



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Nuorten yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

Posterit Riverian opiskelijoille yleistyneen ahdistuneisuushäiriön tunnistamiseksi

Mari Keronen
Maari Miinin

Kehittämistyö, Marraskuu 2022

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Marraskuu 2022
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
Puh. +358 13 260 600

Tekijät

Mari Keronen & Maari Miinin

Nimeke

Nuorten yleistynyt ahdistuneisuushäiriö – Posterin Riverian opiskelijoille yleistyneen ahdistuneisuushäiriön tunnistamiseksi

Toimeksiantaja

Siun sote – Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä

Tiivistelmä

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on nuorten yleinen ahdistuksen muoto ja ihmisistä noin 5 prosenttia kärsii siitä elämänsä aikana. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö voi vaikuttaa nuoren koulumenestykseen. Siihen liittyy usein keskittymisvaikeuksia ja tarkkaavuuden ongelmia. Myös itseluottamus on vähäistä ja nuoret kokevat pelkoa erilaisista asioista. Monelle nuorelle on myös tyypillistä perfektionismi ja suorituspelko.

Kehittämistyön tavoitteena oli auttaa nuoria tunnistamaan yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvät oireet ja siihen vaikuttavat tekijät. Tehtävänä oli tuottaa posterin Pohjois-Karjalan koulutusyhtymä Riverian opiskelijoille.

Posterin arviointiin pyysimme palautetta toimeksiantajaltamme ja muilta korkeakoulu-opiskelijoilta. Kehittämistyön jatkokehitysmahdollisuutena tästä aiheesta voisi posterin lisäksi tehdä myös lehtisen, mikä kuvaisi yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä tarkemmin. Aihetta voisi tuoda avoimemmin esille oppilaitoksissa, koska yleistynyt ahdistuneisuushäiriö koskettaa monia nuoria.

Kieli
suomi

Sivuja 19
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat

Nuori, mielenterveys, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
November 2022
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Mari Keronen & Maari Miinin

Title

Generalized Anxiety Disorder in Adolescents – A Poster for Riveria Students to Recognize Generalized Anxiety Disorder

Commissioned by Siun sote – Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Services

Abstract

Generalized anxiety disorder is a common form of anxiety disorder among young people, and approximately five percent of people suffer from it in their lifetime. Generalized anxiety disorder can affect a young person's school performance. It is often associated with difficulty concentrating and attention problems. Self-confidence is also low and young people experience fear of various things. Many young people are also characterized by perfectionism and performance anxiety.

The aim of the development assignment was to help young people to recognize the symptoms related to generalized anxiety disorder and the factors that influence it. The assignment was to produce a poster for the students of Riveria, North Karelia Consortium for Education and Training.

For the evaluation of the poster, feedback was asked from the client and other students of higher education. To develop this topic further, a leaflet could also be produced, in addition to the poster, to describe the generalized anxiety disorder in more detail. The topic could be brought up more openly in educational institutions, because the generalized anxiety disorder affects many young people.

Language
Finnish

Pages 19
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords

Adolescent, young people, mental health, generalized anxiety disorder

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Nuorten mielenterveys	6
2.1	Nuorten mielenterveys yleisesti	6
2.2	Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt	7
3	Nuorten yleistynyt ahdistuneisuushäiriö	7
3.1	Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön tunnistaminen	7
3.2	Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoito ja omahoito	9
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	10
5	Kehittämistyön toteutus	10
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	10
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	10
5.3	Hyvä posterit	11
5.4	Posterin suunnittelu ja toteutus	12
5.5	Posterin arviointi	13
6	Pohdinta	14
6.1	Tuotoksen tarkastelu	14
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	15
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	16
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	17
	Lähteet	19

