

Opas
masentuneiden nuorten
ohjaamiseen kuvataideopetuksessa



Mitä masennus tarkoittaa ja mistä sen tunnistaa?

"Mikä ihmeen masennus?"

*Masennus on mielialahäiriöihin kuuluva mielenterveyden häiriö, jonka keskeisinä piirteinä ovat **kyvyttömyys kokea mielihyvää, mielialan lasku ja poikkeuksellinen väsymys**. Yleiskäsitys masennuksesta yleensä ei vastaa virallista käsitystä. Usein henkilön sanotaan olevan masentunut hänen ollessaan pienen hetken alakuloinen pettymyksen, menetyksen tai epäonnistumisen seurauksena.*

- Masennus on yleistä, sitä sairastaa noin 6 % väestöstä. Naisilla masentuneisuus on noin 2 kertaa yleisempää miehiin verrattuna.
- Masennustiloja on eriasteisia ja -tyyppisiä. Kukin esiintyy eri tavalla.
- Masennukselle on ominaista jaksottainen kulku. Masennukseen sairastunut henkilö voi olla välillä pitkäänkin oireeton, mutta jopa pienen vastoinkäymisen seurauksena masennusoireita voi alkaa taas esiintymään.
- Lähes jokainen kokee elämänsä aikana jossain vaiheessa masennukselle tyypillisiä oireita, mutta se on normaalia, jos oireet eivät kestä kauan.
- Masennusoireiden täytyy jatkua vähintään yhtäjaksoisesti 2 viikkoa, jotta voidaan puhua masennuksesta.

Masennukselle tyypillisiä oireita:

- ❖ Merkittävä painon muutos
- ❖ Jatkuva pahan olon tai kivuliaisuuden tunne
- ❖ Haluttomuus mm. harrastaa aiempaa harrastustoimintaa
- ❖ Unettomuus tai lisääntynyt unen tarve
- ❖ Voimattomuuden tunne
- ❖ Arvottomuuden tunne
- ❖ Merkittävä muutos ruokahalussa
- ❖ Syyllisyyden tunne kaikista asioista
- ❖ Vaikeus ratkaista ongelmia ja tehdä päätöksiä
- ❖ Ajatusten ja liikkeiden hidastuminen tai kiihtyneisyys
- ❖ Mielialan vaihtelut
- ❖ Alttius syrjäytymiselle

Masennuksessa voi esiintyä pahimmassa tapauksessa myös **itsemurha-ajatuksia, itsetuhoisuutta tai se voi lamauttaa henkilön toimintakyvyn lähes kokonaan.**

Mistä masennus johtuu?

”Masennuksen puhkeamiselle ei ole aina tiettyä yhtä syytä. Jokainen on yksilö.”

- Riskitekijöinä masennukseen sairastumiseen ovat erilaiset biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Osa ihmisistä sairastuu helpommin masennukseen verrattuna toisiin.
- Alttius sairastua erilaisiin masennustiloihin on suuri, jos elämässä kaikki ei jatkuvasti mene henkilön toivomalla tavalla tai hän kokee olevansa mitätön itselleen ja muille.
- **Erilaiset menetykset** (mm. läheisen kuoleminen), **epäonnistumiset**, **ahdistuneisuus** ja eri tavoin **kuormittava elämäntapa** (mm. stressi ja koulu-uupumus) ovat kaikista yleisimpiä syitä masennukselle.

Muita tekijöitä masennukseen sairastumiselle ovat esimerkiksi:

- ❖ Elämän taitekohdat, kuten aikuistuminen
- ❖ Yksinäisyys
- ❖ Päihteiden väärin- tai liiakäyttö
- ❖ Aiemmat- tai taustalla olevat muut mielenterveyden häiriöt.
- ❖ Tunne-elämän häiriöt



Miten masennusta hoidetaan?

"Älä hätäile, ajattele selkeästi!"

