistaan rakentavasti, turvallisessa ympäristössä samalla tunnetaitoja harjoitellen. Erilaiset onnistumisen kokemukset, riittävä uni ja terveelliset elämäntavat normaalin arjen ympäröimänä ovat tärkeitä keinoja masennustilan ennaltaehkäisyssä. (Duodecim 2022b.)

Elämässä tulee vastaan kriisejä ja erilaisia kuormitustekijöitä. Kriisien läpikäyminen lähiomaisten kanssa on merkittävässä roolissa. Lapsen kanssa tulisi käydä tapahtumia läpi lapsentasoisesti, turvallisen aikuisen kanssa. Erilaiset kuormitustekijät, kuten lapsen kokemus väkivalta, vanhempien riitely ja oppimisvaikeudet voivat olla haastavia tunnistaa, mutta sitäkin tärkeämpiä. Koulussa tulisi puuttua oppimisvaikeuksiin ja tarjota siihen asianmukaista tukea. Lapsen kokemus väkivalta ja vanhempien riitely voi tulla ilmi esimerkiksi lapsen puheista ja niihin tulisi mahdollisuuksien mukaan puuttua ja tarjota tukea koko

perheelle. Muut masennustiloille altistavat psyykkiset häiriöt tulee myös tunnistaa ja hoitaa, jotta ne eivät itsessään altista lasta masennuksen kehittymiselle. Moniammatillinen tuki ja varhainen puuttuminen ovat suuressa roolissa lapsen masennuksen ennaltaehkäisyssä. (Duodecim 2022b.)

3.5 Vanhempien jaksaminen

Lapsen sairastuminen koskettaa koko perhettä, varsinkin vanhempia. Kun perheeseen syntyy lapsi, vanhemmat usein sivuuttavat omat tarpeensa. Lapsen sairastaessa vanhempien tarpeet, voimavarat ja aika ovat luonnollisesti lapsessa. Itsestä huolehtiminen jää taka-alalle, vaikka vanhempien tulisi huolehtia myös omasta jaksamisesta. (MLL 2021.)

Arjessa jaksukseen vanhempia tulisi tukea ja kannustaa huolehtimaan myös omista tarpeistaan sekä ottamaan välillä aikaa myös itselleen ja mahdollisesti parisuhteesta huolehtimiseen. Lapset aistivat herkästi vanhempien tunnetiloja ja uupumusta. Lapsi voi tuntea turvattomuutta, mikä voi itsessään vaikeuttaa lapsen masennuksesta toipumista. (MLL 2021.)

Kokonaisvaltainen perheen huomiointi on pitkällä tähtäimellä kannattavaa ja tukee lapsen toipumista. Jos ohjatut itsehoitokeinot eivät ole riittäviä, tarvittaessa vanhemmille tulee ohjata keskusteluapua lasten psykiatrian poliklinikalta tai neuvolasta, sillä vanhemmalla ei välttämättä siinä tilanteessa ole voimavaroja huolehtia omasta jaksamisesta ja avun piiriin hakeutumisesta. (THL 2022.) Usein sanotaan, että kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin (MLL 2021).

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyössä käytettiin tiedonkeruumenetelmänä dokumenttianalyysiä eli kirjallisten lähteiden analyysiä. Aineisto perustui luotettavaan tietoon ja lähteisiin. (Arene ry.) Salosen (2013) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohjeistus, ohje, malli tai esite. Toteutustapa puolestaan voi olla esimerkiksi kirja, video, opas tai muu konkreettinen tuotos.

Toiminnallinen opinnäytetyö koostui kahdesta osasta, joista toinen on raportti ja toinen toiminnallinen osuus eli opas. Opas toimii henkilökohtaisen ohjauksen täydentäjänä. Opinnäytetyöraportissa selitettiin ja avattiin oppaan valmistumisprosessia. (Arene ry.) Opinnäytetyöprosessi tapahtui vaiheittain. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjoittaminen ja tekeminen ovat vuorovaikutuksessa koko prosessin ajan (Salonen 2013).

