



SIRIA

Lasten ja nuorten psyykkinen oireilu ja sen tunnistaminen koulussa



Pitääkö kaikilla olla diagnoosi?

Vaaroille ja uhkille ylivirittynyt mieli - ahdistuneisuushäiriö

- Ahdistus on enemmän tuntemus kuin tunne.
- Häiriöksi ahdistuksen tunteet muuttuvat, kun niistä on selvää *toiminnallista haittaa* tai ne aiheuttavat merkittävää *subjektiivista kärsimystä*.
- Pahimmillaan ahdistuneisuuden oireet voivat jopa estää kotoa poistumisen tai päämäärätietoisen toiminnan.
- Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii eri arvioiden mukaan 4–11% nuorista.
- Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia ja ne ovat usein pitkäaikaisia



Ahdistuneisuuden merkkejä koulussa 1/2

Sosiaalinen ahdistuneisuus

- oppilas on usein pois päivinä jolloin on esitelmiä tai tietyillä tunneilla
- oppilas ei juuri koskaan viittaa tai edes vastaa kysyttäessä
- oppilas vetäytyy isoissa tai oudoissa ryhmissä
- oppilas istuu mielellään luokan takana tai reunoilla
- oppilas leikkii näkymätöntä eli vetäytyy hiusten, kuulokkeiden, hupun tai vastaavan suojaan luokkatilanteissa
- oppilas ei mielellään mene tilanteisiin tai tilaisuuksiin, jossa on paljon ihmisiä

Paniikkihäiriö

- oppilas välttelee tilanteita, joissa on paljon ihmisiä
- oppilas istuu mielellään oven läheisyydessä luokassa
- oppilas saattaa poistua kesken tunnin esimerkiksi vessaan

Ahdistuneisuuden merkkejä koulussa 2/2

Koulupelko

- kouluun lähteminen on hyvin haastavaa, tai oppilas ei tule ollenkaan kouluun

Pakko-oireisuus

- tehtävissä voi olla jumiutumista, hitautta tai tuottamisen vaikeutta
- oppilaalla on erilaisia turvarituaaleja, kuten järjestely, tarkistelu ja toistelu

Posttraumaattinen stressioireyhtymä

- oppilaalla on odottamattomia tunneryöppyjä ja pakoreaktioita
- oppilaan vireystila vaihtelee voimakkaasti
- oppimistuloksissa on suurta vaihtelua

Lähde: Mira Talala: Psyykkisesti oireileva oppilas

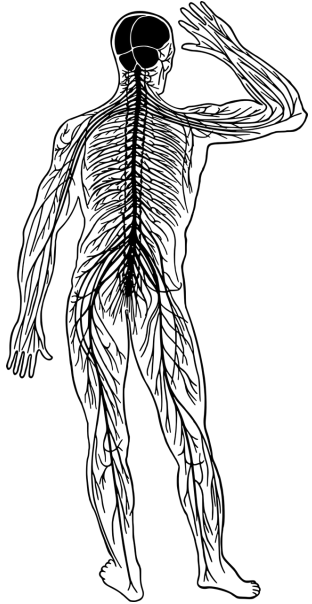
Ahdistuneen tukeminen koulussa

- Altistaminen siedättämällä
- Huomion suuntaaminen ympäristöön ahdistusoireiden sijaan
- Eroon muiden ajatusten lukemisesta
- Mielikuvaharjoitukset ahdistuneisuuden ja pelkojen helpottamisessa

Lähde: Mira Talala: Psyykkisesti oireileva oppilas

Mistä ahdistuneisuus johtuu?

Biologiset syyt



Perinnölliset syyt



Ympäristösytyt



Lapsen ja nuoren masennus

- Ohimenevä tunnetila vai sairaus?
- Masennustilassa nuoren psykososiaalinen kehitys on lukkiutunut ja toimintakyky heikentynyt
- Nuori ei aina kerro alakulostaan, ellei sitä häneltä kysytä
- Nuori ei ehkä itse tunnista masennustaan tai sitä, että hän tarvitsisi apua
- Nuoren ystävältä on hyvä kysyä “Onko sinulla huolta jostain sinun ystävästäsi?”

