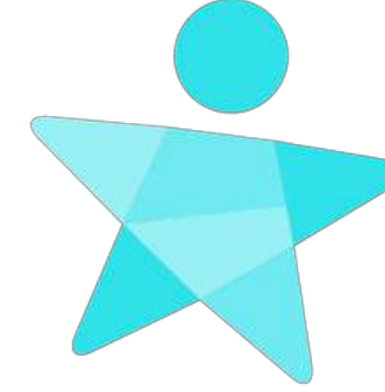


NEUROPSYKIATRISET PIIRTEET VOIMAVARAKSI - RYHMÄVALMENNUS



OMAN ELÄMÄN
STARA
ESR+ -HANKE 2023-2026

1. tapaaminen



Euroopan unionin
osarahoittama



OHJELMASSA TÄNÄÄN



- Neurokirjo; ADHD, Autsimikirjo
- Neurokirjo työelämässä
- Arjen tutkikeinot
- Itsetunnon vahvistaminen
- Tehtävä: Keskity vahvuuksiin ja onnistumisiin
- Keskustelua: Mitä sinä haluat muuttaa elämässäsi?

NEUROKIRJO

Tyypillisiä neurokirjon ilmenemismuotoja:

- keskittymisen vaikeus
- Toiminnanohjauksen vaikeus
- tarkkaavuuden vaikeus
- tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteet
- kielellisen ja ei-kielellisen kommunikoinnin haasteet
- sosiaalisen kanssakäymisen haasteet
- aistihavaintojen erilaisuudet



NEUROKIRJO

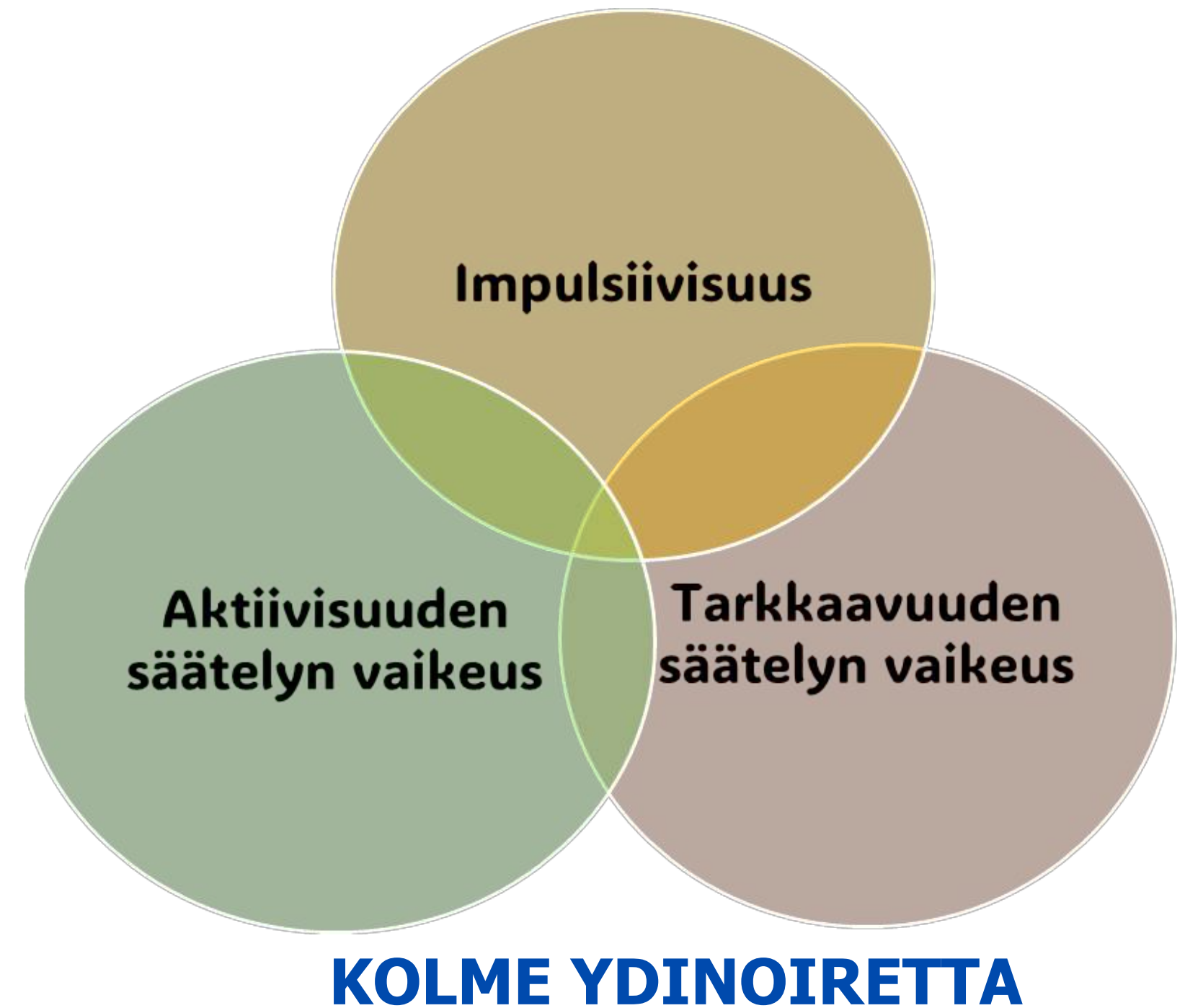
- Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt ovat synnynnäisiä johon vaikuttavat perimä, ympäristötekijät sekä aivojen rakenteellinen ja toiminnallinen kehitys.
- Monella voi myös olla vain piirteitä näistä häiriöistä, eivätkä diagnostiset kriteerit täysin täyty.
- Neuropsykiatriset häiriöiden oirekuvat vaihtelevat yksilöllisesti ja ne muuttavat myös muotoaan elämän aikana.
- Diagnoosien samanaikaisuus ja liitännäisdiagnoosit ovat hyvin yleisiä.



