



# Tietoa nuorten ahdistuneisuudesta

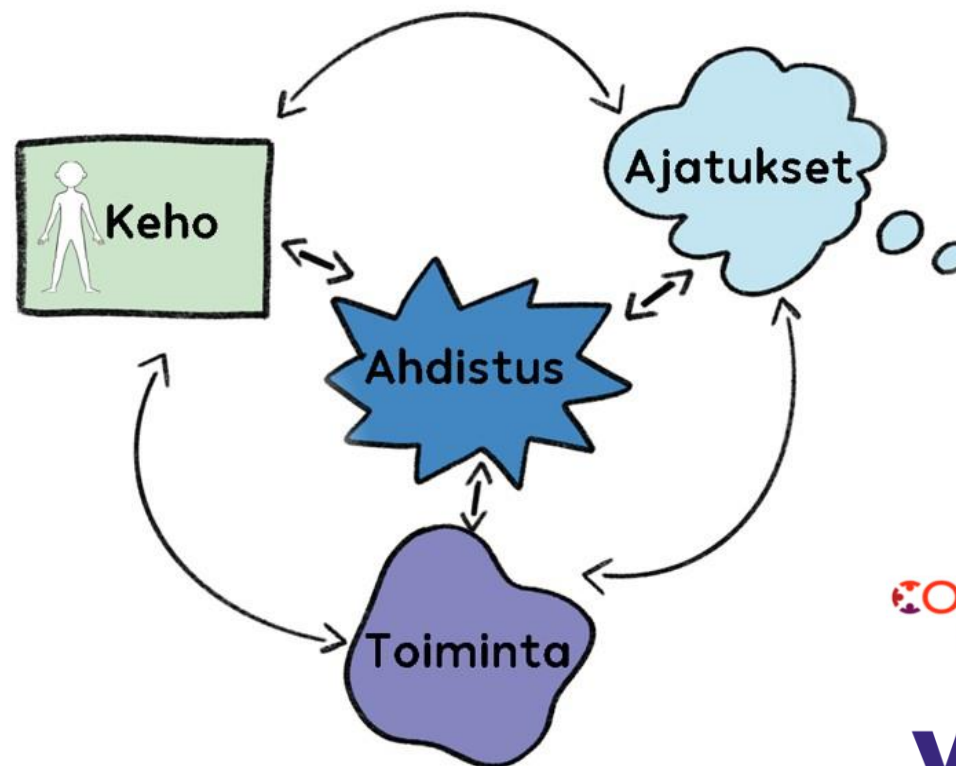
Koulupsykologi Annariina Sällinen  
Koulukuraattori Krista Hedback

# Mitä on ahdistus?

- Ahdistus herää, kun odotamme jotain vaarallista tai kielteistä tapahtuvan. Jokainen tuntee joskus ahdistusta, huolta ja pelkoa. **Ahdistus on tavanomaista, kun se on tilapäistä eikä haittaa lapsen ikä- ja kehitystasoon kuuluvaa toimintaa ja olemista.**
- Tyypillisiä 12-18-vuotiaita nuoria huolettavia asioita ovat mm.
  - Oma turvallisuus
  - Sairastuminen
  - Esiintyminen, epäonnistuminen, mokaaminen
  - Väkivalta ja maailmantilanne
  - Kavereiden hylkääminen ja kielteinen arviointi

## Toimintakykyä haittaavat ahdistusoireet

- Noin 5–10 % lapsista kärsii **toimintakykyä merkittävästi haittaavista** ahdistuneisuusoireista.
- Toimintakykyä haittaava ahdistus:
  - Eroaa merkittävästi lapsen ikä- ja kehitystasolle odotettavissa olevasta ahdistuksen hallintakyvystä
  - Aiheuttaa lapselle toiminnallista haittaa, kuten voimakasta tilanteiden välttelyä.