Masennukselle ei ole yhtä yksittäistä aiheuttajaa. Siihen sairastuuko nuori vaikuuttaa monet tekijät. Riskiä lisäävät perimä, varhaisessa kiintymyssuhteissa tapahtuneet laiminlyönnit ja erokokemukset, ruumiilliset sairaudet sekä sosiaalisen tuen puute.

Lapsen ja nuoren masennus

“Lasten masennus on valitettavan yleinen, alidiagnosoitu, alihoidettu ja kuolemanvaarallinen häiriö itsemurhariskin vuoksi. Varhain alkava masennus usein uusiutuu tai kroonistuu, ja se johtaa alisuoriutumiseen lähes kaikilla elämänaalueilla. Masennus syntyy geneettisen ja neurobiologisen alttiuden sekä ympäristön ja elämäntapahtumien aiheuttaman stressin interaktion lapsen tunnesäätelykyvyn vääristyessä. Alle murrosikäisillä lapsilla etiologiassa korostuu puutteellisen ja kaltoin kohtelevan vanhemmuuden osuus. Lapsen masennuksen hoitoa on verrattu lapsuuden diabeteksen ja astman hoitoon. Tarvittavat toimenpiteet koostuvat akuutin vaiheen hoidosta, jatkohoidosta ja ylläpitoehdosta, ja seurannan tulee jatkua aikuisuuteen asti. Lastensuojelutoimet ovat ajoittain välttämättömiä, mutta ne eivät poista masennustilan hoidon tarvetta. Varhain alkava masennus on lasten terveydenhuollon keskeisimpiä haasteita.” Tuula Tamminen <https://www.duodecimlehti.fi/duo98700>

Masentuneen ja ahdistuneen nuoren oireilu:

Masentunut nuori voi oireilla näin:

- kiukkuisuutta, ärtyneisyyttä ja vihaisuutta
- voimakkaita mielialan vaihteluja
- pitkällistä ikävystyneisyyttä ja eristäytymistä
- epämääräisiä ruumiillisia vaivoja
- jatkuvaa levottomuutta
- heikentynyttä suoriutumista
- unettomuutta tai voimakasta väsymystä
- voimakkaita itsetuhoisia ajatuksia itsemurhayrityksiä.

Varttuneemmilla nuorilla masennukseen liittyy usein myös

- päihteiden väärinkäyttöä
- itsemurhayrityksiä
- irrallisia seksisuhteita etenkin tytöillä

Jotkut, useammin pojat voivat oireilla myös:

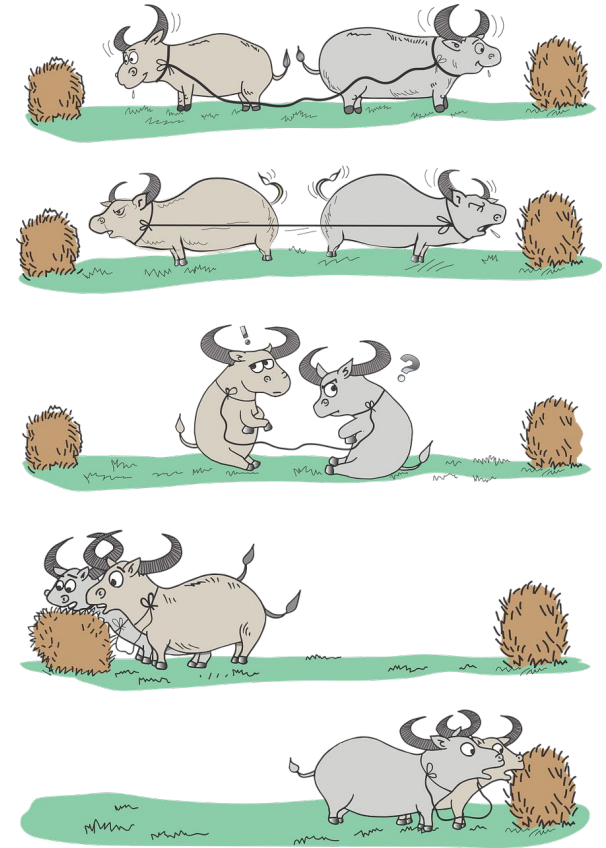
- käyttäytymällä epäsosiaalisesti aiemmasta poiketen
- pikkurikollisuudella/ ilkivallalla.