*"Masennuksen hoidossa on tärkeää hakea hoitoa mahdollisimman aikaisin, kun oireet ovat kestäneet **yli 2 viikkoa**. Masentunut henkilö voi itse hakeutua hoitoon tai hänen läheisensä voi ohjata masentuneen perusterveydenhuollon yksikköön masennushoitajalle tai lääkärille."*

"Jos masentunut henkilö kärsii vaikeasta, psykoottisesta masennuksesta tai hänellä on riski tehdä itsemurha, hänet ohjataan psykiatriseen erikoisterveydenhuoltoon tai sairaalahoitoon."

- Vaikeaa masennustilaa sairastava tai itsetuhoisa henkilö tarvitsee monesti valvontaa ja jatkuvaa apua päivittäisissä toiminnoissaan.
- Jos henkilöllä todetaan olevan masennus, on **tärkeää aloittaa hoito mahdollisimman pian**, jotta masennusoireet eivät lisääntyisi.
- Tutkimusten mukaan hoitovaste masennukselle on hyvä, kun hoidossa yhdistetään lääkehoitoa lääkkeettömään hoitoon.
- Itsehoidon ja läheisten tuen merkitys täytyy ottaa myös huomioon masennusta hoidettaessa. Itsehoito on tehokas tapa parantua lievästä masennuksesta.
- Hoidon vaste on yksilöllistä. Toisella toimii toinen hoitomenetelmä paremmin verrattuna toiseen.

Hoidosta lisätietoa seuraavalla sivulla →

Ihminen on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Masennuksen itsehoitoa voi toteuttaa esimerkiksi:

Fyysisen kunnon ylläpito	Psyykkisen terveyden ylläpito	Sosiaalisen terveyden ylläpito
Riittävä liikunta	Positiivinen ajattelumalli	Hyvät sosiaaliset kontaktit
Aktiivinen elämäntyyli	Aivot toiminnan aktivointi mm. ongelmanratkaisu, harrastukset	Läsnäolo, tarpeeksi sosiaalisia suhteita
Harrastustoiminta	Liiallisen stressin välttäminen	Turvallinen ympäristö, henkilö saa tarvittaessa apua ongelmiinsa

- Masennuksen lääkinällinen hoito on hyvin yksilöllistä ja lääkkeen valintaan vaikuttavat monet persoonalliset- kuin ympäristölliset tekijät, kuten oma paino, toivomukset ja tukiverkosto.
- Lääkkeen vaikutusmekanismit tapahtuvat hermosolutasolla.

Yleisimpiä masennuslääkkeitä ovat:

- ❖ Trisykliset masennuslääkkeet
- ❖ Serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinoton estäjät (SNRI- lääkkeet)
- ❖ Selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät (SSRI- lääkkeet)

- Lääkkeettömän masennuksen hoidossa muiden henkilöiden tuki masentuneen parantumisessa on usein suuri.

Esimerkkejä lääkkeettömästä hoidosta:

- ❖ Erilaiset psykoterapiat
- ❖ Luovat terapiamenetelmät
- ❖ Vertaisryhmät
- ❖ Aivojen neuromodulaatiohoidot

Millä tavoin kuvataide voi lieventää masennusta?

”Miten taide voi kokonaisuudessaan vaikuttaa masennukseen?”

*”WHO:n (Fancourt & Finn 2019) tekemän tutkimuksen mukaan taidetta voidaan käyttää monin eri tavoin terveyden edistämisessä. Taiteen kautta ihminen **voi tuoda esille semmoisia tunteita ja asioita, mitä hän ei toisi sanallisesti esille**, kuten pelkoa ja alitajunnallisia viestejä. Alitajunnalliset viestit tarkoittavat mm. mielihaluja ja ajatuksia, joita henkilö ei pysty itse kontrolloimaan tai hän ei tiedä niiden olemassaolosta. Taide auttaa myös **negatiivisten tunteiden käsittelemisessä**. ”*

*”Jos henkilö keskittyy taiteen tekemiseen ja nauttii siitä, henkilö voi helposti kokea **”flow”**- hetken, jolloin henkilö ei mieti arkipäivän huolia tai masennusta, vaan antaa itsensä täysin taidehetkeen.”*

Kuvataidetta käytetään yhtenä luovan terapian menetelmänä.

