



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Ennaltaehkäisy aikuisväestön mielenterveystyössä

Mari Romppanen
Satu Vartiainen

Opinnäytetyö, 2024

www.karelia.fi



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2024
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Mari Romppanen
Satu Vartiainen

Nimeke
Ennaltaehkäisy aikuisväestön mielenterveystyössä

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tavoite on lisätä opiskelijoiden ymmärrystä aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Opinnäytetyömme tehtävänä on tuottaa podcast aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Podcastia käytetään opetuksen tukena opetusmateriaalina. Opiskelijan on tarkoitus kuunnella podcast ja perehtyä muihin materiaaleihin. Podcast tulee osaksi mielenterveys- ja päihdetyön syventäviä opintoja ja sen tarkoituksena on auttaa opiskelijoita ymmärtämään mitä ehkäisevä mielenterveystyö on.

Opinnäytetyössä keskitymme avaamaan ehkäisevän mielenterveystyön keskeisiä käsitteitä kuten promootio ja preventio sekä ehkäisyn tasoja. Tuomme työssämme esiin ehkäisevän mielenterveystyön toimijoita sekä miten kukin voi omalla toiminnallaan vaikuttaa omaan mielenterveyteen. Jotta ihminen vaikuttaisi omaan mielenterveyteensä tulisi vahvistaa suojaavia tekijöitä ja vähentää tai poistaa haavoittavia tekijöitä. Ihmisen terveys koostuu monesta asiasta, siihen kuuluu fyysinen, sosiaalinen ja henkinen tila. Ehkäisevällä mielenterveystyöllä pyritään edistämään hyvinvointia. Hyvinvointiin kuuluu terveys, itsensä toteuttaminen, hyvä elämänlaatu, sosiaaliset suhteet sekä toimeentulo. Vahvuudet ja voimavarat ovat olennaisessa osassa, kun mietitään ihmisen hyvinvointia. Suomessa hyvinvointi tarkoittaa sekä yksilö sekä yhteisötason hyvinvointia. Ihmisen elämäkaari lapsuudesta aikuisuuteen muovaa mielenterveyden kehittymistä.

Opinnäytetyössä korostetaan ihmisen omaan toimintaa mielenterveyden hyväksi sekä sitä, miten ihminen voi ennaltaehkäistä mielenterveyden haasteita.

Kieli
Suomi

Sivuja 32
Liitteet 1
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
Ehkäisevä mielenterveystyö, hyvinvointi, elämänlaatu



THESIS
December 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Mari Romppanen
Satu Vartiainen

Title
Preventive Mental Health Work with Adult Population

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

The aim of this thesis was to increase the understanding of students about preventive mental health work with adults. The objective of the thesis was to produce a podcast about preventive mental health work with adults. The podcast will be used as educational material to support teaching. Students are expected to listen to the podcast and familiarize themselves with other materials. The podcast will be part of the advanced studies in mental health and substance abuse work, and its purpose is to help students understand what preventive mental health work is.

In this thesis, the focus is on explaining the key concepts of preventive mental health work, such as promotion and prevention, as well as the levels of prevention. Furthermore, the actors involved in preventive mental health work will be introduced and how everyone can influence their own mental health through their own actions. In order for people to influence their own mental health, protective factors should be strengthened, and vulnerable factors should be reduced or eliminated. Human health consists of many factors, including physical, social, and mental state. The aim of preventive mental health work is to promote well-being. Well-being includes health, self-fulfillment, a good quality of life, social relationships, and employment. As to human well-being, strengths and resources play an essential role. The human life cycle from childhood to adulthood shapes the development of mental health.

The thesis strongly emphasizes the importance of one's own actions for the advancing mental health and how people can prevent mental health challenges.

Language
Finnish

Pages 32
Appendices 1
Pages of Appendices 4

Keywords
Preventive mental health work, well-being, quality of life

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ehkäisevä mielenterveystyö.....	
2.1	Ehkäisevä mielenterveystyö ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	6
2.2	Mielenterveys ja päihdeosaaminen.....	11
2.3	Puheeksiotto	13
2.4	Mielenterveyden edistäminen, suoja- ja riskitekijät	13
2.5	Ehkäisyn tasot.....	17
2.6	Ehkäisevän työn toimijoita.....	18
3	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	19
4	Opinnäytetyön toteutus	19
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
4.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä	21
4.3	Tiedonhankinta.....	21
4.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus.....	22
5	Pohdinta.....	23
5.1	Tuotoksen tarkastelu ja arviointi.....	23
5.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	26
5.3	Opinnäytetyön tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	29
5.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	29
	Lähteet	31

Liitteet

Liite 1 Podcast käsikirjoitus

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoite on lisätä opiskelijoiden ymmärrystä aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa podcast aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä opetuskäyttöön.

Ihmisen terveys voidaan ajatella monen asian tilaksi. Ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen voidaan ajatella kuuluvan fyysinen, sosiaalinen ja henkinen tila. Ihmisen hyvinvoinnin tilan ylläpitämistä pyritään edistämään ehkäisevällä mielenterveystyöllä. Terveys, elämänlaatu, itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet sekä toimeentulo on hyvinvointia. Hyvinvoinnissa keskitytään vahvuuksiin ja voimavaroihin. (Holmberg 2016, 8.)

Arki vaikuttaa mielenterveyteen ja sillä on suuri vaikutus ja yhteys mielen hyvinvointiin. On tärkeää tietää keinot miten omaa hyvinvointia voi tukea sekä miettiä onko ne keinot jo käytössä tai tarvitseeko muutosta. Hyvinvoinnissa ajatellaan ihmistä kokonaisvaltaisesti, jossa kaikki asiat vaikuttavat kaikkeen. Mielekäs tekeminen ja arjen rutiinit ja säännöllinen vuorokausirytmä edistää mielen hyvinvointia sekä terveyttä. (Mielenterveystalo 2024.)

Yksi iso osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on promootio ja preventio. Promootio on mielenterveyden edistämistä ja preventio ennaltaehkäisyä. Promotiivisilla toimilla suojellaan ihmisen mielenterveyttä vahvistamalla suojaavia tekijöitä. Preventiivisiä toimia on mielenterveyshäiriöiden ilmaantuvuuden sekä esiintyvyyden vähentäminen sekä oireiden ja keston lyhentäminen. Keskeinen ero promootion ja prevention välillä on, että promootiossa keskitytään voimavaroihin sekä positiiviseen terveystietoon. Preventio on jonkin tietyn sairauden ennaltaehkäisyä sekä ongelmalähtöistä. Nämä kuitenkin tukevat toinen toisiaan ja samassa toiminnossa sekä häiriön hoidossa voi olla molempia piirteitä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012,10).

neljä tavoitetta. Ensimmäinen tavoite on vahvistaa tehokasta johtamista ja hallintoa mielenterveydessä. Toinen tavoite on tarjota kattavia sekä integroituja mielenterveyspalveluita yhteisöllisissä ympäristöissä. Kolmantena tavoitteena on toteuttaa strategioita mielenterveyden edistämiseksi ja ehkäisyssä. Neljäntenä tavoitteena on vahvistaa mielenterveyden tutkimista ja tietojärjestelmiä. (World Health Organization 2022.)

Mielenterveyshoitotyössä on tärkeää tietää mitä käsite mielenterveystyö sisältää sekä miten mielenterveyttä voidaan pitää ihmisten hyvinvoinnin perustana sekä voimavarana positiivisesti. Mielenterveyteen kuuluu ja sitä määrittää monet tekijät. Yksilölliset tekijät sekä kokemukset, tuki sosiaalisesti sekä vuorovaikutus, yhteiskunnalliset tekijät kuten rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot ovat monia tekijöitä ihmisen hyvinvoinnissa. Kun jokin näistä tekijöistä järkkyy, voi ihminen sairastua mielenterveyshäiriöön. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 18.)

Mielenterveystyö jakaantuu kahteen osaan, mielenterveyden edistämiseen sekä mielenterveysshaasteiden hoitoon. Edistävää ja ehkäisevää sekä korjaavaa työtä kuuluvat olennaisina osina mielenterveystyöhön ja tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhain riski sairastua. Kun riski nähdään, voidaan varhain jo antaa apua ja tukea, kriisihoitoa sekä kohentaa yksilön mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä psyykkisen sairauden uusiutumista. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 18.)

Kaikilla meillä on oikeus hyvään mielenterveyteen, joka kuuluu olennaisena osana kokonaisvaltaiseen terveyteen. Kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyy sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, tasapainoinen toimintakyky sekä kyky selviytyä ja sopeutua. Mielenterveys on tukipilari ihmisen elämässä ja antaa valmiudet toimia vastoinkäymisissä koko elämänkaaren ajan. Mielenterveys tulisi nähdä positiivisena tilana, jota vaalitaan. Mielenterveydestä puhuttaessa ajatellaan usein mielenterveyden kielteisiä puolia ja ongelmia. Positiivisessa ajattelussa ohjataan ajatukset pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta ja mietitään hyvinvoinnin kokemuksia, jotka ovat hyvän elämän ja mielenterveyden tukipilareita. Hyvinvoinnin kokemukset auttavat elämään tasapainoisesti ja siten mielekkäästi. (Hämäläinen ym. 2017, 19.)

