



SINNI

Mielenterveyden haasteet ja opiskelijan tukeminen

Suvi Huhtila

(VTM, sosionomi, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, mielenterveyden ensiapu-ohjaaja)



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Euroopan unionin
osarahoittama

Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

- Hyvä mielenterveys ei ole vain ongelmien puutetta, vaan kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointia, pystyvyyttä, elämän mielekkääksi kokemista sekä resilienssiä
- Mielen hyvinvoinnin vaihtelut kuuluvat normaalin elämään
- Jokaisella meistä tulee elämässä erilaisia vaihteita eteen, jolloin mielen hyvinvointi voi järkkyyä ja avun tarve lisääntyä
- Mielenterveyden haasteiden normalisointi ja stigman poistaminen on tärkeää, että apua tarvitsevat hakevat ja saavat tukea ja hoitoa



Mielenterveyden häiriöt / diagnooseja

- Mielen hyvinvoinnin normaalin vaihtelun ja mielenterveyden häiriön välillä on lääketieteellinen ero
 - Eri asteiset masennustilat
 - Ahdistuneisuushäiriöt
 - Persoonallisuuden ja käyttäytymisen häiriöt
 - Psykoosit
 - Skitsofrenia
 - Kaksisuuntainen mielialahäiriö
 - (Addiktiot)



Merkkejä mielenterveyden haasteista

Fyysiset

- Väsymys ja uupuneisuus
- Apaattisuus/flegmaattisuus
- Psykosomaattinen oireilu (kipuja, kolotuksia, sairastelua)
- Jaksaa huonosti pitää huolta itsestään ja hygieniasta
- Epätavallisen nopeat muutokset painossa (laihtuminen tai lihominen)
- Ruokahaluttomuus tai ylensyönti
- Univaikeudet tai epänormaalin suuri unentarve
- Levottomuus ja paikallaan olemisen vaikeus

Kognitiiviset ja toiminnanohjaukselliset

- Muistiongelmät
- Tehtävien itsenäinen tekeminen haastavaa
- Arjen hallinta vaikeaa
- Tunne-elämä ailahtelevaa tai turtunutta
- Motivaation ja mielekkyyden puute
- Näköalattomuus
- Itsetuhoiset ajatukset
- Aistiharhat tai hallusinaatiot

Käyttäytyminen ja sosiaalisuus

- Eristäytyminen ja kotiin jääminen
- Sosiaalisten kontaktien vähentyminen
- Ärtynisyys tai äkkipikaisuus muita kohtaan
- Pelokkuus ja ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa
- Muutokset kaverisuhteissa tai rutiineissa
- ”Kummalliset” puheet tai ajatukset
- Uhmakas, uhkarohkea tai itsetuhoinen käyttäytyminen

Miten otan asian puheeksi?

- Mielenterveyden ongelmia käsiteltäessä ensiaskel on miettiä omaa suhtautumista niihin
 - Opiskelijaa ei auta se, jos kuulee olevansa laiska, teeskentelijä, kärsivän vain motivaation puutteesta, pitäisi ottaa itseä niskasta kiinni, yrittää vain kovemmin...
- Sinun ei tarvitse olla alan ammattilainen, että voit tarjota opiskelijalle kuuntelevaa korvaa ja tukea avun hakemiseen
 - Opiskelijalle on myös täysin ok, jos sanot että et tiedä jotakin, mutta selvitätte asian yhdessä
- Nopea ja välittämistä osoittava puuttuminen merkkien ilmaantuessa
- Ymmärtävä ja myötätuntoinen kohtaaminen
 - Ota asia puheeksi rauhallisessa, turvallisessa, yksityisessä tilassa ja hetkessä opiskelijan kanssa



Miten ohjaan avun piiriin?

- Avun hakemiseen tai vastaanottamiseen saa usein tehdä jonkin aikaa motivointityötä
 - Kysy kuulumisia usein, osoita kiinnostusta ja välittämistä, kysy onko tilanne muuttunut, onko saanut apua tai tehnyt jotakin tilanteen parantamiseksi
 - ”Miten sinä jaksat?”
- Ensisijainen apu opiskelijalle on aina opiskeluterveydenhuolto
 - Varatkaa yhdessä opiskelijalle aika terkkarille tai kuraattorille
 - Tue, kannusta ja muistuta opiskelijaa menemään ajalle
- Akuutteihin tilanteisiin vastaa terveyskeskuspäivystys / sosiaalipäivystys / 112
 - Akuuttitiimi
 - Alaikäisten kiireellinen avo- ja osastohoito
- Mielitiimi

Opiskelijahuollon henkilöstön yhteystiedot yksiköittäin

Yksikkö	Kuraattori	Terveystenhoitaja Sähköposti: etunimi.sukunimi@lapha.fi	Psykologi
Jokiväylä	Arja Korpi p. 0408437603, Kati Lehtola, p. 040 186 1979	Virpi Alanentalo Anne Pesonen Sara Siivola Sari Pohjanen Elisa Stöckell Rovaniemen yhteinen puhelinnumero: 016 860 2042	Tuomas Kolehmainen p. 040 5722461 Suvi linatti, p. 040 809 5387
Jänkätie	Marika Karhumaa p. 040 734 1242	Sara Siivola, luontoala Sanna Santikko Rovaniemen yhteinen puhelinnumero: 016 860 2042	Suvi linatti, p. 040 809 5387
Porokatu	Sirpa Heimonen p. 050 3673409	Piia Kostamo Rovaniemen yhteinen puhelinnumero: 016 860 2042	Ostopalveluna Mehiläiseltä Sissi Kähkönen p. 040 183 1842
Urheiluopisto	Sirpa Heimonen p. 050 3673409	Salla Mikkola, liikunnanohjauksen PT, nuoriso- ja yhteisöohjaus Minna Lohela, tanssiala Rovaniemen yhteinen puhelinnumero: 016 860 2042	Ostopalveluna Mehiläiseltä
Kemijärvi	Riitta Vartioniemi–Iso-Heiko p. 040 539 6798	Kirsti Peltoniemi p. 040 024 5685	
Kittilä	Liita Pulkkinen p. 0400 398709	Minna Kantola p. 0406735324	psykologin palveluihin varataan aika kouluterveydenhoitajan kautta
Sodankylä	Anita Tervo p. 040 1780370 Johanna Mäki p. 040 356 0733	Anna-Liisa Uusitalo p. 040 522 9689	Palvelua hankitaan tarvittaessa



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin aluehallintovirasto
Lapin aluehallintovirasto
Lapin aluehallintovirasto





SINNI

Kiitos! 😊

Kysyttävää?

Huolia, murheita, turhia toiveita?

Suvin yhteystiedot: suvi.huhtila@redu.fi, p. 040 662 7006



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Euroopan unionin
osarahoittama