



Nuorisolääkärin vastaanotolla

Yleislääkäripäivät 24.11.2023



Miksi nuoret ovat niin pelottavia?

Silja Kosola, yleislääketieteen erikoislääkäri,
nuorisolääketieteen dosentti

Yleislääkäripäivät 24.11.2023



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Ikuinen ongelma...

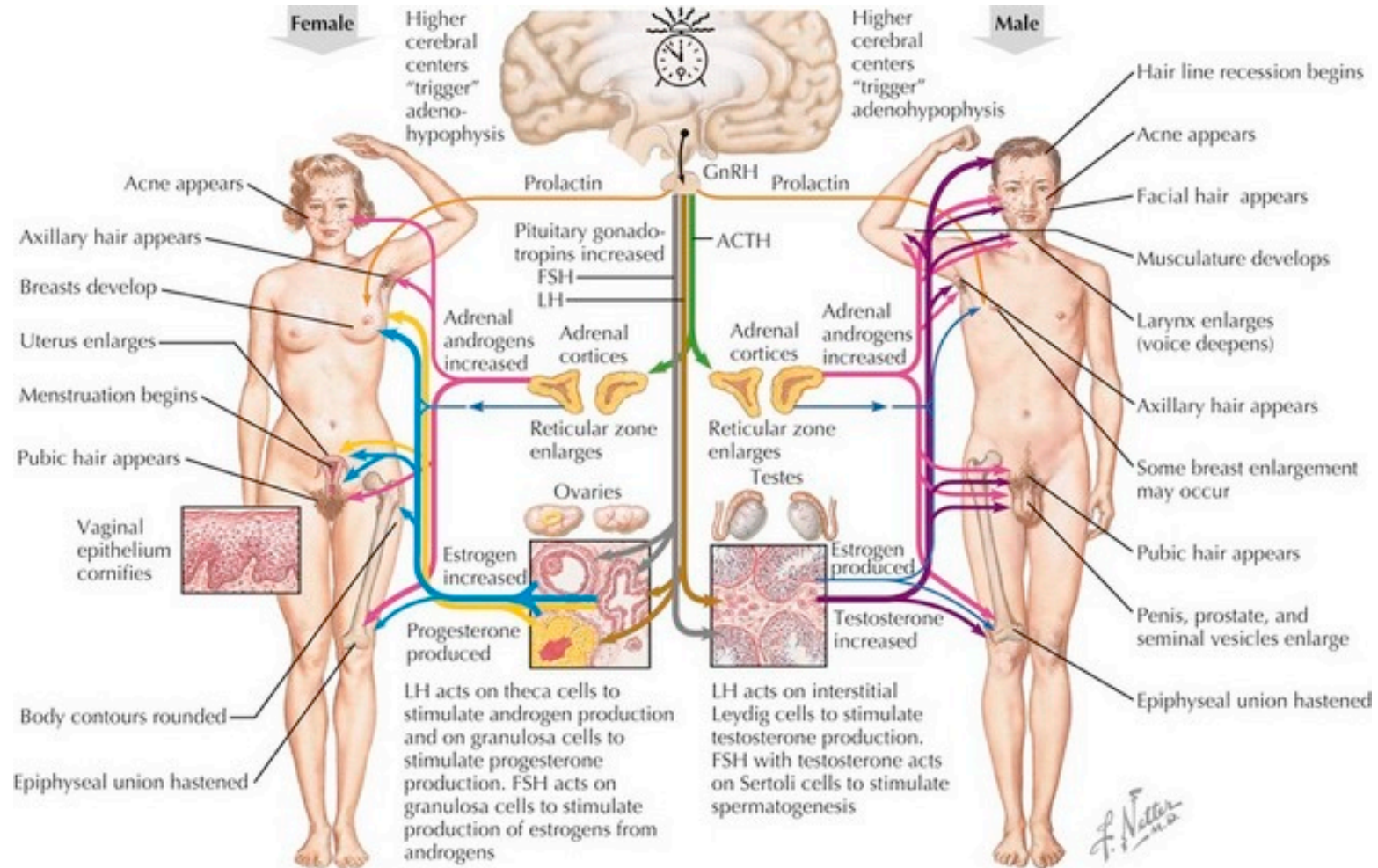
”Ollessani 14-vuotias isäni oli niin tietämätön, että hädin tuskin pystyin sietämään häntä. Kun täytin 21, ihmettelin, miten paljon isäni olikaan oppinut seitsemässä vuodessa.”

- Mark Twain

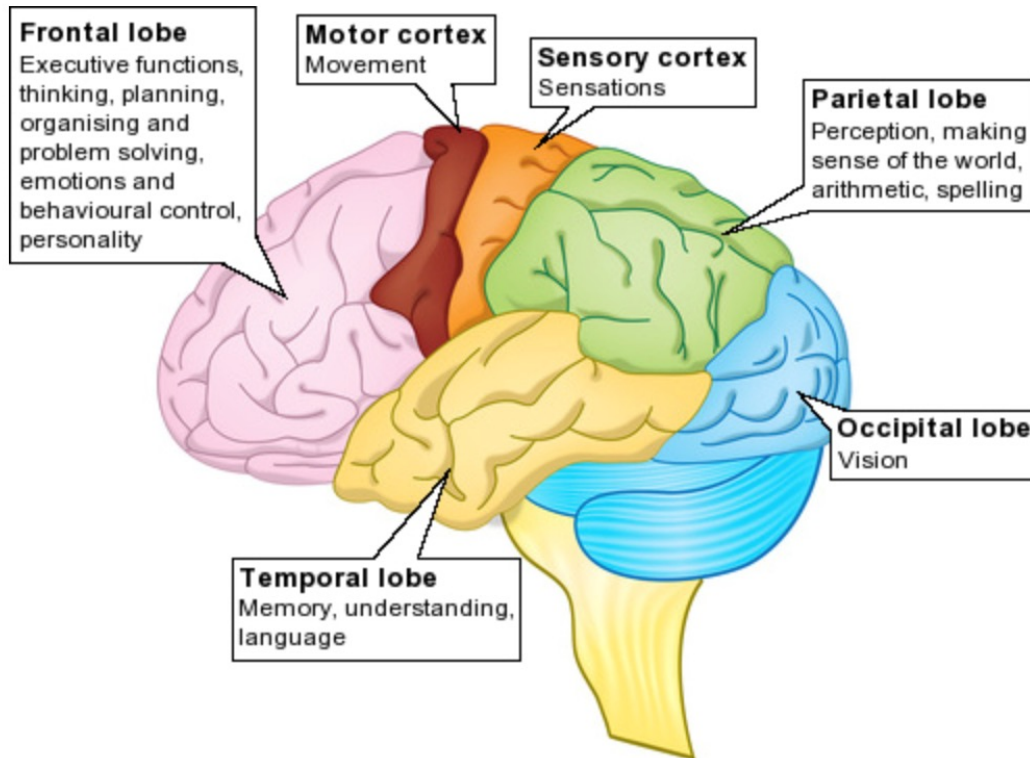
”Kunpa ei olisi ikää 16 ja 23 vuoden välillä, tai nuoret nukkuisivat sen; sillä silloin he tekevät vääryyttä vanhemmilleen, varastavat ja tappelevat.”

