

OPAS LÄHEISILLE

Mielenterveyden haasteet sekä
ADHD ja autisminkirjo



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu heille, joiden läheisellä on ADHD:n tai autismikirjon häiriön lisäksi mielenterveyden haasteita, joita esiintyy usein samanaikaisesti.

Oppaassa kerrotaan ADHD:sta ja autismikirjon häiriöstä, ja kuinka erilaiset mielenterveyden haasteet ilmenevät näissä diagnooseissa.

Oppaassa annetaan vinkkejä kuinka toimia läheisen kanssa, jolla on ADHD:n tai autismikirjon häiriön kaltaisia neuropsykiatrisia haasteita.



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

Opas läheisille - Mielenterveyden haasteet ja ADHD sekä autisminkirjo

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle 4

ADHD ja autismikirjon häiriö 5

Samanaikaiset mielenterveyden
haasteet 7

Tukea vanhemmuuteen 16

Nepsy-haasteiden huomiointi 18

Auttavia tahoja 22

ADHD JA AUTISMIRIJON HÄIRIÖ

ADHD:n (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuden häiriö) oireita ovat:

Tarkkaamattomuus: keskittymisen haasteet, ohjeiden tai puheen kuuntelemisen vaikeudet

Impulsiivisuus: vaikeus odottaa omaa vuoroa, toisten keskeyttäminen ja kysymyksiin vastaaminen ennen kuin kysymys on ehditty esittää loppuun

Yliaktiivisuus: käsien ja jalkojen hermostunut liikuttelu, kiemurtelu istuessa ja poistuminen tilanteista, joissa pitäisi olla paikallaan

Toiminnanohjauksen haasteet: vaikeus aloittaa tai päättää jotakin toimintoa, juuttuminen tiettyihin toimintoihin tai toimintatapoihin ja vaikeus ymmärtää toiminnan kestoa tai ajankulua

Autismikirjon häiriön oireita ovat:

Käytösmallien, kiinnostuksen kohteiden ja aktiviteettien rajoittuneisuus, joustamattomuus tai toistuvuus: suuri tarve toistaa tiettyjä rutiineja ja tarkka, voimakas keskittyminen yksittäisiin mielenkiinnon kohteisiin

Pysyvät ja laaja-alaiset erityispiirteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa: vaikeus aloittaa tai ylläpitää keskustelua, kirjakielinen tai muodollinen puhe ja eleiden tai ilmeiden vähäisyys

Motoriset haasteet: tasapainohaasteet, tavaroiden pudottelu, törmäily esineisiin ja juoksemisen haasteet

Aistitiedon käsittelyn haasteet: vahvaa reagointia esimerkiksi koviin ääniin, vaatteiden materiaalien tuntoon ja ruoka-aineisiin

Toiminnanohjauksen haasteet: vaikeus aloittaa tai päättää jotakin toimintoa sekä juuttuminen tiettyihin toimintoihin tai toimintatapoihin ja vaikeus ymmärtää toiminnan kestoa tai ajankulua

SAMANAIKAISET MIELENTERVEYDEN HAASTEET

ADHD:ssa vähintään yhden muun samanaikaisen sairauden tai häiriön esiintymistä voidaan pitää enemmän sääntönä kuin poikkeuksena.

Esimerkiksi ADHD-oireisilla aikuisilla vähintään yhden muun samanaikaisen sairauden esiintyvyys on 60-80%.

Yleisimmät samanaikaiset mielenterveyden haasteet ADHD:ssa ovat:

- masennus
- ahdistuneisuus
- persoonallisuushäiriöt
- päihteiden väärinkäyttö

Autismikirjolla olevilla henkilöillä esiintyy usein erilaisia mielenterveyden haasteita, mm.:

- ahdistuneisuus
- masennus
- persoonallisuushäiriöt
- kohonnut itsensä vahingoittamisen riski
- kaksisuuntainen mielialahäiriö



MASENNUS

ADHD:n keskittymiseen liittyvät haasteet voivat synnyttää tai ylläpitää masennusta.

Vakavan masennustilan oireita ovat mm.:

- mielihyvän menetys
- itsemurhaan liittyvät ajatukset
- vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä
- depressiiviset uskomukset

Autismikirjon häiriössä vakavan masennustilan oireita ovat mm.:

- mielialan muutos pirteästä alakuloiseen
- aggressio
- muutokset asenteessa itseään kohtaan
- negatiiviset kommentit omaan pystyvyyteen liittyen

AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

ADHD-oireiset henkilöt potevat monia ahdistukseen liittyviä häiriöitä. Ahdistuksen ilmenemistapoja ovat mm.:

- levottomuus
- pelokkuus
- rauhattomuus

Monilla ADHD-henkilöillä on oireita, jotka täsmäävät esimerkiksi:

- sosiaalisten tilanteiden pelkoon
- ahdistuneisuushäiriöön
- nuoruudessa esiintyvään eroahdistukseen

Samaan aikaan ADHD:ta ja ahdistusta tuntevat lapset kokevat usein kouluun ja kaverisuhteisiin liittyviä haasteita.

