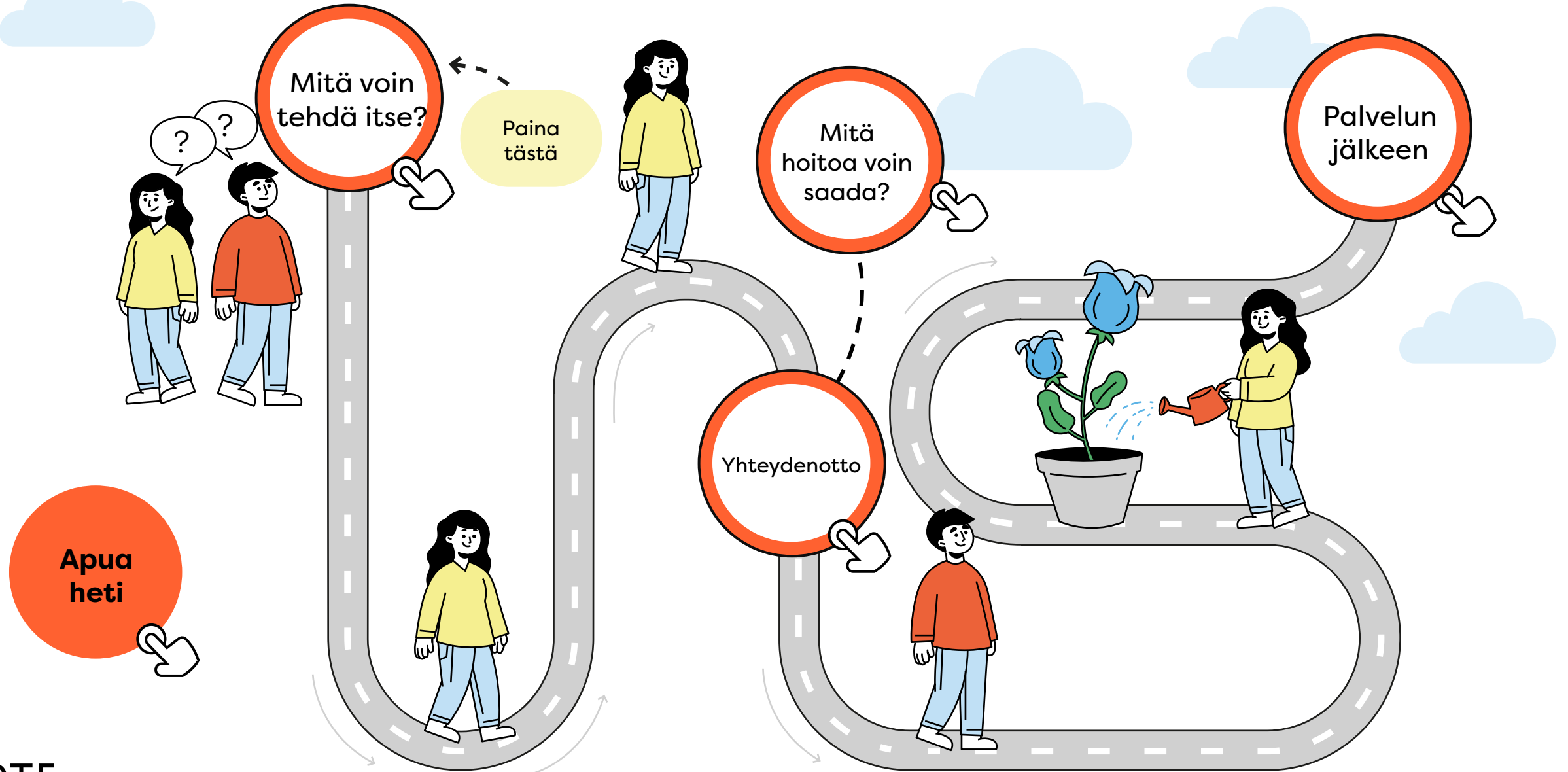
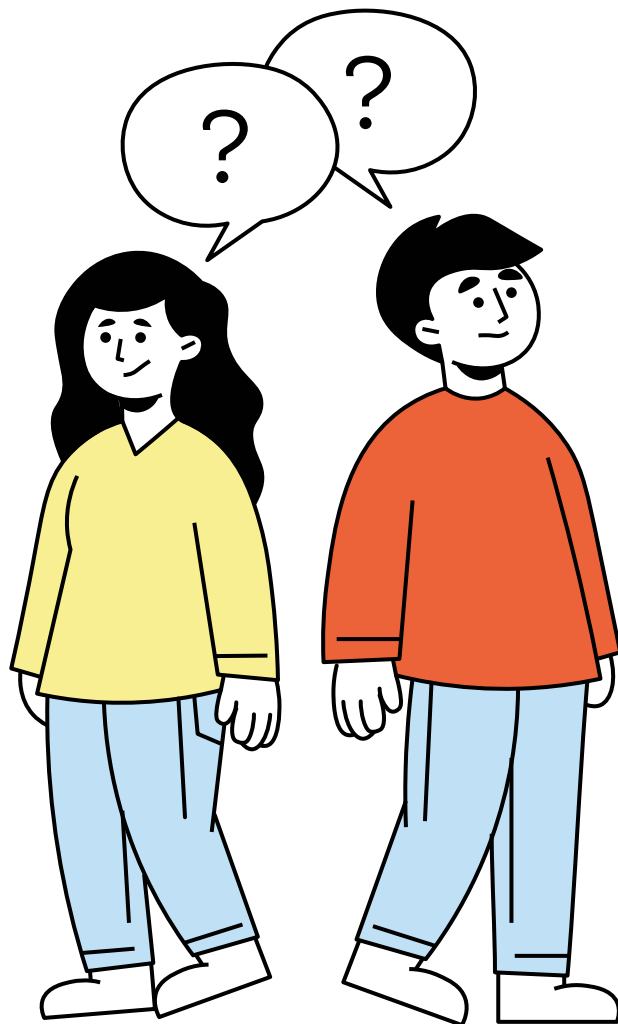


Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelupolku Karviainen



Mitä voin tehdä itse?



Miten lisään omaa mielen hyvinvointiani?



Milloin tarvitsen apua?



Vertaistukea ja muita toimijoita





Miten lisään omaa mielen hyvinvointiani?

Voit edistää mielen hyvinvointiasi mielekkäällä tekemisellä, oman itsesi hyväksymisellä puutteineen ja vahvuuksineen sekä hyvillä elintavoilla. Hyviin elintapoihin kuuluu säännöllisestä ja monipuolisesta ruokailusta huolehtiminen, riittävän unen turvaaminen sekä liikunnan harrastaminen. Hyvät ihmissuhteet ja niiden hoito tukevat myös mielen hyvinvointia.

Linkejä mielen hyvinvointiin ja sen lisäämiseen:

[Nuorten mielenterveystalon omahoito](#)

[Mieli – Vahvista mielenterveyttä](#)

[Omaolon terveystarkastus](#)



Milloin tarvitsen apua?

- Sinua ahdistaa, mielialasi on matalalla tai ajattelet itsesi vahingoittamista
- Sinulla on huoli omasta hyvinvoinnista, läheisesi ovat huolestuneet sinusta tai sinulla on huoli läheisestäsi
- Sinulla on nukkumisvaikeuksia, syömisen haasteita tai epämääräisiä fyysisiä oireita tai kipuja
- Sinulla on keskittymiseen tai levottomuuteen liittyviä haasteita
- Kärsit yksinäisyydestä
- Pelaat liikaa
- Sinulla on elämäntilanteen aiheuttama kriisi
- Oma tai läheisen päihteidenkäyttö mietityttää
- Sinulla on tarve keskustella ammattilaisen kanssa jostain mieltä painavasta asiasta

Tee oirekysely

Itsearvio antaa suuntaa mahdollisesta avun tarpeesta. Mikäli kyselyn tulos huolestuttaa sinua, kannattaa harkita avun hakemista. Varsinainen arvio tehdään yhdessä työntekijän kanssa.

- [Mieliala](#)
- [Masennus](#)
- [Ahdistuneisuus](#)
- [Alkoholin käyttö](#)
- [Huumeiden käyttö](#)

Vertaistukea ja muita toimijoita



[Sekasin chat](#)

[Mieli.fi](#)

[Helsinkimissio – keskustelu- ja kriisiapua](#)

[Lasten ja nuorten chat - Nuortennetti](#)

[Nuortennetti](#)

[Lasten ja nuorten puhelin - Mannerheimin
Lastensuojeluliitto](#)

[Rikosuhripäivystys](#)


[Mielenterveystalo](#)

[Vihdin palvelut](#)

[Karkkilan nuorisopalvelut](#)

[Poikien puhelin](#)

Yhteydenotto

 Takaisin alkuun



Nuorisoasema

Opiskeluhoolto

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut

Etsivä nuorisotyö

Vertaistukea ja muita toimijoita

Nuorisoasema



Nuorisoasema auttaa 13 – 18-vuotiaita vihtiläisiä ja karkkilalaisia nuoria, ammattikoulun ja lukion opiskelijoita (16- 22- vuotiaat) sekä heidän perheitään tarjoamalla luottamuksellista keskusteluapua elämän solmukohdissa. Tarjoamme yksilötapaamisia, tilannekartoituksia, perhe- tai verkostotapaamisia, vanhemmuuden tukea sekä puhelinkonsultaatiota. Palvelut ovat maksuttomia.