ADHD

ATTENTION-DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

- ADHD on yleisin kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö.
- ADHD:n oireet johtuvat keskushermoston poikkeavasta toiminnasta.
- Oireet ovat synnynnäisiä ja havaittavissa jo lapsuudessa.



ADHD

Tarkkaavaisuuden, aktiivisuuden ja impulsiivisuuden säätelyyn vaikuttavat oleellisesti arjen rytmit ja koko arkielämän tasapaino eli se, kuinka hyvin henkilö on nukkunut, syönyt ja päässyt palautumaan kuormittavista tilanteista.

- Iän myötä oireet usein muuttuvat. Ylivilkkaus on usein pienellä lapsella suurimmillaan, ja nuoruudessa ja aikuisuudessa se vähenee. Iän myötä muutkin oireet saattavat lievitä, hävitä tai muuttua muotoaan.
- Vaikka oireet voivat vähentyä, niin oireista aiheutuva haitta voi lisääntyä aikuiselämän vastuiden ja vaatimusten kasvaessa.



AUTISMINKIRJO

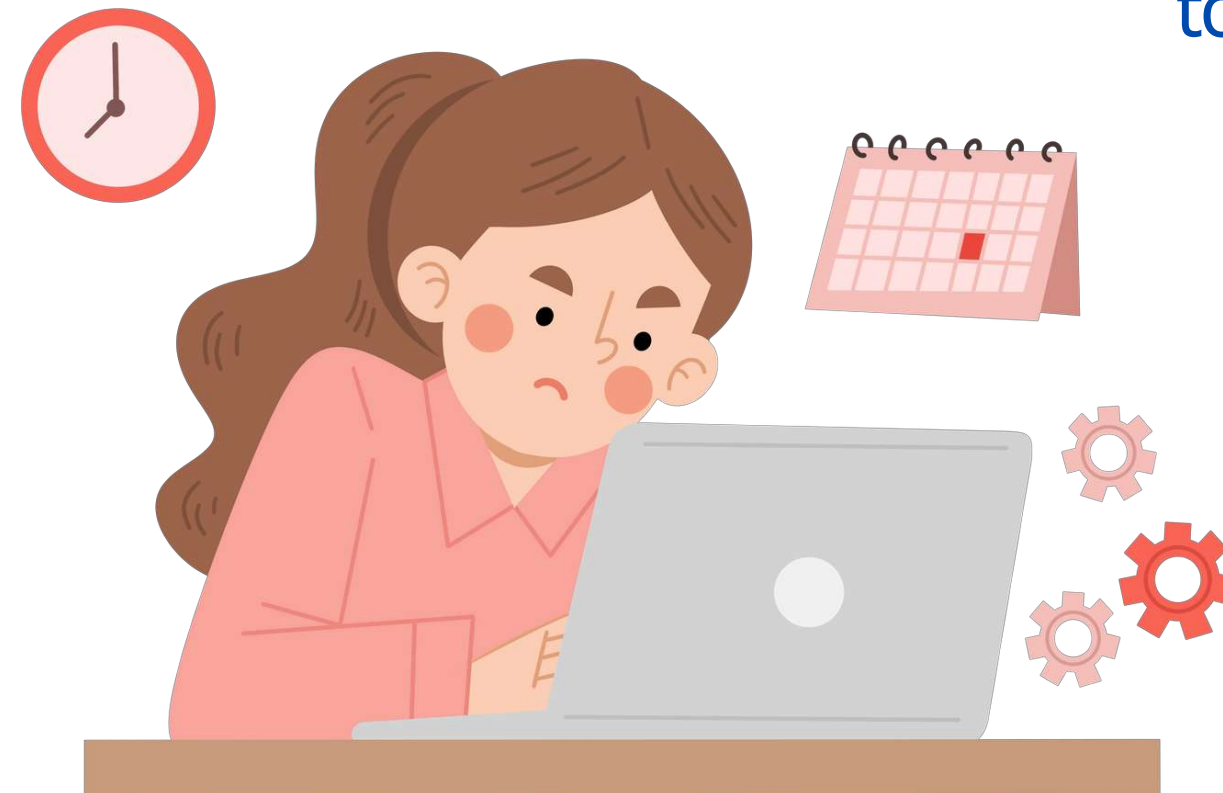
ASD, AUTISM SPECTRUM DISORDER



- Autismikirjon häiriöt ovat keskushermoston kehityksellisiä häiriöitä, joiden ydinoireita ovat
 - vuorovaikutuksen ja kommunikaatio erityispiirteet
 - rajoittuneet, toistuvat ja joustamattomat käytösmallit
 - erityiset kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit.
- Autismikirjossa tyypillistä on myös, aistiherkkyys, hermoston poikkeavan voimakas kuormittuminen ja stressitason nousu sekä epätasainen taitoprofiili.

