

# ARKI

# HALTUUN

– APUA ADHD-OIREISIIN

**KRITS**  
KRIMINAALIHUOLLON TUKISÄÄTIÖ



*Mulle sanottiin jatkuvasti, että pitäisi yrittää enemmän...  
kunpa ne olisi tiennyt, kuinka mä yritin.*



**ARKI**

**HALTUUN**

**– APUA ADHD-OIREISIIN**

## OHJEET TYÖNTEKIJÄLLE

Tunnistamaton ja hoitamaton ADHD aiheuttaa monenlaisia haasteita niin arjessa, työssä kuin opinnoissa ja se on merkittävä syrjäytymisen riskitekijä. ADHD- oireinen omaa muuta väestöä suuremman riskin joutua päihdekierteeseen ja syyllistyä rikoksiin. Tutkimusten mukaan ADHD on vankien keskuudessa 5-10 kertaa yleisempi kuin muilla. Suurimmalla osalla heistä ei ole diagnoosia. ADHD- oireet voivat korostua vankilaympäristössä, minkä vuoksi henkilöä saatetaan pitää häirikkönä tai hankalana ihmisenä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ADHD:stä on tarjolla asianmukaista tietoa niin oireisille itselleen kuin heidän parissaan työskenteleville ammattilaisille. Omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistaminen sekä niiden työstäminen lisäävät itsetuntemusta ja luottamusta tulevaisuuteen. Todennäköisesti myös erilaiset väärinkäsitykset ja konfliktit vähenevät, kun ymmärrys ADHD:tä ja sen aiheuttamia haasteita kohtaan lisääntyy.

Asiakkaan motivointi käsikirjatyöskentelyyn on tärkeää. Työntekijän tehtävänä on ohjata työskentelyä ohjaamalla huomiota käsiteltäviin asioihin sekä tarpeen mukaan rajaamalla keskustelua aiheen käsittelyn kannalta oleellisiin asioihin. Asiakkaalla voi olla käsikirjan teemoista kielteisiä ennakkokäsityksiä tai hän voi kokea osan aiheista tarpeettomiksi. Teema, johon asiakas suhtautuu kielteisesti tai josta hän ilmaisee jo tietävänsä tarpeeksi, saattaa kuitenkin käsitellä juuri niitä asioita, joissa asiakas tarvitsee tukea ja joiden työstäminen tuntuu tästä syystä vaikealta. Tutut aiheet voi kannustaa ottamaan kertauksen kannalta.

Käsikirjaa voi käyttää itsenäisesti, mutta paras hyöty saavutetaan, kun teemat käydään läpi yhdessä. Jokaisen teeman lopussa on keskustelutehtävä, jonka kysymyksiä on tarkoitus pohtia yhdessä. Keskustelevan, avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen työskentelyn puitteeksi on tärkeää ja siihen kannattaa panostaa.

© Sarita Koskinen-Soikkeli ja  
Kriminaalihuollon tukisäätiö  
Oppimisvalmennustyön  
koordinaatio 2011-

Taitto & kuvitukset: Mikko Hiltunen

Painopaikka: AM Digipaino/  
AM Print Oy, Helsinki

ISBN 978-952-5929-16-4 (painettu)  
ISBN 978-952-5929-17-1 (verkko)

Tämä käsikirja on suunnattu **erityisesti rikostaustaisille ADHD- oireisille** henkilöille. Käsikirjaa voi tuki käyttää kaikki aihepiiristä kiinnostuneet. Alla on kooste käsikirjan käyttötarkoituksesta ja ohjeet sisällön soveltamiseen.