COOLKIDS  
CHILLED

varha  
Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue



## Ahdistus kouluympäristössä ja arjessa

Lapsen ja nuoren ahdistus voi näkyä arjessa mm.:

- Huolestuneisuutena, hermostuneisuutena ja jännityksenä
- Varmistelun ja rauhoittelun tarpeena
- Kiukkuisuutena
- Rutiinien muutoksena
- Univaikeuksina, ruokahalun muutoksina
- Kehollisina oireina (vatsakipu, pahoinvointi, hengitysvaikeudet, huimaus jne.)
- **Toiminnasta kieltäytymisenä**
- **Tilanteiden tai asioiden välttelynä**
- **Lisääntyneenä toimintana (ns. pakkotoiminnot)**

COOLKIDS  
CHILLED

varha  
Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue

# Miten tukea ahdistunutta nuorta?

- Pyri ymmärtämään erilaiset syyt ahdistuksen taustalla
  - **Kokemuksesta oppiminen:**
    - Lapsi on saattanut oppia läheisen pelkokäyttäytymisen perusteella pelkäämään asioita.
    - Lapsi ei ole saanut tarpeeksi mahdollisuuksia opetella itsenäistä toimintaa / lapsella ei ole kokemusta siitä, että pärjää haastavissa tilanteissa.
  - **Stressaavat tilanteet tai kokemukset:**
    - Lapsi on kohdannut pelottavan tai stressaavan tilanteen aiemmin.
  - **Perinnöllisyys ja persoonallisuus:**
    - Lapsi on tunneherkkä ja sensitiivinen persoona.

# Miten tukea ahdistunutta nuorta?

- Hyväksy tunne. Empatian tarjoaminen jännityksen / ahdistuksen / pelon tunnetta kohtaan on eri asia, kuin ahdistukseen mukaan ”hyppääminen”. Voit validoida tunnetta ja samalla rohkaista kohtaamaan pelon.
- Tarjoa nuorelle mahdollisuuksia harjoitella **pienin askelin** ahdistusta aiheuttavan asian kohtaamista.
- Kun nuori on kohdannut pelkonsa, muista palkita ja kehua. Palkinto voi olla kiintymyksen osoitus (halaus, silytys, arvostuksen antaminen), yhteinen ajanvietto tai yhdessä sovittu motivoiva aineellinen palkkio (leffalippu, herkku, peliraha...)
- Pyri toimimaan itse mahdollisimman johdonmukaisesti silloin, kun nuorta ahdistaa tai jännittää.
- Pidä kiinni arjen rutiineista ja rajoista - ne luovat turvallisuutta ja ennakoitavuutta.
- Pyri tiedostamaan, miten itse reagoit jännityksen, ahdistuksen ja pelon tunteisiin.

