

# ARKI HALTUUN

– APUA NEUROPSYKIATRISIIN HAASTEISIIN





# ARKI HALTUUN

## – APUA NEUROPSYKIATRISIIN HAASTEISIIN

## Ohjeet käsikirjan käyttöön

Neuropsykiatrisilla eli neurokirjon haasteilla tarkoitetaan tämän oppaan yhteydessä aivojen toiminnasta johtuvia, ihmisen toimintakykyyn vaikuttavia oireita ja ominaisuuksia. Mikäli neuropsykiatriset haasteet vaikuttavat elämänlaatuun monella sen osa-alueella merkittävästi sitä heikentävällä tavalla, on mahdollista, että kyseessä on todettavissa oleva neuropsykiatrisen häiriö. Autismikirjon häiriö, ADHD, erilaiset oppimisvaikeudet, Touretten syndrooma ja pakko-oireinen häiriö (eli OCD) ovat kaikki neuropsykiatrisia eli neurokirjon häiriöitä.

On tärkeää muistaa, että neurokirjon haasteita voi myös muodostua elämän aikana esimerkiksi päähän kohdistuneiden iskujen tai pitkäaikaisen päihdeidenkäytön takia: tällaisia elämän aikana alkavia häiriöitä kutsutaan hankituiksi neuropsykiatrisiksi häiriöiksi. Myös hankittuja neuropsykiatrisia häiriöitä voi ja kannattaa kuntouttaa.

Tunnistamattomat ja hoitamattomat neurokirjon häiriöt aiheuttavat monenlaisia vaikeuksia niin kodin arjessa, työssä kuin opinnoissa. Ne ovat siten merkittäviä riskitekijöitä yhteiskunnasta syrjäytetyksi tulemiselle. Esimerkiksi ADHD-oireisella on muuta väestöä suurempi riskin joutua päihdekierteeseen ja syyllistyä rikoksiin.

Tutkimusten mukaan esimerkiksi ADHD ja oppimisvaikeudet ovat vankien keskuudessa 5–10 kertaa yleisempiä kuin muilla. Suurimmalla osalla heistä ei ole diagnoosia. Neurokirjon oireet voivat korostua vankilaympäristössä, minkä vuoksi henkilöä saatetaan pitää häirikkönä tai hankalana ihmisenä. Omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistaminen sekä niiden työstäminen lisäävät itsetuntemusta ja luottamusta tulevaisuuteen. Todennäköisesti myös erilaiset väärinkäsitykset ja ristiriitatilanteet vähenevät, kun ymmärrys neuropsykiatrisista häiriöistä ja niiden aiheuttamista haasteista lisääntyy.

Tätä käsikirjaa voi käyttää itsenäisesti. Parhaan hyödyn voi saavuttaa, kun käsikirjaa tutkitaan yhdessä esimerkiksi työntekijän tai läheisen kanssa. Käsikirjan tarkoitus on tarjota apua ja tukea itseymmärryksen lisääntymiseen ja arjenhallinnan parantamiseen.

Tämä käsikirja on suunnattu erityisesti rikoksia tehneille henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita ja erityisominaisuuksia. Käsikirjaa voi kuitenkin käyttää kaikki aihepiiristä kiinnostuneet.

Käsikirjan uusitun sisällön on tuottanut Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppiva-toiminnan asiantuntija Anna Taavitsainen vuonna 2022. Käsikirjan suunnittelutyö on aloitettu yhteistyössä ADHD-liiton Porina-projektin (2013–2015) kanssa.

Kuvitukset ja taitto: Anne Muhonen

ISBN: 978-952-5929-12-6

## Alla on kooste käsikirjan käyttötarkoituksesta ja ohjeet sisällön soveltamiseen.

- Käsikirjaa voi käyttää rikostaustaisen henkilön neurokirjon häiriön sekä haasteiden ja vahvuuksin tunnistamisen apuna joko rangaistusaikana tai myöhemmin.
- Asiakaskohderyhmän kanssa työskentelevä ihminen voi myös soveltaa materiaalia esimerkiksi ryhmätilanteissa käytettäväksi (suositus 3–6 henkilöä).
- Käsikirjan teemat kannattaa käydä läpi sisällön mukaisessa järjestyksessä.
- Suositus on, että käsikirja käydään läpi kokonaisuudessaan. Käsikirjan teemoja on mahdollista käsitellä myös erillisinä kokonaisuuksina soveltaen.
- Vankilaympäristössä suositellaan rajaamaan lääkeaiheiset keskustelut vain aihetta käsittelevälle kerralle.
- Työntekijä toimittaa tarvittavat tehtävät asiakkaalle, mikäli asiakkaalle ei ole antaa omaa käsikirjaa. Tehtävät voi tulostaa käsikirjan liiteosiosta.



### **TEHTÄVÄT:**

Tehtävät ja testit on pyritty rakentamaan ja valitsemaan niin, että ne tarjoavat mahdollisimman paljon vaihtelua teemojen käsittelyyn. Käsikirjan sisältämät testit ovat ainoastaan suuntaa antavia, eikä niiden antamia tuloksia tule tulkita ehdottomina. Tulokset on aina syytä käydä läpi yhdessä keskustellen oman työntekijän tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

*”Musta tuntuu siltä,  
että päässä on koko ajan sata kanavaa auki.”*



**TEHTÄVÄ:**

Pisteytä asteikolla 1–10 (1 = kiinnostaa vähiten, 10 = kiinnostaa eniten) jokainen käsikirjan teema sen mukaan, kuinka kiinnostavana pidät aihetta etukäteen.

Perustele antamasi pistemäärä.

# TEEMAT

Käsikirjaan on koottu erilaisia teemoja, jotka liittyvät neurokirjon oireisiin ja ominaisuuksiin sekä niiden aiheuttamiin haasteisiin elämän eri osa-alueilla. Teemoja esitellään lyhyesti tällä sivulla.

## 1. NEUROKIRJON HÄIRIÖITÄ

Saat lisätietoa neurokirjon häiriöistä, niiden diagnosoinnista sekä oireiden hoidosta ja kuntouksesta.

## 2. TARKKAAVUUS JA TOIMINNANOHJAUS

Mitä tarkkaavuus ja toiminnanohjaus tarkoittavat? Miten niihin liittyvät ongelmat näkyvät neurokirjon häiriöisen elämässä?

## 3. IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYSHAKUISUUS

Osiossa tutustutaan tarkemmin impulsiivisuuteen. Minkälaisiin ongelmiin impulsiivisuus ja elämyshakuisuus voivat johtaa?

## 4. RIIPPUVUUDET

Esimerkiksi ADHD lisää riskiä sairastua päihdehäiriöön sekä muihin riippuvuuksiin. Osiossa käydään läpi erilaisia riippuvuuksia ja niiden aiheuttamia ongelmia.

## 5. OPPIMINEN

Osiossa on tietoa oppimisesta sekä oppimiseen liittyvistä vaikeuksista. Saat myös vinkkejä, joista voi olla apua erilaisissa arjen haasteissa.

## 6. HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYS

On tavallista, että neurokirjon oireiden rinnalla esiintyy erilaisia mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. Osiossa käsitellään hyvinvointia, itsetuntoa, stressiä, ahdistusta ja masennusta.

## 7. TOIMIVA ARKI

Osiossa käsitellään arjen ja ajankäytön haasteita. Arjen sujuvuuden kannalta on tärkeää, että sovituista asioista ja aikatauluista pidetään kiinni. Myös raha-asiat ja koti on hyvä pitää järjestyksessä.

## 8. VUOROVAIKUTUSTAIKAT

Neurokirjon haasteisiin liittyy usein tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia. Osiossa käsitellään tavallisimpia vuorovaikutukseen liittyviä haasteita.

## 9. VAHVUUDET, VOIMAVARAT JA TULEVAISUUS

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja heikkouksia. Osion tavoitteena on auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja niitä voimavaroja, joita voi hyödyntää uudenlaisen arjen ja toimintamallien suunnittelussa ja toteutuksessa.

+ LIITTEET

# 1. NEUROKIRJON HÄIRIÖITÄ



Saat lisätietoa neurokirjon häiriöistä, niiden diagnosoinnista sekä oireiden hoidosta ja kuntoutuksesta.



Neurokirjon häiriöitä on monenlaisia. Tämän teeman alla käydään läpi kehityksellisiä eli synnynnäisiä neuropsykiatrisia häiriöitä. Pääpainotus on ADHD:ssa ja autismikirjon häiriössä, koska niiden esiintyvyys näyttää olevan yleisempää vankien kuin muun väestön keskuudessa.

Kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden lisäksi on olemassa niin sanottuja hankittuja neurokirjon häiriöitä, jotka ovat esimerkiksi päävammojen, aivoverenkiertohäiriöiden tai pitkällisen päihteidenkäytön tulosta. Myös tällaisia häiriöitä voi ja kannattaa kuntouttaa. Käsikirjan teemoihin kannattaa siis tutustua, jos arki tuntuu tahmealta.

## 1.1 ADHD

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. Oireet johtuvat pääosin aivojen poikkeavasta toiminnasta, mutta ympäristötekijöillä tiedetään olevan myös vaikutusta oireiden syntyyn ja vakavuuteen. ADHD on lyhenne sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder, joka tarkoittaa suomeksi tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriötä.

### ADHD:N YDINOIREET:

- Tarkkaavuuden ja keskittymisen säätelyn vaikeudet
- Impulsiivisuus
- Hyperaktiivisuus

### MUITA TAVALLISIA OIREITA:

- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Muistivaikeudet
- Aistiyliherkkyys
- Unihäiriöt
- Mieliala- ja ahdistuneisuusoireet

ADHD:tä esiintyy tutkimusten mukaan noin 4–7 prosentilla väestöstä. Suomessa arvioidaan olevan noin 170 000 ADHD-oireista aikuista, joista vain murto-osalla oireiden syy on tunnistettu ja he saavat apua vaikeuksiinsa. Oireyhtymä on alidiagnosoitu etenkin vanhemmissa ikäluokissa. Myös sukupuoli saattaa vaikuttaa diagnoosin saamiseen, koska varsinkin menneisyudessa ADHD tunnistettiin paremmin miehissä kuin muiden sukupuolten edustajissa.

ADHD on vahvasti perinnöllinen oireyhtymä. Tutkimusten mukaan yli 70 prosentilla tapauksista on perinnöllinen tausta. On siis tavallista, että samassa perheessä on useampi ADHD-oireiden ja -ominaisuuksien kanssa elävä ihminen. Perintötekijöiden lisäksi häiriön taustalla voi olla myös esimerkiksi raskausaikaan tai synnytykseen liittyviä tekijöitä.

Pitkään ajateltiin, että ADHD:tä on ainoastaan lapsilla ja nuorilla. Nykypäivänä tiedetään, että valtaosalla oireet jatkuvat lapsuudesta aikuisuuteen. On kuitenkin tavallista, että ADHD-oireet ja niiden aiheuttamat haitat muuttuvat iän ja elämäntilanteiden myötä. Joskus oireet lieventyvät ajan kuluessa niin, että niistä ei ole enää merkittävää haittaa arjessa tai ihminen löytää toimivia keinoja kompensoida haasteita. Joskus taas vaikeat elämäntilanteet tai kriisit laukaisevat ADHD-oireet uudestaan saaden vanhat ongelmat palaamaan.

### ADHD:ta on kolme esiintymismuotoa:

- yhdistetty muoto (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus)
- tarkkaamaton muoto eli ADD (ei merkittävää yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta)
- yliaktiivis-impulsiivinen muoto (ei merkittävää tarkkaamattomuutta)

### ADHD-OIREET VOIVAT AIHEUTTAA VAIKEUKSIA MONELLA ELÄMÄN OSA-ALUEELLA

ADHD-oireet voivat hankaloittaa usein opinnoissa ja työssä menestymistä, ihmissuhteissa pärjäämistä, henkilökohtaisen talouden hoitamista ja kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. Impulsiivisuus ja tunne-elämän vaikeudet aiheuttavat ihmissuhdeongelmia ja siten esimerkiksi avioerot ovat ADHD-oireisilla yleisempiä kuin muulla väestöllä. ADHD-oireita omaavat henkilöt ovat myös alttiimpia liikenneonnettomuuksille, loukkaantumisille sekä vammautumisille impulsiivisen ja elämyshakuisen käyttäytymisen seurauksena. ADHD-oireisilla aikuisilla on usein samanaikaisesti muita liitännäissairauksia, kuten masennusta ja päihdeongelmia tai riippuvuussairauksia, jotka vaikuttavat omalta osaltaan ongelmien kasaantumiseen.

Liitännäissairauksista kerrotaan tarkemmin kappaleissa *Riippuvuudet* ja *Mielen hyvinvointi*.

### MITEN ADHD TODETAAN JA MITEN SITÄ HOIDETAAN?

Siviilissä ADHD-tutkimuksiin voi hakeutua esimerkiksi oman terveyskeskuslääkärin, opintoihin liittyvien terveystalveluiden tai työterveyslääkärin kautta. Varsinaiset tutkimukset tehdään erikoissairaanhoidossa, psykiatrisen hoidon piirissä. Diagnoosin tekee aina psykiatrian erikoislääkäri eli psykiatri. Diagnoosiprosessi on etenkin julkisen sairaanhoidon piirissä usein monen kuukauden mittainen.

Myös Vankiterveydenhuolto eli VTH voi olla väylä ADHD-diagnoosiin. Tällöin tuomiotaan vankilassa suorittava henkilö voi saada lähetteen tutkimuksiin oman vankilansa lääkäriltä. Tuomion aikana ADHD-diagnoosi tehdään yleensä psykiatrisessa vankisairaalassa.

**Seuraavalta sivulta** löydät kyselyn, jonka avulla voit arvioida omia ominaisuuksiasi ja toiminta tapojasi suhteessa ADHD-oireisiin. Jos ADHD-epäilyn pisterajat ylittyvät, kannattaa varata aika terveyskeskuslääkärille, vankisairaanhoidon tai oppilaitoksen opiskelijahuoltopalveluihin. Täytetty kysely kannattaa ottaa mukaan lääkäritapaamiseen, koska voit sen avulla selkeämmin selittää, millä tavoin oireesi heikentävät elämänlaatuasi ja minkä vuoksi toivot pääsyä jatkotutkimuksiin. Kysely on selkokielistetty versio ASRS v 1.1 -kyselylomakkeesta.

Varsinainen ADHD-diagnoosi tehdään kattavan kliinisen haastattelun perusteella. Usein haastattelun lisäksi vaaditaan verikokeita ja joskus myös psykologisia tutkimuksia. Diagnoosin tekemistä helpottaa huomattavasti, jos tutkittavalla on kertomuksensa tueksi lisätietoja esimerkiksi päiväkoti-, koulu- tai lastensuojelumerkintöjen, sairauskertomusten tai muiden vastaavien asiakirjojen muodossa. Tällaisten asiakirjojen puuttuminen ei ole diagnoosin tekemisen este: *Käypä hoito* -suosituksen mukaan tutkittava on aina omien oireidensa tärkein tiedonlähde, myös lapsuuden osalta.

ADHD:n hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti, usein eri hoitomuotoja yhdistämällä. Hoidon tavoitteena on lievittää oireiden aiheuttamaa haittaa ja parantaa toimintakykyä. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa saamaasi hoitoon, eli voit halutessasi valmistautua kertomaan hoitoa suunniteltaessa omia ajatuksiasi.

### ADHD:n hoitoon vaikuttavat ainakin seuraavat asiat:

- Tarkkaavaisuushäiriön vaikeusaste
- Mahdolliset liitännäisoreet (mielialaoireet, riippuvuussairaudet)
- Elämäntilanne ja henkilön motivaatio hoitoihin
- Samanaikainen päihdehäiriö tai päihdetausta

Esimerkiksi vakava masennus ja päihdeongelma on hoidettava tasapainoon ennen ADHD-tutkimuksia ja hoitoa. Tämä johtuu siitä, että vakava masennus ja päihdehäiriö oireilevat samalla tavalla kuin ADHD, jolloin luotettavaa diagnoosia on mahdotonta asettaa. Lääkehoidon tarve arvioidaan jokaisen ADHD-aikuisen kohdalla yksilöllisesti. Päihdetausta saattaa vaikuttaa määrättyihin lääkkeisiin, mutta se ei välttämättä ole este diagnoosin saamiseen tai lääkehoidon kokeilemiseen. ADHD:n hoidossa käytettäviä lääkeaineita ovat mm. metyyliifenidaatit ja atomoksetiini.

On hyvä muistaa, että lääkehoito ei yksin ratkaise kaikkia ongelmia, ja sen sopivuus hoitomuodoksi riippuu paitsi ADHD-oireista, myös muista neuropsykiatrisista ja psykologisista seikoista. Tämän takia lääkehoitoon kannattaa yhdistää myös muuta tukea tai kuntoutusta, esimerkiksi neuropsykiatrista valmennusta, sopeutumisvalmennusta ja vertaistukea.



## TEHTÄVÄ:

Täytä ADHD-oireita kartoittava testi (ASRS v. 1.1).

Arvioi asteikolla 1–5 (Ei koskaan-Hyvin usein), kuinka totta kukin väittämä sinun kohdallasi on.