- William Shakespeare

Pelottavat hormonit

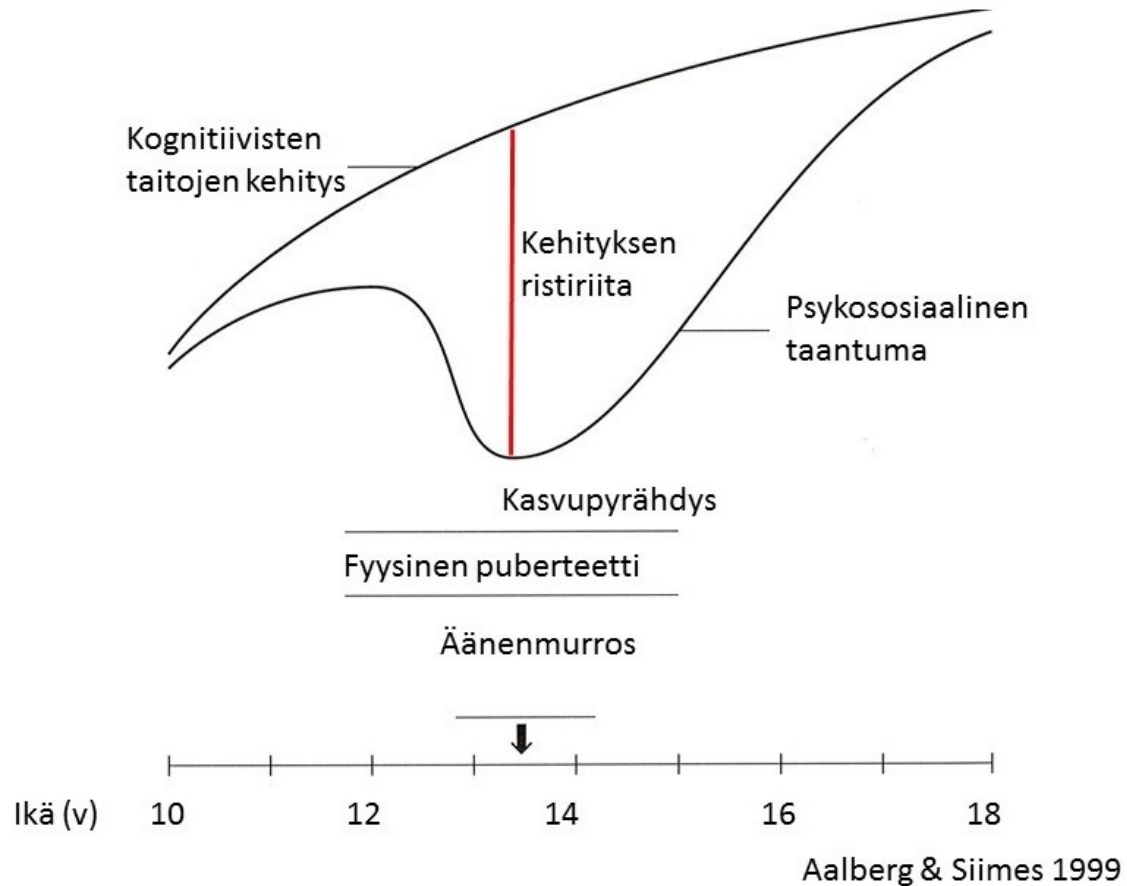


Aivojen kehitys



- Murrosiässä myös aivojen ”kasvuspurtti”
- Harmaa aine vähenee, valkoinen aine lisääntyy
- Hermoverkoston toiminta tehostuu

Nuoruusikä yhdessä kuvassa



- Sääteleviä tekijöitä paljon:
 - geenit
 - ravitsemus, rasvamassa
 - liikunta, stressi
 - pitkäaikainen sairaus
 - sikiöaikainen kasvu

Mitä nuorten elämässä on meneillään?

	Varhaisnuoruus	Keskinuoruus	Myöhäisnuoruus
Fysiologinen	Puberteetin alku	Sukukypsyys, äänenmurros	Lihasmassa ja rasvakudos
Kognitiivinen	Konkreettinen ajattelu	Abstrakti ajattelu...	Suunnitelmallisuus
Psykologinen	Itsekeskeisyys	Kuolemattomuus	Nautinnon viivästys
Sosiaalinen	Vanhemmista eriytyminen	Kiinnittyminen kavereihin	Vastavuoroisuus ihmissuhteissa
Identiteetti	Yksityisyyden tarve	Oma ainutlaatuisuus	Realistisempi käsitys itsestä

Kuka minä olen?

Kenelle minä
kelpaan?

Olosuhteiden huomiointi

- Erilaiset tunnereaktiot
 - Uhmakkuus
 - Välinpitämättömyys
- Mieliala, oppimisvaikeus?
- Tilanteeseen liittyvä taantuma?
- Avun tarve vs. itsenäistyminen
- Ymmärtäminen vs. hyväksyminen



Tärkeitä kysymyksiä!

- Missä sinä olet hyvä?
- Mikä on sinulle tärkeää juuri nyt?
- Mistä haaveilet?



YLÄPÄÄN JUTTUJA

NUORISOLÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLA

Yleislääkäripäivät 2023

Jenni Miettinen, LT, yle-erikoistuva



Yleisimmät pulmat

- Masennus
- Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt
 - Sosiaalisten tilanteiden pelko
 - Paniikkihäiriö
 - OCD / pakko-oireet
- Syömisen pulmat, syömishäiriöt
- Univaikeudet, kääntynyt vuorokausirytm
- ADHD
- Käytöshäiriöt
- Päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt



Nuori vastaanotolla

- Katso nuoren kokonaistilannetta
 - Muistilistana esim. HEADSS
- Mieliala muuttuu - mikä on tavallista aaltoilua?
 - Taustalla ulkoiset tapahtumat
 - Oireilu ohimenevää
 - Ikätasoiset kaverisuhteet
 - Kykenee koulunkäyntiin ja harrastuksiin
 - Nuori ei lamaannu
- Oirekyselyt apuna (RBDI, PHQ, GAD-7)
- Riskitekijät (sukurasite, itsetuhoisuus)
- Suojaavat tekijät (motivaatio, ympäristö)



Red Flags

- Suku (kaksisuuntainen, psykoosi-sairaus, itsemurha)
- Päihteet
- Itsetuhoisuus
- Aistiharhat
- Vaikea aliravitsemus, painon muutokset
- Kotona vanhemman mth/päihteet

Miten etenen?

1. Mistä on kyse?

- Haastattelu, kokonaisuus
- Ensisijainen arkea haittaava oire?
- Muut tekijät:
 - Energiajuomat, vape, nikotiinipussit, cannabis
 - Kasvuympäristö

2. Tietoa oirekuvasta / psykoedukaatio

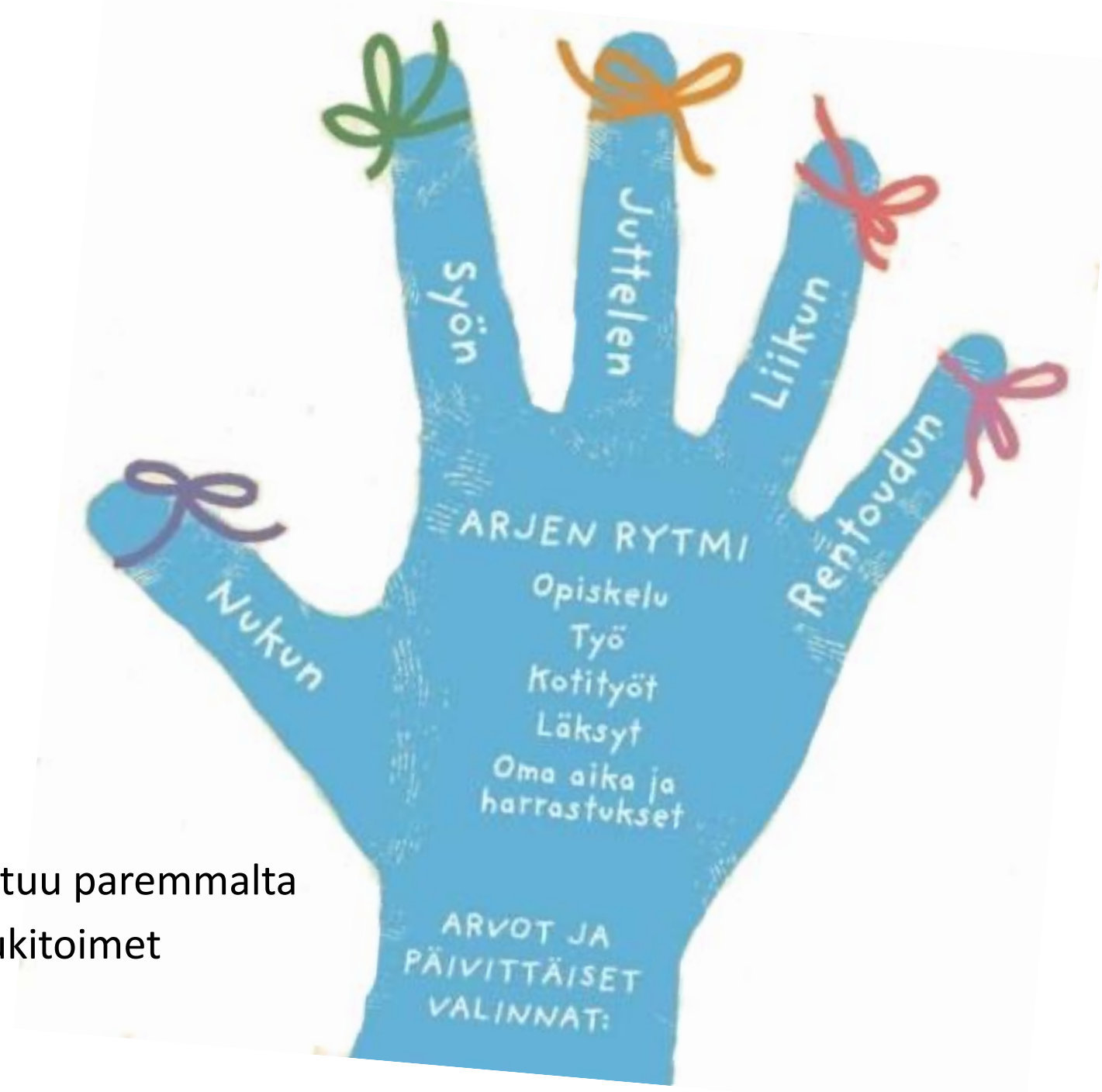
- Nuorelle ja nuoren aikuisille
- Mielenterveystalo.fi, Mieli.fi, Nyyti ry.
 - Omahoito-ohjelmat
- Ahdistuksenhallintakeinot
- Turvasuunnitelma (itsetuhoisuus)



Mikä hoidoksi?

