

Ahdistuksen ja masennuksen ohjattu omahoito

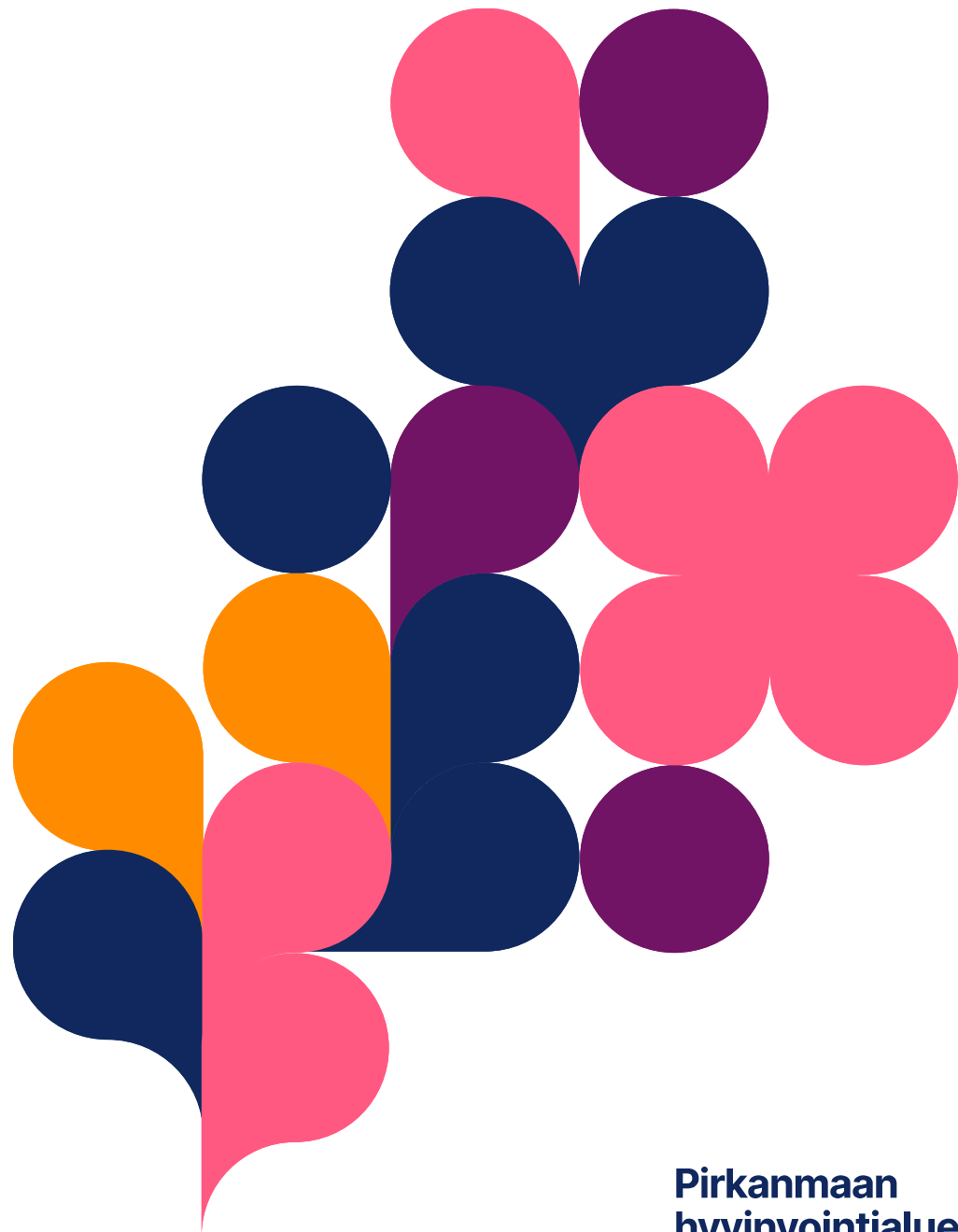
Taitopaja

Menetelmäkoordinaattori Minna Jokiniemi

Terapiat
etulinjaan



Euroopan unionin
rahoittama



Pirkanmaan
hyvinvointialue



SISÄLTÖ:

- Kokemuksia koulutuksesta ja ohjatun omahoidon toteutuksesta
 - Kertausta ohjatun omahoidon peruseriaatteista
 - Tavoitteiden asettelun tärkeys ja harjoittelun merkitys
 - Tapausesimerkit Joonas ja Heta

Yleisvastaanottojen mielenterveys- ja päihdetyön koulutuksen rakenne



1. Koulutuksen aloitus

- Koulutuksen tarkoitus ja sisältö
- Terapianavigaattori
- Ohjattu omahoito
- Perustietoa päihdeongelmista

Etä- tai lähikoulutus 1 ½ h



2. Ohjattu omahoito

- Itsenäinen työskentely koulutus-alustalla

Verkkokoulutus 2-4 h



3. Taitopaja x 2 *

- Masennus ja ahdistus
- Päihdeongelmien tutkiminen, mini-interventio, motivoiva haastattelu

Etä- tai lähikoulutus 2 x 2h



4. Juurruttamisen tuki

- Säännöllinen mentorointituki
- Menetelmien juurruttaminen osaksi toimintatapoja

Etä- tai lähitapaaminen 2-4 x vuosi



Kokemuksia:

- Ohjatun omahoidon koulutuksesta
- Ohjatun omahoidon toteutus vastaanotolla

Miten Ohjatun omahoidon hoitomallin toteuttaminen soveltuu teidän yksikköönne?

Milloin käynti on Ohjattua omahoitoa?

1. **Tavoitteiden asettaminen** ja sopivan omahoito-ohjelman valitseminen yhdessä
2. **Omahoito-ohjelmien hyödyntäminen** ja asiakkaan motivointi itsenäiseen työskentelyyn
3. **Harjoittelemine**n yhdessä joka istunnolla
4. Intervention **vaikuttavuuden seuraaminen**: oiremittareiden käyttäminen aloitus- ja päätöskäynnillä
5. Interventiojakson **rajattu kesto** (1-3 käyntiä)

Omahoito-ohjelmat noudattavat usein seuraavaa muotoa:

- Omahoito-ohjelman alussa käyttäjälle annetaan tietoa mielenterveyden häiriöstä tai mielenterveyttä haastavasta elämäntilanteesta/asiasta. Tämä on omahoidon ns. psykoedukatiivinen osa, jossa käydään läpi tietoa häiriön tai oireen ilmenemismuodoista, syntymekanismeista ja hoidosta.
- Tämän jälkeen käyttäjälle esitetään erilaisia harjoituksia, joiden avulla arki oireiden kanssa muuttuu helpommaksi, joustavuus vaikeuksia kohtaan lisääntyy, näkökulmat omaan vointiin monipuolistuvat ja erilaiset ajatukset, tunteet tai oireet muuttuvat hallittavimmiksi. Harjoitusten ja tehtävien avulla pyritään esimerkiksi vähentämään jotain oiretta, rikastamaan ajattelua suhteessa siihen tai lisäämään lukijan työkaluja. Useaa tehtävää on tarkoitus harjoitella osana päivittäistä arkea (esim. erilaiset päiväkirjatehtävät).
- Ohjelman lopussa vahvistetaan opittua, suunnataan katse tulevaan ja rohkaistaan käyttäjää erilaisiin elämänmuutoksiin sekä oman voinnin vaalimiseen ja seurantaan. Kannustetaan tarkastelemaan omaa elämää ja sen osa-alueita monipuolisesti. Muistutetaan, että voinnin koheneminen usein edellyttää, että elämä on tasapainossa esimerkiksi levon, liikunnan ja ravinnon suhteen.