Tapaamiset järjestetään joko nuorisoaseman tiloissa Nummelassa, Ojakkalantie 10, nuoren toiveesta kouluilla tai Karkkilan sote- asemalla. Nuori tai vanhemmat voivat itse varata ajan nuorisoasemalle tai nuori voidaan ohjata asiakkaaksi esim. koulun, terveydenhuollon, nuorisotyön tai lastensuojelun työntekijän toimesta. Nuorisoasemalle voit tulla yksin tai jonkun läheisesi kanssa.

- [Lisätietoa ja ohjeet ajanvaraukseen Nuorisoaseman verkkosivuilla](#)



Opiskeluhoolto

Koulukuraattori

Kuraattoriin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi:

- Kun koulussa tai vapaa-ajalla on vaikeaa (ihmissuhteet, koulukiusaaminen, koulumotivaation puute, opintojen eteneminen askarruttaa, opiskeluvaikeudet, koulukiusaaminen)
- Oma tai läheisen ihmisen elämäntilanne huolestuttaa, päihteidenkäyttö tai jokin muu haastava asia vaivaa mieltä

[Täältä löydät oman koulusi kuraattorin yhteystiedot](#)

Psykologi

Psykologisiin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi:

- Kun opiskelussa tai oppimisessa on vaikeuksia tai koulunkäynti aiheuttaa stressiä
- Jos sinulla on akuutti kriisi
- Jos sinulla on mielialaan, ahdistukseen tai muuhun psyykkiseen vointiin liittyvä pulma.

[Täältä löydät oman koulusi psykologin yhteystiedot](#)

Kouluterveydenhoitaja

Kouluterveydenhoitaja vastaa kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin seurannasta ja tukemisesta. Näissä asioissa voit ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan.

[Täältä löydät koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajien yhteystiedot](#)

Kuraattorien yhteystiedot



Karkkila:

- [Karkkilan yhteiskoulu ja lukio](#)

Vihti:

- [Kuoppanummen yhtenäiskoulu](#)
- [Nummelanharjun koulu](#)
- [Otalammen koulu](#)
- [Vihdin yhteiskoulu](#)
- [Luksia](#)
- [Vihdin lukio](#)

Psykologien yhteystiedot



Karkkila:

- [Karkkilan yhteiskoulu ja lukio](#)

Vihti:

- [Kuoppanummen yhtenäiskoulu](#)
- [Nummelanharjun koulu](#)
- [Otalammen koulu](#)
- [Vihdin yhteiskoulu](#)
- [Luksia](#)
- [Vihdin lukio](#)

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut



Mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat matalan kynnyksen apua mikäli sinulla tai läheiselläsi on mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Vastaanottopalvelut ovat maksuttomia, eikä niihin tarvita lähetettä. Karviaisen mielenterveys- ja päihdepalveluihin hakeudutaan ESKO (ensikontakti) käynnin kautta, jossa arvioidaan tilanteesi, neuvotaan ja ohjataan sekä tehdään yksilöllinen suunnitelma. ESKOn kautta ohjaudutaan ryhmätoimintoihin, yksilövastaanotolle, etävastaanotolle tai muiden palveluiden piiriin.

Ajanvaraus ja neuvonta palvelupuhelimen kautta 09 4258 2528 Ma-Pe klo 9-11

Käyntiosoitteet

- Karkkila: Karkkilan terveysasema, Huhdintie 23-25, 03600 Karkkila
- Vihti: Nummenjuohu 2, 03100 Nummela
- Vihdin päihdekliniikalla VIA (vastaanotto ilman ajanvarausta) Ma-Ke klo 8-9

[Lisätietoa Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluista](#)

Etsivä nuorisotyö



Karkkilan etsivä nuorisotyö


Etsivän nuorisotyön ensisijaisena tehtävänä on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella tai jotka tarvitsevat tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palvelut. Etsivä nuorisotyö tarjoaa nuorelle varhaista tukea, jos nuori sitä itse haluaa.

Vihdin etsivä nuorisotyö eli Vimma

Vimma on tarkoitettu 15-29-vuotiaille vihtiläisille nuorille. Vimma tarjoaa tukea mm seuraavissa tilanteissa:

- opiskeluun ja työhön liittyvissä haasteissa (esim. jos opinnot ovat vaarassa keskeytyä, oma opintopolku on hukassa, työelämän haasteet mietityttävät jne.)
- päihteisiin liittyvissä haasteissa
- psyykkiseen jaksamiseen tai hyvinvointiin liittyvissä asioissa

Mitä hoitoa voin saada?

