



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Justiina Luukaslampi

---

## **Mielenterveyden teematunnit Kauhajoen Yhteiskouluun**

Nuorten yleisimpien mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen, niistä selviytymisen ja avun hakeminen.

Opinnäytetyö  
Syksy 2022  
AMK Sairaanhoitaja



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Perioperatiivinen hoitotyö

Tekijä: Justiina Luukaslampi

Työn nimi: Mielenterveyden teematunnit Kauhajoen Yhteiskouluun

Ohjaaja: Riikka Halmesmäki, Tanja Hautala

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 31

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella mielenterveysaiheiset teematunnit Kauhajoen Yhteiskouluun oppilaille. Tarkoituksena oli, että tilaajatyöryhmä saa valmiin oppituntikokonaisuuden käyttöönsä.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä teoreettiseen tietoon pohjautuen. Toiminnallisena osuutena opinnäytetyöntekijä suunnitteli teematuntikokonaisuuden sekä sen pohjalta diasarjan tilaajatyöryhmän toiveisiin perustuen. Tutkimuskysymyksenä kysyttiin: Miten nuorten mielenterveyttä voidaan tukea toiminnallisen menetelmän avulla.

Johtopäätöksenä todetaan, että opinnäytetyöprosessi oli onnistunut ja teematuntikokonaisuus vastasi tilaajatyöryhmän toiveita. Opinnäytetyön palautteessa tilaajatyöryhmältä tuli kehitysideoita jatkoa ajatellen sekä oppilaiden osallistamista olisi voinut vielä lisätä. Oppilaiden antaman palautteen mukaan tunnit olivat olleet ajatuksia herättäviä, opettavaisia ja tarpeellisia.

<sup>1</sup> Asiasanat: Mielenterveys, masennus, ahdistuneisuus, syömishäiriöt, itsetuhoisuus.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Degree programme: Nursing (UAS)

Specialisation: Perioperative nursing

Author: Justiina Luukaslammi

Title of thesis: Mental health lessons to Kauhajoki secondary school

Supervisor(s): Riikka Halmesmäki, Tanja Hautala

Year: 2022

Number of pages: 31

Number of appendices: 1

---

Describe the essence of your thesis.

The goal of this thesis was to plan lessons themed around mental health for the students of Kauhajoki secondary school. The goal was to offer the school a collection of finished lessons for them to utilize.

This practice-based thesis was conducted based on theoretical information. The practical portion included the planning of several different lessons, as well as a slide show to support it based on the customers wishes. The research question was: How can we support mental health of students through practical methods.

In conclusion, the process can be considered a success and the lessons planned met with the customers expectations. The customer offered feedback for further developments, as well as increased involvement of the students. According to feedback from the students, the lessons were thought-provoking, educational and necessary.

<sup>1</sup> Keywords: Mental health, depression, anxiety, eating disorder, self harm.

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 MIELENTERVEYS .....	6
3 NUORTEN YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ .....	8
3.1 Masennus eli depressio.....	8
3.2 Syömishäiriöt.....	9
3.3 Ahdistuneisuus .....	10
3.4 Itsetuhoisuus .....	11
4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	13
5 AVUN HAKEMINEN JA MIELENTERVEYDPALVELUT .....	14
5.1 Mielenterveyspalvelut perusterveydenhuollossa .....	14
5.2 Mielenterveyspalvelut erikoissairaanhoidossa.....	14
5.3 Mielenterveyttä edistävät palvelut nuorille .....	15
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS .....	16
7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	17
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS.....	18
8.1 Tilaajan esittely ja toiveet tuotoksesta .....	18
8.2 Yhteistyökumppanin esittely .....	18
8.3 Teematuntien suunnittelu .....	19
8.4 Tiedonhaku .....	22
8.5 Teematuntien toteutus.....	22
8.6 Tilaajan palaute teematunneista.....	25
9 POHDINTA.....	27
9.1 Prosessin kulku .....	27
9.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	28
LÄHTEET .....	30

LIITTEET .....	33
----------------	----

# 1 JOHDANTO

Uusimman 2021 vuonna tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan erilaiset mielenterveyden häiriöt nuorilla 8 ja 9 luokkalaisilla ovat lisääntymässä. Myös koronapandemian on todettu vaikuttavan nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2021.) Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu nimenomaan Kauhajoen alueen nuorten mielenterveyden haasteita ja yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Myös nuorilta itseltään on tullut toive, että mielenterveyteen liittyvistä asioista puhuttaisiin koulussa enemmän. Aiheen tärkeys yleisimmistä mielenterveydenhäiriöistä korostuu koulumaailmassa, sillä Fröjd ym. (2010, s. 2035-2037) mukaan masennusoireilun sekä muiden mielenterveydenhäiriöiden on todettu vaikuttavan poissaoloihin lisääntyvästi. Mielenterveydenhäiriöt ovat myös yhteydessä sosiaalisten sekä kognitiivisten taitojen heikkenemiseen. Aihe on myös ajankohtainen nuorten mielenterveyspalvelujen kysynnän ja käytön kasvettua lähivuosina (Aalber ym., 2021, s. 776.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella mielenterveysaiheiset teematunnit Kauhajoen Yhteiskoulun oppilaille ja tavoitteena taas lisätä nuorten tietämystä yleisimmistä mielenterveyden haasteista ja parantaa heidän tietämystään avun hakemisesta.

Opinnäytetyön tilaajana oli Kauhajoen Yhteiskoulun ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä suunnitteleva ja toteuttava moniammatillinen työryhmä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena käytettäväksi Kauhajoen Yhteiskoululle teematuntikonaisuutena. Teematunnit suunniteltiin yhdessä tilaajatyöryhmän kanssa ja opinnäytetyöhön mahdollistettiin sekä tilaajatyöryhmän toiveet sekä oppilaiden osallistaminen, kuten toiveena oli. Oppilaat osallistuivat suunnittelemalla ja toteuttamalla videot teematunteihin sekä suunnittelivat hyvän mielen tarrat jaettavaksi kaikille 8 luokkalaisille.

## 2 MIELENTERVEYS

Ihminen kokonaisuutena on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Jokainen kokee mielen-terveytensä eri tavoin. Mielenterveydestä voidaankin puhua psyykkisenä hyvinvointina. Mielenterveys vaikuttaa vahvasti päivittäiseen arkeen ja ihmisen koko terveyteen. Hyvän mielen-terveyden perusta muodostuu jo lapsuudessa sekä nuoruudessa. (Kosloff ym., 2020, s.14.) Käsitteenä mielen-terveys on monen tekijän summa ja siihen kuuluu eri osa-alueita kuten psyykkinen hyvinvointi, mahdolliset psyykkiset sairaudet, riippuvuudet, psyykkinen toimintakyky sekä mielen-terveystaidot. Kaikki ihmiset kokevat mielen-terveytensä sekä psyykkisen hyvinvointinsa eri tavoilla. Hyvää psyykkistä hyvinvointia voidaan edistää yhtä lailla, kuin fyysistäkin hyvinvointia liikunnalla, säännöllisellä terveellisellä ruo-kavaliolla sekä riittävällä levolla. Mutta hyvinvointia edistetään myös ihmissuhteilla, itsensä toteuttamisella ja hyväksymisellä, sekä mieleisillä harrastuksilla ja käsittelemällä omia tun-teitaan. (Aalber ym., 2021, s. 51-53.)

Mielen-terveydessä puhutaan myös suojaavista tekijöistä sekä riskitekijöistä. On sisäisiä ja ulkoisia suojaavia- sekä riskitekijöitä. Nuorten sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat hyvä fyysi-nen terveys, kyky itseilmaisuun, mieltä askarruttavista asioista puhuminen, kyky luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita, itsensä toteuttaminen esimerkiksi mieleisen harrastuksen kautta, itsensä hyväksyminen ja arvostaminen, kykyä ratkaista ongelmia ja ristiriitoja, hy-väksytyksi tulemisen tunne, varhaiset ihmissuhteet sekä perimä. Ulkoisia suojaavia teki-jöitä ovat perhe, läheiset ja ystävät, koulussa käyminen ja opiskelu, turvaverkon tuki, kykyä uskaltaa hakea apua ajoissa, turvallinen kasvuympäristö, kuulluksi tuleminen sekä van-hempien toimeentulo ja työ. Sisäisillä riskitekijöillä tarkoitetaan huonoa itsetuntoa, heikkoja ihmissuhteita esimerkiksi vanhempiin ja ystäviin, eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista, avuttomuuden tunne, huonommuuden tunne, sairaudet ja kehityshäiriöt. Ulkoisia riskitekijöitä ovat nuorella erot ja menetyksen kokemukset, väkivalta, kiusaami-nen, päihteiden käyttö, syrjäytyminen, haitallinen elinympäristö sekä hyväksikäyttö. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 32.)



### 3 NUORTEN YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ

Mielenterveyden häiriö termi kuvaa kattavasti eri psykiatrisia häiriöitä. Häiriön tunnistaminen ja oireiden selvittely erilaisten mittareiden avulla on tärkeää diagnoosin varmistamiseksi, että potilas saisi tarvittavan avun ja tuen sekä hoito voitaisiin aloittaa mahdollisimman pian hyvien tulosten takaamiseksi. (Hämäläinen ym., 2017, s. 225.) Moniammatillisen työryhmän kanssa sekä teorianäytetyöhön pohjautuen Kauhajokisten nuorten yleisimmiksi mielen terveyden häiriöiksi tähän opinnäytetyöhön valikoitui masennus, syömishäiriöt, ahdistuneisuus sekä itsetuhoisuus.

#### 3.1 Masennus eli depressio

Jokainen meistä on varmasti kokenut olevansa alakuloinen ja surullinen kohdatessamme vastoinkäymisiä ja menetyksiä. Masennuksesta voidaan puhua ohimenevänä tunteena, mutta myös sairautena, ero on siinä, kuinka pitkäkestoista alakuloinen mieliala on ja kuinka se vaikuttaa arkiseen elämään ja toimintakykyyn. Ohimenevät alakuloon, pettymykseen ja menetykseen liittyvät tunteet ovat täysin normaaleja, jotka kuuluvat elämän tasapainoon kuten ilo ja onnistumisen tunteet. Masennuksesta aletaan puhua vasta, kun masennuksen oireet ovat pitkäaikaisia ja vaikuttavat arkiseen elämään. Masennus on yleinen sairaus ja se näkyy useilla elämän eri osa-alueilla yhtäaikaaisesti fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Honkanen, Väestöliitto, 2019.)