Vinkkejä ohjatun omahoidon toteuttamiseen



Ohjatun omahoidon tavoitteena on pyrkiä maksimoimaan asiakkaan motivaatio omahoito-ohjelman tekemiseen ja siinä esitelyjen taitojen kokeilemiseen osana omaa arkea.



Motivaation herättelemiseksi erityisen tärkeässä roolissa ovat **tasavertainen, empaattista ja ymmärrystä korostava vuorovaikutus ja potilaan pystyvyyden korostaminen ja onnistumisten vahvistaminen**. Asioiden kysyminen kannattaa tehdä avoimesti välttäen arvottavaa sävyä.



Mielenterveyden ilmiöiden normalisointi ja ymmärrettävyyden korostaminen auttaa asiakasta nopeasti ajattelemaan monipuolisemmin kärsimystä tuottavasta asiasta.



Lisäksi kannattaa korostaa, että ohjattu omahoito on monessa tilanteessa aidosti hyödyllinen.

Tavoitteiden asettaminen hoidolle

- Inhimillinen, saavutettavissa oleva tavoite
- Mitä muutoksia ajattelussa, käyttäytymisessä tai tunteissa voi odottaa tapahtuvaksi lyhyessä ajassa
- Minkä verran asiakkaalla on aikaa ja voimavaroja panostaa omahoito-ohjelman toteuttamiseen
- Toimintaan ja kehon tuntemuksiin liittyvät tavoitteet helpommin kokeiltavissa, ajattelussa ja tunteissa tapahtuvien muutosten kokeilu on vaikeampaa
- Asiakkaan kanssa on tarpeen keskustella siitä, missä kohtaa päivää tai viikkoa hän

tutustuu omahoito-ohjelmaan ja tekee harjoitteita:

- Omahoito-ohjelman suunnitellun ajan merkitseminen kalenteriin
- Esim. ahdistuksen omahoito-ohjelman läpikäynti vie asiakkaalta noin 3 tuntia
- Valittujen harjoitteiden tekemiseen on tarpeen varata vähintään 1-2 tuntia / viikko. Osa harjoituksista on suunniteltu siten, että asiakas tekee esim. kolmena päivänä peräkkäin

Focusoitu, tarkkaan määritelty tavoite auttaa pitämään työskentelyn kohdeoireessa



Tiettyyn potilaan
ongelmaan
kohdentuvassa
omahoidossa ei kohdata
potilasta
kokonaisuutena?

Kokonaisuutena kohtaaminen on
läsnä kaikessa tekemisessä - vaikka
olisi kyse injektio antamisesta.
Kokonaisuuden *Hoitaminen* on
hiukan hankalampaa. On ihan Ok
ratkoa ongelmia yksi kerrallaan sen
mukaan, mitä potilas kokee
tärkeänä.



FIKSU- tavoite ohjatulle omahoidolle

FIKSU-tavoite	
F	Fokusoitu. Tavoite on määritelty tarkasti.
I	Inhimillinen. Tavoitteeseen on mahdollista päästä käytettävissä olevilla resursseilla.
K	Koeteltavissa. Tavoitteen saavuttamista voidaan jälkeenpäin arvioida.
S	Suunniteltu. Tavoitteelle on asetettu määräaika
U	Uurastettavissa. Tavoite on saavutettavissa tehokkaalla työskentelyllä.

Ohjattu omahoito – Ahdistuksen omahoito-ohjelma

Mielenterveystalo.fi



Mielenterveystalo.fi

Ahdistuksen omahoito-ohjelma

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE?

Mitä ahdistus on?

Mikä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on?

Millä tasolla ahdistuksesi on?

Mistä ahdistus johtuu?

Miten ahdistusta hoidetaan?

1. MISTÄ ON KYSE?

Ainakin viisi prosenttia ihmisistä kokee elämässään sellaisen vaiheen, johon sisältyy huomattavaa murehtimista ja ahdistuneisuutta.

Miten ahdistus voi ilmetä?

- epämääräisinä jännittämisentunteina
- erilaisina pelkoina tulevaisuudesta
- hengitysvaikeuksina
- keskittymisvaikeuksina ja levottomuutena
- uniongelmia
- sydämentykytyksenä, vapinana, hikoiluna tai huimauksena
- rintakipuina, vatsakipuina tai lihasjännityksinä

Ohjatun omahoidon aloituskäynnin tavoitteet



Löytää asiakkaan ongelmaa vastaava omahoito-ohjelma

Esim. ahdistuksen, masennuksen tai unettomuuden omahoito-ohjelma



Esitellä omahoito-ohjelma



Motivoida asiakasta omahoito-ohjelman käyttöön



FIKSU tavoite Ohjatulle omahoidolle



Harjoitella yhdessä asiakkaan kanssa jotakin omahoito-ohjelman harjoituksista

Vain aloitettu omahoito auttaa: tärkeintä on päästä alkuun



- Omahoito-ohjelman valinnan ollessa vaikeaa on tärkeintä luottaa siihen, että moniongelmainen asiakas hyötyy monista omahoito-ohjelmista
 - ”Oikean” omahoito-ohjelman valintaan ei kannata käyttää kovin kauaa aikaa
 - Ohjatun omahoidon tavoite toteutuu jo siten, että ohjaat asiakkaan pohtimaan tilannettaan ja jonkin omahoito-ohjelman äärelle
-
- Tärkeimmät oireenhallintakeinot toistuvat keskeisissä omahoito-ohjelmissa
 - Omahoitoon tutustuminen kohentaa toimijuuden tunnetta
 - Toimijuuden tunteen vahvistaminen on erityisen tärkeää kun masennus, ahdistus ja unettomuusoireiden taustalla on elämäntilannekriisi

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE?

2. TYÖKALUJA

KEHOLLISET HARJOITUKSET

1. Hengitys ja rentoutus
2. Tietoinen läsnäolo

AJATUSHARJOITUKSET

3. Muutoksen edut ja haitat
4. Opi kohtaamaan pelkosi
5. Opi haastamaan huolesi

2. TYÖKALUJA

Tässä osiossa opit erilaisia keinoja, joilla voit hallita ahdistuneisuuttasi.

Liiallinen ahdistuneisuus on usein itsepintaista ja kapeuttaa tapaa ajatella. Silloin saattaa juuttua tehottomiin ahdistuksenhallintakeinoihin.