 Takaisin alkuun



Hoitomuodot



Terapiamuodot



Päihdeapu



Hoitomuodot



Hoitosuhdetyöskentely

Useimpien lievien mielenterveyspulmien hoito perustuu keskustelukontaktiin ammattilaisen kanssa. Tällainen kontakti voi olla hoitosuhdetyöskentelyä psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa tai esimerkiksi masennuksen tai ahdistuksen ohjausta/hoitoa koulukuraattorin, terveydenhoitajan tai psykologin kanssa.

Lääkehoito

Useita mielenterveyspulmien oireita tai sairaustiloja voidaan hoitaa myös lääkkeillä, mutta nuorten kohdalla lääkehoitoa harkitaan aina erityisen tarkasti. Lääkkeet ovat harvoin ensisijainen hoitomuoto. Lääkehoidosta vastaa aina lääkäri. Kysy tarvittaessa lisää sinua hoitavalta henkilöltä.

Psykoedukaatio

Psykoedukaatio on koulutuksellinen työskentelytapa on lisätä nuoren ymmärrystä oireista. Menetelmän taustalla on yhdistelmä terveyden edistämistä sekä käyttäytymisen ja ajattelun ohjausta ja valmennusta. Psykoedukaatio on hyvin yleinen työskentelytapa ja voi sisältyä kaikkiin hoidon vaiheisiin ja käynteihin.

Verkostotyö

Joskus on tarpeen tehdä yhteistyötä muiden auttamistahojen ja/tai nuorten läheisten kanssa.

Terapiamuodot



Nettiterapiat

Nuorille suunnattuja nettiterapioita tarjoaa HUS. Nettiterapia on laadukasta ja vaikuttavaa hoitoa, jossa nuori työskentelee itsenäisesti, ammattilaisen neuvomana tai ohjaamana, n 2h viikossa 2-3 kuukauden ajan. Nettiterapiaan tarvitaan lähete, jonka voi laatia lääkäri. Ota yhteyttä esimerkiksi Nuorisoasemalle, terveydenhoitajaan tai terveystieteidenkeskukseen.

- [Lisätietoa](#)

Lyhytpsykoterapia

Lyhytpsykoterapiaan nuori pääsee tietyin edellytyksin. Lyhytpsykoterapia on 10-20 käyntikerran kokonaisuus jonka tavoite asetetaan yhdessä nuoren kanssa ennen hoidon alkua. Psykoterapeutti on itsenäinen ammatinharjoittaja ja itselle sopiva terapeutti etsitään yhdessä ammattilaisen kanssa. Ota yhteyttä Nuorisoasemalle tai jos sinulla on hoitokontakti jo olemassa, ota asia puheeksi oman työntekijäsi kanssa.

- [Lisätietoa](#)

Päihdeapu




Päihdearvio

Jos nuoren päihteidenkäyttö aiheuttaa huolta, voidaan Nuorisoasemalla tehdä nuoren päihdearvio. Sen avulla on tarkoitus kartoittaa nuorten elämäntilanne, päihteidenkäytön tilanne ja päihteidenkäytöstä mahdollisesti aiheutuvat haitat. Päihdearvion tekeminen vaatii muutaman käyntikerran Nuorisoaseman sairaanhoitajan vastaanotolla. Päihdearvioon liittyy aina myös lääkärin tapaaminen, jonka vastaanotolla tehdään hoitosuositus. Päihdearvioon nuoren voi lähettää esimerkiksi lastensuojelu tai vanhemmat.

Päihdeavohoito

Nuorten lieviä päihdeongelmia voidaan hoitaa sekä Nuorisoasemalla että aikuisten päihdepalveluissa. Päihdehoito on usein ohjausta, neuvontaa ja päihteettömyyttä tukevia keskusteluja.

Palvelun jälkeen

 Takaisin alkuun



Voit koska tahansa ottaa uudelleen yhteyttä mihin tahansa auttavaan tahoon.

[Voit jättää palautetta palvelusta Karviaisen verkkosivuilla](#)

Apua heti

Mikäli olet kokenut kriisin, tai onnettomuuden, hoidon tarpeesi on kiireellinen, koet tarpeen vahingoittaa itseäsi tai oireet ovat muuten vakavia, ota yhteyttä seuraaviin tahoihin:

- **Hätätilanteessa 112**
- Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 09 816 42439 (auki 24/7)
- Terveyskeskuspäivytys klo 8-16
 - Karkkila: Karkkilan terveysasema Huhdintie 23-25 Puh: 0942582200 (takaisinsoittojärjestelmä)
 - Vihti: Nummelan terveysasema Nummensekä 2 Nummela Puh:0942582100 (takaisinsoittojärjestelmä)
- Päivystysapu 116117 (arki-iltaisin ja öisin klo 16-08)