Oireina voi olla mielialan laskua, mielihyvän kokemisen puutetta tai menettämistä, unihäiriöitä, itsetunnon alenemista, vetäytyminen ihmissuhteissa, aktivaatitason muutokset, painon ja ruokahalun muutokset sekä seksuaalinen käyttäytyminen saattaa muuttua. (Honkanen, Väestöliitto, 2019.) Huttusen mukaan nuorella mielialamuutokset voivat oireilla itkuisuutena, ärtyisyytenä tai vihaisuutena. Mukavat asiatkin alkavat menettää merkityksensä ja nuori vetäytyy harrastuksistaan ja ystävistään. (Huttunen, 2018.) Uusimman kouluterveys-kyselyn mukaan Kauhajoen alueella masennusoireet ovat kaksinkertaistuneet sekä tytöillä että pojilla verrattuna vuoteen 2019 (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2021).

Masennuksen syntyyn vaikuttavat monet tekijät, ei ole yleisesti tiettyä syytä tai tapahtumaa mikä aiheuttaisi masennuksen puhkeamisen. Jokaisella yksilöllä on suojaavat tekijät sekä

riskitekijät. Ikä, perimä, kehitysvaihe, kasvuolosuhteet, temperamentti, aikaisemmat elämäntapahtumat, terveydentila sekä vuorovaikutus- ja ihmissuhteet vaikuttavat yhdessä masennuksen puhkeamisen mahdollisuuteen. Etenkin perimällä on todettu olevan vahvoja vaikutuksia nuorella masennuksen syntyyn. Perimän ja sukurasitteen on arvioitu vaikuttavan 30-40% masennuksen alkamiseen varhaisnuorella. (Aronen ym., 2016, s. 298.)

### 3.2 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat mielen sekä ruumiin sairauksia. Useimmiten syömishäiriöön sairastutaan 12–24-vuotiaana. Suurin osa sairastuneista ovat tyttöjä, joilla usein ulkonäkö sekä länsimainen laihuuden ihannointi vaikuttaa sairastumiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2019.) Pojilla häiriö ilmenee enemmän pakonomaisella kuntosalitreenaamisella ja lihasmassaa kasvattavilla aineilla. Yleisimpiin syömishäiriöihin kuuluvat laihuushäiriö anorexia nervosa, ahmimishäiriö bulimia nervosa sekä ahmintahäiriö binge eating disorder. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 160.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä Kauhajoen alueella perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista 21,7% vastasivat kokeneensa riskin syömishäiriölle. Vastanneista 31,3% olivat tyttöjä ja 11% poikia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2021.)

Anorexia nervosa eli laihuushäiriö on tunnetuin syömishäiriön muoto. Syyt sairauden puhkeamiselle ovat moninaiset. Sairaus on yleisempi tytöillä kuin pojilla, 5-10% sairastuneista on poikia. Sairauden laukaisijana toimii häiriintynyt kuva omasta kehosta, tästä seuraa pakonomainen tarve laihduttaa, pudottaa painoa itseaiheutetusti sekä pelko rasvakudoksen kertymisestä ja lihomisesta. Annoskoot pienenevät, kaloripitoisia ja rasvaisia ruokia vältellään sekä usein sairastunut alkaa syödä yksin. Painonnousua ja lihomista estetään erilaisilla keinoilla kuten virtsaneritystä lisäävillä lääkkeillä eli diureeteilla tai käytetään ulostuslääkkeitä. (Ruuska, 2021.)

Ahmimishäiriöllä eli bulimialla tarkoitetaan ahmimiskohtauksia. Bulimiaa sairastavalla on kohtauksenomaisia vaiheita, jolloin sairastava ahmii hallitsemattomasti tavallista suurempia annoksia ruokaa lyhyessä ajassa. Ahmimiskohtauksen laukaisijana voi toimia stressi tai mielihalut. Ahmimiskohtauksen jälkeen on tyypillistä, että sairastunut pyrkii kompensoimaan ahmimisen lihottavia vaikutuksia esimerkiksi mahaa tyhjentämällä väkisin

oksentamalla tai ulostuslääkkeitä käyttämällä. Bulimian kehittymiseen vaikuttavat oma minäkuva, perfektionismiin pyrkivät piirteet sekä laihuuden ihannointi. (Ruuska, 2021.) Nuorella itsellään saat-taa olla bulimiaan altistavia tekijöitä kuten impulsiivisuus sekä persoonallisuuden epävakaus. Ahmimishäiriötä voi olla vaikeaa tunnistaa, sillä nuori voi olla normaalipainoinen sekä elämänhallinta voi muuten vaikuttaa vakaalta. Merkkejä kuitenkin ahmimishäiriöstä voivat olla muutokset suun ja hampaiden kunnossa, sillä oksentaessa kariesen ja ientulehdusten riski lisääntyy ja hammaskiilteeseen tulee vaurioita, sormet kurkkuun työntämällä voi nähdä rystysissä jälkiä hampaista, voi esiintyä kuukautisten epäsäännöllisyyttä tai poisjääntiä sekä painon vaihtelua. Kotona voi myös huomata suurten ruokamäärien katoamista. (Aronen ym., 2016, s. 327-328.)

Ahmintahäiriö eli BED (binge eating disorder) eroaa ahmimishäiriöstä siten, ettei ahminnan jälkeen vatsaa tyhjennetä tahallisesti. Ahmintahäiriössä tyypillistä on ruuan hallitsematon ahmiminen kohtauksenomaisesti kuten bulimiassakin, mutta yleensä ahmiminen loppuu vasta sitten kun vatsa on epämukavan täynnä ja olo on tukala. (Syömishäiriökeskus, 2017.) Ruuan ahmimisen jälkeen sairastunut tuntee usein häpeää, itseinhoa ja ahdistusta. Ahmintahäiriötä sairastavalla on usein painonhallinnan ongelmia sillä suuret ruokamäärät aiheuttavat painonnousua. Sairauden puhkeamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat haastava elämäntilanne, traumaattiset taustatekijät, tunne-elämässä olevat haasteet, stressitekijät ja itsetuntoon liittyvät negatiiviset ajatukset ja tunteet. (Meskanen, 2022.)

### 3.3 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuutta kuvataan sisäisellä jännityksen tunteella. Ahdistuksen oirekuva ilmenee levottomuuden, paniikin tai kauhun tunteena. Tunne siitä, että jotain pelottavaa tai pahaa sattuu ilman selkeää ulkoista vaaraa. Lievä ja ohimenevä ahdistus on kuitenkin normaalia. Ahdistuneisuushäiriöstä aletaan puhua siinä vaiheessa, kun ahdistuneisuus on voimakasta ja pitkäkestoista sekä sosiaalista toimintakykyä rajaavaa. (Aalber ym., 2021, s. 364.) Ahdistuksen oireet ovat fyysisiä ja psyykkisiä. Fyysisiä oireita ovat pulssin kiihtyminen, hengityksen tihtyminen, hikoilu, käsien ja jalkojen värinä, puutumisoireet, äänen värinä, pu-nastuminen, suun kuivuminen, huimaus, pahoinvointi sekä lihasjännitys. Psyykkisiä oireita ovat keskittymisvaikeudet, oireisiin huomion kiinnittäminen, pelkoa siitä miten muut reagoi-vat ja mitä muut ajattelevat, häpeän kokeminen, halu paeta tilanteesta sekä pelko siitä,

että kyse olisi sairaudesta. (Komulainen ym., 2021, s. 354.) Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan ahdistuneisuus Kauhajoen alueella on tytöillä melkein kolminkertaistunut sekä pojilla kaksinkertaistunut verrattuna vuoteen 2019 (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2021).

### 3.4 Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella kuvataan ajatuksia tai käytösmallia, joka on omaa henkeä uhkaavaa, vahingoittavaa tai aikeet vahingoittaa itseään. Itsetuhoisuus luokitellaankin epäsuoraan ja suoraan itsetuhoisuuteen. (Aronen ym., 2016, s. 392). Nuorten itsetuhoiseen käyttäytymiseen ei ole tiettyä syytä. Jokainen nuori tulee arvioida ja hoitaa yksilönä. Nuorella saattaa olla vaikeuksia ilmaista tunteitaan ja käsitellä kokemaansa psyykkistä tuskaa, joten ruumiillinen kipu saattaa viedä huomion pois psyykkisestä kivusta. Esimerkiksi viiltely saattaa olla kertaluontoinen kokeilu, mutta jatkuva itsensä vahingoittaminen lisää riskiä itsemurhaan tai itsemurhan yritykseen. Maailmanlaajuisesti, nuorten toiseksi yleisin kuolemansyy on itsemurha. Varhainen tunnistaminen sekä mielenterveyden vahvistaminen ovat yksi keskeisimmistä asioista nuoren itsetuhoisuuden ehkäisyssä. (Suomalainen ym., 2018.) Itsetuhoisuuteen saatetaan yleensä liittää ainoastaan viiltely, mutta itsetuhoisuus on moniulotteista. Itsetuhoisuudella tarkoitetaan myös ajatuksia, jotka eivät välttämättä johda tekoihin. Esimerkiksi itsetuhoisen käyttäytyminen eroaa tahallisesta itsensä vahingoittamisesta siten, ettei taustalla ole itsemurha-ajatusta. Eurooppalaistutkimuksen mukaan yleisin itsensä satuttamiskeino on viiltely. Pinnalle nousivat kuitenkin myös yliannostukset ja yksittäiset teot kuten hirttäminen. Itsetuhoisuuden on todettu yhdistyvän ahdistuneisuuteen ja masennukseen. (Aho, ym., 2018, s. 156-157.)