Keinoja kohti muutosta

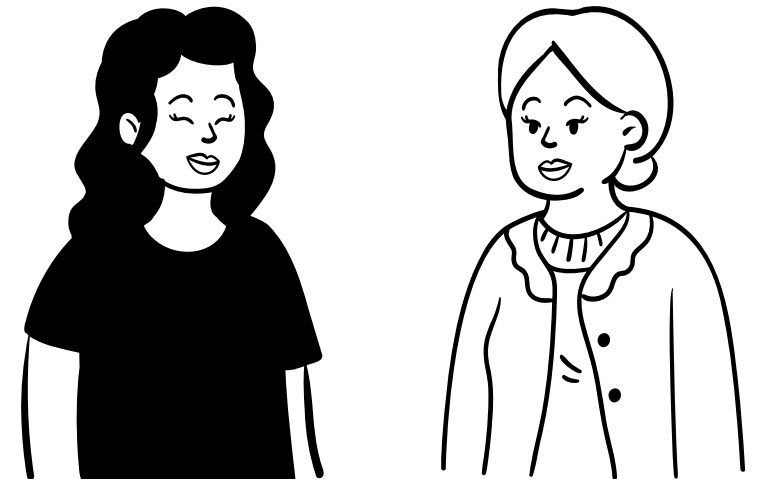
Hyvä uutinen on, että omaa ahdistuneisuuttaan voi opetella hallitsemaan. Avaimet onnistumiseen ovat sinulla itselläsi, sillä olet jo valmiiksi oman mielesi paras asiantuntija.

Seuraavaksi opit keinoja, joiden avulla on mahdollista saada liiallinen ahdistuneisuus paremmin hallintaan. Osa niistä voi olla sinulle entuudestaan tuttuja, osa taas uusia.

Toivottavasti löydät sinulle sopivia keinoja, joita voit tästä eteenpäin hyödyntää arjessasi. Jo se on merkittävää, että luet tätä tekstiä. Olet siis ainakin jonkin verran pysähtynyt miettimään tilannettasi ja toivot muutosta.

Omahoito-ohjelmien harjoitusten tavoitteet

- Harjoitusten avulla **asiakkaan arki oireiden kanssa** muuttuu helpommaksi
 - Joustavuus vaikeuksia kohtaan lisääntyy
 - Näkökulmat omaan vointiin monipuolistuvat
 - Erilaiset ajatukset, tunteet tai oireet muuttuvat hallittavimmiksi
- Yhdessä harjoittelu on tärkeää:
 - kun harjoittelua on tehty yhdessä asiakkaan voi olla helpompaa tehdä niitä myös itsenäisesti
 - ammattilainen mallintaa yhdessä harjoittelemalla sitä, **miten** harjoitus tehdään ja **miksi** sen tekeminen on hyödyllistä



Ohjauskäynnillä työskennellään ahdistuksen omahoito-ohjelman ja jakson tavoitteen mukaisesti

- Ohjauskäynnillä keskitytään harjoitteluun ja tehtävien yhdessä tekemiseen
- Harjoitusten avulla pyritään mm.
 - vähentämään ahdistusoireita
 - tai tukemaan asiakasta siihen, että toimii ahdistuksen tunteesta huolimatta**
 - tunnistamaan ahdistuksen taustalla olevia ajattelu- ja toimintamalleja
- Lisäämään säätely- /oireenhallintakeinoja

Muista PHQ-9 ja GAD-7 mittareiden täyttö joka kerralla

Harjoittelu aloitetaan heti



Omahoito-ohjelmaa esitellessä valitaan ainakin yksi harjoitus, jota kokeillaan aloituskäynnillä



Usein harjoittelun aloittamista helpotta se, että ammattilaisella on muutama perusharjoitus jokaisesta omahoito-ohjelmasta, joka on helppo ohjata asiakkaalle ja tehdä yhdessä



Esim. ahdistuksen omahoidossa:

Tunnista tunteet kehossasi [Mitä ahdistus on? | Mielenterveystalo.fi](#)

Huolihetki [Huolihetki \(mielenterveystalo.fi\)](#)

Palleahengitys [Hengitys ja rentoutus | Mielenterveystalo.fi](#)

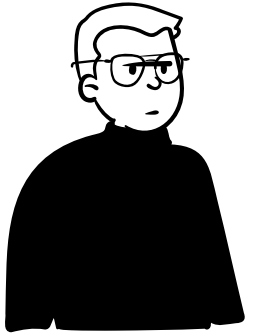


Valitaan 1-2 harjoitetta, joita asiakkaalle suositellaan harjoiteltavaksi

Esimerkki: ahdistuksen omahoito-ohjelma ohjatusti

- Ensimmäisellä tapaamisella todetaan yhteisesti, että sopivin omahoito-ohjelma asiakkaalle on ahdistuksen omahoito-ohjelma. Työskentelylle asetetaan tavoite.
- Ensimmäisellä kerralla voi esimerkiksi referoida omahoito-ohjelman ensimmäistä osiota ja antaa psykoedukaatiota ahdistuksesta (korosta ilmiön normatiivisuutta). Jo ensimmäisellä kerralla voidaan harjoitella esim. huolihetken tai kehon rauhoittamisen taitoja. Varataan toinen ja kolmas aika.
- Toisella kerralla käydään läpi, kuinka paljon asiakas on tehnyt omahoito-ohjelmaa. Tiedustellaan, vahvistetaan ja yhteisesti harjoitellaan hyödyllisiksi osoittautuneita sisältöjä tai harjoituksia. Pidetään tai perutaan kolmas aika.
- Kolmannella käynnillä kerrataan ja käsitellään erityisesti asiakkaan arkea. Sovitaan jatkosta.

Omahoito-ohjelman toteutus: tapausesimerkki ”Joonas 42-vuotta”



- Joonas kävi ensimmäisen kerran lääkärissä epämääräisten vatsaoireiden vuoksi. Tällöin hän oli ajoittain jopa aivan varma, että hänellä on suolistosyöpä. Lääkärin tarkemmat tutkimukset eivät osoittaneet mitään tavallisuudesta poikkeavaa, mutta Joonaksen pelko suolistosyövästä ei laantunut.
- Lääkäri pyysi Joonasta täyttämään terapianavigaattorin ja Joonas sai tulokseksi ahdistuneisuus mittarista (GAD-7) 13 pistettä, viitaten kohtalaiseen ahdistukseen. Tämän perustella lääkäri suositteli hänelle hoidon aloitusta Ohjattulla omahoidolla sairaanhoitajan vastaanotolla.
- Joonaksen ahdistus tulee esiin mm. huolestuneisuutena, vaikeutena rentoutua, levottomuutena sekä pelkona, että jotain paha saattaa tapahtua. Erilaiset oireet tuntuvat vahvistuvan aina stressin lisääntyessä.
- Joonaksen ajatukset karkasivat päivien aikana usein suolistosyövän uhkaan, minkä vuoksi hänen oli vaikea keskittyä työhön. Välillä syövän pelko helpotti, mutta tilalle tuli muita huolia, jotka saattoivat vaihdella viikoittain.
- Joonasta vaivasivat myös keholliset oireet; suun kuivuminen, vatsan alueen säröt ja sydämentykytys, jotka lisäsivät omaan terveydentilaan liittyviä huolia.
- Joonaksen keskeisinä ongelmina näyttäytyi murehtimistaipumus ja somaattisen sairauden pelko
- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö -diagnoosin ja aloitetun hoidon myötä ahdistuneisuusoireiden helpottuivat, mutta eivät poistuneet kokonaan. Kuitenkin tietoisuus omista huolista ja niitä provosoivista tekijöistä on auttanut Joonasta hallitsemaan ahdistuneisuuden oireita ja toisaalta hyväksymään sen keskeiseksi osaksi omaa tunne-elämäänsä.