Luova terapia tarkoittaa luovien menetelmien, kuten musiikin, kuvataiteen tai tanssin käyttöä terapeuttisessa tarkoituksessa.

- Kuvataide harrastuksena tukee terveellistä elämäntapaa ja toimii yhtenä tehokkaana itsehoitomenetelmänä lievään masennukseen.
- Kuvataiteen tekemisessä henkilö on usein avoin, jonka vuoksi teosten tekeminen lieventää ahdistusta ja jopa fyysistä kipua.
- Kuvataidetta tehdessään henkilö voi tuoda itseään esille monin eri tavoin, kuten muodoilla ja väreillä. Nämä kertovat henkilön ajattelumallista ja tunteista.
- Kuvataide aktivoi aivotoimintaa laaja-alaisesti. Se esimerkiksi kehittää abstraktia ajattelua sekä auttaa henkilöä jopa oivaltamaan ratkaisuja omiin ongelmiinsa.

- Kuvataidetta saatetaan monesti tehdä ryhmässä, jolloin teosten tekeminen tiiviissä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kohottaa ”me-henkeä”. Tämä auttaa varsinkin turvallisen ympäristön luomisessa ja syrjäytymisvara-ajan pienentämisessä.
- Kuvataideterapia tarkoittaa kuvataidehetkeä, jossa on mukana terveys- ja sosiaalialan ammattihenkilö, joka on erikoistunut terapiamenetelmiin ja psykoterapiaan.
- Kuvataideterapiaa suositellaan käytettävän silloin, jos masennus on vaikeampitasoista tai henkilön sanallinen vuorovaikutus on estynyt.
- Kuvataide voidaan yhdistää myös psykoterapiaan, jolloin ammattihenkilö tarkastelee tarkemmin henkilön teoksen valmistumista- ja valintoja.

Masennusta alentavia kuvataiteen osa-alueita ovat esimerkiksi:



Keramiikka



Seinämaalaukset



Omakeu-
harjoitukset

Kuvat: Pixabay.com

- WHO:n tekemän tutkimuksen mukaan (Fancourt & Finn 2019) taiteen osa-alueet, joissa henkilö pääsee toteuttamaan kokonaisvaltaisesti taidetta käyttäen eri aistejaan ja tuomaan esille kykyjään, ovat huomattu auttavan masennusoireiden lieventämisessä. Tieto perustuu kuvataidepsykoterapioissa saatuihin tuloksiin.

Kuinka masennus näkyy nuorilla?

”Kuka on nuori henkilö, miksi hän käyttäytyy tuolla tavalla?”

Nuoriksi määritellään noin 12–22-vuotiaat henkilöt:

- ❖ *Varhaisnuori on 12–14- vuotias.*
- ❖ *Keskinuori on 15–17- vuotias.*
- ❖ *Myöhäisnuori on 18–22- vuotias.*

*”Nuori pyrkii aikuistumaan mahdollisemman nopeasti etsien omaa **minäkuvaansa** ja hoitamaan asiat mahdollisemman itsenäisesti. Varsinkin varhaisnuori tarvitsee kuitenkin paljon vanhempien tukea.”*

*”Aivojen kehitys ja kehon muutokset tapahtuvat varhaisnuoruudessa yleensä hyvin nopeasti. Tämä vaikuttaa mm. **tunteiden kontrolloimiseen ja käytökseen**. Nuori voi esimerkiksi käyttäytyä epäsovinnaisesti, jotta saa ikätovereilta huomiota.”*