	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN
1. Kuinka usein sinun on vaikea tehdä tehtävä tai työsuoritus loppuun sen jälkeen, kun vaativin tai mielenkiintoisin osa on tehty?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kuinka usein sinulla on vaikeuksia tehdä järjestelmällisyyttä vaativia tehtäviä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kuinka usein sinun on vaikea muistaa ennalta sovittuja tapaamisia tai tehtäviä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kuinka usein viivyttelet tai välttelet jonkin tehtävän tekemistä, jos se vaatii paljon ajatustyötä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kuinka usein kiemurtelet, vääntelet tai liikuttelet levottomasti käsiä tai jalkoja, kun joudut istumaan pitkään paikallasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kuinka usein sinulla on yliaktiivinen olo ja tunnet pakonomaista tarvetta tehdä asioita, aivan kuin sisälläsi olisi moottori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kuinka usein teet huolimattomuusvirheitä tylsissä ja vaikeissa tehtävissä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kuinka usein sinun on vaikeaa keskittyä tylsiin ja yksitoikkosiin tehtäviin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kuinka usein sinun on vaikea keskittyä siihen, mitä muut sanovat, vaikka he puhuisivat juuri sinulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kuinka usein hukkaat tavaroitasi tai sinun on vaikea löytää niitä esimerkiksi kotona?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kuinka usein häiriinnyt ympäristön tapahtumista tai äänistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kuinka usein koet tarvetta liikkua kesken kokouksien, tapaamisten tai muiden sellaisten tilanteiden, joissa sinun pitäisi istua paikallasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN
13. Kuinka usein liikehdit hermostuneesti tai tunnet olosi levottomaksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kuinka usein sinun in vaikea rentoutua tai rauhoittua, kun sinulla on aikaa itseäsi varten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Kuinka usein huomaat olevasi liikaa tai eniten äänessä sosiaalisissa tilanteissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Kuinka usein vastaat kysymyksiin ennen niiden loppuun esittämistä tai jatkat keskustelukumppanisi lauseen loppuun ennen, kuin hän on ehtinyt tehdä sen itse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kuinka usein sinulla on vaikeuksia odottaa vuoroasi esimerkiksi kassajonossa tai keskusteluissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Kuinka usein keskeytät muita, vaikka heillä olisi omaa tekemistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lähde:

Kessler RC, Adler L, Ames M, Demler O, Faraone S, Hiripi E, Howes MJ, Jin R, Secnik K, Spencer T, Ustun TB, Walters EE. (2005.) The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychol Med.*, 35(2):245–56. doi: 10.1017/s0033291704002892.

#### VOIT LISÄKSI POHTIA SEURAAVIA KYSYMYKSIÄ:

- Onko sinulla diagnoosi tai joskus epäilty ADHD:tä?
- Millaisia haasteita tunnistat itselläsi?
- Miten haasteet näkyvät käytännön arjessasi?
- Onko jollain sukulaisellasi samanlaisia piirteitä?
- Oletko saanut hoitoa, kuntoutusta tai tukea ADHD-oireisiin tai kuvailemiisi haasteisiin?
- Millaista tukea olet saanut? Miten tuki on hyödyttänyt sinua?
- Millaisia keinoja olet keksinyt/kokeillut haasteiden hallitsemiseksi tai arjesta selviämiseksi?



## 1.2 AUTISMIKIRJON HÄIRIÖ

Autismikirjon häiriö on ADHD:n tavoin neuropsykiatrinen eli aivojen ja muun keskushermoston poikkeavasta toiminnasta johtuva häiriö. Sen keskeisiin ominaispiirteisiin kuuluu poikkeavuudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, sekä poikkeavat käyttäytymismallit ja usein tarkkarajaiset erityismielenkiinnonkohteet. Muita autisteille tyypillisiä ominaisuuksia ovat aistiyliherkkyys, univaikeudet ja yksityiskohtiin kiinnittyminen.

### AUTISMIKIRJON YDINOIREET:

- poikkeavuus sosiaalisissa taidoissa
- poikkeavuus kommunikaatiotaidoissa
- poikkeavat käyttäytymismallit ja erityismielenkiinnon kohteet

### MUITA TAVALLISIA OIREITA:

- aistiyliherkkyudet
- univaikeudet
- tunnesäätelyn vaikeudet

Autismikirjon häiriö on ADHD:takin harvinaisempi: noin 1% väestöstä on autismikirjon diagnoosi, eli Suomessa autisteja on noin 55 000. Kuten ADHD, myös autismikirjon häiriö on kuitenkin alidiagnosoitu etenkin vanhemmissa ikäluokissa ja muiden kuin miesten keskuudessa, joten on mahdollista ja jopa todennäköistä, että autismikirjon häiriöiden esiintyvyys on todellisuudessa suurempi.

Autismikirjon häiriö diagnosoidaan useimmiten jo varhaislapsuudessa, kun lapsen sosiaaliset aidot ja kommunikaatiotaidot eivät kehity ikätasoisesti. On kuitenkin mahdollista, että häiriö jää varhaiskasvatuksessa, koulussa tai kotona huomaamatta, jos se oireilee lievästi tai jos oireita ryhdytään selittämään muilla tavoilla, esimerkiksi käytöshäiriöllä tai leimaamalla lapsi tai nuori oudoksi tai eriskummalliseksi.

## MITEN AUTISMIKIRJON HÄIRIÖ TODETaan JA MITEN SITÄ HOIDETAAN?

Jos epäilet itselläsi autismikirjon häiriötä, kannattaa olla yhteydessä omaan terveyskeskukseen, vankiterveydenhuoltoon, opintoihin liittyviin terveyspalveluihin tai työterveyslääkəriin, joka tekee alustavia tutkimuksia. Varsinaiset tutkimukset tehdään erikoissairaanhoidossa, psykiatrisen hoidon piirissä. Diagnoosin asettaa aina psykiatrian erikoislääkäri eli psykiatri. Diagnoosi-prosessi on etenkin julkisen sairaanhoidon piirissä usein monen kuukauden mittainen.

Autismikirjon häiriönkin kohdalla myös Vankiterveydenhuolto eli VTH voi olla väylä autismikirjon diagnoosiin. Tällöin tuomiotaan vankilassa suorittava henkilö voi saada lähetteen tutkimuksiin oman vankilansa lääkəriltä. Myös vankilapsykologi voi auttaa asian edistämisessä. Tuomion aikana autismikirjon diagnoosi tehdään yleensä psykiatrisessa vankisairaalassa.

**Seuraavalta sivulta** löydät AQ10-kyselyn ja apukysymyksiä, joiden avulla voit arvioida omia ominaisuuksiasi ja toimintatapoja suhteessa autismikirjon tyyppisiin oireisiin. Jos autismikirjoepäilyn pisterajat ylittyvät, kannattaa varata aika terveyskeskuslääkərille, vankiterveydenhuoltoon, työterveydenhuoltoon tai oppilaitoksen opiskelijahuoltoon. Täytetty kysely kannattaa ottaa mukaan lääkäritapaamiseen, koska voit sen ja apukysymyksiin vastaamisen avulla selkeämmin selittää, millä tavoin oireesi heikentävät elämänlaatuasi ja minkä vuoksi toivot pääsyä jatkotutkimuksiin.

Varsinainen autismikirjon diagnoosi tehdään kattavan kliinisen haastattelun perusteella. Usein haastattelun lisäksi vaaditaan verikokeita ja joskus myös psykologisia tutkimuksia. Diagnoosin tekemistä helpottaa huomattavasti, jos tutkittavalla on kertomuksensa tueksi lisätietoja esimerkiksi päiväkot-, koulu- tai lastensuojelumerkintöjen, sairauskertomusten tai muiden vastaavien asiakirjojen muodossa. Tällaisten asiakirjojen puuttuminen ei ole diagnoosin tekemisen este.

Autismikirjon häiriön kuntoutus suunnitellaan aina yksilöllisesti. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa saamaasi hoitoon, eli voit halutessasi valmistautua kertomaan hoitoa suunniteltaessa omia ajatuksiasi.



**Arviointilomake autismikirjon tunnistamiseen (AQ10). Arvioi itseäsi seuraavien väittämien avulla. Vastaa asteikolla 1–4, kuinka samaa tai eri mieltä olet kyseisten väittämisen kanssa.**

Kyselylomakkeella ei diagnosoida autismia, mutta sen avulla voit kartoittaa omia piirteitäsi ja yrittää selittää terveydenhuollon ammattilaiselle, millaisia haasteita koet päivittäisessä elämässäsi.

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = jokseenkin samaa mieltä

4 = täysin samaa mieltä

TÄYSIN  
ERI MIELTÄ

JOKSEENKIN  
ERI MIELTÄ

JOKSEENKIN  
SAMAA MIELTÄ

TÄYSIN  
SAMAA MIELTÄ

1. Kiinnitän usein huomiota ääniin, joita muut eivät tunnista tai huomaa.

2. Keskityn yleensä enemmän kokonaisuuksiin kuin yksityiskohtiin.

3. Minun on helppo tehdä useita asioita samanaikaisesti.

4. Kykenen palaamaan nopeasti takaisin tekemääni tehtävään, vaikka minut keskeytetään.

5. Minun on helppo ”lukea rivien välistä”, kun minulle puhutaan.

6. Havaitsen, jos minua kuunteleva henkilö ei ole kiinnostunut kertomastani asiasta.

7. Lukiessani minun on vaikea oivaltaa tarinassa esiintyvien hahmojen aikeita.

8. Minusta on mukava kerätä tietoa asioiden luokista (esim. automerkeistä, lintulajeista, junista, aseista, soittimista, kasveista jne.)

9. Minun on helppo havaita kasvoista toisten ihmisten ajatuksia tai tunteita.

10. Minun on vaikea saada selville toisten ihmisten aikomuksia.



## **Pisteytys**

**Jokaisesta kysymyksestä voi saada yhden pisteen.**

**Anna 1 piste Täysin ja Jokseenkin samaa mieltä -vastauksista kysymyksistä 1, 7, 8 ja 10.**

**Anna 1 piste Täysin tai Jokseenkin eri mieltä -vastauksista kysymyksissä 2, 3, 4, 5, 6 ja 9.**

**Jos pistemäärä on 6 tai yli, harkitse kääntymistä asiantuntijan puoleen.**

Lähde:

Allison, C., Auyeung, B., and Baron-Cohen, S. (2012). Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 51(2), 202-12. Lomakkeen on kääntänyt Autismiliitto ry (2021).

---

## **POHDI LISÄKSI:**



- **Onko sinua kiusattu tai vältelty päiväkodissa tai koulussa, tai oletko saanut usein kuulla olevasi "outo"?**
- **Herättääkö epävarmuus ja uudet tilanteet sinussa voimakasta, jopa kehossa kipuna tuntuva epä mukavuutta tai ahdistusta?**
- **Tuntuvatko sosiaaliset tilanteet tai ryhmässä toimiminen joskus vaikealta, aivan kuin siihen liittyisi sääntöjä, joita ei ole kerrottu kenellekään, mutta jotka muut kuin sinä kuitenkin tietävät tai kykenevät arvaamaan?**
- **Joudutko helposti riitoihin muiden ihmisten kanssa?**
- **Onko sinulla esimerkiksi vaatteiden käyttämiseen, ääniin tai ruokiin liittyviä aisti-yliherkkyyksiä, joita ei koskaan olla kunnolla ymmärretty?**

## 1.3 OPPIMISVAIKEUDET

Kehityksellisiä oppimisvaikeuksia on monenlaisia. Jokainen oppimisvaikeudeksi luokiteltu häiriö aiheuttaa merkittäviä haasteita paitsi opiskelussa ja työelämässä, myös arjessa pärjäämisessä. Oppimisvaikeuksille yhteistä on oireiden ja ominaisuuksien ilmeneminen ja tunnistaminen jo varhain lapsuudessa, usein neuvolassa tai viimeistään koulussa. Silti vanhempien ikäluokkien keskuudessa myös oppimisvaikeudet ovat alidiagnosoituja. Usein oppimisvaikeuksia omaava lapsi tai nuori on saatettu leimata koulussa laiskaksi, tyhmäksi tai hankalaksi, vaikka oikeanlaisella tuella koulumenestys olisi voinut olla toisenlaista.

### 1.3.1 LUKEMISEN ERITYISVAIKEUS

Lukemisen erityisvaikeus eli lukivaikeus (ennen lukihäiriö, tunnetaan myös lukemiskyvyn häiriönä) liittyy vaikeuteen hahmottaa ja käsitellä äänneisiin liittyvää tietoa. Sen ilmenemismuodot ja vaikeusasteet ovat vaihtelevia, mutta sen keskeinen piirre on yksittäisten sanojen lukemisen hitaus ja virheellisyys. Usein lukemisen erityisvaikeuteen liittyy vahvasti myös haasteita kirjoittaa virheettömästi. Lukivaikeus on aivojen toiminnan häiriö ja monen muun neuropsykiatrisen haasteen tavoin vahvasti periytyvä.

Lukivaikeuden voi todeta moniammatillisessa konsultaatiossa. Pääasiallisesti lukihäiriön toteaa psykologi. Joskus myös vaikkapa erityisopettajan tekemä lukiseula on riittävä ja toimiva tapa tunnistaa lukivaikeus, etenkin jos siihen ei yhdisty selkeistä, esimerkiksi keskittymiseen, tarkkaavuuteen ja työmuistiin liittyviä pulmia. Usein kuitenkin lukivaikeuksia omaavilla henkilöillä on varsinaisen lukivaikeuden lisäksi myös kielelliseen työmuistiin liittyviä vaikeuksia.

Lukivaikeuksia omaavat henkilöt usein kehittyvät lukemisen ja kirjoittamisen taidoissaan etenkin sopivalla tuella. Lukivaikeutta voi siis kuntouttaa yksilöllisesti suunnitellulla ja toteutetulla tuella. Lukivaikeuden kuntoutuksessa keskeisessä roolissa on kuitenkin ns. drillaus eli tavutasoinen toistoarjoittelu, jonka tarkoituksena on automatisoida tavujen tunnistamista.

Vaikka lukivaikeutta on täysin mahdollista kuntouttaa, ei siitä pääse eroon sinnikkäälläkään harjoittelulla. Siksi lukemisen erilaiset apuvälineet, kuten ääneenlukuohjelmat, äänikirjat, saneluohjelmat ja muut vastaavat ratkaisut helpottavat lukivaikeuksisen ihmisen arkea selvästi.

### 1.3.2 MATEMAATTISET VAIKEUDET

Matemaattisiin oppimisvaikeuksiin lukeutuvat laskemiskyvyn häiriö (dyskalkulia) ja heikko osaaminen matematiikassa. Usein matemaattisiin vaikeuksiin yhdistyy myös matematiikka-ahdistusta sekä vaikeuksia hahmottaa tai suorittaa arjen matematiikkaa esimerkiksi kaupassa käydessä tai ruuanlaitossa.

Laskemiskyvyn häiriö, dyskalkulia, on lääketieteellinen diagnoosi, jossa ihmisen vaikeudet matematiikassa ilmenevät peruslaskutaidoissa. Peruslaskutaitoja ovat yhteen-, vähennys-, kerto- ja jakolaskut. Laskemiskyvyn häiriötä ilmenee noin 5–7 prosentilla ihmisistä. Dyskalkulia on neurologinen kehityshäiriö ja sen vuoksi kaikenlainen lukumääriin perustuva tiedon käsittely voi olla vaikeaa.

Jos ihmisellä on vaikeuksia suoriutua matematiikasta, voi kyseessä olla heikko osaaminen matematiikassa. Jopa 10–15 prosentilla ihmisistä on heikkoa osaamista matematiikassa: sen taustatekijät ovat moninaiset ja vaikka haasteet ovat lievemmat kuin dyskalkuliassa, voi heikko matemaattinen osaaminen johtaa merkittävältä tuntuviin vaikeuksiin arjen toiminnassa.

#### Matemaattisia haasteita ovat:

- vaikeudet peruslaskutoimituksissa
- vaikeudet päässälaskuissa
- vaikeudet hahmottaa suuria lukuja
- arjen vaikeudet esim. rahan riittämiseen liittyen
- vaikeus muuttaa tai käsittää mittayksiköitä (litrat, grammat, minuutit)

Matemaattisia haasteita voi kuntouttaa laskuharjoituksilla. Harjoittelua tehtäessä on tärkeää toimia oikealla lähtötasolla, koska liian haastavien tehtävien myötä matematiikka-ahdistus lisääntyy, kun onnistumisen kokemuksia ei tule. Etenkin arjessa erilaisten apuvälineiden, kuten laskimen, käyttäminen on suositeltavaa.

### 1.3.3 KEHITYKSELLINEN KIELIHÄIRIÖ

Kehityksellinen kielihäiriö (ennen esim. kielellinen erityisvaikeus, dysfasia) on kehityksellinen oppimisvaikeus. Se on kielen kehitykseen liittyvä aivojen toimintahäiriö, joka vaikuttaa laajalaisesti ihmisen toimintakykyyn ja vuorovaikutukseen. Kehityksellinen kielihäiriö on synnynnäinen ja sen voi luotettavimmin tunnistaa neljävuotiaassa tai sitä vanhemmassa lapsessa. Kuten monet muutkin neuropsykiatriset häiriöt, kehityksellinen kielihäiriö on etenkin vanhemmissa ikäluokissa alidiagnosoitu.