4.2 Hyvän oppaan kriteerit

Hyvässä oppaassa kieliooppi on kunnossa, eikä oikeinkirjoitusvirheitä ole. Hyvä opas on myös jaettu väliotsikoiden avulla selkeästi luettavaan muotoon. Oppaan tulee olla selkeä ja looginen. Sisältö ei voi olla pelkästään luetelmia, vaan oppaassa tulee olla lyhyitä kappaleita, joista lukija ymmärtää ohjeen - pitkät luetelmat ovat raskaita lukea. Potilaalle suunnitellun oppaan tulee olla kirjoitettu juuri hänelle – ei esimerkiksi lääkärille tai hoitajalle. (Hyvärinen 2005.) Oppaan tekstin tulee olla selkeää, helposti ymmärrettävää sekä kannustaa toimimaan ohjeiden mukaan (Komppa ym. 2013).

Hyvässä oppaassa asiat esitetään loogisessa järjestyksessä, ikään kuin juonta seuraten. Oppaan sisältö voidaan esittää esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen 2005.) Hyvässä oppaassa perustellaan annetut ohjeet lukijalle. Perustelut rohkaisevat lukijaa toimimaan annettujen ohjeiden mukaan. (Komppa ym. 2013.) Opasta laatiessa tulee myös ottaa huomioon visuaalisuuteen liittyvät seikat, kuten tekstin fontti sekä kuvien riittävyys (Oksanen ym. 2019).

4.3 Opinnäytetyön kehittämisprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi marraskuussa 2022 opinnäytetyön suunnittelu –opintojaksolla, jolloin päätettiin opinnäytetyön aihe ja laadittiin opinnäytetyön suunnitelma. Aiheen perusteella tavoitteena oli konkreettisen tuotos eli opas. Prosessi eteni lineaarisen mallin mukaan, joka etenee suunnitteluvaiheesta toteutusvaiheeseen, jonka jälkeen projektin päättämiseen ja arviointiin (Salonen 2013). Lineaarinen malli on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Lineaarinen malli (mukailtu Salonen 2013)

Opinnäytetyön aihe valikoitui mielenkiinnon kohteidemme pohjalta. Suunnitteluvaiheessa otimme yhteyttä Lahden lastenpsykiatrian poliklinikalle ja tiedustelimme tarvetta oppaalle. Tarve oppaalle oli ja saimme prosessin aloittamiselle vapaat kädet. Sovimme toimeksiantajan kanssa tapaamisen, jossa käytiin läpi opinnäytetyön alustava suunnitelma sekä toimeksiantajan toiveet oppaan suhteen. Tapaamisen yhteydessä kuulumme toimeksiantajan mielipiteen asioista, mitkä olivat tärkeä ottaa esille oppaassa.

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen oli luontevaa aloittaa hyvän suunnitelman pohjalta ja opinnäytetyön runko oli lähes valmis suunnitteluvaiheessa. Laajensimme tietoperustaa ja näkökulmaa. Keräsimme ohjaavalta opettajalta palautetta ja ehdotuksia opinnäytetyön raportin parantamiseksi. Palautteen perusteella teimme ehdotettuja muutoksia ja lisäyksiä, jotka esitimme ohjaavalle opettajalle vielä ennen opinnäytetyön jättämistä arvioitavaksi.

