



PSYYKKISESTI SAIRASTUNUT NUORI TIETOA OMAISILLE

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä FinFami Pohjanmaa ry:lle. Opas on koostettu käyttäen tutkittua tietoa sekä kokemusasiantuntijoiden antamia tietoja. Lainaukset ovat peräisin kokemusasiantuntijoiden haastatteluista.

Sairaanhoitajaopiskelijat Waltteri Wistbacka ja Joonas Saranpää

Vaasan ammattikorkeakoulu

2023

FinFami Pohjanmaa on muokannut ja julkaissut oppaan.

MIKSI NUORI SAIRASTUU?	4
Sairastanut nuori	4
Avun hakeminen nuorelle	6
MITEN PÄRJÄÄN ITSE?	7
Et ole yksin	7
Olet muutakin kuin mielenterveysomainen	8
NUOREN KOHTAAMINEN	9
TUNNISTA NUOREN MASENNUS	10
ITSETUHOISIA AJATUKSIA	12
AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT	13
Miten ahdistuneisuushäiriö kehittyy?	13
Ahdistuneisuushäiriön kehittymisen ehkäisy	14
KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ	15
Mania	15
Hypomania	15
Muuta kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä	15
SKITSOFRENIA	17
LAIHUUSHÄIRIÖ	18
PSYKOTERAPIA	19
Kelan korvaama kuntoutusterapia	19
MASENNUKSEN EHKÄISY OMAISENA	20
FINFAMI RF	21
HYÖDYLLISTÄ TIEDONLÄHTEITÄ OMAISILLE	22
LÄHTEET	23

MIKSI NUORI SAIRASTUU?

Nuoruus on ikävaihe, jossa tapahtuu paljon muutoksia monella osa-alueella. Nuori kehittyy nopeasti psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Osa kehityksestä tapahtuu nopeasti ja se voi olla hämmentävää. Tunne-elämän oireet heijastavat eri kehitysvaiheita, voi olla vaikeaa erottaa nuoren normaali tavanomainen kehitys mielenterveysongelmista. Psyykkiset muutokset nuoruudessa johtuvat osittain aivojen rakenteen muutoksista, jotka alkavat murrosiässä ja jatkuvat noin 24–25 ikävuoteen asti.

Taipumus mielenterveysongelmiin on osittain perinnöllistä. Aina kuitenkaan perimä ei vaikuta sairastumiseen. Muita syitä voivat olla ulkoiset syyt kuten kiusaaminen, yksinäisyys, nuoren kokemat erilaiset paineet, laiminlyönti, sekä sairastuminen johonkin sairauteen. Tietyt persoonan piirteet kuten kielteisillä tunteilla reagoiminen voivat kehittää herkemmin mielenterveysongelmia. Nämä ovat usein opittuja ajatusmalleja, joista on mahdollista myös oppia pois, täten jotkin ihmisen persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä mielenterveysongelmiin.

Nykyaikana sosiaalinen media ja erilaiset sukupuolinormit voivat vääristää nuoren käsitystä realiteeteista. Nuoren minäkuva voi olla häiriintynyt sosiaalisen median asettamista paineista ja esim. "kauneusihanteista". Nuorella ei välttämättä ole tarpeeksi elämäkokemusta muodostaakseen realistista kuvaa asioista itse.

Sairastunut nuori

Joskus ihmiset saattavat vaikuttaa turhautuneilta, kun läheiset yrittävät auttaa heitä. Se on useimmiten nuoren luonnollinen ja positiivinen reaktio siihen, että joku on huomannut hänen ahdinkonsa.



Oikeanlaisen hoitomuodon löytäminen voi viedä paljonkin aikaa. On mahdollista, että diagnoosin saatuaan nuori ei välttämättä heti halua tai jaksaa hakeutua avun piiriin. Hän ei välttämättä koe saavansa siitä mitään hyötyä. Esimerkiksi kaksisuuntaisen mielialahäiriön maniavaihetta tai skitsofreniaa potevalta ihmiseltä saattaa puuttua sairautentunto ja siksi hän voi kokea hoitoonlähettämis- ja määräämispäätökset itsemääräämis-oikeuttaan loukkaavina. Nämä asiat kuormittavat monia omaisia, ja tällöin heidän olisi tärkeää huolehtia myös itsestään.