Arviolta 1-7 % lapsista on kehityksellinen kielihäiriö, mutta sen esiintyvyydestä aikuisilla on erittäin vähän tutkimustietoa. Tällä hetkellä epäillään, että etenkin oikein kohdennetun tuen avulla ihmisen on mahdollista kehittyä kielellisesti niin, että hänen arkensa on lopulta melko sujuvaa, vaikka ilmaisun vaikeutta, kielellisen ymmärtämisen vaikeutta ja muistamisen vaikeutta ilmenisi vielä kouluikäisenäkin.

Kehityksellinen kielihäiriö ei liity suoraan ihmisen älykkyyteen. Sopivan tuen avulla ihmisen on mahdollista kehittyä kielellisessä kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa.

#### Kielellisen kehityshäiriön keskeisiä oireita ovat:

- vähäinen tai olematon puhe
- epäselvä puhe
- puheen ymmärtämisen vaikeus
- haasteet vuorovaikutuksessa

Kehityksellisten kielihäiriöiden vaikeusaste vaihtelee lievästä vaikeaan. Aina ei ole helppoa eritellä eri vaikeusasteiden välillä. Lieväasteinenkin kielihäiriö voi haitata arjessa toimimista ja toimintaan osallistumista merkittävästi. Kielellisessä erityisvaikeudessa puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiokeinot (ACC, englannin kielen sanoista augmentative and alternative communication) tukevat oppimista ja vuorovaikutuksen sujuvuutta selkeästi.

Kehityksellinen kielihäiriö todetaan aina erikoissairaanhoidossa ja sen toteamiseen tarvitaan usein lääkäri, psykologi tai neuropsykologi ja usein myös puheterapeutti. Aikuisten kehityksellisiä kielihäiriöitä diagnosoidaan tällä hetkellä erittäin harvoin.

Kehityksellisiä kielihäiriöitä on eri painotuksilla. Puheen tuottamisen häiriössä ihmisen kyky tuottaa puhetta on heikentynyt ilman, että hänellä on varsinaista kielellistä ymmärtämisvaikeutta. Duodecimin Käypä hoito -artikkelissa puheen tuottamiseen painottuvaan kehitykselliseen kielihäiriöön kuuluu myös verbaalinen dyspraksia, jossa ihmisen kyky ohjalla puheliikkeitä kehittyä huomattavasti ikäodotuksia hitaammin.

Puheen ymmärtämisen häiriössä ihmisen puhe tai kieli on vähäistä ja epäselvää, ja siinä on sana- tai lauserakenteen tasolla poikkeavia piirteitä. Puheen ymmärtämisen häiriöön liittyy usein myös jonkin asteista puheen tuottamisen häiriötä.

Kuten monessa muussakin neuropsykiatrisessa häiriössä, kielellisessä kehityshäiriössä oirekuva muuttuu ajan myötä. On mahdollista, että aikuisuudessa diagnoosia ei enää saa, vaikka lapsuudessa se olisi ollut asetettavissa.

Kehityksellisen kielihäiriön kuntoutus ja hoito suunnitellaan yksilöllisesti. Apua voi saada esimerkiksi puheterapiasta ja ongelmien laadusta riippuen myös neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Aiemmin mainitut, puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiomenetelmät (eli ACC-menetelmät) ovat hyvä keino arjen kommunikaation tukemiseksi.

### ACC-menetelmiin lukeutuu:

- Tukiviittomat
- Kuvakortit ja -lukujärjestykset
- Piirtäminen
- Ilmeet ja eleet
- Erilaiset puhelaitteet

## 1.4 PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ

Pakko-oireinen häiriö eli OCD on runsaasti ihmisen voimavaroja ja aikaa vievä neuropsykiatrinen häiriö, josta noin 2–3 % ihmisistä kärsii jossain elämänsä vaiheessa. Siihen kuuluu tyypillisesti kaksi osa-aluetta, joista toinen liittyy ajatuksiin ja toinen toimintaan. Pakkoajatuksia eli obsesioita, jotka ovat toistuvia ja usein häiritseviä tai ahdistavia ajatuksia tai mielikuvia. Pakkotoiminnon eli kompulsiot ovat keino hallita pakkoajatuksia.

Usein pakko-oireiseen häiriöön kuuluu sekä pakkoajatuksia että -toimintoja, mutta oireilu voi liittyä myös vain toiseen osa-alueeseen. Yhteisesti näistä käytetään nimitystä pakko-oireet. Pakko-oireinen häiriö alkaa yleensä murrosiässä tai nuorena aikuisena, mutta se voi alkaa jo lapsuudessa.

Pakko-oireisessa häiriössä oireista huolehtiminen sitoo valtavasti ihmisen voimavaroja ja aikaa, ne aiheuttavat usein psyykkistä tai jopa fyysisitä kärsimystä ja heikentävät ihmisen toimintakykyä merkittävästi. Pakko-oireet saattavat ulkopuoliselle näyttää kummalliselta, jopa psykoottisilta. Pakko-oireisessa häiriössä ihminen kuitenkin yleensä tietää, miltä oireet näyttävät ulospäin, ja ne tuntuvat tavallaan ihmiselle itselleenkin jossain määrin liioitelluilta tai tarpeettomilta. Siitä huolimatta pakko-oireet tuntuvat vaikeasti vastustettavilta.

### Tyypillisiä pakkoajatuksia ovat esimerkiksi:

- Pelot tautien tarttumisesta tavallisissa vuorovaikutustilanteissa tai esineitä kosketellessa (eli ns. kontaminaatiopelot)
- Pakonomainen epäily tai pelko mahdollisista vahingossa tehdyistä teoista (esimerkiksi pelko, että on loukannut ihmistä ajaessaan autoa tai että on jättänyt oven lukitsematta tai uunin sammuttamatta)
- Somaattiset pakkoajatuksukset eli itsepäiset pelot sairauksista
- Pakonomainen symmetrian tarve eli tarve pitää esineet tarkassa järjestyksessä
- Seksuaaliset ja aggressiiviset pakkoajatuksukset, kuten ajatuksiin itsepäisesti tunkeutuvat seksuaalisesti rivot mielikuvat tai pelko siitä, että pakonomaisesti ja kykenemättä hallitsemaan itseään alkaa lyödä toista ihmistä tai esimerkiksi huutaa ääneen kirkossa.

Lähde: psykiatrian erikoislääkäri Aki Rovasalo, Duodecim

Pakkoajatuksia pyritään torjumaan erilaisilla, usein uuvuttavilla ajatus- ja toimintastrategioilla, jolloin ihminen alkaa esimerkiksi pakonomaisesti tarkistella ympäristöään tai omaa toimintaansa. Pakkotoiminnot taas ovat luonteeltaan toistuvaa käytöstä, jonka päämäärä on tavallisimmin joko pakkoajatusten tuoman ahdistuksen lievittäminen tai jonkin pelottavan tapahtuman estäminen.

### Tavallisia pakkotoimintoja ovat:

- Käsien jatkuva peseminen
- Pakonomainen siivoaminen
- Tarkistelu, järjestely
- Laskeminen, ritualistiset laskutoimitukset
- Rauhoittavien vakuutusten vaatiminen
- Rukoilu

Yllä kuvatut pakko-oireet ilmenevät lievinä ja ajoittain valtaosassa väestöä, eikä satunnainen tai erityisesti stressaavina elämänaikoina lisääntynyt tarkistelu, siivoaminen tai käsien pesu ole vielä pakko-oireista.

Pakko-oireista häiriötä voi alkaa epäillä, jos ajatukset ja toiminta pyörii oireissa valtaosan valveilolaoloajasta ja aiheuttaa ahdistusta ja kärsimystä.

Pakko-oireinen häiriö todetaan erikoissairaanhoidossa ja sitä voidaan hoitaa esimerkiksi lääkeyksellä ja psykoterapialla. Myös häiriöön liittyvästä häpeästä vapautuminen on hyvinvoinnin lisäämisen kannalta oleellista. Myös itsehoitona toteutettavat harjoitukset ja stressin lievittyminen voivat auttaa pakko-oireiden lievittämisessä.

## 1.5 TOURETTEN OIREYHTYMÄ

Touretten oireyhtymä eli Touretten syndrooma on lapsuudessa alkava neuropsykiatrinen häiriö, jonka keskeisin piirre on ihmisellä esiintyvät tic- eli nykimisoireet. Oirekuva ja oireiden vaikeus vaihtelee lievästä vaikeaan ja usein Touretteen liittyy samanaikaishäiriönä jokin muu neuropsykiatrinen häiriö, esimerkiksi pakko-oireinen häiriö tai ADHD. Nykimishäiriö, joka on Touretten kaltainen, mutta jossa on vain motorisia tic-oireita, on Tourettea hieman yleisempi.

Tic- eli nykimisoireet ovat nopeita, usein ohimeneviä ja tahattomia liikkeitä tai äännähdyksiä, joiden estäminen tuottaa ihmiselle kärsimystä. Tic-oireet esiintyvät yksittäin tai sarjoina ja Touretteessa tic-oireet esiintyvät yli vuoden ajan. Lapsilla tic-oireet ovat melko tavallisia ja jonkinlaisia ohimeneviä tic-oireita on jopa 20 % lapsista. Touretten oireyhtymä sen sijaan on kaikista tässä oppaassa kuvatuista häiriöistä harvinaisin. Sen esiintyvyys on alle yhden prosentin luokkaa.

Tyypillisiä motorisia tic-oireita ovat esimerkiksi silmien räpyttely, suun availu, irvistely, raajojen koukistelu tai vartalon kierrot. Monimuotoisissa tic-oireissa ihmisellä saattaa esiintyä erilaisia kosketus- ja taputussarjoja, lihasten jännittelyä tai tietyn liikkeen toistoa. Äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi rykiminen tai yskähtely, maiskuttelu tai huudahtelu. Monimuotoisia äänellisiä tic-oireita ovat äkillinen sanojen tai lauseiden huudahtelu tai tiettyjen sanojen tai fraasien toistelu. Motoriset ja äänelliset oireet voivat ilmetä samanaikaisesti tai erillisesti.

Tic-oireet voivat vaihdella lähes huomaamattomasta niin hallitsevaan, että oireilu johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Tic-oireet ovat usein melko väsyttäviä ja joskus niiden kanssa eläminen vaatii sopeuttavia toimia, turvatoimia tai henkilökohtaisen avustajan tukea.

Mikäli tic-oireista on ihmiselle merkittävää fyysistä tai psyykkistä haittaa, kannattaa oireista mennä keskustelemaan lääkärin kanssa terveyskeskuksessa, vankiterveydenhuollossa tai opiskelija- tai työterveydenhuollossa. Touretten syndrooma voidaan todeta perusterveydenhuollossa ja sitä voidaan hoitaa lääkehoidon ja terapian yhdistelmällä.



## 2. TARKKAAVUUS, KESKITTYMINEN JA TOIMINNANOHJAUS



**Mitä tarkkaavuus ja toiminnanohjaus tarkoittavat?  
Miten niihin liittyvät ongelmat näkyvät neurokirjon häiriöisen elämässä?**

## TARKKAAVUUDEN JA KESKITTYYMISEN SÄÄTELY

Tarkkaavuus ja keskittymisen säätelyllä tarkoitetaan kykyä suunnata huomio valitsemaansa asiaan ja pitää se siinä niin kauan, kuin haluaa. Kaikilla ihmisillä on silloin tällöin hetkiä, jolloin tarkkaavuus ja keskittyminen on hankalaa. Esimerkiksi vireystila ja tehtävän kiinnostavuus vaikuttavat siihen, kuinka keskittyminen kulloinkin onnistuu. Nykyajalle tyypillinen, nopeampoinen yhteiskunta ja sen vaatimukset saattavat vaikuttaa ihmisen kykyyn säädellä omaa tarkkaavuutta ja keskittymistä.

Kun vaikeudet ovat hyvin suuria ja ne ovat alkaneet tavalla tai toisella jo lapsuudessa, saattaa olla kyse tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriöstä eli ADHD:stä. ADHD voi näkyä ajatusten harhailuna, tehtävästä toiseen pomppimisena ja asioiden loppuunsaattamisen vaikeutena. Etenkin yksitoikkoihin tehtäviin tarttuminen ja niiden hoitaminen voi tuntua erityisen haastavalta.

Tarkasti ottaen ADHD-oireisen ongelmana ei ole siis tarkkaavuuden ja keskittymisen puuttuminen, vaan se, että keskittymistä ja tarkkaavuutta on vaikeaa tai jopa mahdottoman tuntuista säädellä. ADHD-oireiset ovat usein hyvinkin tarkkaavaisia, jolloin mikä tahansa ympäristön ärsyke tai päähän tullut ajatus vie huomion.

Myös ylikeskittyminen ja jumittuminen aiheuttavat monelle ongelmia. Ylikeskittymisen eli hyperfokusoitumisen aikana ajantaju hämärtyy ja ympäristö katoaa mielenkiintoisen tekemisen äärellä. Tällöin ihminen saattaa unohtaa syödä, käydä vessassa tai tehdä muitakaan arjen askareita.

*”Yksi vaikeimmista asioista itselläni on se, että päässä on jatkuvasti tuhat ajatusta ja sitten seuraan niitä. Jos teen jotain ja mieleeni tulee jokin asia, mikä tarvitsi tehdä, niin mun täytyy tehdä se heti. Tai ei tarvitse, mutta sillä hetkellä alan vain tekemään, ettei se jäisi tekemättä, sitten jää se aiempi kesken. En tiedä, miten voisin pysäyttää itseni ja jatkaa tekemistä, sillä aloitettu homma häiriintyy joka tapauksessa.”*

## Tarkkaavuuden säätelyyn kuuluu:

- Tarkkaavuuden suuntaaminen

Huomio kyetään suuntaamaan olennaiseen ja jättämään huomiotta epäolennainen.

Esim. Kirjaa lukiessaan ihminen pystyy keskittymään lukemiseen ja sulkemaan mielestään harhailevat tai päähän tupsahtavat ajatukset tai ympäristön äänet.

- Tarkkaavuuden ylläpito

Huomio kyetään pitämään tietyssä kohteessa halutun ajan.

Esim. Ihminen kykenee suoriutumaan tehtävästä, vaikkapa tiskaamisesta tai koulutehtävästä, kerralla alusta loppuun.

- Tarkkaavuuden jakaminen

Huomio kyetään jakamaan useampaan asiaan samanaikaisesti.

Esim. Ihminen kykenee keskustelemaan ystävänsä kanssa puhelimesta samalla, kun tekee ruokaostoksia.

- Tarkkaavuuden siirtäminen

Huomio pystytään siirtämään joustavasti kohteesta toiseen.

Esim. Ihminen voi keskeyttää tekemänsä koulutehtävän laittaakseen verhot kiinni, ja palaamaan sitten sujuvasti tehtävän tekemisen pariin.

## TOIMINNANOHJAUS

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä työskennellä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan siis kaikkia niitä keinoja, joilla pyritään saavuttamaan haluttu tavoite. Se on oman toiminnan tai työskentelyn suunnittelemista, toteuttamista ja tulosten arviointia. Tarkkaavuus ja työmuisti ovat osa aivojen toiminnanohjausjärjestelmää. Toiminnanohjaus on siis aivojen ohjausjärjestelmä, vähän kuin tietokoneen keskusyksikkö.

## Toiminnanohjaukseen kuuluu:

- Aloitteellisuus eli kyky aloittaa toiminta, tehdä toimintasuunnitelmia ja pysyä niissä.
- Joustavuus on kykyä muuttaa toimintaa tilanteen ja ympäristön vaatimalla tavalla.
- Suunnittelulla tarkoitetaan kykyä muodostaa tavoitteita tai tehdä suunnitelmia.
- Inhibitiolla tarkoitetaan kykyä vastustaa ja jättää huomiotta ulkoisia ärsykeitä tai sisäisiä impulsseja.

Toiminnanohjauksen ongelmat ovat yksi ADHD:n tyypillisimmistä oireista. Etenkin inhibitio eli toimintayllykkeiden ehkäisy on monelle vaikeaa, jolloin tulee tehtyä hätäisiä ja harkitsemattomia ratkaisuja. Mieleen tulevat toimintayllykkeet saavat tekeillä olevat asiat unohtumaan ja jäämään kesken. Toiminnanohjauksen ongelmat näkyvät usein arjessa tehtävien tai töiden aloittamisen vaikeutena tai siten, että asioita ei saada aloitettua tai hoidettua loppuun ponnisteluista huolimatta: esimerkiksi pesty pyykki jää pesukoneeseen ja tärkeät lomakkeet jäävät lähettämättä.