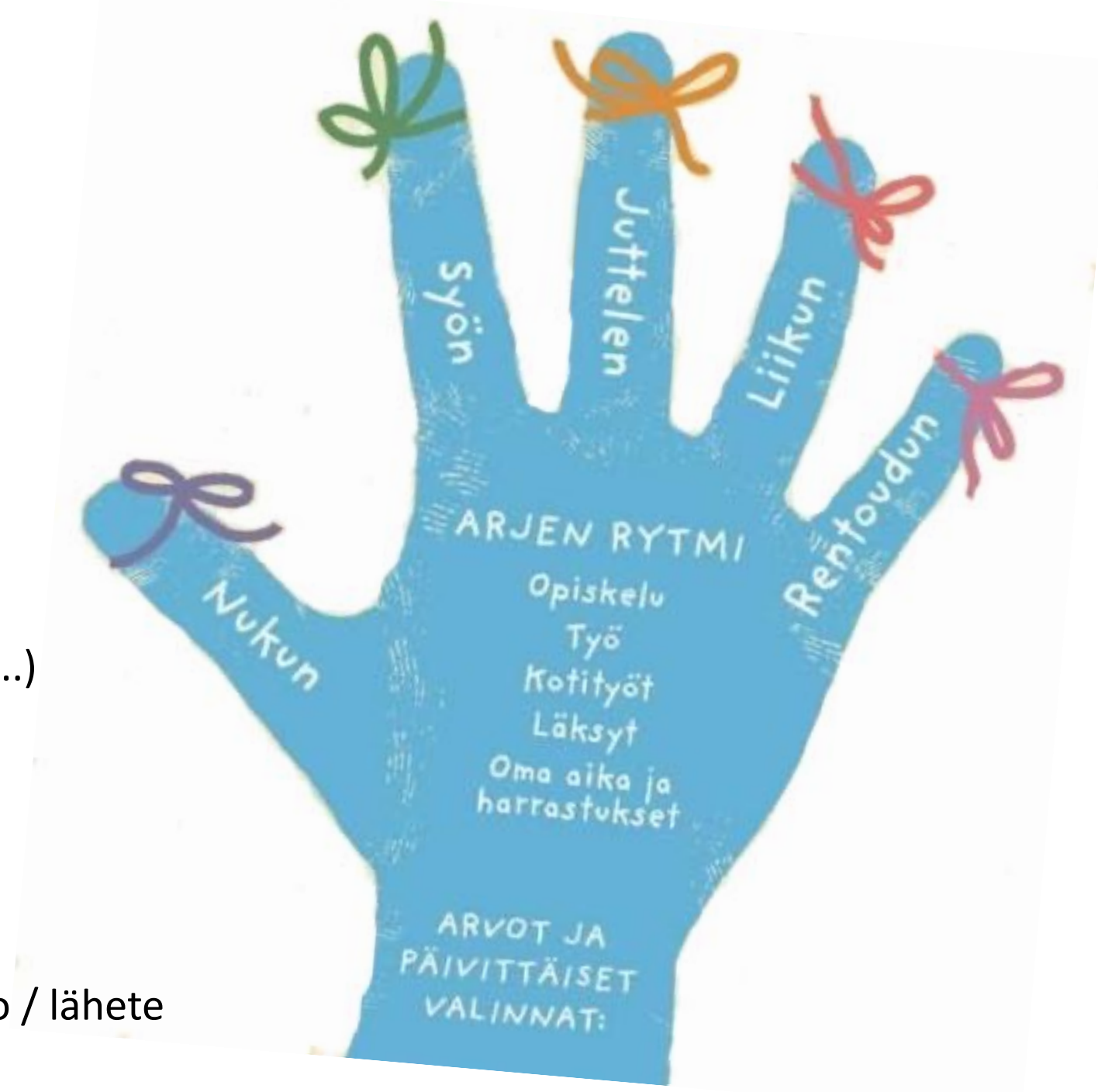
Perusasiat kuntoon

- Uni
 - Ruoka
 - Ihmissuhteet
 - Liikunta
 - Mielekäs tekeminen / lepo
- Kaikki (myös some ja pelaaminen) tuntuu paremmalta
- Tarkista myös koulun ja sosiaalityön tukitoimet



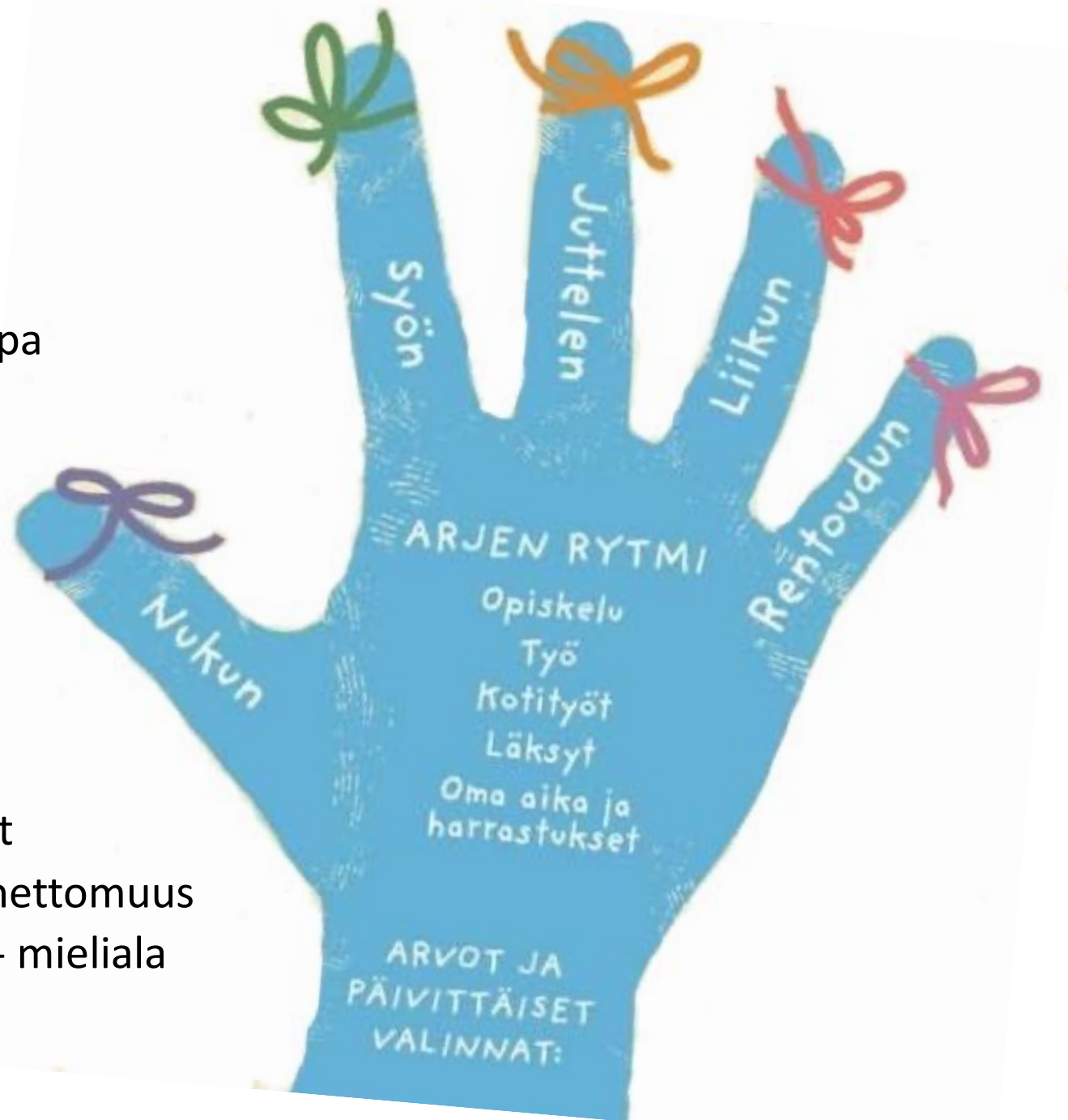
Mikä hoidoksi?

