

MASENNUKSEN TUNNISTAMINEN

Opas nuorelle



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna 12.5.2011

Veera Palonen



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPPAAN KIRJOITTAMINEN.....	2
2.1	Rakenne.....	3
2.2	Nuorelle kirjoittaminen	3
3	POHDINTA.....	5
	LÄHTEET	6

Liite 1 Opas masennuksesta nuorille

1 JOHDANTO

Halusin tehdä terveydenhoitotyön kehittämistehtävänäni oppaan liittyen opinnäytetyöni aiheeseen eli nuorten masennuksen tunnistamiseen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Aihe on mielestäni erittäin tärkeä ja ajan-kohtainen. Masennuksen tunnistaminen on edellytys kaikille auttamistoi- mille. Ennaltaehkäisy olisi totta kai usein paras vaihtoehto, mutta aina se ei ole mahdollista.

Opinnäytetyötutkimuksessani nousi ajatus terveydenhoitajien lisäkouluk- tuksen tarpeesta nuorten masennuksen tunnistamisessa. Halusin kehittää jotain, mikä auttaisi terveydenhoitajia työssä. Aluksi suunnitelmissani oli opas terveydenhoitajille nuorten masennuksen tunnistamisesta. Opinnäyte- työn teoriaosuutta kirjoittaessani kuitenkin huomasin, että sellaisia on jul- kaistu viime vuosina jo useita. Päätin siis tehdä oppaan nuorille. Tärkeintä oppaassa on se, että se on selkeä, helppolukuinen ja opettavainen. Haluan, että oppaaseen on helppo tarttua ja että nuori oppii tärkeää tietoa masen- nuksesta sen avulla. Teoriapohjana käytin opinnäytetyötäni ja erilaisia kir- joittamisen oppaita. Oppaasta ei tullut niin laaja kuin alun perin suunnitte- lin, ehkä enemmänkin vain esite. Minusta tuntui, että useamman sivun kä- sittävä esite olisi voinut kuitenkin olla liian raskaan oloinen. Jouduin kar- simaan suunnitelmiani myös ajanpuutteen vuoksi.

Nuorille suunnatulla esitteellä pyrin aktivoimaan heitä masennuksen tun- nistamisessa. Tietoa saadessaan nuori kykenee paremmin tunnistamaan masennuksen piirteitä itsessään ja muissa ikätovereissaan. Oppaassa on myös lueteltu tahoja, joista voi hakea apua. Toivon, että yhä useampi nuori osaisi hakea ja saisi apua masennukseensa. Tekemäni esite voi olla myös terveydenhoitajille hyödyksi monella tavalla. Sitä voi jakaa nuorille luet- tavaksi tai käyttää apuvälineenä keskustelussa. Terveydenhoitaja voi myös käyttää sitä muistin virkistykseenä ja kerrata masennuksen tuntomerkkejä sekä muita olennaisia asioita sairauteen liittyen. Esitteestä löytyy myös In- ternet-osoitteita ja tietoa muusta lähdemateriaalista, joista voi hakea lisä- tietoa.

2 OPPAAN KIRJOITTAMINEN

Oppaan tarkoitus on auttaa lukijaa tietämään, tekemään ja oppimaan uutta. Oppaan kirjoittaminen lähtee lukijan tarpeista. Oppaan sisältöä suunniteltaessa on olennaista määritellä mitä lukija oppaalta haluaa ja vastata tähän tarpeeseen. Lukija tarvitsee tietoa ja ryhtyy lukemaan opasta toivorikkaana, joten on tärkeää olla lukijan luottamuksen arvoinen. (Rentola 2006, 92–94.) Tutkimusten mukaan menestyksellisen oppimisen kriteereitä ovat hyvän opetuksen lisäksi oppilaan halu oppia, riittävät resurssit ja opiskelua tukeva sosiaalinen ilmapiiri. (Kaivola & Löytönen 2006, 85.)