**Millaisia toiminnanohjaukseen liittyviä vaikeuksia sinulla on? Merkitse rastilla alla olevaan listaan piirteet, jotka tunnistat itsessäsi. Kerro esimerkkejä rastittamistasi kohdista ja pohdi keinoja, joista voi olla apua mahdollisissa ongelmatilanteissa.**

- Vaikeuksia aloittaa asioita ja tehtäviä**  
Monet, etenkin vaikealta tai epämiellyttävältä tuntuvat, tehtävät on vaikea saada aloitettua. Mielessä pyörii monta aloitettavaa miellyttävää tai epämiellyttävää tehtävää, mutta jostain syystä toimeen tarttuminen on haastavaa.
- Asioiden jättäminen puolitiehen**  
Alkuinnostuksen jälkeen kiinnostus lopahtaa ja tehtävä, projekti tai harrastus jää kesken.
- Vaikeuksia keksittyä olennaiseen**  
Asioita on vaikea laittaa tärkeysjärjestykseen. Jotain tärkeää tehdessäsi päädyt tekemään epäolennaisia asioita. Saatat haalia liikaa tehtäviä, etkä osaa päättää, mistä pitäisi aloittaa.
- Puheliaisuus**  
Puhe voi rönsyillä epäjohdonmukaisesti, tarinat ovat pitkiä ja usein seuraavat toisiaan lähes taukoamatta.
- Impulsiivisuus**  
Harkitsemattomasti toimiminen, syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeudet. Toimit ensin ja ajattelet vasta myöhemmin. Nopea toimiminen näkyy esimerkiksi harkitsemattomina ostoksina, tekoina ja sanomisina.
- Ajan hallinnan vaikeudet**  
Jatkuvaa myöhästelyä tai aivan liian aikaisin olemista, unohtelua ja vaikeuksia noudattaa sovittuja aikatauluja. Vaikeuksia hahmottaa sitä, kuinka kauan jonkin asian tekeminen vie.
- Tavaroista huolehtimisen vaikeudet**  
Tavarat hukkuvat ja ovat epäjärjestyksessä, jonka vuoksi niitä joutuu usein etsimään. Jos tavarat eivät ole omilla paikoillaan, johtaa se stressiin ja ylimitoitettuun huoleen.

## MIKÄ AVUKSI?

Keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyn, sekä toiminnanohjauksen ongelmiin voi vaikuttaa jossain määrin myös omilla valinnoilla.

Seuraavat asiat vaikuttavat keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyyn ja toiminnanohjauksen onnistumiseen:

- Riittävä lepo ja uni
- Säännöllinen ruokailu
- Toimiva arkirytm
- Liikunta
- Parhaan vireystilan ajankohta
- Ympäristö

Seuraavien kysymysten avulla voit alkaa kartoitella sinulle parasta vireystilaa:

- Oletko ilta- vai aamuvirkku, juokseeko ajatus parhaiten aamulla vai päivällä, jopa illalla?
- Millaisesta liikunnasta pidät?
- Millaisessa ympäristössä työskentely on mahdotonta? Entä missä helpompaa?
- Muistatko syödä riittävän usein? Mitä tapahtuu, jos et?
- Kuka voisi auttaa sinua saamaan aikaan välttämättömät tai tärkeät asiat, keneltä tai mistä voisit kysyä apua?



### 3. IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYSHAKUISUUS



Osiossa tutustutaan tarkemmin impulsiivisuuteen.  
Minkälaisiin ongelmiin impulsiivisuus ja elämyshakuisuus voivat johtaa?

## MITÄ IMPULSIIVISUUS TARKOITTAÄ?

Impulsiivisuus tarkoittaa taipumusta tehdä ja sanoa asioita hetken mielijohteesta, jolloin ihminen reagoi nopeasti johonkin tilanteeseen miettimättä toimintansa tai sanojensa seurauksia. Jokainen voi silloin tällöin toimia impulsiivisesti ja harkitsematta. Jos tällainen käytös on jatkuvaa, asiaan on syytä kiinnittää huomiota.

Impulsiivinen käytös on tyypillistä ADHD-oireiselle ja siitä aiheutuu usein merkittävää haittaa. Harkitsemattomat sanomiset ja hätäiset ratkaisut ihmissuhteissa, työssä ja vapaa-ajalla voivat johtaa väärinkäsityksiin ja monenlaisiin ongelmiin. Päihteiden liikkakäyttö, runsaat heräteostokset sekä tiuhaan vaihtuvat työpaikat ja ihmissuhteet ovat usein impulsiivisen käytöksen seurausta.

Impulsiivisuus johtuu aivojen poikkeavasta toiminnasta, minkä takia mieleen tulevia ylllykkeitä on vaikea hillitä. Nämä ylllykkeet ja ensimmäisenä mieleen tukevat ratkaisuvaihtoehdot ovat usein sellaisia, jotka tuottavat välitöntä mielihyvää tai joista seuraa nopea palkinto. Impulsiivisella käytöksellä yritetään siis säädellä tunteita ja saavuttaa mielihyvää. Myös syy-seuraussuhteiden näkeminen ja tilanteiden ennakoiminen voi olla vaikeaa, mikä vaikuttaa osaltaan siihen, että tulee tehtyä virhearvioita.

Tilapäinen impulsiivinen käytös voi kertoa stressistä tai muusta elämän kuormituksesta. Mikäli käytös on pitkäaikaisempaa ja henkilölle ominaista, se voi myös viitata esimerkiksi kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön tai ADHD:hen.

Impulsiivisuudesta voi olla joskus myös hyötyä. On tilanteita, joissa tarvitaan nopeita päätöksiä ja ratkaisuja. Impulsiivisuus voi auttaa sopeutumaan nopeasti epävarmoinhin, muuttuviin tai yllättäviin tilanteisiin.

*”Joskus minua vaivaa se, että innostun niin herkästi asioista, toimin sitten hetken mielijohteesta ja joudun ongelmiin. Joskus taas on hauskaa, että ADHD:n takia minulla riittää virtaa väsyneenäkin.”*

## MITÄ ON ELÄMYSHAKUISUUS?

Elämyshakuisuus on sukua impulsiivisuudelle. Se saa ihmisen etsiytymään vauhdikkaisiin ja jännittäviin tilanteisiin sekä suhtautumaan ennakkoluulottomasti uusiin kokemuksiin. Elämyshakuisilla henkilöillä onkin taipumus impulsiiviseen käyttäytymiseen ja riskinottoon. Riskinotto ja vaarallisiin tilanteisiin hakeutuminen voivat kuitenkin johtaa loukkaantumisiin, onnettomuuksiin tai riippuvuuksien kehittymiseen.

Elämyshakuinen ihminen kyllästyy, mutta myös ylivilittyy, herkästi. Usein elämyshakuista ihmistä pidetään kokeilunhaluisena, spontaanina, uteliaana ja innostuvana. Ylivilittäytyminen voi joskus johtaa uupumiseen ja epäsovinnainen käytös taas sosiaalisista piireistä ulkopuolelle jäämiseen.

## IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYSHAKUISUUS ARJESSA

Impulsiivisuus ja elämyshakuisuus vaikuttavat arjessa esimerkiksi ihmissuhteisiin monilla tavoilla, joista osa on positiivisia ja osasta on selkeää haittaa. Spontaanisuus, luovuus ja yllättävä tilan- nehuumori ovat sosiaalisissa tilanteissa usein valttia. Impulsiivisuus ja elämyshakuisuus voikin toisten silmissä näyttäytyä erityisen kiinnostavana ja karismaattisena. Myös suorapuheisuus, ennakkoluulottomuus ja avoimuus luonteenpiirteinä viehättävät monia.

Toisaalta asioiden töksäyttely, toiminnan ennalta-arvaamattomuus ja kärsimättömyys voi olla muista ihmisistä hyvin kuormittavaa. Henkilöä saatetaan pitää itsekkäänä, välinpitämättömänä ja epäkohteliaana. Impulsiivisen ja elämyshakuisen ihmisen saattaa olla vaikea tulkita muiden ihmisten puhetta, kehonkieltä ja ilmeitä, tai he eivät innostuksissaan yksinkertaisesti tule tehneeksi sitä, jolloin syntyy väärinkäsityksiä ja riitoja. Taipumus suuttua herkästi ja tunteiden ilmaiseminen suodattamatta voi tuntua muista ihmisistä hyvinkin loukkaavalta.

Arkiaskareet tuntuvat elämyshakuisesta usein tylsiltä ja ikävystyttäviltä. Taipumus tuhlailuun, tarjoamiseen ja holtittomaan rahankäyttöön aiheuttaa talousongelmien lisäksi myös ristiriitoja etenkin parisuhteeseen. Kyllästyminen ja turhautuminen rutineihin voivat johtaa jännityksen hakemiseen muualta, mikä saattaa näkyä ihmissuhteessa myös yhdessä sovittujen rajojen ylittämisenä, lupausten pettämisenä ja arjen askareiden tekemättä jättämisenä.

Jos henkilö on aina valmis lähtemään toisaalle tai luistamaan sovitusta, kun jotain uutta, jännittävää tai mielenkiintoista tekemistä ilmaantuu, on vaikea säilyttää luottamusta. Monet impulsiivisuuteen taipuvaiset tekevät ihmissuhteissaan nopeita ja hätäisiä ratkaisuja, joiden takia ystävyys- ja seurustelusuhteet saattavat vaihtua tiuhaan ja päättyvät riitaantumiseen.



Jotta omaa impulsiivisuuttaan ja elämyshakuisuuttaan voi alkaa saada hallintaan, on tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa niitä ilmenee.



**Tarkastele impulsiivisuuttasi listan avulla. Rastita kaikki ne kohdat, jotka kuvaavat sinua.**

- Suutun nopeasti, jos jokin asia ei mene niin kuin haluan.
- Saatan kertoa epähuomiossa luottamuksellisia asioita toisille.
- Puheeni rönsyilee ja puhun paljon.
- Puheenaiheeni vaihtuvat tiheään tahtiin ja saatan pomppia asiasta toiseen.
- Ajatukseni harhailevat helposti aiheesta toiseen.
- Pidän vitsailuista ja olen hyvä tilannehuumorin keksimisessä.
- Teen usein harkitsemattomia ostoksia.
- Käytän rahaa holtittomasti.
- Innostun helposti uusista työtehtävistä ja minulle kasaantuu usein liikaa tekemistä edellisten projektien ollessa vielä kesken.
- Puhun asioista välillä liiankin suoraan, mikä aiheuttaa usein hankalia tilanteita.
- Teen tärkeitäkin päätöksiä nopeasti ja harkitsematta.
- Kuskina olen äkkipikainen ja hermostun helposti liikenteessä.
- Olen ennakkoluuloton kaiken uuden suhteen.
- Minun on vaikea suunnitella asioita etukäteen.
- Teen usein huolimattomuusvirheitä.
- Ajaudun helposti uusiin ihmissuhteisiin.
- Olen seksuaalisesti ennakkoluuloton ja viettien vietävissä.

## MIKÄ AVUKSI?

- **Ennakoi tilanteita**

Pohdi ja keskustele läpi niitä tilanteita, joissa olet menneisyydessä toiminut impulsiivisesti. Millä tavalla haluaisit toimia vastaavassa tilanteessa jatkossa? Mitä turvallisia tapoja on olemassa elämishakuisuuden toteuttamiselle? Tee toimintasuunnitelma yhdessä jonkun kanssa.

- **Harjoittele ylivireystilasi tunnistamista**

Mistä tiedät, että alat käydä kierroksilla ja riski impulsiivisuuteen kasvaa? Tuntuuko se kehossa esimerkiksi jännittyneisyytenä, sisäisenä levottomuutena tai lisääntyneenä motorisena levottomuutena? Huomaatko sen ajatuksistasi tai sisäisistä kokemuksistasi, onko mielessä enemmän ajatuksia kuin yleensä tai tunnetko olosi tavallista kärsimättömämmäksi, kireämmäksi tai hermostuneemmaksi?

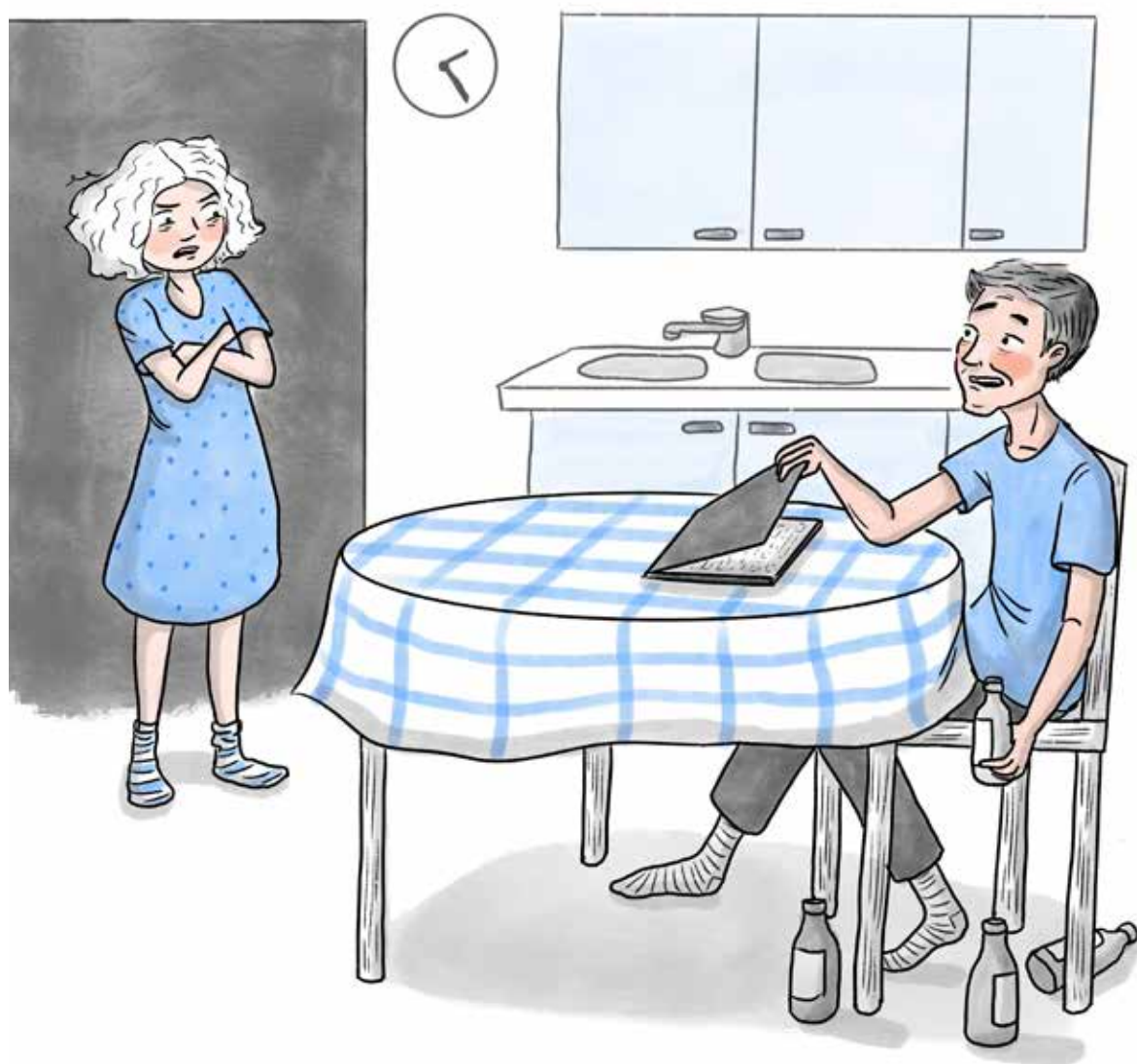
- **Päihteiden käytön vähentäminen**

Päihteet lisäävät impulsiivista käytöstä silloinkin, kun päihteidenkäyttö on hallinnassa. Onko omassa päihteidenkäytössäsi jotain muutettavaa?

- **Harjoittele pysähtymistä ja keskushermoston rauhoittamista**

Pallea- eli syvähengittäminen ja hengityksen pidättäminen sisään- ja uloshengityksen välillä tukee rauhoittumista. Palleahengitys ei poista kaikkea ylivireyttä, mutta pallean rentoutuminen uloshengityksessä viestii aivoille, että tilanne on hallinnassa.

## 4. RIIPPUVUUDET



**Esimerkiksi ADHD lisää riskiä sairastua päihdehäiriöön sekä muihin riippuvuuksiin. Osiossa käydään läpi erilaisia riippuvuuksia ja niiden aiheuttamia ongelmia.**

Riippuvuus eli addiktio voi kehittyä mihin tahansa aineeseen tai toimintaan. Tavallisesti riippuvuus alkaa kehittyä, kun ihminen hakee pikatyödytystä tai nopeaa helpotusta epämiellyttävään oloon. Erilaisille riippuvuuksille on yhteistä se, että haitallisen toiminnan lopettaminen on hankalaa, vaikka ihminen tietää aiheuttavansa vahinkoa itselleen ja usein myös läheisilleen. Ajan saatossa harmittomana alkaneesta toiminnasta voi muodostua pakonomaista ja hallitsematonta. Oikeastaan mikä tahansa aine tai toiminta, joka vaikuttaa aivojen mielihyvä- ja palkitsemisjärjestelmiin, voi aiheuttaa riippuvuuden.

### Tavallisia riippuvuutta aiheuttavia aineita ja toimintoja ovat:

- Alkoholi
- Huumeet
- Ostaminen
- Rahapelaaminen
- Seksi
- Työn tekeminen
- Urheileminen

Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai näitä kaikkia. *Fyysisessä riippuvuudessa* ihmisen elimistö on totunut aineeseen, jolloin käytön lopettaminen aiheuttaa erilaisia vieroitusoireita. *Psyykinen riippuvuus* ilmenee pikatyödytyksen tai pakokeinon hakemisena, jolloin riippuvuuden kohde voi olla jokin aine tai toiminta. *Sosiaalinen riippuvuus* taas tarkoittaa kuulamista ryhmään, jossa käytetään jotain riippuvuutta aiheuttavaa ainetta.