AUTISMINKIRJON ERITYISPIIRTEITÄ

Vaikeudet sosiaalisessa
kanssakäymisessä,
vuorovaikutuksessa ja
kommunikaatiossa



Vaikeudet oman
toiminnan ohjauksessa

Voimakas hermoston
kuormittuminen ja stressitason
nousu

Vahva oikeudentaju

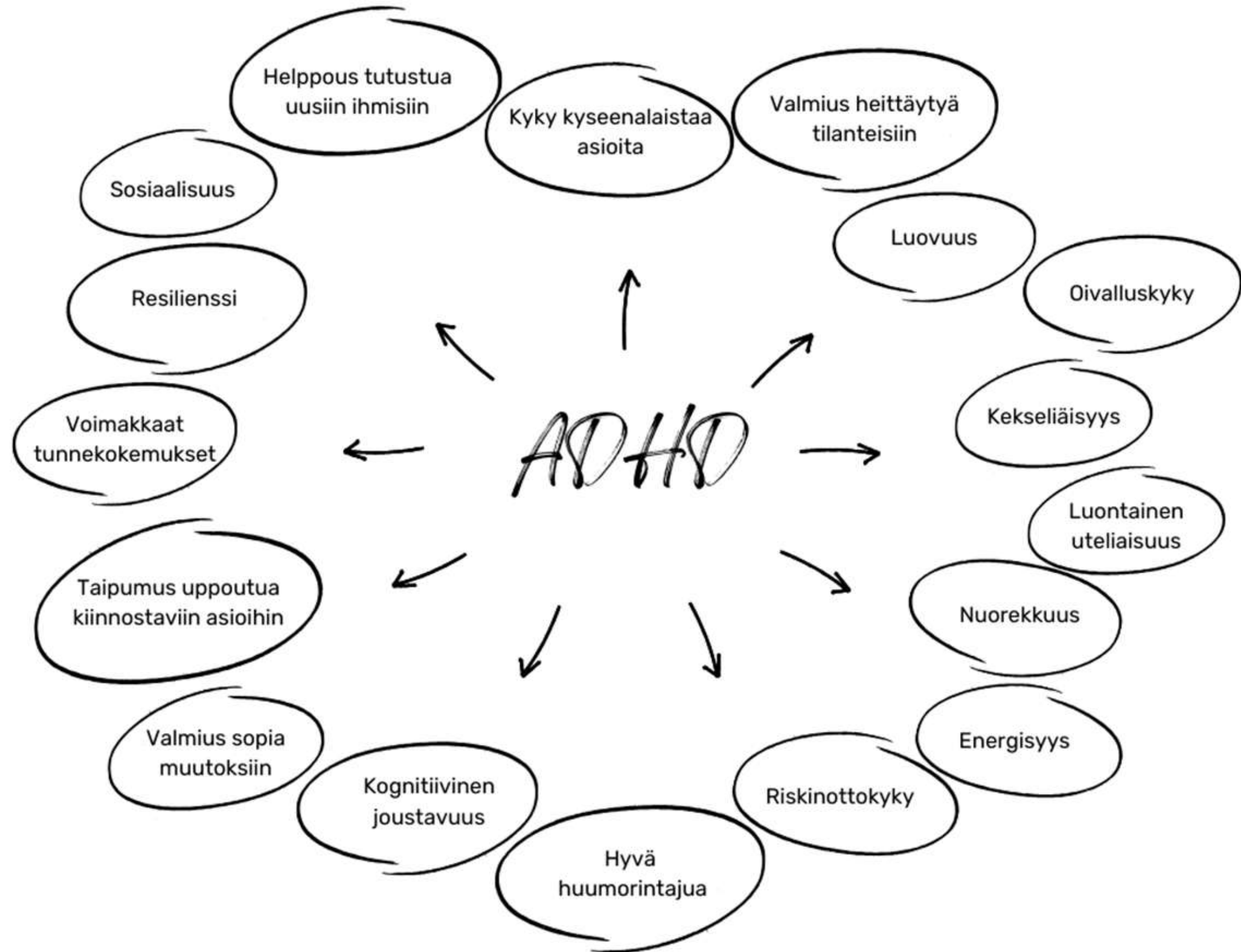
Poikkeavuudet aistien
välittämässä tiedossa ja
sen tulkinnassa