Koulussa voi näkyä:

- käytösongelmia etenkin pojilla
- syrjään vetäytymistä etenkin tytöillä
- oppimisvaikeuksia
- suoriutumisen heikentymistä
- keskittymisvaikeuksia
- poissaoloja tai oppituntien häiritsemistä
- voimakasta väsymystä, joka voi haitata koulutyöskentelyä
- kiusaamista ja/tai kiusatuksi tulemistä.

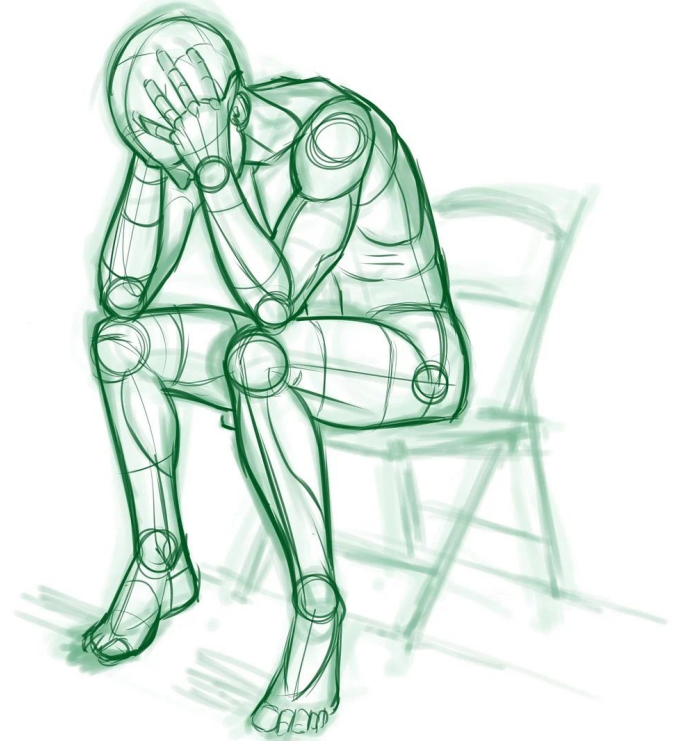
Hoidosta

- Toimintaterapia, psykoterapia, puheterapia, perheterapia tai näiden yhdistelmiä käytetään usein vakavien ja vaikeiden psyykkisten oireiden hoidossa. Lievissä tapauksissa voi riittää koulupsykologin tai kuraattorin tuki.
- Vanhempien tuki lapselle lisää terapian vaikuttavuutta
- Psyykkiset prosessit muuttuvat hitaasti, terapia usein vain kerran viikossa.
- Muutoksia pitäisi tulla runsaasti arkeen.
- Kodin ja koulun yhteistyön merkitys.



Muista!

- Nuorista ainakin joka viides kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä
- Mielenterveyshäiriö on koululaisten yleisin terveysongelma
- Huolestu, jos nuori eristäytyy, koulu ei suju tai toimintakyky heikkenee
- Vakavassa häiriössä nuoren kehitys on juuttunut
- Tunnista ongelmat, auta tai tarvittaessa hae apua



Lähteitä

- Nuorten mielenterveyshäiriöt :
Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille [NuOrteN](https://www.duodecimlehti.fi/duo98700)
- Mira Talala:
Psyykkisesti oireileva oppilas. PS-Kustannus. 2019.
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo98700>
- THL
- [Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa :
Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön](#)



VINKKI-VIDEO

https://www.google.com/search?sca_esv=594185462&sxsrf=AM9HkKnU5f4tWSJzdCvo5QJILRCm9yZsxA:1703755452088&q=duodecim+video+haastattelu+nuorten+mielenterveys&tbm=vid&source=lms&sa=X&ved=2ahUKEwjEyYXU57GDaxVNIxAIHfzcAo0Q0pQJegQIDRAB&biw=1440&bih=815&dpr=2#fpstate=ive&vld=cid:e2d613d6,vid:mJ5Mg8sHjsE,st:0