Kuka tahansa voi sairastua addiktiosairauteen, mutta myös geneillä ja ympäristötekijöillä on vaikutusta sairastumisalttiuteen. Riippuvuuksiin liittyy usein ahdistusta ja masennusta. Riippuvuuksista seuraa tavallisesti syyllisyyden ja häpeän tunteita. Toisaalta riippuvainen ihminen saattaa usein yrittää kieltää ongelman vakavuuden sekä itseltään että muilta. Ongelmien salailu ja häpeä kuormittavat ja ne voivat johtaa uupumiseen.

## ADHD JA PÄIHTEET

ADHD-oireisilla esiintyy muuta väestöä enemmän päihdeongelmia ja muita riippuvuuksia. Joidenkin tutkimusten mukaan jopa joka neljännellä päihdehäiriöisellä on ADHD. Päihteiden käyttö voi olla joissakin tapauksissa ADHD-oireiden itsehoitoa, sillä monet päihteet lamaavat tavalla tai toisella keskushermoston toimintaa. Päihteet voivat tuoda helpotusta sisäiseen levottomuuden tunteeseen ja rauhoittaa oloa. Myös keskittymiskyky voi tuntua parantuvan päihteiden vaikutuksesta.

Tällaiset positiiviset kokemukset luonnollisesti lisäävät päihteiden käyttöä ja altistavat riippuvuuden kehittymiselle. Pidemmän päälle päihteiden käyttö kuitenkin lisää ongelmia, sillä runsas käyttö aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin ADHD. Lisäksi päihderiippuvuudesta seuraa uusia ongelmia, jolloin vaikeudet vain lisääntyvät.

Seuraavat ADHD-oireet voivat johtaa etsimään jännitystä ja sisältöä elämään päihteistä:

- Levottomuus
- Nopea kyllästyminen ja vaihtelunhalu.
- Kärsimättömyys ja elämyshakuisuus.
- Tavallista heikompi kyky arvioida toiminnan riskejä ja seurauksia.

## ADHD-LÄÄKITYS JA PÄIHTEET

ADHD:n lääkehoidossa käytetään usein psykostimulantteja, erityisesti amfetamiinijohdannaisia lääkkeitä. Lääkkeitä voidaan käyttää myös väärin, kuten kaikkia lääkkeitä. Stimulanttilääkitys ei tee kuitenkaan kenestäkään päihteiden väärinkäyttäjää ja suurin osa stimulantteja käyttävistä ADHD-oireisista käyttää niitä ohjeiden mukaan. ADHD-lääkkeitä on monenlaisia ja näin ollen myös päihdeongelmataustaisille löytyy sopivia vaihtoehtoja.

Koska stimulanttilääkitystä on mahdollista käyttää myös väärin, on arveltu, että niiden syöminen lapsena tai nuorena voisi altistaa päihdehäiriön kehittymiseen. Tutkimusten mukaan tilanne on kuitenkin päinvastainen. ADHD-lääkitys lapsuudessa tai nuoruudessa ei lisää päihteiden käytön riskiä, vaan päinvastoin ongelmien varhainen tunnistaminen ja ajoissa aloitettu hoito ehkäisevät myöhempiä ongelmia.

## TOIMINNALLISET RIIPPUVUUDET

ADHD lisää riskiä myös muihin riippuvuuksiin. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi sek-siriippuvuus, rahapelit, ostelu ja netinkäyttö. Nämä ongelmat tahtovat usein jäädä päihderiippu-vuuden varjoon, sillä ne eivät näy ulospäin samalla tavalla.

Toiminnalliset riippuvuudet voivat kehittyä salakavalasti. Riippuvuus saattaa saada alkunsa melko harmittomasta ajanvietteestä, mutta siitä muodostuu ajan kanssa ongelma. Jossain vaiheessa voi käydä niin, että toiminta ei enää tarjoa mielihyvää, vaan sen avulla pyritään hallit-semaan ahdistusta. Henkilö voi muuttua ärtyneeksi ja hermostuneeksi, jos hän ei pääse toteut-tamaan toimintaa, josta on riippuvainen.

Myös vieroitusoireita voi esiintyä. Samoin kuin päihderiippuvuudessa, myös toiminnallisten riip-puvuuksien kohdalla on tavallista, että ajan myötä toleranssi kasvaa ja toimintaa pitää harjoittaa koko ajan enemmän, jolloin myös erilaiset haitat lisääntyvät.

## MITEN RIIPPUVUUKSIA HOIDETAAN?

Usein riippuvuudet ovat kestoaltaan pitkäaikaisia, joskus jopa elämänmittaisia. Riippuvuudet aiheuttavat aivoihin muutoksia. Kun riippuvuudesta toivutaan, myös aivoissa tapahtuu korjaan-tumista. Aivoihin jää kuitenkin jälki, jolloin pienikin tekijä voi laukaista riippuvuuden uudestaan. Tämän takia moni riippuvuudesta toipuva päättääkin jättää kokonaan riippuvuuden aiheutta-neet aineet tai toiminnan, sillä kohtuukäyttö voi olla mahdotonta.

Henkilö, joka on riippuvainen, kehittää myös herkemmin uuden riippuvuuden itselleen kuin henkilö, jolla tätä taustaa ei ole.

Tavallisesti riippuvuuksia hoidetaan päihdeterapian keinoin. Ajatuksena on keskustella ammat-tihenkilön kanssa omasta riippuvuudesta, sen hyödyistä, haitoista ja seurauksista. Moni kokee saavansa apua vertaistuesta. Vertaisryhmiä ovat esimerkiksi AA- ja NA-ryhmät. Monelle sopii myös yhteisöhoito, jossa yhdistyvät vertaistuki ja ammattiapu. Joissain tapauksissa myös lääke-hoito voi tulla kysymykseen.

On ihmisiä, jotka pystyvät pääsemään riippuvuuksista eroon ilman hoitoa. Joskus henkilö voi kokea saaneensa tarpeekseen elämästä riippuvaisena ja lopettaa haitallisen toiminnan itsenäi- sesti siinä onnistuen. On kuitenkin hyvä muistaa, että tutkimusten mukaan vertaistuki tuplaa onnistumisen mahdollisuuden, kun pyritään eroon päihteistä.

## 5. OPPIMINEN



**Osiassa on tietoa oppimisesta sekä oppimiseen liittyvistä vaikeuksista. Saat myös vinkkejä, joista voi olla apua erilaisissa arjen haasteissa.**

## MITÄ OPPIMINEN ON?

Oppimiseksi kutsutaan prosessia, jossa ihmisen tiedoissa, taidoissa tai asenteissa tapahtuu kohtalaisen pysyviä muutoksia. Aikaisemmin hankitut tiedot ja taidot vaikuttavat siihen, miten ja mitä opitaan. Uusi tieto rakentuu vanhan tiedon päälle. Myös asenteella ja motivaatiolla on merkitystä. Muistin toiminnalla on keskeinen rooli oppimisessa, samoin tarkkaavuuden säätelyllä ja oman toiminnan ohjaamisen taidoilla.

Oppiminen on elämän mittainen prosessi. Uteliaisuus ja kiinnostus uutta kohtaan saavat ihmisen opettelemaan uutta. Oppiminen vaatii useimmiten aktiivista ja tavoitteellista työskentelyä, vaikka asioita opitaan myös huomaamatta ja vahingossa. Oppiminen on palkitsevaa etenkin silloin, kun sen eteen on nähty aikaa ja vaivaa. Jos uuden taidon tai tiedon omaksuminen vaatii liian paljon ponnistelua tai on kovin vaikeaa, on hankala pysyä motivoituneena ja jatkaa työskentelyä. Oppiminen vaatiikin sitkeyttä, jotta epämiellyttävistä ja vaikeista kohdista pääsee yli. Sellaisien asioiden oppiminen on palkitsevaa ja mukavaa, joissa kokee pärjäävänsä ja edistyneensä.

Ihmiset oppivat asioita hyvin eri tavoin ja eri aikataulussa. Yksi oppii parhaiten tekemällä ja toinen kuuntelemalla, kolmas nopeasti, neljäs vaatii paljon kertaamista. Yhtä jokaiselle sopivaa ja kaikissa tilanteissa toimivaa oppimistyyliä on mahdoton nimetä. On hyvä, jos oppimistyylin tai -tavan pystyy valitsemaan joustavasti tilanteen, opittavan asian ja omien mieltymysten mukaan.

## OPPIMISEN HAASTEENA KOULUSSA, TYÖELÄMÄSSÄ JA ARJESSA

Jos oppiminen on tuntunut peruskoulussa vaikealta, koulupolku jää usein lyhyeksi. Huonot kouluarvosanat lannistavat ja vaikeuttavat jatko-opintoihin pääsyä. Tämän vuoksi monella oppimisen haasteiden kanssa kamppailevalla onkin hankaluuksia jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen. Oppimisvaikeudet eivät kuitenkaan estä opiskelua. Myös toisen asteen opinnoissa ja korkeakouluopinnoissa on mahdollista saada tukea oppimisen ongelmiin.

Oppimisvaikeudet eivät rajoitu pelkästään koulumaailmaan tai opiskeluun, vaan ne vaikuttavat laajemmin koko elämään. Kielelliset vaikeudet ja vuorovaikutuksen ongelmat mutkistavat ihmisiä: väärinkäsityksiä syntyy helposti, jos omien ajatusten ilmaiseminen ja toisen puheen ymmärtäminen tuottavat hankaluuksia.

Hahmottamisen ongelmat voivat hankaloittaa liikkumista etenkin vieraisissa paikoissa ja tehdä ihmisen araksi uusissa tilanteissa. Hahmottamisen ongelmat ja matematiikan vaikeudet voivat vaikuttaa raha-asioiden hoitamiseen ja johtaa taloudellisiin ongelmiin. Muistiongelmat taas hankaloittavat sovitusta asioista kiinnipitämistä ja aikataulujen noudattamista.



Työnteon vaatimukset ovat muuttuneet vuosien saatossa. Nykypäivänä useissa tehtävissä pitää osata organisoida monimutkaisia kokonaisuuksia, laatia raportteja ja käyttää erilaisia digitaalisia ohjelmia. Harvassa työpaikassa selviää enää tänä päivänä ilman tietokoneen käyttötaitoja eli digitaitoja. Nämä työelämän muutokset voivat olla erityisen haastavia henkilöille, joille oppiminen on hankalaa, mikä vaikeuttaa heidän pärjäämistään ja menestymistään työelämässä.

Useimmat aikuiset ovat vuosien varrella oppineet tulemaan toimeen oppimisen haasteittensa kanssa, mutta niiden jatkuva kompensoiminen voi käydä raskaaksi. Vaikeuksista kannattaa puhua avoimesti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä ongelmilla on taipumus kasaantua ajan myötä. Kannattaa pyytää rohkeasti apua, sillä esimerkiksi työnjärjestelyillä tai apuvälineiden avulla moni haaste on voitettavissa.

## MISTÄ APUA OPPIMISEEN?

Oppimisen ja arjen haasteisiin löytyy apua. Opiskelussa, työssä ja arjessa voi käyttää apuvälineitä.

### Apuvälineitä ovat esimerkiksi:

- Äänikirjat
- Erilaiset tietokone- ja mobiilisovellukset esimerkiksi saneluun
- Lukiviivaimet
- Puhelimen eri toiminnot, kuten kamera, kalenteri ja muistutustoiminnot
- Erilaiset *To do* -listat ja tehtävien aikatauluttaminen

Asioissa kannattaa kertoa rohkeasti, mikäli tarvitsee apua. Virastoissa, kaupoissa ja muissa palveluissa on henkilökuntaa sitä varten, että heiltä voi kysyä neuvoa ja apua.

Apuvälineiden lisäksi voi harjoitella myös itse oppimista. Esimerkiksi lukemista, tiedon etsimistaitoja, muistamista ja ongelmanratkaisua voi opetella. Oppimis- ja opiskelutaitojen sekä luku- ja kirjoitustaitojen harjoittelu on hyödyllistä, sillä nämä taidot auttavat hoitamaan omia asioita, toimimaan aktiivisesti yhteiskunnassa ja seuraamaan ympäristön tapahtumia. Taitojen kehittyminen antaa itsevarmuutta.

Hankalaltakin tuntuvia asioita on mahdollisuus oppia ja niissä voi kehittyä hyväksi.

## MIKÄ AVUKSI?

- Käytä kalenteria ja tehtävälisteriä.
- Tee realistinen aikataulu: älä yritä tehdä liikaa liian lyhyessä ajassa.
- Johda itseäsi: pidä suunnitelmistasi kiinni ja hillitse mielihalujasi.
- Pilko tehtävät pieniin palasiin ja pidä taukoja.
- Laadi omia muistisääntöjä: laulut, runot, mielikuvat, tarinat.
- Yhdistele, ryhmittele ja kerta: piirustukset, kaaviot.
- Käytä apuvälineitä: tietokoneohjelmat (mm. MS Wordin oikoluku, äänikirjat, lukiviivain).
- Hyväksy takapakit ja epäonnistumiset, ne kuuluvat asiaan.
- Virheet ovat mahdollisuus oppia: kaikki tekevät niitä
- Palkitse itsesi myös hyvästä yrityksestä ja tietenkin onnistumisesta.
- Pyydä apua ja kerro avoimesti, missä tarvitset tukea.

*”Tiesin aina, että olen jotenkin erilainen. Koulussa opettaja lähetti minut oppimisvaikeuksien seulontatesteihin, vaikka mielestäni oppimiskyvyssäni ei ollut mitään vikaa. Vasta 32-vuotiaana minulla todettiin ADHD.*

*Olin 32-vuotias. En kestänyt työn paineita, vaikka olinkin hyvä siinä, mitä tein. Sain hoitoa diagnoosin jälkeen ja elämäni muuttui paremmaksi. Toivon, että olisin saanut diagnoosin aikaisemmin, ehkä asiat olisivat sujuneet elämässä helpommin.”*



## TEHTÄVÄ:

**Tutki omaa oppimistasi. Oppimiseen liittyvät vaikeudet voivat ilmetä monin tavoin. Millaisia oppimisen haasteita olet itse kokenut? Täytä oppimisen haasteita kartoittava lista. Rastita sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto (Kyllä tai Ei).**

	KYLLÄ	EI
1. Ääneen lukeminen on minusta epämiellettävää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aloittamani ammatillinen koulutus on jäänyt kesken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Olen lukenut yli kaksi kirjaa elämäni aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tehtäviin keskittyminen onnistuu minulta hyvin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vältän kirjoittamista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ympärillä oleva häly ja tapahtumat häiritsevät helposti tekemistäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Minulla oli koulussa hankaluuksia opettajien kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kirjoittaessa teen kirjoitusvirheitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Olen saanut koulussa erityisopetusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Lukiessani rivit hyppivät usein silmissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sivun mittaisen kirjoituksen kirjoittaminen onnistuu minulta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Aloittamani asiat jäävät usein kesken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Muistan hyvin lukemani tekstin sisällön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vieraiden kielten oppiminen on hankalaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sekoitan joskus kirjaimet, kuten b ja d.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Lomakkeiden täyttäminen on vaikeaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Minun on vaikea seurata puhetta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Olen hidas lukija.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Pitkäkestoisten tehtävien tekeminen on minusta usein vaikeaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Asioiden ulkoa oppiminen onnistuu yleensä minulta (esim. kertotaulujen oppiminen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Menen usein väärään aikaan tapaamisiin, koska sekoitan päivämäärät ja kellonajat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Jokaisesta Kyllä-vastauksesta saat yhden pisteen ja jokaisesta Ei-vastauksesta nolla pistettä.**

**Laske saamasi pistemäärä yhteen.**

**Pisteitä 0-7**

Vaikuttaa siltä, ettei sinulla ole suuria vaikeuksia oppimisessa. Jos silti koet, että sinulla on jollain oppimisen alueella elämääsi haittaavia vaikeuksia, kannattaa asiaa selvittää tarkemmin!

**Pisteitä 8-14**

Oletko koskaan itse tai onko joku muu epäillyt, että sinulla on oppimisen pulmia? Vastauksiesi perusteella asiaa olisi hyödyllistä selvittää.

**Pisteitä 15-21**

Vastauksiesi perusteella on syytä epäillä, että sinulla on oppimisen vaikeutta. Tulokset ovat suuntaa antavia, joten kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen tilanteen tarkempaa arvioimista varten.

Esimerkiksi terveyskeskuslääkäri, työterveyshuollon ammattilainen, opiskeluterveydenhuollon työntekijä tai vankiterveydenhuollon psykologi on sopiva ammattilainen haasteiden puheeksi ottamiseksi.

## 6. HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYS



On tavallista, että neurokirjon oireiden rinnalla esiintyy erilaisia mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. Osiossa käsitellään hyvinvointia, itsetuntoa, stressiä, ahdistusta ja masennusta.

Usein sanotaan, että ihmisen kokonaishyvinvointi koostuu kolmesta eri osatekijästä: taloudellisesta hyvinvoinnista, terveydestä ja koetusta elämänlaadusta.

Elämänlaatuun vaikuttavat muun muassa hyvät ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja tunne siitä, että voi osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa. Ihmisellä, joka voi hyvin, on positiivinen perus- asenne elämään ja kokemus siitä, että oma elämä on merkityksellistä ja hyvää. Hän jaksaa olla aktiivinen ja kiinnostunut myös ympäristön tapahtumista sekä muiden ihmisten hyvinvoinnista.