Liitteet

Liite 1 Posterit

1 Johdanto

Nuoruus on mielenterveyden kannalta otollista aikaa ja onkin tutkittu, että nuorista 20–25 prosenttia kärsii jostakin mielenterveyden ongelmasta. (Marttunen & Karlsson 2013, 10). Myös koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen haitallisesti. Nuorten keskuudessa on havaittu koronapandemian jälkeen enemmän ahdistus- ja masennusoireita, kuin ennen pandemiaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on nuorten yleinen ahdistuksen muoto ja ihmisistä noin 5 prosenttia kärsii siitä elämänsä aikana. (Huttunen 2018.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö voi vaikuttaa nuoren koulumenestykseen. Siihen liittyy usein keskittymisvaikeuksia ja tarkkaavuuden ongelmia. Myös itseluottamus on vähäistä ja nuoret kokevat pelkoa erilaisista asioista. Monelle nuorelle on myös tyypillistä perfektionismi ja suorituspelko. Nuorilla oirekuva voi olla aikuisia kapeampi. (Rovasalo 2022.) Ahdistavat huolet ovat usein samankaltaisia muidenkin nuorten kanssa, mutta häiriöstä kärsivillä nuorilla asioita murehditaan määrällisesti paljon enemmän. Koska yleistyneellä ahdistuneisuushäiriöllä on suuri vaikutus nuoren elämään, olisi tärkeää, että nuoret tunnistaisivat yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyviä oireita ja hakisivat apua jo varhaisessa vaiheessa. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Pahlen & Marttunen 2009.)

Kehittämistyön tavoitteena on auttaa nuoria tunnistamaan yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvät oireet ja siihen vaikuttavat tekijät. Tehtävänä on tuottaa posterit Pohjois-Karjalan koulutusyhtymä Riverian opiskelijoille.

2 Nuorten mielenterveys

2.1 Nuorten mielenterveys yleisesti

Nuoruus on ajanjakso, jossa lapsi kasvaa ja kehittyy kohti aikuisuutta. Nuoruusikään liittyy paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat nuoren mielenterveyteen. Myös sosiaalista painetta nuoret kokevat muuta väestöä enemmän. (Aalberg 2014.) Nuoruudessa koetut tunteet ovat kuitenkin kaikilla yksilöllisiä ja osa kokee murrosiän tuomat muutokset suurempina kuin toiset (Marttunen & Karlsson 2013, 7).

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä osa. On tärkeää pitää mielenterveydestä huolta ja vahvistaa omia voimavaroja. Nuorten mielenterveyttä vahvistavat hyvät elintavat, kuten terveellinen ja säännöllinen ateriarhythmi, monipuolinen liikunta, ja laadukkaat ja riittävän pitkät yöunet. Hyvät tunnetaidot ja niiden harjoittelu tukevat myös nuorten mielenterveyttä. (Mielenterveystalo 2022.) Myös koulumenestys vaikuttaa nuorten mielenterveyteen. Nuoret, joilla on esimerkiksi oppimis- tai keskittymisvaikeuksia, voivat helpommin kokea motivaation puutetta ja epäonnistumisen tunnetta koulumaailmassa ja altistua helpommin erilaisille tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmille. Koulukiusaamisella on myös vaikutusta nuorten mielenterveyteen. Kiusaamiseen osallistuvat nuoret, että kiusaamisen kohteeksi joutuneet nuoret omaavat keskimääräisesti enemmän mielenterveyden häiriöitä. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fräjd 2010, 2033.)

Nuorten mielenterveyttä arvioitaessa on tärkeää huomioida nuoren kyky huolehtia omasta terveydestään ja turvallisuudestaan ikätasoisesti. Myös velvollisuuksista ja esimerkiksi koulutyöstä suoriutuminen kertoo paljon nuoren mielenterveyden tilasta. Nuorelle on myös tärkeää mielenterveyden kannalta, että hänellä on tärkeitä oman ikäisiä ihmissuhteita ja myös läheisiä aikuisia elämässään. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.)

2.2 Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt

Nuoruus on mielenterveyshäiriöille otollista aikaa. Häiriöitä esiintyy nuorilla noin kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla, ja on tutkittu, että aikuisiällä todetut mielenterveyden häiriöt ovat alkaneet jo nuoruudessa. (Karlsson & Marttunen 2013, 10.) Mielenterveyshäiriöt ovatkin yksi suurimmista terveyshaitoista nuorten keskuudessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Monet tutkimukset osoittavat, että nuorista 20–25 prosenttia kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. Nuorten yleisimmin havaitut mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Koronapandemia on vaikuttanut merkittävästi nuorten mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan erityisesti ahdistus- ja masennusoireet lisääntyivät nuorilla, verrattuna pandemiaa edeltävään kyselyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Nuoret kärsivät usein samanaikaisesti kahdesta tai useammasta mielenterveyden häiriöstä. Usein esimerkiksi masentuneella nuorella on myös jokin ahdistuneisuushäiriö. Myös käytöshäiriöisillä nuorilla on tavallista, että heillä samaan aikaan ongelmia päihteiden kanssa. Näissä tapauksissa on tärkeää huomioida kaikki nuoren ongelmat, jotta niiden hoito olisi helpompaa ja tehokkaampaa. Esimerkiksi jos päihdeongelmaa ei hoidettaisi, ei käytöshäiriötä välttämättä onnistuttaisi hoitamaan. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.)