**“Tosi helposti se kääntyy siihen että ollaan
hoitajia siellä kotona”**

Avun hakeminen nuorelle

Psykykisiin ongelmiin on saatavilla monenlaista hoitoa mm. keskusteluapua, psykoterapiaa, lyhyt terapiaa, toiminnallista kuntoutusta sekä lääkehoitoa. Nuori voi saada apua monelta eri taholta:

- Koulussa terveydenhoitajalta, kuraattorilta, lääkäriltä, psykologilta ja opettajalta
- Terveyskeskuksesta
- Palvelevista puhelimista (kriisipuhelimet, auttavat puhelimet)
- Nuorisopsykiatriselta poliklinikalta
- Yksityisiltä terapeuteilta tai psykiatreilta
- Akuuteissa tapauksissa (mm. Itsetuhoisuuden riski) päivystyspoliklinikalta
- Päivystysapunumerosta 116 117
- Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja 06 213 2009
- Sosiaalipäivystyksestä 06 218 9555
- Lastensuojelun sosiaalityöstä
- Mielentervystalo.fi

Hoito tapahtuu nuoren voinnin mukaan avohoidossa tai sairaalassa. Akuutit tilanteet voivat vaatia ympärivuorokautista hoitoa. Psykykkiset sairaudet hoidetaan kuitenkin useimmiten avohoidossa. Osastohoitoa tarvitaan silloin, kun kyse on vaikeasta mielenterveyden häiriöstä, jolloin avohoidon tarjoama tuki ei riitä.

Psykiatriseen erikoissairaanhoidon tarvitaan lääkärin kirjoittama lähete. Sellaisen voi saada esimerkiksi terveyskeskuslääkäriltä tai yksityiseltä lääkäriltä.

MITEN PÄRJÄÄN ITSE?

Nuoren sairastuminen vie paljon energiaa ja voimavaroja., se voi laittaa jopa koko perheen päiväjärjestyksen uusiksi. Voi tuntua turhauttavalta, kun haluaisi koko ajan vain auttaa läheistään. On tärkeää kuitenkin voida itse hyvin, jotta jaksaa tukea:

- Pidä kiinni mielekkäistä harrastuksista
- Pidä kiinni ystävästäsi ja muista läheisistäsi
- Pidä säännöllinen unirytmisi
- Pysy aktiivisena
- Muista terveet rajat ja terve itsekkyys
- Hanki luotettavaa tietoa läheisesi ongelmasta
- Sairauden ymmärtäminen voi tuoda helpotusta tilanteeseen
- Hakeudu vertaistukiryhmiin

Et ole yksin

Läheisen nuoren sairastuminen voi olla monimutkainen asia, siihen voi liittyä omaisella ristiriitaisia tunteita. Ihmisellä voi olla halu auttaa läheistään, mutta toisaalta mielenterveysongelmat ovat joillekin ihmisille häpeän aihe. Aina ei kriisin tai vaikean tilanteen keskellä edes hahmota, miksi ajattelee näin, niin sen ei tarvitsisi olla.

Otetaan esimerkiksi vaikkapa masennus: masennusta esiintyy nyky-yhteiskunnassamme jopa yli 20 %:lla nuorista, heistä 5–10 %:lla on todettu jonkinasteinen masennustila ja 1–2 % heistä sairastaa pitkäaikaista masennusta. Voidaan siis todeta karu fakta, mutta lohduttava sellainen: et ole yksin.

Mielenterveysongelmat ovat nuorilla yleisiä, joten omaisia on siis myös paljon, moni kadulla vastaan tuleva voi olla jonkun mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren omainen.

Hakeutumalla vertaistukiryhmiin voit helpottaa oloasi, jakamalla omia kokemuksiasi ja kuulemalla muiden tarinoita. Vaihtoehtoisesti voit tukeutua läheisiin ystäviin. Moni mielenterveysomainen on kuitenkin sanonut, että ystävistä voi muodostua terapeutti. Joillekin voi olla siis tärkeää, että ystävyysuhteet pidetään sellaisinaan.

Olet muutakin kuin mielenterveysomainen

Muista, että on olemassa ammattiauttajia, ei ole väärin laittaa omia tarpeitaan toisen omien edelle. Sinun ei tarvitse olla jonkun käytettävissä vuorokauden ympäri, ellet itse niin halua. Jos ei muista huolehtia itsestään, niin hyvin äkkiä kukaan lähellä oleva ei voi hyvin. Masentuneen omaisilla on tutkitusti melko korkea riski masentua itsekin.

- Älä syytä itseäsi nuoren mielenterveysongelmista
- Anna tilaa nuorella - et pysty parantamaan hänen mielenterveysongelmiaan
- Sinulla on oikeus omaan elämään
- Olet vastuussa itse omasta hyvinvoinnistasi
- Omaan jaksamiseen on mahdollista saada apua
- Olet parhaiten tukena läheisellesi, kun itse voit hyvin

Jos hankala tilanne on vallinnut pitkään nuoren kanssa, on vaarana, että ongelmien vakavuus unohtetaan. Tunteet ja ajatukset voivat alkaa menettää merkitystään. Ajoittainen huoli on normaalia, mutta siihen ei saisi turtua ja siitä ei saisi tulla arkipäivää. Apua tulisi hakea matalalla kynnyksellä sekä itsellesi että läheisellesi ajoissa.

NUOREN KOHTAAMINEN

Psyykkisesti oireileva tai sairastava nuori ei välttämättä uskalla kertoa, mitä hän käy läpi. Nuori saattaa vähätellä tuntemuksiaan tai kokonaan kieltää ongelmansa. Mielenterveysongelmiin liittyy vielä nykypäivänäkin häpeää, ja sen ohella nuori kaipaa hyväksyntääsi.

”Toisaalta haluisin auttaa mut en viittänytunkeilla liikaa ahistu vaan enemmän.”

Kysy rohkeasti suoraan, mitä nuori tuntee. Kysyminen ei pahenna oloa, vaan se lievittää huonoa oloa. Jos epäilet, että nuorella on psyykkisiä ongelmia, toimi näin:

- Osoita huolesi, mutta pysy rauhallisena
- Älä mitätöi tai vähättele nuoren tunteita
- Nuori on haavoittuvainen ja kaipaa hyväksyntää!
- Pidä myötätuntoinen asenne
- Luo avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri
- Kysy suoraan itsetuhoisista ajatuksia; se ei provosoi nuorta itsensä vahingoittamiseen, vaan laskee sen riskiä
- Suosi yksikertaisia kysymyksiä, kuten ”miten sinä voit?” ja ”miten minä voisin auttaa sinua?”

Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse hyväksyä. Sinulla on oikeus omiin mielipiteisiin. Voit kertoa nuorelle suoraan, että et esimerkiksi hyväksy hänen itsetuhoisia ajatuksiaan tai tekojaan.

**”Kaike ei kuitenkaan tarvi hyväksyy.
Mä oon sanonu etten hyväksy sun viiltelyä.”**

”Toisille ei saa olla ilkeä, vaikka on itellä paha olla.”

TUNNISTA NUOREN MASENNUS

Osa nuoren masennusoireista ilmenee hieman eri tavalla kuin aikuisten. Suurin osa oireista ovat kuitenkin myös samankaltaisia. Nuorilla masennus voi ilmetä usein aggressiivisuutena. Masennusoireilua esiintyy jopa 20 %:lla nuorista. Varsinaista masennusta sairastaa 1–2 % nuorista.

Masennus voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja psykoottiseen masennukseen. Hoitona käytetään ensisijaisesti psykoterapiaa ja/tai masennuslääkityshoitoa. Psykoottiseen masennukseen yhdistetään aina psykoosilääkehoito.



Yleisimpiä merkkejä oireilusta ovat:

- Jatkuva alakuloinen tai vihainen mieliala
- Poikkeuksellisen virittynyt mieliala
- Kiinnostuksen lopahtaminen mielekkäisiin tekemisiin
- Vaikeudet selviytyä arkisista toiminnoista
- Lisääntyneet itsetunto-ongelmat
- Pitkäaikaiset viikkojen pituiset eristäytymiset
- Poissaolot koulusta ja koulumenestyksen huonontuminen
- Ruokahalun muutokset
- Univaikeudet
- Keskittymiskyvyn heikentyminen
- Puheet ja ajatukset itsensä vahingoittamisesta tai kuolemasta
- Riskikäyttäytyminen (esim. Päihteiden käyttö)

**”Luultiin vaan että oli vaikee murrosikä
kun oli aggressiivista käytöstä”**

ITSETUHOISIA AJATUKSIA

Mielenterveysongelmiin kuuluu joskus valitettavasti itsetuhoisia ajatuksia. Kiinnitä huomiota nuoren puheeseen. Ottaako nuori puheeksi itsemurhan vitsailun kautta vai jopa peräti suoraan?