Mielenterveystyötä tehdään monella sektorilla yhteiskunnassa sekä mielenterveystyön kohteena on yksilö sekä myös perheet ja yhteisöt. Mielenterveystyötä ajatellaan yhteiskunnallisena sijoittamisena väestöön, jota yhteiskunnan päättävät tahot säätelevät ja tekevät päätöksiä. Väestön elinolosuhteet vaikuttavat mielenterveystyöhön ja mielenterveyspalveluihin sekä kehittäminen vaikuttaa ennaltaehkäisevästi mielenterveyshaasteiden syntyyn. Terveyden edistäminen on terveyteen sijoittamista ja voimavarojen tukemista ja tavoitteena on ihmisten toimintakyvyn ja terveyden lisääminen, kansansairauksien ja tapaturmien ja muiden terveyshaasteiden väheneminen. Tiedon lisääminen mielenterveyden tärkeydestä ja keskittyminen vahvuuksiin yhteiskunnassa edistää terveyttä ja vahvistaa pärjäävyyttä. (Hämäläinen ym. 2017, 28.)

Hallitusohjelman mukainen mielenterveysstrategia on julkaistu vuonna 2020 ja se on laadittu vuoteen 2030 saakka. Tämän strategian perusteella hallitukset määrittävät mielenterveyspolitiikan keinot sekä seurannan ja välineet, miten turvataan mielenterveystyön jatkuvuus sekä tavoitteellisuus. Strategiassa on viisi pääaluetta. Mielenterveystyö ja mielenterveys pääomana on yksi pääalueista sekä strategian painopisteenä on lasten ja nuorten mielenterveyden huomioiminen. Strategiassa huomioidaan myös se, että ihmisille tarjotaan tarpeiden mukaisia palveluita. Palvelut ovat laaja-alaisia sekä mielenterveysjohtaminen on asianmukaista. (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020.)

Mielenterveystyö painottaa perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista. Niiden toteutuminen suojaa kaikkia mutta etenkin niitä, joilla on jo mielenterveyden ongelmia. Oikeuksilla tarkoitetaan syrjimättömyyttä sekä tietämättömyyden ja asenteellisuuden muokkausta. Mielenterveyshäiriöihin liittyvä leima vähentää palveluihin hakeutumista sekä niiden tarjoamista. WHO:n Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelma suosittaa, että mielenterveyspalveluissa tulisi lisätä luottamusta hoidon turvallisuuteen ja vaikuttavuuteen, näin ihmiset rohkenisivat paremmin niihin hakeutua. Mielenterveysstrategiassa painotetaan myös laaja-alaisia palveluita ehkäisevästä terveydenhuollosta vaativaan sairaalahoitoon ja kuntoutukseen. Tärkeä osa on asumisen ja työllisyyden tukeminen sekä muut palvelut. Palvelujen tulisi olla saatavilla, asiakaslähtöisiä ja vaikuttavuudeltaan yhteen sovitettavia ja jatkuvuutta tukevia. Esimerkkinä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon tiivis yhteistyö. (Vorma 2020.)

Mielenterveyshäiriöihin sairastutaan yleensä jo nuorena. Sairastumisen vaikutukset voivat näkyä tulevaisuudessa henkilön sosiaalisessa elämässä, opiskelussa ja työssä. Mielenterveyssyyt olivat vuonna 2019 yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Nykyisessä tilanteessa hoidon tarjonnassa on puutetta, joka tulisi saada korjattua niin kansanterveyden- kuin taloudenkin näkökulmasta. Uusimman mielenterveysstrategian perusidea on, että mielenterveys linkittyy vahvasti terveyteen sekä ihmisen sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. (Vorma 2020.)

Mielenterveyden synnyn ja häiriöiden ehkäisy on primaariprevention eli ehkäisevän mielenterveystyön lähtökohta. Tässä apuna toimivat biologisen, sosiaalisen ja psykologiseen mielenterveyteen pohjautuvat tiedot. Jo lapsen syntyessä lastenneuvolassa pyritään luomaan hyvät lähtökohdat lapselle kehittyä. Toinen merkittävä tekijä on sairauksien varhainen toteaminen ja hyvä hoito eli sekundaaripreventio. Useasti ongelmat ilmenevät jo nuorena mutta hoitoon osataan hakeutua vasta aikuisiällä. Mielenterveysongelmien osalta tämä viive on liian pitkä ja se täytyisikin oppia tunnistamaan paremmin. Näin ollen ihmiset saisivat nopeammin myös hoitoa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Mielenterveyden edistämiseen sote-työpaikoilla on kiinnitetty huomiota. Sotetyössä on mielenterveyttä uhkaavia ja ylläpitäviä kuormitustekijöitä. Mielenterveyttä voidaan tukea työpaikalla sekä huomioida kuormitukseen liittyviä tekijöitä. Liiallinen työmäärä tai työssä saama palkka sekä eettinen kuormitus saattaa aiheuttaa ja pahentaa psyykkistä kuormitusta. (Laitinen, Nikunlaakso & Koivisto 2023.)

Työvoimapulasta johtuvat stressit ja kiireet sekä suuri työmäärä uhkaa mielenterveyttä. Työikäisillä keskeisiä häiriöitä on masennus ja ahdistus, psyykkinen rasittuneisuus. Nämä kaikki ovat uhkia ja yleisiä työikäisten keskuudessa sekä altistaa sairaspöissaoloille sekä ennen aikaiselle eläkkeelle siirtymisessä. Mielenterveyden haasteet on suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä juuri sote-aloilla. Sairaspöissaolot aiheuttavat haasteita taloudellisessa jaksamisessa sekä näin ollen kuormittaa mielialaa. Työn haitallista kuormitusta on pyrittävä vähentämään ja hallitsemaan. Hallintaa on löytää keinot, joilla kuormittumista voidaan ehkäistä. Yksi hallintakeino työn kuormittuvuuden ehkäisyssä on

moniammatillisten tiimien vahvistaminen. Moniammatilliset tiimit tukevat yksilöitä omassa työssä, mikä lisää työhyvinvointia. (Laitinen, Nikunlaakso & Koivisto 2023.)

Työssä on tärkeää myös johdon sitoutuminen ja osaaminen työhyvinvoinnissa. Kun työntekijät voivat hyvin, ovat he myös työssään tuottavampia kuin huonosti voivat. Johdon toiminta vaikuttaa työkäisten hyvinvointiin ehkäisevästi, kun työpaikalla kannustetaan ja käytetään voimavaroja työhyvinvoinnin kehittämiseen. Myös oikeudenmukaisella ja tasapuolisella kohtelulla on suuri merkitys. Työhaasteiden puheeksi ottamisella voimme ennaltaehkäistä työkäisten mielenterveyttä sekä vointia. Kun johto palkitsee ponnistelusta ja lisää työntekijöiden voimavaroja ja jaksamista kuten pysyvyyden tunnetta, tämä on ennaltaehkäisevää työtä. Työn muutosten tunnistaminen ja niiden pohtiminen yhdessä vaikuttaa työhyvinvointiin ja näin ollen mielenterveyteen. (Laitinen, Nikunlaakso & Koivisto 2023.)

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä syitä maailmanlaajuisesti pitkiin sairaaloihin, työkyvyttömyyseläkkeeseen ja katkonaiseen sekä epävakaaseen työuraan. Vakavaan mielenterveyden häiriöön sairastuneiden työllistyminen on hyvin haasteellista. Työelämästä syrjäytymisen katsotaan johtuvan myös siitä, ettei psykiatrisessa hoitojärjestelmässä ole tarpeeksi huomioitu ammatillista kuntoutusta ja näin ollen edistetty työllistymistä. Vierastetaan ajatusta psyykkisesti oireilevasta henkilöstä työelämässä. Pelätään aiheutettavan liiallista kuormitusta sairastuneelle sekä epärealistisia odotuksia ja pettymyksiä. On kuitenkin todettu työn tukevan toipumista. Henkilö kiinnittyy osaksi yhteiskuntaa ja sopivassa työssä jokainen on työkykyinen. (Raivio, Appelqvist- Schmidlechner 2024.)

Merkittävimmät mielenterveyden häiriöt ovat masennus, ahdistuneisuus, univaikeudet sekä syömishäiriöt. Lisäksi löytyy monia muita diagnooseja mm. skitsofrenia, skitsoaffektiivinen häiriö, harhaluuloisuushäiriöt, psykoosit ja päihderiippuvuudet. (Nyyti 2024.)

2.2 Mielenterveys ja päihdeosaaminen

Mielenterveystyön osaaminen voidaan keskittää kuuteen osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue on varhainen puuttuminen ja tunnistaminen. Varhaiseen tunnistamiseen pitäisi kiinnittää huomiota ja panostaa sellaisten ihmisten kohdalla, joille on kehittymässä mielenterveyshäiriö. Varhaisen puuttumisen tavoitteena on estää häiriön puhkeaminen. Toinen osa-alue on psyykkisen ensiavun ja kriisiavun antaminen akuutisti tai vakavasti sairastuneille. Tavoitteena on lievittää kärsimyksiä sekä estää riskejä, joita syntyy, jos apu ei tavoita sairastunutta. Hoitamatta jättäminen aiheuttaa sairastuneelle sekä läheisille kärsimystä. Kolmas osa-alue on mielenterveyden palauttaminen ja neljäs osa-alue mielenterveyden kohentuminen, jos sairastuneen täydellinen parantuminen ei ole mahdollista. Viides osa-alue on mielenterveyden huonontumisen estäminen sekä viimeisenä kuudentena osa-alueena on sairauden uusiutumisen ehkäisy. (Hämäläinen ym. 2017.)