Opinnäytetyöraportin ohella aloimme rakentaa opasta, joka tulisi käyttöön Lahden lastenpsykiatrian poliklinikalle. Oppaan suunnittelun aloitimme tarpeen, kohderyhmän sekä selkeiden tavoitteiden määrittämisellä. Etsimme tietoperustaan luotettavaa tietoa verkkomateriaaleista ja kirjallisista lähteistä. Tiedon keräämisen jälkeen tiivistimme tietoperustasta oleellimmat asiat oppaaseen. Suunnittelussa kiinnitettiin huomiota oppaan visuaaliseen toteuttamiseen eli tekstin fonttiin, oppaan värimaailmaan sekä kuvien riittävyteen. Opasta suunnitellessa ja toteuttaessa on huomioitu hyvän oppaan kriteerit.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitteillä olleesta oppaasta pyydettiin palautetta toimeksiantajalta. Lisäksi toimeksiantajalta kysyttiin vielä toiveista oppaan suhteen. Palautetta pyydettiin sähköpostitse saatekirjeen saattelemana. Saatekirje on nähtävissä opinnäytetyöraportin liitteessä 1. Yhteistyökumppanilta pyydettiin palautetta vapaamuotoisesti ja anonyymisti, mutta palautteen antamisen kohteiksi nimettiin saatekirjeessä visuaalisuus, selkeys, sisältö ja oppaan pituus. Edellä mainituista pyydettiin myös kehittämisideoita. Palautetta tuli poliklinikan kolmelta henkilökunnan jäseneltä sekä ohjaavalta opettajalta.

Palautteen mukaan opas oli suunnitelman mukaisesti tiivis, mutta riittävän kattava. Kiitoksia saatiin myös riittävästä ja aiheeseen sopivista kuvista. Palautteissa kehoitettiin laajentamaan

oppaan psykoedukaatio-osuutta ja niin myös tehtiin. Lisäksi palautteessa ehdotettiin, että oppaassa huomioitaisiin erikseen myös esimerkiksi sijoitetut lapset. Opas on kuitenkin mielestämme nykyisessä muodossaan sovellettavissa myös sijoituksessa oleviin lapsiin, joten emme kokeneet tarvetta laajentaa opasta erikseen tätä varten. Valmis opas luovutettiin vielä yhteistyökumppanille tarkistettavaksi ennen sen lopullista hyväksymistä ja julkaisemista.

5 Yhteenveto

5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkokehittämisidea

Opinnäytetyöprosessi toteutui opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti. Prosessin alussa haasteita oli erityisesti aiheen tarkemmassa rajaamisessa ja aihetta rajattiin prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessi eteni vaiheittain ja jokaiseen vaiheeseen oli varattu vähintään kuukausi aikaa.

Opinnäytetyöprosessissa saimme syvennettyä osaamistamme ja ammatillisuuttamme. Perheidymme perusteellisesti alakouluikäisen lapsen masennukseen ja sen oireisiin, hoitoon ja hoitopolkuun Päijät-Hämeen alueella. Opimme hyviä käytännönkeinoja alakuloisen, masentuneen lapsen tunnistamiseen ja koko perheen tukemiseen. Tiedostamme, että masennus on koko perhettä koskeva psyykinen sairaus, jota tulee hoitaa kokonaisvaltaisesti. Lapsen masennusta hoidettaessa tulisi keskittyä moniammatilliseen yhteistyöhön esimerkiksi koulun ja neuvoloiden kanssa. Tiedon hakeminen ja käytettyjen lähteiden tarkempi tarkastelu muistuttivat sekä näyttöön perustuvan tiedon merkityksestä että lähdekriittisyydestä.

Opinnäytetyön valmistuttua annoimme sen toimeksiantajalle vapaaseen käyttöön sähköisessä muodossa, josta he saavat tulostettua opasta halutessaan myös paperiversioksi ja siten myös jaettavaksi kirjallisessa muodossa. Toimeksiantaja saa halutessaan päivittää ja lisätä sisältöä oppaaseen, kunhan oppaan alkuperäiset tekijät on mainittu. Opasta voi hyödyntää myös esimerkiksi kouluissa ja neuvoloissa, joissa asiakkaina on alakouluikäisiä lapsia ja heidän vanhempiaan.

