



Kouluikäisten lasten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa

Terhi Aalto-Setälä, ylilääkäri
Hyvinvointiareena

23.9.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Esityksen sisältö

- Kouluikäisten mielenterveyden trendit, pandemian vaikutus
- Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa — Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön
- Ahdistusoireisen kouluikäisen tuki ja hoito perustasolla
 - Esimerkkejä oppaan hyödyntämisestä

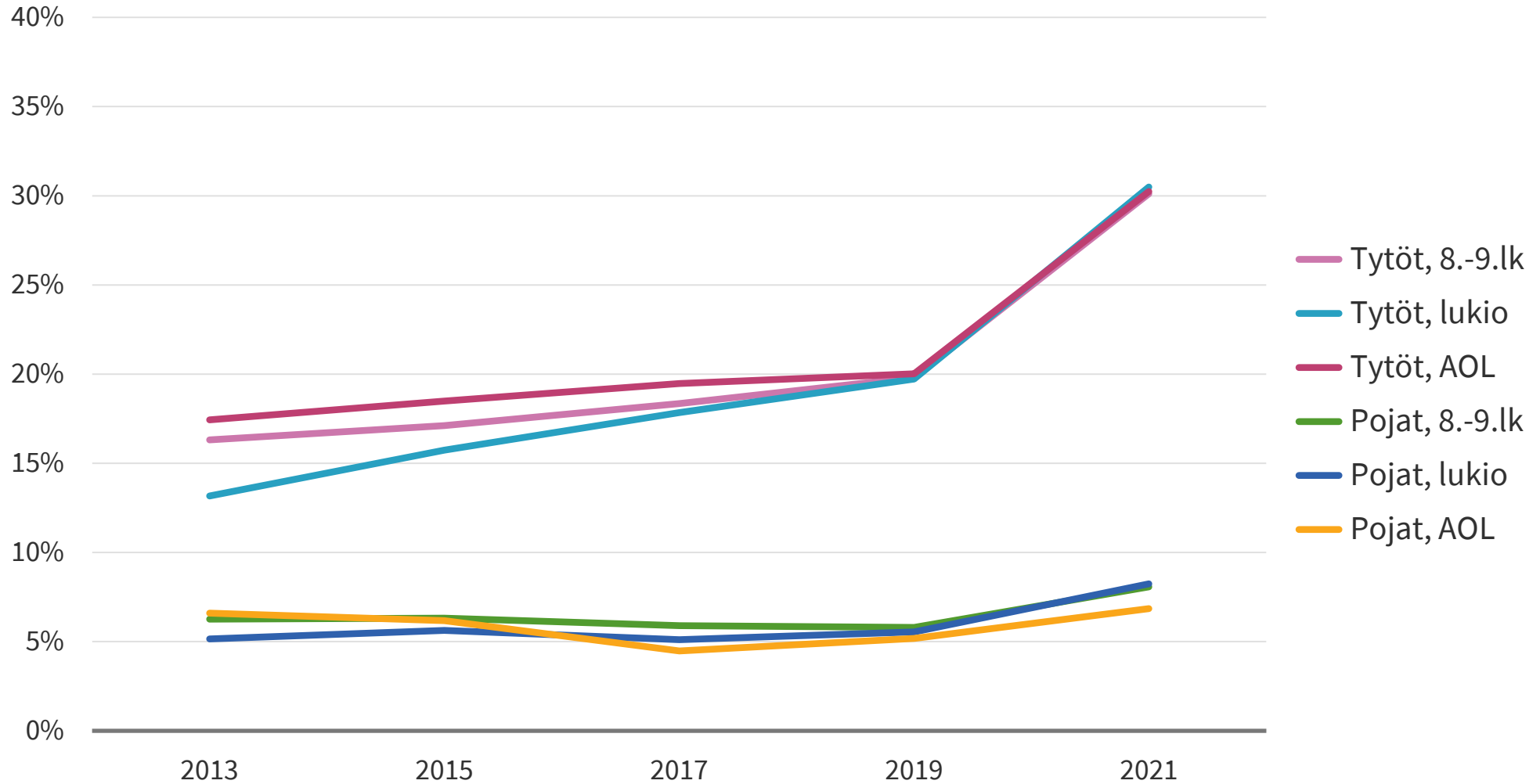
Mielenterveyden trendit suotuisat

Väestötutkimuksissa ei ole voitu havaita merkittävää muutosta lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöiden esiintyvyydessä