Mielenterveysosaaminen on ymmärrystä sekä tietoa, jossa ajatellaan mielenterveyttä voimavarana sekä yhtenä hyvän terveyden osa-alueena. Mielenterveysosaamiseen liittyy myös asenteiden sekä käsitysten ymmärtämistä ja niiden tunnistamista. Tieto ja ymmärrys mielenterveyden haasteista ja haasteiden hoitomahdollisuuksista sekä mielenterveyspalveluista on mielenterveysosaamista. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Mielenterveys on vaihtuva tila, johon vaikuttaa monenlaiset asiat, mm. perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, yhteiskunta ja kulttuuriarvot. Mielenterveyteen vaikuttaa myös, miten ihminen kokee omat vaikuttamismahdollisuutensa sekä miten hän pyrkii niitä toteuttamaan ja lisäämään. Myös stressin sieto, ongelmien sieto sekä elämästä nauttiminen vaikuttavat mielenterveyteen. (Hietaharju & Nuuttila 2016.)

Psyykkisesti sairas kokee olonsa henkisesti huonoksi ja olevansa tilassa, joka aiheuttaa hänelle ja hänen toimintakyvyllään kärsimystä. Näiden oireiden, keston ja määrän mukaan voidaan asettaa mielenterveyshäiriön diagnoosi. Erilaiset riippuvuus sairaudet, lääkkeiden sekä päihteiden haitallinen käyttö kuuluvat yhtenä osana mielenterveyden häiriöiden diagnoosiryhmään. Psyykkiset sairaudet saavat aikaan muutoksia ihmisen ajattelussa, tunne elämässä, kognitiivisessa

toiminnassa, käyttäytymisessä sekä ihmissuhteissa. Tällaiset ongelmat aiheuttavat hankalia oireita ja toimintakyvyn heikkenemistä tai suurta kärsimystä ja vaikuttavat hänen toimintakykyynsä. Suurta osaa psyykkisistä oireista ja sairauksista sekä päihdeongelmista voidaan hoitaa hyvällä vasteella. (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020).

Ehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyön toimintaa on vähentää päihteiden käyttöä sekä edistää mielenterveyttä. Ehkäisevää mielenterveystyötä on ohjaus, neuvonta, tuki kriisitilanteissa sekä mielenterveyttä tukevat palvelut. Päihdepalvelut voivat olla sosiaalista tukea, terapiaa, kuntoutusta sekä katkaisuhuito. Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on edistää turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elintapoja sekä lisäämällä päihdeilmiön hallintaa ja ymmärrystä. Ehkäisevän päihdetyön keinoilla vähennetään päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään myös vaikuttamaan päihteiden aiheuttamiin haittoihin kuten suojaaviin tekijöihin sekä altistaviin riskitekijöihin, asenteisiin ja oikeuksiin sekä päihteiden käyttöön ja käytöstapoihin. (Ehyt ry 2022.)

Mielenterveysosaaminen tarkoittaa tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä. Mitä se on ja mitä siihen sisältyy niin resurssina ja terveyden kuin myös mielenterveyden suoja- ja riskitekijöiden ymmärtämistä sekä kyvykkyyttä lujittaa mielenterveyttä. Mielenterveystyöhön sisältyy siihen liittyvien asenteiden ja käsitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen. Mielenterveystyön osa-alueena on myös tieto ja ymmärrys mielenterveyden häiriöistä sekä niiden hoitomahdollisuuksista ja mielenterveyspalveluista. Mielenterveysosaamisen yksi alue on myös päihdeosaaminen. Se tarkoittaa ymmärrystä henkilön ja yhteisön päihteiden käytöltä suojaavista tekijöistä, sekä päihteisiin liittyvistä uhkaavista tekijöistä sekä saatavilla olevista palveluista. Mielenterveysosaamiseen linkittyy vahvasti myös ymmärryksen tarve mielenterveyden ja päihteiden käytön merkityksestä yhteiskunnalle hyvinvoinnin ja menestyksen kautta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

2.3 Puheeksiotto

Puheeksiotto on ammattilaisten keskustelun aloitus huolta herättäneestä aiheesta tai se voi olla osa terveyden ja hyvinvoinnin kartoittamista. Puheeksiotto ja mini-interventio (lyhyt neuvonta) ovat keinoja ottaa huolta nostaneita asioita käsittelyyn. Se yhdistää ehkäisevän, hyvinvointia edistävän sekä hoidollisen työotteen. Sen tarkoituksena on luoda uskoa omiin voimavaroihin ja vaikutusmahdollisuuksiin ongelman suhteen sekä selvittää tuen ja avun tarvetta. Keinoina keskustelussa käytetään yleensä motivoivaa haastattelua, joka lähtee asiakkaan omasta näkemyksestä mitä voisi muuttaa tai tehdä toisin. Siinä kartoitetaan huolen aihetta, keskustellaan yhdessä asiasta ja motivoidaan asiakasta sekä sovitaan jatkosta. Tuetaan ja vahvistetaan asiakkaan muutospuhetta, tehdään avoimia kysymyksiä, heijastetaan asiakkaan kertomia asioita takaisin ja varmistetaan että on ymmärretty oikein. Lopuksi tehdään yhteenvetoa ja annetaan positiivista palautetta. Ammatilaisen tulee keskittyä kuuntelemaan sekä kiinnittää huomiota myös sanattomaan viestintään. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2024.)

Mielenterveyden puheeksiotto, voi olla hankalaa asiakkaalle eikä hän aina tiedä miten tulkita oireitaan ja kenelle niistä puhua. Ammatilainen voi helpottaa puheeksiottoa, kertomalla mielenterveyshäiriöiden erilaisista oireista, mm. unettomuudesta, toistuvista pakkoajatuksista sekä alhaisesta mielialasta. Näistä asioista on tärkeää puhua konkreettisesti ja ymmärrettävästi ilman diagnostisten sanojen käyttöä. Puheeksiotossa on tärkeää tuoda tietoa mielenterveydestä sekä palveluista, joita sen hoitoon on saatavilla. Sen tulee olla luontevaa ja systemaattista sekä osa palveluketjua. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2024.)

2.4 Mielenterveyden edistäminen, suoja- ja riskitekijät

Mielenterveyden edistäminen on jokaisen ihmisen vastuulla yhteiskunnassa ja se koskettaa kaikkia. Onnistunut mielenterveystyö vähentää päihteiden käyttöä ja parantaa työkykyä sekä kohentaa ihmisen hyvinvointia. Jos ihmisen hyvinvointi on hyvällä tasolla, riski sairastua fyysisiin sairauksiin vähenee. Monesti mielenterveyshaasteista kärsivillä ihmisillä on suuri riski saada sydänsairauksia

tai diabetes, riski kasvaa, kun kärsii mielenterveyshaasteista. Varhainen tunnistaminen on merkityksellistä ja tukea ja apua pitäisi tarjota ajoissa ennen kuin ongelmat ja haasteet mielenterveydessä pääsee puhkeamaan. Varhainen tunnistaminen tunnistetaan ja ajatellaan sen tärkeyttä mutta se ei ole kuitenkaan tarpeeksi painotettuna yhteiskunnassa tai jo olevissa mielenterveyspalveluissa. (Hämäläinen ym. 2017, 30.)

Mielenterveyden edistäminen, hoito sekä kuntoutus tapahtuu sosiaali- ja terveyshuollossa eri tasoilla (Kuva 1). Yksilötasolla voi toteuttaa omahoitoa, oirearvioita verkossa sekä osallistumalla erilaisiin omahoito-ohjelmiin. Perustaso on perusterveydenhuolto, terveyskeskukset, työterveyshuolto sekä matalan kynnyksen paikat. Erityistasoa on psykiatrinen erikoisala, päivystys, sairaalahoido, verkkoterapia ja laadun seuranta. Kuntoutus tapahtuu Kelan kuntoutuspalvelujen kautta, johon voi sisältyä myös asumispalveluja, työ tai päivätoimintaa. Näissä kaikissa tasoissa tapahtuu ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)



Kuva 1. Mielenterveyden edistäminen, hoito ja kuntoutus (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Työtä mielenterveyden hyväksi on tehtävä monitahoisesti sillä sen tarpeet ovat kovin monialaiset. Mielenterveystyö käsittää koko väestön mielenterveyden edistämisen sekä vaikeiden psykiatristen tilojen hoitamisen. (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020.)

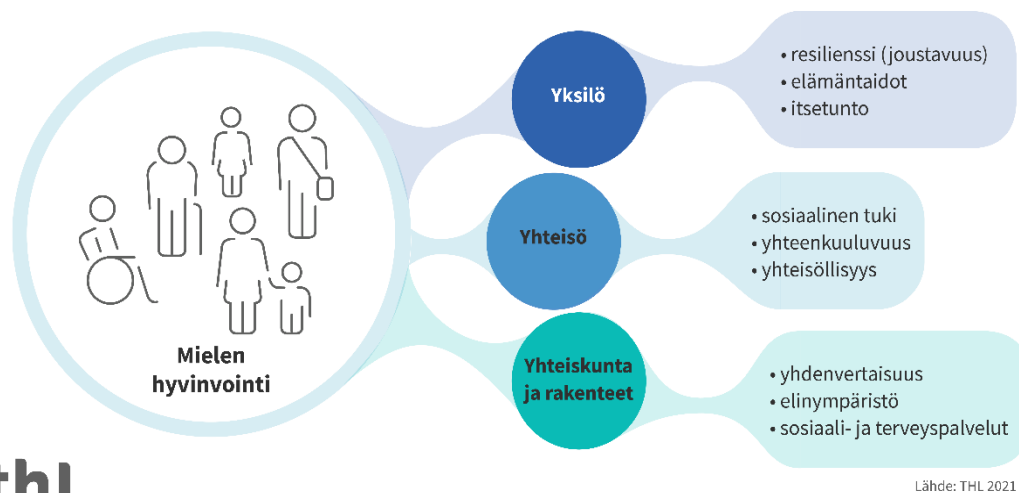
Suomessa on tehty jo aiemmin mielenterveys ja päihdesuunnitelma Mieli. On myös tehty uusi Mielenterveysstrategia 2020–2030. Sen sisältöön kuuluu mm. tavoitteellinen itsemurhien ehkäisyohjelma, se ohjaa myös päihdepalvelujen kehittämistä. Hyvä mielenterveys on suuri voimavara, jonka avulla ihminen jaksaa toimia osana yhteiskuntaa ja yhteisöjä. Lähes 20 %:lla suomalaisista on jonkinlainen mielenterveyden häiriö, ne ovat kansanterveydellisiä haasteita ja lähes puolella mielenterveyshäiriö on syynä työkyvyttömyyteen. Hyvä mielenterveys tukee ihmisen toimintakykyä sekä elämänlaatua. (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020.)