- Somaattisten syiden poissulkeminen
 - Status, lab ja tarvittaessa EKG
- Tukikäynnit (th, kuraattori, psykologi)
 - Lyhytinterventiot (IPC, Cool Kids)
- Nuorisoasemat (Nupoli, Nuppi, Mieppi..)
- Sovinko oman kontrollin?
 - Puhelu / vastaanotto
 - Luottamus, hoidon jatkuvuus
- Nuorisopsykiatrian puhelinkonsultaatio / lähete



Mikä hoidoksi?

- Joskus tarvitaan pidempää tukikontaktia, jopa psykoterapiaa (OPS 20/40, Kela)
 - Oireiden merkityksen vähentäminen
 - Fyysisten oireiden lieventäminen
 - Altistus
- Joskus tarvitaan lääkehoitoa
 - Propral - Ahdistuneisuus, fyysiset oireet
 - Ketipinor / Atarax - Ahdistuneisuus / unettomuus
 - SSRI:t: fluoksetiini (Seronil) / Sertraliini - mieliala
 - Metyylifenidaatti (Concerta) - ADHD



Yleislääkärin muistilista

1. Kohtaaminen – Kiinnostu ja kuuntele

2. Perusasiat kuntoon – Mielenterveyden käsi

3. Napakka tarttuminen – uskalla vaatia muutosta!

- Nuoren oma muutostmotivaatio
- Kokonaisvaltainen tuki (keskustelutuki, ensitietopäivät, kuntoutukset)
- Lääkehoito ja seuranta





Alapään juttuja

Nuorisolääkäri Marjo Kuortti

Syksy 2023

Seksuaalisuus

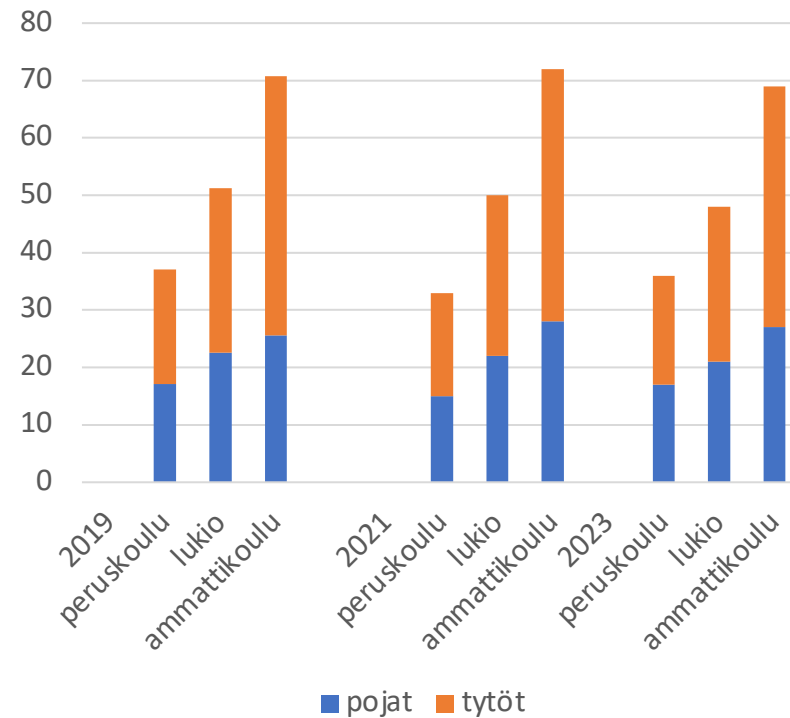
- Osa ihmisyyttä
- Yhteiskunnallinen asia

Tärkeää nuoren näkökulmasta

- Oma tila tai aika nuorille
- Riittävästi aikaa: kokonaistilanteen kartoitus
- Puhu ja kysy suoraan
- Oikeat sanat ja termit, vaikeatkin asiat puheeksi
- Ei etukäteisoletuksia
- Luotettavuus, vaitiolovelvollisuus >< ilmoitusvelvollisuus
- Nuoren omat toiveet, tarpeet, pelot, luulot

Seurustelee kyselyhetkellä

Kouluterveyskysely 2019 - 2023





- Juttu
- Säättö
- Aletaan olla

Monikulttuurisuus

- Seksuaalisuus laaja käsite – yhteisöllisyys
- Kunniaväkivalta, ympärileikkaus (FGM)
- Neitsyys

Anja Snellman: Parvekejumalat

 *Tytöt pikkuiset poikia varottava on, kas poikain
houkutukset tuovat turmion, kas turmion* 

- **Nainen aina ja kaikissa kulttuureissa seksuaalisen toiminnan portinvartija!**

• *Huonon naisen leima*



Onko kaikki kunnossa?

Onko kaikki kunnossa?

- Epävarmuus
- Epätietoisuus
- Pelot
- Median merkitys
- Kavereiden katsomukset

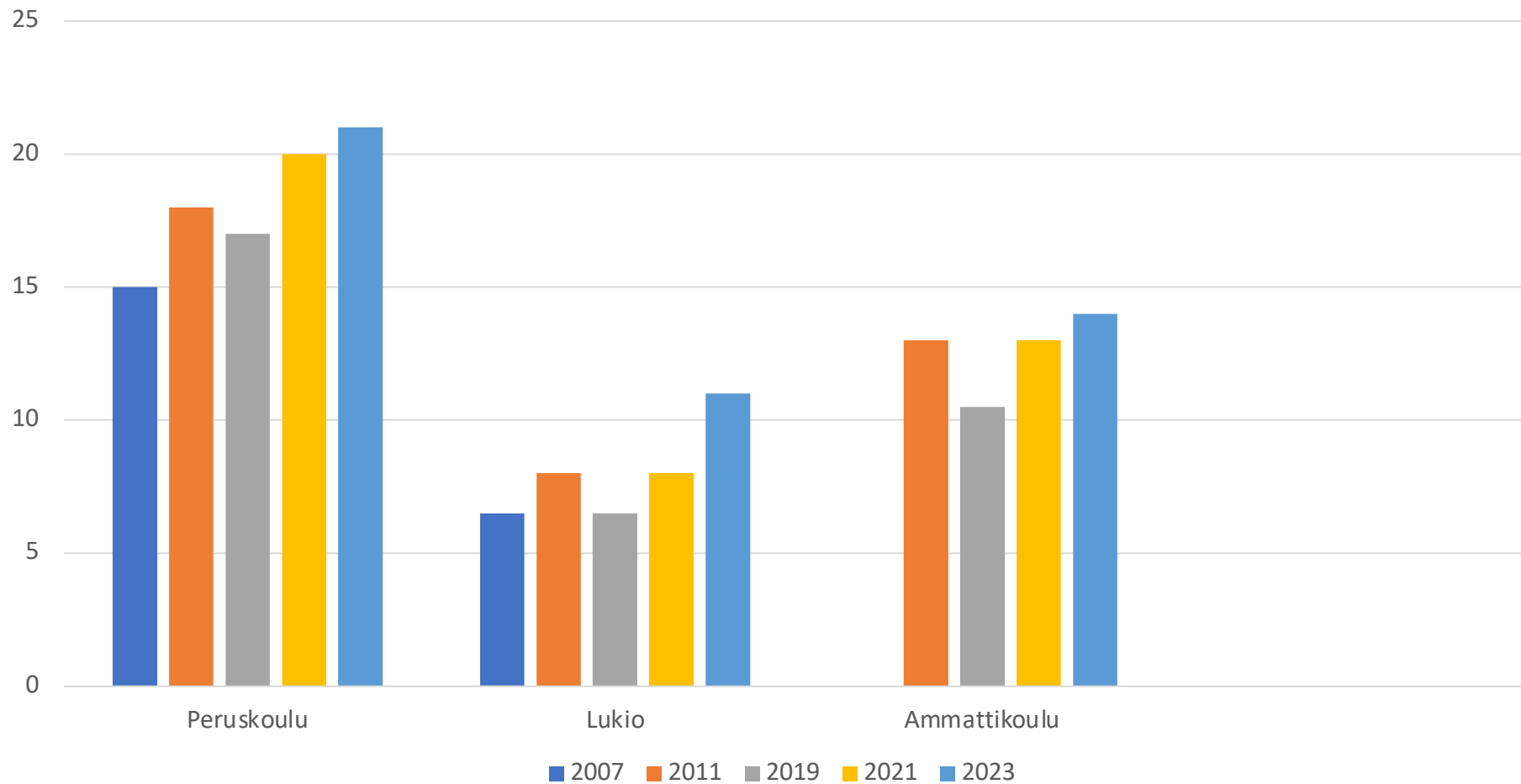
Nuoret ja ehkäisy

- Pitkävaikutteisia suositellaan!
- Turvataitokasvatus,
seksitautitestit
- Seksuaalisen väkivallan puheeksiotto
- Päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttö
- Suojaikärajat (16v ja 18v)
- Gynekologinen tutkimus ja papa eivät liity ehkäisyyn mitenkään
- **Kysy sitä, mitä haluat tietää.**