3 Nuorten yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

3.1 Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön tunnistaminen

Ihmisen on tärkeä kokea ahdistuksen tunnetta, koska se varoittaa meitä erilaisista uhkaavista tilanteista (Rovasalo 2022). Moni nuori kärsii ajoittaisesta ahdistuksen tunteesta ja se on normaali osa nuoren kasvua ja kehitystä. Kuitenkin

jos ahdistus haittaa normaalia elämää ja toimintakykyä, on kyse jo häiriöstä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on nuorten keskuudessa yleinen ahdistuksen muoto, ja ihmisistä noin 5 prosenttia kärsii siitä elämänsä aikana. Ahdistuneisuuden oireet alkavat yli puolella jo lapsuus- ja nuoruusiässä, mutta osalla ensimmäiset oireet ilmenevät vasta aikuisiällä. Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä oireet kestävät yli puoli vuotta yhtäjaksoisesti. Ahdistuneisuushäiriön oireita voivat olla ahdistuksen lisäksi pelko ja huoli. Niihin liittyy usein jännittyneisyyden tunnetta, levottomuutta, väsymystä, vatsaoireita, hengitysvaikeutta ja sykkeen nousua. Myös lihasten jännittyminen, univaikeudet ja vaikeus keskittyä liittyvät yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön. Joskus elämäntilanne saattaa aiheuttaa hetkellistä ahdistuneisuuden tunnetta, mutta se on kuitenkin erotettavissa yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä. Yleinen ahdistuneisuushäiriössä oireet jatkuvat pidempään ja ahdistus on kohtuuttoman suurta. (Huttunen 2018.)

Nuorilla yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyy usein keskittymisvaikeutta ja tarkkaavuuden ongelmia. Myös itseluottamus on vähäistä ja nuoret kokevat pelkoa erilaisista onnettomuuksista tai esimerkiksi myöhästymisestä. Monelle nuorelle on myös tyypillistä perfektionismi ja suorituspelko. Nuorilla oirekuva voi olla aikuisia kapeampi. (Rovasalo 2022.) Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä on tyypillistä tulevaisuuteen liittyvä huoli ja pelko. Muun muassa taloudellinen tilanne, oma tai läheisen terveys, opinnot ja työ voivat aiheuttaa huolta ja siten lisätä ahdistuneisuutta. Ihmisen on usein vaikea nimetä tarkkaan ahdistusta aiheuttavia asioita. Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä huolehditaan lähestulkoon kaikesta. (Mielenterveystalo.fi 2022.)

Nuoren yleistynyt ahdistuneisuushäiriö voidaan todeta lääkärin toimesta, jos nuori on tuntenut pidemmän aikaa yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyviä oireita. Jos nuori on kokenut merkittävää jännittyneisyyttä, huolestumisen tunnetta, korostunutta pelokkuutta sekä lisäksi yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyviä somaattisia oireita, voidaan yleistynyt ahdistuneisuushäiriö todeta. Yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä nuori saattaa huolehtia esimerkiksi koulusuorituksista ennakkoon suhteettoman vahvasti, mikä vain kasvattaa

ahdistuksen tunnetta entisestään. Ahdistavat huolet ovat usein samankaltaisia muidenkin nuorten kanssa, mutta häiriöstä kärsivillä nuorilla asioita murehditaan määrällisesti paljon enemmän. Koska yleistyneellä ahdistuneisuushäiriöllä on suuri vaikutus nuoren elämään, olisi ensisijaisen tärkeää, että nuori saisi apua mahdollisimman varhain yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön. Yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvät fyysiset oireet huomataankin nopeammin ja usein psyykkiset oireet jäävät kokonaan huomaamatta. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Pahlen & Marttunen 2009.)

