

MASENTUNEEN TAI AHDISTUNEEN OPPILAAN TUNNISTAMINEN JA TUKEMINEN KOULUMAAILMASSA

Erkkaa verkossa 22.1.2020

Mira Talala

(KM / Kognitiivinen psykoterapeutti)

PSYYKKISEN HYVINVOINNIN PERUSTA

TEMPERAMENTTI (Keltinkangas-Järvinen 2006)

- Lapsi ei voi muuttaa temperamenttiaan!
- Temperamenttitekijät:
 - Lähestyminen ja vetäytyminen (uteliaisuus vs. arkuus)
 - Sensitiivisyys (aistiherkkyys, emot. & sos, herkkyys)
 - Aktiivisuus (energisyys)
 - Sopeutuvuus
 - Sinnikkyys
 - Häirittävyys (keskittymiskyky)
 - Rytmisyys (toimintojen säännöllisyys ja ennustettavuus)
 - Intensiivisyys (tunteen kokeminen, ilmaisun voimakkuus, äänekkyyys, dramaattisuus, kontrolli)

LAPSEN YDINTARPEET

(Young, Klosko, Weishaar 2008)

- Turvallinen kiintymys (turvallisuus, pysyvyys, ennustettavuus, hyväksyntä, yhteyden kokemus hoivaajaan, fyysinen huolenpito)
- Itsenäisyys (kokemus omasta erillisyydestä ja omasta pätevyydestä)
- Vapaus ilmaista tunteita ja tarpeita
- Spontaanisuus ja leikkiminen (itseilmaisuus ja kyky iloita elämästä)
- Realistiset rajat (iänmukainen itsekontrolli)

TÄRKEÄT KARTOITTAVAT KYSYMYKSET

- Kuinka paljon olet nukkunut?
- Oletko syönyt aamupalaa? Söitkö koulussa lounaan?
- Minkä verran tapaat kavereita / osallistut harrastuksiin?
- Mitä teet vapaa-ajalla?
- Kuka huolehtii / huolehtiiko kukaan nukkumaanmenoajoista, ruokailuista, läksyistä?

MASENNUS

MASENNUS AIHEUTTAA MUUTOKSIA

- **Tunnetasolla:** Mielihyvä katoaa, itsetunto / itsearvostus laskee, alavireisyys, tunteettomuus / tuskaisuus
- **Ajattelun tasolla:** Muistin- ja keskittymisvaikeudet, vaikeus päättää, itsekritiikki
- **Somaattisella tasolla:** Väsymys / uupumus, unihäiriöt, muutokset ruokahalussa, kiputilat, hidastuminen / levottomuus
- **Sosiaalisella tasolla:** Vetäytyminen kontakteista ja aiemmin mielihyvää tuottaneista asioista

KOULUIKÄISEN MASENNUKSEN MERKKEJÄ

- Alakulo, ärtyneisyys
- Jähmeys, ilmeettömyys
- Kiinnostuksen puute
- Levottomuus
- Keskittymisen vaikeudet
- Alisuoriutuminen koulussa
- Haasteet sosiaalisissa suhteissa
- Psykosomaattinen oireilu
- Itsemurhauhkaukset ja -yritykset (yli 10v.)

NUORUUSIKÄISEN MASENNUKSEN MERKKEJÄ

- Muistuttaa oireilultaan aikuisten masennusta
- Aggressiivisuus, ärtyneisyys
- Psykosomaattinen oireilu
- Toivottomuus → itsetuhoisuus
- Unihäiriöt
- Itsetunnon alhaisuus
- Käytöshäiriöt
- Asosiaalisuus, päihteet
- Pitkäaikainen masennus voi viivästyttää psykososiaalista murrosikää

MASENNUKSEN TAUSTALLA

- Geneettinen alttius
- Kehityspsykologiset ja kasvatukselliset altistavat tekijät
- Laukaiseva tekijä
- Persoonallisuus / temperamentti
- Perhetausta
- Heikot sosiaaliset suhteet
- Oppimisvaikeudet
- Muut altistavat tekijät