Hyvä tietoteksti innostaa lukijaa sekä on ymmärrettävää, asiallista ja täsmällistä. Asiallisen tekstin ei tarvitse olla kuivakkaa tai innostavuuden takia ei tarvitse tehdä ylilyöntejä. (Hiidenmaa 2006, 63.) Hyvin kirjoitettu tieto tukee monenlaisia lukutapoja. Teoksen eri elementit, kuten otsikot, tietolaatikat ja kuvat, vievät viestin perille erilaisille lukijoille. Teksti on suunniteltava niin, että lukija keskeytyksistä huolimatta pysyy selvillä kirjoittajan tarkoituksista. Kiinnostus pidetään yllä tarjoamalla lukijalle uutta tietoa tai uusia näkökulmia ja esittämällä asiat ymmärrettävästi. Pitkän ja samanlaisena toistuvan tekstin hahmottaminen on vaikeaa. Lukijaa helpotukseen on hyvä eritellä mikä tekstissä on tärkeää ja mikä vain taustoittaa asiaa. (Mertanen 2006, 48.)

Kirjoittajan oma kannatus yleensä näkyy ja saakin näkyä tekstissä, mutta on hyvä varoa olemasta liian innokas. Tietotekstiä tuotettaessa tärkeintä on olla rehellinen. Ihminen kyseenalaistaa omia arvojaan hyvin vähän. Sitä ei osata eikä tulla ajatelleeksi. Siksi omat asenteet tihkuvat kirjoitettuun tekstiin huomaamatta. Teksti kirjoitetaan aina jostain näkökulmasta. Kirjoittaja voi olla lukijalle esimerkiksi kollega, auktoriteetti, kanssakulkija tai tarkkailija. Akateemiset teokset on usein kirjoitettu kollegoille, auktoriteetti on aiheen asiantuntija ja kanssakulkija lukijan kanssa usein samassa tilanteessa. Neutraali ja persoonaton näkökulma voi olla hyvä jos aihe on arka tai vaikeatajuinen. Lukija on helpompi saada pohtimaan itselleen vastenmielistä asiaa jos kirjoitustapa on etäinen ja rauhallinen. Kirjoittajan on hyvin tärkeää miettiä tekstinsä asennenäkökulmaa. (Rentola 2006, 92–96.)

On tärkeää määritellä lukijan tietämystaso, ettei teksti ole liian lapsellista tai vaikealukuista. Kirjoitettaessa on otettava huomioon kohderyhmän ikä ja sukupuoli. Lukijan puhuttelutapa ja kielenkäyttö on myös tärkeä harjunnan aihe. Puhuttelun tulee olla samanlaista koko teoksen ajan ja kirjoittajan äänensävyn tulisi olla mahdollisimman lähellä omaa luontaista puhe tapaa. Sinuttelu on läheisempi ja tuttavallisempi, imperatiivi ohjeistava ja passiivi taas etäisempi tapa puhutella lukijaa. Kielenkäyttö tulisi aina sovittaa kohderyhmän mukaan. Monesti ihan tavallinen suomen kieli ja yksinkertaiset virkkeet ovat toimivin ratkaisu. (Rentola 2006, 92–97.)

Kirjoituksen tekee kiinnostavaksi siihen sisältyvä pyrkimys – mitä kirjoittaja haluaa sanoa. On helpompaa kirjoittaa niin, että tarkoitus toteutuu, kun tietää, mihin on tekstillään pyrkimässä. Täytyy kuitenkin muistaa, että

tekstin teho heikkenee jos sillä on liian monta pyrkimystä. Päämääräksi ja pyrkimykseksi on nostettava asia, joka on kirjoittajalle kaikista tärkein. Sen jälkeen teksti rakennetaan tukemaan päämäärää. Lukija pysyy kiinnostuneempana jos tekstissä tuodaan esiin useita näkökulmia ja kyseenalaistetaan asioita. (Rentola 1997, 38–39.)

2.1 Rakenne

Oppaalle on luotava kantava rakenne. Ongelma ja ratkaisu -rakenteessa kuvataan ensin ongelma ja sitten autetaan sen ratkaisemisessa. Luonnollinen rakenne syntyy kun ajatellaan miten oppaan kuvaama asia saa alkunsa. On tärkeää tuoda uusia asioita esille niin, että aiemmin opittu luo tukevan pohjan ja auttaa tiedon omaksumista jatkossa. (Rentola 2006, 98–99.)