3.2 Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoito ja omahoito

Hetkelliset ahdistuksen kaltaiset tunteet ovat osa nuoren elämää. Tällaisissa tilanteissa usein riittää, että nuori saa keskustella omien läheistensä kanssa helpottaakseen oloaan. Kouluissa kouluterveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi tai koululääkäri voivat olla ensisijainen apu ahdistuksen tunteista kärsivän nuoren kohdalla. Edellä mainittujen ammattilaisten kautta nuori voidaan myös ohjata erikoissairaanhoidon piiriin, jos oireet ovat niin voimakkaita, että ne haittaavat jokapäiväistä elämää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Yleistynyttä ahdistushäiriötä hoidetaan pääsääntöisesti psykoterapialla, lääkkeillä tai näiden yhdistelmällä. Lääkehoidossa käytettäviä valmisteita ovat bentosodiatsepiinit ja buspironi. Viime vuosina myös masennuslääkkeiden, etenkin SSRI-, SNRI-lääkkeiden ja moklobemidin, käyttö ahdistushäiriöiden hoidossa on yleistynyt. (Terveyskirjasto 2022.)

Keskusteluavun ja lääkehoidon tueksi yleistyneestä ahdistushäiriöstä kärsivän on tärkeää kiinnittää huomiota omiin elintapoihin, sillä terveelliset elintavat tukevat myös mielen hyvinvointia. Säännöllinen liikunta ja unirytmien sekä piristävien aineiden kuten kofeiinin tai energijuomien liiallisen käytön välttäminen voivat ennaltaehkäistä ahdistuneisuutta. Harrastukset ja ihmissuhteiden ylläpito tukevat itsetuntoa lievittäen näin ahdistuneisuuden oireisiin liittyviä syyllisyyden ja häpeän tunteita sekä kielteistä minäkuvaa. Myös sosiaalisen eristäytymisen

riski vähenee. Erilaisia rentoutusmenetelmiä ja mindfulnessia käytetään lääkeshoidon ja psykoterapian tukena ja hyvinvoinnin lisääjänä.

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on auttaa nuoria tunnistamaan yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvät oireet ja siihen vaikuttavat tekijät. Tehtävänä on tuottaa posterit Pohjois-Karjalan koulutusyhtymä Riverian opiskelijoille.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallinen kehittäminen päätavoitteena on tuottaa ammatillinen tuotos, jonka tarkoituksena on palvella kehittäminen kohderyhmää tai arjen käytäntöjä jossakin toimintaympäristössä. Kehittäminen kohderyhmänä voi toimia esimerkiksi asiakkaat tai työntekijät, tai erilaiset organisaatiot tai yritykset. Toiminnallisessa kehittämisessä on tarkoitus näyttää oma ammatillinen asiantuntijuus kehittäväällä ja tutkimuksellisella raportilla ja tuotoksella. Raportin sisältöön käytetään lähteenä ammatillista kirjallisuutta ja erilaisia tutkimustuloksia.

Tuotos voi toiminnallisessa kehittämisessä olla esimerkiksi jokin esine tai tapahtuma. Toiminnallista kehittäminen tehdessä on tärkeää olla järjestelmällinen, toiminnan on oltava harkittua ja perusteltua ja se on dokumentoitava tarkasti. Kaiken tekemisen on myös oltava eettistä, vastuullista, luotettavaa ja uskottavaa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11–13.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Halusimme, että tämän kehittämistyön aihe liittyisi jollain tapaa nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa. Alussa meillä oli kaksi kiinnostavaa teemaa: mielenterveys ja seksuaaliterveys, joista mielenterveys valikoitui lopulta kehittämistyömme aiheeksi. Tarkemmaksi aiheeksi valikoitui vielä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, sen oireet, omahoito ja ennaltaehkäisy, sillä nuorien ahdistus on lisääntynyt viimeisen parin vuoden aikana huomattavasti mm. Korona-pandemian myötä. Aloitimme toimeksiantajan etsimisen ottamalla yhteyttä Siun sotien osastohoitajaan, joka vastasi Siun sotien terveydenhoitajien toimeksiannoista. Lisäksi yritimme olla yhteydessä Lieksan kouluihin kysyäksimme olisiko heillä ollut kiinnostusta lähteä toimeksiantajaksi kehitystyöhöemme. Lopullinen toimeksiantaja löytyi Karelia-ammattikorkeakoulun harjoittelupaikkojen esittelyluennolta, jossa oli esittäytymässä koulutuskuntayhtymä Riverian terveydenhoitaja. Mietimme, että toisen asteen kouluilla voisi olla tarvetta ahdistusta käsittelevälle posterille ja olimme terveydenhoitajaan sähköpostilla yhteydessä. Kehittämistyöstä kiinnostuttiin ja Siun sotesta tuli tämän kehittämistyön toimeksiantaja ja kaksi Riverian terveydenhoitajaa Joensuusta toimivat toimeksiantajan edustajina.