Autismikirjon häiriössä ahdistus pahenee tietyissä tilanteissa. Ahdistus voi ilmetä esimerkiksi:

- huutamisena
- juoksemisena
- kynsien pureskeluna
- itsensä vahingoittamisena

Vähiten ahdistunut olo on kotona, seuratessa omia rutiineja ja tottumuksia.

Ahdistus voi sen sijaan estää lähtemisen kodin ulkopuolelle, esimerkiksi kouluun tai sukujuhliin.



SYÖMISHÄIRIÖT

ADHD-diagnoosin ja ADHD-oireiden on näytetty olevan yhteydessä syömiskäyttäytymisen ongelmiin, kuten ylensyömiseen, ahmintaoireiluun, lihavuuteen ja ylipainoon.

Autismikirjon häiriöllä ja syömishäiriöllä on keskenään samoja piirteitä, kuten:

- toistuva ja jumiutuva käytös
- sosiaalinen vetäytyminen
- toisen tunteiden ja ajatusten ymmärtämisen haasteet

Autismikirjon häiriölle liitännäinen aistiyliherkkyys voi tuoda haasteita ruokavalion laajentamiseen.

Autismikirjon häiriöön liittyvä joustamattomuus ja rutiinien muuttamisen haasteet voivat vaikeuttaa syömistottumusten muokkaamista.

SKITSOFRENIA JA PSYKOOSIT

Usealla skitsofreniaa sairastavalla nuorella täyttyvät ADHD-diagnoosin vaatimukset.

Tähän on epäilty syyksi psykoosioireiden heikentävää vaikutusta tarkkaavuuteen sekä oireiden lisäävää vaikutusta impulsiivisuuteen ja yliaktiivisuuteen.

Lapsuus- ja nuoruusiän skitsofrenian oireet, kuten:

- harhaluulot
- ajatusten ja käyttäytymisen hajanaisuus
- assosiaatiohäiriöt

on tärkeä suhteuttaa lapsen ikään, kehitystasoon ja muihin todettuihin häiriöihin.

Monella alle kouluikäisellä lapsella on esimerkiksi mielikuvitusystäviä.

Myös poikkeavia kuuloaistimuksia voi esiintyä ilman, että ne liittyisivät harhoihin.

Autismikirjon häiriössä ja skitsofreniassa on yhteneväisiä oireita:

- käyttäytymisen toistavuus
- sosiaaliset vaikeudet
- sosiaalinen vetäytyminen

Skitsofreniaan eivät liity rajoittuneet, toistavat ja joustamattomat:

- käytösmallit
- mielenkiinnon kohteet
- toiminnot

Nämä ovat autismikirjon häiriön keskeisiä ydinoireita, jotka saavat alkunsa jo lapsuudessa.

Skitsofrenian keskeisiä oireita ovat mm.:

- harhaluulot: esimerkiksi kokemukset, että olisi vainottu tai poikkeuksellisen tärkeä
- aistiharhat: erilaiset näkö-, kuulo- ja tuntoharhat, jotka kokee todellisina

RIIPPUVUUDET

ADHD:lle ominaiset oireet altistavat päihteidenkäytölle, jolloin päihdehäiriön kehittymisen mahdollisuus on suurempi.

Altistavia oireita ovat:

- impulsiivisuus
- ylivilkkaus
- kokeilunhalu

ADHD:ssa päihdeongelmalle altistavat myös häpeään liittyvät psykologiset asiat, kuten:

- toistuvat epäonnistumiset
- opiskelun ja työn haasteet
- sosiaalisten suhteiden haasteet



Autismikirjolla olevien henkilöiden päihdehäiriöille on samoja riskitekijöitä kuin yleisväestöllä, kuten:

- ahdistuneisuus
- perheenjäsenten päihteidenkäyttö
- ADHD
- käytöshäiriö

Autismikirjon häiriölle ominaisia päihdehäiriön riskitekijöitä ovat:

- sosiaalinen eristyneisyys
- toiminnanohjauksen vaikeudet

Autismikirjon häiriölle ominaisia päihdehäiriöltä suojaavia tekijöitä sen sijaan ovat:

- sosiaalisten kontaktien vähäisyys
- vähäinen aistihakuisuus
- taipumus noudattaa sääntöjä kirjaimellisesti

TUKEA VANHEMMUUTEEN

Nepsy-lapsen vanhemmuuteen voi liittyä:

- Tulevaisuuteen ja lapsen pärjäävyyteen liittyviä huolia
- Omaan vanhemmuuteen tai lapseen liittyviä kielteisiä tunteita
- Riittämättömyyden, syyllisyyden, häpeän ja yksinäisyyden kokemuksia



LASTA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

Kun keskustelet asioista lapsen kanssa, varmista asiasi ymmärrettävyys. Näin lapsi pystyy ymmärtämään tilannetta paremmin.