- › Käsikirjaa käytetään rikostaustaisen henkilön ADHD-tietoisuuden lisäämiseksi sekä omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistamisen apuna joko rangaistus-aikana tai myöhemmin.
- › Käsikirjan sisältö käydään läpi yhdessä työntekijän kanssa. Materiaalia voi myös soveltaa esimerkiksi ryhmätilanteissa käytettäväksi (suositus 3-6 henkilöä).
- › Käsikirjan teemat on hyvä käydä läpi sisällön mukaisessa järjestyksessä.
- › Suositus on, että käsikirja käydään läpi kokonaisuudessaan. Käsikirjan teemoja on mahdollista käsitellä myös erillisinä kokonaisuuksina soveltaen esim. ryhmätilanteisiin.
- › Vankilaympäristössä suositellaan rajaamaan lääkeaiheiset keskustelut vain aihetta käsittelevälle kerralle.
- › Ohjaajalla tulee olla riittävät taustatiedot ADHD:stä ennen käsikirjatyöskentelyn aloittamista.
- › Työntekijä toimittaa tarvittavat tehtävät asiakkaalle, mikäli asiakkaalle ei ole antaa omaa käsikirjaa. Tehtävät voi tulostaa käsikirjan liiteosiosta.
- › Työntekijän tehtävänä on motivoida asiakasta käsikirjan teemojen käsittelyyn sekä pohtia kysymyksiä hänen kanssaan.
- › Työntekijän tehtävänä on ohjata asiakasta suuntaamaan huomiota työskentelyyn sekä auttaa eteenpäin mahdollisissa ongelmatilanteissa.

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 tulkitella ehdottomina. Tulokset on aina syytä käydä läpi yhdessä keskustellen.



Käsikirjan sisällön on tuottanut Kriminaalihuollon tukisäätiön oppimisvalmennustyön koordinaatio, Oppiva-toiminta (2011-). Käsikirjan suunnittelutyö on aloitettu alunperin ADHD-liiton Porina-projektin (2013–2015) kanssa yhteistyössä.

# ARKI HALTUUN

## – APUA ADHD-OIREISIIN



*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 tarvitsisi 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.*

*– Tuhhat ajatusta*

### KÄSIKIRJAN TAVOITTEENA ON

- › Saada tietoa ADHD:stä ja siihen liittyvistä teemoista.
- › Oppia tunnistamaan omia haasteita ja vahvuuksia.
- › Tutustua keinoihin, joista voi olla apua omien haasteiden voittamisessa.

## ■ AJATUKSIA ADHD:STÄ

Alle on poimittu muutamia esimerkkejä ja ajatuksia ADHD:hen liittyen.



*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.*



*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.*



*ADHD tuntuu siltä kuin ajaisi sateessa huonosti toimivilla pyyhkijäsulilla. Välillä tulee kirkkaita hetkiä, mutta muuten kaikki näyttää sumuiselta.*



*Tuntuu siltä kuin päässäni pyörisi 59 televisiokanavaa samanaikaisesti. Lääkitys sammuttaa niistä 58.*



*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.*



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

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Minkälaisia ajatuksia esimerkit herättivät?
- › Tuntuiko joku esimerkeistä erityisen tutulta?

## TEEMAT

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

1

### MIKÄ ADHD? s. 8–13

Saat lisätietoa ADHD:stä, sen diagnosoinnista sekä oireiden hoidosta ja kuntoutuksesta.

2

### TARKKAAVUUS JA TOIMINNANOHJAUS s. 14–19

Mitä tarkkaavuus ja toiminnanohjaus tarkoittavat? Miten niihin liittyvät ongelmat näkyvät ADHD-oireisen elämässä?

3

### IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYSHAKUISUUS s. 20–23

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

4

### RIIPPUVUUDET s. 24–27

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

### OPPIMINEN s. 28–35

5

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

### MIELEN HYVINVOINTI s. 36–43

6

On tavallista, että ADHD-oireiden rinnalla esiintyy erilaisia mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. Osiassa käsitellään hyvinvointia, itsetuntoa, stressiä ja masennusta.

### TOIMIVA ARKI s. 44–49

7

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

### VUOROVAIKUTUSTAITOT s. 50–55

8

ADHD-oireisilla on usein tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia. Osiassa käsitellään tavallisimpia vuorovaikutukseen liittyviä haasteita.

### VAHVUUDET, VOIMAVARAT JA TULEVAISUUS s. 56–63

9

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja heikkouksia. Osion tavoitteena on tunnistaa omia vahvuuksia ja niitä voimavaroja, joiden varaan voi lähteä rakentamaan tulevaisuuttaan.