Aloituskäynnillä harjoitellaan kehollisten reaktioiden tunnistamista ja säätelyä



Mielenterveystalo.fi

Ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Tunnista tunteet kehossasi

Tavoite

Havaitset, missä kohtaa kehoasi ahdistus tuntuu. Opit lievittämään ahdistusta kehosi kautta.

Ohje

Kirjoita mahdollisimman tarkasti kuvaillen, missä kohtaa kehoasi tunnet erilaiset tunteet.

Kuvaa myös se, jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos tunne alkaa hartioista ja päättyy takaraivoon.

Kun olet havainnut, missä kohdassa kehoa ahdistuksesi tuntuu, voit harjoitella puuttumaan kehosi tuntemukseen ja sitä kautta ahdistukseesi.

Esimerkkejä

Ahdistus aiheuttaa lihasjännitystä → kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä rentoutusharjoituksia.

Ahdistus vaikeuttaa hengittämistä → kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä hengitysharjoituksia.



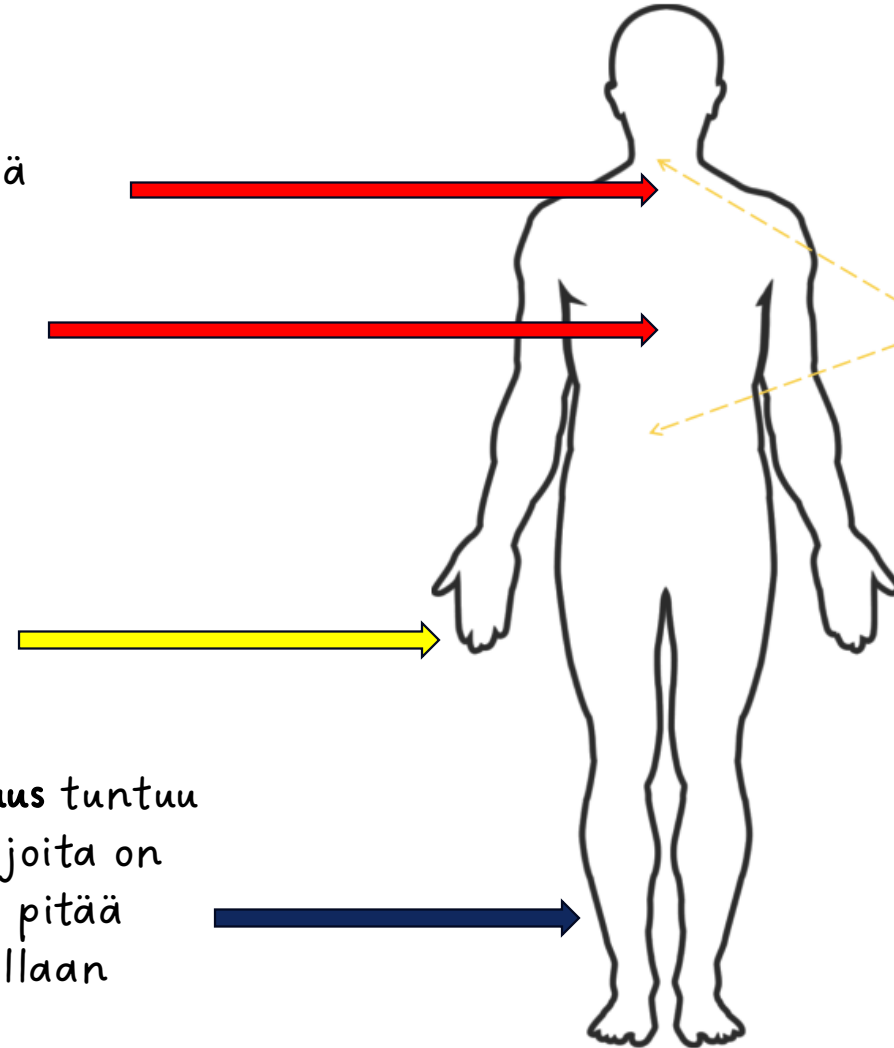
Joonaksen ahdistus tuntuu:

Tuetaan
asiakasta
tunnistamaan
tunteet

Pelko tuntuu painon
tunteena rintakehällä
ja kuristavana
tunteena kurkun /
kaulan alueella

Jännitys tuntuu koko
kehossa. Tuntuu kuin koko
keho olisi jatkuvassa
jännitystilassa

Levottomuus tuntuu
jaloissa, joita on
vaikea pitää
paikollaan



Kuvattavat tunteet

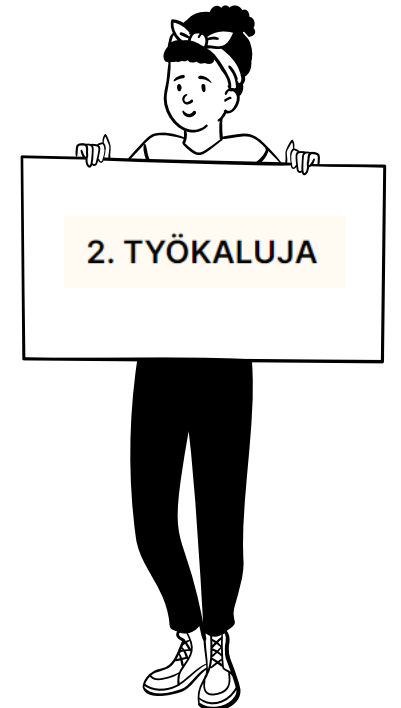
ilo	tyytyväisyys
viha	kiintymys
tylsistyneisyys	häpeä
rakkaus	suru
uteliaisuus	ahdistus
jännitys	onnellisuus
pelko	pettymys

Miltä tuntuu?

Esim. Ahdistus tuntuu ensiksi puristavana tunteena kurkussa. Kun sitä on kestänyt jonkin aikaa, tunnen sen onttona ja kalvavana kipuna vatsassa.

Ohjaukseen opetellaan haastamaan huolia

- Asiakas kirjoittaa huolensa ylös sekä arvioi niihin liittyvien skenaarioita ja niihin liittyviä todennäköisyyksiä. Tehtävässä kuvataan, mikä olisi huoliajatuksessa pahin, paras ja todennäköisin lopputulos.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Tehtävän avulla omat huolet käsitellään laajemmasta näkökulmasta kuin tyypillisesti. Tärkeimpiä havaintoja tehtävän tekijälle on se, että hyvin usein huoliajatuksissa kiiruhdetaan johonkin epäedulliseen lopputulokseen ja mielletään se hyvinkin todennäköiseksi, vaikka se todellisuudessa olisi erittäin epätodennäköinen. Harjoittelemalla omien huolien objektiivinen tarkastelu muuttuu automaattisemmaksi



Harjoitus: Huolien todennäköisyys

Tavoite:

Opit tarkastelemaan huoliasi todenmukaisemmin ja arvioimaan niitä uudessa valossa.