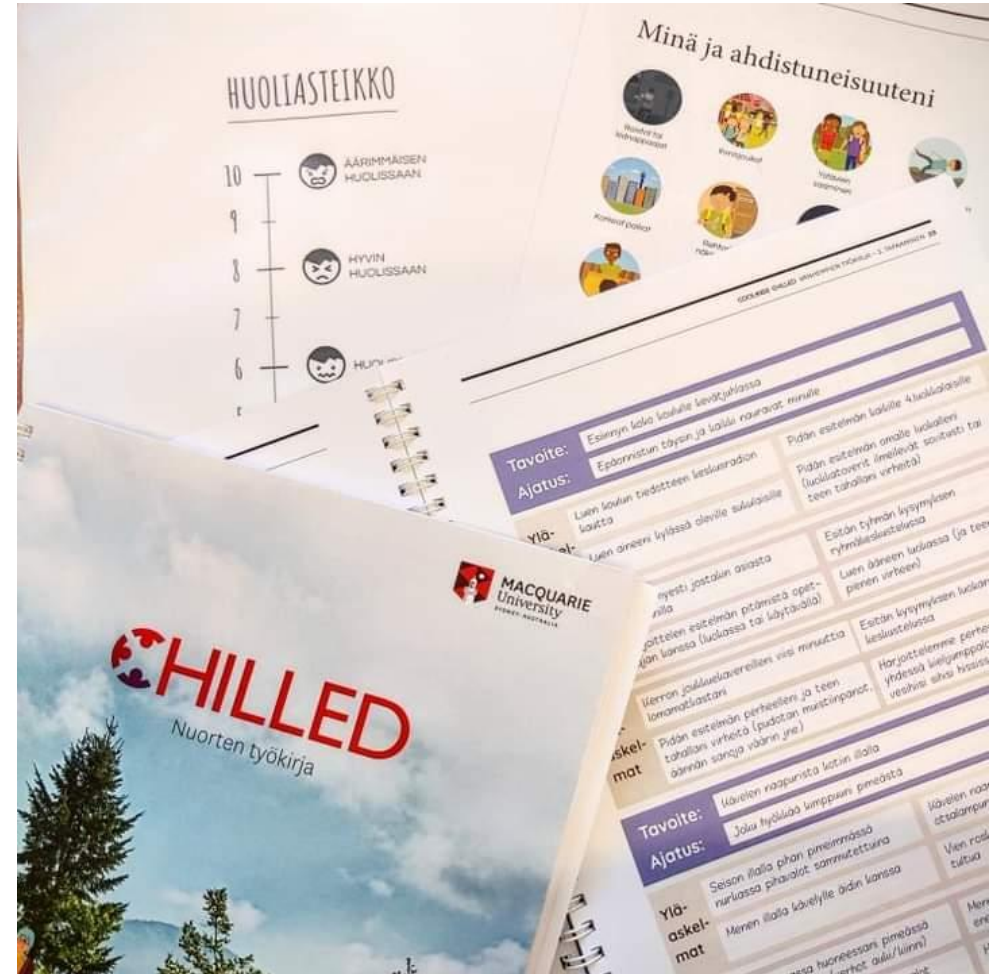
# Cool Kids –hoito-ohjelma

- Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva ahdistuneisuuden hoito-ohjelma 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen.
- Cool Kids on kehitetty Australian Macquarien yliopistossa, ja sitä tukee selkeä tieteellinen näyttö.
- Tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka kokevat tavanomaista voimakkaampaa ja arkea häiritsevää ahdistuneisuutta. Havaittu ahdistuneisuus ja pelot eivät perustu todelliseen uhkaan tai nuoreen kohdistuvaan vaaraan.
- Hoito-ohjelman rakenne: 10 tapaamiskertaa. Voidaan toteuttaa ryhmämuotoisena perhehoitona, yksilöllisenä perhehoitona tai vain nuorelle suunnattuna työskentelynä yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Nuori ja vanhempi saavat omat työkirjat käyttöön.
- Tapaamisilla harjoitellaan ahdistuksen hallinnan taitoja, jotta nuori saa keinoja käsitellä ja kohdata pelkojaan.
- Cool Kidsin oleelliset elementit ovat epärealististen uhka- ja huoliajatuksen uudelleenmuotoilu sekä asteittainen altistaminen ahdistusta aiheuttaville tilanteille. Altistamisen avulla lapsi saa omakohtaista kokemusta, että selviää ja pärjää ahdistavissa tilanteissa.

# Cool Kids –hoito-ohjelma

Cool Kids –hoitointerventiota toteuttaa koulussa tällä hetkellä **koulupsykologi Annariina Sällinen** (p. 040 614 9432 tai Wilma-viesti)

→ Olethan yhteydessä matalalla kynnyksellä, mikäli nuoren ahdistusoireet hankaloittavat normaalia arkea tai koulunkäyntiä.








# Kiitos!


Yhteystiedot:

Koulupsykologi Annariina Sällinen 

040 614 9432 

[annariina.sallinen@varha.fi](mailto:annariina.sallinen@varha.fi) 

Koulukuraattori Krista Hedback 

040 809 4075 

[Krista.hedback@varha.fi](mailto:Krista.hedback@varha.fi) 