- Onko nuori tuonut esille, että olisi parempi kuin häntä ei olisikaan?
- Onko nuorella riskikäyttäytymistä (mm. päihteiden käyttöä, riskinottoa liikenteessä jne.)?

Jos sinulla herää epäily nuoren itsetuhoisista aikeista, kysy niistä suoraan. Se osoittaa nuorelle, että välität hänestä. Keskustelkaa asiasta. On tutkittua, että kysyminen ei yleensä provosoi itsetuhoista ihmistä ryhtymään tällaisiin toimiin. Sinun ei tarvitse hyväksyä näitä ajatuksia, kuten aiemmin mainittiin. Pidä kuitenkin empaattinen linja ja vältä vastakkainasettelua.

On myös tutkittua, että tällainen pieni interventio voi vähentää itsetuhoajatuksia tulevaisuudessa ja jopa estää itsemurhayrityksiä. Tukeva arkiympäristö on tärkeä. Tee nuoren kanssa asioita, anna hänelle aikaa. Tutkitusti elämän kokemisen merkitykselliseksi ehkäisee itsemurhayrityksiä- ja ajatuksia.

”Jos nuori mainitsee edes ohimennen itsemurhasta, ota se puheeksi! Itsetuhoinen ihminen ei provosoidu, siitä että kysyt hänen itsetuhoisista ajatuksistaan. Päinvastoin, se antaa kriisissä olevalle ihmiselle toivoa ja tunteen, että joku välittää.”

AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan tunnetilaa, jossa voi ilmetä huolestuneisuutta, pelon tunnetta, jännittyneisyyttä, levottomuutta sekä joskus myös paniikkia. Tavallinen ja pienimuotoinen ahdistuneisuus kuuluu elämään. Persoonallisuuden piirteet itsessään voivat altistaa ahdistukselle. Ahdistuneisuuden kroonistuessa eli muuttuessa pitkäkestoiseksi ja toimintakykyä rajoittavaksi, voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä.

Tavallisimpia ahdistuneisuuden oireita ovat sydämen sykkeen kiihtyminen, hikoilu, vapina, pahoinvointi, vatsaoireet, päänsärky, huimaus ja punastuminen. Joskus ihminen ei tiedä kärsivänsä ahdistuksesta, vaan hakeutuu terveydenhuollon vastaanotolle epäillessään jotain muuta sairautta.

Psyykkisiä oireita ahdistuneisuushäiriöstä kärsivällä ovat mm. katastrofi- ja huoliajatukset. Hänellä voi olla korostunutta epävarmuutta omasta itsestä ja omasta osaamisesta. Ahdistuneisuuteen liittyy erilaisia käyttäytymismalleja. Henkilö voi käyttäytyä välttelevästi, eli tällöin hän välttelee ahdistavia tilanteita. Turvakäyttäytymistä voi esiintyä; yksilöllä on hallintakeinoja, jotka kuitenkin lopulta vain ylläpitävät ahdistusta. Osa ahdistuksesta kärsivistä ihmisistä yrittää hallita ahdistustaan käyttämällä päihteitä.

Miten ahdistuneisuushäiriö kehittyy?

Masennustilat altistavat hoitamattomana nuoren herkemmin ahdistuneisuushäiriöiden kehittymiselle, ympäristötekijöillä on tähän myös vaikutusta. Lapsuuden perheen huono kasvatusilmapiiri myötävaikuttaa ahdistuneisuushäiriön kehittymistä. Vanhempien välinen riitaisuus, kaltoinkohtelu, ylisuojelevuus ja negatiivinen vuorovaikutus nuoren kanssa nostavat riskiä sairastumiselle. Erilaiset traumaattiset kokemukset ja koulukiusaaminen voivat kehittää häiriön, aivan kuten masennuksessakin.