Tyttöjen masennus- ja ahdistusoireilu on jkv lisääntynyt

Kehityssuunta on muutoin pääosin myönteinen: monien oirekokonaisuuksien, esimerkiksi käytös- ja päihdeoireilun, esiintyvyys on pysynyt ennallaan tai jopa vähentynyt

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan, kehityskulku vuodesta 2013 vuoteen 2021.

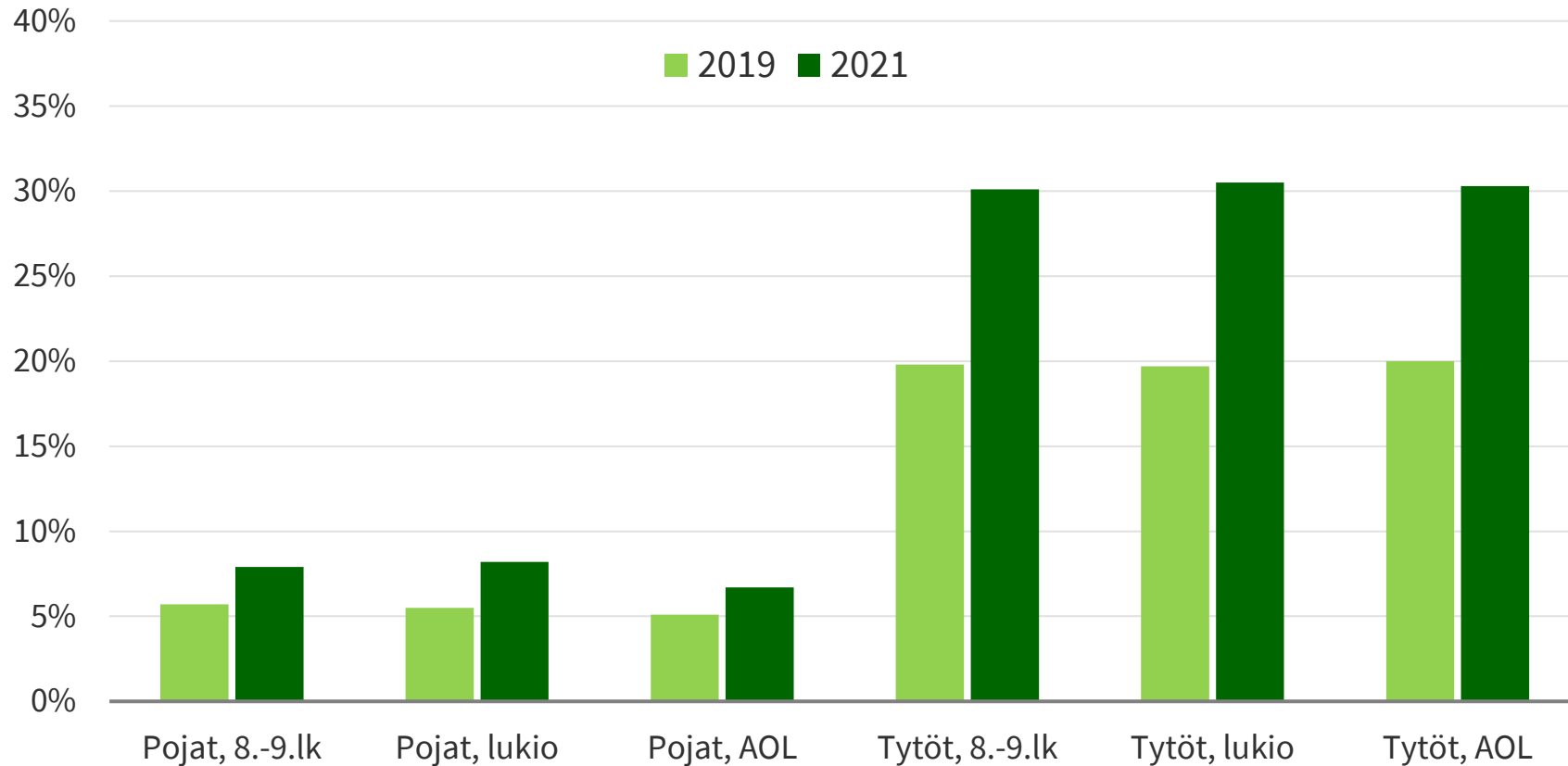


Lähde: Kouluterveyskysely 2013 - 2021

Lasten ja nuorten mielenterveys pandemian aikana

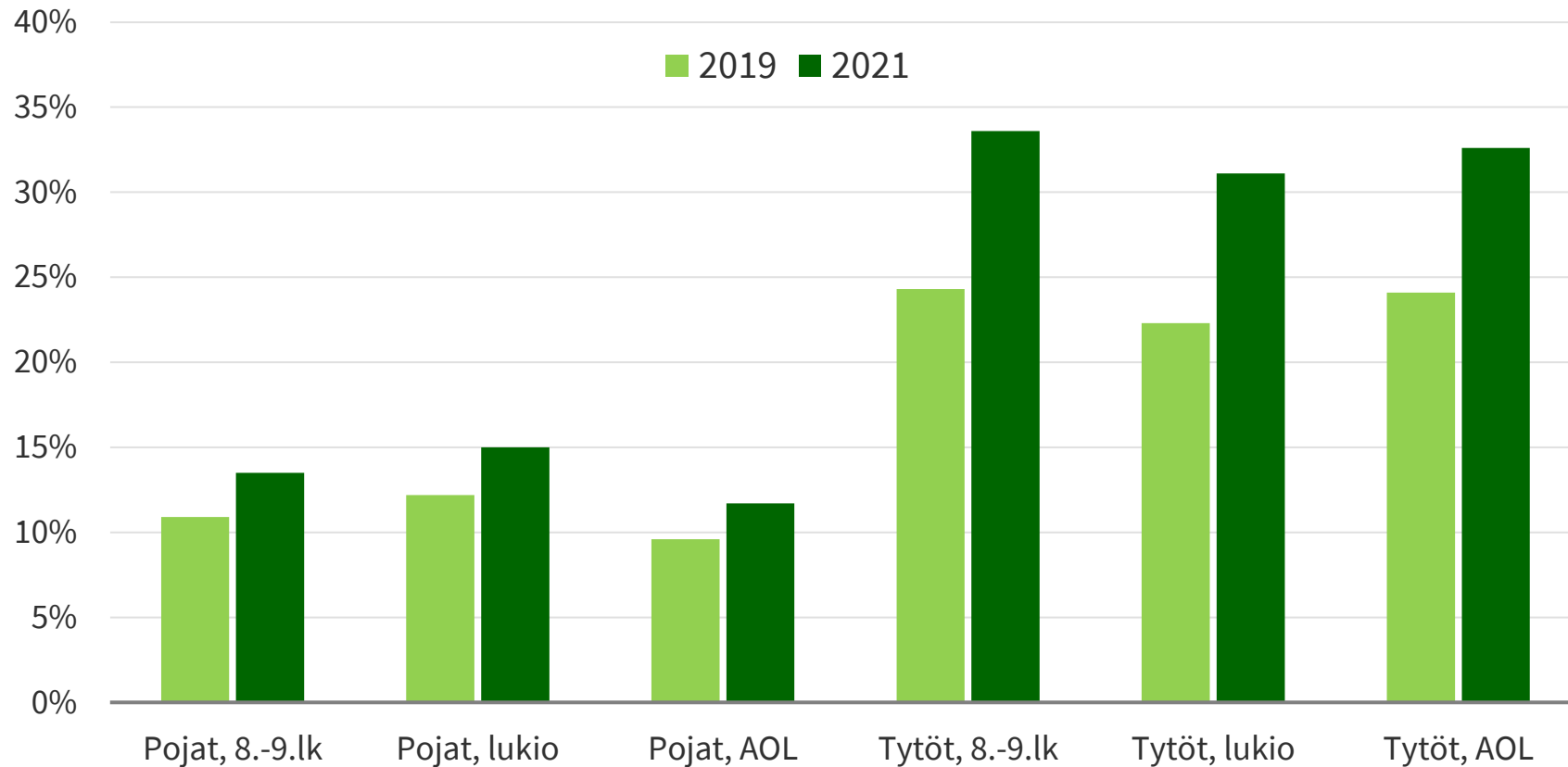
- Ahdistus- ja masennusoireilu lisääntynyt ja mielen hyvinvointi heikentynyt (Thorisdottir ym 2021, Hafstad ym, 2021, Ravens-Sieberer ym 2021)
- Lasten ja nuorten kliinisesti merkittävä ahdistus- ja masennusoireilu kaksinkertaistunut pandemian aikana (Racine ym 2021)
- Erityisesti tyttöjen oireilu lisääntynyt
- Kouluterveyskyselyn aineistossa samansuuntaiset tulokset
- Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Kiviruusu O 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021.



Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja 2021

Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021.



Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja 2021

Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa

Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön

Terhi Aalto-Setälä
Eeva Huikko
Kaija Appelqvist-Schmidlechner
Henna Haravuori
Mauri Marttunen



Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa

Terhi Aalto-Setälä, Eeva Huikko

Kaija Appelqvist-Schmidlechner

Henna Haravuori, Mauri Marttunen

Saatavana painettuna kirjana osoitteessa
kirjakauppa.thl.fi

ja verkossa osoitteessa:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6>

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa

Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin

Henna Haravuori
Essi Muinonen
Outi Kanste
Mauri Marttunen

20 | 2016

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa

Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin

Saatavana painettuna kirjana osoitteessa kirjakauppa.thl.fi

ja verkossa osoitteessa:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>

Oppaan lähtökohdat ja tavoitteet

- Kouluikäisten mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat yleisiä
- STM:n kiireettömän hoidon kriteerien mukaisesti lievien ja keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoitaminen kuuluu perustasolle
- Tavoitteena sujuvoittaa ja mahdollistaa lievien ja keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden ja mielenterveysongelmien tunnistamista, tutkimista, tukemista ja hoitoa perustason palveluissa
- Opas esittelee perustasolle soveltuvia mielenterveysongelmien tutkimuksen, tukemisen ja hoidon käytäntöjä sekä mielenterveyden edistämisen menetelmiä
- Opas tarjoaa yleiskuvan kouluikäisten mielenterveystyön kentästä

Oppaan sisältö

OSA 1 (Luvut 1-2) : KOULUIKÄISTEN MIELENTERVEYSPALVELUT

OSA 2 (Luvut 3-5): TUTKIMINEN, TUKEMINEN JA HOITO

- Mielensterveysongelmien tutkiminen
- Yleistä tukea antavia toimintamalleja ja menetelmiä
- Häiriöiden tunnistaminen ja hoito

OSA 3 (Luvut 6-8): MENETELMÄT JA VÄLINEET

- Oirekyselyitä ja arviointiasteikkoja
- Näyttöön perustuvia hoitomenetelmiä
- Mielensterveyttä edistäviä menetelmiä

Luku 3: Mielensterveysongelmien tutkiminen (s. 52-68)

- Tutkiminen, haastattelut ja yleiset oirekyselyt
- Kiireellisyyden ja kokonaistuen tarpeen arviointi
- Lääkärin diagnostinen tutkimus

- Häiriökohtaiset oirekyselyt ja arviointiasteikot luvussa 5

Luku 4: Yleisiä tukea antavia toimintamalleja (s. 69-108)