MASENTUNEEN AJATTELU

- Mielivaltainen päättely
- Valikoiva yleistäminen / huomion suuntaaminen negatiivisiin asioihin ja epäonnistumisiin
- Yliyleistäminen
- Suurentelu / vähättely
- Personalisaatio
- Dikotominen ajattelu

MASENNUKSEN VOIMAKKUUS JA KOULUTYÖ

- Lievä: Yleensä kykenee opiskelemaan ja selviytymään arjesta, mutta kaikki vaatii ponnistelua
- Keskivaikea: Opiskelu alkaa olla vaikeaa, itsestä / arjesta huolehtiminen vähäistä ja pakotettua
- Vaikea: Ei enää koulukuntoinen, huolehdittava, lamaantunut

MASENNUS JA OPPIMINEN

- Ajattelutoiminnot hidastuvat
- Aiemmin opitun hakeminen muistista hidastuu
- Keskittymisvaikeudet
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Uuden oppiminen työlästä / vaihtelevaa

MASENTUNEEN OPPILAAN TUKI KOULUSSA

- Koulun käynnin mukauttaminen oppilaan voinnin mukaan
- Säännöllinen seuranta ja suunnitelman päivittäminen
- Vastuuhenkilö seurannalle
- Oppimisvaikeuksien poissulkeminen tarvittaessa
- Aktiivisuuden tukeminen
- Sosiaalisten taitojen ja -suhteiden tukeminen
- Tunnetaitojen lisääminen
- Onnistumisten ja hyvien asioiden havainnointi
- Ongelmanratkaisutaitojen tukeminen ja opettaminen
- Masennuksen ulkoistaminen
- Tukeminen itsemyötätuntoisempaan ajatteluun

AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖIDEN TAUSTALLA

- Geneettinen alttius
- Ilmiasu riippuu kasvuympäristöstä
- Huonot elämäkokemukset
- Sosiaalisesti opittua
- Alkavat usein lapsuudessa (määräkohtaiset pelot, eroahdistus) tai nuoruudessa (sosiaalisten tilanteiden pelko, pakko-oireinen häiriö, paniikkihäiriö)

AJATUSVIRHEET AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖISELLÄ

- Tarkkaavuus suuntautuu itseän ja/tai omiin fyysisiin reaktioihin
- “mind reading”
- Pyrkimys kontrolloida ahdistusta huolehtimalla (tuleva) ja ruminoimalla (menneisyys)
- Keinona selviytyä usein välttely tai turvakäyttäytyminen (rituaalit jne) → vahvistavat ja ylläpitävät oireilua
- Valikoiva muistaminen (negatiiviset asiat)

SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

- Pelkää toisten negatiivista huomiota, kritiikkiä, huomautuksia, tuomitsemista ja/tai ahdistusoireiden näkymistä muille
- Rajoittunut muoto: esim. vain esitelmät luokan edessä tai ääneen lukeminen
- Yleistynyt muoto: esim. uudet ryhmät, julkiset tilat, tuntemattomille puhuminen
- Tyypillisesti korostuu tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä (esim. ruokala, juhlat)
- Saattaa aiheuttaa paniikkikohtauksia / voimakkaita ahdistuskohtauksia
- Ei pidä sekoittaa ujouteen
- Johtaa usein eristäytymiseen ikätovereista / yksinäisyyteen → vaara masennukseen

PANIIKKIHÄIRIÖ

- Pelko välittömästä fyysisestä tai psyykkisestä katastrofista (sydänkohtaus, oksennukseen tukehtuminen, kuoleminen, hulluksi tuleminen, kontrollinen menettäminen)
- Äkillisiä, aluksi odottamattomia voimakkaan ahdistuksen kohtauksia
- Somaattiset oireet: Sydämen tykytys, vapina, pahoinvointi, hengenahdistus
- Kognitiiviset oireet: Pelko hulluksi tulemisesta, kuolemasta tai oksentamisesta
- Pelko paniikkikohtauksen uusiutumisesta voi johtaa paniikkihäiriöön

PELON JA JÄNNITYKSEN KOHTAAMINEN

- Pelkomittari
- Pelon kesyttäminen
- Rohkeuskoulu
- Pelottavan kohteen muokkaaminen mielikuvissa
- Altistusharjoitukset

