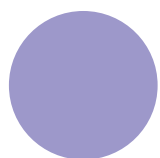
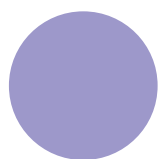


# IPC – APUA MIELIALA- JA MASENNUS- OIREISIIN



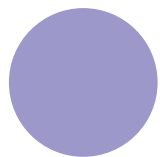
## APUA NOPEASTI

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







## IPC -OHJAUS JA NEUVONTA

Usein paha olo ja mielialaoireet liittyvät muutoksiin ja kokemuksiin elämässä ja ihmissuhteissa - erilaiset asiat ja elämäntilanteet voivat laukaista ja ylläpitää oireita. IPC:n avulla on mahdollista oppia ymmärtämään elämään liittyviä muutoksia ja ihmissuhdevaikeuksia sekä näiden yhteyttä mielialaan. Samalla voi oppia vahvistamaan stressitilanteista selviytymistä ja ihmissuhdetaitoja niin, että ongelmat ja mielialaoireet helpottavat. IPC sisältää noin kuusi ennalta sovittua käyntiä.

### ELÄMÄNMUUTOS

esim:

- muutto
- sairastuminen
- vanhempien ero

### SURU LÄHEISEN MENETYKSESTÄ

- joku läheinen on kuollut

### MIELIALA- OIREET

### UJOUS, ARKUUS

esim:

- vaikeudet muodostaa tai ylläpitää läheisiä ihmissuhteita
- yksinäisyys

### IHMISUHDE- RISTIRIIDAT

esim:

- kaverit
- vanhemmat
- sukulaiset

- Ärsyttääkö
- Puuttuuko motivaatio
- Oletko usein surullinen, yksin tai yksinäinen
- Vetäydytkö
- Riiteletkö usein
- Et jaksaa keskittyä tai oletko koko ajan väsynyt
- Ahdistaaako
- Onko ruokahalussa tai unessa tapahtunut muutoksia

Mielialaoireille ja masennukselle ei ole olemassa yhtä selittävää tekijää - useat erilaiset tekijät ja elämäntilanteet voivat laukaista ja ylläpitää oireita.

Nuorten mielenterveyden osaamiskeskustiimi

## IPC-menetelmä sisältää n. 6 tapaamista IPC-työntekijän kanssa

### ARVIOKÄYNTI (O-KÄYNTI):

kartoitatte yhdessä IPC-työntekijän kanssa vointiasi, oireiluasi ja mielialaasi. Selvitätte myös viime aikoina elämässasi tapahtuneita muutoksia. Tarkastelette läheisissä ihmissuhteissasi koettuja vaikeuksia ja läheisiltä saamaasi tukea. Jos sinulla on havaittavissa mielialaoireita tai masennusta, elämäntilanteesi on riittävän vakaa ja koet ajatuksen IPC-työskentelystä mielekkäänä, voidaan sopia aloittamisesta.

### ALKUVAIHE:

tutkitte tarkemmin oireiluasi sekä sitä, miten oireilu on vaikuttanut arkeesi ja jaksamiseen. Tutkitte yhdessä viimeaikaisia elämäntapahtumiasi, sinulle tärkeiden ihmissuhteiden eri puolia sekä ihmissuhteissa mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Muodostatte näistä asioista käsityksen, jonka yhteyksiä peilaatte stressin ja mielialaoireilun alkamiseen. Usein koetut vaikeudet liittyvät johonkin seuraavista:

- elämänmuutokseen (kuten koulun tai asuinpaikan vaihtuminen, sairastuminen tai vanhempien ero)
- ristiriitoihin tärkeissä ihmissuhteissa (kuten kaverisuhteissa, seurustelussa tai kotona)
- suruun läheisen kuoleman johdosta
- yksinäisyyteen, arkuuteen tai vetäytymiseen, joiden vuoksi sinulla on ollut vaikeuksia saada tukea sekä muodostaa tai ylläpitää ihmissuhteita

### KESKIVAIHE:

työskentelet ohjaajasi kanssa niiden keskeisten ongelmien ratkaisemiseksi, joihin olette yhdessä päätyneet. Ohjaajasi auttaa sinua kuuntelemalla ja tekemällä kysymyksiä, joiden tarkoituksena on selventää ongelmien luonnetta ja niiden vaikutustavointiin sekä löytää vahvuuksiasi. Ohjaajan kanssa yhdessä voitte miettiä ihmissuhteissasikokeiltavia harjoituksia, jotka auttavat sinua tulemaan kuulluksi myös läheistesi kanssa.