Oppaan tekijän on hyvä tehdä itselleen myös sisältösuunnitelma. Aluksi sisältö voi olla laajempi. On hyvä kirjata ensin kaikki, mikä on tarpeellista asian hahmottamisen kannalta. Sen jälkeen vasta pohditaan, mikä on olennaisinta. Olennaisin jää, kaiken muun sisältösuunnitelmasta voi poistaa. Tämän jälkeen tehdään sisällysluettelo, jaetaan aihe lukuihin ja keksitään luvuille aiheitten mukaan työotsikot. Teksti kirjoitetaan luku kerrallaan ja lopuksi sovitetaan koko teksti yhtenäiseksi. (Rentola 2006, 99.)

Sisältösuunnitelman perusteella on helppo suunnitella millaisia lähteitä kirjoittamiseen tarvitaan. Lähdemateriaalia on hyvä aluksi olla runsaasti, jolloin niistä voi sitten myöhemmin karsia. Myös lähdekritiikki on tärkeää, sillä lähteiden on oltava luotettavia. Seuraava vaihe on lähteiden luku, tiedon sulattelu ja oman käsityksen muodostaminen, sillä kovin lainaileva ja sitaattipitoinen teksti hajoaa helposti. Tekstin pitäisi tuntua yhtenäiseltä, joten on tärkeää kirjoittaa se omin sanoin. Mitään tekstiä ei saisi kopioida lähteistä sellaisenaan. Jos halutaan käyttää omia vanhoja kirjoituksia samasta aiheesta, ne pitäisi myös muotoilla uudestaan. Yleisluontoisen lähdeluettelon voi kirjoittaa loppuun, sillä kansantajuisesti tarkoitettussa oppaassa tekstiviitteet raskauttavat lukemista turhaan. (Rentola 2006, 100–101.)

2.2 Nuorelle kirjoittaminen

Nuori käyttää kirjaa monessa eri tarkoituksessa: saadakseen tietoja, lukemisena sinänsä sekä saadakseen tietojen avulla mahdollisuuden kehittää omia taipumuksiaan. Pääasiassa mielikuvituksessa tapahtuvan työskentelyn avulla, esimerkiksi kokeilevilla mielikuvilla, nuori voi lukemalla edistää kasvun ja kehityksen eri puolia. Nuori voi myös tutkiskella oman ruumiin kykyjä ja mahdollisuuksia sekä kokeilla erilaisia sosiaalisia rooleja. (Kirjoittamisesta ja nuortenkirjoista 2004.)

Tänä päivänä on selvää, että lapsille tai nuorille kirjoitettu tietokirja kilpailee lukijan huomiosta hyvin erilaisessa tilanteessa kun vielä parikymmentä vuotta sitten. Ongelmaksi muodostuu mielenkiinnon herääminen kirjaan muiden houkutusten keskellä. Lasten ja nuorten mielenkiinnosta voi kilpailla myös tietokirjalla, kunhan se on suunniteltu huolellisesti ja kirjoitet-

tu selkeästi. Myös hauskuus on tärkeää. Lisäksi kirjan esitystavan on oltava houkutteleva ja innostava. (Kaivola & Löytönen 2006, 85–86.) Aikuisen saattaa kirjoittaa nuorille liian helpoista asioista. (Kirjoittamisesta ja nuortenkirjoista 2004.) Lapselle ja nuorelle kirjoitettaessa on otettava huomioon ikäkauden tarpeet ja kyky omaksua kirjoitettua tekstiä. (Manninen 1987, 70–72.)

Kirjailija Sinikka Laineelle nuorille kirjoittamisen motiivina on ollut se, että nuori ihminen muuttuu ja kehittyy. Kirjallisuuden avulla nuorta lukijaa voi kasvattaa, mutta opettamisen täytyy tapahtua ”rivien välissä”. Aikuislukijaan ei kirjailijan mukaan voi vaikuttaa samalla tavalla. (Kirjailijan työstä 2007.) Nuorten maailma on erilainen kuin aikuisten. Kirjailija Tuija Lehtisen mukaan nuortenkirjoja kirjoitettaessa on erittäin tärkeää ottaa huomioon tämä erilaisuus. (Mitjonen, 2005.)

