

LIVE

# Tietoisku

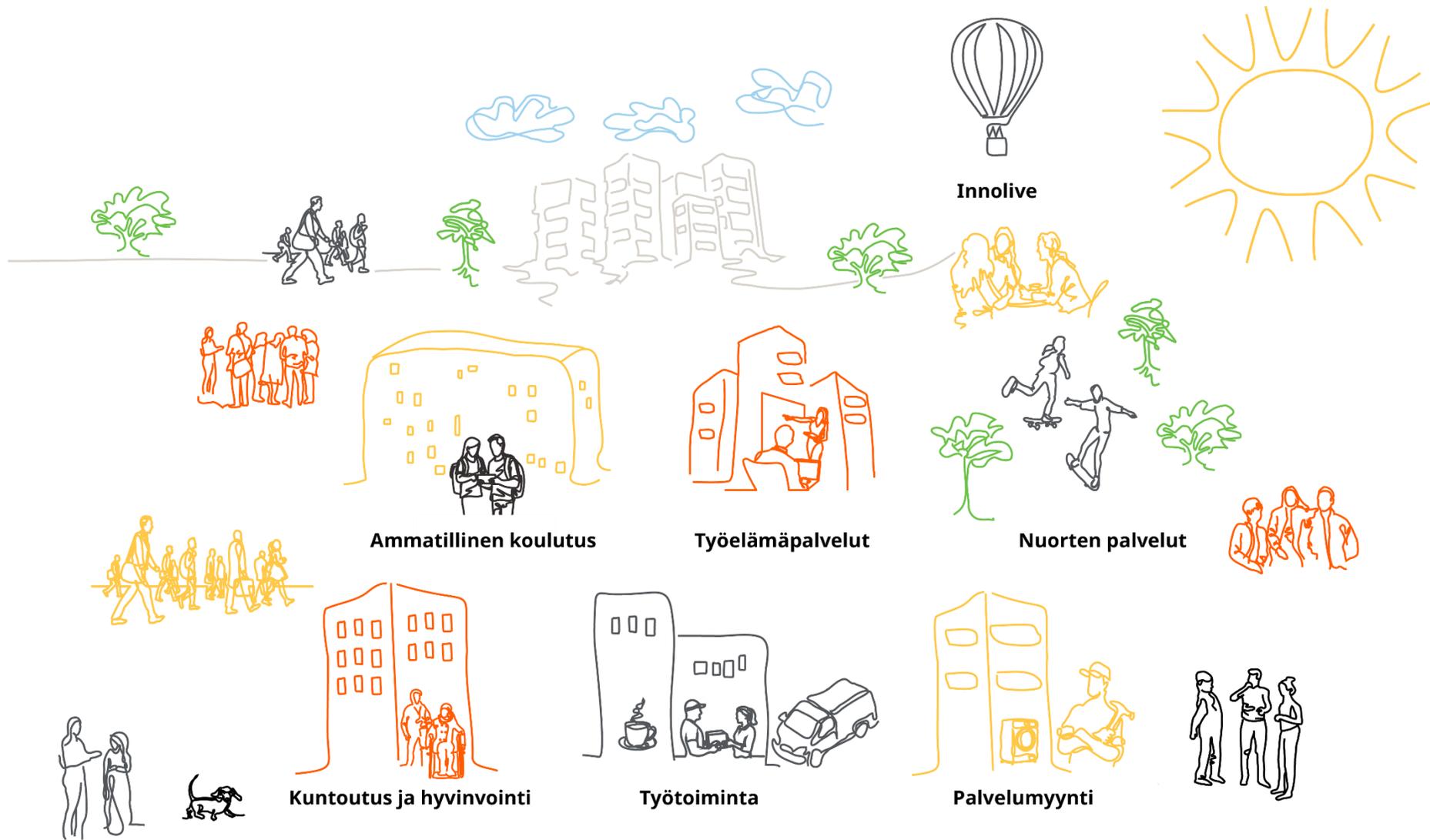
Aikuistuvan nuoren tukeminen  
laadukkain jälkihuoltopalveluin –  
hanke

## Nuoren mielenterveyden ja opiskelukyvyn tukeminen

torstai 14.9.2023 klo 9-10.15

Kouluttajana psykologi Anna Yliluoma, Live-säätiö





---

# Tietoiskun teemat

**1**

**Nuorten aikuisten  
mielenterveys  
2023**

**2**

**Opiskelukyky**

**3**

**Mistä tukea**

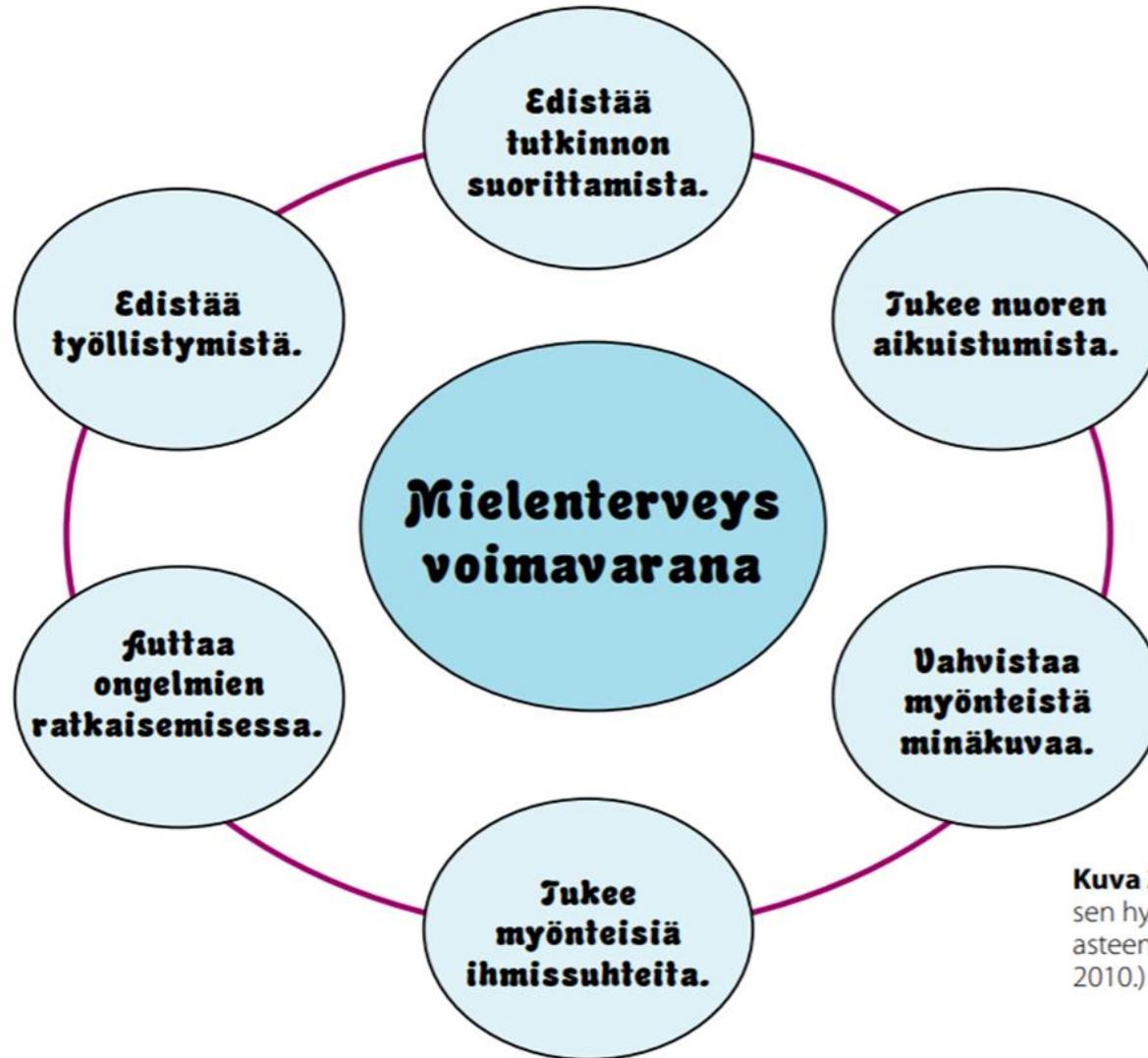
---

- Vaatii paljon psyykkisiä voimavaroja
- Monenlainen fyysinen ja psyykkinen oireilu on yleistä, eikä kaikki oireilu ole diagnosoitavaa
- Keskenpäiseen yksilöön kohdistuu paljon ulkopuolisia paineita, odotuksia ja olettamuksia
- Keskenpäiset ongelmanratkaisutaidot koetuksella pettymysten, riittämättömyyden, yksinäisyyden ja vertailun keskellä
- Mustavalkoisuus ja suuret odotukset monien haasteiden taustalla

- Nuoruus on aivojen kehitykselle valtavan tärkeä vaihe
- Nuori havaitsee, reagoi, toimii – usein harkinta puuttuu
- Epäoptimaaliset valinnat, tarpeeton riskinotto
- Voimakkaat reaktiot stressiin
- Nuoruusiässä aivot erityisen vahvasti virittäytyneet sosiaalisen hylkäämisen ja hyväksynnän tulkintaan --> turvallisen ympäristön ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys
- Huom! Ne hermoradat vahvistuvat, joita käytetään

- Toisen asemaan asettumisen (tilapäinen) vaikeus
- Kasvojen ilmeitä käsittelevien aivoalueiden toiminta hidastuu ja häiriytyy tilapäisesti
- Esim. Pelokkaiden kasvojen tunnistamisen vaikeus

(lähde: Aseman lapset ry)



**Kuva 3.** Mielenterveyden edistämisen hyödyt nuoren kannalta toisen asteen oppilaitoksessa. (Ruuskanen 2010.)

# Työkyky ja mielenterveys: stressi välittävänä tekijänä

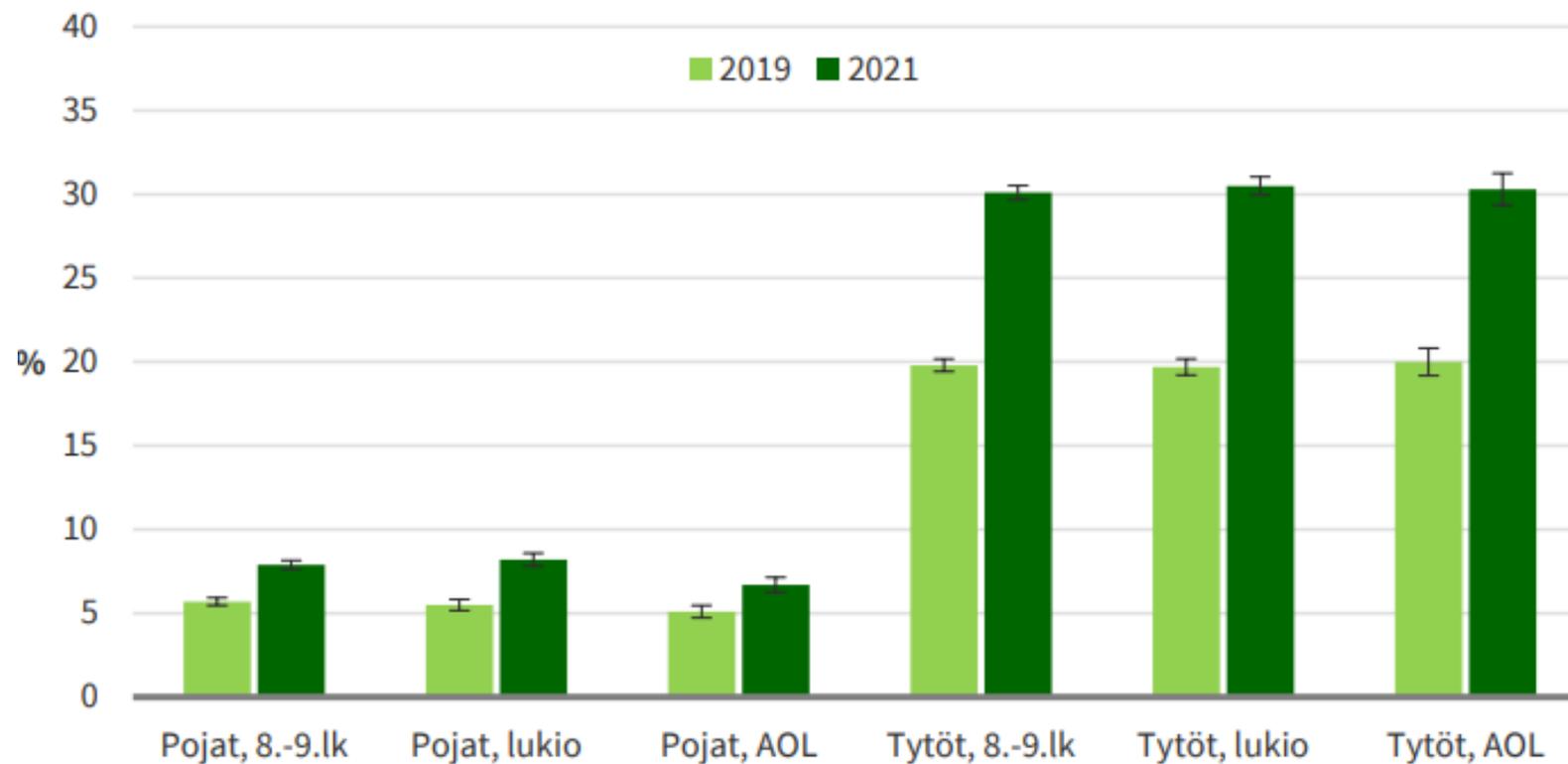
- Psyykkisen hyvinvoinnin ja työ-/opiskelukyvyn kannalta stressin säätely on noussut tärkeään osaan. Ihanteellista olisi, jos työ-/opiskelutehtävät kyettäisiin räätälöimään siten, että ne sopisivat kunkin yksilöllisille ominaisuuksille, kuten temperamentille, stressinkäsittelytaidoille, motiiveille ja tavoitteille. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista.
- Stressi-haavoittuvuus-malli: → alttius ei puhkea aina sairaudeksi, keskeistä elämänhallinta, coping (sopeutuminen, itsesäätelykeinot), avun hakeminen, lähipiirin tuki ja tietoisuus omasta tilanteesta (psykoedukaatio)
- Aikainen tuki tärkeää, pienentää uusiutumiseriskiä

# Muutokset mielenterveydessä

- Nuorten masennus- ja ahdistusoireilu merkittävästi lisääntynyt koronapandemiaa edeltäneeseen aikaan verrattuna
- Lähes kolmannes tytöistä kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta vuoden aikana
- Lähes kolmannes tytöistä kokenut yli kaksi viikkoa kestäneitä masennusoireita
- Yksinäisyys lisääntynyt
- Heikentynyt positiivinen mielenterveys
- Kiusaamisessa ei merkittäviä muutoksia

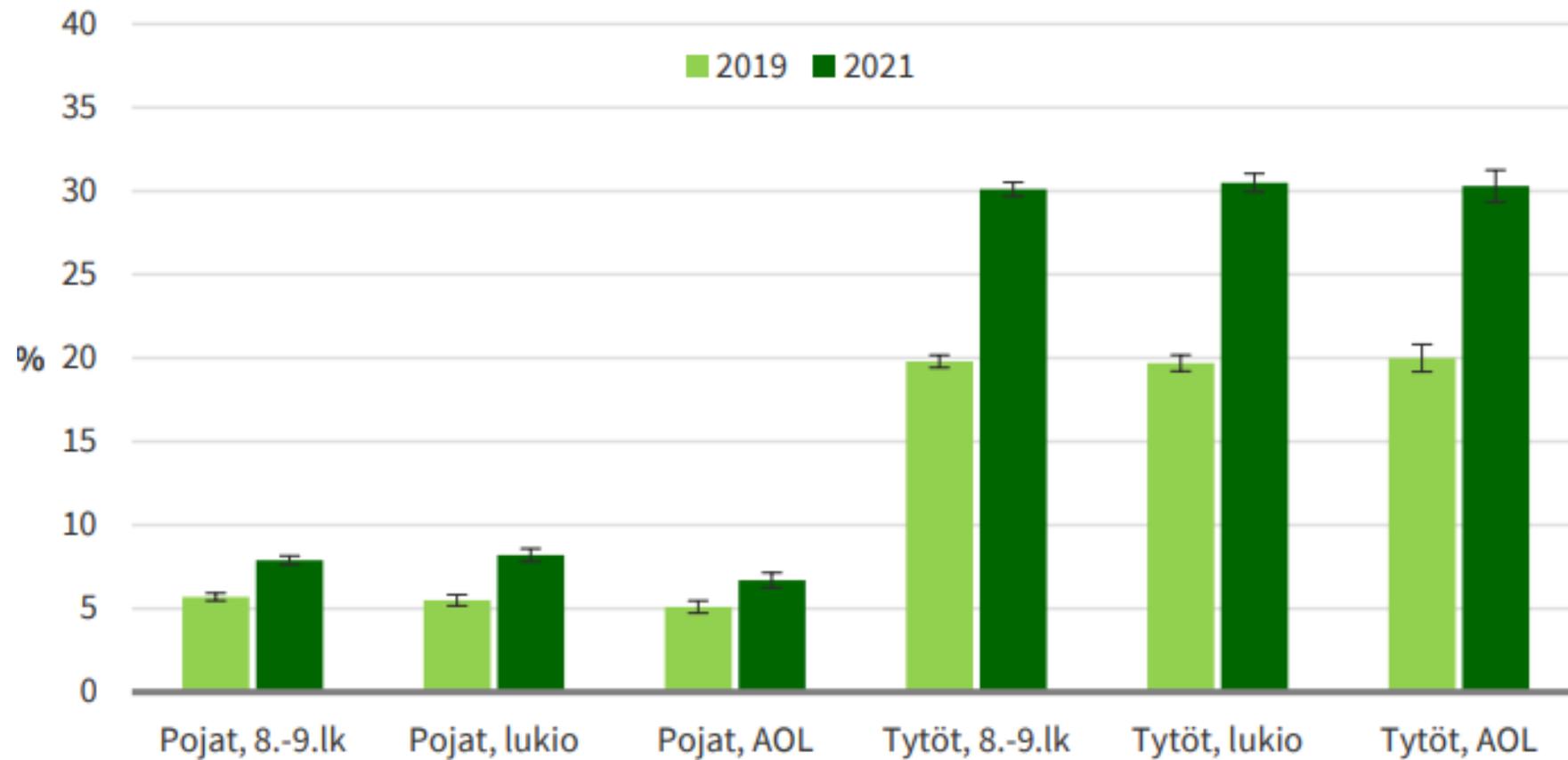
THL – kouluterveyskysely 2021

# Kouluterveyskysely 2021, masennus



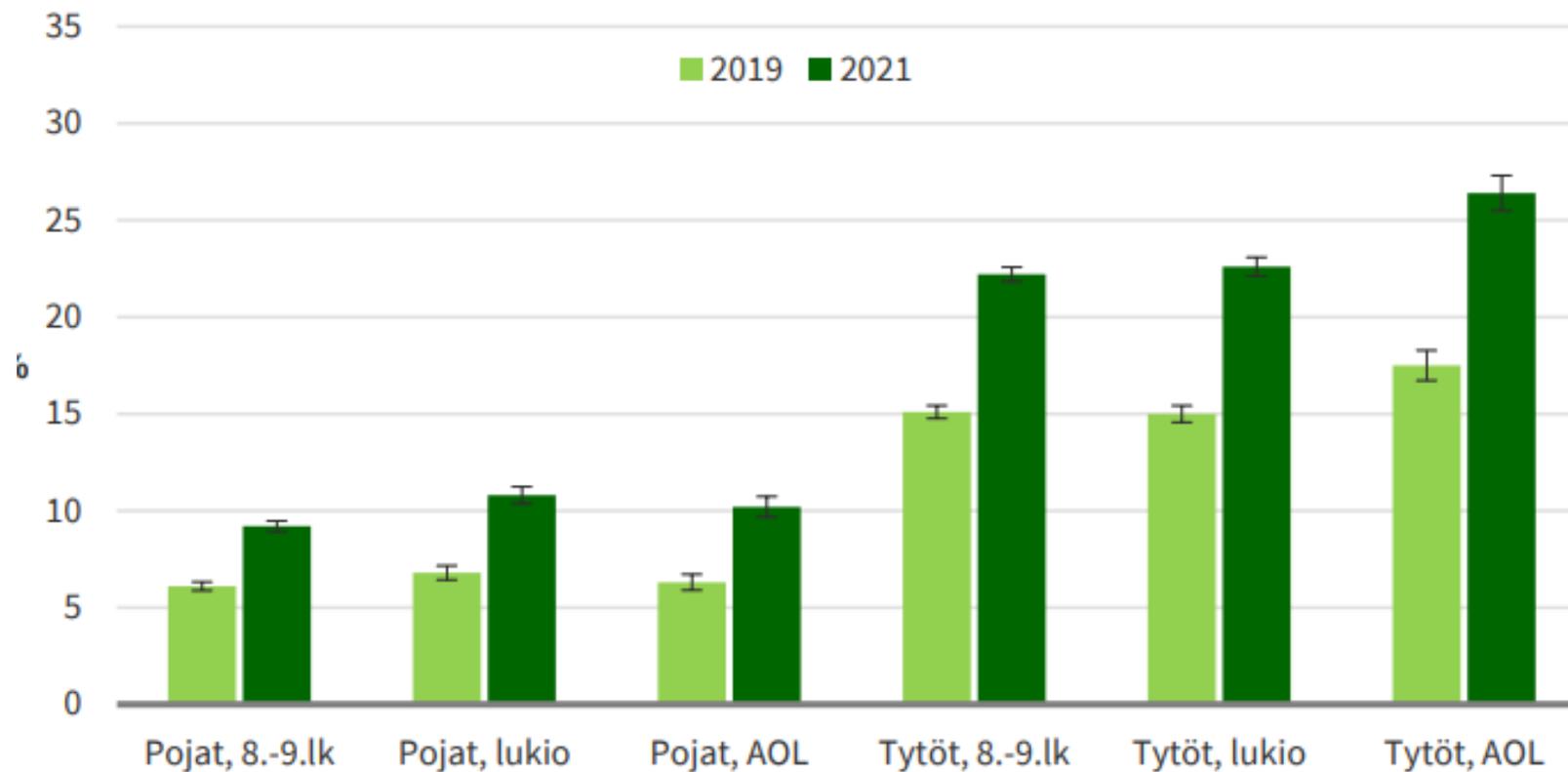
Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja 2021