Epäsuoran ja suoran itsetuhoisuuden raja menee teoissa ja ajatusmallissa. Epäsuorassa itsetuhoisuudessa voi olla kuolemanvaara, mutta päämäärä ei ole kuoleminen vaan itsensä satuttaminen erinäisin keinoin. Epäsuoran itsetuhoisuuden merkkejä voivat olla esimerkiksi pään hakkaaminen seinään, vaarallisiin tilanteisiin hakeutuminen, holtittomuus liikenteessä, päihteidenkäyttö, hiusten repiminen tai itsensä kuristaminen. Suora itsetuhoisuus näkyy itsemurha-ajatuksina sekä yrityksinä ja jopa itsemurhana. Nuorten itsetuhoisuus liittyy yleensä ajankohtaisiin vaikeuksiin. Itsetuhoisuus ei ole itsessään

mielenterveyden häiriö vaan liittyy usein esimerkiksi masennukseen tai ahdistuneisuuteen.  
(Aronen ym., 2016, s. 393.)

## 4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Kuten fyysistäkin terveyttä edistetään esimerkiksi liikunnalla, omaa mielenterveyttäkin voi vahvistaa eri keinoilla. Oman mielenterveyden vahvistaminen lähtee perusasioista: riittävä uni ja lepo, ravitseva ruoka ja säännöllinen liikunta vahvistavat mielenterveyttä. Mielenterveydestä voidaan vahvistaa myös mielenterveystaidoilla esimerkiksi itsensä arvostus, myönteinen käsitys itsestä ja omasta lähipiiristä sekä tunne- elämän taidot ovat vahvistavia tekijöitä. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 29, 32.) Puhutaan myös positiivisesta mielenterveydestä, mikä tarkoittaa käytännössä sisäistä voimavaraa, jolla voimme edistää hyvinvointia. Positiivinen mielenterveys sisältää seitsemän eri osa-aluetta: normaalius, mahdollisuudet, kyvyt ja vahvuudet, kypsyys, positiiviset tunteet, tunneäly ja sosiaalinen kyvykkyys, subjektiivinen hyvinvointi sekä resilienssi eli pärjäämis- ja sopeutumiskyky. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, s. 1759-1760.)

Yhteiskunnallisesti voidaan esittää yleistyksiä sellaisista toimista, joilla uskotaan ja toivotaan olevan vaikutusta väestön mielenterveyteen. Tällaisia voivat olla rakenteelliset ratkaisut tai kaikille suunnatut palvelut. Mielenterveyden edistäminen onkin käytännössä koko yhteiskunnan vastuulla, sillä psykiatrian erikoisala yksinään ei voi sitä tehdä. Mielenterveyden häiriöt kuormittavat potilasta ja hänen läheisiään, mutta aiheuttavat myös taloudellista taakkaa yhteiskunnalle. Mielenterveystyötä pitäisikin ajatella kansanterveydellisenä työnä. (Aalber ym., 2021, s. 51-53.) Terveystieteidenhuollossa on käytössä erilaisia hyvinvoinnin mittareita, joita voi käyttää tarkastelemaan ja arvioimaan potilaan mielenterveyttä. Suomen lääkärilehden artikkelissa pohdittiin, miten positiivista mielenterveyttä mitataan ja tuotiin esiin, miten tärkeä positiivinen mielenterveys on. Mittari positiivisen mielenterveyden tutkimiseen on Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) joka sisältää subjektiivisen onnellisuuden sekä hyvinvoinnin kokemukset mutta myös eudaimonisen näkökulman. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, s. 1763.)

Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy, tunnistaminen ja varhainen hoito kuuluvat tähän kansanterveydelliseen mielenterveystyöhön perusterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuolto on merkittävässä asemassa mielenterveyden häiriöiden varhaisessa tunnistamisessa, sillä nuoret ikäluokat käyttävät kattavasti perusterveydenhuollon palveluita. (Aalber ym., 2021, s. 891-892.)

## **5 AVUN HAKEMINEN JA MIELENTERVEYDPALVELUT**

Nuori saattaa vähätellä omaa oloaan, kun on kyse mielenterveysongelmista. Voi olla itse vaikeaa hakea apua ja käsitellä mieltä painavia asioita yksin. Näin onkin tärkeää kiinnittää nuoreen huomiota kotona, sekä koulussa. Jos kotioloissa vanhemmat huolestuvat nuoren käytöksestä, he voivat olla yhteydessä esimerkiksi koulun terveydenhoitajaan, koululääkäriin tai koulukuraattoriin. Myös kunta vastaa mielenterveyspalvelujen järjestämisestä lain mukaan. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 25, 32-33.)

### **5.1 Mielenterveyspalvelut perusterveydenhuollossa**

Perusterveydenhuollon järjestämissä mielenterveyspalveluissa on matala kynnys avun hakemiselle. Sekä sosiaali- että terveydenhuollossa tarjotaan mielenterveyspalveluja perustasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022.) Alueellisesti mielenterveyspalveluista vastaa LLKY eli Liikelaitoskuntayhtymä Kauhajoella, joka kattaa sekä Isojoen, Karijoen sekä Teuvan alueen. Opiskeluterveydenhuolto on osa perusterveydenhuoltoa ja se on varhaisnuorten ensisijainen väylä mielenterveyspalveluihin pääsemiseksi esimerkiksi kuraattorin tai terveydenhoitajan kautta. Kauhajoen alueella mielenterveysasioissa auttaa kouluterveydenhoitaja, nuorten psykiatrinen sairaanhoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja sekä Kauhajoen kiirevastaanotto.

### **5.2 Mielenterveyspalvelut erikoissairaanhoidossa**

Erikoissairaanhoidon palveluihin tarvitsee aina lähetteen. Lähetteen tekee lääkäri. Alle 23-vuotiailla lähetteen tekemisestä kuuden viikon sisällä erikoislääkärin tulee tehdä arvio potilaan tilasta. Hoitoon pääseminen on tapahduttava kolmen kuukauden sisällä hoidon tarpeen arvioinnista lain mukaan kuten muissakin läheteissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Alueellisesti erikoissairaanhoidon palveluista vastaa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri.

### **5.3 Mielenterveyttä edistävät palvelut nuorille**

Muita nuorten mielenterveyttä edistäviä tai tukevia palveluita ovat anonyymisti verkossa toimivia esimerkiksi sekasin chat, MLL lasten ja nuorten puhelin ja poikien puhelin. Kauha-joen alueella apua tarjoavat myös perheohjaamo, hyvinvointiohjaaja, nuorisotyö, erityisnuorisoyöntekijät sekä koulunuoriso-ohjaaja. (Tilaajatyöryhmä, Teams palaveri, 10.3.2022)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella mielenterveysaiheiset teematunnit Kauhajoen Yhteiskoulun oppilaille. Tarkoituksena oli, että tilaajana toimiva työryhmä saa valmiin oppituntipaketin. Teematunnit sisältävät yleisimpien nuorten mielenterveyshäiriöiden tunnistamista videoiden kautta, tietoa avun hakemisesta sekä pohdintaa erilaisista selviytymiskeinoista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä yleisimmistä mielenterveyden haasteista ja parantaa heidän tietämystään avun hakemisesta. Tavoitteena oli myös antaa nuorille tietoa mielenterveyttä vahvistavista tekijöistä. Opinnäytetyön tuotos pitää sisällään diat oppilaille videoineen sekä oppituntia pitävälle ammattilaiselle tai opettajalle oman ohjeen ja tarpeellisen taustatiedon.

Tutkimuskysymyksenä kysytään: Miten nuorten mielenterveyttä voidaan tukea toiminnallisen menetelmän avulla?

## 7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tutkimusstrategioista yleisimpiä ovat laadullinen ja määrällinen tutkimus. Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla ei välttämättä tarvitse olla tutkimuksellisia menetelmiä kuten haastatteluja tai suunniteltuja kyselyjä vaan toiminnallisen opinnäytetyön idea on tuotos. Tuotos voi pitää sisällään tapahtuman, kirjan, videon, ohjeen tai esitelmän. Tuotoksen prosessista ja toteutuksesta tehdään lopuksi selvitys raportti muotoisesti (Airaksinen & Vilkkä, 2003, s. 56).

Ammattikorkeakoulussa päämääränä on opinnäytetyössä näyttää oman alansa asiantuntijuus ja osaaminen tutkimuksellisella otteella. Airaksinen ja Vilkkä (2003, s. 10) toteavat että yleisesti opinnäytetyöprosessissa opiskelijalta vaaditaan työhön laajaa paneutumista, kriittistä silmäilyä ja harkintaa sekä osata käyttää hyödyksi uusimmat vertaisarvioidut, näyttöön perustuvat tutkimukset. Kuten esimerkkinä kirjassa oli toiminnallisesta opinnäytetyöstä, tämäkin työ ja tuotos on työelämlähtöinen ja käytännönläheinen.

Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen tuotos oli teematuntien suunnittelu ja diaesityksen tekeminen tilaajatyöryhmälle käytettäväksi.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

### 8.1 Tilaajan esittely ja toiveet tuotoksesta

Toiminnallisen opinnäytetyön tilaajana oli Kauhajoen Yhteiskoulun ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä suunnitteleva ja toteuttava moniammatillinen työryhmä. Työryhmään kuuluivat kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, oppilaanohjaaja, perheohjaamon työntekijä, mielenterveyshoitaja, päihdehuollon ohjaaja, erityisnuorisotyöntekijä, koulunuoriso-ohjaaja ja nuorisotyön koordinaattori. Työryhmän toiminta oli kirjattu koulun omaan, yhteisöllisen oppilashuollon suunnitelmaan.

Tilaajan toiveena oli lisäksi, että tuntikokonaisuus olisi ajatuksia herättävä, informatiivinen, oppilaita jollain tavalla osallistava ja voimavaroja korostava. Teematunnit täytyi järjestää koronaturvallisesti, joten muuttuva koronatilanne huomioitiin suunnittelussa. Teematunnit tarkoitettiin Kauhajoen Yhteiskoulun 8. luokkalaisille. Opinnäytetyössä suunniteltu teema-tuntikokonaisuus jää tilaajan käyttöön pysyvästi myös myöhempää käyttöä varten, esimerkiksi vanhempainillassa videot voitaisiin näyttää vanhemmille psykoedukaationa. Opinnäytetyön tekijän rooli oli suunnitella työryhmän ulkopuolisena henkilönä omaa ammatilaansa koskevat sisällöt ja koota teoreettinen tieto aiheesta työryhmän käyttöön valmiiksi materiaaliksi teematunteja varten. Opinnäytetyön tekijä oli jatkuvasti yhteistyössä työryhmän kanssa, että teematunneista saatiin yhtenäinen kokonaisuus.

