



Opiskelijan Omppupäivä 12.2.2016 – teemana mielenterveys

## Tavoitteena nopea hoitopääsy mielenterveyspalveluihin

**Mielenterveyshäiriöt ovat opiskeluikäisten merkittävin terveysongelma, ja YTHS:n mielenterveyspalvelut ovat erittäin kysytyjä. YTHS:n tavoite on nopeuttaa opiskelijoiden hoitopääsyä hoidon porrastuksen ja uusien matalan kynnyksen palvelumuotojen avulla.**

Opiskeluelämä ja sitä edeltäneet kouluvuodet eivät ole kaikille ihmissuhteiden ja hyvien muistojen keräämisen kulta-aikaa. Kolme neljästä elämänaikaisesta mielenterveyshäiriöstä puhkeaa ennen 25 vuoden ikää.

Häiriö on saattanut jäädä vähäiselle huomiolle nuoruusiässä. Nuori saattaa sinnitellä jopa ilman apua läpi kouluajan tai apu katkeaa nuoren lähtiessä opiskelemaan. Nuori tulee suurin toivein yliopistoon havaitakseen, että ongelmat seuraavatkin mukana. Muiden seuraan on vaikea liittyä. Tuntuu, että toiset ovat fiksumpia ja ahdistus kasvaa, kun opinnoista ei saa otetta. Opiskeluinto voi sammua kokonaan, jos mielenterveysongelmaan ei löydy nopeasti apua.

YTHS:n mielenterveystyön johtavalle ylilääkäri **Pauli Tossavaiselle** tilanne on tuttu.

- Mielenterveyshäiriöt, kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko voivat haitata pahasti elämää ja johtaa muiden häiriöiden, kuten masennuksen tai päihdekäytön ilmaantumiseen, Tossavainen kertoo.
- Nuoruusiässä ahdistusta ei ole välttämättä ymmärretty tai pystytty hoitamaan. Nuoruusiässä kuuluva kehitys voi olla kesken. Opiskeluelämä tuo jälleen uudet haasteet ja siksi apua haetaan YTHS:ltä. Tässä valossa ei ole ihme, että mielenterveyspalveluihimme jonotetaan.

Hoitopääsyä nopeuttaakseen YTHS uudistaa mielenterveyspalveluita. Ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehtävässä sähköisessä terveystarkastuksessa mielen hyvinvointia kartoitetaan jatkossa entistä tarkemmin. Mielenterveyspalveluja tarjotaan porrastetusti ja ne rakennetaan entistä tarkemmin opiskelijan tarpeen mukaan. Osa palveluista tarjotaan videovälitteisesti valtakunnallinen tasa-arvoisuus huomioon ottaen. Opiskeluympäristön terveellisuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota yhä enemmän mielen hyvinvoinnin edistämiseen.

- On tärkeää, että opiskelijalla on mahdollisuus pysyä mukana opinnoissa terveydentilansa mukaan. Ensiapua saa monista uusista opiskelijoille kehitetyistä mielenterveystyön verkkopalveluista, vaikka ei heti pääsisikään vastaanotolle, Pauli Tossavainen muistuttaa.

Lisätiedot: YTHS:n mielenterveyden johtava ylilääkäri Pauli Tossavainen, p. 046 876 9115

YTHS:n viestintäpäällikkö Sari Krappe, p. 046 710 1540

[www.yths.fi/omppupaiva](http://www.yths.fi/omppupaiva)

YTHS:n Opiskelijan omppupäivän teema on perjantaina 12.2.2016 opiskelijoiden mielenterveys. Päivää vietettiin ensimmäistä kertaa 13.2.2012. Sen tarkoituksena on kannustaa opiskelijoita talven ja tenttikiireiden keskellä terveellisiin elämäntapoihin. Päivä on samalla säätiön säädekirjan allekirjoituspäivä.