Kehittämistyön kohderyhmänä ovat Riverian opiskelijat. Riverialla opiskelijoiden ikäjakauma voi olla hyvinkin laaja, sillä myös aikuisopiskelijoita on paljon. Tämä kehittämistyö on kuitenkin ensisijaisesti suunnattu opiskelijoille, jotka ovat iältään 16–20-vuotiaita. Riveria on koulutuskuntayhtymä Pohjois-Karjalassa, jonka pääpaikka on Joensuussa. Koulutusyksiköjä on Joensuun lisäksi Kiteellä, Outokummussa, Lieksassa, Nurmeksessa ja Valtimolla. Riveria tarjoaa 26 erilaista koulutusala, ja vuosittain Riveriassa opiskelee noin 14 500 opiskelijaa. (Riveria 2022.)

5.3 Hyvä poster

Poster on hyvä apukeino esitellä uutta aihetta ja tietoa. Posterin avulla tietoa voi jakaa suurellekin yleisölle, koska se on pitkäaikainen ja sen ansiosta se tavoittaa paljon ihmisiä. Hyvä poster on nopeasti luettavissa ja siitä on helppo havaita pääasia jo kauempaa. Posterin tulisi olla kooltaan myös isompi, kuin A4. Hyvän posterin tulee sisältää keskeisen sanoman lisäksi aiheeseen liittyvää

kuvitusta ja graafisia kohtia. Posterin visuaalinen ilme on tärkeää, jotta posterin sisältö olisi mahdollisimman kiinnostavasti esillä. Posteria tehdessä on myös tärkeää ottaa huomioon kohdeyleisö ja heidän tarpeensa ja toiveensa koko posterin teon ajan. Mitä paremmin itse sisäistää asian sitä helpompi on posterista tehdä ymmärrettävä. (Silén 2013.)

Posterin on tärkeä olla myös saavutettava, että kaikilla on mahdollisuus hyötyä siitä. Saavutettavuus on ihmisten moninaisuuden ja erilaisuuden huomiointia. Se on esteetöntä digipalvelua, eli kaikenlaisten ihmisten on helppo käyttää digitaalisia palveluita eikä mikään ihmisen rajoite estä palveluiden käyttöä. Posterin teossa on otettava saavutettavuus huomioon niin, että kaikki voivat sitä käyttää itsenäisesti. (Aluehallintovirasto 2022.)

5.4 Posterin suunnittelu ja toteutus

Saimme toimeksiantajaltamme täysin vapaat kädet posterin toteutuksen ja ulkonäön suhteen. Aloitimme posterin suunnittelun heittelemällä vapaasti mieleen tulevia ideoita siitä, millainen posterimme voisi olla. Mihin kohtaan tulisi kuva, olisiko kuvia useampi, kuinka paljon tekstiä posteriin mahtuu, mihin teksti itsessään sijoitettaisiin ja tulisiko otsikoita yksi vai useampi. Ideoinnin jälkeen luonnostelimme paperille erilaisia kokoonpanoja posterin rakenteesta ideoidemme perusteella. Kun olimme raaka luonnoksista valinneet mielestämme toimivimman pohjan, siirryimme suunnittelemaan posteria graafisen suunnittelun verkko-työkaluun Canvaan.

Paperisen luonnoksen pohjalta hahmottelimme Canvassa ensin otsikoiden, kuvan ja tekstin paikat. Kun työn runko oli valmis, aloimme kirjoittamaan posterin tulevaa tekstiä käyttäen kehittämistyön kirjallista teoriaosuutta lähteenä. Suuntaviivana posteriin valittavalle sisällölle toimi kehittämistyön tavoite, joka on auttaa nuoria tunnistamaan yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyvät oireet ja siihen vaikuttavat tekijät. Kun otsikot ja tekstit oli lisätty posteriin, lähetimme työn raakaversioon toimeksiantajallemme väliarvioitavaksi.

Toimeksiantaja oli pääosin tyytyväinen posteriiimme, mutta antoi muutamia parannusehdotuksia sen sisältöön liittyen, joiden mukaan viilasimme posterin tekstiosuudet kuntoon. Kun sisältö oli valmis, paneuduimme seuraavaksi paremmin posterin graafiseen ulkoasuun. Valitsimme posteriin väripaletin, tekstien fontit, graafiset tehostekeinot ja lisäsimme posterin alalaitaan toimeksiantajan sekä Karelia ammattikorkeakoulun logot. Kysyimme posterin graafiseen toteutukseen vinkkejä myös graafisella alalla työskenteleviltä ammattilaisilta. Lähetimme valmiin version vielä uudestaan toimeksiantajalle arvioitavaksi.

