



# AHDISTAAKO?

Ahdistuksenhallintaopas nuorelle



# SISÄLLYS

Alkusanat	3
Mitä on ahdistus?	4
Kuinka ahdistus ilmenee?	5
Ahdistuksen hallinta	6-9
Ahdistuksen jäävuori	10
Tietoa ahdistuneisuushäiriöistä	11-13
Hyödyllisiä linkkejä	14
Lähteet	15

# ALKUSANAT

Tämä opas on osa Savonian ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemää opinnäytetyötä. Kokosimme oppaan avuksi ahdistuksesta kärsiville. Opas on suunnattu nuorille, mutta opasta voi hyödyntää kaikenikäiset ihmiset.

Oppaassa käymme läpi mitä on ahdistus, kuinka se ilmenee ja kuinka oppia hallitsemaan sitä. Oppaassa on tietoa myös tavallisimmasta ahdistuneisuushäiriöistä.

Tekijät: Saara Pöyhönen, Anna Pöyhönen ja Anni Risku  
Ohjaaja: Jenni Rissanen  
Kuopio 2023

# MITÄ ON AHDISTUS?

Jokainen meistä tuntee joskus ohimenevää ahdistusta, ja se on luonnollinen tunne. Ahdistus on pelon kaltainen huolestunut olotila. Lievä ahdistus voi myös olla hyvä asia, ja se voi ohjata meidät tekemään parempia päätöksiä, tai välttämään haitalliset tilanteet.

Ahdistuneeseen oloon voi liittyä huoli nykyhetkestä tai tulevasta, mutta se voi myös hyvinkin olla tiedostamatonta tai epämääräinen tunne ilman tiettyä kohdetta.

**Ahdistus on  
luonnollinen ja  
normaali tunne!**

# KUINKA AHDISTUS ILMENEE?

Ahdistunutta ihmistä voi huolettaa ja pelottaa, ja se voi myös tuntua fyysisinä oireina. Fyysiset oireet johtuvat siitä, että autonominen hermosto aktivoituu. Silloin sydän hakkaa, vapisuttaa, hikoiluttaa...

Muita oireita voi olla hengenahdistus, palantunne kurkussa, suun kuivuminen tai ruokahaluttomuus

**Fyysiset oireet  
tuntuvat ikäviltä,  
mutta muista,  
että ne eivät  
ole vaarallisia!**

# AHDISTUKSENHALLINTA

Menetelmien tarkoitus on rentouttaa ja rauhoittaa elimistöä. Harjoituksia on hyvä harjoitella myös rauhallisessa mielentilassa, ja toistaa harjoituksia säännöllisesti.

## Hengitysharjoitus:

Harjoituksessa pyritään keskittymään omaan hengitykseen ja rauhoittamaan mieli

- Pysähdy, ja pyri rauhoittamaan itsesi
- Muistuta itseäsi, ahdistus menee ohi ja se ei ole vaarallista
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään, havainnoi omaa hengitystäsi
- Laske kolmeen, pidätä hengitystä
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta ulos
- Pyri pitämään ajatuksesi hengityksessä

## Huomion siirtäminen:

Käytä aistejasi siirtääksesi huomio pois ahdistuksesta.

- Kuuntele ympärillä olevia ääniä, mitä kuulet?
- Mitä näät ympärilläsi, katsele muita ihmisiä, asioita ja tavaroita
- Laita mieli musiikkiasi soimaan
- Ota kylmä/kuuma suihku. Voit myös vaihdella lämpötilaa.
- Pidä kädelläsi kylmää jääpalaa, pyörittele sitä kämmenelläsi
- Upota kasvot jääkylmään veteen

# AHDISTUKSENHALLINTA

## **Itsensä altistaminen ahdistukselle**

Monesti ahdistuneisuutta kokevat oppivat välttämään ahdistusta aiheuttavia tilanteita ja huoliajatuksia taitavasti. Tiesitkö, että altistamalla itseäsi tietoisesti ahdistusta aiheuttaville tilanteille ja ajatuksille, voitkin helpottaa jatkossa pelkoa ja ahdistuksen tunnetta? Tämä voi kuulostaa pelottavalta, mutta kokeile!

Ei ole suinkaan tarkoitus hypätä heti suoraan syvään päätyyn, vaan aloittaa altistaminen pienin askelin. Näin ahdistuksentunne pysyy hallinnassa, ja voit pikkuhiljaa kerätä kokemuksia ahdistavien tilanteiden selättämisestä.

**Muista, että välttely on tehoton  
keino ahdistuksenhallinnassa!**

# Altistusharjoitus

## Pelon kuvaaminen ja mielikuva- altistus

Tämän harjoituksen tarkoituksena on oppia oivaltamaan, että pahimpien mielikuvien läpikäyminen on pelottavaa, muttei vaarallista.

Kirjoita esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai vihkoon mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti pahin mahdollinen asia, mikä voisi tapahtua ja sen seuraukset.

Pohdi:

Mistä pelossasi on kyse?

Mitä tunnet?

Miten toimit?

Mitä haistat ja kuulet ympärilläsi?

Tämän jälkeen, lue kirjoittamasi ääneen 1-3 krt päivässä, vähintään 3 päivän ajan.