Tämän terveydenhoitotyön kehittämistehtävänä kehitetty opas pyrittiin kirjoittamaan mahdollisimman ytimekkääksi ja selkeäksi, mutta informatiiviseksi paketiksi. Oppaan suunnittelussa pyrittiin luomaan mielenkiintoisen ja kevyen näköinen lehtinen, johon on helppo tarttua. Teksti pyrittiin kirjoittamaan mahdollisimman kansankieliseksi ja helppolukuiseksi nuorelle olematta kuitenkaan liian lapsekas.

3 POHDINTA

Suunnittelin ensin tekeväni useamman sivun käsittävän lehtisen, mutta tulin siihen tulokseen, että yksinkertainen on parempi. Työni tulee todennäköisemmin menemään terveydenhoitajien käyttämään Internet-tietopankkiin intranettiin kuin virallisesti lehtiseksi painettavaksi. Kirjanen olisi yksittäisille terveydenhoitajille ollut vaikeampi tulostaa, taitella ja nittoa kuin yksiosainen esite. Olen tyytyväinen tekemääni kevyempään versioon ja mielestäni se on kuitenkin tarpeeksi kattava. Lisäksi takakannessa on Internet-linkkejä, joista kiinnostunut lukija voi hakea tarvittaessa lisää tietoa. Laitoin lisätietomateriaaliksi pääasiassa Internetistä löytyviä lähteitä, sillä ajattelin niiden olevan nuorille helppokäyttöisempiä kuin kirjat. Suurella osalla nykynuorista on mahdollisuus käyttää Internetiä kotona tai koulussa ja harva turvautuu tiedonhaussa enää kirjastoon. Kiinnitin erityistä huomiota myös esitteen ulkoasuun, sillä kaikilla terveydenhoitajilla ei välttämättä ole väritulostimia käytössään. Oppaani täytyy olla mielenkiintoisen näköinen myös mustavalkoisena. Pyrin yksinkertaiseen, mutta kiinnostavaan ja erilaisen näköiseen ulkoasuun.

Terveydenhoitajat voivat oppaani avulla saada lisää tietoa nuorten masennuksesta sekä he voivat jakaa opasta nuorille, joilla heidän mielestään on masennuksen oireita. Opasta voi käyttää myös työvälineenä keskustelussa. Yleensä kouluterveydenhoitajan odotustilassa on tarjolla monenlaisia esitteitä erilaisista terveyteen liittyvistä asioista. Ajattelin, että tekemäni opas voisi olla esillä ja saatavilla myös tällä tavalla. Esitteeseen voisi olla helppo tarttua esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolle odottaessa, kun etsi jotain mielenkiintoista luettavaa ja on kiinnostunut aiheesta.

Tekemästäni oppaasta voi olla hyötyä etenkin terveydenhoitajille, jotka ovat vasta valmistuneita tai eivät muuten ole perehtyneitä nuorten mielen-terveysasioihin. Opinnäytetyötutkimuksessani tuli esiin, että terveydenhoitajat kokevat lisäkoulutuksen tarpeelliseksi nuorten masennuksen tunnistamiseen käytännön työssä. Hyvin tehdystä oppaasta on varmasti apua käytännön työssä esimerkiksi apuvälineenä keskustelussa tai pikakertausena olennaisimmista huomioonotettavista asioista.

Oppaan tekeminen oli haastavaa kokonaisuudessaan, sillä siinä täytyi ottaa huomioon niin monta tärkeää asiaa enkä halunnut tehdä sitä huonosti. Kaikista haasteellisoin vaihe oli ehkä kuitenkin tekstien kirjoittaminen – kuinka saan sen pidettyä lyhyenä ja ytimekkäänä. Mielestäni onnistuin tehtävässä hyvin ja toivon, että työni palkitaan. Paras palkinto olisi nähdä, että opastani oikeasti käytetään ja siitä on hyötyä käytännön terveydenhoitajan työssä.

LÄHTEET

Hiidenmaa, P. 2006. Mistä on tietotekstit tehty? Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 63–78.

Kaivola, T. & Löytönen, M. 2006. Lasten ja nuorten tietokirjojen esitystapa. Teoksessa Hiidenmaa, P., Jussila, R. & Nissinen, A. Hyvä kirja. Jyväskylä: Gummerus, 85–97.

