



Nepsy-tietoa

Nuorille ja nuorille
aikuisille

TULEVAISUUDEN SOTE-KESKUS
-HANKE
KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ POHJOIS-
SAVOON -HANKE
NEPSY-tiimi

KEHITYKSELLISET NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

ADHD/ ADD

YLEISET PIIRTEET

- Keskittymisvaikeudet/ Ylikeskittyminen
- Tarkkaavaisuuden vaikeudet
- Impulsiivinen käyttäytyminen
- Yliaktiivisuus
- Mielialojen vaihtelut
- Tunteiden säätelyn haasteet
- Aistiyli- ja aliherkkyedet
- Ajoittain ns. omissa ajatuksissa

AUTISMIKIRJON HÄIRIÖT

YLEISET PIIRTEET

- Haasteita sosiaalisissa suhteissa
- Sanattoman viestinnän tulkitsemisen haasteet
- Katsekontaktin ylläpidon haasteet
- Ei halua olla katsekontaktissa
- Jumittaminen
- Toistuvat käyttäytymismallit
- Erityiset mielenkiinnon kohteet

KEHITYKSELLISET KIELIHÄIRIÖT

YLEISET PIIRTEET

- Ongelmia puheen ymmärtämisessä
- Haasteita puheen tuottamisessa
- Sananlöytämisvaikeus
- Kiertoilmaisut, "omat" sanat
- Kuullun ymmärtämisvaikeus

TOURETTE

YLEISET PIIRTEET

- Pitkäaikaiset motoriset ja äänelliset tic-oireet
 - Monimuotoisia äänellisiä tic-oireet
 - Yksinkertaisia äänellisiä tic-oireita
 - Monimuotoiset motoriset tic-oireet
 - Yksinkertaiset motoriset tic-oireet

NEUROPSYKIATRISTEN HÄIRIÖIDEN LIITÄNNÄISDIAGNOOSEJA

- Masennus
- Ahdistuneisuushäiriö
- Käytöshäiriö
- Syömishäiriö
- TIC-oireet
- OCD
- Univaikeudet
- Migreeni
- Oppimisvaikeudet
- Puheenkehityksen viivästymä
- Päihdeongelmat
- Persoonallisuushäiriö
- Epilepsia
- Kehitysvamma

NEUROEPÄTYYPILLISTEN HENKILÖIDEN VAHVUUKSIA

- Luovuus
- Mielikuvitus
- Idearikkaus
- Tehokkuus
- Empaattisuus
- Avoimuus
- Rehellisyys
- Oikeudenmukaisuus
- Visuaalinen prosessointi
- Ongelmanratkaisutaidot
- Havainnointikyky
- Erityismielenkiinnonkohteet
- Ns. ylikeskittyminen siihen, mikä kiinnostaa
- Herkkyyys
- Rohkeutta heittäytyä

NEUROEPÄTYYPILLISEN HENKILÖN ARKI

PIIRTEIDEN TUNNISTAMINEN

TUNNISTA SYY HAASTEILLESII!

- Kun tunnistat nepsypiiirteitä itsestäsi, puhu niistä ammattilaisen kanssa (kuraattori, psykologi, kasvatusohjaaja, nuoristyöntekijä, opettaja, vanhempi, terveydenhoitaja, koulun psykologi, lääkäri)
- Älä jää yksin miettimään, mistä haasteet johtuvat!
- Pyydä tietoa nepsypiiirteistä!
- Pyydä apua ammattilaiselta!
- Kun tunnistat piirteitä, on helpompi hakea apua!
- Muista, että kaikkien piirteiden kanssa voi oppia elämän kun saa muiden tukea!

YMMÄRTÄMINEN

YMMÄRRETÄÄN OMAA TAI TOISEN TOIMINTAA!

- Ymmärtämällä toisen toimintaa, voi antaa myös tukea läheiselle
- Ymmärtämällä omaa tilannetta, osaa vaatia oikeaa tukea
- Auttaa ymmärtämään itseä ja muiden toimintaa
- Auttaa hyväksymään itsensä ja muut
- Auttaa luomaan positiivisen kuvan itsestä
- Auttaa arvostamaan itseä
- Annetaan tilaa erilaisuudelle.
- Annat positiivista palautetta onnistumisista myös itsellesi.

AVUN PYYTÄMINEN

PYYDÄ APUA HETI KUN HUOMAAT HAASTEET!

- Muista, että ei ole niin pientä asiaa, mitä ei voisi ottaa puheeksi
- Sinun ei tarvitse tietää mistä haasteet johtuvat. Ammattilaiset selvittävät niitä yhdessä sinun kanssa.
- Pyri kertomaan avoimesti tilanteestasi. Näin ammattilainen voi parhaiten auttaa.
- Mitä aikaisemmin haet apua tilanteeseesi, sen helpompi tilanne on muuttua parempaan suuntaan.
- Muista, että kenenkään ei tarvitse selvittää yksin!
- Puhu haasteistasi myös läheisille. He ovat varmasti tukenasi!

TUKI ARKEEN

SINULLA ON OIKEUS SAADA TUKEA!

- Opiskelujen ja työn tekoon on mahdollista saada tukea.
- Ole avoin haasteistasi ja vaadi tarvitsemaasi tukea.
- Pohdi yhdessä esimerkiksi erityisopettajan kanssa, miten opiskelujasi voisi tukea.
- Diagnoosi ei ole aihe, mitä hävetä vaan se voi myös avata ovia eri tukitoimille.
- Voit pyytää mm. lisäaikaa tentteihin, kokeiden suorittamista suullisesti sekä rauhallisemman tilan tehtävien tekemiseen.
- Hyödynnä erilaisia välineitä keskittymistäsi tukemaan.