Alakouluikäisten lasten masennuksen tunnistaminen on haastavaa ja alidiagnosoitua (Duodecim 2010). Onneksi tutkimukset ja diagnosointi kehittyvät koko ajan, mikä vaatii myös oppaan kehittämistä ja ajan tasalla pitämistä. Jatkokehittämisideana opasta voisi päivittää kehittyvien tutkimusten ja diagnostisten kriteerien mukaan. Uusien tukimahdollisuuksien, matalan kynnyksen palveluiden ja hoitopolkujen muuttuessa opasta voisi myös päivittää oikean hoitopolun mahdollistamiseksi.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2020) on määrittänyt ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Nämä perustuvat lainsäädäntöön, tiedeyhteisön kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin, suosituksiin ja linjauksiin.

Eettisen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisen opinnäytetyöprosessin kulmakiviä ovat vastuulliset ja kestävät tutkimus-, kehitys-, ja innovaatiotoiminnat, joita ohjaavat ammattikorkeakoulujen yhteisten kriteerien mukaiset toimintamallit, tavoitteet ja arviointimenetelmät.

Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa on huomioitu eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen. Opinnäytetyössä toimittiin ammattikorkeakoulujen yhteisten kriteerien ja suositusten mukaisesti, noudatetaan yleisiä eettisiä periaatteita sekä yleisiä rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden periaatteita (TENK 2021). Arene (2020) määrittää, että keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä asioista sovitaan yhteistyöorganisaation ja ammattikorkeakoulun kanssa opinnäytetyösopimuksella. Yhteistyösopimus laadittiin toimeksiantajan kanssa.

Opinnäytetyön luotettavuutta määrittelee, onko opinnäytetyössä käytetty luotettavia, näyttöön perustuvia lähteitä. Lisäksi luotettavuutta määrittelee se, onko luotettavia lähteitä tarpeellinen määrä. Lähteiden luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota ajantasaisuuteen, kattavuuteen sekä tiedontuottajan luotettavuuteen. (TENK 2021.) Opinnäytetyö pohjautuu tutkittuun tietoon ja siinä käytettiin objektiivisesti luotettavia, ajankohtaisia lähteitä. Lähdemateriaalia on sekä kirjallisista että sähköisistä lähteistä. Pyrkimyksenä oli käyttää enintään kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, mutta tietoa oli tällä rajauksella melko niukasti saatavilla osasta aiheista. Tämän vuoksi myös vanhempia lähteitä on tarkasteltu ja hyödynnetty. Käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeen mukaan ja lähteet on listattu asianmukaisesti lähdeluetteloon.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.11.2022. Saatavissa <https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Asemanlapset. 2022. Friends-toiminta. Viitattu 12.12.2022. Saatavissa <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/>

Duodecim. 2010. Lapsen masennus. Viitattu 12.11.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo98700>

Duodecim. 2020. Lasten psykoterapiat. Viitattu 8.1.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15794>

Duodecim. 2022a. Kouluikäisen mielenterveys. Tietoa masennusoireilusta ja mielialahäiriöistä. Viitattu 13.12.2022. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/mie00016?toc=1119025>

Duodecim. 2022b. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 17.4.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Helsingin yliopisto. 2017. Opetusvideot. Viitattu 12.12.2022. Saatavissa <https://blogs.helsinki.fi/opetusvideot/3-1-videon-teknologiaa/suunnittelu-ja-valmisteleminen/>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Viitattu 27.11.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Viitattu 8.1.2023. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Vanhemman hyvinvointi. Viitattu 7.1.2023. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 10.5.2023. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mielenterveystalo. Lapsen masennus. Viitattu 12.11.2022. Saatavissa

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/lapsen-masennus>

Mieli ry. 2021. Masennus. Viitattu 13.11.2022. Saatavissa <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/>

Mills, S. & Baker, L. 2016. Childhood depression. Viitattu 10.5.2023. Saatavissa

<https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/full/10.1177/1755738016658676>

National institute for health and care research. 2022. Parents' depression can impact their children's mental health and school performance. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa

<https://evidence.nihr.ac.uk/alert/parents-depression-impact-their-childrens-mental-health-school-performance/>

Nyyti ry. Masennus. Viitattu 18.11.2022. Saatavissa <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/mielenterveys/masennus/>

Oksanen, R., Saarnio, E. & Veikkonen, S. 2019. Surun aika. Viitattu 28.11.2022.

