



HAE NEUVOJA
JA APUA

TIETOA MIELEN-
TERVEYDESTÄ

PAIKKA- JA
PALVELUHAKU

VANHEMMILLE JA
AMMATTILAISILLE

MIKÄ MUA VAIVAA
JA MISTÄ SAAN APUA?

MILLOIN
TARVITSEN APUA?

ITSEHOITO
& OPAAAT

OMAT
STOORIT

KENELLE VOIN JUTELLA? KUKA VOISI AUTTAA?

Luotettavalle ystävälle voit jakaa surut ja murheet, samoin kuin ilot ja onnen hetket. Ystävä kuuntelee ja on tukena, samoin kuin itse olet tukena, jos ystäväsi kaipaa kuuntelijaa. Luotettava aikuinen on aina turvallinen vaihtoehto huolten jakamiselle.

LUE LISÄÄ VAIHTOEHDOISTA AVUN HAKEMISEEN →



TEE TESTI JA SELVITÄ
**MIKÄ MUA VAIVAA
JA MISTÄ SAAN APUA**



KATSO JA LUE
**MILLOIN TARVITSEN
APUA?**

1 2 3

APUA 24 / 7

Tarvitsetko apua
välittömästi?

☎ 09 1234567

HELSINGIN sosiaalipäivystys 24h / 7pv

VALITSE TOINEN TOIMIPISTE ▼

AJANKOHTAISTA

KAIKKI ARTIKKELIT →

- 27.11. Mielenterveystalosta löytyy myös Porvoon sairaanhoitoalueen hoito- ja palvelupaikat...
[LUE ARTIKKELI](#)
- 26.11. Vanhempien jääminen pois koululaisen terveystarkastuksesta on merkki syrjäytymisvaarasta. THLn blogi. <http://bit.ly/1b42Pii>
[LUE ARTIKKELI](#)
- 25.11. Mielenterveystalosta löytyy myös Porvoon sairaanhoitoalueen hoito- ja palvelupaikat...
[LUE ARTIKKELI](#)
- 22.11. Vanhempien jääminen pois koululaisen terveystarkastuksesta on merkki syrjäytymisvaarasta. THLn blogi. <http://bit.ly/1b42Pii>
[LUE ARTIKKELI](#)

OMAT STOORIT

KAIKKI STOORIT →

12.11. Liisa 19v

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua consectetur adipiscing elit.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris aliquip...

[LUE KOKO STOORI](#)

KERRO MITÄ MIELTÄ OLET?

Kysymys mielenkiintosesta aiheesta lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua?

PUOLESTA 1

VASTAAN 2

MUUTA 3

- Mikä mua vaivaa ja mistä saan apua?
- Milloin tarvitsen apua?
- Itsehoito & oppaat
- Omat stoorit
- Tietoa Mielenterveydestä
- Paikka ja Palveluhaku

- Häiriöt ja ongelmat
- Kuinka nuorta autetaan?
- Tietoa vanhemmille
- Tietoa ammattilaisille

Nuorten Mielenterveystalo sosiaalisessa mediassa:



- Tietoa palvelusta
- Anna palautetta
- Yhteistyökumppanit
- Mielenterveystalo.fi



www.hus.fi

Nuorten Mielenterveystalo -palvelun tuottaa
Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, HUS.

TIETOA MIELENTERVEYDESTÄ

NUORUUSIKÄ

- > Nuoruusikä
- > Kehitystehtävät
- > Psykkinen kehitys
- > Fyysinen kehitys
- > Lisää tietoa netissä

MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

- > Mielenterveys
- > Turvaverkkoni
- > Ihmissuhteeni
- > Tunteet haltuun
- > Kuinka selviydyän
- > Vahvuudet käyttöön

KUINKA AUTAN ITSEÄNI

- > Kenelle voin jutella?
- > Tarvitseeko apua?
- > Oma-apu
- > Lapsen osallisuus
- > Oma motivaatio
- > Testit

TURVAVERKKONI

Nuori tarvitsee lähelleen ihmisiä, turvallisia aikuisia ja läheisiä kavereita. Murrosikäinen kasvaa ja kehittyy vauhdilla, ja nuori ottaa etäisyyttä vanhempiin ja turvautuu entistä enemmän ikatovereihin. Nuori kuitenkin tarvitsee sekä vanhempia, läheisiä ystäviä että muita turvallisia aikuisia, joiden kanssa jutella kasvuun liittyvistä ajatuksista ja elämään liittyvistä onnistumisista, ilon aiheista, huolista ja murheistakin. Läheisiltä ihmisiltä on tärkeää saada myös myönteistä palautetta ja rohkaisua. Nämä ihmiset kuuluvat nuoren turvaverkkoon.

(Tämä sisältö on tuotettu yhteistyössä Suomen mielenterveysseuran kanssa.)

- > Koululaisen turvaverkko-opas
- > Turvaverkko

Turvaverkkoon voi kuulua aikuisia ja nuoria kodin, koulun, harrastuksien ja vapaa-ajan kautta.