5.5 Posterin arviointi

Saimme toimeksiantajaltamme väliarvioinnissa palautetta siitä, että yleistyneen ahdistuneisuushäiriö-termin käyttö viittasi diagnoosiin, joka saattaa osalle nuorista olla pelottava ja nostaa kynnystä hakea apua, joten tämän tilalle toivottiin jotain neutraalimpaa ilmaisua. Myös alun perin käyttämämme termi “kouluterveydenhoitaja”, ei ole toisen asteen oppilaitoksissa enää käytössä, vaan siellä puhutaan opiskeluterveydenhoitajasta. Posterin otsikoista, ryhmittelystä ja kuvavalinnasta saimme positiivista palautetta, vaikka posterissa ei vielä värejä ollut, emmekä olleet vielä viimeistelleet sen ulkomuotoa.

Keräsimme sähköpostin kautta vapaamuotoista palautetta posterin ulkoasusta ja sisällöstä korkeakouluopiskelijoilta. Pääosin palaute oli positiivista sekä posterin ulkonäöstä että sisällöstä. Parannusehdotukset keskittyivät lähinnä pieniin yksityiskohtiin kuten alimmassa tekstilaatikossa olevan tekstin asetteluun ja lauserakenteisiin. Yksi palautteen antaja olisi toivonut posteriin enemmän kirkkaita värejä, mutta eräs toinen vastaaja puolestaan piti rauhallisesta väripaletista ja perusteli mielipiteensä sillä, ettei hän haluaisi nähdä liian kirkkaita ja hyökkääviä värejä, jos kärsisi ahdistuneisuudesta. Valmiin posterin graafisista valinnoista kysyimme palautetta myös graafisen alan ammattilaisilta. Myös heiltä palaute oli positiivista, etenkin hillittyjä värejä sekä posterin selkeää järjestystä ja helppolukuisuutta kehuettiin.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Posteriin mahtuu vain rajallinen määrä tekstiä, joten sen kiinnostavuuden on tekstin lisäksi tultava myös kuvasta ja muista graafisista keinoista, jotta se herättää katsojassa mielenkiinnon (Silén 2013). Kehittämistyömme posterissa suurimpana graafisena keinona toimii kuva. Valitsimme yksinkertaisen tyyli-lysti piirretyn kuvan tietokoneen ja kirjojen ääressä olevasta surumielisestä nuoresta, sillä se kuvastaa posterin aihetta, mutta ei tyyliinsä vuoksi liikaa hyökkää katsojan silmille. Taustaväriksi valitsimme vaaleankeltaisen sävyn, joka tuo väriä posteriin heikentämättä tekstin näkyvyyttä. Kirkkaammalla taustavärillä ja väkämällä kuvalla posterin voisi vetää enemmänkin huomiota puoleensa, mutta vaarana on, että kirkkaat värit heikentävät tekstin luettavuutta ja kuva saattaisi olla epäsopiva, kun kuitenkin posterin käsittelee melko sensitiivistä aihetta.

Posterin pitää olla myös nopeasti luettavissa ja sen pääasian pitää selvitä lukijalle kauempaakin (Silén 2013). Pehmeiden värien ja kuvan vastapainoksi valitsimme selkeän ja helposti luettavan fontin ja käytimme lihavoitua alleviivamaan tärkeimmät kohdat sisällöstä. Posterin pääotsikosta teimme kysymyksen, jotta se herättäisi nuorten mielenkiinnon helpommin. Mietimme, että kun nuori näkee julisteen otsikon koulun käytävällä, hän saattaa päässään vastata otsikon esittämään kysymykseen ja sen johdattelemana kenties jatkaa lukemista. Valkoisten taustojen avulla mustalla kirjoitettu teksti korostuu posterista entisestään.

Valitsemalla mahdollisimman yksinkertaisia ja selkeitä graafisia ratkaisuja posterimme pyrimme myös siihen, että posterin olisi mahdollisimman monelle saavutettavissa. Saavutettavuus tarkoittaa ihmisten moninaisuuden ja erilaisuuden huomiointia sekä sitä, että ihmiset pystyvät lukemaan esimerkiksi tämän posterin itsenäisesti (Aluehallintovirasto 2022). Pyrimme pitämään tekstin määrän mahdollisimman vähäisenä ja lauseet yksinkertaisina, jotta posterin olisi

nopea ja helppo lukea. Fontti on selkeän yksinkertainen, joten esimerkiksi myös näkövammaisten tai lukihäiriöisten on helpompi lukea posteria.