Saatavissa

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/260703/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20viimeistely%5b2305843009229525276%5d.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page26>

Päijät-Sote. Alaikäisten psykososiaaliset palvelut. Viitattu 13.11.2022. Saatavissa

<https://paijat-sote.fi/laakariin-ja-hoitoon/sairaala/poliklinikat/psykiatrian-poliklinikat/alaikaisten-psykososiaaliset-palvelut/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Viitattu 13.12.2022. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sinkkonen, J. 2021. Pitääkö huolestua vai voiko vielä odottaa? Viitattu 20.4.2023.

Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00016>

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Tallinna: Printon Trükikoda.

Tamminen, J. 2018. Lasten ja nuorten vakava masennus ja itsetuhoisuus. Teoksessa

Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. & Tuomisto, M. (toim.) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Helsinki: Duodecim.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Vanhempien huoli jaksamisesta. Viitattu 8.1.2023.

Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/vanhempien-huoli-jaksamisesta>

Terveyskirjasto. 2021. Anemia lapsella. Viitattu 13.4.2023. Saatavissa

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00110>

Terveyskirjasto. 2022a. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 12.11.2022.

Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383#s3>

Terveyskirjasto. 2022b. Masennustila eli depressio. Viitattu 13.11.2022. Saatavissa

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 20.12.2022.

Saatavissa <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Liite 1. Saatekirje

Hei,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Greta ja Verna, opiskelemme LAB-ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalaa. Teemme opinnäytetyötämme opasta poliklinikallenne alakouluikäisen lapsen masennuksesta. Opas on suunnattu alakouluikäisten lasten vanhemmille. Tarkoituksenamme on, että valmis opas jäisi poliklinikkanne vapaaseen käyttöön. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua toukokuun 2023 loppuun mennessä. Opas on liitteenä sähköpostin lopussa.

Toivoisimme, että lukisitte oppaamme läpi ja antaisitte meille rehellistä, vapaamuotoista palautetta seuraavista asioista:

- visuaalisuus
- selkeys
- sisältö
- oppaan pituus
- vapaa palaute
- kehittämisideat

Lisäksi toivoisimme vapaata palautetta oppaasta.

Ehdotuksemme olisi, että osastonhoitaja keräisi vapaamuotoisen yhteenvedon palautteista ja palauttaisi sen meille sähköpostitse.

Virallinen opinnäytetyö oppaineen julkaistaan osoitteessa Theseus.fi.

Kiitos vaivannäöstänne!

Ystävällisin terveisin,

Greta Ingelius ja Verna Myntti

Liite 2. Tutkimuslupa



VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Psykososiaaliset palvelut
Ylläpitäjä