Erityiset kiinnostuksen kohteet

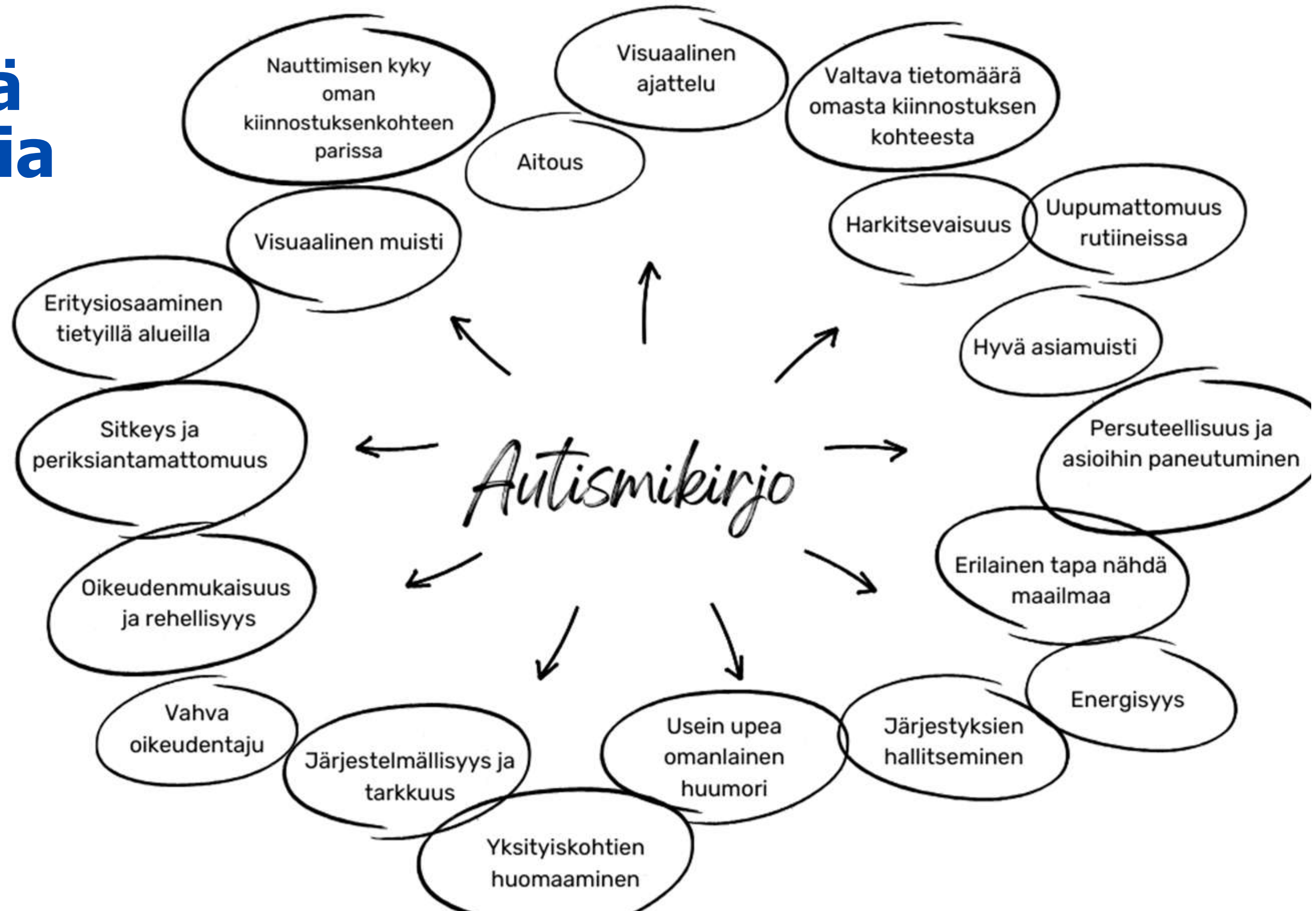
Hyvä yksityiskohtien havaitseminen
ja muistaminen

Tarkkuus ja huolellisuus

Tyypillisiä vahvuuksia



Tyypillisiä vahvuuksia



NEUROKIRJO TYÖELÄMÄSSÄ

- Mitä vahvuuksia neurokirjon henkilöillä on työelämäänsä liittyen?
- Mitkä ovat omat vahvuutesi työelämässä?
- Mitä haasteita koet itse työelämäänsä liittyen? Onko jotain mihin voi itse vaikuttaa?



ARJEN TUKIKEINOT

- Neuropsykiatriset häiriöt, voivat haitata arkea ja asioiden sujumista monin tavoin. Nämä vaikeudet voivat vaihdella eri elämänvaiheissa. Myös se vaihtelee, mikä koetaan haitaksi ja mikä ei.
- Kun omat haasteet ja niiden kanssa selviytymistä auttavat konstit tulevat tutuiksi, paranee myös elämänhallinta.
- Erityisen tärkeää on tunnistaa omat vahvuudet ja voimavarat.
- Arjen sujuvuutta ja oirehallintaa voidaan lisät
 - muokkaamalla ympäristöä
 - käyttämällä erilaisia apukeinoja ja menetelmiä
 - muuttamalla oman toiminnan tapaa ja myös opettelemalla uusia taitoja.
- Usein parhaimpaan tulokseen päästään yhdistelemällä näitä kaikkia.



