

Mielenterveyshaasteiden kohtaaminen festariympäristössä

Kriisityöntekijä Riitta Koski
Toiminnanjohtaja Elisa Vahteristo
Rauman seudun mielenterveysseura ry/
Kriisikeskus Ankkurpaikk'

Sisältö

- Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä
- Festarit erityisenä tilanteena mielenterveyden näkökulmasta
- Nuoruusikä mielenterveyden näkökulmasta
- Itsetuhoisuus
- Kohtaaminen
- Mistä apua?

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä

Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt

Masennusoireilu ja masennustilat

Syömishäiriöt

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt (ADHD, ADD)

Käytöshäiriöt

Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt

**Noin 20-25%
nuorista kärsii
jostain mielen-
terveyden
häiriöstä**

Psykoosit

**Tavallisimpia
terveysongelmia
koululaisilla ja
nuorilla
aikuisilla**

Festarit tilanteena erityinen – monia riskitekijöitä



Isot odotukset & tunnelataus, ”kesän huippuhetki”

Ihmissuhteiden monimuotoisuus

Päihteiden käyttö ja kokeilut

Lääkkeet jää pois tai yhdistetään muihin päihteisiin

Univaje ja vuorokausirytmä

Seksuaalisuus

Vieras paikkakunta, kaukana kotoa

Hoitokontaktit tauolla

Korona-ajan vaikutukset

Jne. jne.

Mikä on mitäkin?

Monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa

Ei ole helppoa olla nuori

Kuva: Roobertin Herkku (www.roobertinherkku.fi)

Itsetuhoisuus ≠ Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuus laaja skaala erilaisia oireita ja käyttäytymisiä

Itsestä
huolehtimisen
laiminlyönti

Itsen tahallinen
vahingoittaminen
itsemurha-
ajatuksin

Itsemurhan
valmistelu

Itsemurha

Passiiviset
kuolemaan
liittyvät
ajatukset

Itsen tahallinen
vahingoittaminen
ilman
itsemurhatarkoitu-
sta

Itsemurhan
suunnittelu

Itsemurha-
yritys

Itsetuhoisuudesta saa ja täytyy kysyä suoraan

- Uskalla kysyä!
 - ”Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?”
 - ”Onko sinulla ollut niin paha olla, että olet ajatellut vahingoittaa tai tappaa itsesi?”
- Rauhoitu kuuntelemaan
 - Luottamus, kiireettömyys, kiinnostus
- Älä jätä yksin
 - Kaverit, ohjaaminen jatkohoitoon

Kohtaaminen

Tärkeintä on kohtaaminen



Mistä apua?



- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**

Suomeksi 09 2525 0111, avoinna 24/7

Ruotsiksi 09 2525 0112, arkisin, ajat vaihtelee

Arabiankiielellä/Englanniksi 09 2525 0113, arkisin, ajat vaihtelee

- **Sekasin-chat 12-29 -vuotiaille**

<https://sekasin247.fi/>, arkisin 9-24, viikonloppuisin 15-24

- **Kriisikeskus – tukea ja apua kasvokkain**

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

- **Rikosuhripäivystys**

116 006, ma-pe 9-20

riku.fi



Kiitos!