Mitä sinulle kuuluu?

31.5.2021

Asiat kiukuttavat, ne eivät enää kiinnosta tai epäonnistumisen pelko estää niihin tarttumisen. Olemusta leimaa epämääräinen ahdistava olo, joka pysyy läsnä päivästä toiseen. Mitä tehdä, jos tulee tunne, että nuorella ei ole kaikki hyvin tai jokin on muuttanut asiaa huonompaan suuntaan?

Ahdistuneen nuoren rinnalla kulkeminen

Ahdistusta on yhä useammalla nuorella. Toiset päivät voivat olla vaikeampia kuin toiset. Joihinkin tekijöihin voit vaikuttaa, mutta kaikkiin ei. Onneksi perusasioilla on suuri vaikutus ja ne eivät loppujen lopuksi olekaan kovin vaikeita. Puhutaan, kysytään mitä kuuluu, pidetään uni- ja ruokarytmistä huolta. Joskus päivä alkaa huonosti. Ja jos vielä on nälkä, joku asia on jäänyt vaivaamaan niin ärtymys on pinnassa jo valmiiksi. Silloin voi riittää, että joku sanoo puolihuolimattoman asian, joka aiheuttaakin suhteettoman suurelta vaikuttavan reaktion. Usein se on itsensä vähättelyä ja tuomitsevia ajatuksia itseään kohtaan. Uni- ja ruokarytmi ovat ahdistusta kokevilla nuorilla hyvin usein sekaisin. Niiden lisäksi on hyvä olla jokin harrastus, jonka parissa viihtyy ja missä saa ajatukset pois ikävästä kehästä. Usein nuoret suojelevat vanhempiaan, eivät halua lisätä heidän työstä ja muista rasituksista tulevaa taakkaa. Siksi he eivät välttämättä kerro omasta pahasta olostaan. Turvallinen ympäristö ja edelleen, rajojen ja rakkauden antaminen ovat peruskeinoja myös mielenterveydestä huolehtimiseen. ”Nuorelta tulee kysyä, mitä kuuluu. Vaikka hän ei aina vastaisi, silti on tärkeä kysyä. Ja silloin kun hän vastaa, tulee vastaus kuunnella keskittyen. Silloin ei saa samalla vilkuilla kännykkää, päivän postia tai tietokonetta.” Kertoo Tomi Savunen.

Ahdistuksen voittamiseen on keinoja

Ahdistuksen aisoihin saamiseen on monia keinoja. Hengittämisen avulla voi rauhoittaa nopeasti hakkaavaa pulssia. Korona-aikana käsien pesu on hyvin suotavaa. Kun hanan kääntääkin aivan kylmälle ja pitää käsiä kylmässä vedessä, huomio kääntyy ahdistuneesta olotilasta paleleviin käsiin. Monia muitakin keinoja löytyy ahdistuksen hallintaan saamiseen. Kun ahdistuksen uskaltaa tunnustaa, voidaan miettiä eri tilanteisiin sopivia keinoja: mitä teet ahdistuksen hyökyessä päälle kotona, koulussa, kaupassa tai sukujuhlissa. Nuoret ovat oppineet ehkä vanhempiaan paremmin tunnistamaan tunteitaan ja puhumaan niistä. On hyvä muistaa, että jokaiselle tulee päivän mittaan paljon erilaisia tunteita. Tunteita tulee ja tunteita menee. Eivätkä ne ole oikeita tai vääriä. Ne vain ovat osa ihmisyyttä. ”Aikuisten kannattaa rohkeasti sanoa, vaikka ’hei, huomaan että sinua painaa nyt joku asia /olet surullinen…’ Eikä kaikkea tarvitse osata ratkaista. Olo voi helpottua jo puhumalla ja isompiin asioihin löytyy apua kun osaa ja uskaltaa pyytää”, Savunen kertoo.

Podcast apuna tiedonvälityksessä

Arjen mielenterveystaidot ovat tärkeitä niin jokaisen omasta näkökulmasta kuin toisista huolen pitämisen näkökulmastakin. Lohdullista on, että ne ovat itse asiassa melko perusjuttuja, mm. kuulumisten kysyminen, tavallisesta arjesta huolehtiminen ja puhuminen. ESR-rahoitteisessa Ovi auki elämään! -hankkeessa kysyttiin nuorten kanssa työskenteleviltä, mistä asioista he kaipaisivat lisätietoa. Ahdistuneen nuoren rinnalla kulkeminen oli yksi teema. Vastauksena siihen toiveeseen toteutettiin podcast, joka on kuunneltavissa tämän linkin kautta. **Salla Kettunen**
Projektipäällikkö, HTM (sosiaali- ja terveyshallintotiede)
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Tomi Savunen
Asiantuntja, TKI, psykiatrinen sairaanhoitaja
SeAMK Sosiaali- ja terveysala