ITSETUNNON VAHVISTAMINEN



- Itsetunto on kyky luottaa itseensä ja arvostaa itseään omista heikkouksista huolimatta. Jos itsetunto on hyvä, kestää paremmin epäonnistumista, pettymyksiä ja omia virheitä.
 - Itsetunto ja erityisesti sen puute vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisiin.
 - Hyvään itsetuntemukseen kuuluu se että tuntee sekä omat haasteensa että vahvuutensa. Omien vahvuuksien tunteminen on tärkeää itsetunnon kannalta.
-
- Usein nepsy-piirteisen elämää leimaa ympäristöstä tuleva negatiivinen palaute jonka vuoksi voi kokea olevansa väärällä tavalla erilainen, huonompi kuin muut. Tämä voi vaikuttaa myös minäkuvaan, josta seuraa itseluottamuksen puute mikä johtaa pidemmän päälle huonoon itsetuntoon.
 - Minäkuva voi vääristyä, jos käsitys omista taidoista ja kehityskohteista on yksipuolinen.

KESKITY VAHVUUKSIISI JA ONNISTUMISIISI

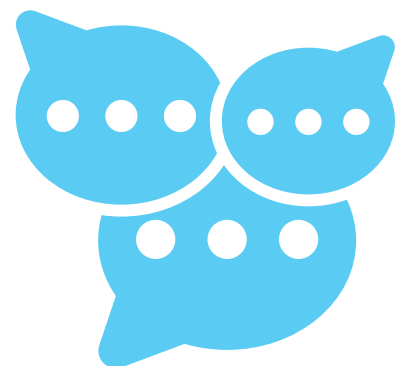


HARJOITUS: OMAT VAHVUUDET JA HAASTEET (LIITE)

Olet hyvä ja arvokas sellaisena kuin olet. Hyvään itsetuntoon kuuluu, että näet itsesi hyvänä ja arvokkaana ihmisenä. Jos tämä tuntuu vaikealta, voit pyrkiä muuttamaan tilannetta etsimällä itsestäsi ja ympäristöstäsi hyviä puolia ja kauniita asioita.

Jokaisella ihmisellä on paljon vahvuuksia. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen auttaa meitä onnistumaan ja oppimaan. Vahvuuksien avulla vaikeatkin asiat sujuvat helpommin, joten vahvuuksien käyttämistä kannattaa harjoitella.





MITÄ SINÄ HALUAISIT MUUTTA ELÄMÄSSÄSI

KESKUSTELUA: SPIRAL -PELIN TULOKSET

MITÄ SINÄ HALUAT?

Jos haluat saada aikaan positiivisen muutoksen, kannattaa miettiä, mitä asioita todella haluat elämässäsi muuttaa ja mitä et.

MITÄ VOISIT ITSESSÄSI HYVÄKSYÄ?

Onko jotakin, jonka voisitkin hyväksyä sen sijaan, että sitä pitäisi muuttaa? Entä mihin haluaisit ehdottomasti muutoksen?