Ohje:

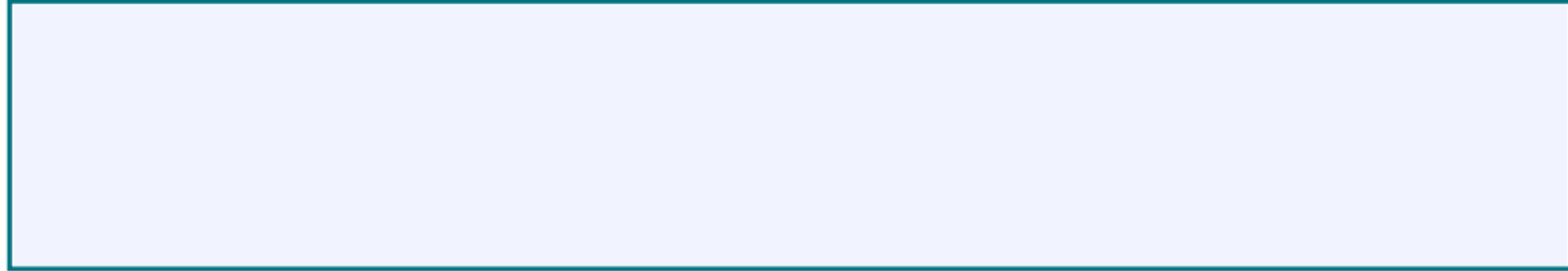
Yksi yleinen ajatusvirhe on ns. johtopäätöksiin hyppääminen. Valitse nyt jokin asia, joka huolettaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli:

Esim. "Minulla on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Minua on esimerkiksi huimannut ja päätä on särkenyt. Pelkään, että minulla todetaan jokin vakava sairaus."

Pahinta, mitä voisi käydä:

Esim. "Menen lääkäriin ja minulla todetaan vakava sairaus. Tautiin voi jopa menehtyä."



Parasta, mitä voisi käydä:

Esim. "Kummallinen olo menee ohi pian ihan itsestään ja voin jatkaa arkea tavalliseen tapaan."





Todennäköisin lopputulos:

Esim. "Oloni johtui lähiaikoina lisääntyneestä stressistä ja ahdistuksesta. Näihin liittyy fyysisiä oireita, kuten huimausta. Lisäksi en ollut ehtinyt syödä kunnolla ja säännöllisesti, mikä heikensi vointiani."

Jos pahin tapahtuisi, mitä voisin tehdä päästäkseni tilanteesta yli?

Esim. "Joutuisin pitkiin ja ahdistaviin tutkimuksiin. Niiden jälkeen olisin sokissa ja murtunut. Läheiseni joutuisivat huolehtimaan minusta. Saisin kuitenkin tukea läheisiltäni ja tekisin kaikkeni parantuakseni."

Lopetuskäynnillä listataan arjen tasapainottamisen keinot

Sosiaaliset suhteet

- Perheen kanssa yhdessä ajan viettäminen, yhteistä tekemistä, esim. ruuan laitto yhdessä

Toimeliaisuus

- Otan yhteyttä kaveriin ja sovimme yhteistä tekemistä

Ravitsemus

- Säännöllinen ruokailurytmi, ruokailuhetkien rauhoittaminen

Liikunta

- Kävelyllä käyminen päivittäin

Uni

- Rentoutusharjoitusten avulla unen laadun parantaminen

Ahdistuksen omahoito-ohjelmaan liittyviä harjoituksia

- **Sairastumiseni taustalla**

- Harjoituksessa listataan asioita, jotka ovat asiakkaan kohdalla lisänneet ahdistusta. Näitä asioita käsitellään sekä ahdistuksen synnyn, jatkumisen ja pahenemisen näkökulmasta.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Harjoituksen tekijä lähtee tavallista monipuolisemmin tarkkailemaan elämäntilannettaan, ympäristöään ja asenteitaan, jotka vaikuttavat ahdistuksen kokemukseen. Tehtävän avulla voi jo huomata asioita, mitä ei ole tullut ajatelleeksi ja asioiden ylös kirjoittaminen itsessään kannustaa tarkkailemaan asioita objektiivisemmin.

- **Huolihetki**

- Harjoituksessa rajataan huolehtiminen ennalta määrättyyn hetkeen. Harjoituksen tekijä määrittää itselleen jonkin ajan päivästä, jolloin hänellä on lupa murehtia. Tämän hetken ulkopuolella esiin tulevat murheet kirjoitetaan ylös ja siirretään käsiteltäväksi huolihetkeen. Huolia paitsi listataan ylös, myös pohditaan erilaisten kysymysten avulla.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Huolihetki auttaa ihmistä vähentämään murehtimiseen menevää aikaa ja sitä kautta myös sitä, kuinka paljon huolehtiminen hallitsee arkea. Tämän lisäksi huolihetki opettaa harjoituksen tekijää ikään kuin vaivihkaa käsittelemään huolia ajatuksina muiden joukossa ja usein huolihetken ahkera harjoittelija huomaa lopulta, että omia huolia voi myös turvallisesti unohtaa käsittelemättä.

- **Altistusharjoitus**

- Altistuksen tarkoituksena on saattaa itsensä ahdistusta aiheuttavien ajatusten ja ympäristöjen äärelle niiden välttelyn sijaan. Harjoituksen tekijä kuvaa ensin oman pelkonsa mahdollisimman tarkasti ja tämän jälkeen tasaisesti päivittäin harjoittelee totuttautumista tähän ajatukseen. Oman pelon voi esimerkiksi äänittää puhelimella ja sen voi myöhemmin kuunnella.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Altistusharjoituksen kautta harjoituksen tekijä huomaa ja ymmärtää, että hänen pelkonsa ovat ylimitoitettuja. Tärkeimpiä altistuksesta saatavia hyötyjä on ajatus, että mitään ei lopulta tapahtunutkaan, vaikka annoin pelottaville ajatuksille tai tilanteille tilaa. Altistuksen tekeminen on omiaan myös antamaan sen tekijälle onnistumisen kokemuksia ja toivoa.

- **Huolien todennäköisyys**

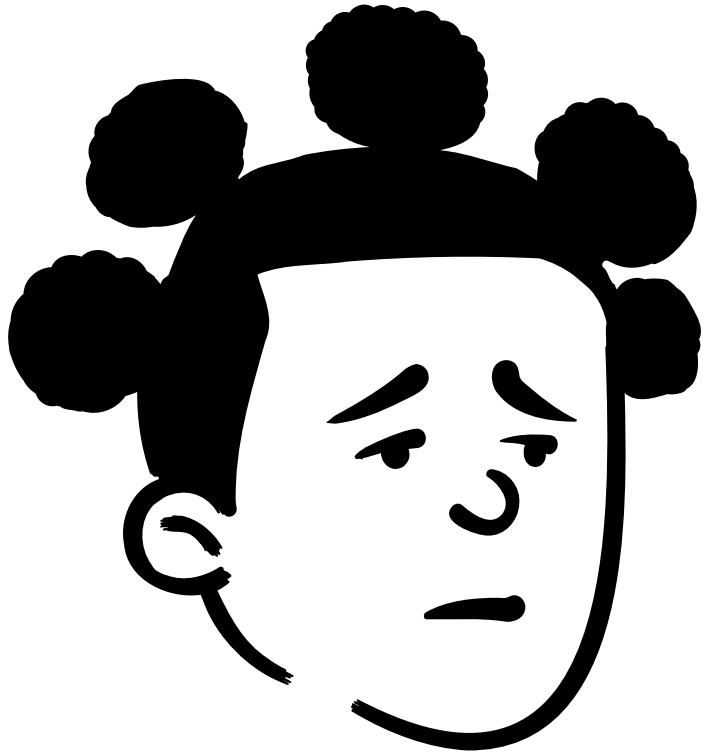
- Tehtävän tekijä kirjoittaa huolensa ylös sekä arvioi niihin liittyvien skenaarioita ja niihin liittyviä todennäköisyyksiä. Tehtävässä kuvataan, mikä olisi huoliajatuksessa pahin, paras ja todennäköisin lopputulos.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Tehtävän avulla omat huolet käsitellään laajemmasta näkökulmasta kuin tyypillisesti. Tärkeimpiä havaintoja tehtävän tekijälle on se, että hyvin usein huoliajatuksissa kiiruhdetaan johonkin epäedulliseen lopputulokseen ja mielletään se hyvinkin todennäköiseksi, vaikka se todellisuudessa olisi erittäin epätodennäköinen. Harjoittelemalla omien huolien objektiivinen tarkastelu muuttuu automaattisemmaksi.