### LIITTEET s. 65–86





## TEHTÄVÄ 1.

Testaa aikaisemmat tietosi ADHD:stä. Perustele vastauksesi. Merkitse vastauksesi halutessasi ylös, jolloin voit palata niihin käytyäsi käsikirjan läpi. Oikeat vastaukset väittämiin löydät käsikirjan lopussa olevasta liitteestä. › ks. liite (s. 67)

### TOTTA VAI EI?

- › Vakavat keskittymisvaikeudet viittaavat yleensä ADHD:hen.
- › ADHD:hen voi sairastua milloin vain.
- › ADHD on lähinnä käytösongelma.
- › ADHD:n voi parantaa lääkkeillä.
- › Stressistä ei ole mitään hyötyä ihmiselle.
- › Liikunta ja asenteen muutos parantavat masennuksen.
- › Oppimisvaikeudet vaikuttavat lähinnä opiskeluun.
- › Päihteiden käyttö auttaa ADHD-oireisiin.
- › ADHD-oireita voi oppia hallitsemaan.
- › Palkitseminen on rankaisemista parempi keino saada muutosta aikaan.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

Pisteytä asteikolla 1-10 (1 = kiinnostaa vähiten, 10 = kiinnostaa eniten) jokainen käsikirjan tema sen mukaan, kuinka kiinnostavana pidät aihetta etukäteen. Perustele antamasi pistemäärä.

Törmäsin netissä artikkeliin, joka kertoi ADHD- aikuisesta. Sitä lukiessa aloin itkeä. Sehän oli suoraan elämästäni! Kaikkine rai- vokohtauksineen, mieliala-ailahteluineen, laiskuuksineen, saamattomuuksineen jne. Aloin hakea tietoa ADHD:stä ja alkoi tuntua, että ongelmilleni löytyy yksi yhteinen nimit- täjä - ADHD! Se oli hämmäntävää! Ajatella, etten ehkä ole siis aivan niin tyhmä ja laiska, vaan että minulla on siihen kaikkeen sählää- miseen jokin syy. Siitä alkoi melkoinen uusi tutkimusmatka omaan elämään.

- Laiska



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Saada tietoa ADHD:stä sekä sen hoidosta ja kuntoutuksesta.
- › Tunnistaa ja tarkastella omia ADHD-oireita.

## ■ ADHD-OIREET JA ESIINTYVYYS

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. Oireet johtuvat pääosin aivojen välittäjäaineiden, kuten noradrenaliinin ja dopamiinin, poikkeavasta toiminnasta. ADHD on lyhenne sanoista **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**, joka tarkoittaa suomeksi tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriötä.

### ADHD:NYDINOIREET

- › Tarkkaamattomuus
- › Impulsiivisuus
- › Hyperaktiivisuus

### MUITA TAVALLISIA OIREITA

- › Toiminnanohjauksen vaikeudet
- › Muistivaikeudet
- › Aistiyliherkkyys
- › Unihäiriöt

ADHD:tä esiintyy 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 siis varsin alidiagnosoitu.

ADHD on vahvasti perinnöllinen oireyhtymä. Tutkimusten mukaan yli 70 %:lla tapauksista on perinnöllinen tausta. On siis tavallista, että samassa perheessä on useampi ADHD-oireinen. Perintötekijöiden lisäksi tarkkaavaisuushäiriön 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. Joskus taas vaikeat elämäntilanteet tai kriisit laukaisevat ADHD-oireet uudestaan saaden vanhat ongelmat palaamaan.