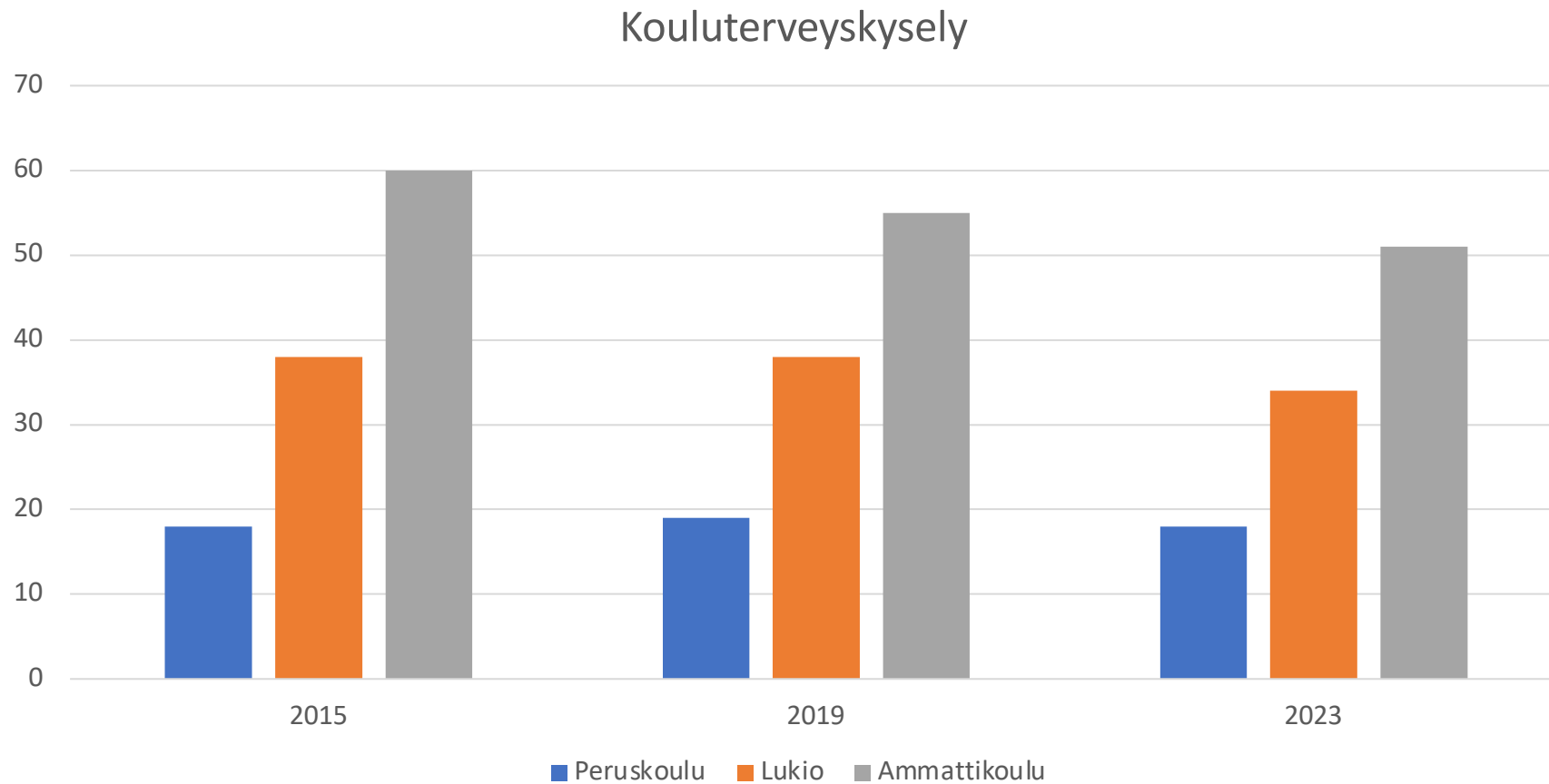
Ehkäisyn laiminlyönti

Kouluterveyskysely

Ei ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä



Sukupuoliyhdyntässä olleet

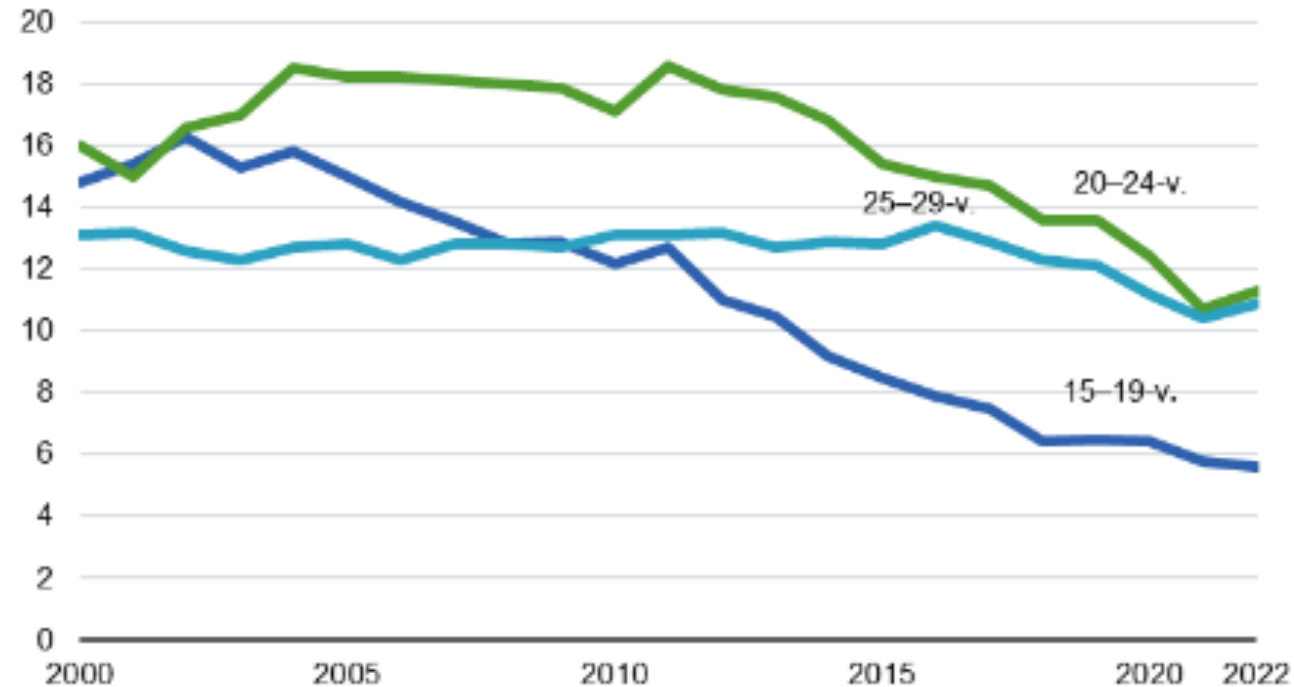


Raskaudenkeskeytykset

alle 30-vuotiaat

Kuvio 2. Alle 30-vuotiaiden naisten raskaudenkeskeytykset ikäryhmittäin tuhatta vastaavanikäistä naista kohti 2000–2022