Ahdistuneisuushäiriön kehittymisen ehkäisy

Ahdistuneisuushäiriöiltä suojaavia tekijöitä tunnetaan huonosti, mutta ahdistuneisuutta voi yrittää ehkäistä seuraavilla keinoilla:

- Säännöllisellä uni- ja ruokarytmillä
- Tunnistamalla kaltoinkohtelu ajoissa ja sen korjaaminen
- Kiusaamisen huomioiminen laukaisevana tekijänä
- Kohtuullisella liikunnalla
- Haitallisten ajatusmallien tiedostamisella, joillakin ihmisillä on haitallisia opittuja ajatusmalleja

Ahdistuneisuushäiriöitä on mahdollista hoitaa seuraavasti:

- Hakeutumalla psykoterapiaan
- Lääkehoidolla - psykoterapialla ja lääkehoidolla voidaan saada hyvä vaste.
- Lääkehoidon ei tulisi olla ainoa hoitokeino
- Päihteiden välttämällä, esimerkiksi alkoholin vieroitusoireet voivat ilmetä ahdistuneisuutena



KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

Kaksisuuntaisille mielialahäiriöille eli bipolaariselle mielialahäiriölle on tyypillistä, että masennusjaksojen lisäksi esiintyy mania- tai hypomaniajaksoja. Kaksisuuntainen mielialahäiriö jaetaan tyyppeihin 1 ja 2. Hoitona tähän on ensisijaisesti mielialaa tasaava lääkitys ja erilaiset terapiamuodot. Sairaudentunnottomuutta esiintyy. Hoitoon sitoutuminen ja hakeutuminen voi viedä aikaa.

Mania

Mania tarkoittaa vähintään viikon pituista jaksoa, jossa ihmisellä on poikkeuksellisen kohonnut mieliala. Maniaa esiintyy kaksisuuntaisen mielialahäiriön tyypissä 1.

Hypomania

Hypomania on vähintään neljä vuorokautta kestävä manian kaltainen jakso, mutta oireet ovat siinä lievempiä. Hypomaniaa esiintyy mielialahäiriön tyypissä 2. Hypomaniaa voi olla joskus vaikeaa erottaa tavallisista mielialan vaihteluista.

Muuta kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä

Usein kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnoosin saamisessa voi kestää. Se sekoitetaan usein masennukseen, koska hoitoon hakeudutaan useimmiten vain masennusvaiheessa. Harva hakeutuu hoidon piiriin, silloin kun elämä tuntuu hymyilevän. Uskalla siis hakea nuorellesi apua, jos hän ei ole itse siihen kykeneväinen.

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön oireita ovat:

- liiallinen aktiivisuus
- selvästi lisääntynyt puheliaisuus
- voimakkaasti kohonnut itsetunto
- suuruuskuvitelmat
- keskittymiskyvyttömyys
- unen tarve selvästi vähentynyt
- holtiton rahankäyttö
- hyperseksuaalisuus



SKITSOFRENIA

Skitsofrenia on sairaus, joka luokitellaan psykoosisairaudeksi. Siinä ihmisen todellisuudentaju on häiriintynyt. Skitsofreniaan sairastutaan yleensä nuorella aikuisiällä. Sairaus vaatii usein vuosien, joskus jopa koko elämän mittaista kuntoutusta. Hoitona on mm. psykoosilääkehoito ja erilaiset psykososiaaliset terapiat. Skitsofrenia voi vaatia varsinkin akuuttivaiheessa psykiatrista sairaalahoitoa. Yleensä ennen psykoosin puhkeamista ihmisestä on havaittavissa niin sanottuja ennakko-oireita.

Psykoosin ennakko-oireita voivat olla esim.:

- Erilaiset harhaluulot
- Vaihteleva masentuneisuus, ahdistus ja mielialojen vaihtelu
- Eriskummallinen käytös, harhaiset merkityselämykset
- Aistiharhat ja hallusinaatiot
- Tunne-elämän köyhtyminen
- Vetäytyminen ihmissuhteista
- Vaikeudet ihmissuhteissa
- Suhteuttamisharhat (henkilö tulkitsee tapahtumia ja havaitsemiaan asioita virheellisesti)

Skitsofrenian oireet jaetaan positiivisiin ja negatiivisiin oireisiin. Positiivisia oireita ovat esim. harhaluulot, aistiharhat ja hajanaisuus. Negatiivisia oireita ovat mm. tunteiden latistuminen, puheen köyhtyminen, anhedonia (kyvyttömyys tuntea mielihyvää), vetäytyminen muista ja aloitekyvyttömyys.