## ■ ADHD-OIREET AIHEUTTAVAT VAIKEUKSIA MONELLA ELÄMÄN OSA-ALUEELLA

ADHD-aikuisilla on muuhun väestöön verrattuna keskimääräistä matalampi koulutus sekä enemmän työttömyyttä ja lyhyitä työsuhteita, sillä oireet hankaloittavat usein opinnoissa ja työssä menestymistä. Impulsiivisuus ja tunne-elämän vaikeudet aiheuttavat ihmissuhdeongelmia ja siten esimerkiksi avioerot ovat ADHD-oireisilla muita tavallisempia. He ovat myös alttiimpia liikenneonnettomuuksille, loukkaantumisille sekä vammautumisille impulsiivisen ja elämyshakuisen käyttäytymisen seurauksena. ADHD-oireisilla aikuisilla on usein samanaikaisesti muita liitännäissairauksia, kuten masennusta ja päihdeongelmia, jotka vaikuttavat omalta osaltaan ongelmien kasaantumiseen. Liitännäissairauksista kerrotaan tarkemmin kappaleissa Riippuvuudet ja Mielen hyvinvointi.

## ■ MITEN ADHD:TÄ TUTKITAAN JA HOIDETAAN?

ADHD-tutkimuksiin voi hakeutua esimerkiksi oman terveystieteiskeskuslääkärin tai työterveyslääkärin kautta. Varsinaiset tutkimukset tehdään usein erikoissairaanhoidossa. ADHD:n hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti, usein eri hoitomuotoja yhdistämällä. Hoidon tavoitteena on lievittää oireiden aiheuttamaa haittaa ja parantaa toimintakykyä.

### ADHD- tutkimukset

- › Tutkimuksiin voi hakeutua omalle terveysasemalle, työterveyshuoltoon tai yksityislääkärille.
- › Tarvittaessa henkilö lähetetään jatkotutkimuksiin erikoissairaanhoidon.
- › ADHD-diagnoosi perustuu pääasiassa kliiniseen haastatteluun.
- › Joskus tarvitaan myös laboratoriokokeita tai neuropsykologisia testejä.
- › Lapsuuden ja nuoruuden ajan tapahtumista kerätään tietoa esimerkiksi koulutodistuksista, aiemmista sairauskertomuksista ja haastattelemalla läheisiä.
- › Vastaanotolle voi ottaa mukaan täytetyn ASRS-testin. On hyvä valmistautua tapaamiseen jo etukäteen miettimällä, miten oireet ovat omassa elämänhistoriassa näkyneet ja minkälaista haittaa niistä on seurannut.

### ADHD:n diagnostisia kriteerejä

- › Oireet ovat alkaneet jo lapsuudessa.
- › Oireet ilmenevät useammalla elämän osa-alueella (esim. työ, ihmissuhteet).
- › Oireet aiheuttavat henkilölle merkittävää haittaa.
- › Oireet eivät selity liitännäissairauksilla (esim. mielialahäiriöt, persoonallisuushäiriö tai päihdeongelma).

Kaikilla ihmisillä voi esiintyä satunnaisesti ADHD-tyyppistä oireilua. Muun muassa stressi, univaikeudet ja päihteiden runsas käyttö aiheuttavat levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja muistiongelmia useimmille. Myös muihin sairauksiin, kuten kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, voi liittyä ADHD:n kaltaisia oireita. Tämän vuoksi ADHD-diagnoosin tekeminen vaatii lääkäriltä erityistä perehtyneisyyttä oireyhtymään.

## ADHD:n hoitoon vaikuttavat ainakin seuraavat asiat

- › Tarkkaavaisuushäiriön vaikeusaste.
- › Mahdolliset liitännäisoireet.
- › Elämäntilanne ja henkilön motivaatio hoitoihin.
- › Samanaikainen päihdehäiriö tai päihdetausta.

Esimerkiksi vakava masennus ja päihdeongelma on hoidettava tasapainoon ennen ADHD-tutkimuksia ja hoitoa. Lääkehoidon tarve arvioidaan jokaisen ADHD- aikuisen kohdalla yksilöllisesti. Usein päihdetausta vaikuttaa määrättäviin lääkkeisiin. ADHD:n hoidossa käytettäviä lääkeaineita ovat mm. metyylyfenidaatit ja atomoksetiini. On hyvä muistaa, että lääkehoito ei yksin ratkaise kaikkia ongelmia. Tämän takia lääkehoitoon on hyvä yhdistää myös muuta tukea tai kuntoutusta.