Mieli ry:n Mielenterveyden käsi -mallin mukaan mielenterveys koostuu kuudesta eri osa- alueesta. Keskeisimpänä hyvinvoinnin rakentajana on hyvin toimiva, omien arvojen mukainen arki. Lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat ravinto, uni ja lepo, liikkuminen, tunne-elämän asiat ja merkitykselliset ihmissuhteet, sekä mielekäs tekeminen ja rentoutuminen. Kun nämä eri osa- alueet ovat sopivassa tasapainossa, on mielenterveys usein vankemmalla pohjalla.

### Hyvinvointiin sisältyy:

- Itsensä hyväksyminen
- Itsensä arvostaminen
- Itsensä kokeminen tarpeelliseksi
- Läheiset ihmissuhteet
- Yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen
- Mahdollisuus vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskevaan päätöksentekoon
- Puhumisen ja ristiriitojen selvittämisen taito
- Halu ja kyky oppia uutta.
- Mielekäs työ, opiskelupaikka tai harrastus
- Riittävä toimeentulo



### POHDI:

**Millaisia asioita tehdessäsi unohdat ajankulun, naurat, tunnet kehollista hyvinvoinnin kokemusta ja olosi hyväksi? Lisäämällä pilkahduksia hyvinvoinnista tavallisiin arkipäiviin, voit vähitellen vahvistaa omaa hyvinvointiasi.**

On täysin normaalia, että ihminen kokee välillä tyytymättömyyttä omaan elämäänsä. Alakulo, tylsistyminen ja turhautuminen ovat tunteita, jotka kuuluvat elämään. Vastoinkäymiset ja epäonnistumiset, kuten läheisen menetys, parisuhteen päättyminen tai talousongelmat laskevat mielialaa ja hyvinvointia ainakin hetkellisesti. Suru, kiukku ja viha ovat luonnollisia tunteita, kun joutuu kohtaamaan pettymyksiä.

Joskus negatiiviset tunteet jäävät kuitenkin päälle. Pitkittyessään nämä tunteet voivat kehittyä katkeruudeksi, joka sitoo paljon energiaa ja vie turhaan voimia. Katkeruus on tunne, josta ei ole mitään hyötyä, joten siitä kannattaa yrittää päästä eroon.

On olemassa asioita, joihin voi vaikuttaa ja asioita, joihin ei voi. Asiat, joille ei voi itse tehdä mitään tai joita ei voi muuttaa, voi kuitenkin oppia hyväksymään. On järkevämpää keskittää energiansa asioihin, joihin voi vaikuttaa, kuin jäädä kiinni menneisiin.

*Nyt kävi näin, mutta en anna asian enää pilata elämäni enempiä* -ajattelun avulla voi keskittyä tulevaisuuteen vastoinkäymisissä ja koetuissa vääryyksissä jumittamisen sijasta. Ajattelutavan ja asenteen muuttaminen on työlästä, mutta se kannattaa.

## TUNNISTA STRESSI

Stressi syntyy tilanteessa, jossa ihmisen tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä on ristiriita. Stressin kokeminen on yksilöllistä: toinen stressaantuu herkemmin kuin toinen. Joskus pienikin lisäpaine vaikeassa elämäntilanteessa voi johtaa ylikuormittumiseen. Stressi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monella tapaa. Stressaantunut unohtaa helposti huolehtia itsestään. Kun syö epäterveellisesti, nukkuu vähän ja laiminlyö liikumisen, voimat vähenevät ja olo huononee entisestään.

Stressaantuessa – ja myös muiden intensiivisten tunnekokemusten aikana – ihmisen keskushermosto ylivilpityy, syke nousee ja hengitys siirtyy syvähengityksestä pinnalliseksi. Ylivilpityneenä ihmisen päätöksenteko, harkitsevuus ja keskittyminen voivat tuottaa suuria vaikeuksia. Ponnistelua vaativat tehtävät ja hankalat tilanteet tuntuvat helposti musertavilta ja toivottomilta, jolloin ihminen voi menettää toimintakykynsä. Voi tuntua siltä, että on ajautunut umpikujaan, josta ei ole poispääsyä.

Tällaisessa tilanteessa on hyvä päästä keskustelemalla tilanteestaan jonkun kanssa. Tilanne on harvoin niin toivoton kuin miltä se näyttää yksin asioita päässään pyöritellessä. Jos kokee joutu-neensa umpikujaan, tilannetta kannattaa lähteä purkamaan suunnitelmallisesti yksi pala kerrallaan.

Tehtävälistoista ja tarkoista asioiden hoitosuunnitelmista on usein apua, kun halutaan saada järjestystä kaaokseen. Toimintasuunnitelmien avulla voi saada takaisin hallinnan tunteen, joka katoaa helposti stressaavassa elämäntilanteessa.

Mieliala vaikuttaa siihen, kuinka kuormittavana stressi kulloinkin koetaan. Kun mieli on riittävän tasapainoinen ja ihminen on pääosin hyvinvoiva, stressiäkin siedetään paremmin. Stressaavassa elämäntilanteessa on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista lepäämällä riittävästi, rentoutumalla sekä tekemällä mukavia asioita.

Jos stressi kestää pitkään, se voi johtaa uupumiseen tai sairastumiseen.

### Pitkäaikaisen stressin oireita:

- Ruokahaluttomuus
- Unettomuus ja väsymys
- Muutokset seksuaalisuudessa
- Fyysiset säröt ja kivut, esim. päänsärky
- Asioiden unohtaminen, keskittymisvaikeudet
- Pinnan kiristyminen ja ärtyneisyys
- Alakuloisuus ja haluttomuus
- Levottomuus ja ahdistuneisuus
- Aloitekyvyn puute ja vaikea saada tehtäviä tehtyä
- Rentoutuksen hakeminen päihteistä ja runsas tupakointi



### POHDI:

- Mihin asioihin olet tyytyväinen elämässäsi?
- Mikä auttaa sinua, jos tunnet olosi alakuloiseksi tai kohtaat pettymyksiä?
- Millainen itsetunto sinulla on?
- Minkälaiset asiat aiheuttavat stressiä elämässäsi?
- Minkälaisia stressinhallintakeinoja sinulla on?



## KEHON RAUHOITTAMINEN RAUHOITTAÄ MYÖS MIELTÄ

Ihmisen kehoa hermottaa monta eri hermoa, joista rauhoittumisen kannalta oleellinen on nimeltään kiertäjähermo (tai vagusherma). Se on osa parasympaattista hermostoa ja säätelee esimerkiksi sydämen sykettä ja hengittämistä. Kun kiertäjähermon saa aktivoitua, viestii se keholle, että tilanne on hallinnassa.

### Kiertäjähermoa saa aktivoitua oman hengityksen säätelyllä:

- Ota mukava istuma- tai makuuasento. Huolehdi, että hartiat ovat mahdollisimman rennot ja takahampaiden taakse jää tilaa. Sulje silmäsi, jos mahdollista.
- Aseta kädet sylisiin tai kehosi vierelle, toinen käsi voi olla myös vatsan päällä.
- Hengitä nenän kautta sisään neljän sekunnin ajan.
- Pidätä hengitystä seitsemän sekuntia.
- Puhalla uloshengitys suun kautta hidastetusti kahdeksan sekunnin ajan.

Kiertäjähermon aktivoinnissa tärkeää on hengittää keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa ja puhaltaa keuhkot tyhjäksi hitaasti niin, että uloshengitys on puolet tai jopa tuplasti pidempi kuin sisäänhengitys. Näin pallea rentoutuu.

## VANKILA JA STRESSI

Yleensä kaikki isot elämänmuutokset aiheuttavat stressiä, olivat nämä muutokset sitten positiivisia tai negatiivisia. Positiivisia elämänmuutoksia ovat esimerkiksi uudessa työssä aloittaminen tai lapsen syntymä.

Negatiivisia isoja muutoksia ovat taas muun muassa läheisen menetys ja työttömyys. Myös vankilaan joutuminen on muutos, joka aiheuttaa monille suurta stressiä. On kuitenkin hyvä huomata, että stressin kokeminen on yksilöllistä: toiset kokevat muutokset voimakkaammin ja sopeutuvat uusiin tilanteisiin hitaammin kuin toiset eli kaikki ihmiset eivät stressaannu samoista asioista yhtä paljon.

Vankilaan joutuminen ja vankeusrangaistuksen suorittaminen on stressaavaa monestakin syystä. Vapauden menetys ja joutuminen pieniin tiloihin lukkojen taakse on kenelle tahansa kova paikka. Stressiä voi aiheuttaa muiden armoilla oleminen, epätietoisuus ja se, että vankilassa ei ole mahdollista vaikuttaa omiin asioihin samalla tavalla kuin siviilissä. Etenkin ensimmäinen vankilatuomio on monelle shokki. Uudet ihmiset, oman paikan löytäminen vankiyhteisössä ja rutiineihin tottuminen ottavat oman aikansa.

Stressiä aiheuttavat keskeneräiset asiat siviilissä. Esimerkiksi ihmissuhteet ja perheasiat tai asunto- ja työpaikkakuviot ovat voineet jäädä avoimiksi vankilaan joutuessa. Siviiliasioiden epävarmuus ja niiden jatkuva murehtiminen kuormittavat, etenkin kun niille voi olla melko vähän tehtävissä vankilasta käsin.

On tavallista, että vankilaan joutuminen tai vankilatuomion suorittaminen aiheuttaa häpeää ja epäonnistumisen tunnetta. Häpeä on raskas taakka kannettavaksi. On hyvä, jos näitä tunteita pääsee käymään läpi esimerkiksi vankilan psykologin tai erityisohjaajan kanssa.

Myös lomat ja vankilasta vapautuminen aiheuttavat stressiä. On yleistä, että etenkin ensimmäisiin lomiin yritetään mahduttaa liikaa ohjelmaa. Monesti odotukset loman suhteen ovat korkealla ja näistä odotuksista saattaa seurata pettymyksiä. Vapautumisen yhteydessä taas tulee hoitaa lukuisia asioita. Viimeistään tässä vaiheessa joutuu usein silmäkkäin siviilissä kesken jääneiden tai taakseen jättämiensä asioiden kanssa.

Pitkään jatkunut stressi voi sairastuttaa ihmisen. Jatkuva stressi nostaa verenpainetta ja voi pahentaa monia sairauksia, kuten nivelreumaa, allergioita tai kiputiloja. Luonnollisesti pitkään kestänyt stressi vaikuttaa myös mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Stressiä voi helpottaa harjoittelemalla rentoutumista, huolehtimalla liikkumisesta, syömisestä ja levosta sekä keskustelemalla asioista ja huolenaiheista avoimesti luotettavan henkilön kanssa.

## 7. TOIMIVA ARKI



**Osiassa käsitellään arjen ja ajankäytön haasteita.  
Arjen sujuvuuden kannalta on tärkeää, että sovituisia asioista ja  
aikatauluista pidetään kiinni.  
Myös raha-asiat ja koti on hyvä pitää järjestyksessä.**

## TOIMIVA ARKI

Toimiva arki koostuu monista eri asioista.

### Keskeisiä toimivaan arkeen vaikuttavia asioita ovat:

- toimiva ajankäyttö
- raha-asioista huolehtiminen
- asumisesta ja sen mukavuudesta huolehtiminen
- hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen tukiverkko.

## AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

Ajankäytön suunnittelu, omien asioiden hoitaminen sekä omasta ja ympäristön siisteydestä huolehtiminen kuuluvat arkielämän taitoihin. Sovituista asioista kiinni pitäminen sekä omista vastuista ja velvollisuuksista huolehtiminen on tärkeää, jotta arki sujuu ja tehtävät tulevat hoidettua. Silti usein juuri nämä asiat ovat neurokirjon haasteita omaavalle ihmiselle erityisen vaikeita.

Moni ihminen kokee ainakin silloin tällöin, että vuorokaudessa ei ole riittävästi tunteja: tärkeitä asioita jää hoitamatta eikä harrastuksille ole riittävästi aikaa. Usein ongelmana on ajankäyttö, ei niinkään tuntien puute. On oltava valmis luopumaan joistain vanhoista tavoista ja tottumuksista, jos haluaa muuttaa ajankäyttöään.

Ajankäyttö on harjoiteltavissa oleva taito, joka vaatii suunnitelmallisuutta, sinnikkyyttä ja toistoa. Elämä on kuitenkin usein yllätyksiä täynnä: toisinaan suunnitelmat muuttuvat ja laaditut aikataulut pettävät. Tämä tosiasia on hyvä pitää mielessä, jotta vastoinkäymiset ja suunnitelmien kariutumiset eivät lannistaisi.

Ennen ajankäyttösuunnitelman tekemistä, on hyödyllistä pitää kirjaa omasta arkirytmistään. On helpompi tarkastella omaa ajankäyttöään ja sen mahdollisia ongelmakohtia, kun on ensin selvittänyt, mihin vuorokauden tunnit kuluvat. Esimerkiksi tietokoneella, sosiaalisessa mediassa tai pelatessa voi helposti vierähtää useampi tunti huomaamatta. Aikataulujen kirjaaminen voi tuntua tylsältä ja työläältä, mutta se on usein tarpeen, sillä ihmisillä on taipumus arvioida ajankulua väärin.

Laadittuja aikatauluja on hyvä noudattaa aluksi orjallisestikin, jotta niistä muodostuu rutiineja. On tärkeää jakaa vuorokauden tunnit niin, että myös levolle ja vapaa-ajalle jää aikaa. Liian tiukaksi laaditut aikataulut harvoin pitävät tai niitä ei jakseta noudattaa kauaa.

On kuitenkin selvää, että joistain vanhoista tavoista on luovuttava, jos haluaa tehdä muutoksia. Kun ihminen asettaa itselleen uusia tavoitteita ja aikatauluja, on luonnollista, että kiireen ja stressin tunteet voivat hetkellisesti lisääntyä. Omasta jaksamisesta on hyvä muistaa huolehtia.



## POHDI:

- Millaisia asioita teet päivän aikana, mihin aikaasi käytät?
- Käy läpi esimerkiksi edellisen päivän tapahtumia ja pohdi, mihin olet tyytyväinen ja mihin et.
- Tuleeko sinulle helposti kiire?
- Mikä laitteilla viettämäsi ruutuaika on? Kuinka paljon toivoisit sen olevan?
- Millaisia asioita haluaisit ehtiä tehdä tavallisena arkipäivänä?

## RAHANKÄYTTÖ

Moni neurokirjon haasteita omaava ihminen käyttää rahaa huolimattomasti: rahat loppuvat ennen seuraavaa tiliä, laskuja jää maksamatta, eikä yllättäviin menoihin ole varauduttu. Impulsiivisen rahankäyttö, ostelemisellä itsensä piristäminen ja hetkessä eläminen johtavat helposti velkaantumiseen.

Taipumus vältellä epämieluisia asioita, unohtelu ja muut asioiden hoitamiseen liittyvät vaikeudet voivat johtaa vakaviin taloudellisiin ongelmiin, kun esimerkiksi tärkeät lomakkeet jäävät täyttämättä ja etuudet hakematta.

### JOS TARVITSET APUA TALOUDELLISISSA ONGELMISSA

- Kelalta voi hakea perustoimeentulotukea, jos rahat eivät riitä välttämättömiin menoihin. Kotikunnan sosiaalitoimesta voi hakea täydentävää toimeentulotukea sellaisiin erityisiin menoihin, joita perustoimeentulotuki ei kata.
- Kotikunnan talous- ja velkaneuvonnasta voi varata ajan velkaneuvojalle maksuongelmien ja velka-asioiden hoitamiseksi. Myös Takuusäätiöstä voi kysyä neuvoja.
- Myös kirkon diakoniatyöntekijältä voi kysyä apua hätätilanteissa.

## TAVARAT JÄRJESTYKSEEN

Neurokirjon oireisen arki saattaa olla kaoottista, koska rutiinit usein puuttuvat. Monella on vaikeuksia huolehtia kotitöistä ja pitää ympäristö siistinä sekä tavarat järjestyksessä. Toiminnanohjauksen ja muistin ongelmat vaikeuttavat kotitöihin tarttumista ja niiden loppuun saattamista: tiskit jäävät tiskaamatta, roskat viemättä ja pyykki ripustamatta.

Ympäristön epäjärjestys aiheuttaa helposti stressiä ja kadonneiden tavaroiden etsimiseen kuluu aikaa ja energiaa. Kaaos syntyy usein pikkuhiljaa, kun tavarat jäävät siihen, mihin ne on ensimmäiseksi käsistä laskettu. Myös keskeneräiset projektit ja kesken jääneet työt lisäävät kaaoksen tuntua ja vaikeuttavat arjessa toimimista.

Etenkin monilla ADHD-oireisilla on taipumusta tavarahan haalimiseen ja impulsiiviseen osteluun, jolloin tavarapaljous jo sinänsä vaikuttaa ympäristön siisteyteen ja järjestyksen ylläpitoon. Hamstratuista tavaroista luopuminen voi olla hyvin vaikeaa, joten siihen kannattaa pyytää apua.