### 8.2 Yhteistyökumppanin esittely

Etiäppäin! –hanke on Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä keväällä 2021 käynnistynyt hanke, jolla juurrutetaan kokemusasiantuntijatoimintaa osaksi kuntien peruspalveluita ja oppilaitostyötä. Kokemusasiantuntija voi toimia tukihenkilönä, vertaistukiryhmissä, luennoitsijoina, työryhmissä tai sosiaalisena tukena. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, 2021.) Hankkeen ja opinnäytetyön tavoitteet kohtaavat erinomaisesti.

### 8.3 Teematuntien suunnittelu

Idea ja tilaus opinnäytetyön aiheeseen tuli Kauhajoen Yhteiskoulun ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä suunnittelevalta ja toteuttavalta työryhmältä. Aluksi keväällä 2021 he toivoivat suunniteltavan päihteisiin liittyvää teema -kokonaisuutta nuorille, ns. päihdeputkea. Toukokuussa 2021 he olivat kuitenkin järjestäneet kokemusasiantuntijoiden luennot Yhteiskoulun oppilaille mielenterveysasioihin liittyen ja luentojen purkukeskusteluissa oli nuorilta itseltään tullut palautetta, ettei mielenterveysasioista puhuta nuorten kanssa tarpeeksi. Tästä syystä työryhmä oli pohtinut haluavansa toteuttaa jonkinlaisen laajemman mielenterveysasioita käsittelevän teema kokonaisuuden ja aihe vaihtui päihteistä nuorten mielenterveyden haasteisiin.

Tästä lähtökohdasta käsin opinnäytetyön aihetta, tavoitetta ja tarkoitusta lähdettiin kehittämään yhdessä tilaajana toimivan työryhmän kanssa heti alkusyksystä 2021. Koska koronapandemia toi epävarmuutta siihen, rajoitetaanko oppilaiden kokoontumista kouluissa jotenkin, piti se ottaa huomioon myös teematuntien suunnittelussa. Koronapandemia ja mahdolliset siihen liittyvät rajoitukset vaikuttivat paljon siihen, että jo varhaisessa vaiheessa syntyi ajatus videoiden hyödyntämisestä osana teematunteja. Videot nähtiin myös mahdollisuutena osallistaa osaa oppilaista suunnitteluun ja toteutukseen. Työryhmä pohti kuitenkin sitä, ettei nuoret ehkä halua leimautua esiintymällä videoilla tunnistettavasti. Tämän vuoksi videoiden tekemiseen liittyen työryhmä otti mukaan kokemusasiantuntijoita Etiäppäin! –hankkeesta. Kokemusasiantuntijat saivat anonymisti kirjoittaa tekstiä työryhmän valitsemista neljästä mielenterveyden häiriöstä. Yhteydenpito kokemusasiantuntijoihin hoitui hanketyöntekijän kautta. Työryhmä valitsi tekstit jokaiseen videoon ja työryhmään kuuluvat kaksi nuorisotyöntekijää ottivat videoprojektin hoitaakseen ja etsivät niihin myös vapaaehtoiset esiintyjät. Opinnäytetyön tekijä osallistui videoiden suunnittelun yhdessä nuorisotyöntekijöiden, nuorten ja kuvaajan kanssa. Videot suunniteltiin niin, että kokemusasiantuntijan tekstin luki joku vapaaehtoinen vanhempi nuori ja se tuli videossa ajatusääninä taustalla. Nuoret ideoivat jokaiseen videoon kyseistä mielenterveydenhäiriötä kuvaavia tapahtumia ja tunnelmia, jotka näkyivät videoilla ennen, jälkeen tai ajatusäänien aikana. Videot pyrittiin kuvaamaan niin, ettei nuoria voi tunnistaa niistä. Videoita ideoitiin, suunniteltiin, kuvattiin ja editoitiin syksystä 2021 kevääseen 2022.

Tilaajana toimivaan työryhmään pidettiin yhteyttä koko ajan myös opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessä. Jo opinnäytetyösuunnitelmaa varten teoreettista tietoa haettiin ennalta nuorten yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, avun hakemisesta sekä moniammatillisesta yhteistyöstä. Opinnäytetyösuunnitelmassa pohdittiin myös eettisyyttä ja luotettavuutta. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin mm. Voimavaraistaminen, mielenterveys, nuorten mielenterveys, mielenterveyden häiriöt, nuorten hyvinvointi, mielenterveyden haasteet, masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus, syömishäiriöt.

Ohjaava opettaja hyväksyi opinnäytetyösuunnitelman marraskuulla 2021, minkä jälkeen laadittiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä Kauhajoen Kaupungin Yhteiskoulun kanssa. Tilaajan kanssa oli sovittu yhteistyöstä siten, että opinnäytetyön tekijä ja tilaaja osallistuvat yhdessä teematuntien kokonaissuunnitteluun ja opinnäytetyön tekijä pitää yhteyttä työryhmään suunnittelun eri vaiheissa. Sovittiin myös, että opinnäytetyön tekijä laatii teoreettiseen tietoon perustuvat diat nuorten yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, avun hakemisesta ja selviytymisestä. Tilaajana toimiva työryhmä puolestaan vastaisi opinnäytetyössä teematunteihin kuuluvien videoiden kuvaamisesta, editoinnista sekä muusta videoihin liittyvästä työstä sekä hallinnoinnista, tarvittavan rahoituksen hoidosta, teematuntien pitämisestä sekä palautteen annosta opinnäytetyön tekijälle. Aikatauluksi sovittiin, että opinnäytetyönä tehtävä materiaali on tilaajan käytössä joulukuulla 2021.

Diojen laatiminen alkoi yhteisellä ideoinnilla siitä, missä vaiheessa mikäkin aihe kannattaisi ottaa esille ja miten diat jakautuisivat esitettäväksi eri tiloissa. Tilaajana toimiva työryhmä oli jo aiemmin päättänyt, että teematunneilla käsitellään mielenterveyden häiriöistä yleisimmät neljä eli masennus, ahdistuneisuus, syömishäiriöt ja itsetuhoisuus. Työryhmä oli myös toivonut teematuntien sisältävän tietoa avun hakemisesta paikallisella tasolla sekä mielenterveyden häiriöistä selviytymisestä. Toiveina oli myös, että oppilaita osallistettaisiin jollain tavalla ja tunnit päättyisivät voimavaraistavalla ajatuksella. Työryhmän kanssa diojen järjestyksessä päädyttiin siihen, että edettäisiin ns. ongelmista positiiviseen suuntaan ja että tila vaihtuisi teeman vaihtuessa, tämä toisi myös dramatiikkaa huoneiden välille. Tämän pohjalta dioja lähdettiin tekemään.

Ensimmäisen otsikkodian jälkeen johdateltiin lyhyesti aiheen äärelle. Kuvattiin, mitä on mielenterveys ja nostettiin esiin tilastotietoa viimeisimmistä kouluterveyskyselyistä. Tämän

jälkeen jokaisesta neljästä mielenterveyden häiriöstä tuli ensin video ja sen jälkeen käsiteltiin kyseinen mielenterveyden häiriö teoreettiseen tietoon pohjautuen. Toisena teemana dioissa oli avun hakeminen. Ensimmäinen dia avun hakemisesta käsitteli avun hakemista yleisellä tasolla. Toisessa diassa kerrottiin, ketkä auttavat perusterveydenhuollossa. Kolmannessa diassa esiteltiin muita tahoja, jotka voivat auttaa ja viimeisessä diassa anonyymejä avun tarjoajia. Kaikki avun hakemista käsittelevät diat sisälsivät auttavan tahon yhteystiedot ja aukioloajat, että nuoret voisivat ottaa niistä halutessaan kuvan puhelimellaan. Viimeisenä teemana dioissa oli selviytyminen. Selviytymisosio oli toiminnallisempi ja siksi dioja oli tästä teemasta vähemmän. Ensimmäinen dia kertoi voimavaroista mielenterveyden tukena ja toinen dia sisälsi tehtävän ”Itsetuntemuksen laiva”. Idea Itsetuntemuksen laiva -tehtävään tuli työryhmässä olevalta perheohjaamon työntekijältä. Lopussa oli mielenterveyttä tukeva ajatus ja aivan loppuksi muistutusdia, että muistetaan jakaa kaikille tarrat muistuttamaan positiivisesta mielenterveydestä.

Ennen diojen laatimista oli tarpeen perehtyä teoreettiseen tietoon huolellisesti, että nuorille jaettava tieto teematunneilla on luotettavaa sekä ajantasaista. Kouluterveyskyselyn viimeisimmät tulokset antoivat myös käsitystä siitä, miten mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet voimakkaasti. Dioja esiteltiin työstämisvaiheessa tilaajana toimivalle työryhmälle Teams -palaverin kautta ja niitä muokattiin tilaajan palautteen perusteella. Tilaaja toivoi niihin mm. kuvia elävöittämään dioja. Koska aikataulu oli tiukka, kuvat otettiin dioihin Powerpointin omasta kuvapankista ja niitä etsittiin hakusanoja käyttämällä. Diojen työstämiseen liittyvissä Teams -palavereissa suunniteltiin myös teematuntien kokonaisuutta yhteisesti, mihin myös opinnäytetyön tekijä osallistui. Opinnäytetyöntekijä ideoi mm. oppilaille jaettavat tarrat, jotka muistuttaisivat nuoria esim. puhelimen kuorissa positiivisen mielenterveyden merkityksestä. Tarrat päätettiin toteuttaa niin, että tukioppilaat saisivat mahdollisuuden keksiä voimaannuttavia sanontoja tai lauseita. Lauseet vietäisiin kuvaamataidon ryhmälle, joka puolestaan voisi valita niistä mieleisen ja piirtää siitä tarran, joka sisältää myös tuon keksityn lauseen. Työryhmään kuuluvat kaksi nuorisotyöntekijää hoitivat nuoria osallistavaa osiota, eli videoiden kuvaukseen ja editointiin sekä jaettavien tarrojen työstämiseen liittyvää organisointia sekä yhteydenpitoa.