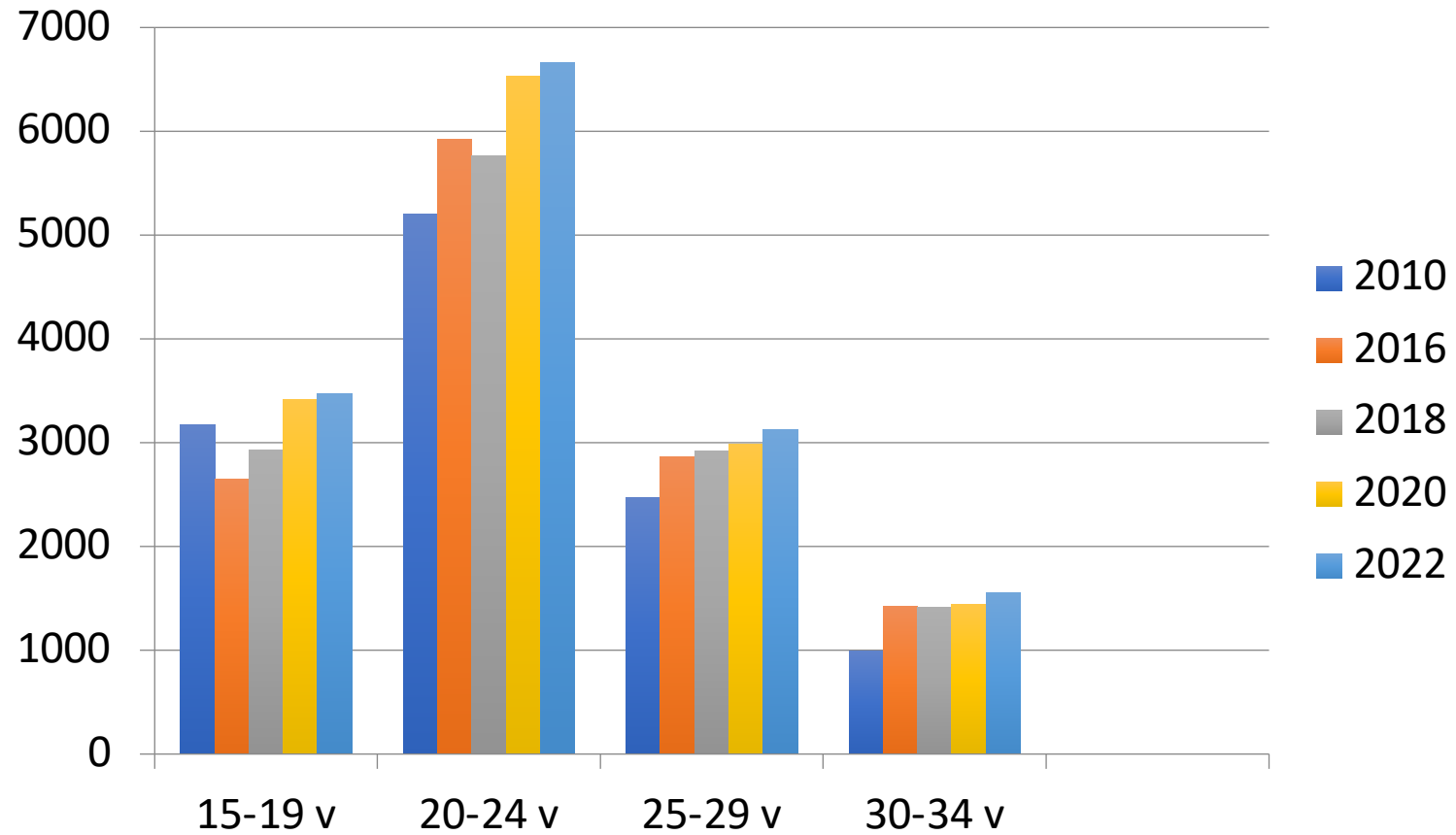
/1 000 vastaavan-ikäistä naista



Klamydiainfektiot

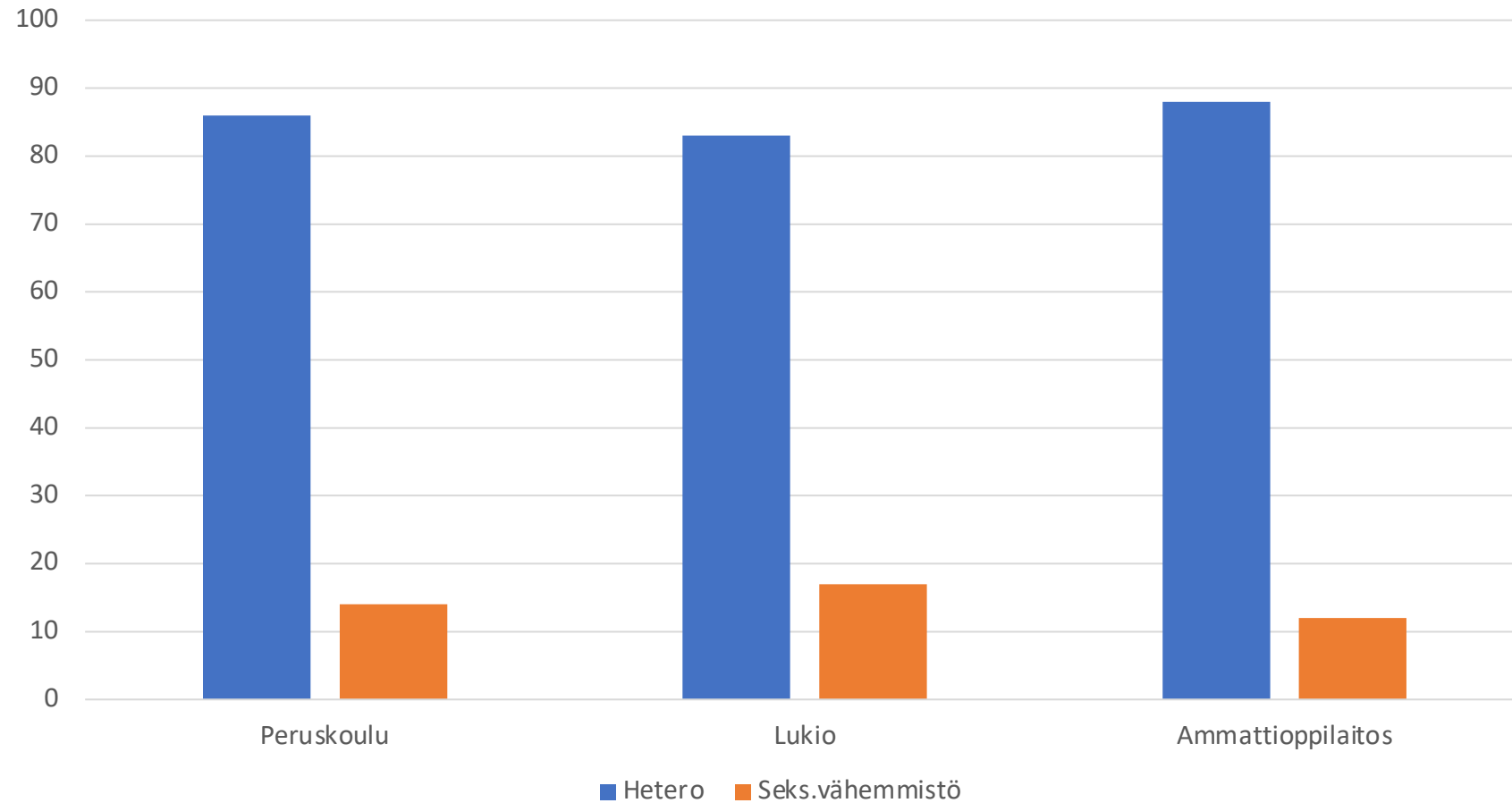
2022 yhteensä 16862, **60%** kaikista tartunnoista **alle 25 v**