Huolehdi arjen rutiineista, kuten ruuasta, puhtaudesta, päivähoidosta ja koulusta. Pyri tekemään arjesta mahdollisimman ennakoitavaa.

Huolehdi, että lapsi saa turvallisen aikuisen. Turvallinen aikuinen voi tulla myös perheen ulkopuolelta.

Anna lapselle lupa kaikenlaisiin tunteisiin.

NEPSY-HAASTEIDEN HUOMIOIMINEN

Nepsy-haasteisen henkilön kohtaamisessa on tärkeää:

- Luoda rauhallinen ilmapiiri huomioimalla aistiyliherkkyudet ja muokkaamalla ympäristöä tai tilaa niiden mukaisesti.
- Huomioida henkilökohtainen tila, koska nepsy-haasteisella henkilöllä oman tilan tarve voi olla suurempi.
- Rakentaa ennakoitava tapaaminen ja järjestys suunnittelemalla ja aikatauluttamalla tapaaminen mahdollisimman tarkaksi ja selkeäksi.
- Olla vertailematta lasta siihen, mitä tietyssä ikävaiheessa pitäisi osata

- Pyrkii vuorovaikutukseen, jossa:
 - puhutaan suoraan henkilölle eikä esimerkiksi mukana olevalle läheiselle tai ammattilaiselle
 - kommunikoidaan selkeästi, esitetään esimerkiksi yksi kysymys kerrallaan ja muotoillaan kysymys tarvittaessa uudestaan
 - varmistetaan molemminpuolinen ymmärrys kuvaamalla käsitteet ja prosessi selkokielellisesti ja hyödyntämällä tarvittaessa kuvia, kirjoittamista tai piirtämistä
 - kuunnellaan henkilöä tekemättä oletuksia ja pitäen mielessä, että eleet tai ilmeet voivat olla ristiriidassa sanojen kanssa



KEINOJA NEPSY-HAASTEIDEN HUOMIOIMISEEN

Toiminnanohjauksen tukeminen vireystilan ylläpidolla:

- veden juominen
- purukumin syönti
- työskentely seisten
- satulatuolilla istuminen

Ympäristön muokkaaminen:

- riittävä valaistus
- tausta- ja hälyäänien minimointi
- liiallisten tavaroiden ja kuvien poistaminen

Ennakointi:

- tekemiseen valmistautuminen
- asioiden selvittäminen
- ympäristön valmistelu tekemiselle sopivaksi
- ajoissa annettu ohjeistus tilanteessa toimimiselle

Selkeys ja keskittyminen vuorovaikutustilanteissa:

- johdonmukainen viestintä
- katsekontakti
- selkeä puhe

Tehtävän liittäminen toiminnan kokonaisuuteen:

- selitys siitä, miten tehtävä liittyy isompaan kokonaisuuteen
- tehtävän jäsentäminen purkamalla se pienemmiksi, konkreettisiksi tehtäviksi tai vaiheiksi

Onnistumisten tavoittelu muokkaamalla tekemisestä mielenkiintoista ja uteliaisuutta herättävää:

- leikin hyödyntäminen
- palkinnot
- aito palaute
- yrittämisen huomioiminen

Eri aistien hyödyntämisellä (eri aisteja hyödyntävien toimintatapojen käyttämisellä):

- Pidetään yllä motivaatiota ja vireystilaa
- Mahdollistetaan erilaisten oppimistapojen tukeminen



AUTTAVIA TAHOJA

ADHD-liitto
adhd-liitto.fi/

Autismiliitto
autismiliitto.fi/

Mielenterveysomaisten liitto FinFami ry
finfami.fi/

Mielenterveystalo
www.mielenterveystalo.fi/fi

Näe Nepsy
naenepsy.fi/

Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry
www.aistiyhdistys.fi/

Valtakunnallinen Kriisipuhelin
09 2525 0111

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry
www.vsfinfami.fi/



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

Opas on tehty osana opinnäytetyötä,
jonka toimeksiantajana toimi
Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset - FinFami ry.

Tehty opinnäytetyönä 2024
Petrus Lehtomurto
Turun ammattikorkeakoulu, sosionomi

TURKU AMK 

OTA YHTEYTTÄ

Turun ja Salon toimistot

044 793 0580

toimisto@vsfinfami.fi

www.vsfinfami.fi

Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset FinFami ry

Itäinen Pitkäkatu 11A
20520 Turku

Astrum, Salorankatu 5-7
24240 Salo



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi