



## Tekijät

Sairaanhoidajaopiskelijat  
Juho Parviainen & Atte Ketonen



Seuraa somessa    @etelasavonha

[www.etelasavonha.fi](http://www.etelasavonha.fi)



# Olenko ahdistunut?

## Opas ahdistuneisuudesta nuorille

# Mistä on kyse?

Ahdistuneisuus voi tuntua puristavalta ja pelottavalta, johon liittyy usein huoli jostain tämänhetkisestä tai tulevasta asiasta. Nuorilla ahdistuneisuus on varsin yleistä, sillä jopa 10–15 % nuorista kärsii jostakin ahdistuneisuushäiriöstä.

## LIEVÄ AHDISTUNEISUUS ON NORMAALIA!

- Joskus kaikkia meistä ahdistaa.
- Jos ahdistus jatkuu pidemmän aikaa, kannattaa asiasta jutella aikuisen kanssa.
- Usein jo pelkkä keskustelu asiasta auttaa!

Mieltä askarruttavissa terveysasioissa voit ottaa yhteyttä Eloisan Palveluluukkuun, joka palvelee sinua arkisin klo 8-15 Eloisan chatissa sekä numerossa 015 744 7744.

# Miltä ahdistuneisuus voi tuntua?

- Huolestuttaa
- Tuntuu, että sydän hakkaa nopeasti
- Huono olo, hikoiluttaa
- Hengittäminen tuntuu nopealta, voi tuntua ettei saa happea
- Huimaa, pyörryttää
- Vaikeaa olla paikallaan ja ei pysty keskittymään
- Tuntuu, ettei osaa asioita ja on itse huono
- Nukahtaminen ja nukkuminen tuntuvat vaikeilta

# Yleisiä ahdistuneisuuden muotoja

## Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

- Huolesi on jatkuvaa
- Huolesi liittyvät arkisiin asioihin, kuten omaan tulevaisuuteen tai terveyteen
- Olosi on jatkuvasti hermostunut

## Sosiaalisten tilanteiden pelko

- Esiintymistilanteet tuntuvat ahdistavilta
- Pelottaa, mitä muut ajattelevat minusta
  - Tuntuu, että nolaan itseni
- En halua olla tilanteissa, jotka jännittävät minua

# Yleisiä ahdistuneisuuden muotoja

## Paniikkihäiriö

- Ahdistuneisuus tulee kohtauksina
- Tuntuu, että sydän hakkaa ja henkeä ahdistaa
  - Huono olo ja huimaa
  - Uusi kohtaaminen pelottaa

## Julkisten paikkojen pelko

- Ajatus sellaiseen tilanteeseen joutumisesta ahdistaa, josta ei pääse nopeasti pois
- Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi linja-autolla kulkeminen

# Koulu on tukenasi

Tule juttelemaan ahdistuksesta tai muista sinua mietityttävistä asioista koulusi terveydenhoitajan kanssa!

Älä jää asian kanssa yksin, apua on saatavilla!

## Koulussa apunasi ovat:

- **Koulu/opiskeluterveydenhoitaja**
- **Koulukuraattori**
- **Koulupsykologi**
- **Koululääkäri**
- **Opettajat**

Yhteyttä terveydenhoitajaasi voit ottaa Wilman välityksellä tai puhelimitse!

# Näin voit vaikuttaa itse!

## Ahdistuneisuuden hallinnassa auttaa omien elintapojen huomioiminen:

- Liiku riittävästi
- Pyri pitämään päivärytmisi säännöllisenä
  - Huolehdi, että saat riittävästi lepoa
  - Syö säännöllisesti
- Opi tunnistamaan ahdistuneisuutta tunteena
- Keskustele ystäväiesi tai perheenjäseniesi kanssa, jos sinua ahdistaa
  - Kerro aikuiselle, jos sinua kiusataan

# Ota koppi näistä!

Eloisalla on 13-17-vuotiaille tarkoitettu chat mielenterveys- ja päihdeasioista puhumiseen. Chattiin voit mennä juttelemaan nimettömänä, keskustelujen ollessa samanaikaisesti luottamuksellisia. Chat on auki keskiviikkoisin klo 13-15.

Käyttöösi on tehty myös Chillaa-sovellus, joka toimii apuvälineenäsi ahdistuneisuuden hallitsemisessa. Sovelluksen harjoitukset auttavat sinua pääsemään eroon kielteisistä ajatuksista ja jännittämisestä, mutta ne auttavat sinua myös rentoutumisessa ja rauhoittumisessa. Lataa Chillaa-sovellus ilmaiseksi Google Play-kaupasta tai App Storesta puhelimeesi!

Sekasin-chat on nuorille tarkoitettu keskustelualusta, jossa voit keskustella sinua mietityttävistä asioista nimettömästi. Voit keskustella chatissa mistä tahansa aiheesta. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja! Chat on auki arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24.

Chatin löydät netistä osoitteesta [sekasin.fi](https://sekasin.fi)!

Seuraavilla sivuilla on muutama esimerkkiharjoitus Mielenterveystalon nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelmasta ahdistuksen hallintaan. Käy tutustumassa ohjelmaan skannaamalla alla oleva QR-koodi!



# Ajatuksien haastaminen

- 1. Ajattele millaisissa tilanteissa huoli herää. Mikä huolesi silloin on ja mitä pelkää tapahtuvan?**
- 2. Pystyisikö tilanteissa ajattelemaan toisella tavalla? Minkälainen ajattelu helpottaisi sinun tilannettasi?**
- 3. Kirjoita ylös tilanne, huoliajatus sekä sellainen ajatus, joka tuntuu sinusta helpottavalta.**
- 4. Palauta helpottava ajatus mieleesi, kun kyseinen huoli nousee esille.**

Toista harjoitusta joka päivä, jotta taitosi kehittyvät. Aluksi harjoittelu on hyvä toteuttaa tilanteessa, joka on rauhallinen.

# Palleahengitys

**Palleahengitys auttaa sinua hengittämään hitaasti sekä rauhallisesti. Harjoituksen voi tehdä istuen, makuulla tai seisten.**

- 1. Tunnista oma ahdistuksesi pysähtymällä. Rauhoitu pienen hetken avulla, mutta älä kuitenkaan pakene tilannetta.**
- 2. Muista, että nämä tunteet ovat ohimeneviä ja ne eivät aiheuta sinulle vahinkoa.**
- 3. Hengitä aluksi pitkään rauhallisesti nenän kautta sisäänpäin, jonka jälkeen hengitä ulospäin suun kautta. Laske sisäinhengityksen aikana kolmeen, antaen samalla vatsasi nousta. Uloshengityksen aikana ajattele mielessäsi sanaa "rentoudu", antaen samanaikaisesti vatsasi laskeutua. Hengitä sellaiseen tahtiin, jonka koet itse mukavaksi.**
- 4. Keskity vain hengittämiseen. Tunteen palatessa takaisin mieleen, ajattele hengittämistä uudelleen. Muista hengittää sisään nenäsi kautta ja ulos suusi kautta.**
- 5. Hengitä rauhallisesti, kunnes olo helpottaa.**
- 6. Jatka siitä, mitä olit aiemmin tekemässä.**

Toista harjoitusta muutaman viikon ajan joka päivä vähintään viisi minuuttia kerrallaan, jolloin tulokset ovat pysyvämpiä.

# Lähteet

Ahdistuneisuushäiriöt. 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuoripsykiatrisen yhdistyksen asettamana työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 07.01.2019. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119> [viitattu 4.2.2024].

Chat-palvelu s.a. Eloisa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/asiakkaan-opas/chat/> [viitattu 12.2.2024].

Chillaa i.o s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.chillaa.io/> [viitattu 10.2.2024].

Eloisa. 2024. Lasten, nuorten ja perheiden asiointi terveysasioissa keskittyy Palveluluukkuun. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/2024/01/11/lasten-nuorten-ja-perheiden-asiointi-terveysasioissa-keskittyy-palveluluukkuun/> [viitattu 12.2.2024].

Huttunen, M. & Socada, L. 2020. Tietoa potilaalle: Julkisten paikkojen pelko (agoraphobia). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00375> [viitattu 4.2.2024].

Kouluterveydenhuollon palvelut s.a. Eloisa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuollon-palvelut/> [viitattu 5.2.2024].

Luoma, I. 2022. Tietoa potilaalle: Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00369> [viitattu 4.2.2024].

Mattila, H. 2023. Ahdistuneisuushäiriöt nuorilla. Sairaanhoidajan käsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/shk25122> [viitattu 4.2.2024].

Mielenterveystalo s.a. Ajatusten haastaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/3-ajatusten-haastaminen> [viitattu 12.2.2024].

Mielenterveystalo s.a. Hengitysharjoitukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset> [viitattu 12.2.2024].

Ranta, K. & Koskinen, M. 2016. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 264–279.

Rovasalo, A. 2022. Tietoa potilaalle: Sosiaalisten tilanteiden pelko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00492> [viitattu 4.2.2024].

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Tietoa potilaalle: Ahdistus ja ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00188> [viitattu 5.2.2024].

Sekasin.fi. Info. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sekasin.fi/> [viitattu 10.2.2024].

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL, 17–39. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 4.2.2024].

THL. 2023. Ahdistuneisuushäiriöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.8.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot> [viitattu 4.2.2024].

THL. 2023. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot> [viitattu 4.2.2024].