Turvaverkon ihmiset välittävät

TURVAVERKKO TURVAA NUORTA

Turvaverkkoon voi kuulua aikuisia ja nuoria kodin, koulun, harrastuksien ja vapaa-ajan kautta. Siihen voi kuulua monta ihmistä tai siihen voi kuulua yksi tärkeä ihminen, ja turvaverkko voi myös muuttua eri elämäntilanteissa. Tärkeää on, että jokaisella on turvaverkossaan joku tai joitakin itselle läheisiä ihmisiä.

Turvaverkon ihmiset välittävät nuoresta. He kannustavat ja antavat myönteistä palautetta nuoren onnistumisista ja kuuntelevat, kun jokin asia huolestuttaa tai mietityttää. Kun koulutöiden määrä tuntuu liian isolta, voi asiasta jutella koulussa opettajalle, kotona vanhemmalle tai kaverille, jolla voi olla samoja tunteita. Kun hyvän kaverin tai tyttö- tai poikaystävän kanssa on riitaa, oloa helpottaa, kun asiasta puhuu vaikka kotona. Useimmiten ajatusten ja tunteiden sanominen jollekin ääneen jo helpottaa oloa. Siksi oma turvaverkkoon on hyvä kartoittaa, jotta tiedostaa, kenelle omia tunteitaan ja ajatuksiaan voi jakaa.



TEE TESTI JA SELVITÄ

MIKÄ MUA VAIVAA
JA MISTÄ SAAN APUA

1 ONGELMA TAI HUOLI

2 VAKAVUUSASTE

3 PAIKKAKUNTA JA HOITOPAIKAT

Ahdistunut olo

Ihmissuhdeongelmat

› Itsetuhoisuus

Jaksamattomuus, väsymys

Keskittymisvaikeudet, levottomuus

Kotiin eristäytyminen

Koulunkäyntiongelmät

Masennus ja alakuloisuus

Mielialan vaihtelut

Netinkäytön ja pelaamisen ongelmat

Omaan kehoon ja ulkonäköön liittyvät huolet

Omaan seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat

ITSETUHOISUUS

1/4

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, johon sisältyy itsensä vahingoittaminen tai henkeä uhkaavan riskin ottaminen. Käyttäytyminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuorassa itsetuhokäyttäytymisessä ihminen saattaa ottaa elämää uhkaavia riskejä, mutta hänellä ei kuitenkaan ole tietoista itsensä vahingoittamisen tai kuoleman päämäärää. Epäsuora itsetuhoisuus voi ilmetä esimerkiksi riskien ottona liikenteessä, päihteiden liikkakäyttönä, fyysisten sairauksien laiminlyömisinä tai oman terveyden kohtuuttomana rasittamisena. Holtiton seksuaalikäyttäytyminen voidaan myös nähdä itsetuhoisuutena.

JATKA ETEENPÄIN ›

1. Ei toistuvia oireita

2. Toistuvia oireita

› 3. Lievä häiriö

4. Keskivaikea häiriö

5. Vakava häiriö

6. Päivystyksellinen tilanne

ITSETUHOISUUS

2/4



Kuolemaan tai itsensä vahingoittamiseen liittyvät ajatukset ovat nuoren mielessä usein. Ajatukset häiritsevät ajoittain nuoren selviytymistä arjesta, koulusta, työstä tai ihmissuhteista.

[← TAKAISIN](#)[JATKA ETEENPÄIN >](#)

› Valtakunnalliset palvelut

Yhteiset palvelut

Etelä-Pohjanmaa

Kainuu

VALTAKUNNALLISET PALVELUT

3/4

› TERVEYSKESKUKSET (23)

› HAAGAN TERVEYSASEMA

› KALLION TERVEYSASEMA

› KUNNALLISET PALVELUT (4)

› VALTAKUNNALLISET PALVELUT (7)

← TAKAISIN

> VALTAKUNNALLISET PALVELUT

Yhteiset palvelut

Etelä-Pohjanmaa

Kainuu

VALTAKUNNALLISET PALVELUT

3/4

> TERVEYSKESKUKSET (23)

> HAAGAN TERVEYSASEMA

Helsinkiiläiset saavat mielenterveyspalvelut oman asuinalueensa terveysasemalta. Terveysasemilta annetaan apua kriisitilanteissa sekä hoidetaan lieviä ja keskivaikeita mielenterveyden häiriöitä. Tarvittaessa terveysasemalääkäri ohjaa potilaan psykiatrisen poliklinikkalle. Äkillisissä psykiatrisissa kriisitilanteissa potilas tai hänen läheisensä voivat ottaa yhteyttä suoraan oman asuinalueensa psykiatrisen poliklinikkalle.



Huovitie 5, 00400 Helsinki
 PL 6610, 00099 Helsingin kaupunki
 Puh. terveysaseman toimisto (asiakaspalvelu ja neuvonta): 09 3104 9270
 Faksi: 09 3104 8407
 Avoinna: ma - ti ja to - pe klo 8 - 16, ke klo 8 - 18.

Hoitajien puhelimunnit ovat arkipäivä klo 8 - 9 ja klo 12 - 13

> KALLION TERVEYSASEMA

> KUNNALLISET PALVELUT (4)

> VALTAKUNNALLISET PALVELUT (7)

< TAKSIN