Aluksi suunniteltu aikataulu oli kuitenkin liian kiireinen ja aikataulua jouduttiin muuttamaan kahteen kertaan.

## 8.4 Tiedonhaku

Tiedonhaussa huomioitiin, että se on tarpeeksi laajaa, monipuolista sekä luotettavaa. Opin-näytetyössä tietoa haettiin kriittisesti monista eri tietokannoista kuten SeAMK Finna, Arto, Medic, Terveysportti sekä Cinahl. Lähteinä toimivat erilaiset tieteelliset artikkelit, tutkimukset sekä julkaisut. Opin-näytetyössä käytettiin myös hyödyksi tiedonhaussa eri hoitosuosituksia kuten Käypä hoitosuosituksia. Tiedonhaku rajattiin viimeisen kymmenen vuoden sisälle eli vuosille 2011–2021. Tietoa haettiin pääosin suomeksi, mutta myös englanniksi.

Opin-näytetyössä teoreettinen viitekehys rakentui keskeisimpien käsitteiden avaamiseen. Opin-näytetyön kannalta oli tärkeä ymmärtää moniammatillisen ennaltaehkäisevän työn rooli koulussa ja osana oppilashuoltoa. Oleellista oli perehtyä huolellisesti tilaajan toivomaan aiheeseen, eli yleisimpiin nuorten mielenterveyden häiriöihin ja psyykkiseen oireiluun, avun hakemiseen ja selviytymiseen. Teoreettisen viitekehysten pohjana oli kirjallisuuskatsaus. Hakusanoina käytettiin nuorten mielenterveys, moniammatillinen yhteistyö kouluissa, oppilashuoltotyö, mielenterveystaidot, voimavaraistaminen, psyykkinen oireilu, avun hakeminen, mielenterveyspalvelut nuorille. Lisäksi hyödynnettiin tuoreimman kouluterveyskyselyn tuloksia.

Tiedonhaku tuotti paljon tuloksia, esimerkiksi Finnan avulla löytyneet kirjat aiheeseen liittyen sekä hoitotieteen artikkelit ja tutkimukset Cinahl tietokannasta. Nuorten mielenterveydestä on ennenkin tehty paljon opin-näytetöitä, tutkimuksia, sekä tieteellisiä julkaisuja. Kriittisellä silmäilyllä löytyi luotettavia lähteitä ja niitä on hyödynnetty opin-näytetyön teoriaosuudessa.

## 8.5 Teematuntien toteutus

Teema-tuntien diat olivat valmiit ja tilaajan käytössä lopulta toukokuussa 2022. Opin-näytetyön tekijä osallistui myös tilojen visuaaliseen sisustamiseen huoneita valmisteltaessa.

Ensimmäinen tila oli tarkoitettu aiheen pohjustamiseen ja yleisimpien mielenterveyshäiriöiden käsittelyyn dioiden ja videoiden avulla. Huone rakennettiin niin, että toinen puoli huoneesta oli istumapaikoille sekä esitystilalle varattu ja huoneen toinen laita sisustettiin

visuaalisesti kuvaamaan, miltä mielenterveyshäiriöistä kärsivän nuoren koti tai huone voisi näyttää. Pöydällä oli mm. kuihtuva huonekasvi, pizzalaatikoita, tölkkejä sekä muuta roskaa. Vaatteita, kenkiä ym. oli ympäri lattiaa. Huoneesta laitettiin myös kaihtimet kiinni, että tilassa olisi hämärä ja synkkä tunnelma.



Kuva: Karoliina Saukko, Koulunuoriso- ohjaaja

Toisessa tilassa oli tarkoitus käydä läpi avun hakemiseen liittyvät diat nuorten kanssa. Huoneen pöydällä oli muutamia esitteitä nuorille ja seinille oli koottu auttavien tahojen julisteita. Tilan nurkkaukseen oli tuotu nojatuoli ja pieni pöytä. Nurkkaus oli sisustettu viihtyisämmäksi kuvaamaan hyvinvoivaa nuorta. Nojatuolin vieressä oli reppu siististi. Seinällä oli iloinen julistekuva ja pöydällä nuoren tavaroita seesteisesti aseteltuna.



Kuva: Karoliina Saukko, Koulunuoriso- ohjaaja

Kolmannessa ja viimeisessä huoneessa haluttiin keskittyä selviytymiseen ja jättää nuorille raskaasta aiheesta kuitenkin voimavaroja esiin tuova näkökulma. Kolmannessa huoneessa oli pöytäpaikat jokaiselle nuorelle, pöydillä oli valmiina paperia sekä kyniä dioissa annettavaa tehtävää varten. Huoneen seinille oli tulostettu kuvia, joita oppilaat olivat aiemmin kuvaamataidon ja tukioppilasryhmissä suunnitelleet. Kuvista oli teetetty mainostoimistossa lisäksi tarroja, joita oli tilan pöydällä lopuksi nuorille jaettavaksi.



Kuva: Karoliina Saukko, Koulunuoriso- ohjaaja

Tilaajana toimiva työryhmä toteutti itse teematuntien pitämisen toukokuun lopulla kaikille 8. luokkalaisille Kauhajoen Yhteiskoulun oppilaille ja keräsivät lyhyen palautteen samalla osallistujilta. Oppilaat tulivat heille annetun aikataulun mukaan yksi ryhmä kerrallaan ja kulkivat kaikki kolme huonetta lävitse järjestyksessä. Tilaajana toimiva työryhmä oli itse laatinut luokille aikataulun sekä jakaneet vuorot keskenään teematuntien pitämiselle. Teematuntien jälkeen tilaaja antoi koosteen osallistujilta saaduista palautteista sähköpostilla, koska yhteistä aikaa ei saatu sovittua. Teema-tuntien materiaali jäi tilaajalle kokonaisuudessaan mahdollista myöhempää käyttöä varten ja tilaaja voi sitä halutessaan myös muokata.

## 8.6 Tilaajan palaute teematunneista

Tilaajatyöryhmän palautteessa opinnäytetyön tuotoksesta ja teematuntien kokonaisuudesta todettiin kesäkuussa 2022, että se vastasi sille haluttuja tavoitteita muilta osin, mutta osallistavuuteen liittyvä tavoite ei täysin toteutunut. Materiaalin käyttöönoton helppous sai kuitenkin kiitosta sekä myös sisällön määrä ja sen ymmärrettävyys. Tilaajatyöryhmä kuitenkin totesi, että materiaalin esittäminen vaati hiukan aiheeseen liittyvää osaamista tai

perehtymistä aiheeseen etukäteen. Jatkoa ajatellen tilaajatyöryhmä toivoi tällaisen materiaalin liitteenä olevan vielä erillisen vetäjälle tarkoitetun oppaan, mikä sisältäisi tarkentavaa tietoa tai vinkkejä aineiston esittämisen tueksi. Tilaajatyöryhmä piti diojen asiallisesta visuaalisesta ilmeestä muuten, mutta avun hakemista koskevissa dioissa auttavien tahojen logot ja linkit heidän nettisivuilleen olisivat olleet hyvä lisäys. Toivottu osallistaminen näkyi palautteen mukaan videoiden ja tarrojen toteutuksessa ja lisäksi varsinaisilla tunneilla osallistavia menetelmiä oli hyödynnetty lopussa olevassa tehtävässä sekä nuorten keskusteluun mukaan ottamisessa. Vaikka toive diojen teossa olikin, että nuoret olisivat lähteneet mukaan keskusteluun, eivät he palautteen mukaan kuitenkaan olleet lähteneet keskustelemaan, joten osallistamisen ajatus ei täysin vastannut asetettuja tavoitteita siltä osin.

Tilaajatyöryhmän palautteessa mainittiin myös, että toimeksiantajan vastuulle oli jäänyt palautekyselyn laatiminen ja he olivat toteuttaneet sen Wilman kautta jälkikäteen. Jatkossa palautekysely voisi työryhmän palautteen mukaan sisältyä jo teematuntien kokonaisuuteen esimerkiksi QR-koodilla avattavana kyselynä. Nuorilta saadun palautteen mukaan tunnit olivat olleet ajatuksia herättäviä, opettavaisia ja tarpeellisia. Nuoret olivat kokeneet ensimmäisen huoneen hiukan pitkäksi ja raskaaksi sekä olisivat kaivanneet enemmän toiminnallisuutta.

Yhteistyötä tilaajatyöryhmä arvioi palautteessaan myös. He totesivat palautteessaan opinnäytetyön tekijän olleen aktiivinen ja motivoitunut ottaen hyvin huomioon tilaajatyöryhmän toiveet ja tarpeet. Suunnitteluprosessin etenemisestä ja yhteyden pidosta palautteessa todettiin, että se oli tapahtunut pääasiassa sähköpostin ja Teams -palavereiden välityksellä aikatauluhaasteiden takia. Palautteessa mainitaan, että tilaaja olisi toivonut myös lähitaapaamisia. Palautteessa tuodaan esiin alussa olleet työnjakoa koskevat haasteet, jotka koskivat myös tilaajana toimivaa työryhmää. Palautteen kehitysehdotus oli, että check list -tyyppisillä tarkistuslistoilla voisi huomioida kaikki tarvittavat asiat resursseihin ja tarpeistoon liittyen. Tilaajatyöryhmä totesi, että opinnäytetyön tekijä oli laittanut näitä tiedoksi kyllä heille sähköpostin välityksellä, mutta selkeämpää olisi ollut, mikäli kaikki olisi sisältynyt samaan pakettiin. Näin materiaali kokonaisuutena olisi siten helposti käyttöön otettavissa myös ilman, että tilaajatyöryhmän jäsen olisi siinä mukana. Lopuksi palautteessa todettiin, että työryhmä koki opinnäytetyönä tehdyn materiaalin tarpeelliseksi ja että se jäisi heille käyttöön jatkoakin ajatellen esimerkiksi vanhempainiltoihin.