*”Mun on hankala hoitaa arkirutiineja. Koti on kaaoksessa ja hävitän kaiken. En useinkaan tiedä, mistä aloittaa mitään hommaa. Aloitan monenlaista, mutta en saa mitään ikinä valmiiksi. Olen ollut aina levoton, mutta ei siihen sillä tavalla ole puututtu, mitä nyt rankaistu. Lapsena sanottiin jatkuvasti, että pitäisi yrittää enemmän...”*

*Kunpa ne olisi tiennyt, kuinka mä yritin.”*

## 8. VUOROVAIKUTUSTAITO



**Neurokirjon haasteisiin liittyy usein tunne-elämän ja  
sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia.  
Osiossa käsitellään tavallisimpia vuorovaikutukseen liittyviä haasteita.**

## VUOROVAIKUTUSTAIDOT

Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan halua ja kykyä toimia sekä vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on vastavuoroista toimintaa, johon jokainen osallistuja tuo oman panoksensa. Vuorovaikutus ei ole vain puhetta, vaan se on myös kuuntelemista ja viestimistä elein sekä ilmein. Lämmin ja aito vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa kohottaa mielialaa, kun taas tylystä tai torjuvasta vuorovaikutuksesta voi pahoittaa mielensä pitkäksikin aikaa.

Vuorovaikutus muiden kanssa ei ole aina helppoa: miten tulla ymmärretyksi ja kuulluksi oikein? Väärinkäsityksiä syntyy etenkin silloin, kun on vaikea keskittyä tai olo on väsynyt ja stressaantunut. Joskus oma tunnetila, asenteet ja ajatukset värittävät vastaanotettavan viestin. Etenkin tunnepitoisissa keskusteluissa tulkinta kääntyy herkästi virheelliseksi, jos ihminen on puolustusasemissa.

Monelle ADHD-oireiselle aikuiselle syntyy helposti väärinkäsityksiä ja ristiriitoja muiden ihmisten kanssa keskittymis- ja muistivaikeuksien, impulsiivisuuden ja tunteiden säätelyongelmien takia. Väärinkäsitykset on hyvä selvittää puhumalla. Asioista vaikeneminen tai niiden lakaiseminen maton alle on harvoin toimiva ratkaisu. Keskustelemalla asioista avoimesti voi välttää negatiivisten tunteiden kasaantumisen, josta taas voi seurata katkeroitumista tai uupuminen.

## EMPATIA JA KUUNTELUN TAITO

On hyvä muistaa, että tietty epätäydellisyys ja keskeneräisyys kuuluvat ihmissuhteiden luonteeseen: kukaan ei ole täydellinen. Armollisuus ja anteeksianto niin itseään kuin muita kohtaan on ihmissuhteissa keskeistä. Kyky asettua toisen ihmisen asemaan eli empatiakyky on vuorovaikutustaitojen kannalta oleellinen.

Empaattinen ihminen tunnistaa muiden ihmisten tunteita, tarpeita ja tavoitteita sekä huomioi nämä. Empaattinen ihminen osaa lukea myös niin kutsuttuja tunneviestejä eli hän kykenee huomaamaan esimerkiksi ristiriidan sanattomien ja sanallisten viestien välillä. Empatiaa opitaan olemalla muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Varhaiset kokemukset ymmärretyksi tulemisesta ja myötätunnosta vaikuttavat empatiakyvyn kehittymiseen.

Kuunteleminen on olennainen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta: se on usein jopa tärkeämpää kuin puhuminen. Kuuntelutaito on tärkeä toisten ajatusten ymmärtämisen takia. Ihmiset kokevat mielipiteensä ja ajatuksensa tärkeiksi ja merkityksellisiksi, kun toinen keskittyy kuuntelemaan.



## VINKKEJÄ KUUNTELUTAIDON KEHITTÄMISEEN

- Katso henkilöä välillä silmiin tai jos katsekontakti on vaikeaa, kerro toiselle, ettet pysty keskittymään keskusteluun, jos ylläpidät katsekontaktia.
- Yritä pitää ajatuksesi siinä, mitä toinen sanoo. Jos ajatuksesi harhailevat, yritä uskaltaa kertoa myös tämä ja pyydä keskustelukumppania toistamaan, mitä hän sanoi.
- Voit ilmaista esimerkiksi nyökkäämällä tai äänellä, että kuuntelet.
- Kannusta ja rohkaise puhujaa tarvittaessa.
- Kuuntele loppuun asti, mitä toisella on sanottavaa – älä keskeytä.
- Kysy tarkentavia kysymyksiä.
- Voit myös toistaa kuulemasi ja varmistaa, että ymmärsit oikein.
- Kerro myös omista ajatuksistasi ja kokemuksistasi.

Useimmilla neurokirjon haasteita omaavalla aikuisilla on tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia. Tunne-elämään ja vuorovaikutukseen liittyvät vaikeudet voivat johtaa monenlaisiin ongelmiin: ystävyys- ja seurustelusuhteet voivat vaihtua tiuhaan ja päättyä riitaantumiseen tai työpaikka mennä alta.

Myös käsikirjassa aiemmin esitellyt impulsiivisuus ja elämyshakuisuus sekä esimerkiksi muisti-ongelmat asettavat omat haasteensa sosiaalisissa tilanteissa toimimiselle. Esimerkiksi ADHD-oireisen muistamattomuus ja keskittymisongelmat saatetaan kokea välinpitämättömyytenä ja itsekkyytenä, vaikka tästä ei olekaan kyse.

Joskus impulsiivisuushaasteita omaavan nopeaa reagointia ja harkitsematonta toimintaa voidaan käyttää myös hyväksi: henkilöä saatetaan yllyttää sanomaan tai tekemään asioita, joilla voi olla ikäviä seurauksia.

*”ADHD tuntuu siltä, kun ajaisi kilpa-autoa, jossa on polkupyörän jarrut.”*

## Vuorovaikutuksessa on hyvä muistaa:

- Ihmisellä on oikeus valita, mihin kaikkeen lähtee mukaan. Vastuu omista tekemisistä ja valinnoista on jokaisella itsellään.
- Oman puolensa pitäminen. Kenenkään ei tarvitse tehdä asioita, joita ei ehdi, pysty tai halua tehdä.
- Myötätunto ja toisen ihmisen asemaan asettuminen.
- Toisen kannustaminen ja rohkaisu sekä positiivisen palautteen antaminen.
- Tunteiden säätely. Tunteita saa ja pitää näyttää, mutta on hyvä kiinnittää huomiota siihen, millä tavoin osoittaa tunteensa missäkin tilanteessa.
- Lupauksien pitäminen. Unohtaminen on inhimillistä, mutta lupauksista on tarkoitus pitää kiinni. Kalenteri, muistilistat ja rutiinit helpottavat asioiden muistamista.
- Avun pyytäminen. Vaikeuksista kannattaa puhua avoimesti ja rehellisesti.
- Anteeksi pyytäminen, jos tulee mokattua.



### TEHTÄVÄ:

Muistele jotain sellaista vuorovaikutustilannetta, joka johti konfliktiin. Analysoi tilanne viereisellä sivulla olevan ruudukon avulla.

Täytä ensimmäinen ketju sen mukaan, miten tilanne todellisuudessa eteni.

Mitä olisi tapahtunut, jos olisit tulkinut tilanteen toisin tai ajatellut asiasta eri tavalla?  
Täytä toinen ketju *Mitä jos?* -vaihtoehdon mukaan.

1. Mikä tilanne oli?

2. Mitä ajattelit tilanteessa?

3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten tilanteessa toimit?

5. Mitä tilanteesta seurasi?

1. Mikä tilanne oli?

2. Mitä ajattelit tilanteessa?

3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten tilanteessa toimit?

5. Mitä tilanteesta seurasi?

## 9. VAHVUUDET, VOIMAVARAT JA TULEVAISUUS



Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja heikkouksia.  
Osion tavoitteena on auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja niitä voimavaroja,  
joita voi hyödyntää uudenlaisen arjen ja toimintamallien suunnittelussa  
ja toteutuksessa.

## VAHVUUDET JA VOIMAVARAT

Useimmat ihmiset sanovat haluavansa elää hyvää ja onnellista elämää. Moni ajattelee, että onnellisuus on jotain, joka saavutetaan ulkopuolelta tulevien asioiden kautta, jos hyvin käy. Onnellisuus on tunne, jonka kokemisesta ihminen voi myös itse ottaa vastuuta. Itsetunto ja asenteet vaikuttavat suurelta osin siihen, miten onnelliseksi ihminen itsensä kokee.

Heikon itsetunnon kanssa painiva keskittää usein ajatuksensa negatiivisiin asioihin, omiin puutteisiinsa ja niiden mahdolliseen korjaamiseen. Vahvuuksien tunnistaminen ja niiden kehittäminen on kuitenkin huomattavasti parempi tapa saada muutosta aikaan ja lisätä tyytyväisyyttä omaan elämäänsä, sen sijaan, että jää pyörittelemään puutteita ja heikkouksia.

Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa samoin kuin kehittämiskohtansa: kukaan meistä ei ole täydellinen. Vahvuuksia ovat sellaiset tiedot, taidot, ominaisuudet ja kyvyt, joista ihminen voi tuntea ylpeyttä. Asioissa ei tarvitse olla maailman paras, vaan on tärkeä oppia huomaamaan myös pienempiä positiivisia ominaisuuksia ja taitoja, joita voi aina myös työstää eteenpäin.

Joskus vahvuudet tuntuvat olevan piilossa, joten niitä on etsittävä itsetutkistelun avulla: Kuka minä olen? Mistä minä pidän, mistä en pidä? Missä olen pärjännyt, missä epäonnistunut? Minkälaista palautetta olen saanut muilta ihmisiltä?

Ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet, elämäkokemukset ja olosuhteet vaikuttavat siihen, minkälaisia vahvuuksia hänelle kehittyy ja mihin tarkoitukseen hän ryhtyy niitä käyttämään. Omia vahvuuksiaan voi käyttää hyvään tai pahaan. Jos toiminta on jollain tavalla vahingollista, voi sen taustalla olevan osaamisen tunnistaminen olla vaikeaa. Osaaminen, jota on käytetty vahingolliseen toimintaan, voidaan myös valjastaa hyvän tekemiseen.

Omien vahvuuksien selvittäminen kannattaa, sillä niiden löytäminen ja hyödyntäminen lisäävät tyytyväisyyttä elämässä. Vahvuuksien tunnistaminen ja kehittäminen lisää itseluottamusta ja vahvistaa itsetuntoa. Harjoittelemalla ja oppimalla uutta saa tärkeitä onnistumisen kokemuksia, jotka kannattelevat myös silloin kun epäonnistuu tai kokee pettymyksiä. Kun vahvuudet otetaan aktiiviseen käyttöön, ne vahvistuvat.

Jos omien vahvuuksien tunnistaminen tuntuu vaikealta, voi asiassa päästä alkuun kysymällä muilta ihmisiltä, minkälaisena henkilönä muut ihmiset sinut näkevät.



## TEHTÄVÄ:

Mitkä näistä vahvuuksista ja taidoista tunnistat itsessäsi?

Missä olosuhteissa näistä vahvuuksista ja taidoista on sinulle hyötyä?

Missä tilanteissa voisit niitä käyttää tai olet niitä jo käyttänyt?

## VAHVUUKSIA

luotettava	rauhallinen	kilpailuhenkinen
rehellinen	itseensä luottava	yritteliäs
vastuuntuntoinen	joustava	päätäväinen
huolellinen	ennakkoluuloton	jämäkkä
tunnollinen	suvaitsevainen	vakuuttava sanavalmis
käytännöllinen	avarakatseinen	itsenäinen
realistinen	positiivinen	oma-aloitteinen
harkitseva	iloinen	aktiivinen
varovainen	huumorintajuinen	innokas
tarkka	sosiaalinen	rohkea
pitkäjänteinen	ystävällinen	utelias
sinnikäs	empaattinen	valpas
ahkera	sovitteleva	tiedonhaluinen
täsmällinen	tunteellinen	oppimishaluinen
järjestelmällinen	avoin	oppimiskykyinen
suunnitelmallinen	yhteistyöhaluinen	pohdiskeleva
johdonmukainen	palveluhenkinen	kriittinen
kärsivällinen	nopea	kekseliäs
rento	kunnianhimoinen	luova

## TAITOJA

esiintymistaito	kielitaito
asiakaspalvelutaidot	ongelmanratkaisutaito
rakentamistaidot	kuuntelutaito
ryhmyötaito	laskutaito
myyntitaidot	kirjallinen ilmaisutaito
organisointitaito	sovittelutaito
tiedonhankintataito	looginen päättelykyky
huolehtivainen	kyky työskennellä itsenäisesti
suunnittelutaito	neuvottelutaito
keskustelutaito	tietotekniset taidot

Voimavarat ovat asioita, joista ihminen saa voimaa, lohtua ja mielihyvää. Etenkin hankalissa ja kuormittavissa tilanteissa on tärkeää, että ihmisellä on elämässään asioita, joista hän voi ammentaa jaksamista ja toivoa. Voimavarojen lähteet voivat olla joko itseen liittyviä tai ulkoisia.

Omat vahvuudet, luovuus, huumori ja terveys ovat esimerkkejä itseen liittyvistä voimavaroista. Voimaa voi saada myös esimerkiksi perheestä, luonnosta tai harrastuksista. Voimavarat eivät ole mikään pysyvä ominaisuus, vaan niitä voi kehittää ja vaalia.

## TAVOITTEET JA NIIDEN ASETTAMINEN

Tavoitteiden asettaminen vaatii itseluottamusta ja toisaalta tavoitteellinen toiminta ja saavutukset lisäävät itseluottamusta. Tarkat ja yksityiskohtaiset tavoitteet motivoivat yleensä paremmin kuin *teen parhaani* - tavoitteet. Elämä on yllätyksiä täynnä ja moni asia on sattumien summaa, mutta tavoitteiden ja suunnitelmien avulla voi pyrkiä muokkaamaan elämästään sellaista kuin siitä haluaa. Tavoitteet ja tulevaisuuden suunnitelmat lisäävät elämäntunnetta. Kun on suunnitelmia ja on valmis tekemään töitä niiden eteen, tuntee olevansa myös itse vastuussa siitä, mitä omassa elämässä seuraavaksi tapahtuu.

### HYVÄ TAVOITE ON ”SMART” ELI

- S** – selkeä ja tarkkarajainen
- M** – mitattavissa oleva eli sinun on mahdollista arvioida täsmällisesti, onko tavoite saavutettu
- A** – aikaan sidottu eli sinun tulee päättää, mihin mennessä pyrit saavuttamaan tavoitteesi
- R** – realistinen eli saavutettavissa oleva
- T** – tarpeellinen eli sinulle selkeästi hyödyllinen ja arvojesi mukainen

Itse päätavoitteen rinnalle on hyvä tehdä välitavoitteita. Välitavoitteet ovat askelia, jotka vievät kohti varsinaista päämäärää. Esimerkiksi jos tavoitteena on juosta maraton, voi välitavoitteeksi asettaa viiden, kymmenen ja kahdenkymmenen kilometrin matkojen juoksemisen. Jos mielessä on ainoastaan lopullinen päämäärä, se voi lisätä suoritukseen kohdistuvia paineita ja aiheuttaa lamaan lamaan liian kunnianhimoiselta ja kaukaiselta tuntuvan tavoitteen edessä. Välitavoitteiden tehtävänä on ylläpitää motivaatiota ja sitkeyttä tehtävän suorittamisessa.

On tärkeää, että omaa edistymistä pystyy seuraamaan ja arvioimaan matkan varrella. Epätoivon hetkillä välitavoitteiden avulla voi tarkistaa, että edistymistä tapahtuu, vaikka sitten hitaastikin. Välitavoitteiden saavuttaminen lisää onnistumisen tunteita, tyytyväisyyttä ja luottamusta siihen, että lopullinen päämäärä saavutetaan.

On hyvä muistaa, että muutoksen tekeminen on harvoin aivan niin yksinkertaista ja helppoa, miltä se saattaa alun perin kuulostaa. Takaiskut ja tunne siitä, että polkee paikallaan, kuuluvat usein asiaan. Tällöin on tärkeä muistuttaa itseään siitä, miksi on tavoitteen alun perin asettanut ja mitä sen saavuttamisesta seuraa.

Joskus esimerkiksi haaveilu tai mielikuvan luominen onnistuneesta lopputuloksesta auttaa. Toisinaan taas voi olla hyvä vain jatkaa tavoitteen eteen työskentelyä ilman suurempia pohdintoja, vaikka epäilyjä matkan varrella heräisikin. Joskus on vain toivottava ja odotettava, että kadonnut motivaatio palaa.

Aina tavoitteiden saavuttaminen ei ole kuitenkaan pelkästään itsestä kiinni. Tällöin on tärkeää, että suunnitelmia pystyy joustavasti muuttamaan ja että osaa käsitellä pettymykset. Toisinaan joistain suunnitelmista on hyvä luopua, toisia voi olla syytä muokata ja kolmansien kohdalla taas yrittää paremmalla onnella myöhemmin uudestaan.

## VINKKEJÄ TAVOITTEIDEN ASETTAMISEEN

- Pohdi, miltä elämäsi näyttäisi, jos taikasauvaa heilauttamalla suurin ongelmasi katoaisi.
- Muotoile tavoitteesta selkeä ja yksityiskohtainen.
- Mieti, onko tavoitteen saavuttaminen realistista ja oletko valmis työskentelemään sen eteen.
- Jaa tavoite osatavoitteiksi.
- Tee sellainen toimintasuunnitelma, jota pystyt noudattamaan.
- Pohdi, mitä hyötyä tavoitteesta on.
- Ennakoi sitä, minkälaisiin ongelmiin voit törmätä matkalla.
- Tee etukäteissuunnitelma sille, miten toimit ongelmatilanteissa.