Skitsofreniaa sairastavilla esiintyy psyykkisten oireiden lisäksi paljon somaattista oheissairastavuutta. Sydän- ja verisuonisairaudet ja erilaiset aineenvaihduntasairaudet ovat yleisiä. Tämä selittyy skitsofrenian sairaudenkuvalla. Skitsofreniassa ihmisen kognitiivinen suoriutuminen on usein heikentynyt, joka vaikuttaa siten mm. päätösten tekemiseen.

LAIHUUSHÄIRIÖ

Syömishäiriöitä on monenlaisia. Yksi niistä on laihuushäiriö eli anoreksia nervosa.

Syömishäiriöt alkavat usein nuoruusiässä. Tällainen häiriö ei katso sukupuolta, kuten usein luullaan. Syömishäiriössä ihmisen käsitys omasta kehosta on häiriintynyt. Yksilön syömiskäyttäytyminen on alkanut hallita elämää.

Anoreksia havaitaan yleensä syömishäiriöistä helpoiten, koska siihen liittyy usein voimakasta painonlaskua. Anoreksiassa ihmisellä esiintyy pakonomaista laihduttamista. Yksilöllä on voimakas lihomisen ja painonnousun pelko. Hoidon pääpaino on ravitsemushoidossa. Lisäksi on tärkeää, että sairastunut saa psykiatrista hoitoa. Voidaan tarvita ympärivuorokautista sairaalahoitoa, sairaalan päiväosastoa tai säännöllisiä avotapaamisia oman hoitotahon vastaanotolla.

Anoreksiaan liittyy yleensä myös muuta fyysistä ja psyykkistä oheissairastavuutta. Kuukautiset voivat jäädä kokonaan pois. Sen lisäksi hormonimuutokset lisäävät osteoporoosin riskiä. Sydämen syke hidastuu merkittävästi ja verensokeri pysyy alhaisena. Laihuushäiriöstä kärsivällä esiintyy usein masennusoireita ja pakko-oireita, jotka liittyvät syömisen hallitsemiseen. Laihuushäiriötä sairastavat ihmiset ovat usein tunnollisia ja menestyviä ihmisiä, jolloin perfektionismi peilautuu epänormaaliin painonhallintaan.

PSYKOTERAPIA

Psykoterapia voi olla yksilö-, ryhmä-, perhe- tai paripsykoterapiaa tai esimerkiksi kuvataideterapiaa. Se voi olla esimerkiksi Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa tai julkisen terveydenhuollon myöntämällä palvelusetelillä toteutettavaa psykoterapiaa. Terapeutille voi hakeutua myös omakustanteisesti, jolloin otat itse yhteyttä terapeuttiin.

Kelan korvaama kuntoutuspsykoterapia

Kelan kuntoutuspsykoterapia on psykoterapiaa, jonka tavoitteena on edistää kuntoutujan työ- ja opiskelukykyä, sekä tukea opintojen edistymistä, työelämässä pysymistä ja työelämään siirtymistä tai sinne palaamista.

16–67-vuotias voi olla oikeutettu Kelan korvaamaan kuntoutuspsykoterapiaan psykiatrian erikoislääkärin lausunnolla, jos:

- Työ- tai opiskelukyky on uhattuna mielenterveyden häiriön vuoksi
- Mielenterveyden häiriön toteamisen jälkeen on saatu vähintään 3 kk ajan asianmukaista hoitoa

Jos tuntuu ettei nuori hyödy saamastaan hoidosta kolmen kuukauden jälkeen, voitte esimerkiksi:

- Pyytää terveystieteidenkeskuksesta lähetettää psykiatrian erikoissairaanhoidon tai hakeutua yksityiselle psykiatrille
- Tutustua siihen, millaisia psykoterapeutteja on saatavilla, sopivan psykoterapeutin löytäminen voi viedä aikaa
- Voitte tehdä kuntoutuspsykoterapiahakemuksen Kelalle, tarvitsette psykiatrian erikoislääkärin B-lausunnon

MASENNUKSEN EHKÄISY OMAISENA

Omaisena on korostettu riski sairastua uupumukseen tai masennukseen, arkipäivän haasteen takia. Masennuksella on myös korkea uusiutumiseriski, joten sitä on tärkeää yrittää ehkäistä ennalta.