## 9 POHDINTA

Kuten Airaksisen ja Vilkan teoksessa toiminnallinen opinnäytetyö mainitaan, että opinnäytetyöprosessia tehtäessä on tärkeä muistaa resurssit ajankäytössä, omat voimavarat sekä oma osaaminen (Airaksinen ym., 2003, s. 56). Opinnäytetyötä tehdessä suunnitelmavaiheesta asti prosessin hahmottaminen toi omat haasteensa, sekä aikatauluttaminen. Töiden, koulun ja terveyden tasapainottelu ja voimavarojen realisointi tuntui haastavalta. Koko prosessin ajan sai onneksi tukea ohjaavilta opettajilta sekä tilaajatyöryhmältä.

Tutkimuskysymyksenäni oli: Miten nuorten mielenterveyttä voidaan tukea toiminnallisen menetelmän avulla? Opinnäytetyössä toiminnallisia menetelmiä oli kolme: nuoret saivat osallistua videoiden suunnitteluun ja ideointiin käytännön tasolta, he suunnittelivat mielen hyvinvoinnin tarrat sekä jokainen teematunteihin osallistuva 8. luokkalainen sai pohtia henkilökohtaisella tasolla omia voimavarojaan sekä mielenterveyden haasteita Itsetuntemuksen laiva- tehtävässä. Mielestäni toiminnalliset menetelmät toimivat etenkin nuorten parissa hyvin, sillä kuten tässäkin tuotoksessa huomasin, oppilaat innostuivat ideoinnista, kun saivat päästää oman luovuutensa valloilleen ja suunnitella sekä ideoida itse ilman valmista kaavaa. Näin motivaatio ja kiinnostus pysyivät yllä ja nuoret saivat itse keskustella keskenään miltä eri mielenterveyden häiriöt tuntuvat ja miten ne esitettäisiin videoiden kautta ikätovereille.

### 9.1 Prosessin kulku

Tilaajatyöryhmän palautteessa todettiin, että avun hakemista koskeviin dioihin olisi voinut lisätä auttavien tahojen logot ja linkit suoraan nettisivuille. Logojen näkeminen olisi voinut jäädä paremmin nuorten mieliin ja nettisivuja näyttämällä nuorten olisi myös hyvä nähdä kuinka he pääsisivät löytämään ne helposti myös itse. Palautteessa mainittiin myös kehitettävänä tekijänä ohjaajille ja vetäjille suunnatut erilliset ohjeet ja vinkit. Jälkikäteen pohdittuna tällaisia lisätietoja olisi voinut lisätä esimerkiksi diojen muistiinpano osioihin tai tehdä muistiinpano kortit. Myös check list- tyylinen tarkistuslista olisi voinut olla osana muistiinpanoja, näin varmistuisi kunkin tahon tehtävät ja hoidettavat asiat, sekä resurssit. Tässä ehkä haasteena oli konkreettisen yhteistyön vähyys tilaajana toimivan työryhmän kanssa, minkä myös työryhmä nosti esiin palautteessaan. Palautteessa ilmeni myös se,

että tilaajan vastuulle oli jäänyt palautekyselyn laatiminen nuorille. Palautekyselystä ei sovittu erikseen aluksi, mutta se olisi toki voinut sisältyä kokonaisuuteen opinnäytetyön tekijänkin laatimana.

Kokonaisuudessaan prosessi oli mielenkiintoinen toteuttaa ja opinnäytetyön tekijänä opin prosessimaisen työnotteen, palautteen huomioinnin ja suunnitelmallisuuden työn edetessä kohti maaliviivaa. Aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen, itselle todella läheinen ja koin sen toteuttamisen tärkeäksi. Varhaisnuoruudesta kaikki kehitymme kohti aikuisuutta omien lähtökohtiemme saattamana, opinnäytetyötä tehdessäni opin itse myös monia asioita, joita aion varmasti hyödyntää työelämässä. Mielenterveyden häiriöt eivät silti poissulje positiivisen mielenterveyden voimaa sekä vie pois onnistumisen kokemuksia ja onnellisuutta.

## 9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää kunnioittaa muiden tutkimustyötä sekä olla rehellinen, avoin ja huolellinen lähteet huomioon ottaen. Opinnäytetyöt ovat julkisia kaikille avoimessa Theseus-julkaisuarkistossa. Kun opinnäytetyöt ovat kaikkien saatavilla, tuo se näkyvyyttä, edistää niiden yhteiskunnallista vaikuttavuutta sekä parantaa laatua ja luotettavuutta. (Arene ry, 2019, s. 8-10.) Opinnäytetyötä tehdessä ja käytettäessä siinä muiden omistamia, tekijänoikeuden alaisia aineistoja, täytyy mainita niiden alkuperä, tekijät sekä lähteet oikeaoppisesti. (Arene ry, 2019, s. 12.)

TENK:in eettisten ohjeiden mukaan haastateltaville annetaan tiedoksi, että osallistuessaan haastatteluun tai kyselyyn, heillä on oikeus myös kieltäytyä osallistumasta sekä oikeus keskeyttää osallistumisensa missä tahansa prosessin vaiheessa. Heillä on myös oikeus saada tietoa opinnäytetöihin käytetyistä tiedoista sekä opinnäytetyön tavoitteista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7-9.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin kokemusasi-  
antuntijoiden kirjoittamia tekstejä heidän kokemuksistaan liittyen mielenterveyden eri häiriöihin. Opinnäytetyön luotettavuudesta kertoo aiheeseen syvä perehtyminen ja kriittinen tiedonhakuprosessi. (Arene ry, 2019, s. 14.)

Koska opinnäytetyöllä on tilaaja, tehdään yhteistyösopimus toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön tekijän kesken. Sopimuksessa sovitaan muun muassa

aiheesta, aikataulusta, kustannusten korvaamisesta, opinnäytetyön tuotoksen omistus- ja käyttöoikeudesta, salassa pidettävistä asioista ja vastuista. Myös tutkimuslupa-asia on syytä selvittää, sillä se vaihtelee eri organisaatioissa. (Arene ry, 2019, s. 6.) Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan tutkittu organisaatiota, vaan tuotettiin sille aineistoa.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden perustana toimii riittävä dokumentointi sekä perustelu valinnoille, mitä opinnäytetyössä on tehty kaikissa sen eri vaiheissa. Päiväkirjan pitäminen kaikista opinnäytetyöhön liittyvistä toimista ja alkuperäisen aineiston säilyttäminen on tärkeää ottaa huomioon. (Kananen, 2017, s. 151, 153.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin laadukkaita ja luotettavia lähteitä. Kokemusasiantuntijoiden tuottamat tekstit ovat suoraan heiltä tulleita. Ainoastaan videoiden suunnittelussa käytettiin luovuutta ja nuorten omaa visiota sekä heidän ideoitaan. Videoissa yhdistettiin opinnäytetyön tekijän lähteistä keräämä teoria ja tieto. Kokemusasiantuntijoiden tekstit sekä ryhmän ideoimat lavastetut kuvaustilanteet olivat osa videomateriaalia.

## LÄHTEET

Aalber, V., Aaltonen, J., Aronen, E., Haravuori, H., Henriksson, M., Hietala, J., Isometsä, E., Järnefelt, H., Jääskeläinen, E., Kaltiala, R., Kampman, O., Karila, I., Karlsson, H., Kieppä, T., Koivisto, M., Koponen, H., Korkeila, J., Lauerma, H., Leinonen, E., Leppämäki, S., Levola, J., Lindberg, N., Läksy, N., Lönnqvist, Jouko., Markkula, N., Marttunen, M., Melartin, T., Miettunen, J., Niemelä, S., Partonen, T., Pesonen, T., Pirkola, S., Raaska, K., Rissanen, A., Räsänen, S., Sourander, A., Sundman, P., Suokas, J., Suvisaari, J., Taiminen, T., Tiihonen, J., & Vataja, R. (15. uudistettu painos, 2021). Psykiatria. Oy Duodecim. (Alkuperäinen teos julkaistu vuonna 1999.)

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2020). Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Puna-Musta Oy.

Aho, A., Kaunonen, M., Kylmä, J., Rissanen M-L., & Salmi, T. (2018). Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. (55), 156–170. fi-le:///C:/Users/lkmaj/Downloads/70266-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-90850-1-10-20180427.pdf

Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., Solin, P., Tamminen, N., & Tuisku, K. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti. (24), 1759-1764. Saatavana: SLL242016\_1759.pdf (helsinki.fi)

Aronen, E., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., & Sourander, A. (2016). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim.

Erkko, A., & Hannukkala, M. (2013). Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. (2021). Etiäppäin! – Hanke. [https://www.epshp.fi/am-mattilaiselle\\_ja\\_opiskelijalle/koulutus/voimaa\\_arkeen/etiappain%21-hanke](https://www.epshp.fi/am-mattilaiselle_ja_opiskelijalle/koulutus/voimaa_arkeen/etiappain%21-hanke)

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., & Ranta, K. (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim, 126. 2033-2039. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten\\_mielenterveys\\_koulumaailmassa\\_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Honkanen, H. Mitä on masennus? Väestöliiton Hyvinvointi Oy Terapiapalvelut. [https://vaestoliitonterapia.fi/2019/06/02/mita-on-masennus/?gclid=EAlaIQob-ChMlneX1i7PH8qIVksSyCh3CfAEEEAAYASAAEgJFY\\_D\\_BwE](https://vaestoliitonterapia.fi/2019/06/02/mita-on-masennus/?gclid=EAlaIQob-ChMlneX1i7PH8qIVksSyCh3CfAEEEAAYASAAEgJFY_D_BwE)

Huttunen, M. (30.11.2018). Lasten ja nuorten masennus- ja mielialahäiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). Mielenterveyshoitotyö. (5.-6. Painos). Sanoma Pro Oy.