## **POHDI:**

- Minkälaisissa asioissa olet onnistunut elämässäsi?
- Mitä vahvuuksia sinulla on? Missä olet hyvä?
- Mistä asioista saat voimaa?
- Mistä asioista olet elämässäsi kiitollinen?
- Minkälaisista asioista haaveilet tai unelmoit?



## **TEHTÄVÄ:**

**Pohdi onko elämässäsi joitain sellaisia asioita, joihin haluat tehdä muutoksen.  
Mikä voisi olla muutostavoitteesi?**

- Mikä on tärkein tavoitteesi?
- Millaisiin välitavoitteisiin sen voi jakaa?
- Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on? Miltä se tuntuu, mitä hyvää siitä seuraisi?
- Keneltä tai mistä voit pyytää apua tavoitteen saavuttamiseksi?
- Millaisiin haasteisiin tai ongelmiin saatat törmätä, kun pyrit saavuttamaan tavoitteesi?
- Miten voisit ratkaista nämä haasteet tai ongelmat?
- Minkä pienen askeleen otat tavoitteen saavuttamiseksi jo tänään?
- Päivämäärä, johon mennessä pyrit saavuttamaan ensimmäisen tavoitteen:

## LÄHTEET:

ADHD-käsikirjan sisältö on Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvalmennuskoordinaation tuottamaa. Osa käsikirjan tehtävistä on kehitetty alun perin Kritsin *Oppimisvaikeuksista vapaaksi* -hankkeessa (2007-2011).

### 1. Neurokirjon häiriöitä

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

*ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Käypä hoito -suositus.* 2017.

[www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50061](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50061)

Psykiaatria. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) 2014 Kustannus Oy Duodecim.

[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

Autismiliitto: [www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi), [www.autismiliitto.fi/autismi](http://www.autismiliitto.fi/autismi)

Scoada, L. (9.3.2020). *Autismikirjon häiriöt.* Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi/dlk00355](http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355)

*Kehityksellinen kielihäiriö (kielen kehityksen häiriö, lapset ja nuoret).* Käypä hoito -suositus.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Foniatriit ry:n ja Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 14.11.2022). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi/hoi50085](http://www.kaypahoito.fi/hoi50085)

Lyytinen, H. (8.6.2022). *Oppimishäiriöt (lukivaikeus ym.).* Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla internetissä: [www.terveyskirjasto.fi/dlk00401](http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00401)

Rovasalo, A. (12.7.2022). *Pakko-oireinen häiriö.* Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla internetissä: [www.terveyskirjasto.fi/dlk00403](http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00403)

Leivonen, S., Sourander, A., Voutilanen, A., & Leppämäki, S. (2015). *Touretten oireyhtymä – monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve.* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 131(11), 1059–64. Saatavilla internetissä: [www.duodecimlehti.fi/duo12283](http://www.duodecimlehti.fi/duo12283)

Åberg, L. (10.11.2021). *Tic-oireet, nykimishäiriöt ja Touretten oireyhtymä.* Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla internetissä: [www.terveyskirjasto.fi/dlk00524](http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00524)

### 2. Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi.

### 3. Impulsiivisuus ja elämishakuisuus

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi. *Psykiaatria.* Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) 2014 Kustannus Oy Duodecim.

#### **4. Riippuvuudet**

*Psykiatria.* Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) 2014 Kustannus Oy Duodecim.

[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

#### **5. Oppiminen**

*Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen.* Johanna Korkeamäki. 2010 Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010.

*Oivaltava oppiminen.* Kirsti Lonka. 2015 Kustannusosakeyhtiö Otava.

*Oppimisvaikeuksista vapaaksi – tukea rikosseuraamusalan asiakkaille.* Mirva Gullman, Pirjo Poutala ja Kati Sunimento. 2010 Kriminaalihuollon tukisäätiö.

[www.erilaistenoppijoidenliitto.fi](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi)

#### **6. Hyvinvointi ja mielenterveys**

*Mind over Mood* by Dennis Greenberger and Christine A Padesky. 1995 The Guilford Press.

*Psykiatria.* Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) 2014 Kustannus Oy Duodecim.

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

#### **7. Toimiva arki**

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi.

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

#### **8. Vuorovaikutustaidot**

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi.

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

#### **9. Vahvuudet, voimavarat ja tulevaisuus**

*ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.* Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi.

[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

**Täytä ADHD-oireita kartoittava testi  
(ASRS v. 1.1).**

**Arvioi asteikolla 1–5 (Ei koskaan-Hyvin usein),  
kuinka totta kukin väittämä sinun kohdallasi  
on.**

	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN
1. Kuinka usein sinun on vaikea tehdä tehtävä tai työsuoritus loppuun sen jälkeen, kun vaativin tai mielenkiintoisin osa on tehty?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kuinka usein sinulla on vaikeuksia tehdä järjestelmällisyyttä vaativia tehtäviä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kuinka usein sinun on vaikea muistaa ennalta sovittuja tapaamisia tai tehtäviä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kuinka usein viivyttelet tai välttelet jonkin tehtävän tekemistä, jos se vaatii paljon ajatustyötä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kuinka usein kiemurtelet, vääntelet tai liikuttelet levottomasti käsiä tai jalkoja, kun joudut istumaan pitkään paikallasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kuinka usein sinulla on yliaktiivinen olo ja tunnet pakonomaista tarvetta tehdä asioita, aivan kuin sisälläsi olisi moottori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kuinka usein teet huolimattomuusvirheitä tylsissä ja vaikeissa tehtävissä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kuinka usein sinun on vaikeaa keskittyä tylsiin ja yksitoikkosiin tehtäviin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kuinka usein sinun on vaikea keskittyä siihen, mitä muut sanovat, vaikka he puhuisivat juuri sinulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kuinka usein hukkaat tavaroitasi tai sinun on vaikea löytää niitä esimerkiksi kotona?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kuinka usein häiriinnyt ympäristön tapahtumista tai äänistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kuinka usein koet tarvetta liikkua kesken kokouksien, tapaamisten tai muiden sellaisten tilanteiden, joissa sinun pitäisi istua paikallasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN
13. Kuinka usein liikehdit hermostuneesti tai tunnet olosi levottomaksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kuinka usein sinun in vaikea rentoutua tai rauhoittua, kun sinulla on aikaa itseäsi varten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Kuinka usein huomaat olevasi liikaa tai eniten äänessä sosiaalisissa tilanteissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Kuinka usein vastaat kysymyksiin ennen niiden loppuun esittämistä tai jatkat keskustelukumppanisi lauseen loppuun ennen, kuin hän on ehtinyt tehdä sen itse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kuinka usein sinulla on vaikeuksia odottaa vuoroasi esimerkiksi kassajonossa tai keskusteluissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Kuinka usein keskeytät muita, vaikka heillä olisi omaa tekemistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Arviointilomake autismikirjon tunnistamiseen (AQ10). Arvioi itseäsi seuraavien väittämien avulla. Vastaa asteikolla 1–4, kuinka samaa tai eri mieltä olet kyseisten väittämien kanssa.**

Kyselylomakkeella ei diagnosoida autismia, mutta sen avulla voit kartoittaa omia piirteitäsi ja yrittää selittää terveydenhuollon ammattilaiselle, millaisia haasteita koet päivittäisessä elämässäsi.

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = jokseenkin samaa mieltä

4 = täysin samaa mieltä

	TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ
1. Kiinnitän usein huomiota ääniin, joita muut eivät tunnista tai huomaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Keskityn yleensä enemmän kokonaisuuksiin kuin yksityiskohtiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Minun on helppo tehdä useita asioita samanaikaisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kykenen palaamaan nopeasti takaisin tekemääni tehtävään, vaikka minut keskeytetään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Minun on helppo ”lukea rivien välistä”, kun minulle puhutaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Havaitsen, jos minua kuunteleva henkilö ei ole kiinnostunut kertomastani asiasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lukiessani minun on vaikea oivaltaa tarinassa esiintyvien hahmojen aikeita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Minusta on mukava kerätä tietoa asioiden luokista (esim. automerkeistä, lintulajeista, junista, aseista, soittimista, kasveista jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Minun on helppo havaita kasvoista toisten ihmisten ajatuksia tai tunteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Minun on vaikea saada selville toisten ihmisten aikomuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Pisteytys**

Jokaisesta kysymyksestä voi saada yhden pisteen.

**Anna 1 piste Täysin ja Jokseenkin samaa mieltä -vastauksista kysymyksistä 1, 7, 8 ja 10.**

**Anna 1 piste Täysin tai Jokseenkin eri mieltä -vastauksista kysymyksissä 2, 3, 4, 5, 6 ja 9.**

**Jos pistemäärä on 6 tai yli, harkitse kääntymistä asiantuntijan puoleen.**

**Millaisia toiminnanohjaukseen liittyviä vaikeuksia sinulla on? Merkitse rastilla alla olevaan listaan piirteet, jotka tunnistat itsessäsi. Kerro esimerkkejä rastittamistasi kohdista ja pohdi keinoja, joista voi olla apua mahdollisissa ongelmatilanteissa.**

- Vaikeuksia aloittaa asioita ja tehtäviä**  
Monet, etenkin vaikealta tai epämiellyttävältä tuntuvat, tehtävät on vaikea saada aloitettua. Mielessä pyörii monta aloitettavaa miellyttävää tai epämiellyttävää tehtävää, mutta jostain syystä toimeen tarttuminen on haastavaa.
- Asioiden jättäminen puoliteihen**  
Alkuinnostuksen jälkeen kiinnostus lopahtaa ja tehtävä, projekti tai harrastus jää kesken.
- Vaikeuksia keksittyä olennaiseen**  
Asioita on vaikea laittaa tärkeysjärjestykseen. Jotain tärkeää tehdessäsi päädyt tekemään epäolennaisia asioita. Saatat haalia liikaa tehtäviä, etkä osaa päättää, mistä pitäisi aloittaa.
- Puheliaisuus**  
Puhe voi rönsyillä epäjohdonmukaisesti, tarinat ovat pitkiä ja usein seuraavat toisiaan lähes taukoamatta.
- Impulsiivisuus**  
Harkitsemattomasti toimiminen, syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeudet. Toimit ensin ja ajattelet vasta myöhemmin. Nopea toimiminen näkyy esimerkiksi harkitsemattomina ostoksina, tekoina ja sanomisina.
- Ajan hallinnan vaikeudet**  
Jatkuvaa myöhästelyä tai aivan liian aikaisin olemista, unohtelua ja vaikeuksia noudattaa sovittuja aikatauluja. Vaikeuksia hahmottaa sitä, kuinka kauan jonkin asian tekeminen vie.
- Tavaroista huolehtimisen vaikeudet**  
Tavarat hukkuvat ja ovat epäjärjestyksessä, jonka vuoksi niitä joutuu usein etsimään. Jos tavarat eivät ole omilla paikoillaan, johtaa se stressiin ja ylimitoitettuun huoleen.

**Tarkastele impulsiivisuuttasi listan avulla. Rastita kaikki ne kohdat, jotka kuvaavat sinua.**

- Suutun nopeasti, jos jokin asia ei mene niin kuin haluan.
- Saatan kertoa epähuomiossa luottamuksellisia asioita toisille.
- Puheeni rönsyilee ja puhun paljon.
- Puheenaiheeni vaihtuvat tiheään tahtiin ja saatan pomppia asiasta toiseen.
- Ajatukseni harhailevat helposti aiheesta toiseen.
- Pidän vitsailuista ja olen hyvä tilannehuumorin keksimisessä.
- Teen usein harkitsemattomia ostoksia.
- Käytän rahaa holtittomasti.
- Innostun helposti uusista työtehtävistä ja minulle kasaantuu usein liikaa tekemistä edellisten projektien ollessa vielä kesken.
- Puhun asioista välillä liiankin suoraan, mikä aiheuttaa usein hankalia tilanteita.
- Teen tärkeitäkin päätöksiä nopeasti ja harkitsematta.
- Kuskina olen äkkipikainen ja hermostun helposti liikenteessä.
- Olen ennakkoluuloton kaiken uuden suhteen.
- Minun on vaikea suunnitella asioita etukäteen.
- Teen usein huolimattomuusvirheitä.
- Ajaudun helposti uusiin ihmissuhteisiin.
- Olen seksuaalisesti ennakkoluuloton ja viettien vietävissä.



**Millaisia oppimisen haasteita olet itse kokenut? Täytä oppimisen haasteita kartoittava lista. (Kyllä tai Ei).**

	KYLLÄ	EI
1. Ääneen lukeminen on minusta epämielleyttä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aloittamani ammatillinen koulutus on jäänyt kesken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Olen lukenut yli kaksi kirjaa elämäni aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tehtäviin keskittyminen onnistuu minulta hyvin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vältän kirjoittamista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ympärillä oleva häly ja tapahtumat häiritsevät helposti tekemistäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Minulla oli koulussa hankaluuksia opettajien kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kirjoittaessa teen kirjoitusvirheitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Olen saanut koulussa erityisopetusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Lukiessani rivit hyppivät usein silmissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sivun mittaisen kirjoituksen kirjoittaminen onnistuu minulta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Aloittamani asiat jäävät usein kesken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Muistan hyvin lukemani tekstin sisällön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vieraiden kielten oppiminen on hankalaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sekoitan joskus kirjaimet, kuten b ja d.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Lomakkeiden täyttäminen on vaikeaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Minun on vaikea seurata puhetta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Olen hidas lukija.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Pitkäkestoisten tehtävien tekeminen on minusta usein vaikeaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Asioiden ulkoa oppiminen onnistuu yleensä minulta (esim. kertotaulujen oppiminen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Menen usein väärään aikaan tapaamisiin, koska sekoitan päivämäärät ja kellonajat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Muistele jotain sellaista vuorovaikutustilannetta, joka johti konfliktiin. Analysoi tilanne ruudukon avulla.**

1. Mikä tilanne oli?

2. Mitä ajattelit tilanteessa?

3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten tilanteessa toimit?

5. Mitä tilanteesta seurasi?

**Mitä olisi tapahtunut, jos olisit tulkinnut tilanteen toisin tai ajatellut asiasta eri tavalla? Täytä toinen ketju *Mitä jos?* -vaihtoehdon mukaan.**

1. Mikä tilanne oli?

2. Mitä ajattelit tilanteessa?

3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten tilanteessa toimit?

5. Mitä tilanteesta seurasi?

**Mitkä näistä vahvuuksista ja taidoista tunnistat itsessäsi?**

**Missä olosuhteissa näistä vahvuuksista ja taidoista on sinulle hyötyä?**

**Missä tilanteissa voisit niitä käyttää tai olet niitä jo käyttänyt?**

## **VAHVUUKSIA**

luotettava  
rehellinen  
vastuuntuntoinen  
huolellinen  
tunnollinen  
käytännöllinen  
realistinen  
harkitseva  
varovainen  
tarkka  
pitkäjänteinen  
sinnikäs  
ahkera  
täsmällinen  
järjestelmällinen  
suunnitelmallinen  
johdonmukainen  
kärsivällinen  
rento

rauhallinen  
itseensä luottava  
joustava  
ennakkoluuloton  
suvaitsevainen  
avarakatseinen  
positiivinen  
iloinen  
huumorintajuinen  
sosiaalinen  
ystävällinen  
empaattinen  
sovitteleva  
tunteellinen  
avoin  
yhteistyöhaluinen  
palveluhenkinen  
nopea  
kunnianhimoinen

kilpailuhenkinen  
yritteliäs  
päättäväinen  
jämäkkä  
vakuuttava sanavalmis  
itsenäinen  
oma-aloitteinen  
aktiivinen  
innokas  
rohkea  
utelias  
valpas  
tiedonhaluinen  
oppimishaluinen  
oppimiskykyinen  
pohdiskeleva  
kriittinen  
kekseliäs  
luova

## **TAITOJA**

esiintymistaito  
asiakaspalvelutaidot  
rakentamistaidot  
ryhmätyötaito  
myyntitaidot  
organisointitaito  
tiedonhankintataito  
huolehtivainen  
suunnittelutaito  
keskustelutaito

kielitaito  
ongelmanratkaisutaito  
kuuntelutaito  
laskutaito  
kirjallinen ilmaisutaito  
sovittelutaito  
looginen päättelykyky  
kyky työskennellä itsenäisesti  
neuvottelutaito  
tietotekniset taidot

## **MUISTIINPANOJA:**







## MUOTIDIAGNOOSI, ASENNEONGELMA VAI JOTAIN IHAN MUUTA?

Neuropsykiatrisia oireyhtymiä on monenlaisia. Ilman kunnollista tukea niiden vaikutus arkeen voi olla sitä vaikeuttava. Pitkään uskottiin virheellisesti, että ADHD on ainoastaan lasten ja nuorten oireyhtymä, eikä muistakaan neuropsykiatrisista häiriöistä ollut tarjolla monipuolista tietoa.

Nykyään tiedetään, että useimmilla neuropsykiatriset oireet jatkuvat elämää hankaloittavina aikuisuuteen saakka. Etenkin tunnistamaton ja hoitamaton neuropsykiatrinen häiriö aiheuttaa monenlaisia haasteita niin arjessa, työssä kuin opinnoissa.

Tiedon lisäksi tämä käsikirja sisältää vinkkejä, harjoituksia ja keskustelutehtäviä, joiden tarkoituksena on lisätä lukijan itsetuntemusta ja tehdä arjesta sujuvampaa.



Oppiva-oppivalmennustoiminta

[www.krits.fi](http://www.krits.fi)