Kehittämistyömme tavoitteena oli auttaa nuoria tunnistamaan yleistyneen ahdistuneisuushäiriön liittyvät oireet ja siihen vaikuttavat tekijät. Mielestämme tavoitteet täyttyivät osittain melko hyvinkin. Saimme kerättyä valmiiseen posteriin yleistyneen ahdistuneisuushäiriön yleisimmät oireet selkeästi ja helposti luettavaan muotoon. Pyrimme siihen, että oireet olisi helppo erottaa ja lukea posterista vain ohi kulkiessa. Yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön vaikuttavista tekijöistä emme juuri saaneet itse posteriin sisältöä tilan vähyyden ja helppolukuisuuden säilyttämisen vuoksi. Vaikuttavia tekijöitä avasimme enemmän tuotoksen raporttiosuudessa, mikä on tietenkin valitettavaa, sillä eivät nuoret kehittämistyön raporttia pääse lukemaan. Uskomme kuitenkin, että jos nuori kokee samaistuvansa posterissa esitettyihin oireisiin ja hakeutuu terveydenhoitajan tai muun ammattilaisen vastaanotolle, hänelle taustoitetaan yleistyneen ahdistuneisuushäiriön taustatekijöitä paremmin.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyön luotettavuutta ja eettisyyttä tarkastellaan toiminnallisen opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuuden ja eettisyyden tarkasteluun hyödynnetään laadullisen tutkimuksen kriteereitä. On tärkeää kuvata työssään luotettavuutta ja eettisyyttä. Mitkä asiat tukevat luotettavuutta ja eettisyyttä ja mitkä taas uhkaavat niiden täyttymistä. Luotettavuuden arviointiin on olemassa monia eri kriteereitä. Niitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys.

(Kylmä & Juvakka 2007, 67, 127.)

Uskottavuutta vahvistaa se, että tutkimuksen tuloksista on keskusteltu toisen samaa aihetta tutkivan kanssa. Uskottavuuden kriteeriä myös vahvistaa se, että tutkija on viettänyt tarpeeksi pitkän aikaa tutkimuksen parissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tässä kehittämistyössä uskottavuutta vahvistaa parityöskentely. Olemme jakaneet tietoa aiheesta toisillemme ja pohtineet yhdessä

kehittämistyön sisältöä. Olemme saaneet eri näkökulmia toisiltamme kehittämistyöhömme ja siltä osin olemme voineet laajentaa kehittämistyön tietoperustaa. Kehittämistyötä on työstetty myös kevästä 2022, joten sen parissa on työskennelty pitkän aikaa.

Vahvistettavuus on koko työn prosessin kirjaamista niin, että toinen työn tekijä pystyy seuraamaan työtä pääpiirteittäin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Jaoimme kehittämistyön word-pohjan heti kirjoitusprosessin alussa OneDriveen, jotta molemmat pystyimme kirjoittamaan samaan aikaan ja näkemään reaaliajassa toisen kirjoituksia. Näin olimme aina perillä missä vaiheessa työmme oli menossa.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä tiedostaa omat lähtökohdat (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Kehittämistyön aihe oli molemmille jo ennestään tuttu ja molempien mielestä mielenkiintoinen. Kuitenkaan aiempi tieto aiheesta ei vaikuttanut prosessin kulkuun. Viimeinen luotettavuuden kriteeri on siirrettävyys. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirtämistä samankaltaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Olemme kehittämistyössämme kuvanneet posterin käyttöympäristön ja hyödynnettävyyden.

Eettisyys on luotettavuuden lisäksi tärkeä osa kehittämistyötä. On tärkeää olla rehellinen, huolellinen ja tarkka työn eri vaiheissa. Kehittämistyön tekijöiden täytyy kunnioittaa tutkijoita, joiden töitä kehittämistyössä on käytetty oikeanlaisilla viittauksilla. Kaikki tutkimusluvut on myös hankittava ennen työn aloittamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Tätä kehittämistyötä tehdessä olemme olleet rehellisiä jokaisessa prosessin vaiheessa. Olemme pyrkineet huolelliseen ja tarkkaan työhön. Olemme tässä kehittämistyössä viitanneet asianmukaisesti tekstissä.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyön suunnittelu käynnistyi tammikuussa 2022, kun aloimme pohtimaan työllemme aiheita. Heti alussa molemmille oli selvää, että kohderyhmänä olisivat nuoret ja halusimme tehdä kehittämistyön jostain mielenterveyteen

liittyvästä aiheesta. Päädyimme melko nopeasti valitsemaan ahdistuneisuuden ja vielä myöhemmin tarkensimme aihetta nuorten yleistynyt ahdistuneisuushäiriö.