THL, tartuntatautirekisteri



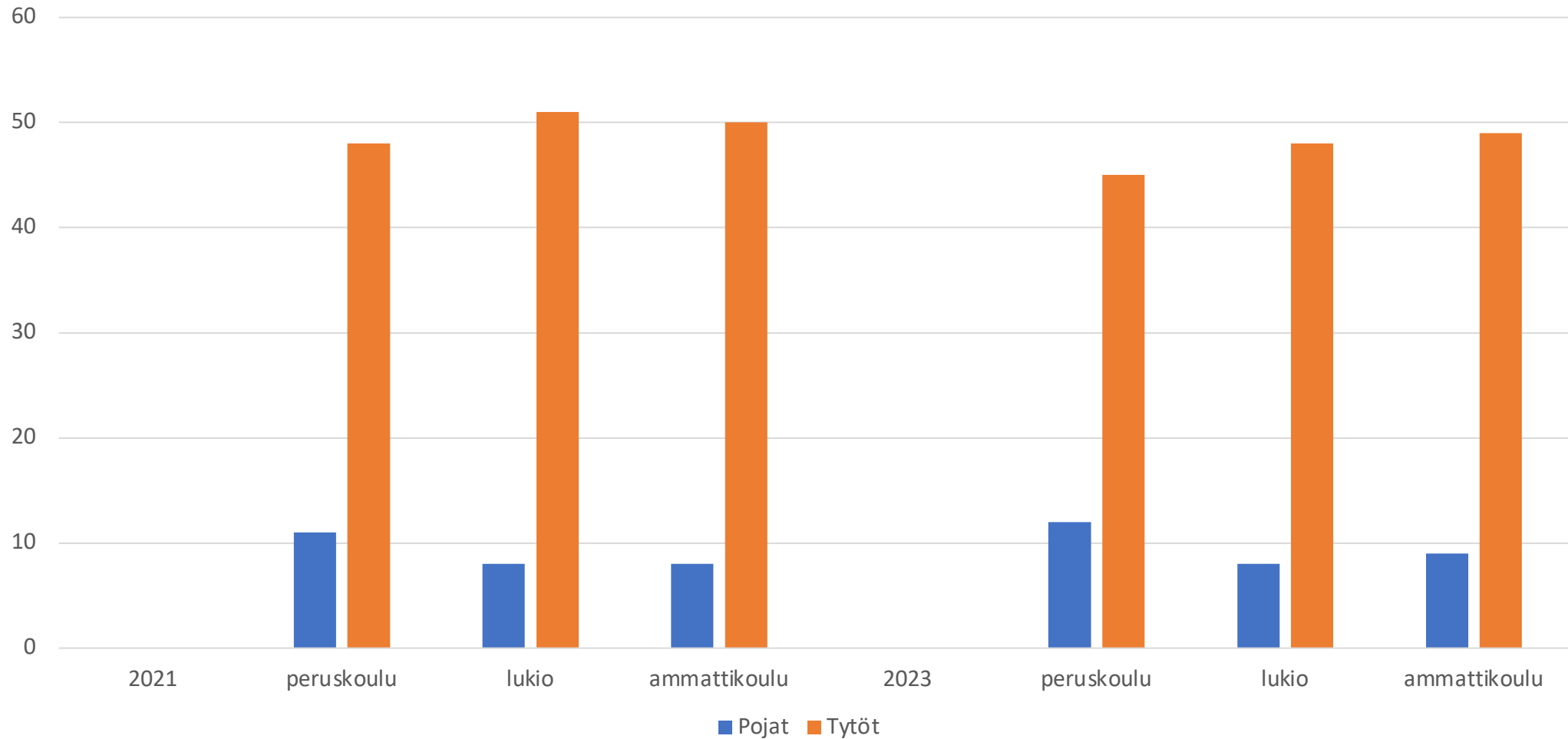
Seksuaalinen suuntautuminen

Kouluterveyskysely 2023



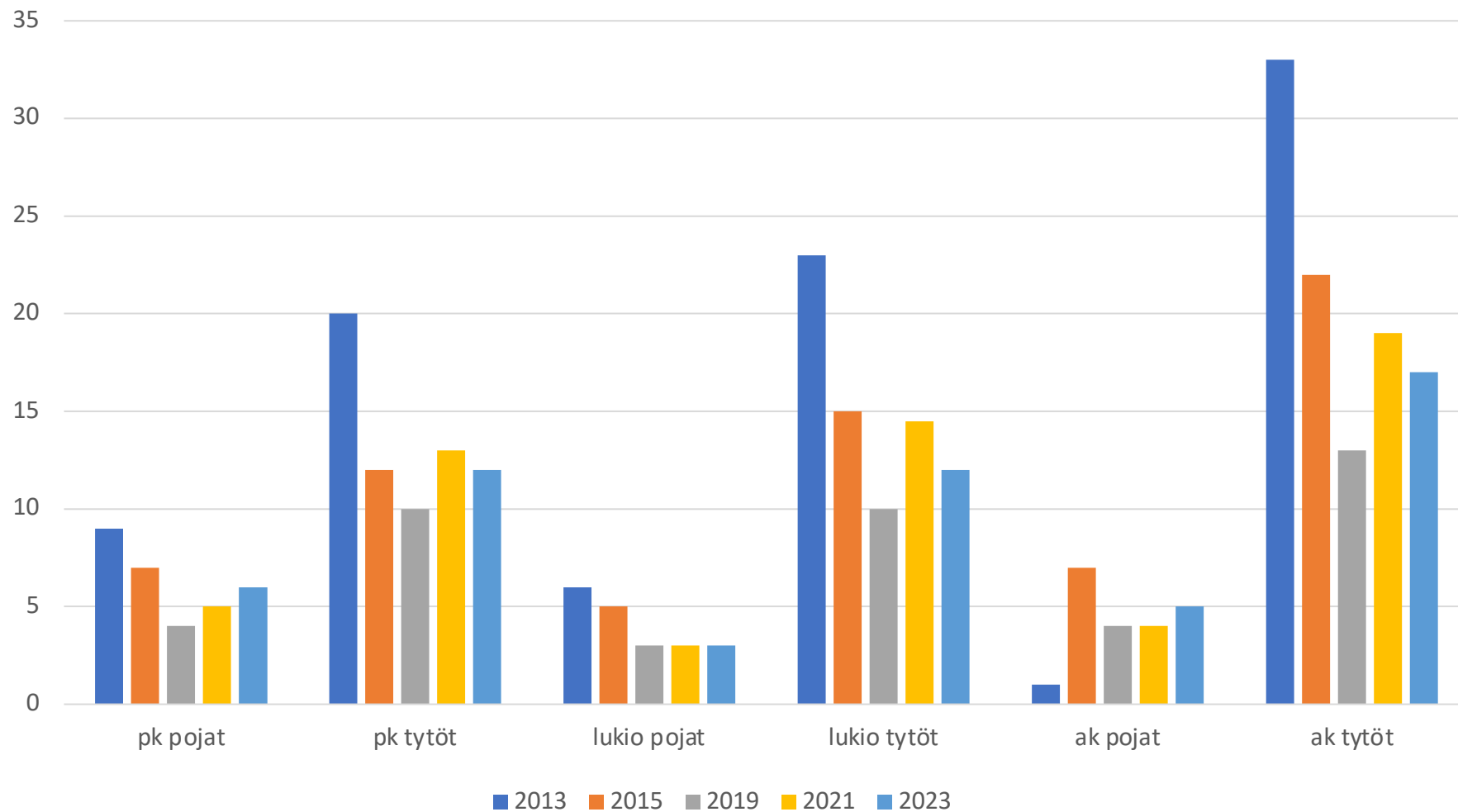
Kokenut seksuaalista häirintää

Kouluterveyskysely



Kokenut seksuaalista väkivaltaa

Kouluterveyskysely



Suomalaistyttöjen seksuaalikulttuurista

- Riskit
- Tunteet, ihmissuhteet, valmius, vastuu, vapaus
- Seksi on positiivista, mutta siihen liittyy huolia ja ristiriitaisuuksia
- Keskeisiä luottamus ja sen menettämiseen liittyvät pelot
- Taustalla erilaiset arvot ja käsitys elämän hallittavuudesta

Tienviittoa

- <http://www.ehkaisynhoitopolku.fi>
- <http://nutsneggs.tamk.fi/>
- THL:n nettisivut
- VIGOR-hanke
- Sopusuoritus

Kyllä se yhteinen polku löytyy – ja jollei, niin rakennetaan

- Nuoret kaipaavat konkreettista tietoa ja aikuisten tukea.
- Hae avoimin mielin tapoja, joilla voit **tukea nuorta niin, että hän voisi toimia arvojensa mukaisesti.**



Jotain siltä väliltä...