# Kouluterveyskysely 2021, ahdistuneisuus



Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja 2021

# Kouluterveyskysely 2021, yksinäisyys



Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja 2021

# Some ja mielenterveys

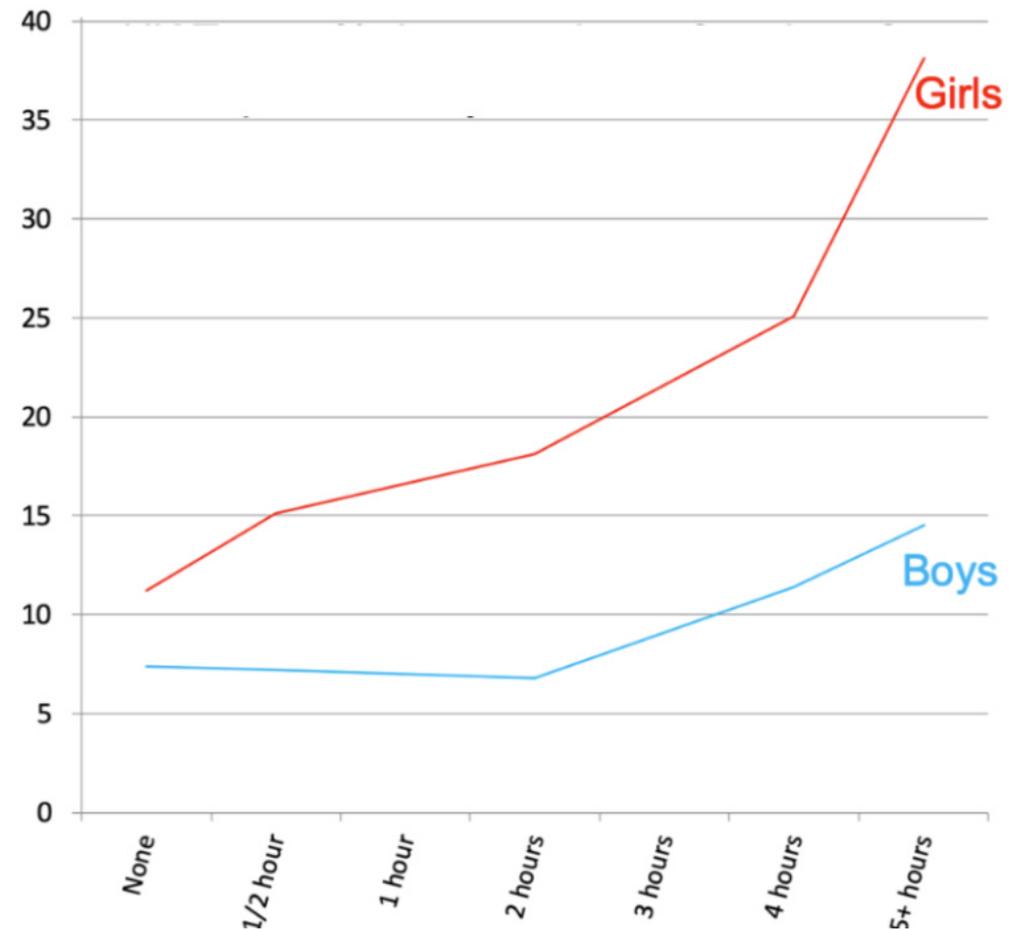
Some vaikuttaa heikentävän erityisesti tyttöjen mielenterveyttä, tutkimuksissa iso muutos 2010 ->

WHO: 15-vuotiaat suurimmassa riskiryhmässä

Suomalaisnuorista noin 10% somen ongelmakäyttäjiä, kolmannes kuuluu riskiryhmään

”Sosiaalinen media on ikään kuin digitaalinen versio kaupungista, josta puuttuvat suojatiet, jalankulkuväylät ja liikennesäännöt”,  
sosiaalipsykologian prof. Jonathan Haidt