16.03.2023/2 §

Asianumero	HA/943/13.00.00.01/2023
Päätöslaji	Opinnäytetyö
Otsikko	Tutkimusluvan myöntäminen Ingelius Greta ja Myntti Verna, Alakouluikäisen lapsen masennus, Opas vanhemmille, LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.
Päätöserustelut	Lab Amk lopputyö erillisen tutkimussuunnitelman mukaan, opas vanhemmille alakouluikäisen lapsen masennuksesta.
Päätös	<p>Myönnän yllä mainitun tutkimusluvan toteutettavaksi 1.10.2023 mennessä</p> <p>Saadut tiedot ovat salassa pidettäviä ja niitä saa käyttää vain tutkimussuunnitelmassa määritellyn aiheeseen -tekijän on huolehdittava siitä, että työssä muodostuvat yksittäisen henkilön identifiointiin mahdollistavat aineistot säilytetään omina asiakirjoista erillisinä aineistoina ja suojataan asiattomilta pääsyyiltä sekä manuaalisten että atk-tiedostojen osalta -jos tutkimussuunnitelmassa tulee muutoksia, tulee niistä ilmoittaa lupaviranomaiselle ja tarvittaessa hakea uusi lupa -tietosuojasäyistä tutkimuksen tulokset tulee julkistaa siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä henkilöä. Tulosten raportoinnissa ja julkaisemisessa on noudatettava tieteen eettisiä ohjeita -lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan -lupapäätöksen saajan tulee antaa päätös tiedoksi kaikille osallisille ja valvoa ehtojen täyttymistä -henkilötietojen käsittely tapahtuu EU:n yleisen tietosuojasetuksen (GDPR) mukaisesti</p> <p>Luvan saanut on velvollinen toimittamaan valmiin opinnäytetyön sähköisen version Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän tutkimuskoordinaattorille.</p> <p>Tämän luvan myöntämiseen liittyvät tutkimuslupahakemusasiakirjat on tallennettu asianhallintajärjestelmä Twebiin.</p>
Lisätietojen antaja	[REDACTED]
Toimivallan peruste	Hallintosääntö
Nähtävänäoloaika	17.03.2023
Nähtävänäolopaikka	Päijät-Hämeen hyvinvointialue/kirjaamo, Keskussairaalankatu 7 15850 Lahti
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimus
Saaja	Myntti Verna, Ingelius Greta

ALLEKIRJOITETTU KONEELLISESTI

[REDACTED] 16.03.2023 14:57

Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti
Vaihde (03) 819 11 – kirjaamo@pajaha.fi - Y-tunnus 3221309-4

Tiedoksi
Liitteet

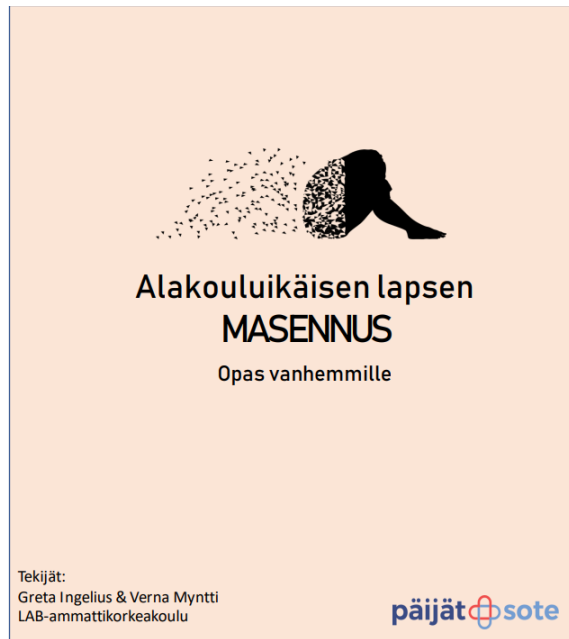
[REDACTED]

Allekirjoitus

[REDACTED]