On tärkeää huolehtia läpi elämän omasta mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Hyvinvointi on erilaista eri elämänvaiheissa ja jokaisessa elämän vaiheessa hyvinvointia tukevat valinnat auttavat voimaan arjessa hyvin. Aikuisiällä hyvinvointiin vaikuttaa myös lapsuudessa koetut asiat ja hyvinvointi. Lapsuuden hyvinvointiin liittyvät asiat luovat perustan aikuisiän hyvinvoinnille. Lapsuudessa ollaan toisten huolenpidon varassa ja se on aikuisten vastuulla. (Mieli ry 2024.)

Mielenterveyttä voi edistää monin tavoin (Kuva 2) Vahvistamalla omaa itsetuntoa sekä elämäntilannetta voimme yksilötasolla vaikuttaa mielenterveyden edistämiseen. Yhteisötasolla sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistaminen on tärkeää sekä myös yhteenkuuluvuuden tunne. Taloudellisen toimeentulon turvaaminen vaikuttaa mielenterveyttä edistävällä tavalla. Hyvä mielenterveys pitää sisällään hyvän itsetunnon, tunteen että hallitsee elämänsä sekä elämässä on mielekästä toimintaa ja taitoa kohdata vastoinkäymisiä. Mielenterveyttä edistäviä asioita vahvistetaan kehittämällä selviytymistaitoja, lisäämällä sietokykyä sekä parantamalla tyytyväisyyttä elämässä. Mielenhyvinvointi rakentuu monesta eri osasta kaikkien arjessa. Noudattamalla terveellisiä elintapoja on vahvistava vaikutus mielenterveyteen. Psykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainolla on vahvistava vaikutus mielenterveydessä ja näin ollen se lisää

hyvinvointia elämässä. Jokainen voi omilla valinnoillaan joko vahvistaa tai saada lisää haasteita omaan hyvinvointiin. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



Kuva 2. Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Mielenterveystyön toimintatavat voivat olla korjaavia, rakentavia sekä ehkäiseviä. Toimintatavat kohdistuvat yhteiskuntaan, yhteisöihin tai yksilöihin suoraan tai välillisesti. Kunnan asukkaisiin toimintatavat kohdistuvat suoraan mutta mielenterveysalan työntekijöihin toimintatavat kohdistuvat välillisesti koulutuksen, työnohjauksen tai tiedon lisäämisen kautta. Rakentavan työn tähtäin on suotuisan kehityksen käynnistäminen ja sen käynnissä pysyminen. Se on psyykkisen terveyden perusedellytysten turvaamista ja sosiaalisen perusturvallisuuden luomista. Ehkäisevä työ puolustautuu riskejä vastaan ja suojautuu odotettavissa olevilta vaaroilta. Se kohdistuu yksilöihin, perheisiin, ryhmiin ja yhteisöihin riskioissa. Korjaava työ korjaa jo syntyneitä vaurioita, häiriöiden rajoittamista ja toimintakyvyn palauttamista mm. terapialla ja kuntoutuksella. Mielenterveyspalvelut järjestetään ensisijaisesti avopalveluina sekä tuetaan ihmisten kykyä hakeutua niihin oma-aloitteisesti. (Hietaharju & Nuutila 2016.)

Mielenterveyttä voidaan edistää suojaavilla tekijöillä. Niitä on sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä ovat mm. hyvä terveys, myönteiset varhaiset ihmis-suhteet, riittävä itsetunto, ongelmanratkaisukyky, oppimiskyky,

vuorovaikutustaidot, huumori, hyväksytyksi tulemisen tunne. Ulkoisina tekijöinä nähdään ruoka ja suoja, sosiaalinen tuki, myönteiset mallit, työ ja toimeentulo, suvaitsevaisuus, turvallinen ympäristö ja kuulluksi tuleminen. Sisäisiksi haavoittaviksi tekijöiksi nimetään sairaudet, avuttomuus, eristäytyneisyys, huono sosiaalinen asema, vieraantuneisuus ja huonot ihmissuhteet esimerkiksi. Ulkoisina haavoittavina tekijöinä nähdään puute ja kodittomuus, hyväksikäyttö ja väkivalta, päihteiden käyttö, perheen mielenterveysongelmat, syrjintä jne. Jotta ihminen vaikuttaisi omaan mielenterveyteensä tulisi vahvistaa suojaavia tekijöitä ja vähentää tai poistaa haavoittavia tekijöitä. (Hietaharju & Nuutila 2016.)

Lapsuudessa ja elämässä sisäistetyt ongelmanratkaisu- ja itsetuntemustaidot auttavat ihmistä selviytymään elämässä vastaantulevissa vaikeuksissa. Myös lapsen kasvuolosuhteilla on suuri merkitys turvallisuudentunteen kehittymiselle sekä mielenterveyden rakentumiselle. (Vorma 2020.)

Aikuisena pidät huolta itsestäsi ja toisista ihmisistä, joka voi kuormittaa jaksamistasi. Aikuisiällä hyvinvoinnissa korostuu mielekäs työ, läheiset ihmissuhteet, mielekäs tekeminen sekä palautuminen työstä vapaa-ajalla. Ikääntyneiden kohdalla hyvinvointia lisääviä asioita ovat turvallisuus ja osallisuus. Virkistävä ja virikkeellinen tekeminen lisäävät hyvää oloa elämässä. (Mieli ry 2024.)

2.5. Ehkäisyn tasot

Keskeisiä käsitteitä ehkäisevässä mielenterveystyössä ja sen ymmärtämisessä on ilmiöiden kehittyminen sekä monitekijäisyys. Ehkäisevän mielenterveystyön vaikuttavat tekijät jaotellaan suojaaviin, altistaviin sekä laukaiseviin tekijöihin. Suojaavat tapahtumat tai olot sekä kokemukset edistetään voimavaroiksi ja nämä voimavarat ovat mielenterveyttä edistävää työtä eli promotiivista työtä. Sitten taas ehkäisevässä mielenterveystyössä sellaiset tekijät, joita pitää vähentää on preventiivistä työtä. (Eskola & Karila 2007, 101.)

Yksi iso osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ovat promotio ja preventio. Promotio on mielenterveyden edistämistä ja preventio ennaltaehkäisyä. Promotiivisilla toimilla suojellaan ihmisen mielenterveyttä vahvistamalla suojaavia tekijöitä. Preventiivisiä toimia on mielenterveyshäiriöiden ilmaantuvuuden sekä

esiintyvyyden vähentäminen sekä oireiden ja keston lyhentäminen. Keskeinen ero promootion ja prevention välillä on, että promootiossa keskitytään voimavaroihin sekä positiiviseen terveystietoon. Preventio on jonkin tietyn sairauden ennaltaehkäisyä sekä ongelmalähtöistä. Nämä kuitenkin tukevat toinen toisiaan ja samassa toiminnossa sekä häiriön hoidossa voi olla molempia piirteitä. Preventio jaetaan kolmeen osaan, primaaripreventio eli sairastavuuden vähentämistä vaikuttamalla vaarantaviin ja suojaaviin tekijöihin. Sekundaaripreventio on sairauden varhaista tunnistamista ja hyvää hoitoa, jolla ehkäistään sairauden pahenemista. Tertiääripreventio on kuntoutumista sekä toimintakyvyn ylläpitämistä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012.)

Preventio voidaan jakaa 3 ryhmään myös toimenpiteiden tarpeiden mukaan. Universaali on väestölähtöistä ennaltaehkäisyä, joka kohdistuu tiettyyn väestöön. Kun taas valikoitu eli selektiivinen ehkäisy tarkoittaa yksilöihin sekä väestöryhmään kohdistuvaa työtä riskiryhmille. Kohdennettu eli indikoitu ehkäisy on tarkoitettu henkilöille, joilla on jo haasteita mielenterveydessä, mutta ne eivät vielä ole diagnosoitu. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012, 10.)

2.6 Ehkäisevän työn toimijoita

Ehkäisevää päihdetyötä tekevät esim. seurakunnat, järjestöt ym. He tarjoavat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joista saa haettua tietoa, tukea sekä motivointia. He myös järjestävät mielekästä päihde- ja peliriippuvuuksien toimintaa. Esimerkiksi seurakunnan diakoniatyön kautta moni vähävarainen ja päihdeongelmainen saa tukea ja neuvoa päihdeiden käytön vähentämiseen. Esimerkiksi opiskelijoille ja työikäisille ehkäisevää päihdetyötä tarjoaa ehyt ry. Se on kansalais- ja asiantuntijajärjestö, jonka tehtävänä on ehkäistä päihde- ja peliriippuvuuksia. Se pyrkii tukemaan yksilöiden hyvinvointia, muokkaamaan elinympäristöä ja yhteiskuntaa eri toimijoiden kanssa yhteistyössä. Tämän ryhmän tavoite on yhteisöjen yhteiskunta, jossa välitetään ja huolehditaan toinen toisistaan. Se tarjoaa kohtaamispaikkoja ja yhteisön tuen. Sen toiminta perustuu tutkittuun tietoon ja monipuoliseen osaamiseen yhdistettynä arjen kokemuksiin. (Julkari 2024.)