*eli kuvausta siitä, miten yksi nuorisolääkäri
puuhailee*

Elina Hermanson

LT, avopediatri, nuorisolääkäri

24.11.23

Minun vastaanottoni

- 19-41 tuntia vastaanottotyötä / vk
- Perusaika 20 min, nuorille toivotaan 60min ajanvarausta puhelimitse
> hoitajat laittavat seuraavan ajan tauolle
- N 10 nuorisoikäistä / viikko
- Vakuutus /oma raha / pro bono

- Ammatinharjoittaja –kaverina yksi nuorisopsykiatriaan perehtynyt, kokenut sairaanhoitaja
- Syömishäiriökeskuksen sh:t ja ravitsemusterapeutit

Tulosyitä

Väsymys

Ahdistus –
paniikkioireet –
sosiaaliset pelot

Syömishäiriöt

ADHD –epäilyt

Kuukautisvaivat

Pitkään jatkuneet
vatsakivut,
päänsäryt,
kummalliset oireet

Viisi kulmakiveä

1. Bio-psyko-sosiaalinen kokonaisuus
 - Ihminen
 - Ihmisen oireet ja murheet
 - Oireiden ja murheiden ratkaisut
2. Vastaanoton kulun selittäminen etukäteen; luottamuksellisuus
3. Ensin tutkitaan, sitten hutkitaan
4. Selitykset ovat ehkä vielä tärkeämpiä hoitosuunnitelmat
5. Vain otettu lääke auttaa

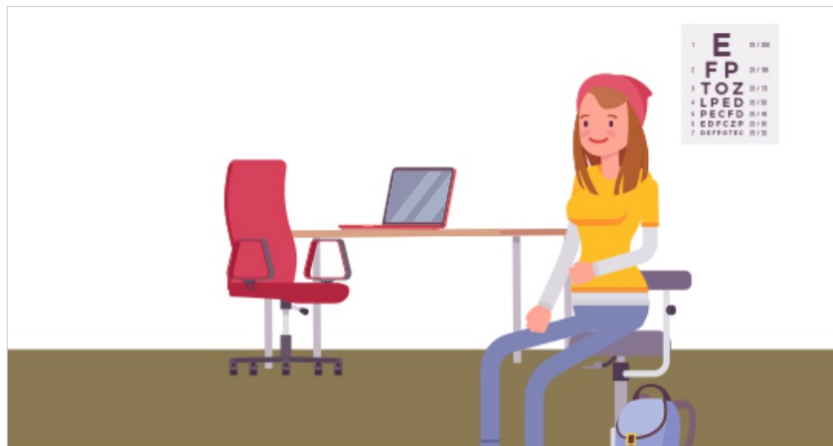
HEADSS/ heeadss

DUODECIM
OPPIPORTTI

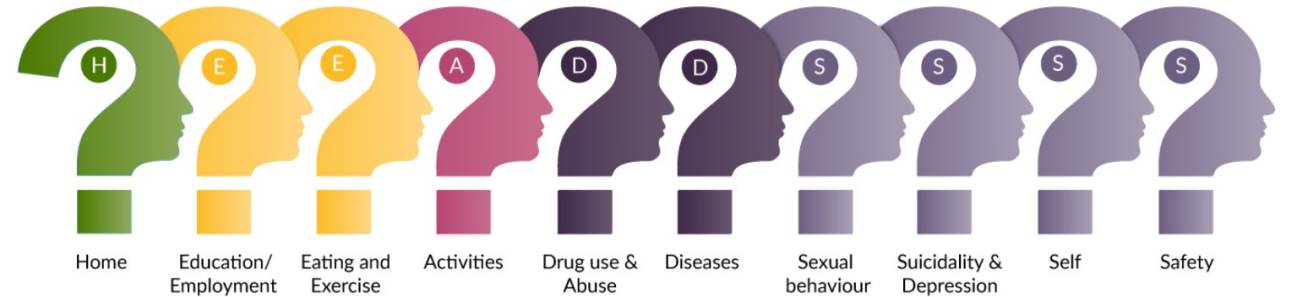
ETUSIVU / VERKKOKURSSIT

Nuori vastaanotolla

Julkaistu 5.12.2019 • Päivitetty 20.2.2023



Eating and Exercise, Diseases, Self & Safety. Pisimmillään se on HEEADSSSS.



LUOTTAMUKSELLISUUS



Kun
tilannekuva
on saatu

- Selitän mistä oireet johtuvat.
- **”Aivoissa on 12- vuotiaana valtavasti hermosoluja. Ihan liikaa. Niiden ansioista pystyt oppimaan uusia taitoja helposti.”**

Koska aivojen
muovautuminen
on kesken,
uuden
oppiminen on
helppoa

>> paraneminen tapahtuu helpommin

>> addiktoituminen nopeaa

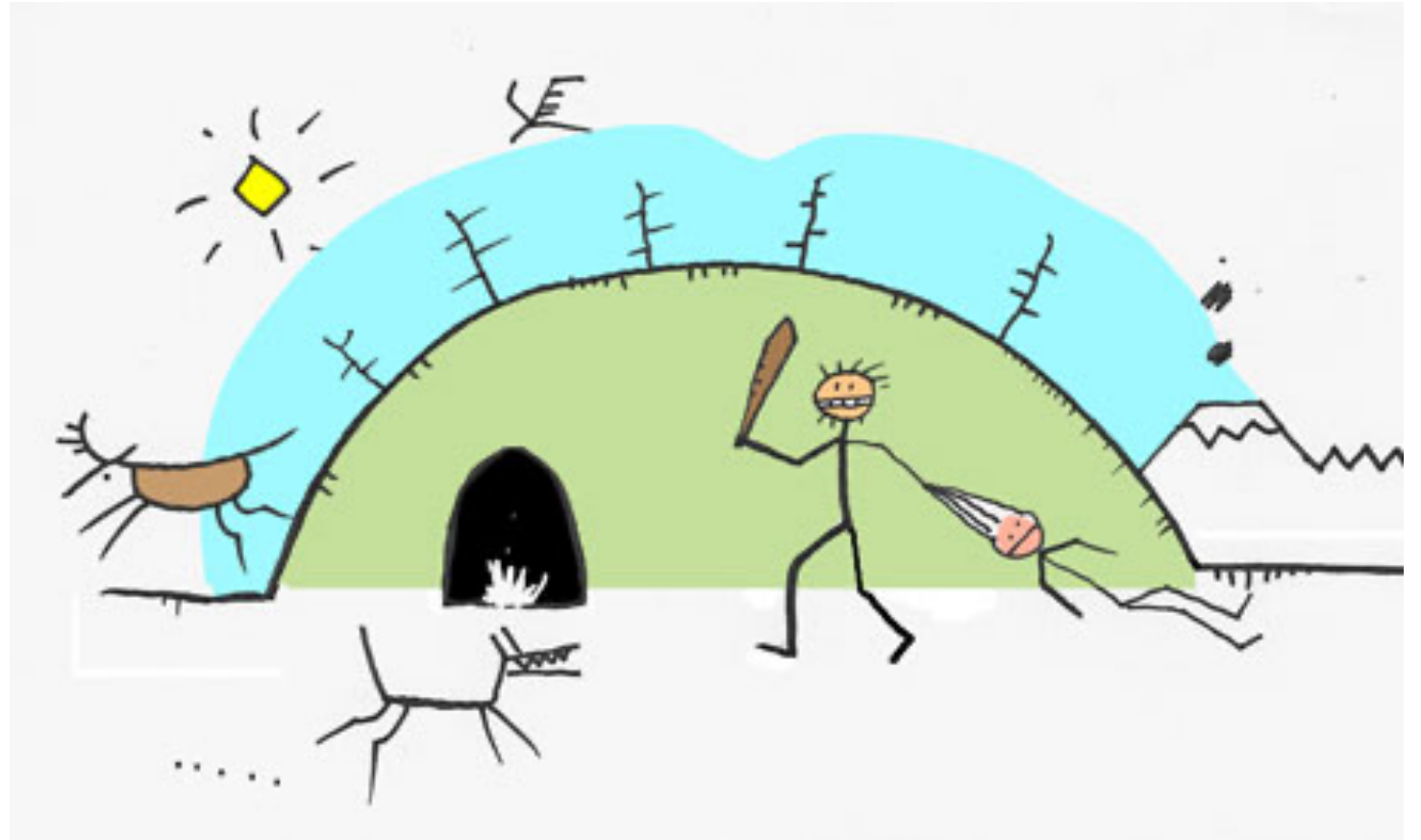
>> jämähtäminen oireisiin mahdollista

”Kivun tunteminenkin on oppimisjuttu. Ensin on vaikka vatsatauti, joka aiheuttaa vatsanväännteitä. Jos sitä jää kuuntelemaan, kipu voimistuu.”

... ”Toisaalta: kun on paljon eristämättömiä sähköpiuhoja pienessä tilassa, oikosulkujakin tulee.”



Meidät on luotu
kivikaudella ja
kivikauden olosuhteisiin



Jos lääkkeitä: Viisi äffää

- **FACTS :** Melatoniini tuo väsymyksen, mutta nuori huomaa sen vain jos on motivoitunut nukkumaan enemmän kuin aiemmin
- **FEARS:** Heräät kyllä, jos tulee palohälytys
- **FANTACIES:** Melatoniini ei tuo unirytmää jollei itse ole motivoitunut
- **FAMILY:** Vanhemmat maksavat ja huolehtivat että lääkettä on saatavilla. Nuori ottaa lääkkeet dosetista.
- **FUTURE:** Melatoniiniin ei kehity riippuvuutta. Käytä niin kauan kuin haluat.