

Mielenterveyden häiriöiden näyttöön perustuva ennaltaehkäisy läpi elämänkaaren

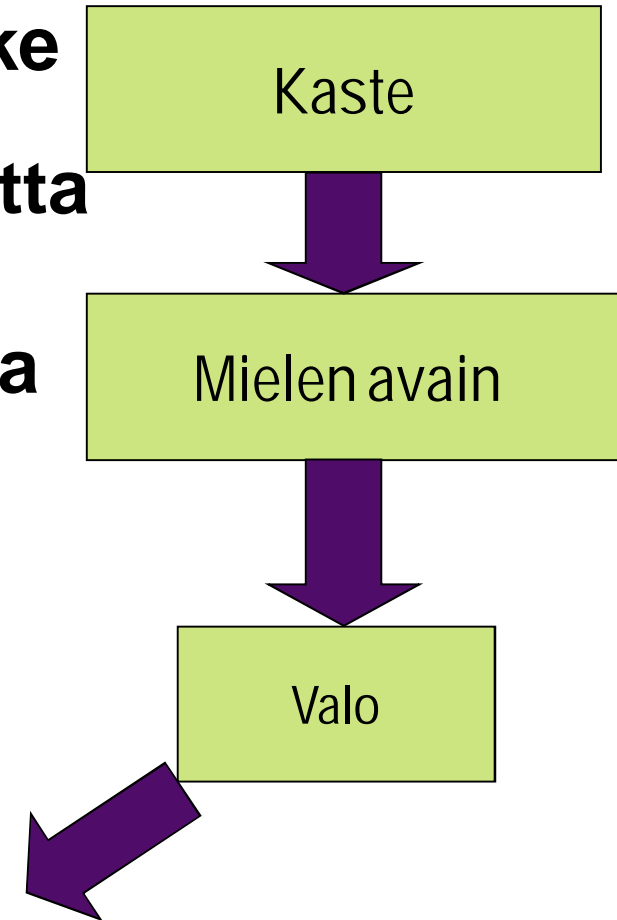
Marjut Vastamäki
Hankekoordinaattori
VALO2 preventiohanke
Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri
7.11.2012 LAHTI

SISÄLTÖ

- **Lyhyesti: VALO-hanke**
- **Mielenterveyshäiriöiden preventio:
onko se mahdollista?**
- **Hanke-esimerkkejä elämänkaaren
siirtymäkohdista**

VALO-hanke

- Etelä-Suomen mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämishanke Mielen avain osa Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste -hanketta
- HYKS psykiatrian Valo-hanke osa Mielen avainta.
- VALO-hankkeen yksi kehittämisosio:



Varhaisen tunnistuksen ja prevention ohjelma alueen palvelujärjestelmän virittämiseksi

LÄHTÖKOHTA

- Psyykkisten ongelmien ja häiriöiden ehkäisy on keskeinen tavoite mielenterveyden alan toimijoiden keskuudessa yli sektorirajojen
- Kuitenkin tietoa tehokkaista ennaltaehkäisyyn keinoista on saatavilla kootusti vain vähän

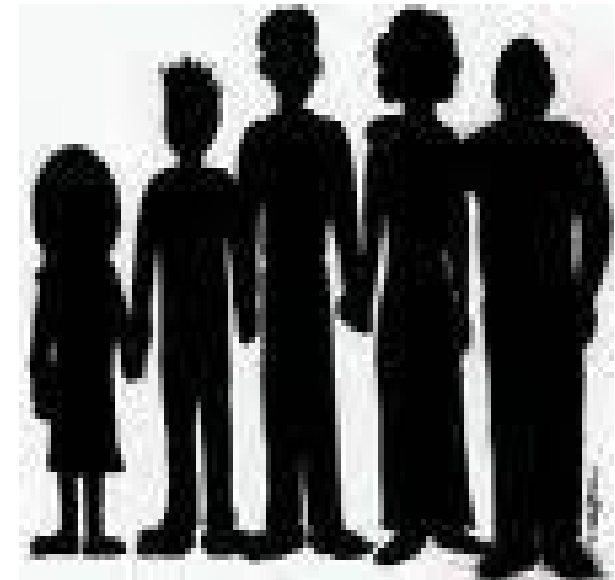
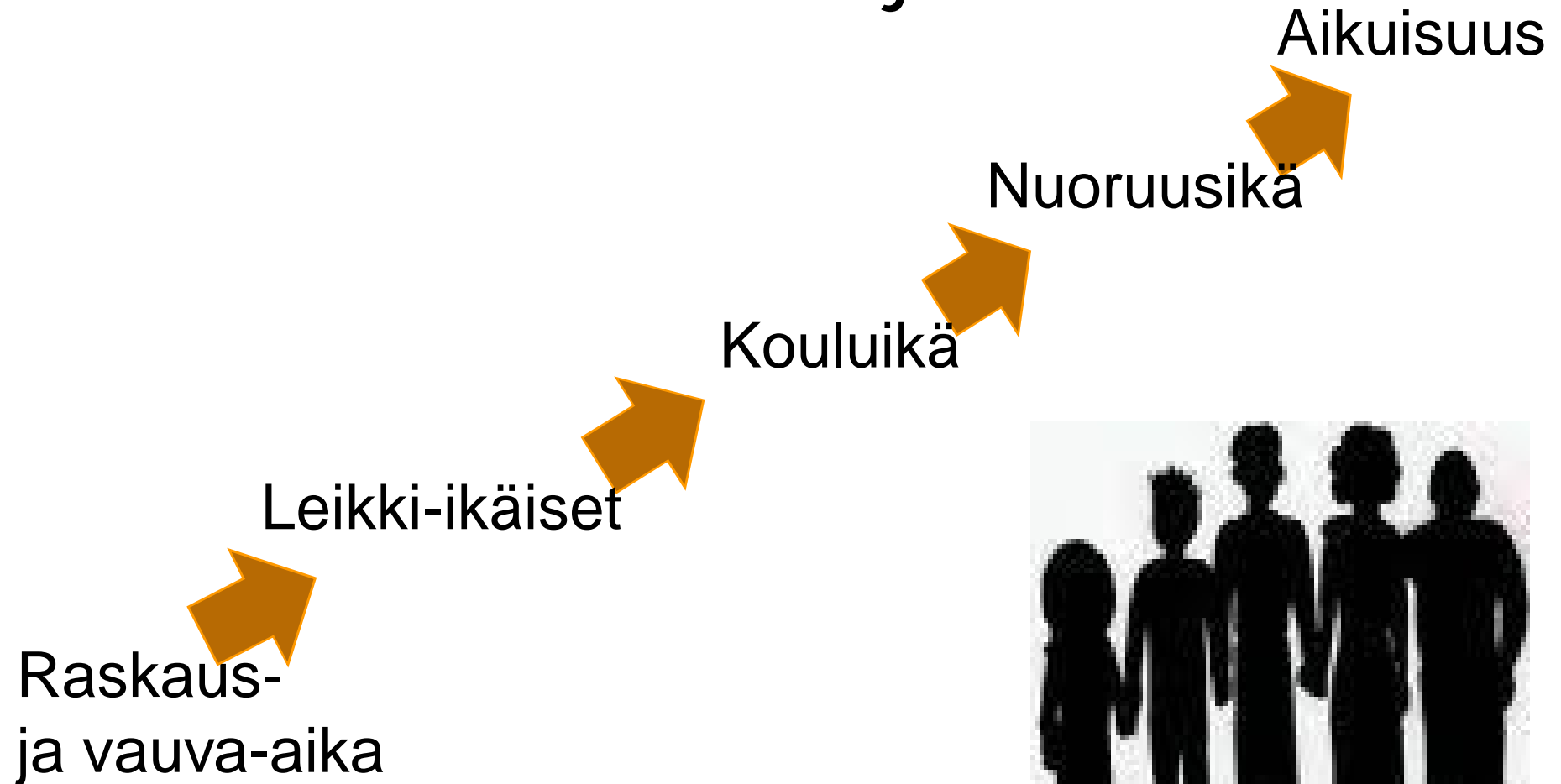
Laajasalo, T. & Pirkola, S.

Ennen kuin on liian myöhäistä – Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. THL, RAPORTTI 47/2012



[http://www.julkari.fi/
handle/10024/80468](http://www.julkari.fi/handle/10024/80468)

Elämänkaarijaottelu



Mielenterveyteen vaikuttavat riski- ja suojaavat tekijät

Esimerkkejä riski- ja suojaavista tekijöistä (mukailtu WHO, 2004)

Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä riskitekijöitä Huumeiden ja alkoholin helppo saatavuus Koulutuksen tai asunnon puute Köyhyys, ravinnon puute Työttömyys Syrjintä Väkivalta Työhön liittyvät stressi	Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä suojaavia tekijöitä Vähemmistöjen integraatio Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa Survaitsevaisuus, vastuunkanto Toimivat sosiaalipalvelut Yhteisön tuki
Yksilöön ja läheisiin liittyviä riskitekijöitä Ennenaikainen syntymä ja alhainen syntymäpaino Lapsen kaltoinkohtelu Vanhempien mielenterveydenhäiriö tai päihteiden käyttö Heikko opintomenestys Krooninen unettomuus tai kipu Päihdeongelmat Yksinäisyys Somaattinen sairaus Menetykset ja kuormittavat elämäntapahtumat Heikko stressinsietokyky	Yksilöön ja läheisiin liittyviä suojaavia tekijöitä Positiivinen varhainen vuorovaikutus Myönteinen minäkuva, itseluottamus Turvallisuuden tunne Ongelmanratkaisutaidot Oppimiskyky Vuorovaikutustaidot Ystävien ja perheen tuki Stressinhallintataidot

Ehkäisevä mielenterveystyö on mahdollista -> milloin, miten ja kenelle?