- **Bongaa tunteita ja ajatuksia**

- Tämä harjoitus on hyvä esitellä/antaa tehtäväksi jo aloituskäynnillä. Nuori harjoittelee tunnistamaan omia tunteitaan ja niihin liittyviä ajatuksia eri tilanteissa (erityisesti ahdistusta tuottavia huoliajatuksia), ja kirjaa näitä ylös. Oppimisen kannalta tätä harjoitusta olisi hyvä ohjata tekemään ainakin 2-3 päivää ennen siirtymistä seuraavaan harjoitukseen.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Harjoitus mahdollistaa tunteiden tunnistamisen ja havainnoinnin kehittymisen ja luo pohjaa joustavaan suhtautumiseen omiin ajatuksiin. Jos nuorella on vaikeuksia olla voimakkaan tunteen kanssa, voidaan aloittaa harjoittelu kehon ja mielen rauhoittamisen osion harjoituksilla, kuten palleahengityksellä.

- **Haasta ajatuksesi**
- Harjoituksessa opetellaan, kuinka automaattisia huoliajatuksia voidaan haastaa kysymyksien avulla ja luoda tilalle hyödyllisempiä ja realistisempia ajatuksia.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Ajatusten muokkaus/ uudelleenarviointi voi vähentää koetun ahdistuksen voimakkuutta ja ennen kaikkea mahdollistaa käyttäytymisen muutoksen: pois välttämisestä ja kohti tärkeitä asioita pelosta huolimatta.
- **Palleahengitys**
- Harjoitellaan äänitteen avulla palleahengitystä. Tarkoituksena on rauhoittaa kehoa ja edistää rentoutumista hengityksen avulla. Taidon oppiminen ja sen käyttäminen edellyttävät säännöllistä harjoittelua, joka aloitetaan rauhallisista tilanteista. Myöhemmin harjoitusta sovelletaan ahdistaviin tilanteisiin.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Hengityksen avulla voi rauhoittaa hermostoa, mikä taas voi rauhoittaa kehoa. Voimakkaan tunnetilan vallassa on usein vaikea ajatella rakentavasti, ja kehon rauhoittaminen voi olla helpompaa.
- **Askelsuunnitelma - portaat pelkojen voittamiseen**
- Tarkoituksena on altistaa itsensä ahdistusta aiheuttaville ajatuksille ja ympäristöille välttämisen sijaan. Harjoittelua voi fokusoida a) tärkeiden asioiden määrittelyyn ja niiden parissa aktivoitumiseen ahdistuksesta huolimatta tai b) pelkoa herättävien asioiden tai tilanteiden suunnitelmalliseen kohtaamiseen askel kerrallaan.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Altistusharjoituksen kautta huomaa ja ymmärtää, että hänen pelkonsa voivat olla ylimitoitettuja. Usein tärkeintä on saada kokemus siitä, että pahimmat pelot eivät välttämättä toteudu ja itselle tärkeitä asioita voi tehdä, vaikka pelottavia ajatuksia ja tunteita esiintyisikin. Usein tästä seuraa myös onnistumisen kokemuksia ja toivoa.

Omahoito-ohjelman toteutus: tapausesimerkki “Heta” -25 vuotta



- Heta on täyttänyt terapianavigaattorin ja saanut siinä olevassa lyhyessä masennuskyselyssä (PHQ-9) 14 pistettä viitaten lievään masennukseen. Heta otti yhteyttä sote palveluihin digiklinikan kautta ja hänet ohjattiin tarkempaan hoidontarpeen arviointiin ensijäsennykseen.
- Ensijäsennyksen työntekijän kanssa yhdessä sovitaan, että Heta aloittaa Ohjatun omahoidon sairaanhoitajan vastaanotolla.
- Heta käy ammattilaisen kanssa vastaanotolla läpi masennuksen mekanismeista ja sitä, miten masennus esim. Hetan tilanteessa ilmenee:
- Hetan ajatuksissa hän kokee itsensä huonoksi ja tämä saa hänet tuntemaan alakuloa. Alakulon tunne aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia, kuten painontunnetta rinnassa ja itkuisuutta. Ikävät tunteet ja tuntemukset saavat Hetan välttelemään kavereiden tapaamista ja hän jää helposti kotiin. Kotiin jääminen kuitenkin lisää ajatuksia huonommuudesta, koska uudet, korvaavat ja mahdollisesti positiiviset kokemukset jäävät syntymättä.

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE?

Mitkä ovat masennuksen oireet?

Mikä on masennuksen noidankehä?

Miten alkoholi vaikuttaa masennukseen?

Millä tasolla masennuksesi on?

Mistä masennus johtuu?

Miten masennusta hoidetaan?

Mitä teen, jos minulla on itsetuhoisia ajatuksia?

2. TYÖKALUJA

3. EVÄITÄ JATKOON

Kaikki harjoitukset pdf:nä

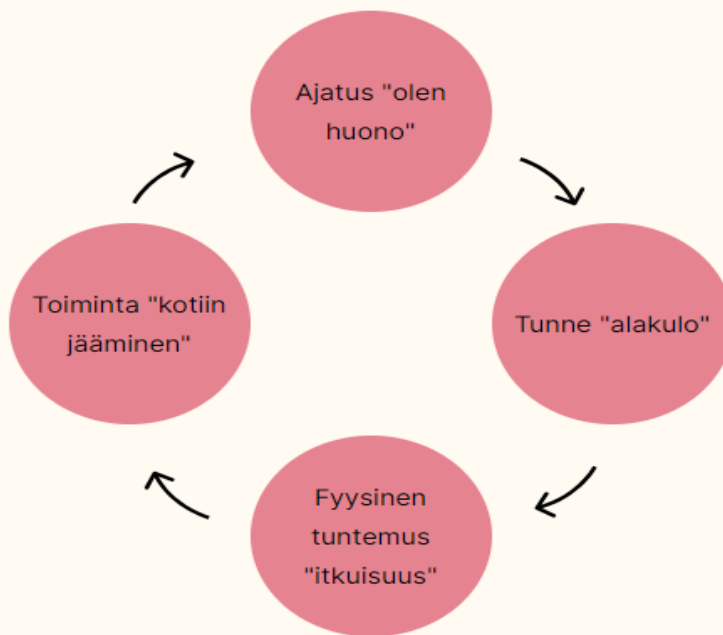
Kaikki videot

Kaikki äänitteet

Mikä on masennuksen noidankehä?