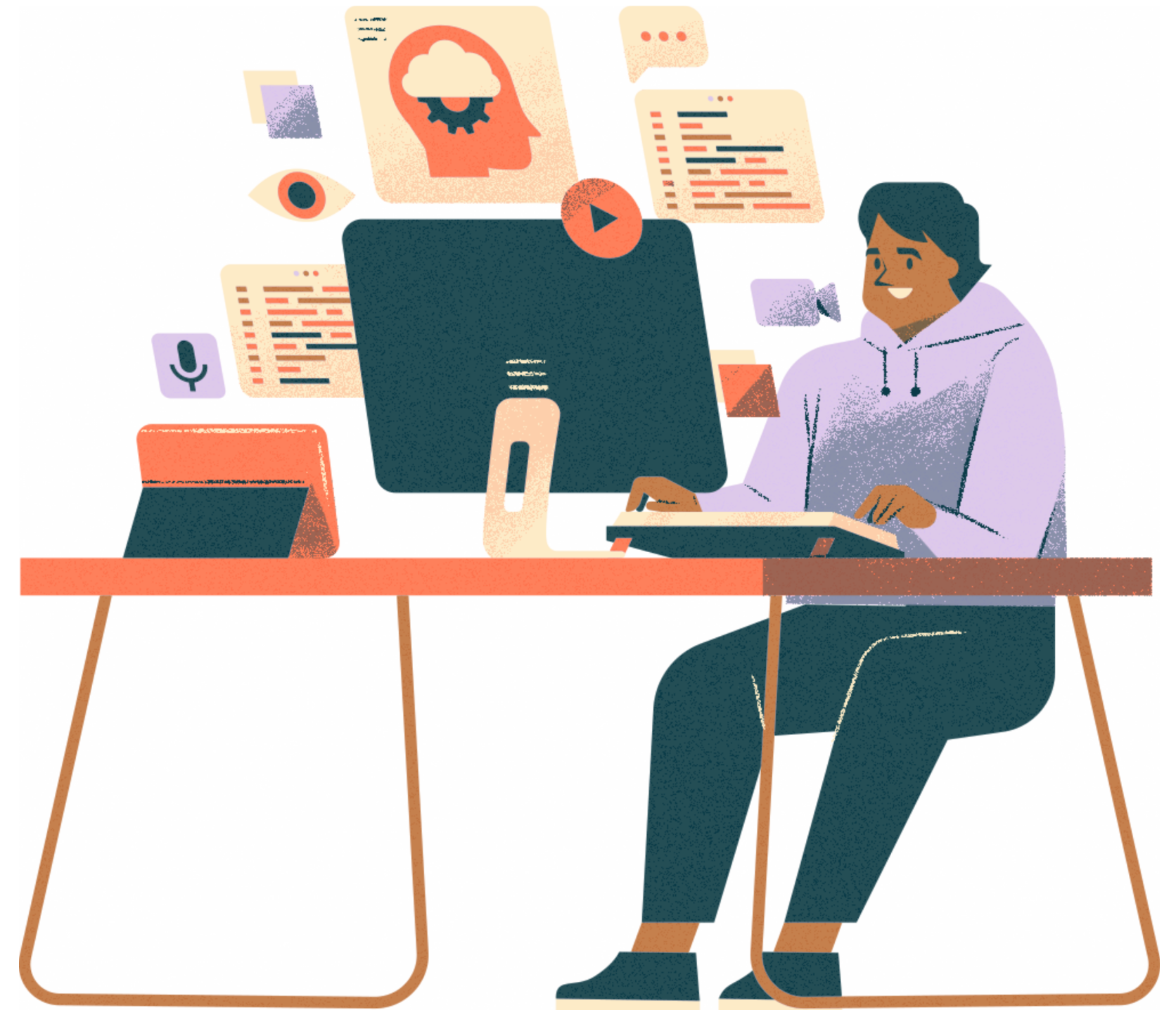
OLE ARMOLLINEN ITSEÄSI KOHTAA

Opettele antamaan itsellesi rauha niiden haasteiden tai vaikeuksien kanssa joita ajattelet että pystyt hyväksymään. ” Olen päättänyt, että voin elää tämän asian kanssa, vaikka muut olisivatkin siitä eri mieltä. Käytän energiaani mieluummin tärkeimpiin ongelmiin.”



LISÄÄ TIETOA JANOAVILLE

- mielenterveystalo.fi
- mieli.fi
- adhd-liitto.fi
- autismiliitto.fi
- autismiyhdistys.fi
- naenepsy.fi



LÄHTEET



- Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaisille. Santalahti kustannus, Jyväskylä.
- Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Mielenterveystalo.fi: Tehtävä: Omat vahvuudet ja haasteet. Vierailtu 21.1.25
<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-09/Omat-vahvuudet-ja-haasteet.pdf>
- Savikuja, T & Puustjärvi, A. 2022. Nepsy – opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Aivosäätiö. Autismikirjo. Vierailtu 23.1.2025.
<https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/autismikirjo/>

KIITOS!