Eniten näyttöä:

Käytöshäiriöihin, syömishäiriöihin, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöihin sekä psykoosien ennaltaehkäisyn hyödyistä

- **varhain (lapsuudessa ja nuoruudessa) aloitetusta ennaltaehkäisystä**
- **kognitiivis-behavioraaliseen viitekehykseen pohjautuvasta ennaltaehkäisystä**
- **riskiryhmiin kohdistuvista interventioista**

Esimerkki: Käytöshäiriöiden ennaltaehkäisy

- Tehokkainta ennaltaehkäisyä, jota psykiatrian alalla voidaan tehdä? (Harley, 2008)
- Lukuisten tutkimusten mukaan vanhemmuutta tukevien ohjelmien avulla voidaan vähentää lapsen käytösoireita ja vaikuttaa käytöshäiriön riskiin (mm. Barlow & Stewart-Brown 2000, Thomas & Zimmer-Gembeck 2007, Westman ym. 2009).
- Käytöshäiriöiden kehittymiselle altistavia piirteitä on mahdollista havaita jo päiväkotikäisillä lapsilla (em. kyky käsitellä negatiivisia tunteita) → interventiot aloitettava varhain
- Eniten näyttöä ryhmämuotoiseen vanhempien ohjaukseen perustuvista ohjelmista (esim. Incredible Years, Triple P)
- Laajamittaiset vaikutukset: vanhemmuutta tukevilla ohjelmilla voidaan ennaltaehkäistä paitsi käytösongelmia, myös lapsen kaltoinkohtelua ja pahoinpitelyä (Printz ym. 2009), sekä lisätä vanhemman (Axberg ym. 2007) ja perheiden sisarusten hyvinvointia (Hutchings, 2007).

Triple P – Positive Parenting Programme

- Psykoedukatiivinen, videopalautetta hyödyntävä menetelmä, jonka on todettu vähentävän sekä lapsen käytösongelmia että vanhempien kokemia vaikeuksia omassa vanhemmuudessaan (Thomas ja Zimmer-Gembeck 2007). Kevyimmillään ohjelmaa voi toteuttaa koko väestölle (mediakampanja)
- Kustannustehokas, luokkaa *** **Australiassa on arvioitu Triple P ohjelman kustannus vs säästöt olevan luokkaa 9 milj vs 40 milj. (mm. Mihaulopoulos ym. 2007 Does the triple P-Positive Parenting Program provide value for money?)**
- www.triplep.net

Coping with Stress (CWS)-kurssi

CWS: USA:ssa kehitetty kognitiiviseen viitekehykseen perustuva ohjelma nuorten masennuksen ehkäisyyn

- Nuorille, jotka ovat masennusriskissä masentuneen vanhemman ja/tai lievien masennusoireiden vuoksi.
- Manualisoitu, kestoltaan rajoitettu, ryhmämuotoinen menetelmä, joka voidaan toteuttaa kouluympäristössä.
- Opetetaan tunnistamaan ja hallitsemaan omia ajatuksia, stressitilanteista selviytymisen taitoja sekä vahvistetaan toimivia selviytymisstrategioita.
- CWS-kurssista on muokattu myös suomenkielinen versio, MAESTRO-stressinhallintakurssi

Maestro STRESSINHALLINTAKURSSIN SISÄLTÖJÄ:

15 tapaamista, 5-6 hlöä

- MITÄ STRESSI ON?
- STRESSIN KANSSA PÄRJÄÄMINEN
- STRESSAAVAT TILANTEET JA AJATTELU
- KIELTEISEN AJATTELUN TARKKAILU
- TOISIA KOSKEVA KIELTEINEN AJATTELU
- AKTIVOIVIIN TAPAHTUMIIN SUHTAUTUMINEN
- EPÄREALISTISTEN AJATUSTEN
PYSÄYTTÄMISTEKNIIKAT
- STRESSAAVAT TILANTEET, MASENNUKSEN
EHKÄISY, VIIKOITTAISTEN TAPAAMISTEN PÄÄTÖS

Jobs

- Aktiiviseen oppimiseen perustuva ohjelma työttömien työllistämiseksi ja heidän mielenterveytensä tukemisessa
- Käytössä kansainvälisesti, Suomessa nimellä Työhön kurssi
- Ohjelmaan sisältyy noin viikon mittainen kurssi jonka aikana harjoitellaan työnhauan kannalta tärkeitä asioita