Ylihoitaja

Liite 3. Opas alakouluikäisen lapsen masennuksesta

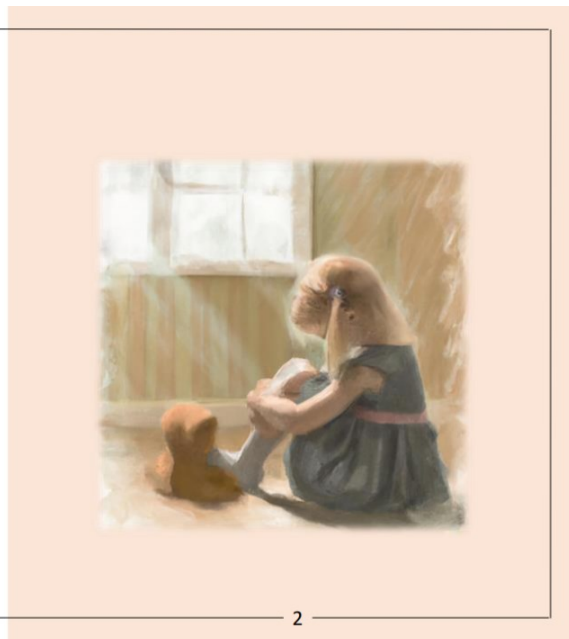


Lukijalle

Masennus on koko perhettä koskettava sairaus, johon on mahdollista saada tukea ja apua. Lapsen masennuksen tunnistaminen voi olla haastavaa erityisesti tilanteessa, jossa vanhemman oma jaksaminen on koetuksella. Psykkinen sairaus ja oireilu herättävät omaisissa ja sairastuneessa usein samantyyppisiä tunteita, kuten pettymystä, syyllisyyttä, surua, huolta, vihaa ja väsymystä. On syytä hakeutua avun piiriin, mikäli lapsen mieliala on alakuloinen ja on pienikin epäily siitä, että lapsi voisi olla masentunut.

Tässä oppaassa kerrotaan lapsen masennuksesta ja ohjataan, mistä kannattaa lähteä hakemaan apua.

Masennuksen kanssa ei kannata jäädä yksin.



Mitä masennus on?

Masennus on mielialahäiriöihin luokiteltava psyykinen sairaus, joka on mahdollinen kaikenikäisillä.

Ohimenevä, epäonnistumiseen tai menetykseen liittyvä luonnollinen tunnetila ei tarkoita, että olisi masentunut. Masennuksesta puhutaan, kun alakuloisuutta on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan ja se vaikuttaa lapsen normaaliin elämään.

Lapsen, kuten aikuisenkin masennuksen taustalla voi olla useita syitä ja altistavia tekijöitä. Erityisesti traumaattiset kokemukset ja kasvuympäristön epäkohdat, kuten kaltoinkohtelu, kiusaaminen tai läheisen ihmisen menetys voivat olla altistavia tekijöitä masennuksen puhkeamiselle.

Masennukseen sairastuminen ei ole kenenkään syytä, eikä sen puhkeamiseen voi merkittävästi vaikuttaa. Vanhempana teet parhaasi huolehtimalla lapsen perustarpeista, rutiineista ja turvallisuudesta ihmisuhteista.

3

Masennuksen oireet lapsella

Masennus voi oireilla lapsella monin eri tavoin ja oirekuvat ovat yksilöllisiä. Tyypillisiä oireita ovat:

- alakuloisuus, vetäytyminen, väsymys, keskittymisvaikeudet, uniongelmat sekä käytöksen muutokset

Masennus voi oireilla näiden lisäksi myös epämääräisinä fyysisinä tuntemuksina ja kipuina, leikkimisen vähentymisenä tai niiden sisällön muuttumisena sekä muutoksina syömisessä.

Lapsilla voi esiintyä aikuisten tapaan itsemurha-ajatuksia, jotka voivat näyttäytyä esimerkiksi leikkien yhteydessä.

Masennusta sairastaessa lapsen koulunkäynti ja ihmisuhteet usein kärsivät sekä lapsi saattaa eristäytyä muista.

4

Masennuksen hoito

Alakouluikäisten lasten masennuksen hoito kohdistuu ensisijaisesti perheeseen, lähipiiriin ja vuorovaikutuksen tehostamiseen.

Masennuksen hoito tulee lasten kohdalla suunnitella yksilöllisesti huomioiden lapsen ikä, kehitysaste, muut sairaudet sekä masennuksen vaikeusaste.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa lasten masennusta hoidetaan psykoterapeuttisilla menetelmillä, joita ovat esimerkiksi keskustelu, tietoinen läsnäolo ja luottamuksellisen hoitosuhteen luominen. Lisäksi kartoitetaan perheen voimavaroja ja avun tarvetta.