- Kuormituksen keventäminen kotona, vapaa-ajalla, koulussa
- Unen huolto ja riittävän nukkumisen tukeminen
- Psykoedukaatio lapselle, nuorelle, vanhemmalle
- Tukikeskustelut ja erilaiset strukturoidut työmenetelmät (mm.kognitiiviset menetelmät)
- Verkkopohjainen tieto ja omahoitomenetelmät
- Digitaalisen median käyttöön liittyvä ohjaus
- Tunnesäätely-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistaminen

Luku 5: Häiriökohtainen osio (s. 109-203)

- Tietoa häiriöstä
- Hoidon porrastus
- Keskeinen oirekuva
- Oirekyselyt diagnostiikan tukena
- Diagnostiikka
- Hoito perustasolla
 - Työskentely vanhempien kanssa, miten auttaa lasta tai nuorta koulun arjessa, verkkopohjaiset menetelmät, muut perustasolle soveltuvat hoitomenetelmät, lääkehoito

Ahdistusoireisen lapsen tai nuoren tukeminen

Mitä oppaasta löytyy?

Psykososiaaliset tukimuodot ensisijaisia

Yleisistä toimintamalleista (sivut 69-108) esim.

- Kuormituksen keventäminen kotona, koulussa, vapaa-ajalla
- Oppimisen tukeminen!
- Psykoedukaatio sisältäen digitaalisen median turvalliseen käyttöön liittyvän keskustelun
- Unen huolto, unenhuolto-ohjeet, huolihetki, unipäiväkirja (unihäiriöiden hoito luvussa 5 s. 170-178)
- Vanhemmanohjanta, tukea antavat keskustelut
- Tunnesäätely- ja vuorovaikutustaitojen, ongelmanratkaisutaitojen vahvistaminen

Miten auttaa lasta tai nuorta koulun arjessa

- Myönteinen, kannustava palaute tärkeää
- Voimavarojen arviointi, kuormituksen keventäminen sen mukaisesti
- Määräaikaiset erityisjärjestelyt, sovitut tavoitteet, niiden seuranta
- Työskentely vanhempien kanssa samansuuntaisesti (s. 114)
- Miten rauhoittaa paniikkioireista kärsivää lasta tai nuorta? (s. 115)
- Erityiskysymys: Runsaat koulupoissaolot (s. 197)
- Koulusta pois jäävällä selkeänä nimettynä tavoitteena aina kouluun paluu