VINKKEJÄ ARKEEN

LÖYDÄ KEINOJA, JOTKA AUTTAVAT TAI HELPOTTAVAT SINUN ARKEA!

- Muistilaput, kännykän muistutukset ja hälytykset, kalenterin käytön opettelu helpottaa muistamaan asioita mitä pitää tehdä tai tapaamisia, joita on sopinut.
- Hyödynnä keskittymistä helpottavia välineitä.
- Huolehdi siitä, että nukut, syöt, ulkoilet ja harrastat liikuntaa edes vähän.
- Muista ennakoita, esimerkiksi aikataulujen suhteen ole paikalla mieluummin vaikka liian aikaisin.
- Muista ottaa sinulle määrätty lääkkeet!
- Jos lääkitys ei tunnu hyvältä, juttele siitä sinua hoitavan lääkärin kanssa
- Rakasta rutiineja, vaikka ne ärsyttäisi. Ne helpottavat arkeasi. Eli tee mahdollisimman paljon asioita aina samalla tavalla, samaan aikaan.
- Anna itsellesi positiivista palautetta onnistumisesta.
- Opettele positiivinen tapa puhua itsellesi.
- Löydä itsellesi keinot, millä motivoit itseäsi tekemään myös sitä, mikä on hankalaa tai epämieluisaa.
- Älä anna periksi, jos jokin ei heti toimi!
- Kokeile eri juttuja niin löydät parhaat
- Kelan tuet voi helpottaa rahatilannettasi. Selvitä mitä tukia voit saada, esim. nuoren kuntoutusraha

APUVÄLINEITÄ

HYÖDYNNÄ ERI APUVÄLINEITÄ!

- Piirustusvälineet, muistiinpanovälineet, päiväkirjat, muistikirjat, muistitaulut jne.
- Hypistelylelut, hiusponnarit, käsikorut, sormukset jne.
- Purukumi, purtavat lelut jne.
- Kuulokkeet, aurinkolasit, hupparin huppu, lippis jne.
- Istuintyyny, painotyyny, painopeitot jne.
- Kalenterit, post-it-laput, kännykän muistutukset ja hälytykset jne.
- Kommunikointivälineet, kuvat, tukiviittomat jne.
- Äänikirjat, lukemista ja laskemista helpottavat välineet
- Musiikki, rentoutusharjoitukset, Mindfulness-harjoitukset, hengitysharjoitukset
- Puhelimeen saatavat applikaatit

TIETOA SAATAVILLA MONESTA PAIKASTA!

NETTI

MUISTA, ETTÄ KAIKKI TIETO EI OLE OIKEAA!

- <https://adhd-liitto.fi>
- <https://autismiliitto.fi>
- <https://www.tourette.fi>
- <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihäiriö>
- <https://naenepsy.fi>
- <https://www.neurospectrum.fi>
- <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo>
- <https://mieli.fi/>
- <https://www.mielenterveystalo.fi>

KIRJAT

MUISTA, ETTÄ KIRJOJA VOI MYÖS KUUNNELLA!

- Tuula Savikuja, Anita Puustjärvi; Nepsy-opas
- Maarit Virta, Anita Salakari; ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0
- Esko Juhola; Autismin muuttuvat kasvot
- Sari-Marika Durchman; Supervoimani ADHD
- Hanna Suikkanen; Nuoren ADHD-opas
- Julie Smith; Miksei kukaan kertonut minulle tätä aiemmin?

VERTAISTUKI

MUISTA, ETTÄ ET OLE AINUT NEPSY!

- Sekaisin-Chat
- Ohjaamojen Onni
- <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat-nuorille-aikuisille/>
- <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/vertaisryhmat>
- <https://www.mll.fi/nuorille/>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena>

SOME

MUISTA KRIITTISYYS KAIKEN TIEDON SUHTEEN!

- Youtube; Autismiliitto, Posote20, ADHD-liitto, Katariina Räikkösen kanava, (Elämää Touretten kanssa)
- Facebook; Liittojen sivut, Näenepsy, Neurospectrum, Nepsy arki, Nepsy tips, Tampereenseudun autismiyhdistys, hus lastenpsykiatria
- Instagram; Liittojen kanavat, Nepsy tips, Nepsykaruselli, nepsynmutsi, the_mini_adhd_coach
- TikTok; Liittojen sivut, adhdkarita, livingwith.adhd,

AMMATTILAISET

MUISTA, ETTÄ APUA VOI SAADA!

- Terveystoimittaja
- Kuraattori
- Psykologi
- YTHS (3. asteen opiskelijat)
- Oppilaitoksen lääkäri
- Omalääkäri
- Työterveys
- Koulujen ja oppilaitosten erityisopettajat
- Ohjaamot ja nuorisotyö
- Aikuissosiaalityö, perhesosiaalityö
- NEPSY-tiimi (4-18v 31.7.2023 saakka ja 1.8.2023 alkaen 4-29 v.)

KAVERIT, LÄHEISET

MUISTA, ETTÄ ET OLE YKSIN!

- Kerro rohkeasti ja avoimesti kavereille ja perheellesi, jos jokin asia painaa mieltäsi
- Läheiset auttavat ja tukevat sinua, jos he vaan tietävät mitä tarvitset
- Älä mieti, että et halua tuottaa läheillesi huolta, he ovat enemmän huolissaan jos et kerro kuinka asiat oikeasti on.