### Mitä tuki- ja hoitomuotoja on saatavilla?

- › Sopeutumisvalmennuskurssit ovat ryhmämuotoista kuntoutusta ADHD-oireisille henkilöille ja heidän omaisilleen. Kurssien tavoitteena on tukea arkielämän haasteissa, parantaa toimintakykyä sekä tukea henkistä jaksamista.
- › Neuropsykologisen kuntoutuksen tavoitteena on saada henkilö ymmärtämään paremmin omaa tilannettaan sekä opettaa hänelle uusia toimintatapoja ja -menetelmiä.
- › Neuropsykiatrisen valmennuksen (ADHD coaching) tavoitteena on kartoittaa henkilön vaikeudet ja vahvuudet sekä opetella ratkaisemaan arjenhaasteita.
- › Psykoterapian tavoitteena on vaikuttaa ADHD-oireisen kielteisiin käsityksiin itsestään, lujittaa itsetuntoa ja vahvistaa selviytymiskeinoja.
- › Vertaistuesta on monille ADHD-aikuisille hyötyä. Se mahdollistaa kokemusten jakamisen toisten ADHD-oireisten kanssa.

## TIIVISTELMÄ

ADHD on voimakkaasti perinnöllinen neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka ydinoireita ovat tarkkaavuuden ongelmat, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. ADHD:n rinnalla esiintyy usein myös muita oheissairauksia ja –ongelmia. Myös muut sairaudet tai esimerkiksi vaikeat elämäntilanteet voivat aiheuttaa ADHD:n kaltaista oireilua. Diagnoosi perustuu pääasiassa syvälliseen, diagnostiseen haastatteluun, joskus tarvitaan myös muita tutkimuksia. ADHD-tutkimuksiin voi hakeutua esimerkiksi terveysaseman lääkärin kautta. Hoito ja kuntoutus tulisi suunnitella aina yksilöllisesti. Usein paras tulos saavutetaan lääkehoidon ja kuntoutuksen yhdistelmällä.

## TEHTÄVÄ 2.

**Täytä ADHD-oireita kartoittava testi.**  
Käykää tulokset läpi yhdessä työntekijän kanssa.

Tulkintaohje › ks. liite (s. 85)

Kuinka usein teet huolimattomuusvirheitä, kun työskentelet ikävän tai vaikean tehtävän parissa?

EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka usein sinun on vaikea pitää yllä keskittymistäsi, kun teet ikävystyttävää tai yksitoikkoista työtä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea keskittyä siihen, mitä ihmiset sanovat, vaikka he puhuvat juuri sinulle?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea viimeistellä jokin työsuoritus sen jälkeen kun vaativin osa on tehty?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea saada asiat järjestykseen, kun tehtäväsi edellyttää organisoimista?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kun tehtäväsi vaatii paljon ajatustyötä, kuinka usein välttelet tai viivyttelit aloittamista?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein laitat tavaroita väärin paikkoihin tai hukkaat niitä kotona tai töissä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein keskittymistäsi häiritsee ympäristön melu tai muiden toiminta?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinulla on ongelmia muistaa tapaamisia tai tehtäviä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein liikehdit hermostuneesti tai väänteleet käsiäsi, kun on istuttava pitkään paikoillaan?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein nouset paikaltasi kokouksissa tai muissa tilanteissa, joissa sinun odotetaan pysyvän paikoillasi?

Kuinka usein tunnet olevasi levoton tai sinun on vaikea olla aloillasi?

Kuinka usein sinun on vaikea rentoutua, kun sinulla on aikaa itseäsi varten?

Kuinka usein tunnet olevasi yliaktiivinen tai tunnet pakonomaista tarvetta tehdä asioita, aivan kuin kävisit moottorilla?

Kuinka usein huomaat olevasi liikaa äänessä sosiaalisissa tilanteissa?

Kun keskusteleet toisten kanssa, kuinka usein huomaat sanovasi toisten lauseita loppuun ennen kuin he ovat itse ehtineet sanoa niitä loppuun?

Kuinka usein sinun on vaikea odottaa vuoroasi tilanteissa, joissa edellytetään vuorojärjestyä?

Kuinka usein keskeytät toisia, kun heillä on omaa tekemistä?