Masennus muodostaa noidankehän, jossa negatiiviset ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toinen toisiinsa.

Tässä on yksi esimerkki:



1. Ajatus "olen huono" saa tuntemaan alakuloa.
2. Alakulontunne aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia, kuten painontunnetta rinnalla tai itkuisuutta.
3. Ikävät tunteet ja tuntemukset saavat välttelemään tilanteita ja jäämään kotiin.
4. Kotiin jääminen todennäköisesti taas lisää ajatuksia huonomuudesta, koska uudet korvaavat ja mahdollisesti positiiviset kokemukset jäävät syntymättä.

- Ammattilainen kertoo Hetalle, miten omahoito-ohjelma etenee ja yhdessä he miettivät millaisia tavoitteita työskentelylle asetetaan ja millaisia muutoksia Hetan elämässä voisi näkyä työskentelyn jälkeen
- Heta asettaa tavoitteeksi murehtimisen vähentämisen, jotakin kivaa tekemistä päiviin ja uskallusta lähteä kavereiden kanssa johonkin
- Sovitaan, että Heta aloittaa itsenäisesti masennuksen omahoito-ohjelman läpikäymisen kotona. Tavoitteena on käydä materiaalia läpi vähintään ½ tunnin ajan kolmena päivän viikon aikana.
- Heta saa kotitehtäväksi toimintapäiväkirjan tekemisen. Lisäksi tehdään yhdessä vielä lyhyt palleahengitysharjoitus ja sovitaan seuraavat vastaanottoajat.



Harjoitus: Toimintapäiväkirja

Tavoite:

Opit tunnistamaan, mitkä asiat parantavat mielialaasi ja mitkä puolestaan huonontavat sitä. Teet pieniä toiminnallisia muutoksia, jotka parantavat oloasi.

Ohje:

Havainnoi ensin viikko, mitä päivien aikana teet ja minkälainen mieliala näihin toimintoihin liittyy. Suunnittele ja tee sen jälkeen asioita, jotka voisivat parantaa arjenhallinnantunnettasi ja mielialaasi. Jatka toimintapäiväkirjan täyttämistä niin kauan, että huomaat olosi parantuneen.

Esimerkki:

”Herätyskelloni soidessa nousen ylös, enkä jää makaamaan sänkyyn.”

Päiväkirja:

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							

TOIMINNALLISET TYÖKALUT

1. Arjenhallinnan lisääminen
2. Rentoutusharjoitukset
3. Toiminnan havainnointi ja suunnittelu
4. Tuumasta toimeen

AJATUSHARJOITUKSET

2. TYÖKALUJA

Tässä osiossa opit erilaisia keinoja, joilla voit hallita masennuksesi oireita ja edistää omaa hyvinvointiasi.

Masentuneena on usein hankala nähdä asioita tätä päivää pidemmälle ja motivaatio itsensä hoitamiseen voi olla hukassa. Tästä osiosta saat tukea sekä tietoa siitä, miten voit edetä.

Keinoja kohti muutosta

Hyvä uutinen on, että omia masennuksen oireitaan voi opetella hallitsemaan. Avaimet onnistumiseen ovat sinulla itselläsi, sillä olet oman mielesi paras asiantuntija.

Seuraavaksi opit keinoja, joiden avulla on mahdollista saada masennuksen oireet paremmin hallintaan. Osa niistä voi olla sinulle entuudestaan tuttuja, osa taas uusia.

Toivottavasti löydät itsellesi sopivia keinoja, joita voit arjessasi hyödyntää. Jo se on merkittävää, että luet tätä tekstiä. Olet selvästi pysähtynyt miettimään tilannettasi ja toivot muutosta.

Muita Hetalle suositeltuja harjoituksia

Ajatusten haastaminen

- Harjoituksessa listataan ylös tilanteita, tilanteisiin liittyviä ajatuksia ja ajatuksia liittyviä tunteita ja tunteiden voimakkuuksia. Lisäksi pohditaan vaihtoehtoisia tulkintoja tilanteille.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Masennuksesta kärsivä ihminen lähtee usein ajattelemaan asioista negatiivisesti. Tästä tulee helposti automaattista. Harjoituksen avulla sen tekijä alkaa haastamaan hänelle luontevaksi muuttunutta ajattelutapaa realistisempaan suuntaan.

Omat laukaisevat tekijät

- Harjoituksessa listataan asioita, jotka ovat asiakkaan kohdalla olleet muodostamassa masennusta.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Harjoituksen tekijä lähtee tavallista monipuolisemmin tarkkailemaan elämäntilannettaan, ympäristöään ja asenteitaan, jotka vaikuttavat masennuksen syntyyn. Tehtävän avulla voi jo huomata asioita, mitä ei ole tullut ajatelleeksi ja asioiden ylös kirjoittaminen itsessään kannustaa tarkkailemaan asioita objektiivisemmin.

Masennuksen itsehavainnointi

- Harjoituksessa kirjoitetaan ylös ajatuksia, tunteita ja niihin liittyvää toimintaa ja toiminnan seurauksia. Lisäksi kunkin ajatuksen kohdalle merkitään ylös tilanne, missä ajatus on virinnyt.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Harjoituksen avulla tekijä tulee tietoisemmaksi omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan välisestä yhteydestä. Kirjoittamalla näitä asioita ja niihin liittyviä tilanteita ylös harjoituksen tekijä tulee tietoisemmaksi omaan masennukseen liittyvistä tekijöistä.

Arjenhallinnan lisääminen

- Tehtävän tarkoituksena on tunnistaa elämän osa-alueita, joihin liittyy elämänhallinnan tunteen vähentymistä ja missä haluaisi nähdä muutosta. Lisäksi tehtävän tekijä alkaa pohtimaan pieniä muutoksia, jotka voisivat olla askeleita kohti suurempaa elämänmuutosta.
- **Miksi harjoitus on tärkeä:** Elämänhallinnan kokemus ja siihen liittyvä työskentely on tärkeä osa masennuksen hoitoa. Harjoituksen avulla tekijä lähtee pohtimaan pieniä muutoksia omaan toimintaansa.

Harjoitus: Masennuksen itsehavainnointi

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi vaikuttavat toisiinsa. Se auttaa sinua haastamaan niitä.

Ohje:

Havainnoi muutamien päivien aikana tilanteita, joissa masennukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita ilmenee.

Minkälaisista tilanteista on kyse? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita herää? Miten silloin toimit? Mitä toiminnasta seuraa

Valitse yksi tilanne. Täytä siihen liittyen kaikki kohdat edeten tilanteesta ajatuksen ja tunteen kautta toimintaan.

Voit hahmottaa tämän avulla omaa toimintaasi ja haastaa ajatuksiasi.

Tilanne. Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?

Esim. "Sain kutsun lähteä lenkille kaverin kanssa. Se voisi parantaa mielialaani, mutta en jaksaa lähteä."