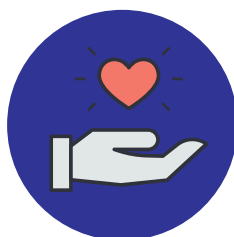
### PÄÄTÖSKÄYNTI:

arvioitte tilannettasi yhdessä. Mikäli mielialaoireesi eivät ole helpottaneet riittävästi, voitte sopia jatkotyöskentelystä tai tarvittaessa ohjaamisesta eteenpäin riittävän avunsaamiseksi.

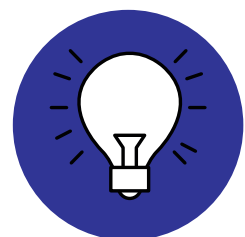
Tutkimusten mukaan masennuksen esioireiden ja lievän masennuksen hoidossa IPC on tehokas menetelmä, joka riittää usein sellaisenaan.



Riittävän varhain



Riittävän tiheästi



Tutkitusti tehokasta



NÄE, KUULE, HUOMAA





# NÄE KUULE HUOMAA

## MIELEN HYVINVOINTI:

Nuoren hyvinvointi koostuu turvallisesta perusarjesta (uni, ruokailut), toimintakyvystä ja sosiaalisista suhteista. Hyvinvoiva nuori pystyy huolehtimaan omasta hygieniastaan, koulutyöstä ja harrastuksista. Mielen hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä ovat toimivat ihmissuhteet: nuoruusikäisen kaverisuhteet muodostuvat aiempaa tärkeämmiksi, mutta myös vanhemmilla on edelleen roolinsa nuoren tukena. Nuoruusiässä tärkeitä hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat myös, että nuori pystyy hyväksymään kehossa tapahtuvat muutokset, suhtautumaan joustavasti elämänmuutoksiin, ilmaisemaan tunteita ikätasoisesti sekä muodostamaan realistisia ja positiivisia tulevaisuudensuunnitelmia.

## PITÄÄKÖ HUOLESTUA:

Mielialan vaihtelu ja tunnemyrskyt kuuluvat nuoruusikään, mutta joskus niitä on vaikea erottaa mieliala- tai masennusoireista. Erona varsinaiseen masennukseen on, että mielialojen vaihtelu nuoruusiässä on ajoittaista ja toimintakyky säilyy normaalina: nuori on kiinnostunut koulunkäynnistä, huolehtii terveydestään, harrastaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Mahdollisista alkavista mielenterveyden ongelmista kertovia hälytysmerkkejä ovat ongelmat koulunkäynnissä tai ihmissuhteissa, itseä tai muita vahingoittava käytös sekä selkeät muutokset persoonassa tai käyttäytymisessä. Huomiota kannattaa aina kiinnittää tilanteisiin, joissa nuoren käytös tai olemus poikkeaa hänelle aiemmin tyypillisestä käytöksestä tai olemuksesta. Mielialaoireille ja masennukselle ei ole olemassa yhtä selittävää tekijää - useat erilaiset tekijät ja elämäntilanteet voivat laukaista ja ylläpitää oireita.

## MITÄ TEET, KUN HUOLI HERÄÄ:

Ole aidosti kiinnostunut nuoresta ja osoita se. Vanhemman tai muun nuorelle läheisen aikuisen aito kiinnostus nuorta ja tämän elämää kohtaan sekä hyvän ja turvallisen arjen mahdollistaminen ovat hyvinvoinnin perusta. Vaikka nuori ei aina osaisi sanoittaa tunteitaan, hän kaipaa sitä, että edes yksi turvallinen aikuinen olisi kiinnostunut, jo tämä voi helpottaa nuoren tilannetta. Osoita nuorelle aitoa kiinnostusta, nuori kyllä usein vastaa tähän. Suhtaudu nuoreen arvostavasti ja kunnioittavasti, älä petä nuoren luottamusta, älä nolaa tai syyllistä. Huomaa nuoren vahvuudet ja voimavarat. Jokaisella nuorella tulisi olla arjessa aikuinen, joka kohtaa nuoren kasvokkain, hyväksyen ja tukien. Jos omat keinot nuoren tukemiseen eivät riitä, ota yhteyttä koulun opiskeluhuoltoon, esimerkiksi terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai psykologiin. Tukea on saatavilla!