- Nuorten masennukselle pätee kaikki masennukselle tyypilliset oireet, taustatekijät ja hoitomuodot.
- Nuorilla masentuneisuus on paljon yleisempää, jopa 10–20 % nuorista kärsii masennuksesta.
- Yleisin masennustila nuorilla on yksittäinen tai toistuva masennusjakso.
- Masentuneilla nuorilla oheissairastavuus on yleistä, jolloin henkilö sairastaa masennuksen lisäksi jotain muuta mielenterveyden häiriötä.
- Lievää masennusta sairastavien nuorien määrä on alidiagnosoitu. Lievä masennus voi kehittyä ajan myötä vaikeammaksi masennustilaksi.

Nuorista lisätietoa seuraavalla sivulla →

- Nuorilla vertaisikäisten henkilöiden sosiaalinen kanssakäyminen ja arvostus on tärkeää, tämän vuoksi nuori on herkkä ihmissuhteille ja negatiivisille asioille.
- Sosiaalinen mediassa vallitseva ryhmäpaine, painostus kuuluisuuden- ja kunnioituksen saamiseen sekä tiettyyn muottiin sopeutumiseen on haitaksi nuorten mielenterveydelle.
- **Pojilla** masentuneisuus näkyy usein epäsovinnaisena käyttäytymisenä, sillä he eivät pysty sanallisesti purkamaan tunne-elämän vaikeuksia.
- **Tytöillä** masentuneisuus näkyy usein syrjäytymisenä ja märehdivänä ongelmanratkaisutyylinä.
- Masentuneilla nuorilla itsetuhoiset ajatukset ovat yleisempiä muuhun väestöön verrattaessa.
- Nuorten masennuksen lääkkeettömässä hoidossa hyödyllisiksi menetelmiksi ovat koettu erilaiset kognitiivisbehavioristiset psykoterapiat ja soveltavat terapiamenetelmät.

Masennuksen ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää nuorilla. Tätä voidaan tukea erilaisilla suojaavilla tekijöillä ja riskitekijöihin puuttumisella. Esimerkkejä riski- ja suojaavista tekijöistä:

Riskitekijöitä	Suojaavat tekijät
Vanhempien masentuneisuus/mielialahäiriöt	Auttavat ja empaattiset vanhemmat
Lapsuuden ahdistuneisuushäiriöt, ylivilkkaus- ja käytöshäiriöt	Itsearvostus, ongelmanratkaisutaidot, kokemus elämän merkillisyydestä
Turvaton ympäristö, mm. vanhempien piittaamattomuus, kiusatuksi tuleminen, ryhmäpaine ja väkivaltainen ympäristö	Turvallinen ympäristö, mm. viihtyisä koti, hyvät ja luotettavat kaverit
Lievät masennusoireet	Hyvä hoidon saatavuus ja sosiaalinen tuki

Mistä tunnistaa masentuneen oppilaan?

”Masentuneeseen oppilaaseen on usein vaikea saada kontaktia”.

- Masentunut oppilas voi olla usein ns. ”puoliteholla pyörivä”, jolloin hän on **väsynyt, poissaoleva ja motivoimaton.**

Masentunut oppilas voi olla jatkuvasti myös:

- ❖ Huomionhakuinen
 - ❖ Muita oppilaita häiritsevä
 - ❖ Alakuloinen
 - ❖ Negatiivinen ajatuksille- tai tehtävänantoon
 - ❖ Syrjäytynyt
 - ❖ Stressaantunut
 - ❖ Keskittynyt johonkin muuhun mm. puhelimen katsomiseen
- Luetellut oireet voivat olla myös **merkki muusta mielenterveyden häiriöstä.**

- Aggressiivisuus voi myös olla yksi masennuksen piirteistä, mutta se yhdistetään yleensä ylemmän asteen masennustilaan, persoonallisuushäiriöön tai ylivilkkaus- ja tarkkaavaisuushäiriöön.
- Muista, että nuori voi **”feikata”** masennustilan, tämän tunnistaa yleensä siitä, jos nuori hakee omalla masennuksellaan erityistä huomiota ja muuttaa mielentilaansa jatkuvasti huomionhakuisesti.

