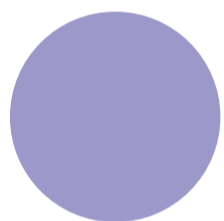
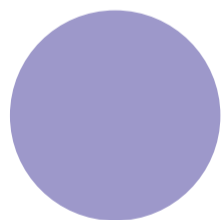


# IPC – APUA MIELIALA- JA MASENNUS- OIREISIIN



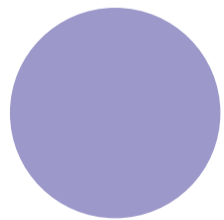
## APUA NOPEASTI

Nuori ei tarvitse lähetettä tai diagnoosia, IPC-ohjaus voidaan aloittaa heti.



## APUA LÄHELTÄ

Menetelmä on käytössä kouluissa ja oppilaitoksissa, joissa nuoret jo luontaisesti ovat.



## AUTTAA TULEVAISUUDESSAKIN

Nuori oppii ohjauksessa taitoja, joiden avulla hän pystyy käsittelemään elämässä eteen tulevia haasteita

Ota yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai psykologiin.

Nuorten mielenterveyden osaamiskeskustiimi

Koetko olosi jaksamattomaksi tai ärtyisäksi?

Eikö mikään oikein kiinnosta?

Onko mieli alamaissa?

Tuleeko kotona herkästi riitoja?

Meneekö kaverisuhteet solmuun?

Onko läheisesi kuollut ja surusta on vaikea päästä yli?

Oletko yksinäinen?

Avuksi ihmissuhdetaitojen ohjaukseen perustuva

# IPC



## MITÄ?

IPC (Interpersoonallinen ohjaus ja neuvonta) on noin kuusi käyntiä sisältävä työskentelytapa, jossa keskitytään nuoren ihmissuhteisiin ja elämäntilanteeseen liittyviin vaikeuksiin. Se on tarkoitettu nuorille, joilla on mieliala- tai masennusoireita.

## MITEN?

- Ennalta sovitut säännölliset käynnit esimerkiksi terveydenhoitajalla, kuraattorilla tai psykologilla
- Toimit ammattilaisten kanssa yhdessä ongelmiasi ratkaisemiseksi
- Käynneillä tutkitaan mielialan, elämäntilanteen ja ihmissuhteiden välisiä yhteyksiä

Tukea on saatavilla.

Ota yhteyttä koulusi terveydenhoitajaan, psykologiin tai kuraattoriin.

Nuorten mielenterveyden osaamiskeskustiimi