Kirjailijan työstä. 2007. Oulun kaupunginkirjasto – maakuntakirjasto. <<http://www.ouka.fi/kirjasto/kirjailijat/laine/kirjailijan.htm>> 12.4.2011

Kirjoittamisesta ja nuortenkirjoista. 2004. Oulun kaupunginkirjasto – maakuntakirjasto. <<http://www.ouka.fi/kirjasto/kirjailijat/hietala/kirjoit.htm>> 29.4.2011

Manninen, K. 1987. Kirjoittajan opas. Helsinki: Otava

Mertanen, V. 2006. Erilaiset tekstit eri tehtäviin. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 48–62.

Mitjonen, J. 2005. Nuorille kirjoittaessa voi tuulettaa. <<http://plaza.fi/ellit/kulttuuri-ja-viihde/kulttuuri-kirjat/nuorille-kirjoittaessa-voi-tuulettaa>> 12.4.2011

Rentola, M. 1997. Kirjoita hyvin. Helsinki: Tammi

Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 98–107.

Masennusopas

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä:

- Kouluterveystoimittaja ja -lääkäri
- Koulukuraattori ja -psykologi
- Opettajat
- Oma terveysasema
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka
- Mahdolliset muut nuorisolle suunnatut terveyspalvelut
- Nuorisotyöntekijät järjestöissä ja seurakunnissa
- Auttavat puhelimit esim. Mannerheimin Lastensuojeluliitto tai Suomen Mielenterveysseura
- Akuutissa tilanteessa päivystyspoliklinikka



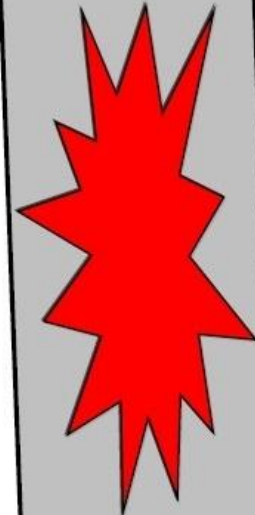
Tietoa masennuksesta

www.terveyskirjasto.fi
—> masennus

www.masennusinfo.fi

Nuorten masennus — Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 6/2007 (tämä löytyy myös www.ktl.fi)

Oletko masentunut?



MASENNUS

Mitä masennus on?

Masennusta voi esiintyä joskus surullisissa tai rankoissa elämäntilanteissa. Tämä on hyvin yleistä ja ohimenevää. Pitkittynyttä surumielisyyttä kutsutaan depressioksi eli masennukseksi lääketieteellisillä termeillä. Masennusta sairastava ei osaa määritellä kohdetta surulleen toisin kuin esimerkiksi läheisensä menetystä sureva.

Masennukselle ei ole yhtä selittävää tekijää eikä siihen sairastuminen ole kenenkään syy. Yleensä masennuksen taustalla on monia eri syitä.

Masennusta kannattaa hoitaa, siitä parantuu erittäin suurella todennäköisyydellä. Hoitamattoman masennuksella voi olla kohtalokkaita seurauksia.

Masennusoireet

- Masentunut mieliala, ahdistus
- Arvottomuuden, tyhjyyden ja toivottomuuden tunne
- Vaikea löytää positiivisia asioita itsestä ja omasta elämästä
- Tulevaisuus näyttää synkältä tai sitä ei hahmota olevan ollenkaan
- Mielialan voimakkaat vaihtelut
 - Ärtisyys, kiukkuisuus
 - Riehakkuus, impulsiivisuus
- Ikävystyneisyys, levottomuus
- Uniongelmat ja väsymys vaikka olisi nukkunut riittävästi
- Syyllisyyden tunne
- Muistamattomuus
- Selittämättömät muut oireet esim. vatsakipu, päänsärky, sydämen tykytys, hengenahdistus, jännittyneisyys...

Tuntomerkit

- Keskittymisvaikeudet, poissaolot
—> Koulumenestyksen lasku
- Ylisuoriutuminen, yli-ahkeruus
- Lisääntynyt alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
- Syrjään vetäytyminen varsinkin jos ennen on viihtynyt porukassa
- Heikko itsetunto ja itseluottamus
- Lisääntynyt aggressiivisuus
- Ruokahaluttomuus tai ylensyönti
- Itsetuhoisuus
 - Ajatukset kuolemasta
 - Viiltely
- Vaikeus kohdata haastavia tilanteita
- Toisten kiusaaminen
- Vaikeus huolehtia itsestä