

Nuorten palvelut:

Tiian mielestä hänen oireet ovat: alentunut itsetunto, koulunkäyntiongelmia, jännittäminen ja jaksamattomuus. Tiia ottaa itsenäisesti selvää internetistä mistä tämä voisi johtua, ja mitä asioille voisi tehdä. Hän löytää Mielenterveystalon nuorten sivuilta mielenterveydellisten ongelmien oireanalyysin, joka alkaa ongelman tai oireen valinnasta. Oireanalyysi kartoittaa jaksamattomuuden vakavuusastetta, pyytämällä käyttäjää kuvaamaan oireita asteikolla 1-6. Jaksamattomuus on suhteellisen tuore mutta huomattava oire, joten hän valitsee 4. Analyysi arvioi Tiian jaksamattomuuden täyttävän keskivaikkeen häiriön kriteerit, jonka mukaan nuoren on vaikea suoriutua arjen askareista ja muista työtehtävistä. Analyysi suosittelee Tiiaa käymään vanhempiensa kanssa lääkärin puheilla, joka voisi tehdä lähetteen nuorisopsykiatriin arvioon. Seuraavassa osiossa kysytään asuinkuntaa. Vastauksen perusteella tulee esille vaihtoehtoja, mihin voisi ottaa yhteyttä. ”Kuraattorit ja psykologit”- vaihtoehdon alta hän löytää koulukuraattorin ja – psykologin vaihtoehdot. Koska Tiia haluaa hoitaa alustavasti ongelmaansa ilman vanhempiaan, koulupsykologin vaihtoehto kuulostaa hyvältä. Klikkaamalla linkkiä tulee esiin näiden yhteystiedot. ”Koulunkäyntivaikkeudet”- osion kuvailu viittaa saman tyyliseen tilanteeseen, jonka hän arvioi tasolle 4. Analyysi arvioi Tiian koulunkäynnin selkeästi uhatuksi ja suosittelee vanhempia tukemaan häntä ja käymään nuorisopsykiatriin puheilla. Mielenterveystalon sivuilta löytyy mielialakysely RBDI:n. Kyselyssä kartoitetaan nykytilannetta, suhtautumista itseän, jännittämistä ihmisiä kohdatessa, minäkuvan muutoksia, yöunien riittävyyttä, tyytyväisyyttä itseän jne. Kysymyksiä on 14. Pistemääräksi hän saa 11, mikä viittaa kohtalaiseen masennukseen. Tiia ei ole ennen kokenut olevan masentunut, joten hän päättää tämän sopivan mahdolliseen uupumiseensa. (RBDI 2020.)

Suomen Mielenterveys Ry:n sivuilta löytyy Suomen Mielenterveys Ry:n ja SPR:n koordinoima Sekaisin-chatti. Chat on valtakunnallinen keskustelupalvelu, jossa nuori voi keskustella mistä tahansa mieltä painavasta aiheesta. Palvelu on auki vuoden jokaisena päivänä. Sivuilta löytyy myös linkki Suomen Mielenterveys Ry:n ja HUS:in yhteistyössä kehitettyyn Toivo oma-apuohjelmaan. Ohjelmassa on yhdeksän osiota, joissa on tietoa ja harjoituksia. (Toivo - Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille 2020.)

Tiia ymmärtää oireiden ja oireanalyysien perusteella tarvitsevansa tukea jaksamiseen arjessa. Tästä olisi hyvä jutella terveydenhoitajan kanssa. Mahdolliset käynnit terapiassa kuitenkin mietityttää kiireisen arjen takia. Hän muistaa nähneensä mielenkiintoisen linkin Mielenterveystalon sivuilta. Linkki ohjaa Nettiterapiat.fi-sivustolle. Nettisivuilla kerrotaan miten nettiterapia toimii, miten sellaiseen on mahdollista päästä, ja erilaiset nettiterapiaohjelmatkin esitellään sivuilla. Terapiaohjelmat ovat suosittuja, ja sellaiseen pääsy voisi säästää aikaa. Terapiaan pääsee lähetteellä, joka alkaa viikon kuluttua lähetteen laatimisesta. Terapiat kestävät 2-4 kk, ja ovat ilmaista matalan kynnyksen hoitoa.

Tiia päättää löytämiensä toimintasuositusten ja ohjeiden perusteella ottaa viimeaikaiset ongelmat puheeksi kouluterveydenhoitajan kanssa. Kouluterveydenhoitaja ohjaa Tiian eteenpäin tapaamiseen psykologin kanssa. Psykologi tutkii Tiian oireet ja niiden syyt, ja päättää toimintasuunnitelmasta, joka voi sisältää myös perheen ottamisen mukaan Tiian jaksamisen voimavaraksi.

Vastauksen on muokannut Outi Ahonen (Laurea) Ari S:n tekstistä (AMK-opiskelija).