Lapsille ei lähtökohtaisesti aloiteta masennukseen lääkehoitoa, sillä masennuslääkkeistä saatava hyöty on vähäinen ennen murrosikää.

Masennuksen hoidon kannalta on tärkeää, että masennus tunnustetaan ajoissa.

5

Avun hakeminen

Mikäli lapsen käytöksessä ilmenee masennukseen viittaavia muutoksia, on tärkeää hakea ammattiapua.

Avun hakeminen **Päijät-Hämeessä:**

- Mikäli lapsi on neuvolan toiminnan piirissä, hae apua ensisijaisesti neuvolasta.
- Mikäli lapsi on jo koulussa, voi apua hakea matalalla kynnyksellä kouluterveydenhuollosta.
- Voit ottaa yhteyttä alaikäisten mielenterveys- ja perheneuvolan numeroon 03 818 3700, arkisin klo 12-14 ja keskustella suoraan ammattilaisen kanssa lapsen tilanteesta.
- Kouluterveydenhuollon sijaan myös oman terveyskeskuksen kautta voi hakea apua tilanteeseen.

Tarkista, mikä on oman alueesi hoitoketju. Tässä oppaassa esitellään Päijät-Hämeen alueen hoitoketju.

6

Keinoja lapsen tukemiseen

Lapsi tarvitsee elämäänsä turvallisen kasvuympäristön lisäksi rutiineja, riittävästi unta sekä terveellisen ja säännöllisen ruokailurytmin.

Vanhempana voit tukea lastasi varmistamalla, että lapsi tekee arjessa asioita, jotka tuovat hänelle iloa ja onnistumisen tunteita. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi ystävien ja läheisten näkeminen, harrastukset ja leikkiminen.

Osa lapsista käsittelee tunteitaan leikin kautta, mikä on lapselle tärkeä keino opetella tunteita.

Lapselta tulisi päivittäin kysyä, mitä hänelle kuuluu ja huolehtia hänen perustarpeistaan.

Lapsen ja vanhemman välinen yhteinen tekeminen on tärkeää, koska se tukee sekä lapsen että vanhemman hyvinvointia.

7

Tukea vanhemmalle

Arjessa jaksamiseen vanhempien tulisi saada tukea ja aikaa huolehtia omista tarpeistaan. Vanhemmat saavat ottaa välillä aikaa myös itselleen ja parisuhteesta huolehtimiseen.

Lapset aistivat herkästi vanhempien tunnetiloja ja uupumusta. Kun vanhemmat voivat hyvin, myös lapsella on hyvät edellytykset masennuksesta toipumiseen.

Tukea on saatavilla kaikille, jotka sitä haluavat ottaa vastaan. Vanhempana voit rohkeasti pyytää keskusteluapua myös itsellesi.

- MLL: Vanhempainpuhelin, jossa voit puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta nimettömästi p. 0800 92277
- Kriisipuhelin 24/7 p. 09 2525 0111
- MTKL: Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta p. 0203 91920
- Oma terveyskeskus, työterveys, neuvola
- Ensi- ja turvakoti, FinFamin vertaistukiryhmät

8

Hyödyllisiä verkkosivuja

- [Finfami.fi](https://www.finfami.fi) - vertaistukea vanhemmalle
- [Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi) - tietoa, apua ja omahoito-ohjelmia
 - <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/lapsen-masennus>
- [Mieli.fi](https://www.mieli.fi) - tukea, apua ja tietoa
- Mielenterveyden keskusliitto – vertaistukea, neuvontaa, tietoa
- Terveyskirjasto – tietoa
 - <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383/jasten-ja-nuorten-masennus-ja-mielialalahairot?q=lapsen%20masennus>
- Terveyskylä - tietoa ja tukea

Lähteet:

- Ingellus, G. & Myntti, V. 2023. Alakouluikäisen lapsen masennus -opas vanhemmille. LAB-ammattikorkeakoulu. Toiminnallinen opinnäytetyö.
- Pixabay. 2018.



9

10