Ajatukset

Esim. "Mitä väliä sillä on vaikka en menisikään, oloni ei parane."



Tunteet

Esim. "Itkuinen, voimaton."

Toiminta ja sen seuraukset

Esim. "Jään sohvalle makaamaan."



Eväitä jatsoon



Mielekäs tekeminen – Mikä tuo juuri sinulle iloa?

- Mikä tahansa tekeminen ei ole mielekästä. Monella on kokemus siitä, että vaikka on saanut lähdettyä ulos, laitettua tiskit koneeseen tai käytyä kaupassa, ei olo ole parantunut. Mielialaa parantaa tekeminen, joka on mielekästä tai jossa kokee olevansa hyvä.
- On tärkeää alkaa etsimään takaisin menetettyjä toimintoja, jotka aikoinaan tuottivat hyvää oloa. On hyväksi myös löytää aivan uusia hyvää oloa tuottavia asioita.
- On hyvin yksilöllistä, mistä kukin nauttii. Onkin tärkeää, että tiedät, mitkä asiat tuottavat iloa juuri sinulle. Mielihyvävarastolista on hyvä laittaa näkyvälle paikalle, kuten jääkaapin oveen.
- Pohdi myös, lisäävätkö valitsemasi asiat hyvinvointiasi myös pitkällä tähtäimellä. Uupuneena voi olla altis sortumaan haitallisiin pikaratkaisuihin. Esimerkiksi lohtusyöminen, alkoholi, uhkapelaaminen tai netissä surffaaminen voivat hetkellisesti helpottaa oloa, mutta olla pidemmällä tähtäimellä haitaksi.

Tavoite:

Opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

Ohje:

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväksi. Laita lista näkyvälle paikalle, kuten jääkaapin oveen.

Muistele listaa tehdessäsi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää. Yritä miettiä mahdollisimman pieniä asioita ja saada listaasi mahdollisimman monta asiaa.

Esimerkki:

- Rauhallinen aamukahvihetki
- Kävely rannalla

Mielihyvävarastoni

Masennuskysely

Tasapainoinen arki suojaa
masennukselta

Mielihyvän lisääminen arkeen

Miten tästä eteenpäin?

[Kaikki harjoitukset pdf:nä](#)

3. EVÄITÄ JATKOON

Masennuksen omahoito-ohjelma lähenee loppuaan. Tässä kohtaa voit kiittää ja kehua itseäsi ohjelman suorittamisesta sekä saavuttamistasi tuloksista. Kiitos, että olet jaksanut lukea ja tehdä harjoitteita näin pitkälle!

Suunta eteenpäin

Toivottavasti löysit tästä ohjelmasta työkaluja ja harjoituksia, jotka koit itsellesi hyödyllisiksi. Masentuneena ajatukset pyörivät herkästi menneissä negatiivisissa tilanteissa ja nykyhetkeä tai tulevaisuutta on hankala ajatella. Toipumisessa on tärkeää suunnata mieli tietoisesti tähän hetkeen ja uudestaan kohti tulevaa.

Harjoitus tekee mestarin

Kuten kaikkien uusien taitojen opettelussa, myös masennuksen työkalujen oppimisessa jatkuva harjoittelu on tärkeää. Kun harjoittelet työkalujen käyttöä ensin helpoissa tilanteissa, ne voivat auttaa sinua vähitellen myös vaikeammassa tilanteissa, joissa tunteet ovat ottamassa ylivaltaa.

Mitä tehdä jos on epäselvää tarvitaanko jatkohoitoa?

- Sovitaan seurantapuhelu esim. 2-4 viikon kuluttua ja tarkennetaan hoidon tarvetta
- Ammattilainen keskustelelee suunnitelmasta tiimissä ja saa vahvistusta päätökselleen hoidon päättämiseen tai jatkamiseen liittyen



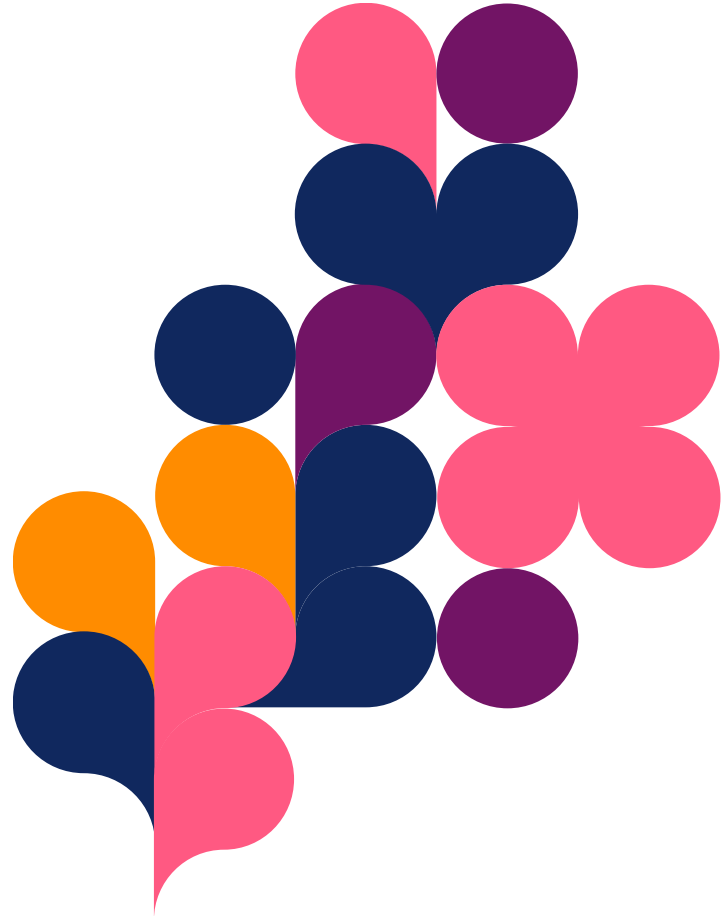
Mitä muuta voi tehdä jos ammattilainen on epävarma siitä, tarvitseeko asiakas hoitoa OOH jälkeen?

Miten toimia jos asiakas ei halua lopettaa hoitoa?



Miksi asiakas ei halua lopettaa hoitoa ?

- **Huoli oireiden uusiutumisesta**
 - Kerrotaan siitä, **millä kriteereillä ja miten** hoitoon voi palata
 - Esim. ” *Ota yhteyttä hoidon tarpeen arvioon (/tuttuun työntekijään) jos oireet jatkuvat 2 viikon ajan **vaikka teet sovittuja omahoitoharjoituksia***”
 - Varomerkit ja suunnitelma omahoitokeinoista kirjattuna asiakkaalle itselleen ja hoitokertomukseen
- **Keskustelun tarve on suuri:** Missä ja kenen kanssa voisi keskustella?
 - Asiakasta rohkaistaan keskustelemaan läheisen kanssa ja tekemään omahoitoa läheisen tuella
 - Ohjataan 3. sektorin toimintaan



Yhteystiedot

Minna Jokiniemi
Menetelmäkoordinaattori
Hoppu-hanke, Terapiat etulinjaan-toimintamalli

p. 040 6840607
minna.jokiniemi@pirha.fi