Erilaisilla järjestöillä on keskeinen rooli terveyspalveluiden täydentämisessä kuin myös ennaltaehkäisyssä, hankkeissa ja uusien toimintamallien käyttöönotossa. Järjestöt ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita sekä yleensä niiden toiminta on maksutonta. (Laajasalo & Pirkola 2012.)

Ehkäisevän mielenterveystyön toiminta toteutuu lääketieteellisten perusteiden toteutettavien mielenterveyspalveluiden ulkopuolella. Ehkäisevää mielenterveystyötä tehdään monissa paikoissa. Sitä toteutetaan perhetyönä, päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla, kulttuuri- ja ympäristötoimissa sekä erilaisissa järjestöissä. Kuitenkin ehkäisevän mielenterveystyön tulee sisältyä myös potilaan hoitoon ja kuntoutussuhteeseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat, chat palvelut ja auttavat puhelimet ovat kolmannen sektorin palveluja. Mielenterveystalon ohjelmiin kuuluu asiantuntijoiden laatimia ohjelmia, joista saa tukea ja apua tilanteeseen itsenäisesti. Seurakunnan diakoniatyö on rinnalla kulkemista, joissa painottuu kohtaaminen sekä arvostus ja kuunteleminen. Seurakunta tarjoaa ohjausta, kotikäyntejä sekä vertaistukiryhmiä. (Mielenterveystalo 2024.)

3 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tavoite on lisätä opiskelijoiden ymmärrystä aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa podcast aikuisten ehkäisevästä mielenterveystyöstä opetuskäyttöön.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammatillista tietoa joka pohjautuu teoreettisuuteen sekä ammattitermistön käyttöön. Tavoitteena on näyttää opinnäytetyössä kuinka ammatillinen teoreettinen käytäntö sekä käsitteet on yhdistetty ja otettu käytäntöön. Otetuilla käytänteillä voi kehittää työtä

käytännössä. Tietoperusta on taustateoriaa opinnäytetyön tekemisessä ja sillä opinnäytetyön aihe tulee näkyväksi. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 75.)

Raportin rakenteeseen vaikuttaa ammattialasi luonne sekä käyttämäsi menetelmät. Tuotoksen toteuttaminen kerrotaan raportissa, mitä vaiheita siihen liittyy sekä mitä asioita otettiin huomioon tuotosta suunnitellessa. Tuotoksen arviointi on hyvä tehdä ja miettiä miten tuotos vastaa tavoitteita. (Kostamo ym. 2022, 112.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on jokin konkreettinen tuotos. Tuotoksesta etsitään ratkaisua opinnäytetyön avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi olla jokin konkreettinen tuote, paketoitu palvelu tai alakohtainen suunnitelma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on ulkopuolinen toimeksiantaja mutta voi olla myös oman yrityksen työ tai oman yritysideaan kohdistuva työ. Raportissa on tietoperusta ja toiminnallisuuden kuvaus ja arviointi sekä tuotoksen valmistusvaiheet. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan käytännössä toiminnan ohjeistamista ja opastamista tai järjestämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla ammatilliseen käyttöön työelämälähtöisesti tehty opas tai ohje sekä myös jokin tapahtuman tai näyttely. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytäntö ja sen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää miettiä tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutusta. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista selviää millainen työprosessi on ollut sekä mitä ja miksi olet jonkin tuotoksen tehnyt. Tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutus on tärkeää. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle ideasta ja pohditaan mikä voisi alan opinnoissa olla kiinnostava aihe tai mikä motivoi opiskeluissa. Kun kiinnostava ja motivoiva aihe on löytynyt, tehdään toimintasuunnitelma. Opinnäytetyössä aiheen sekä tavoitteiden on oltava perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa mietitään miksi jokin tuotos tehdään tai miten se tehdään sekä

jäsentetään tekijälle mitä olet tekemässä. Toimintasuunnitelmassa pohditaan myös miten aiheen tavoitteet saavutetaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on sopiva menetelmä käsittelemässämme aiheessa. Tuotos eli podcast jää hyödynnettäväksi opetuskäyttöön, se kehittää ja edistää opiskelijan oppimista syventävissä mielenterveystyön opinnoissa. Tuotosta voi hyödyntää opinnoissaan kurssin aikana ja palata kuuntelemaan tuotosta uudestaan halutessaan.

4.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä

Toimeksiantajanamme on Karelia-ammattikorkeakoulu, Karelia-ammattikorkeakoulu sijaitsee Joensuussa, Itä-Suomessa. Teimme aiheesta toimeksiantosopimuksen, jonka kaikki osapuolet allekirjoitti. Tehtävämme on tehdä podcast ehkäisevän mielenterveystyön opintoihin. Työmme kohderyhmänä on sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kuten sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat. Sairaanhoitajakoulutus on 3,5 vuotta kestävä koulutus. Siihen sisältyy mielenterveystyön perusopintoja sekä halutessaan voi suorittaa myös syventäviä mielenterveystyön opintoja. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

Opintojakso kuuluu Karelia-ammattikorkeakoulun syventäviin opintoihin ja on koko Suomen opiskelijoiden käytössä. Ehkäisevän mielenterveystyön opintoihin voi ilmoittautua avoimen ammattikorkeakoulun kautta tai CampusOnlinen kautta. Ehkäisevä mielenterveystyö- opinnot ovat täydentäviä opintoja ja opintojakson laajuus on 5 opintopistettä. Opintojaksoon kuuluu ehkäisevän työn muodot, suositukset sekä puheeksioton periaatteiden ymmärtäminen. Opintojakson tavoitteena on syventää ja laajentaa opiskelijan tietämystä mielenterveys- ja päihdehoitotyöstä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

4.3 Tiedonhankinta

Tiedonhankinnan aloitimme syksyllä 2023, kun teimme opinnäytetyösuunnitelman. Lähdimme hakemaan tietoa ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Haimme tietoa kirjastosta saatavista kirjoista, kuten Mielekäs Suomi-näkökulmia

mielenterveystyöhön, tästä saimme hyvin tietoa keskeisistä käsitteistä. Otimme myös tarkasteluun muita mielenterveystyön kirjoja, jotka avasivat ehkäisevän mielenterveystyön sisältöä.

Käytimme myös www- lähteitä kuten Finlex joista saimme ajantasaista lakitietoa sekä Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen sivustoilta löytyvää tietoa mielenterveyden edistämisestä, hoidosta ja kuntoutuksesta. Lisäksi käytimme muita sivustoja sekä kirjoja, jotka koimme aiheemme kannalta hyviksi ja luotettaviksi tietolähteiksi. Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmistä löysimme tietoa Vilka, Airaksisen Toiminnallinen opinnäytetyö-kirjasta.

4.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tavoite ja tehtävä on tuottaa podcast ehkäisevästä mielenterveystyöstä lisätäksemme ymmärrystä mitä se pitää sisällään. Keväällä 2024 lähdimme työstämään podcastin käsikirjoitusta (Liite 1). Pyrimme tekemään mahdollisimman tarkan käsikirjoituksen podcastille, jotta podcastin äänittäminen onnistuisi sujuvammin. Tuotos tehdään äänittämällä podcast PowerPoint-ohjelmiston kautta ja tarkoituksena on tuotos äänittää syksyllä 2024.

Podcast on digitaalinen äänitiedosto, kuin radio-ohjelma. Se löytyy ladattuna internetistä ja sen voi ladata omalle tietokoneelle tai puhelimelle. Erona radio-ohjelmaan on, että podcastia voi kuunnella silloin, kuin itselle sopii. Se ei ole sidottu kellon aikaan. (Oikuri 2019.)

Hyvä podcast on asiaohjelma, joka on tehty laadukkaalla äänellä. Se pitää kuulijan otteessaan ja saa palaamaan uudelleen sisällön pariin. Siitä löytyy yleensä punainen lanka sekä se jättää tilaa myös pohdiskelulle. Podcastit ovat yleensä vapaamuotoisia. (Uutismedianliitto 2024.)

Podcast kuunnellaan usein kerralla ja se saa kuulijan syventymään tuotokseen pitkäksi aikaa. juuri mikään muu viestintäkanava ei pysty samaan. Mukaansa tempaava podcast vie huomion laadukkaalla toteutuksella ja mielenkiintoisella sisällöllä ja esiintyjillä. Sitä yleensä kuunnellaan omasta halusta ja tarpeesta. Kuuntelija hakeutuu sen äärelle saadakseen lisää informaatiota kaipaamastaan

aiheesta. Tällöin kuulija on aidosti kiinnostunut tuotoksesta. (Suomen podcast media 2024).

Podcast on nykyaikaa ja innovatiivinen oppimistapa. Monella on älypuhelin sekä kyky käyttää teknologiaa hyväkseen joten podcastit sopivat nykyiseen elämään. Podcastien avulla voi monipuolistaa oppimateriaalia sekä tukea erilaisia oppijoita. Ihmiset ovat kautta aikojen oppineet kuuntelemalla, joten podcast on hyvä oppimisen keino. Sillä saa oppimiseen joustavuutta ja vaihtelevaisuutta. Parhaimmillaan oppija saa lisää ymmärrystä ja laajentaa osaamistaan.