Keväällä 2022 saimme toimeksiantajan ja pääsimme aloittamaan varsinaisen kehittämistyön raportin kirjoittamisen. Otsikointi muokkautui pikkuhiljaa opettajilta saaman ohjausten aikana ja saimme lopulta selkeän rungon kehittämistyöllemme. Kun otsikoinnit olivat selkeät, oli helppo lähteä kirjoittamaan teoriaosuutta.

Tietoperustan kirjoittaminen oli sujuvaa ja melko nopeaa. Aiemmin kirjoitettu opinnäytetyö helpotti huomattavasti kirjoittamista. Kirjoitusprosessia hieman hidasti käytännön harjoittelut ja koulutehtävät. Kuitenkin pienissä paloissa tietoperusta rakentui ja pääsimme työstämään posteria. Posterin teko oli sujuvaa ja nopeaa. Posteria oli helppo lähteä työstämään jo valmiiksi etsityn tiedon perusteella, mitä olimme kirjoittaneet kehittämistyömme raporttiin.

Kehittämistyössämme terveyden edistäminen näyttäytyy posterin avulla hyvin. Se herättelee nuoria ajattelemaan yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön liittyviä oireita. Posterit auttaa nuoria tunnistamaan oireita ja sitä, milloin olisi syytä hakeutua esimerkiksi terveydenhoitajan luo. Näin oireet tunnistetaan nopeammin ja nuori saa apua ja tukea, ennen kuin oireet pitkittyvät ja ongelmat lisääntyvät.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Posterit on suunnattu toisen asteen oppilaitokseen, joten se soveltuu ammattikouluihin, että lukioihin. Posterit on sähköisessä muodossa, joten sitä voi lähettää useaan eri paikkaan ja hyödyntää eri oppilaitoksissa. Sitä voisi myös jakaa esimerkiksi koulujen sosiaalisissa medioissa ja tuoda aihetta enemmän näkyviin sitä kautta.

Jatkokehitysmahdollisuutena tästä aiheesta voisi posterin lisäksi tehdä myös lehtisen, mikä kuvaisi yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä tarkemmin. Aihetta voisi tuoda avoimemmin esille oppilaitoksissa, koska yleistynyt ahdistuneisuushäiriö koskettaa monia nuoria. Lehtistä voisi jakaa nuorille ja he saisivat siitä tietoa ja myös oppilaitoksen henkilökunta voisi hyötyä lehtisestä.

Lähteet

- Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11735>. 5.8.2022.
- Aluehallintovirasto. 2022. Yleistä saavutettavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>. 24.9.2022.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, P., Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. <https://core.ac.uk/download/pdf/12361266.pdf>.
- Huttunen, M. 2018. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555>. 5.8.2022.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Fröjd, S. 2010. Katsaus. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 20.9.2022.
- Karlsson, L. & Marttunen, M. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 5.8.2022.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Mielenterveystalo.fi. 2022. Mistä yleistyneessä ahdistuksessa on kyse? https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/osio1.aspx. 5.8.2022.
- Mielenterveystalo.fi 2022. Mielenterveyden vahvistaminen. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx. 20.9.2022.
- Riveria. 2022. <https://www.riveria.fi/>. 5.8.2022.
- Rovasalo, A. 2022. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555>. 17.9.2022.
- Silén, S. 2013. Tieteellinen posterit. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvissialisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 8.8.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>. 8.7.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. 5.8.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 16.9.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2022. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. 20.10.2022.

AHDISTAAKO?

Kuulostavatko nämä oireet tutuilta:

Jatkuva huolen ja
pelon tunne

Fyysisiä oireita, kuten
hengitysvaikeudet,
sykkeen nousu,
vatsaoireet

Univaikeudet

Levottomuus

Vaikeuksia
keskittymisessä



Ajoittainen ahdistuksen tunne kuuluu elämään, mutta jos se kestää pitkään ja alkaa hallita arkea, on tärkeää, **ettei oireiden kanssa jää yksin!** Ota yhteyttä oman oppilaitoksesi terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai koulupsykologiin.