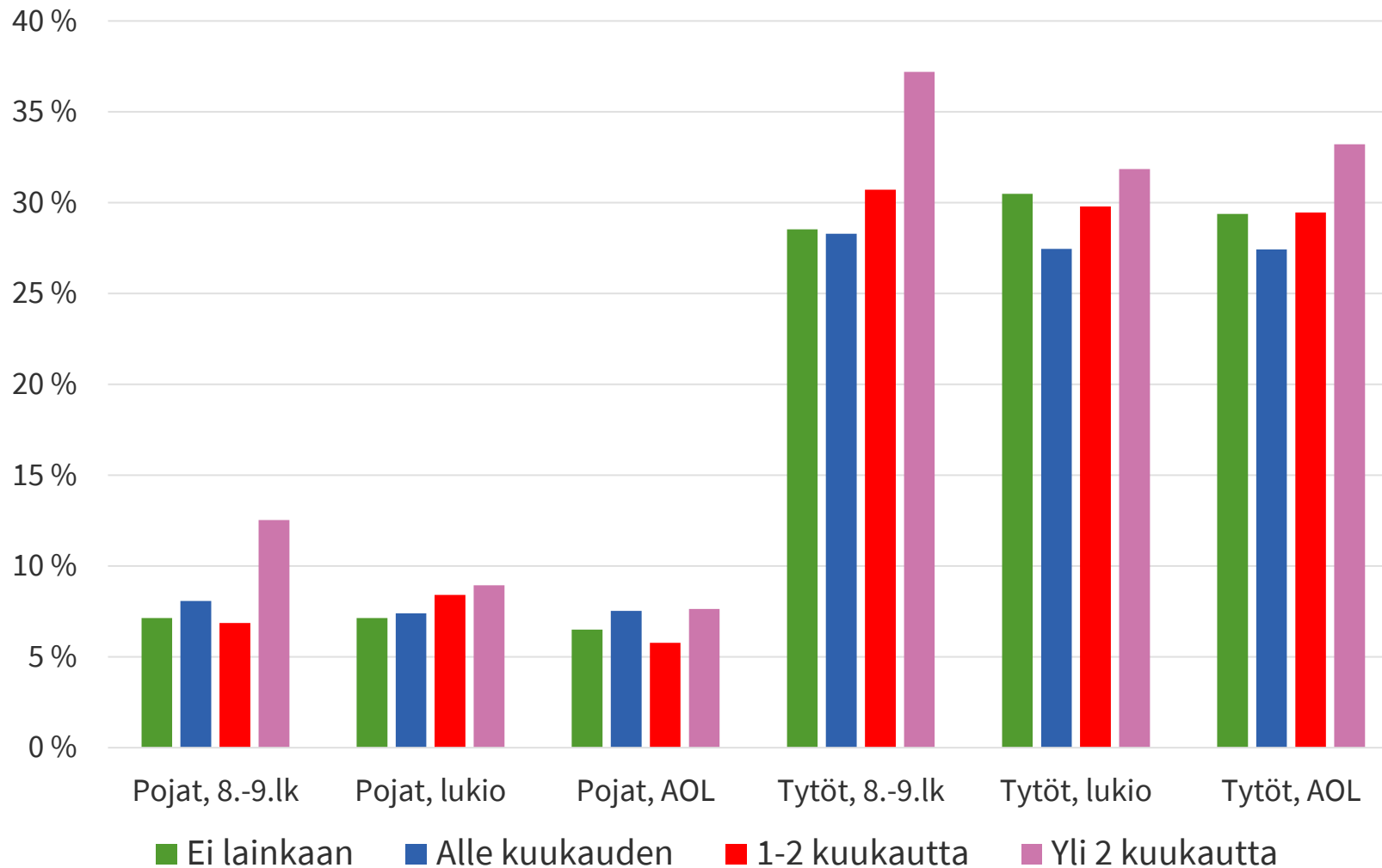
Verkosta saatava tuki (s. 115-116)

- Chillaa, ahdistuneisuuden omahoito-ohjelma nuorille
- Pelottaa! -Työkirja alakouluikäiselle (mll.fi)
- Sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia 10 v->
 - Edellyttää lääkärin lähetettä, HUS tuottaa (mielenterveystalo.fi)
- Alakouluikäisen vanhemmille kohdennetut kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvat ohjelmat
 - Ahdistuksen kesyttämisen-työkaluja vanhemmalle-ohjelma (mielenterveystalo.fi)
 - Yhdessä selviydytään-työkalupakki (yhdessaselviydytaan.fi)