**Percent of UK Teens Depressed as a Function of Hours per Weekday on Social Media**



LIVE

# Opiskelukyky

Eetun tarina



## Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa



Lähde: YTHS

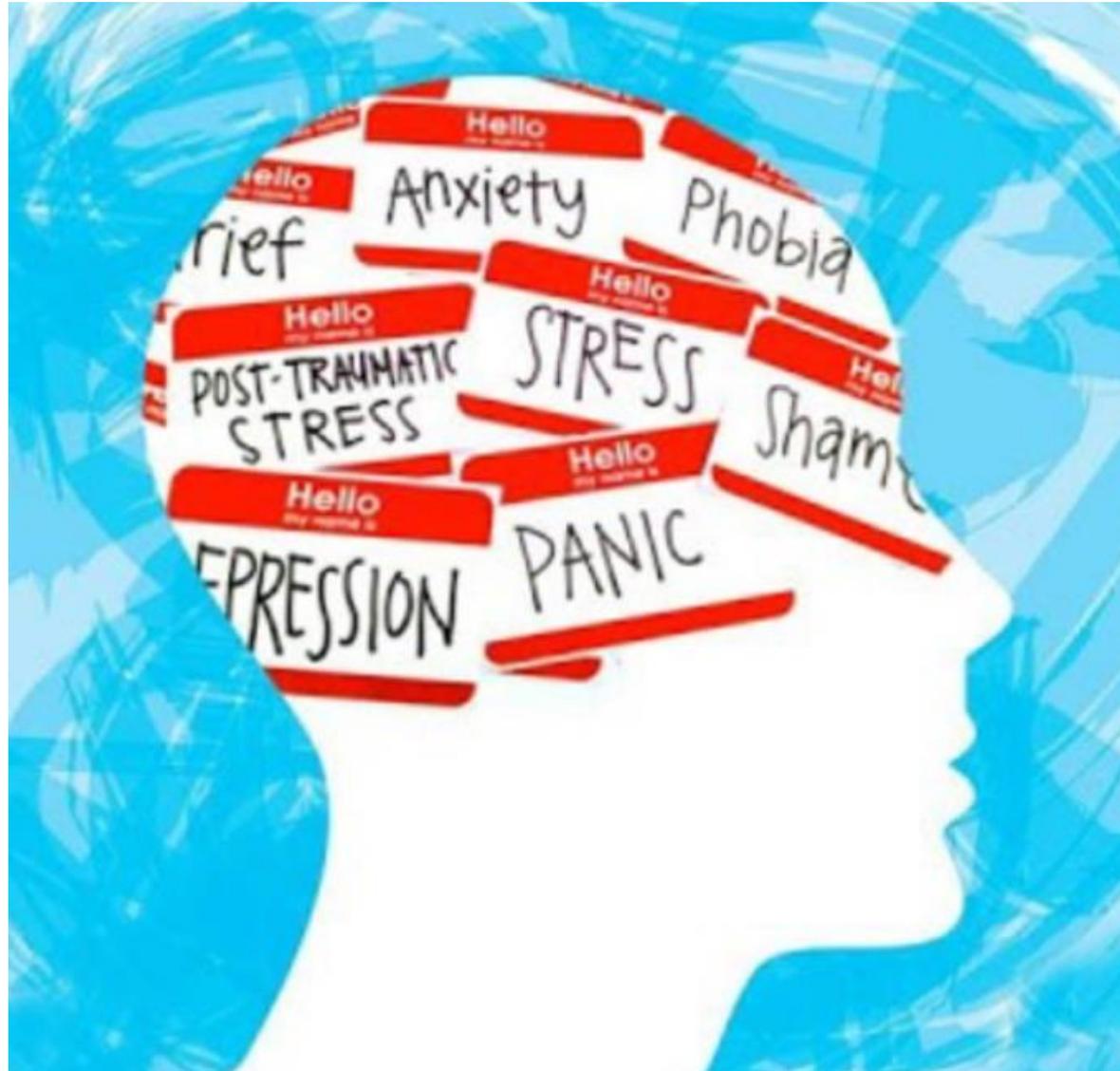
Vuonna 2022 päivitetty opiskelukykymalli pohjautuu Kristina Kuntun julkaisemaan malliin (2006).

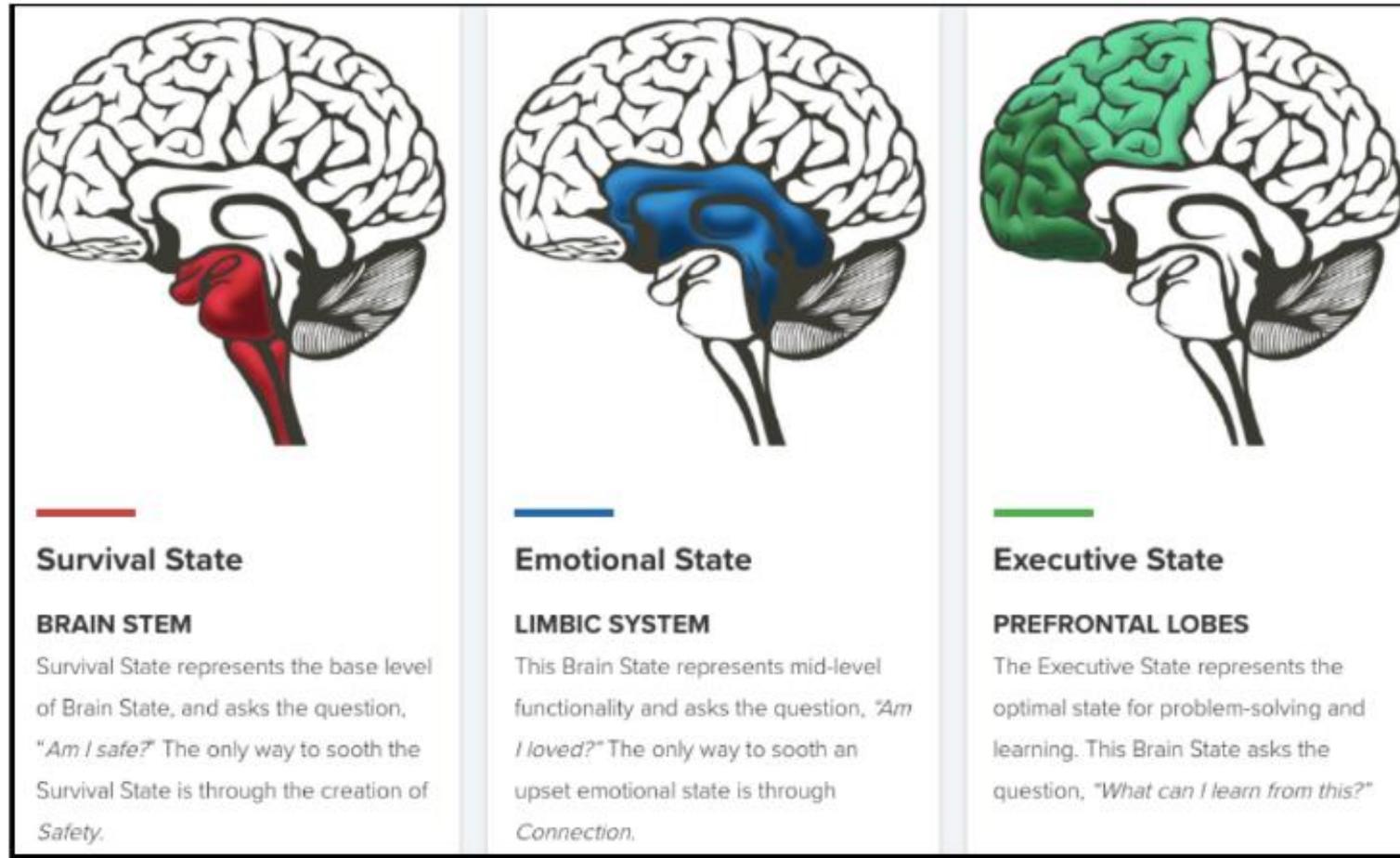
# Oppiminen ja trauma

Trauma tyyppi 1 (yksittäiset)

Trauma tyyppi 2  
(kehitykselliset, toistuvat)

- Autonomisen hermoston säätelyn ongelmat
- Vireystilan, impulssien ja tunteiden säätely hankalaa
- Mielialaoireita, itsetuhoisuutta, korostunutta riskinottoa, häpeää





# Entä jos vointi ei riitäkään opintoihin?

- Tärkeää tunnistaa, milloin opiskelu ei ole oikea-aikaista
- Alle 18-vuotiailla kuitenkin oppivelvollisuus
- Yksilöllinen ohjaus ja tuki (hops, hoks) sekä yksilölliset opetusjärjestelyt: lyhemmät päivät, hitaampi etenemistahti, erityisvaikeuksien tunnistaminen, yksilölliset järjestelyt arjessa
- Erityisammattioppilaitokseen siirtyminen
- Määräaikainen keskeytys
- Siirtyminen TUVA-opintoihin
- Nuorten työpajat/kuntouttava työtoiminta
- Hoitokontaktin varmistaminen
- Kelan ammatillinen kuntoutus

LIVE

Kiitos  
palautteestasi!

[https://link.webpolsurveys.com/  
S/22BD762DA4D40EF4](https://link.webpolsurveys.com/S/22BD762DA4D40EF4)



# Tulossa syksyn aikana



Syksyn 2023 aikana toteutettavat tietoiskut:

14.9. klo 9-10.15 – Nuoren mielenterveyden ja opiskelukyvyn tukeminen

21.9. klo 9-10.15 – Neuropsykiatrinen oireilu nuorella (ADHD ja autismin kirjo)

28.9. klo 9-10.15 – Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren ohjaamisen erityispiirteet

5.10. klo 9-10.15 – Ratkaisukeskeinen työote ohjauksessa

10.10. klo 9-10.15 – Nuoren ammatillinen kuntoutus ja uraohjaus

26.10. klo 9-10.15 – Työllistymisen tuki

Lisätietoja hankkeen sivuilta.

<https://laatuajalkihuoltoon.savonia.fi/syksyn-tietoiskut/>

# Kiitos osallistumisestasi!

Voit kysyä ja kommentoida myös jälkikäteen: [anna.yliluoma@inlive.fi](mailto:anna.yliluoma@inlive.fi)