PAKKO-OIREISUUDEN ILMENEMINEN LAPSILLA JA NUORILLA

- Normatiiviset pakko-oireet:
 - 3-7v.
 - Alle 1h päivässä
 - Siirtymätilanteissa ahdistuneisuuden tilapäinen hallinta
- Reaktiiviset pakko-oireet:
 - Erotilanteet
 - Omaisen kuolema
 - Pakko-oireet osana muita oireyhtymiä (Asperger, Tourette, syömishäiriöt, psykoosi)
- Vakiintuneet pakko-oireet = OCD

PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ (OCD)

- Pakkotoiminnot = rituaaleja, joilla pyritään estämään ahdistava/pelottava tapahtuma tai ajatus
- Pakkoajatukset = hämmentävät / pelottavat / ahdistavat ajatukset ja mielikuvat, jotka tunkeutuvat mieleen
- Pakkotoiminnot (eli turvakäyttäytyminen) helpottavat aluksi oloa → pakkotoimintojen voimistuminen → ahdistuneisuus pakkotoiminnoista lisää ahdistuneisuuden kokonaismäärää
- Sisältää lapsen maagista ajattelua
- Suuri geneettinen alttius
- Turvattomuus / trauma usein laukaisijana

HUOLEHTIMINEN JA STRESSAAMINEN - YLEISTYNEEN AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖN SIEMEN

- Uskomus, että huolehtimalla voi estää ikäviä asioita tai hoitaa menneitä epäonnistumisia
- Huolihetki
- Huolipussi
- Asioiden asettaminen mittasuhteisiin konkreettisesti
- Huolen korit

MITEN AUTTAA AHDISTUNUTTA?

- Asteittainen altistaminen (ei liian vaativaa, mutta pientä epämiellyttävyyttä)
- Harjoitusta sosiaalisiin tilanteisiin (aluksi pienemmässä ryhmässä)
- Ahdistuksen määrän ja keston rajallisuuden hahmottaminen
- Rentoutumisen harjoittelu, helpot mindfulness-harjoitukset
- Itsetunnon vahvistaminen
- Yksilökohtainen oppilashuollon tuki → hoitoon ohjaus

MITEN AUTTAA AHDISTUSKOHTAUKSEN / PANIIKKIKOHTAUKSEN SAANUTTA

- Rauhallinen tila
- Jonkun ihmisen kanssa keskustelu (ajatuksille uusi kohde)
- Liikkuminen tai puuhailu
- Hetkeen kiinnittäminen (esim. esineiden laskeminen, mindfulness, kamman tunnustelu)
- Ajatusten keskittäminen (kertotaulut, laskeminen 100 alaspäin, luettelot)

AJATUKSEN RAUHOITTAMINEN

- Katsele ikkunasta ja havainnoi tarkasti, mitä näet
- Etsi ympäristöstäsi eri värejä
- Keskity kuuntelemaan kellon tikitystä / omaa hengitystä / ympäristön ääniä
- Tunnustele lattiaa tarkasti jalkapohjillasi
- Tunnustele, miltä tuntuu istua tuolilla; miten selkä osuu tuoliin, miten jalat painautuvat tuolia vasten, jne
- Tunnustele käsissäsi jotakin esinettä ja kuvaile mielessäsi, miltä se tuntuu
- Koskettele sormilla kasvojasi ja hiuksiasi ja tunnustele, miltä se tuntuu
- Haistele esim. sitrushedelmää ja keskity tuoksuun
- Juo kylmää juomaa ja tunnustele, miltä se tuntuu suussa, kurkussa, mahassa
- Syö kirpeää purkkaa tms. ja keskity makuaistimukseen

MAINOSPALA

Kirjani "Psyykkisesti oireileva oppilas" ilmestyi 10.10.2019

- Kirjaa voi tilata 15% alennuksella osoitteesta: <https://www.ps-kustannus.fi/7004.html>
- Kirjan voi tilata myös puhelimitse 014 337 0070 tai sähköpostitse: asiakaspalvelu@ps-kustannus.fi (mainitse tilatessasi tunnus 7004, joka oikeuttaa sinut alennukseen)

