



Opiskeluinto ei ole itsestäänselvyys

Hyvän mielen Opiskelijan ompupäivä YTHS:ssä 12.2.2016

Joka viides korkeakouluopiskelija kärsii mielenterveysongelmista, ja joka kymmenes tarvitsee välitöntä hoitoa. Mielenterveyshäiriöt ovat opiskeluikäisten merkittävin terveysongelma, joka hoitamattomana voi johtaa opintojen keskeytymiseen ja jopa syrjäytymiseen.

Jo perinteeksi muodostuneena terveyden edistämiseen tähtäävänä Opiskelijan ompupäivänä 12.2.2016 teema on tänä vuonna opiskelijoiden mielenterveys. YTHS:n väki haluaa muistuttaa opiskelijoita mielenterveyden edistämisen tärkeydestä.

Omasta itsestä huolehtiminen – riittävä uni, päivittäinen liikunta ja ystävät – on tärkeä osa opiskelua, valmistumista ja päätymistä työelämään. Mutta paljon muutakin tarvitaan. Opiskelu on vaativaa työtä. Monen asian pitää olla kohdallaan, jotta elämä ja opiskelu sujuisi.

Mielenterveyspalveluille on kysyntää, joten YTHS kehittää ja uudistaa niitä jatkuvasti. Ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehtävässä sähköisessä terveystarkastuksessa mielen hyvinvointia kartoitetaan jatkossa entistä tarkemmin. Hoitopääsyn odotusaikoja on saatu lyhennettyä myös ruuhkaisella talvikaudella. Mielenterveyspalveluja tarjotaan porrastetusti ja palvelu pyritään rakentamaan opiskelijan tarpeen mukaan. Uusia verkkopalveluja kehitetään.

Opiskelijan ompupäivä näkyy myös säätiön toimipisteissä. Ompupäivän kunniaksi mm. Tampereen YTHS:n työntekijät jalkautuvat klo 11–13 Tampereen yliopiston päätalon alakertaan, Cafe Alakuppilan lähistölle keskustelemaan opiskelijoiden kanssa mielen ja kehon hyvinvoinnista sekä jakamaan vinkkejä netissä olevista hyvinvointipalveluista. Puolelta päivin voi osallistua fysioterapeutin vetämään hengähdystaukoon A 08 -salissa. Turun toimipisteessä voi tutustua klo 12-13 asahi-harjoitukseen psykologin vetämänä. Ja paljon muuta.

Opiskelijan ompupäivää vietettiin ensimmäistä kertaa 13.2.2012. Sen tarkoituksena on kannustaa opiskelijoita kylmän talven ja tenttikiireiden keskellä terveellisiin elämäntapoihin. Päivä on samalla säätiön säädekirjan allekirjoituspäivä.

Lisätiedot: YTHS:n mielenterveyden johtava ylilääkäri Pauli Tossavainen, p. 046 876 9115
YTHS:n viestintäpäällikkö Sari Krappe, p. 046 710 1540

YTHS:n Tampereen toimipiste: psykologi Marja Valtari, marja.valtari(at)yths.fi

YTHS:n Turun toimipiste: psykologi Kimmo Häärä, kimmo.haara(@)yths.fi