Olemme kuunnelleet erilaisia podcasteja oppimismielessä sekä podcastia suunnitellessa olemme ottaneet huomioon hyvästä podcastista keräämämme teoretiedon. Podcastin tekeminen on molemmille meille uutta, olemme ottaneet huomioon omat taitomme. Varaamme sopivan ja rauhallisen tilan podcastin äänittämistä varten Karelian kirjastolta ja työstämme podcastin. Podcast on 5-10 minuuttia kestävä ja kerromme vuoropuheluna käsikirjoituksen mukaan mahdollisimman luonnollisesti ehkäisevästä mielenterveystyöstä ajatellen aikuisväestöä. Vuoropuhelu on myös mahdollisimman selkeää puhetta. Meidän podcast on asia-perusteinen joka perustuu raportissamme esitettyihin asioihin sekä lähteisiin.

Olemme miettineet podcastin sisällön tämän opinnäytetyön perusteella. Avaamme podcastissa keskeisiä käsitteitä kuten preventio ja promootio. Kerromme saatavilla olevista palveluista sekä avaamme mitä tarkoittaa ehkäisevä mielenterveystyö, puhumme myös mielen hyvinvoinnista. Podcast tulee opetuskäyttöön, joten emme käytä siinä musiikkia, koemme että ilman musiikkia podcast on selkeämpi. Podcast avaa mahdollisuuden oppia asioita muutenkin kuin lukemalla ja kirjoittamalla. Se sopii siis monenlaisille oppijoille.

5 Pohdinta

5.1 Tuotoksen tarkastelu ja arviointi

Tämän opinnäytetyön tavoite ja tehtävä on tehdä tuotos opetuskäyttöön ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Tuotoksena on podcast opetuskäyttöön Karelia-ammattikorkeakoululle, ehkäisevän mielenterveystyön opintoihin. Tuotos selvittää ehkäisevän mielenterveystyön kirjoa sekä myös lisää ymmärrystä mitä siihen kuuluu. Monenlaiset toimijat toteuttavat ehkäisevää mielenterveystyötä niin kunnallisella kuin yksityissektorilla.

Mielenterveyteen vaikuttavat ennaltaehkäisevät interventiot vaativat toimiakseen toimijoita, jotka ovat sitoutuneita ja järjestäytyneitä. Interventioiden ohella preventiivisessä työssä isossa osassa on toimijoiden yhdessä oppiminen, toimintaan sitoutuminen ja onnistumisen kokemukset. Preventiivisestä näkökulmasta terveyspolitiikkaa ja palvelujärjestelmää tulisi kehittää enemmän ehkäisevän ja varhaisemman puuttumisen suuntaan. (Laajasalo & Pirkola 2012).

Olemme omassa työssämme huomioineet nämä seikat ja siksi tuoneet esiin ehkäisevän mielenterveystyön tärkeyden, ehkäisyn tasot sekä erilaisia toimijoita. Työmme auttaa ymmärtämään mitä jokainen voi itse tehdä oman mielenterveystensä hyväksi sekä auttaa ymmärtämään ehkäisevän mielenterveystyön kokonaisuutta.

Suurin osa preventiivisistä toimista on tehty elämänkaaren varhaisvaiheissa toteutettavaksi. Tämän huomaa myös Suomessa käynnissä ja kokeilussa olevista hankkeista, ohjelmista ja interventioista. Preventiivisiä hankkeita onkin suunnattu enemmän lapsille ja nuorille kuin aikuisväestölle. Tulee kuitenkin huomioida, että monesti nämä ohjelmat vaikuttavat positiivisesti paitsi lasten myös vanhempien hyvinvointiin. Preventiivisissä interventioissa hyödynnetään paljon sähköisiä palveluita. (Laajasalo & Pirkola 2012).

Halusimme tästä syystä keskittyä tässä työssä juuri aikuisväestön ehkäisevään mielenterveystyöhön. Kuten edellä mainittu teksti osoittaa, niin ehkäisevässä työssä keskitytään paljon jo lapsuudessa ja nuoruudessa toteutettavaan interventioon, toki siitä on voineet hyötyä meidän käsittelemä aikuisväestö, mutta mielestämme oli tärkeää tuoda esiin myös aikuisväestön ehkäisevän työn tarpeellisuus. Lisäksi sähköisten palveluiden lisääntyminen ehkäisevän mielenterveystyön tukena myös tuki sähköistä tuotostamme eli podcastia. Koemme, että työmme on tarpeellinen juuri aikuisväestön näkökulmasta. Tästä työstä saa

hyvin käsityksen ehkäisevän mielenterveystyön tarpeellisuudesta ja mitä siihen sisältyy sekä mistä voi hakea lisää tietoa ja tukea.

Keräsimme tuotoksestamme palautetta muutamilta sairaanhoitajaopiskelijoilta sekä alan ulkopuolisilta. Lähetimme heille podcastin kuunneltavaksi ja pyysimme palautetta. Saimme palautteen suullisesti ja sähköpostitse. Yhteistä palautteelle oli monelta vastaajalta, että podcast oli selkeä ja siinä tuli paljon tietoa pienessä ajassa. Vastaajista moni koki hyväksi, että oli esitelty paikkoja, joihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Alan ulkopuolisista vastaajista moni sanoi saavansa asiasta hyvin käsitystä tämän pohjalta vaikkei aiempaa tietoa asiasta ollutkaan. Varsinkin käsitteet preventio ja promootio, mitä ne tarkoittavat tulivat vastaajien mielestä selkeästi esille. Olemme saaneet tähän työhön ohjausta ohjaavalta opettajalta sekä lisäohjaajana toimivalta opettajalta. Lisäksi tuotoksen toimeksiantaja on kommentoinut tuotostamme jo käsikirjoitusvaiheessa.

Toimeksiantajamme toi esiin, että podcastissa on kiva rytmi ja se on pituudeltaan sopiva. Hänen mielestään toimme hyvin esille ehkäisevän mielenterveystyön ja avasimme käsitteet. Toimeksiantaja antoi palautetta, että olisimme voineet tuoda enemmän esiin esimerkkejä siitä, mitä ehkäisevä mielenterveystyö on. Toimeksiantajan yhteenveto oli, että podcast antaa hyvän kuvan ehkäisevästä mielenterveystyöstä ja se pitää sisällään opiskelijan näkökulmasta keskeiset asiat.

Itsearvioidessamme työtämme koemme onnistuneemme hyvin tuomaan podcastissa esille ehkäisevän mielenterveystyön tasot, toimijat sekä kuinka jokainen voi itse vaikuttaa oman mielenterveyden hyvinvointiin. Avasimme käsitteitä ja pyrimme selventämään niitä lisää vielä esimerkein raportissa. Podcast pitää sisällään tärkeimmät ehkäisevän mielenterveystyön osat ja sen avulla saa käsityksen mitä siihen kuuluu. Kerroimme myös muutamia esimerkein mistä voi hakea apua ja millaista apua on tarjolla. Podcastia olisi voinut laajentaa menemällä syvemmälle ehkäisevän mielenterveystyön tasoissa mutta koimme, että näin se pysyy selkeänä ja helposti ymmärrettävänä. Se sisältää kaikki oleelliset asiat.

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullinen tutkimus perustuu erilaisiin aineistoihin ja niiden analysointiin sekä se on empiiristä tutkimusta. Empiiriseen laadulliseen tutkimukseen pitää olla jonkinlainen teoreettinen kiinne kohta. Laadullisessa tutkimuksessa teoria on jäsenne llyä esittä mistä. Aiemmissa tutkimuksissa käytettävät menetelmät sekä analyysitavat otetaan huomioon tieteellisessä kirjallisuudessa. Keskinäinen järjestäminen, erittely sekä teorioiden valitseminen tarkoittaa jäsenne llyä esittä mistä tutkimustehtävän näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen teorioita on monia ja ne palvelevat myös tutkimuksessa erilaisia tarkoituksia. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

Etiikassa on kyse käsityksistä oikeasta ja väärästä, moraalisesta toiminnasta ja hyvästä ja pahasta. Tutkijan on noudatettava näitä toimintatapoja, että pystyy tuottamaan kestäväää tietoa. Tutkimusetiikka on siis hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijoita ja opiskelijoita velvoittava ohje on ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa sekä eettiset periaatteet. Myös korkeakouluilla on omia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Eettiset kysymykset ovat laadullisessa tutkimuksessa läsnä kaikissa vaiheissa. Aiheen valinta, tutkimustulosten julkaisu sekä aineistojen arkistointi kuuluu laadullisen tutkimuksen vaiheisiin. Kaikkiin eettisiin kysymyksiin ei aina löydy ratkaisuja ja kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, eettisyys on konkreettista. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

Yleisiä eettisiä periaatteita tutkimuksessa on kunnioitus tutkittavan itsemääräämisoikeutta, ihmisarvoa ja yksityisyyttä kohtaan. Sekä yleinen eettinen periaate on olla aiheuttamatta ihmisille sekä yhteisöille riskejä, vahinkoja tai haittoja. Haittojen ehkäisemiseksi on tärkeää kohdella tutkittavia tasa-arvoisesti sekä ihmisarvoisesti ja kaikki tutkittavilta tuleva tieto on tärkeää. Tutkija voi olla erimielttä tutkittavien kanssa, mutta se ei saa vaikuttaa vääristävästi tulkintoihin. Tutkija selittää sekä ymmärtää tutkittavien ajatuksia ja elämää, vaikka tutkittavien arvot sekä tulkinnat eivät olisi tutkijan mielestä hyväksyttäviä. Hankalassa asemassa olevia ihmisiä tutkittaessa vahingon sekä haitan välttäminen ennen kaikkea korostuu. Tutkijan toiminta ei saa haitata tieteen edistymistä. Eettisyyteen kuuluu tuottaa merkityksellistä tutkimustietoa, joista emme tiedä tarpeeksi.

Tutkimuksen suunnittelun kannalta on tärkeää miettiä miten juuri tämä tutkimus hyödyttää ja kenen kannalta. Rehellisyys, huolellisuus, sekä tarkkuus on hyvää tieteellistä käytäntöä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkija pohtii eettisiä valintoja, kun raportoi tutkimusta sekä perustelee ja kertoo avoimesti ratkaisuisistaan. Laadullisessa tutkimuksessa pohditaan ratkaisujen merkitystä lopputulokselle. (Kallinen & Kinnunen 2021).

Hyvään tieteellisiin menettelytapoihin kuuluu luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. Luotettavuus tarkistetaan tieteellisessä toiminnassa laadun varmistamiseksi. Suunnitelmat, menetelmät ja analyysit sekä voimavarat laadun varmistamiseksi ovat tärkeitä osa-alueita. Rehellisyyteen kuuluu arviointi, suunnittelu ja toteutus sekä viestintä avoimesti, puolueettomasti sekä oikeudenmukaisesti tai mitään yksityiskohtia salaamatta. Arvostuksella osoitetaan arvostusta tieteellistä toimintaa kohtaan sekä arvostetaan kollegoita ja yhteiskuntaa. Vastuunkanto on vastuunottoa tieteellisestä toiminnasta ja sen elinkaaresta, joka alkaa jo ajatuksesta ja ulottuu loppuun asti huomioiden hallinnon, koulutuksen, ohjauksen, toteutuksen. Vastuunkanto ulottuu myös toiminnan lopussa tuotoksen julkaisussa ja vaikutuksissa. (Tutkimiseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023.)

Olemme pyrkineet noudattamaan työssämme hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Työhömmme sisältyy luotettavuus, eettisyys, rehellisyys sekä vastuunkanto tietoja käyttäessämme. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme olemme pyrkineet omin sanoin kertomaan tekstin sisältöä. Olemme merkinneet käyttämämme lähteet kappaleisiin sekä lähdeluetteloon, jotta näkyy mistä olemme tekstiä käyttäneet. Käyttämämme lähteet olemme valikoineet aiheen sopivuuden ja luotettavuuden mukaan. Olemme käyttäneet luotettavia lähteitä kuten Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos, erilaisia alan oppikirjoja sekä tutkimuksia ja raportteja. Olemme tarkistuttanut työmme useamman kerran opiskelija-turnitissa ja korjanneet tekstiä tarpeen mukaan. Olemme pyrkineet huomioimaan, että työ pysyy luotettavana ja eettisenä eikä loukkaa tekijänoikeuksia. Olemme pyrkineet tuomaan käyttämämme tiedon esiin selkeästi ja omin sanoin, kuitenkin ohittamatta alkuperäistä tekijää.

Olemme perehtyneet opinnäytetyön aiheeseen ja tutustunut eettisiin ohjeisiin sekä olemme tietoisia että opinnäytetyö tarkistetaan plagioinnin takia. Olemme hakeneet tietoa erilaisista lähteistä saadaksemme monipuolista näkökulmaa käsiteltävään aiheeseen noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Mielestämme tämä opinnäytetyö edesauttaa ymmärtämään ehkäisevän mielenterveystyön laajuutta sekä eettisyyttä ja monipuolisuutta. Opinnäytetyö hyödyttää ehkäisevän mielenterveystyön palveluita tarvitsevia sekä sitä toteuttavia tahoja.

Olemme kuvanneet opinnäytetyön prosessin selkeästi ja läpinäkyvästi. Olemme perehtyneet aineistoon eettisyyttä ajatellen ja olemme miettineet kokonaisuutta. Toimeksiantajan kanssa olemme tehneet ennen opinnäytetyön aloittamista toimeksiantosopimuksen, missä olemme sopineet noudattavamme avointa toimintakulttuuria. Opinnäytetyömme aineistot avataan ohjeistuksen mukaisesti ja opinnäytetyöstä laaditaan Karelia ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisesti Theseus-verkkokirjastossa sekä Karelia ammattikorkeakoulun kirjastossa sähköisessä muodossa. Olemme sopineet että, opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle ja toimeksiantaja saa käyttöoikeuden. Toimeksiantajalla on jatkuvasti voimassa oleva sopimus hyödyntää opinnäytetyötämme opetuksessa.

Olemme etsineet tietoa Karelian ammattikorkeakoulun tietokannoista, joita pidämme luotettavina. Olemme huomioineet sellaiset tietolähteet, jotka ovat olleet selkeitä ja ymmärrettäviä ja joista on ollut hyötyä opinnäytetyömme kannalta sekä joiden luotettavuus on tullut esille. Lähdeviitteet on tehty asianmukaisesti Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaan. Tuotoksesta on saatu palautetta toimeksiantajalta, minkä olemme kirjoittaneet siten kuten toimeksiantaja on palautteen meille antanut. Palautetta olemme myös saaneet opiskelijoilta ja myös heidän palautteensa näkyy opinnäytetyössämme. Ennen kuin aloimme tuotosta tekemään, olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja saimme tietoa, mitä toimeksiantaja haluaa tuotoksen sisältävän. Olemme huomioineet toimeksiantajan toiveet ja ne löytyvät tuotoksestamme. Toimeksiantajan kanssa on sovittu, että tuotoksemme tulee opetusmateriaaliksi opintojakson ja opiskelija kuuntelee podcastin ja perehtyy muihin materiaaleihin. Olemme noudattaneet toimeksiantajan toivetta.

5.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aloitimme tietojen keräämisen syksyllä 2023 lukemalla kirjoja aiheesta ja tekemällä siltä pohjalta kirjallista tuotosta. Tarkoituksenamme oli saada työ kunnolla käyntiin keväällä 2024 ja toiveena olisi opinnäytetyön esittäminen syksyllä 2024. Tuotoksemme ei aiheuta kuluja, koska käytämme olemassa olevia ohjelmia podcastin nauhoitukseen. Prosessi on ollut hidas, tietojen kerääminen ja sieltä oleellisen poimiminen tähän työhön on ollut välillä haastavaa. Tieteellistä tietoa olemme hakeneet hakukoneilla, aihe on ollut laaja ja tiedon rajaamista on pitänyt tehdä. Haluamme kuitenkin miettiä ehkäisevää mielenterveystyötä juuri aikuisten kohdalla. Olemme pyrkineet tekemään tämän työn selkeään malliin ja niin että lukijan olisi helppo saada se tieto mitä on ollut tarkoituksenamme jakaa. Työmme kautta olemme saaneet tietoa mielenterveyden ennaltaehkäisystä. Olemme syventäneet tietojamme ehkäisevän mielenterveystyön kirjosta, eri toimijoista sekä erilaisista toimintatavoista sekä miten yksilö voi panostaa oman hyvinvointiin ja näin ollen ennaltaehkäistä mielenterveyshäiriön syntyä.

Pystymme ohjaamaan asiakkaita ehkäisevän mielenterveystyön piiriin sekä kertomaan heille sen erilaisista toimintamuodoista. Aihepiirin laajuuden vuoksi olemme myös ymmärtäneet ettemme saa tähän työhön sisällettyä kaikkea ehkäisevän mielenterveystyön tietoa, koska keskitymme tässä työssä aikuisväestöön. Työn ulkopuolelle jää siis vielä paljon muuta tietoa, kuten esimerkiksi nuorisolle suunnatut palvelut. Tämän työn kautta olemme päässyt tutustumaan myös erilaisiin palveluihin mitä mielenterveystyössä on tarjolla.

5.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tuotoksemme on tehty Karelia ammattikorkeakoulun käyttöön ja tuotostamme voi hyödyntää tulevat terveystieteen opiskelijat aloittaessaan ehkäisevän mielenterveystyön opintojaksoa. Tehty tuotos löytyy ehkäisevän mielenterveystyön moodlesta. Ylipäätään kaikki, jotka haluavat saada selkeän käsityksen ehkäisevän mielenterveystyön käsitteistä ja sisällöistä voi hyötyä tuotoksestamme. Toivomme että tuotoksemme aukaisee opiskelijoille ehkäisevästä

mielenterveystyöstä asioita ytimekkäästi sekä selventää käsitteitä kuten mitä preventio ja promootio on. Jatkossa voisi miettiä eri ikäryhmiä kuten lapsia ja nuoria ja heidän mielenterveyshaasteita ja tuottaa lisää podcastia. Nuorten ja lasten hoitopolku on erilainen ja miten nuoret ja lapset voisivat omaa hyvinvointiaan edistää. Toimeksiantaja Karelia ammattikorkeakoulu voisi hyödyntää lasten-ja nuorten hoitotyössä uusia podcasteja, jotka on tehty opinnäytetyönä. Sekä mielenterveystaitoja voi opetella yhdessä aikuisten kanssa ja tällöin podcast voisi olla tukena. Myös eri toimijoihin voisi keskittyä enemmän ja miettiä juuri niitä matalan kynnyksen paikkoja lisää, niitä ei ole ikinä liikaa.

Lähteet

- Ehyt ry, 2024. Ehkäisevä päihdetyö
<https://ehyt.fi/-ry/toiminta-ja-hankkeet/opiskelijoille-tyoikaisille-ja-ikaantyneille/> 4.3.2024
- Eskola, J & Karila, A. 2007. Mielekäs Suomi, näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Helsinki. Edita.
- Hämäläinen, K., Kanerva A., Kuhanen C., Schubert C. & Seuri T. 2017. Mielenterveystyö-hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro, 5. uudistettu painos
- Kallinen, T., & Kinnunen, T., 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.).
 Karelia-ammattikorkeakoulu.
[www.https://opiskelija.peppi.karelia.fi/](https://www.opiskelija.peppi.karelia.fi/) 24.3.2024.
- Kostamo, Airaksinen & Vilka, 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi, opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki. Art. House.
- Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaope> 28.8.2024
- Laajasalo, T. & Pirkola, 2012. Julkari. Ennen kuin on liian myöhäistä. Tampereen yliopistopaino oy.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y 25.4.24.
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47/2012 THL.
- Laitinen, J., Nikunlaakso, R., & Koivisto, T., 2023. Mielenterveyden edistäminen sote-työpaikoilla
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut> 22.3.2024
- Mielenterveyslaki 1116/1990
 Mielenterveystalo.fi
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut>. 3.4.2024
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>. 3.4.2024
- Mieli ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/> 4.9.2024
- Nyyti.fi. <https://nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elaman-elamantaitoa/mielenterveys/> 29.1.2024
- Oikuri, J., 2020. Podcast ja sosiaalinen media. Yle Areenan parhaat sosiaalisen median julkaisut vuonna 2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337928/Oikuri_Jari.pdf;jsessionid=1CAB8C3905420AEEB6E627DA1267DBFE?sequence=2. 4.6.2024
- Raivio, H., Appelqvist-Schmidlechner, K. 2024. Mielenterveys osana työkykyä-työosanamielenterveyttä, Duodecim <https://www.duodecimlehti.fi/media/duo/duo18368.pdf> 17.10.2024
- Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, Kansallinen mielenterveysstrategia, 2020–2030

- Suomen podcastmedia. Miksi hyvä on podcast on tehokasta viestintää?
<http://www.podcastmedia.fi/blogi/miksi-podcast-on-tehokasta-viestintaa/>
17.10.2024.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.2024.<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys/tuen-tarpeen-tunnistaminen/mielenterveyden-puheeksiotto> 27.3.2024
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoasuunnitteluntueksi. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1) 1.4.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.2009. Mielenterveys- päihdeongelmien varhainen tunnistaminen-opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki. Yliopistopaino.s.7.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Mielenterveyden edistäminen, hoito ja kuntoutus <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut> 27.3.2024
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> 27.3.2024
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/puheeksiotto-ja-mini-interventio> 27.3.2024
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2023.Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.Helsinki.
- Uutismedianliitto.Mediakasvatus.Podcast. <https://www.juttutyypit.fi/juttutyypit/podcast/> 17.10.2024
- Vilka, H., Airaksinen, T., 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö, Helsinki: Tammi
- Vorma, H., 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia varmistaa pitkäjänteisen mielenterveystyön. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15776.pdf> 5.10.2024
- World Health Organization 2022. Mielenterveyden häiriöt. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> 31.10.2024

Podcast käsikirjoitus

Intro

Tervetuloa kuuntelemaan podcastia aikuisväestön ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Me olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Karelia ammattikorkeakoulusta ja kerromme teille tässä podcastissa mitä ehkäisevä mielenterveystyö tarkoittaa ja avaamme keskeisiä käsitteitä. (20 s)

Puhujana Mari: Ihmisen mieli on moninainen ja monet eri osa-alueet vaikuttavat myös sen hyvinvointiin. Ehkäisevä mielenterveystyö voidaan jaotella suojaaviin, altistaviin sekä laukaiseviin tekijöihin. (13 s)

Puhujana Satu: Hyvinvointi on keskeisessä asemassa, kun ajatellaan mielenterveyttä. Hyvinvointia voidaan jakaa eri osiin kuten terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Suomessa hyvinvointi tarkoittaa yksilön sekä yhteisötason hyvinvointia. (20 s)

Puhujana Mari: Yhteisötason hyvinvoinnin osia on elinolot, työllisyys sekä työolot ja toimeentulo. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu mm. sosiaaliset suhteet sekä onnellisuus. (13 s)

Puhujana Satu: Kyllä, ja juuri nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat mielenterveyteen sekä ovat osa ehkäisevää mielenterveystyötä.

Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta, ja omia voimavaroja voi vahvistaa. Riittävä uni, ravinto ja liikunta ovat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. (20 s)

Puhujana Mari: Suojaaviin tekijöihin liitetään myös erilaisia käsitteitä, kuten onni, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli sekä arjen rytmi, sosiaaliset suhteet ja tunteet (12 s)

Puhujana Satu: Ehkäisevässä mielenterveystyössä on monta keskeistä käsitettä, jotka ohjaavat toimintaa. Yksi keskeisiä käsitteitä mielenterveystyössä on promootio. (10 s)

Puhujana Mari: Promootio tarkoittaa terveyden edistämistä ja sillä pyritään vaikuttamaan yhteiskunnallisiin toimiin sekä luomaan terveyttä edistävä elinympäristö. (10 s)

Puhujana Satu: Promootion tulisi vahvistaa ihmisen omaa kykyä ylläpitää terveyttä ja vaikuttaa siten omaan elämänlaatuun. Promotiivisilla toimilla suojellaan ihmisen mielenterveyttä vahvistamalla suojaavia tekijöitä. (15 s)

Puhujana Mari: Toinen keskeinen käsite on preventio. Sen tehtävä on tietyn sairauden ennalta ehkäisy sekä sairauksista johtuvien seurauksien pienentäminen, hoito ja kuntoutus. Preventiivisiä toimia on mielenterveyshäiriöiden ilmaantuvuuden sekä esiintyvyyden vähentäminen sekä oireiden ja keston lyhentäminen. Keskeinen ero promootion ja prevention välillä on, että promootiossa keskitytään voimavaroihin sekä positiiviseen terveyskäsitkseen. Preventio on jonkin tietyn sairauden ennaltaehkäisyä sekä ongelmalähtöistä. Nämä kuitenkin tukevat toinen toisiaan ja samassa toiminnossa sekä häiriön hoidossa voi olla molempia piirteitä. (30 s)

Puhujana Satu. Preventio voidaan myös jakaa kolmeen osaan, sen mukaan mikä on tavoite ja mitä sairauden vaihetta on tarkoitus ehkäistä. Primaaripreventio on sairauksien syntymisen torjumista, esimerkiksi terveysneuvontaa. Preventio voidaan jakaa 3 ryhmään myös toimenpiteiden tarpeiden mukaan. Universaali eli väestölähtöistä ennaltaehkäisyä, joka kohdistuu tiettyyn väestöön. Kun taas valikoitu eli selektiivinen ehkäisy tarkoittaa yksilöihin sekä väestöryhmään kohdistuvaa työtä riskiryhmille. Kohdennettu eli indikoitu ehkäisy on tarkoitettu henkilöille, joilla on jo haasteita mielenterveydessä, mutta ne eivät vielä ole diagnosoitu (29 s)

Puhujana Mari. Sekundaaripreventio on taas sairauksien hoitoa, tiedossa olevan sairauden riskitekijät hoitamalla voidaan ehkäistä vakava sairastuminen myöhemmin. (10 s)

Puhujana Satu. Tertiaaripreventio on kuntouttavaa toimintaa, sen tarkoitus on estää tilan paheneminen. (6 s)

Puhujana Mari: On monia eri kanavia, joista voi hakea ja saada apua mielenterveyden haasteisiin. Kuten mielenterveystalon omahoito-ohjelmat, siellä on asiantuntijoiden laatimia ohjelmia, joista saa tukea omaan tilanteeseen. (14 s)

Puhujana Satu. Ja näitä omahoito-ohjelmia voi käyttää itsenäisesti ja aikaan sitomatta. On myös erilaisia chat palveluja ja auttavia puhelimia. (9 s)

Puhujana Mari: Chat tarjoaa keskusteluapua silloin kun haluaa käsitellä asioita anonyyminä kirjoittamalla, auttavan puhelimen kautta taas saat ammattilaisten apua ympäri vuorokauden. (12 s)

Puhujana Satu. On olemassa myös seurakunnan kautta diakoniatyötä. Diakoniatyö on rinnalla kulkemista, jossa painottuu kohtaaminen, arvostus ja kuunteleminen. Tarjolla on palveluun ohjausta, kotikäyntejä, edunvalvontaa, vertaistukiryhmiä sekä vapaaehtoistoimintaa. (17 s)

Puhujana Mari: Tänä päivänä on myös nettiterapia, jonne pääset lähetteellä ja voit olla omalla tietokoneella, terapeutti on tukena ja seuraa itsenäistä etenemistäsi. (12 s)

Puhujana Satu: Ja lähetteen voit saada mm. työterveyshuollosta tai terveyskeskuksesta. Terveyskeskukseen ottamalla yhteyttä sinulle haetaan sopivin apu ja tuki tilanteeseesi. (10 s)

Puhujana Mari: Monesti jo pahasta olosta puhuminen toisen ihmisen kanssa auttaa. Kokemusten jakaminen ja sitä kautta ymmärryksen saanti ja asioiden käsittely voi keventää oloa. (10 s)

Puhujana Satu: Ammattilaisten kanssa asioiden käsittely voi lisätä ymmärrystä omaan tilaan ja antaa perspektiiviä sekä auttaa löytämään oikea-aikaisen ja oikeanlaisen avun. (10 s)

Puhujana Mari: Kiitos kaikille, että kuuntelitte tämän podcastin

Puhujana Satu: Kiitos. (5 s)

Kesto 5.41

Podcastissa on vuoropuhelua mahdollisimman luonnollisesti, tauotettuna sopivasti, ei ole musiikkia eikä kuvia.