

# Apua ahdistukseen

Ahdistus on yksi yleisimmistä lasten ja nuorten mielenterveyden haasteista. Siihen on saatavilla tehokasta apua ammattilaisen pitämästä Cool Kids-hoidosta. Hoito-ohjelma on tarkoitettu 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille ja se sisältää noin kymmenen käyntikertaa. Hoito voidaan toteuttaa ryhmässä tai yksilökohtaisesti (nuorille suunnattu hoitomuoto). Erityisesti lasten vanhemmat ovat tiiviisti mukana hoidossa.

Tapaamisilla harjoitellaan ahdistuksen hallinnan taitoja, jotta lapsi tai nuori saa keinoja käsitellä ja kohdata pelkojaan. Cool Kids -hoito -ohjelman oleelliset elementit ovat ahdistavien ajatusten käsitteleminen ja ahdistavien tilanteiden kohtaaminen asteittain.



COOL KIDS  
CHILLED

Cool Kids on ahdistuneisuudesta kärsiville lapsille ja nuorille sekä heidän vanhempiensa suunnattu hoito-ohjelma. Se sisältää 10 tapaamiskertaa ja niiden välillä tehokkaita harjoituksia. Cool Kidsia voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena.



Lisätietoja Cool Kids -hoidosta:  
[mielenterveys@varha.fi](mailto:mielenterveys@varha.fi) / [coolkids.fi](http://coolkids.fi)

Kyselyt ja yhteydenotot cool kids- hoito-ohjelmasta:

Psykiatrinen sairaanhoitaja

Katja Sanaskoski

[katja.sanaskoski@varha.fi](mailto:katja.sanaskoski@varha.fi)