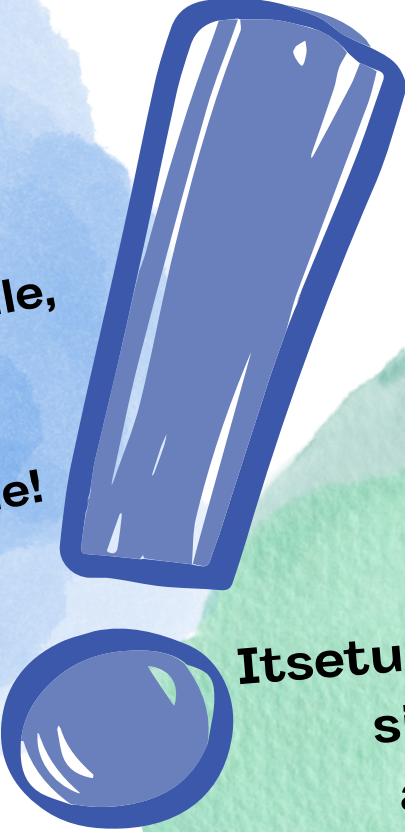
Harjoitus voi tuntua haastavalta ja aiheuttaa alkuun epämiellyttäviä tunteita, mutta kertauksen kautta pelon ja ahdistuksen tunteen tulisi helpottaa.

Harjoitus Mielenterveystalon ahdistuksen omahoito-ohjelmasta.




# ITSETUHOISIA AJATUKSIA?

Joskus pahaan oloon voi liittyä itsetuhoisia käyttäytymismalleja. Näitä voivat olla esimerkiksi itsensä satuttaminen, viiltely, ahmiminen tai päihteiden käyttö.



On tärkeää, ettet jää itsetuhoisten ajatusten kanssa yksin! Kerrothan asiasta aikuiselle, esimerkiksi vanhemmillesi, tai kouluterveydenhoitajalle!



Itsetuhoisen käytöksen sijaan, kokeile ahdistuksen hallintamenetelmiä!

# AHDISTUKSEN JÄÄVUORI

Jäävuori kuvastaa, mitä ihmisestä voi näkyä ulospäin= toiminta.  
Vain vuoren huippu on pinnalla näkyvissä, mutta suurin osa  
vuoresta jää pinnan alle piiloon = tunteet.





## **Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö:**

Pitkäaikainen ahdistuneisuus ja kyvyttömyys hallita huolestuneisuutta.

Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön oirekuvaan kuuluu jatkuva huolestuneisuus, fyysiset jännitysoireet sekä ylenmääräinen ja ulkoisista olosuhteista riippumaton ahdistuneisuus ja murehtiminen. Oireet voivat alkaa vähitellen, ja ne voivat olla epämääräisiä.

Muistathan..  
Ahdistusta voi  
tuntea, vaikka ei olisi  
mielenterveyden  
häiriöitä.

## **Paniikkihäiriö:**

Paniikkihäiriöstä kärsivällä esiintyy toistuvia paniikkikohtauksia, jonka oireita ovat:

hengenahdistus,

sydämentykytys, rintakivut, tukehtumisen tunne, hikoilu, vapina, pahoinvointi, huimaus, puutuminen, pyörtymisen tunne, kihelmöinti, vilunväreet tai vatsavaivat.

Kohtaus on usein ohi n. puolessa tunnissa. Ensimmäiset paniikkikohtaukset voivat alkaa yllättäen. Jatkossa henkilö voi yhdistää aiemmat tilanteet tai paikat paniikkikohtaukseen, jonka vuoksi näitä aletaan välttämään. Paniikkikohtauksen pelko myös voi edesauttaa kohtauksen syntymistä

## **Pakko-oireinen häiriö:**

Pakko-oireisesta häiriöstä kärsivällä esiintyy pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja. Tämä tarkoittaa tunnetta siitä, että on pakonomainen tarve ajatella tai tehdä jotain.

Pakko-oireilua on esimerkiksi bakteerikammoisuus, symmetrian tavoittelu, pelko sairaudesta, tavaroiden järjestely ja asioiden varmistelu.

Näitä asioita voi ilmetä muutoinkin kuin pakko-oireisesta häiriöstä kärsivällä. Häiriöstä puhutaan silloin, kun nämä toiminnot ja ajatukset toistuvat pakonomaisesti, ja ovat arkipäiväistä elämää haittaavia.

## **Sosiaalisten tilanteiden pelko:**

Oireena on usein pelko joutua arvostelluksi tai naurunalaiseksi. Oireet voivat haitata esimerkiksi ihmissuhteita ja opiskeluja. Pelko johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, kuten koulun suullisista esitelmistä pois jättäytymiseen. Pitkällä aikavälillä välttely pahentaa haasteita sosiaalisissa tilanteissa.

## **Traumaperäinen stressihäiriö:**

Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä voi kokea traumaattista tapahtumaa uudelleen tuntemuksina, muistikuvina ja mielikuvina. Henkilö voi myös nähdä unia tapahtumasta.

**Nämä häiriöt diagnosoi lääkäri. Mikäli epäilet kärsiväsi ahdistuneisuushäiriöstä, hakeudu tarvittaessa lääkärin arvioitavaksi.**

# HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

**[www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)**

12-29vuotialle tarkoitettu chat-palvelu, missä voit keskustella anonyymisti ja luottamuksellisesti ammattilaisen kanssa.



**[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)**

Paljon hyödyllistä tietoa mielenterveyden häiriöistä, ja niiden omahoidosta.

Lataa ilmaiseksi  
App storesta tai  
Google playsta Chillaa appi  
Lisätietoja:  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/chillaa-appi>

# Lähteet

**Mielenterveystalo, 2023 Ahdistuksen omahoito-ohjelma.**

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma>

**THL, 2023. Ahdistuneisuushäiriöt.**

[https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuus\\_hairiot](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuus_hairiot)

**THL, 2023. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt.**

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

**Ranta, K. ,Kaltiala-Heino, R. ,Rantanen,P. ,Pelkonen, M. ja Marttunen M. , 2011. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt.**

**Duodecim: 1225-1232.**

<https://www.duodecimlehti.fi/duo92319>

**Rovasalo A. & Eerola, H. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Terveyskirjasto. 2023.**

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188> Viitattu 18.05.2023