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kosloff, A., Larivaara, M., Rotko, T., & Vorma, H. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. (2020:6) Sosiaali- ja terveysministeriö.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Komulainen, A., Kosola, S., Kunttu, K., Seilo, N., & Väyrynen, T. (2021). Opiskeluterveys (2. Uudistettu painos). Kustannus Oy Duodecim.

Meskanen, K. (7.9.2022). Ahmintahäiriö (BED). Duodecim Terveyskirjasto Ahmintahäiriö (BED) - Terveyskirjasto

Ruuska, J. (5.10.2021). Ahmimishäiriö (bulimia nervosa). Duodecim Terveyskirjasto Ahmimishäiriö (bulimia nervosa) - Terveyskirjasto

Ruuska, J. (5.10.2021). Laihuushäiriö (anorexia nervosa). Duodecim Terveyskirjasto Laihuushäiriö (anoreksia nervosa) - Terveyskirjasto

Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). Mielenterveyspalvelut. Mielenterveyspalvelut - Sosiaali- ja terveysministeriö (stm.fi)

Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2018). Nuoren viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. Aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14287>

Syömishäiriökeskus. (2017). Ahmintahäiriö (BED). Ahmintahäiriö (BED) | Syömis-häiriökeskus (syomishairiokeskus.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). Kouluterveyskysely. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=200386&mittarit\\_2=200408&sukupuoli\\_0=143993#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&sukupuoli_0=143993#)

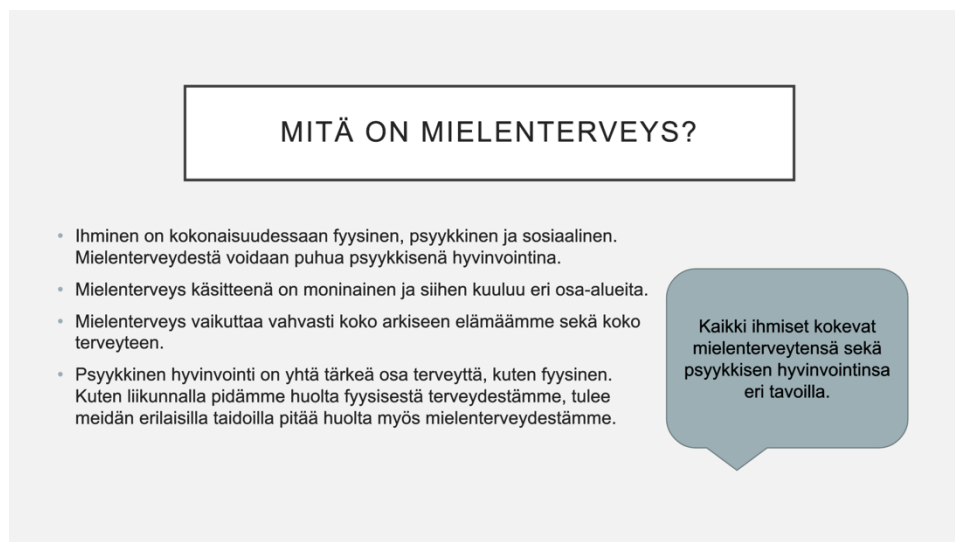
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Mielenterveyspalvelut. Mielenterveyspalvelut - THL

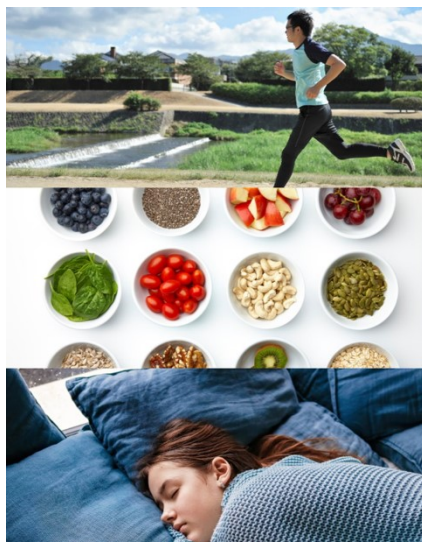
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (11.10.2019). Syömishäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/syomishairiot>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu-ja 3. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

## LIITTEET

### Liite 1. Diasarja Nuorten yleisimmät mielenterveyden häiriöt





Hyvää psyykkistä hyvinvointia voidaan edistää yhtä lailla, kuin fyysistäkin hyvinvointia liikunnalla, säännöllisellä terveellisellä ruokavaliolla sekä riittävällä levolla. Mutta hyvinvointia edistetään myös ihmissuhteilla, itsensä toteuttamisella ja hyväksymisellä, sekä mieleisillä harrastuksilla ja käsittelemällä omia tunteitaan.

### KOULUTERVEYSKYSELYSTÄ POIMITTUA

- Uusimman kouluterveyskyselyn (2021) mukaan Kauhajoen alueella mielen hyvinvointi on laskenut.
- Verrattuna vuoteen 2019 masennusoireet sekä ahdistuneisuus ovat lisääntyneet voimakkaasti.
- Tytöillä tilastot ovat suuremmat masennusoireilun, sosiaalisen ahdistuneisuuden, ahdistuneisuuden, matalan itsetunnon ja syömishäiriörisikin kohdalla.
- Pojilla tilastot ovat suuremmat positiivisen mielenterveyden kokemisen puolesta.

Vuodesta 2019  
ahdistuneisuus on  
kasvanut yhteensä 11,7%

Masennusoireilu kasvanut  
yhteensä 11%



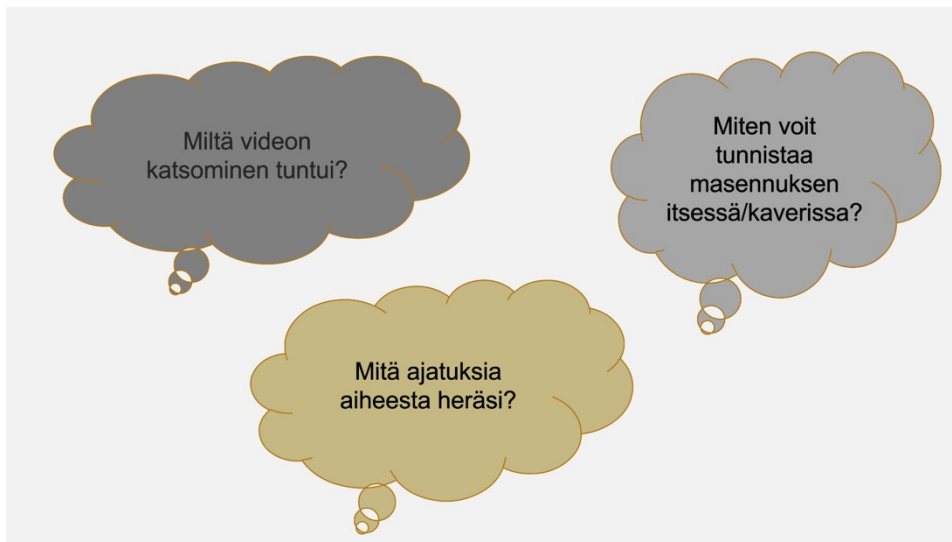
### VIDEO MASENNUKSESTA

Videon tekemiseen ovat osallistuneet:

Kauhajoen Yhteiskoulun päihde- ja mielenterveys"rukkanen",  
osa tukioppilaista, kuvaamataidon ryhmäläisistä, sekä  
nuorisovaltuutetuista.

Videon on kuvannut ja editoinut Julia Saarinen

Videossa on käytetty kokemusasiantuntijan tekstiä. Lukijana Julia Saarinen.



## MASENNUS

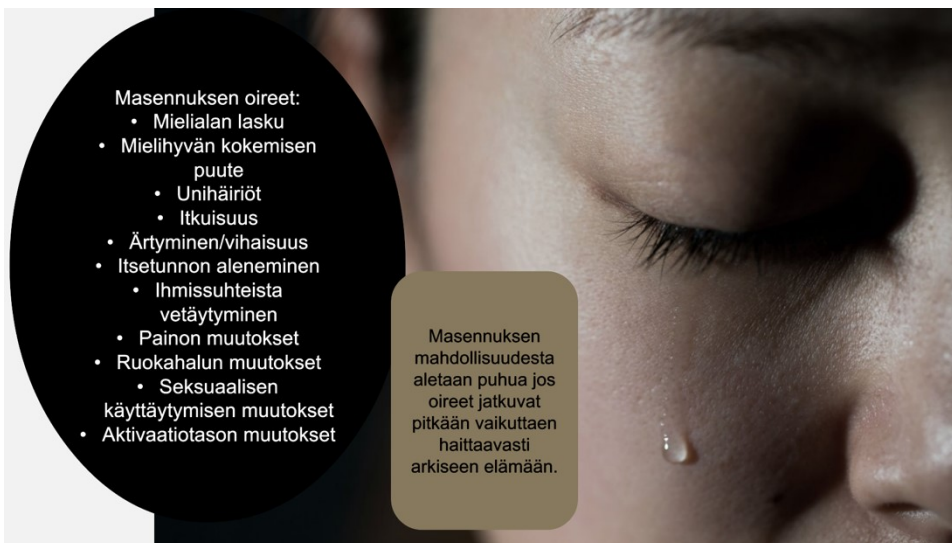
- Depressio eli masennus on yleinen sairaus joka vaikuttaa useaan elämän eri osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn.
- Murrosiän alkaessa masennuksen riski suurenee ja uusien masennusjaksojen alkaminen on todennäköisintä 15-18 vuotiailla.
- Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan Kauhajoen alueella masennusoireet ovat kaksinkertaistuneet sekä tytöillä, että pojilla verrattuna vuoteen 2019.

Ohimenevät alakuloon, pettymykseen ja menetykseen liittyvät tunteet ovat täysin luonnollisia ja normaaleja, jotka kuuluvat elämän tasapainoon, kuten myös ilo ja onnistumisen tunteet.



- Masennuksen oireet:
- Mielialan lasku
  - Mielihyvän kokemisen puute
    - Unihäiriöt
    - Itkuisuus
  - Ärtyminen/vihaisuus
  - Itsetunnon aleneminen
    - Ihmissuhteista vetäytyminen
  - Painon muutokset
  - Ruokahalun muutokset
    - Seksuaalisen käyttäytymisen muutokset
  - Aktiiviatason muutokset

Masennuksen mahdollisuudesta aletaan puhua jos oireet jatkuvat pitkään vaikuttaen haittaavasti arkiseen elämään.