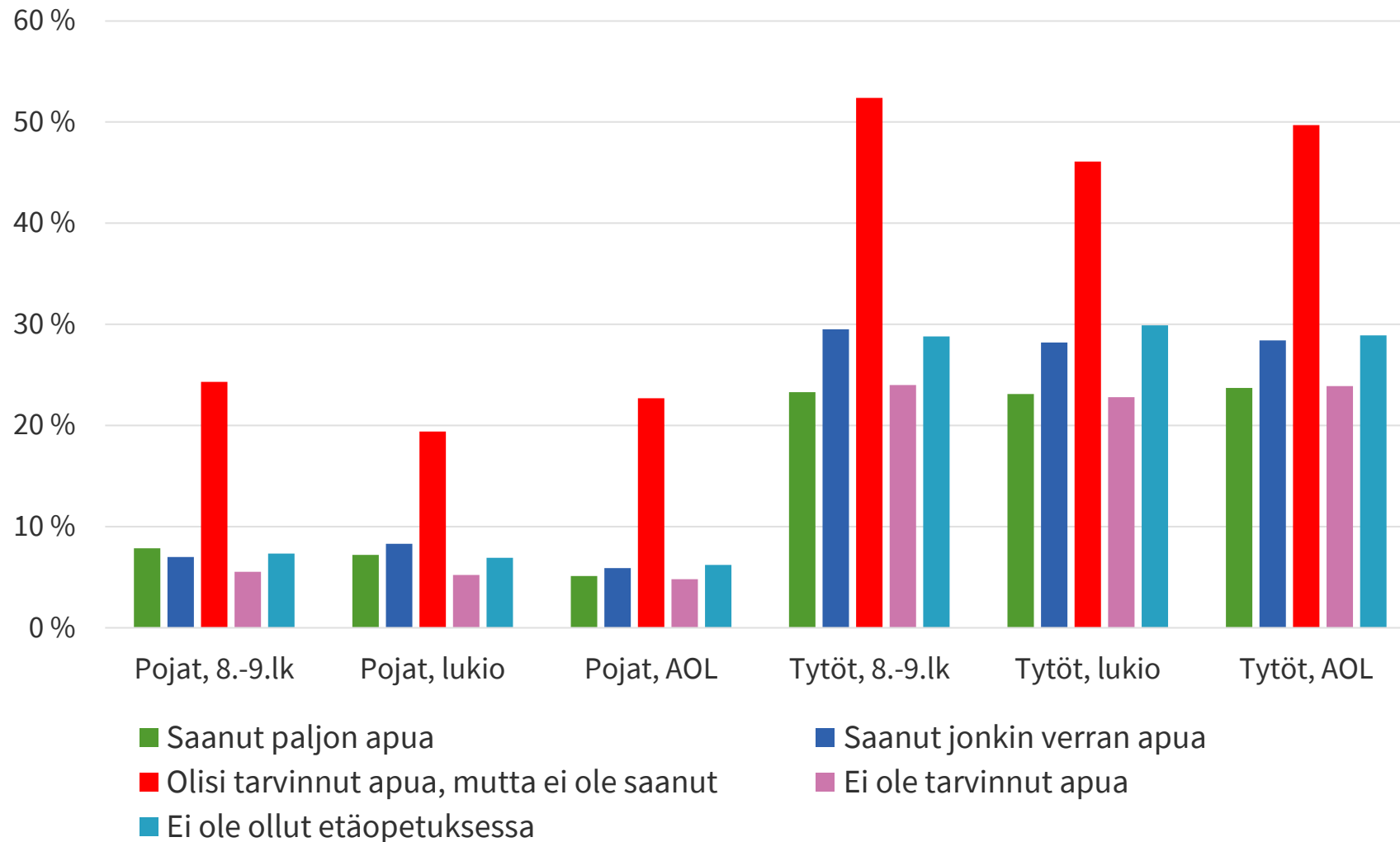
Ahdistushäiriöiden perustason hoitomenetelmät (s.116-117)

- Cool Kids, kognitiiviseen ja käyttäytymisterapiaan pohjautuva hoito-ohjelma lapsille ja nuorille
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia
- Lääkehoito (seuranta)

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus koronaepidemian vuoksi etäopetuksessa kevätlukukaudella vietetyn ajan mukaan



Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sen mukaan onko saanut etäopetuksessa tukea ja apua oppimiseen ja koulunkäyntiin/opiskeluun lukuvuoden aikana



Lopuksi

- Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin
- Suurella osalla oireilu ohimenevää
- Erityishuomio niihin, joilla jo ennestään ongelmia tai joilla oireilu jatkuu
- Kouluyhteisön merkitys nyt suuri
- Oppimisen tukitoimien riittävyden varmistaminen
- Opiskeluhoitopalveluiden vahvistaminen
- Erityisiä tytöille suunnattuja interventioita?
- Mielenterveyden lähipalveluiden kehittäminen tärkeää

Kiitos!