Mistä tunnistaa itsetuhoisen oppilaan?

"Nyt on tosi kyseessä!"

"Henkilön Itsetuhoisuus voi tulla muille monesti yllätyksenä, henkilö voi salata itsetuhoisuuden toisilta hyvin."

Itsetuhoisuutta esiintyy epäsuorasti ja suorasti:

- ❖ *Epäsuorassa itsetuhoisuudessa henkilö ottaa elämää uhkaavia riskejä, mutta ei vahingoita itseään tietoisesti tai halua kuolla.*
- ❖ *Suorassa itsetuhoisuudessa henkilö ajattelee itsemurha-ajatuksia, itsemurhayrityksiä ja voi jopa yrittää itsemurhaa.*

Itsetuhoisen oppilaan voi tunnistaa ulkoisista itsensä satuttamisen merkeistä, kuten esimerkiksi:



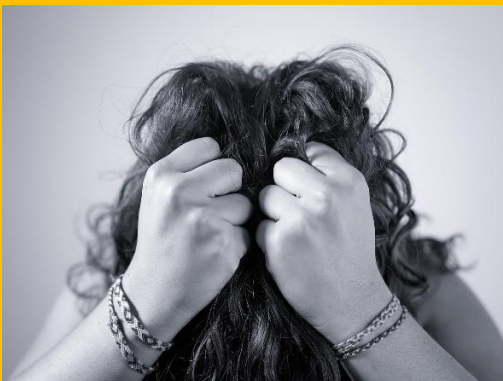
Viiltojäljistä



Mustelmista



Raapimisjäljistä



**Kehon karvoituksen repimisestä
mm. hiukset tai kulmakarvat**



**Päihteiden käytöstä
mm. pistojäljet**



Polttojäjistä

Kuvat: Pixabay, MSD Manual
Consumer version

- Itsetuhoinen oppilas kärsii usein monista masennukselle tyypillisistä oireista.
- Itsetuhoinen oppilas voi sanoa ääneen itsensä satuttamisesta ja uhkailla omalla itsetuhoisuudellaan.

Itsemurhariski on suurimmillaan, jos henkilö:

- ❖ Sanoo haluavansa kuolla
- ❖ Etsii itsemurhakeinoja
- ❖ Puhuu tuntevansa itsensä toivottomaksi tai merkityksettömäksi
- ❖ Puhuu olevansa umpikujassa tai tuntevansa sietämätöntä kipua
- ❖ Puhuu kostavansa omat tai muiden teot itsensä tappamisella
- ❖ Tuntee ja puhuu olevansa muille taakkana
- ❖ Lisää päihteiden- tai lääkkeiden käyttöä
- ❖ Käyttäytyy kiihtyneesti, ahdistuneesti tai levottomasti
- ❖ Nukkuu liian vähän tai vetäytyy liian paljon omiin oloihinsa tai tuntee itsensä etääntyneeksi
- ❖ Raivoaa aggressiivisesti
- ❖ Liikkuu tunnetiloiltaan äärimmäisyydestä toiseen

Itsemurhaa yrittäneellä henkilöllä on **korkea riski yrittää uudestaan itsemurhaa.**

10 Käytännön vinkkiä masentuneen/itsetuhoisen nuoren kohtaamiseen kuvataidetunneilla



Tilannetaju ja ajoissa puuttuminen- Ota tilanne haltuun, jos masentuneisuutta/itsetuhoisuutta esiintyy.



Lähesty nuorta myötätuntoisesti ja ole läsnä.



Lähesty nuorta katsoen häntä ainutlaatuisena yksilönä, ei sairaana henkilönä.



Ole empaattinen ja mahdollisimman ymmärtäväinen, mutta älä liikaa eläydy nuoren tunne-elämään.



Yritä motivoida nuorta osallistumaan tunnilla käytyyn opetukseen ja ota esille nuoren vahvuuksia.



Tarvittaessa pilko tehtävänantoa pienemmäksi tai anna nuoren tehdä vapaamuotoisesti taidetta, joka ei välttämättä liity tehtäväksi annetun teoksen tekemiseen.



Jos nuorella on jotain mielen päällä, on tärkeää kuunnella häntä kiinnostuneesti ja olla keskeyttämättä nuoren puhetta.



Itsetuhoisuuden puheeksi ottamisessa on oikea tapa kysyä nuorelta suoraan itsetuhoisuudesta.



Luota vaistoosi ja arvio nuoren tilanne, millaista apua nuori tarvitsisi. Esim. riittääkö kaksinpuhelu, ohjaatko nuorta hakemaan apua vai, onko hätätila.



Ilmoita- ja puhu nuoren tilanteesta hänen vanhempiansa kanssa.

LISÄTIETOA SEURAAVALLA SIVULLA



Kuinka motivoida oppilasta?

”Motivointi on kumppanuutta ja yhteistyötä sinun ja nuoren välillä, opetustunnin täytyy vastata nuoren tavoitteita. Nuoren tunne-elämän taidot myös vaikuttavat siihen, kuinka häntä voi motivoida.”

ESIMERKKIKÄYTÄNTÖJÄ:

- Ole itse avoin, positiivinen ja motivoitunut, tee opetustunnista ja käydystä materiaalista innostava. Tähän auttaa se, jos tiedät kyseisen nuoren mielenkiinnon kohteita ja hyväntuulisuutta tuovia asioita.
- Mukauta aihetta tai ohjattua teoksen tekemistyyliä. Anna vinkkejä/aihe-ehdotuksia teoksen tekemiseen.
- Pyri järjestämään tunneilla onnistumisen kokemuksia ikätoverien kanssa.

Mistä nuori voi omatoimisesti hakea apua?

- Koulussa olevalta kouluterveydenhoitajalta, lääkäriltä, kuraattorilta tai opettajalta.
- Omahoito-Ohjelmasta (Mielenterveystalo.fi):
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-masennuksen-omahoito-ohjelma>
- MLL:n nuortennetistä/Puhelimesta: Puh.nroon **116 111**.

Miten kuvataideopettaja voi hakea nuorelle apua?

- Puhu vanhempien kanssa nuoren masennuksesta, mm. kuinka masentuneisuus näkyy tunneilla ja ehdota nuoren vanhemmille avun hakemista mm. paikalliseen kasvatus- ja perheneuvontaan.
- **JOS** nuoren kanssa puhuminen ja hänen neuvomisensa avun hakemiseen ei auta, eikä vanhemmat ota kantaa nuoren masennukseen, tee huoli-ilmoitus nuoresta lastenviranomaisille soittamalla puh.nroon **044 444 2242**.
- **Hätätilanteessa soita 112** hätänumeroon tai ota yhteyttä Aalto-hyvinvointilaitoksen päivystykseen puh.nroon **116 117**. Äkilliset, voimistuvat itsemurha-ajatukset- tai itsetuhoisuus, itsemurhan yrittäminen tai turvallisuutta uhkaava aggressiivisuus ovat hätätilanteita.

MUISTA: TYÖKAVERIT JA TYÖYHTEISÖ VOIVAT AUTTAA SINUA VAIKEISSA TILANTEISSA

Lähteet teoriaan: Kampman, Olli, Heiskanen, Tarja, Holli, Matti, Huttunen, Matti & Tuulari, Jyrki 2017. Masennus. Lääkärikirja Duodecim.
Fancourt, Daisy & Finn Saoirse 2019. What is the evidence on role of the arts in improving health and well-being? WHO Health evidence network synthesis report 67, 3-57.

Huttunen, Matti & Kalska, Hely 2020. Psykoterapiat. Lääkärikirja Duodecim.