## VIDEO AHDISTUNEISUUDESTA

Videon tekemiseen ovat osallistuneet:

Kauhajoen Yhteiskoulun päihde- ja mielenterveys"rukkanen", osa tukioppilaista, kuvaamataidon ryhmäläisistä, sekä nuorisovaltuutetuista.

Videon on kuvannut ja editoinut Julia Saarinen

Videossa on käytetty kokemusasiantuntijan tekstiä. Lukijana Niklas Mäki-Paavola.

Mistä  
mielenterveyden  
häiriöstä on kyse?

Mitä ajatuksia  
video herätti?

## AHDISTUNEISUUS

Lievä ja ohimenevä  
ahdistuksen tunne on  
normaalia

- Ahdistuneisuutta on kuvattu sisäisellä jännityksen tunteella.
- Oirekuva ilmenee levottomuuden, kauhun tai paniikin tunteena. Tunne siitä, että jotain pahaa tai pelottavaa sattuu ilman ulkoista vaaraa.
- Kun ahdistuneisuus on pitkäkestoista, voimakasta ja sosiaalista toimintakykyä haittaavaa, voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä.
- Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan ahdistuneisuus Kauhajoen alueella on tytöillä melkein kolminkertaistunut sekä pojilla kaksinkertaistunut verrattuna vuoteen 2019.



## VIDEO SYÖMISHÄIRIÖSTÄ

Videon tekemiseen ovat osallistuneet:

Kauhajoen Yhteiskoulun päihde- ja mielenterveys"rukkanen", osa tukioppilaista, kuvaamataidon ryhmäläisistä, sekä nuorisovaltuutetuista.

Videon on kuvannut ja editoinut Julia Saarinen

Videossa on käytetty kokemusasiantuntijan tekstiä. Lukijana Justiina Luukaslammi.

Mistä mielenterveyden  
häiriöstä voisi olla  
kyse?

Mitä ajatuksia  
mieheesi nousi?

## SYÖMISHÄIRIÖT

- Psykkisten vaikutusten lisäksi syömishäiriöt vaikuttavat myös fyysiseen terveyteen. Vaikka kyseessä on syömishäiriö ja poikkeava syömisikäyttäytyminen, häiriintyy myös sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky.
- Syömishäiriöön sairastutaan useimmiten 12-24 vuotiaana.
- Suurin osa sairastuneista on tyttöjä.
- Syömishäiriöissä suhde omaan kehoon, ruokaan tai painoon on häiriintynyt.

## ANOREXIA NERVOSA

- Kyseessä on laihuushäiriö.
- Laukaisijana toimii häiriintynyt kuva omasta kehosta, josta seuraa pakonomainen tarve laihduttaa, pudottaa painoa sekä pelko rasvakudoksen kertymisestä ja lihomisesta.
- Laihuushäiriötä sairastava voi ajatella olevansa lihava, vaikka olisi vaarallisen alipainoinen.

Oireet:

- Kuukautisten poisjääminen
- Osteoporoosin (luukadon) kasvaminen
- Hiusten katkeilu ja ohentuminen
- Aineenvaihdunnan hidastuminen
- Nestehukka
- Palelu
- Ummetus
- Hidas pulssi
- Matala verenpaine
- Huimaus
- Raajaturvotus

Anorexiaa sairastavalla aliravitsemus ja kuukautisten poisjääminen aiheuttavat lapsettomuutta

## BULIMIA NERVOSA

- Tarkoittaa ahmimishäiriötä.
- Häiriötä sairastavalla on lihavuuden pelko sekä ahmimiskohtauksia, jotka päätyvät usein mahan tyhjentämiseen väkisin oksentaen tai erilaisten ulostuslääkkeiden käytön avulla esim. peräruiskeet.
- Ahmimiskohtauksen voi laukaista esim. kova henkinen paine.
- Painonnousun pelosta voi alkaa ruuasta paastoaminen ja pakonomainen liikunnan harrastaminen.
- Bulimian sairastamiseen liittyy usein häpeän tunne.

Bulimiaa voi olla vaikea huomata, sillä sairastunut voi olla normaalipainoinen ja syödä muiden seurassa normaalisti.

## AHMINTAHÄIRIÖ (BINGE EATING DISORDER)

- Ahmintahäiriön ja bulimian erottaa siitä, ettei ahminnan jälkeen vatsaa tyhjennetä oksentamalla tai ulostuslääkkeillä.
- Ahmintahäiriössä tyypillistä on hallitsematon ruuan ahmiminen, joka tapahtuu kohtauksenomaisesti.
- Ahdistava tunne vatsassa, kivun tunne, sekä muiden ihmisten läsnäolo saattaa lopettaa kohtauksen. Yleensä ahmiminen tapahtuu yksin kenenkään huomaamatta.
- Ahmintahäiriö aiheuttaa painonnousua sekä painon vaihtelu on tavallista.

Kaikki ahmivat joskus. On kuitenkin tärkeää erottaa ylensyöminen ja ahmintahäiriö toisistaan.



## VIDEO ITSETUHOISUUDESTA

Videon tekemiseen ovat osallistuneet:

Kauhajoen Yhteiskoulun päihde- ja mielenterveys"rukkanen", osa tukioppilaista, kuvaamataidon ryhmäläisistä, sekä nuorisovaltuutetuista.

Videon on kuvannut ja editoinut Julia Saarinen

Videossa on käytetty kokemusasiantuntijan tekstiä. Lukijana Mikko Korpela.

Ajatuksia  
videosta?

Tiedätkö mistä  
mielenterveyden  
häiriöstä on kyse?

## ITSETUHOISUUS

- Itsetuhoiseen käyttäytymiseen ei ole tiettyä syytä.
- Itsensä vahingoittamisella saatetaan paeta oman elämän psyykkistä tuskaa tai tunteiden käsittelyä, ruumiillinen kipu saattaa viedä huomion pois psyykkisestä kivusta hetkellisesti.
- Itsetuhoisuudella tarkoitetaan myös ajatuksia, jotka eivät välttämättä johda tekoihin.
- Varhainen tunnistaminen sekä mielenterveyden vahvistaminen ovat yksi keskeisimmistä asioista nuoren itsetuhoisuuden ehkäisyssä.



## AVUN HAKEMINEN

- Joskus jo avun hakeminen saattaa tuntua raskaalta kun mielessä käy läpi vaikeita asioita, mutta mitä nopeammin apua saa, sitä parempi ennuste tilanteen hallinnalla on.
- Joskus saattaa auttaa jos puhuu mieltä painavasta asiasta ystävälle, mutta tarvittaessa sinulla on monta luotettavaa ammattilaista tukenasi.
- Ammattilaisen kanssa on hyvä pohtia mistä pahan olon tunne tai mieltä painavat asiat johtuu, joskus sitä ei itsekään tiedä.
- Tärkeää on olla rehellinen omista tunteista, että avun saanti onnistuisi mahdollisimman tehokkaasti.



## KUKA AUTTAA PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA

- Kouluterveydenhoitaja 040 519 0508 ma-pe klo 8-8.30
  - Nuorten psykiatrinen sairaanhoitaja Satu 0408304450
  - Psykiatrinen sairaanhoitaja Mari 040 485 0042
  - Kauhajoen Kiirevastaanotto
- Arkisin ma-pe klo 8-20, 06 24133200  
Viikonloppuna klo 10-20, 06 24133200
- **Akuutissa häädässä soita aina 112!**

Miten haen apua itselleni  
tai ystävälleni?

Kerro huolesi luotettavalle  
aikuiselle. Esimerkiksi  
koulun terveydenhoitaja  
tai kuraattori osaa auttaa  
sekä tarvittaessa ohjata ja  
auttaa eteenpäin.

**Erikoissairaanhoidon tarviin aina lähete**

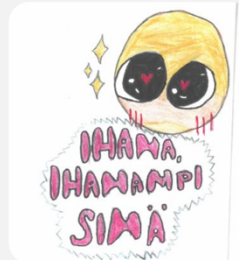
## KUKA MUU VOI AUTTAA

- Koulukuraattori 040 541 6643
- Perheohjaamo 040 183 7810
- Hyvinvointiohjaaja/terveydenhoitaja 040 679 5800
- Nuorisotyö
- Erityisnuorisotyöntekijä 046 851 2107
- Koulunuorisio-ohjaaja 040 480 7005



## APUA ANONYYMISTI

- Sekasin-chat  
päivystää ma-pe klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24
- MLL lasten ja nuorten puhelin 116 111  
maanantaista perjantaihin klo 14–20  
lauantaisin ja sunnuntaisin klo 17–20
- Poikien puhelin 0800 94884  
Maanantaista perjantaihin klo 13-18



## VOIMAVARAT MIELENTERVEYDEN TUKENA

### Sisäiset suojaavat tekijät:

- Hyvä fyysinen terveys
- Kyky tunteiden ilmaisuun
- Mieltä painavista asioista puhuminen
- Kyky luoda ja pitää yllä ihmissuhteita
- Itsensä toteuttaminen esim. Harrastukset
- Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen
  - Ongelmaratkaisukyvyt
  - Hyväksytyksi tuleminen tunne
    - Perimä

### Ulkoiset suojaavat tekijät:

- Perhe, läheiset ja ystävät
  - Koulu ja opiskelu
  - Turvaverkko
- Kyky uskaltaa hakea apua ajoissa
- Turvallinen kasvuympäristö
- Perheen taloudellinen tilanne
- Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen



### ITSETUNTEMUKSEN LAIVA

#### Piirrä:

- Laivan runko ja kirjoita siihen omat vahvuutesi
- Purje ja siihen voimaa antavat asiat
- Ankkuri ja siihen menoa jarruttavat asiat
  - Karikko ja siihen pelottavat asiat
- Aurinko ja siihen myönteistä energiaa tuovat asiat
- Pilvi ja siihen omat haaveet ja unelmat