## NORMAALIIN NUORUUSIKÄÄN KUULUVAA

- Koulu ei ajoittain kiinnosta
- Riitoja vanhempien kanssa
- Haluaa valvoa iltaisin myöhään
- Ulkoinen tyyli muuttuu
- Yksittäisiä alkoholikokeiluja
- Haluaa lopettaa pitkäaikaisen harrastuksen

## SYYTÄ HUOLESTUA JA SELVITTÄÄ LISÄÄ

- Poissaoloja koulusta
- Usein riitaa opettajien kanssa
- Persoonallisuus muuttuu
- Toistuvaa humalajuomista
- Ei jaksaa käydä mielekkäässä harrastuksessa

Ole läsnä

Kuuntele  
aidosti

Ole  
luottamuksen  
arvoinen

# IPC - APUA MIELIALA- JA MASENNUS- OIREISIIN



## RIITTÄVÄN VARHAIN

Nuori ei tarvitse lähetettä eikä diagnoosia.



## APUA LÄHELTÄ

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



## TUTKITUSTI TEHOKAS

Näyttöön perustuvilla menetelmillä on enemmän vaikutusta kuin tavanomaisella, tukea antavalla keskustelulla.

Nuorten psyykinen oireilu lisääntyy jatkuvasti, jopa viidenneksellä nuorista on masennusoireilua ja mielenterveyden häiriöt ovat nuoruusiäisten merkittävin terveysongelma. Lievätkin oireet voivat aiheuttaa haittaa opiskelulle ja sosiaalisissa suhteissa toimimiselle. Mielialaoireilun varhainen tunnistaminen ja hoito lyhentävät oireilun kestoja ja voivat ehkäistä oireilun uusiutumista.

Interpersoonallinen ohjaus ja neuvonta (IPC) on mielialaoireisiin varhaista tukea antava noin 6 tapaamista sisältävä menetelmä.

- Sopii nuorille, joilla on mielialaoireita tai lieviä / keskivaikeita masennusoireita.
- IPC:n ydin pohjautuu mielialan ja ihmissuhteiden väliseen yhteyteen. Ohjauksessa työskentely kohdistetaan ihmissuhteiden ajankohtaiseen ongelma-alueeseen ja apuna käytetään välitehtäviä.
- Yhdessä ihmissuhteita ja niissä olemista tutkien ja ratkoen mielialaoireet helpottavat -> nuoruusiän kehitys ei jumiudu.
- Nuori oppii ohjauksessa taitoja, joiden avulla hän pystyy käsittelemään elämässä eteen tulevia haasteita.
- Kontakti läheisiin -> aputiimi
- Työntekijänä voi olla terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi, lääkäri, sairaanhoitaja, psykkari tai muu kouluilla nuorten kanssa työskentelevä sosiaali- tai terveysalan ammattilainen.

## NÄE, KUULE, HUOMAA

- Ärtynisyys
- Mielenkiinnon ja motivaation puute
- Uupumus ja väsymys levosta huolimatta
- Univaikeudet
- Muutokset ruokahalussa
- Toimintakyvyn lasku
- Itsetunnon mataluus
- Fyysiset oireet, kivut
- Keskittymisvaikeudet
- Alisuoriutuminen koulussa
- Levottomuus
- Häiriökäyttäytyminen
- Nopeat mielialan vaihtelut
- Riitely lähipiirin kanssa
- Koulupoissaolot, vetäytyminen
- Toivottomuus
- Itsetuhoisuus

Nuorten mielenterveyden osaamiskeskustiimi