- Pitämällä säännöllinen unirytm
- Tekemällä asioita, jotka ovat itselle mielekkäitä
- Läheisiä ihmissuhteita ylläpitämällä
- Liikunnalla
- Terveellisellä ravinnolla
- Tunnistamalla erilaiset kuormituskokemukset varhain
- Tunnistamalla omia tunteita ja säätelemällä niitä
- Sitoutumalla sairauden lääkehoitoon, vaikka oireet olisivat hävinneet
- Osallistumalla erilaisiin vertaistukiryhmiin
- Tunnistamalla omat haitalliset ajatusmallit (esim. "Ajattelenko automaattisesti aina pahinta?")
- Välttämällä humalahakuista juomista



FINFAMI RY

FinFami ry on mielenterveysomaisten ja läheisten valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio. FinFami tekee työtä mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Järjestöön kuuluu keskusliiton lisäksi yhteensä 13 alueellista jäsenyhdistystä ympäri Suomen. Tukea on saatavilla kaikille omaisille; olit sitten puoliso, sisar, lapsi, vanhempi tai ystävä. FinFami yhdistykset järjestää muun muassa:

- Vertaistukiryhmiä
- Verkko- ja etäryhmiä
- Verkkokursseja omaan jaksamiseen
- Yleisöluentoja (maksuttomia)
- Kokemusasiantuntijoiden luentoja
- Teemailtoja
- Tapahtumia, joissa erilaisia asiantuntijoita mukana esim. edunvalvontaan liittyen



HYÖDYLLISIÄ TIEDONLÄHTEITÄ OMAISILLE

- Finfamipohjanmaa.fi - FinFami Pohjanmaa
- Finfami.fi - verkkoväleistä toimintaa ja materiaali
- Mtkl.fi - Mielenterveyden keskusliitto
- Mielenterveystalo.fi/nuoret - Tietoa nuorten mielenterveysongelmista ja omahoito-ohjeita
- Mieli.fi
- MIELI ry 24/7 kriisipuhelin: 09 2525 0111
- Syomishairioliitto.fi
- Kela.fi
- thl.fi - Nuorten mielenterveyshäiriöt
- Terveyskirjasto.fi/sisallot/nuoret - Terveyskirjasto nuoret
- Mll.fi - Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Duodecim Käypä Hoito-suositukset



LÄHTEET

- thl.fi - Nuorten mielenterveyshäiriöt
- terveyskirjasto.fi - Mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkejä - milloin huolestua?
- mll.fi - Nuorten mielenterveysongelmat
- kaypahoito.fi - Kaksisuuntainen mielialahäiriö - mielialojen vuoristorata
- kaypahoito.fi - Ahdistuneisuushäiriöt
- kaypahoito.fi - Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito
- mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus/ - Mielenterveystalo, Nuorten masennus
- kela.fi/kuntoutuspsykoterapia - Kela, kuntoutuspsykoterapia
- thl.fi - Ahdistuneisuushäiriöt
- Suomi.fi - apua mielenterveyden ongelmissa
- MIELI ry - avun hakeminen lapselle, nuorelle tai läheiselle
- MIELI ry - Huoli läheisestä: Kysyminen on välittämistä
- Duodecim, Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? (2018)
- World Health Organization, Mental Health of adolescents
- Mielenterveystalo.fi – Näin hakeudut psykoterapiaan
- Kansikuva: Pixabay
- Kuvat: Pexels (Lukas, Anna Roguszczak, EnginAkyurt, Diogo Miranda)

FINFAMI POHJANMAA YHTEISTIEDOT

Vaasan toimisto

Kirkkopuistikko 31

65100 Vaasa

Puh. 06 3120 105

Kokkolan toimisto

Pitkäsillankatu 1–3, A krs. 3

67100 Kokkola

Puh. 044 7634 100

Voit varata keskusteluajan verkossa

tai soittaa omaisneuvojille

044 0334 280 tai 044 7634 100

(ma-pe klo 9–15).

www.finfamipohjanmaa.fi