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Onko sinulla diagnoosi tai joskus epäilty ADHD:tä?
- › Millaisia oireita tunnistat itselläsi?
- › Miten oireet näkyvät arjessasi?
- › Onko jollain sukulaisellasi samanlaisia piirteitä?
- › Oletko saanut hoitoa, kuntoutusta tai tukea ADHD-oireisiin?
- › Millaista tukea olet saanut? Onko siitä ollut apua?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt/kokeillut ADHD-oireiden hallitsemiseksi?

Kysynpä vaan, että onko sinusta normaalia, ettei ihminen pysty itse päättämään mitä hän ajattelee, vaan ajatukset sinkoilevat mitä ihmeellisimpiin asioihin, vaikka kuinka kovasti yrittäisi keskittyä tiettyyn asiaan?... Onko normaalia, että kahvia keittäessä menet laskuissa sekaisin jo kolmannen kahvimitallisen kohdalla? Nuo ovat kaikki minulle jokapäiväisiä ongelmia. Törmään niihin ja vastaaviin ongelmiin joka päivä useita kertoja.

– Normaali



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Oppia ymmärtämään, mitä tarkkaavuus ja toiminnanohjaus tarkoittavat.
- › Tunnistaa omia tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteita.



## ■ MITÄ TARKKAAVUUDEN ONGELMAT OVAT?

Kaikilla ihmisillä on silloin tällöin hetkiä, jolloin keskittyminen on hankalaa. Esimerkiksi viireystila ja tehtävän kiinnostavuus vaikuttavat siihen, kuinka keskittyminen kulloinkin onnistuu. Tarkkaavuuden vaikeudet voivat olla eriasteisia. Silloin kuin vaikeudet ovat hyvin suuria ja ne ovat kestäneet pitkään, saattaa olla kyse tarkkaavuushäiriöstä 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 tarkkaavuuden puuttuminen, vaan se, että tarkkaavuutta on vaikea 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, jolloin ajantaju hämärtyy ja ympäristö katoaa mielenkiintoisen tekemisen äärellä.

### Tarkkaavuuden säätelyyn kuuluu

- › Tarkkaavuuden suuntaaminen. Huomio kyetään suuntaamaan olennaiseen ja jättämään huomiotta epäolennainen.
- › Tarkkaavuuden ylläpito. Huomio kyetään pitämään tietyssä kohteessa halutun ajan.
- › Tarkkaavuuden jakaminen. Huomio kyetään jakamaan useampaan asiaan samanaikaisesti
- › Tarkkaavuuden siirtäminen. Huomio pystytään siirtämään joustavasti kohteesta toiseen.

## ■ MITEN TARKKAAVUUDEN ONGELMIA VOI HELPOTTAA?

Jos tarkkaavuuden kanssa on ongelmia, on hyvä yrittää karsia ympäristöstä ylimääräisiä virikkeitä, kuten melua ja hälinää. Hyvin virikkeellisessä ja levottomassa ympäristössä on vaikea työskennellä keskittyneesti. Esimerkiksi meluisa ja täysi luokkahuone tai työpiste avokonttorissa on monelle turhan haastava työskentely-ympäristö. Rauhallisen ympäristön lisäksi myös tarkka tehtävien etukäteissuunnittelu, listat ja tutut rutiinit voivat helpottaa keskittymistä olennaiseen. Toisia voi auttaa esimerkiksi stressipallon hypistely tai toimistotuolin pyörittäminen keskittymistä vaativissa tilanteissa. Myös puhelimen erilaisista toiminnoista voi olla hyötyä: esimerkiksi kameraa ja muistutustoimintoa voidaan käyttää muistin tukena. Oikea viireystila vaikuttaa suuresti siihen, kuinka keskittyminen kulloinkin onnistuu.

## ■ MITÄ TOIMINNANOHJAUS TARKOITTAÄ?

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä työskennellä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan siis kaikkia niitä keinoja, joilla pyritään saavuttamaan haluttu tavoite. Se on oman toiminnan tai työskentelyn suunnittelusta, toteuttamisesta 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 ja tehdä toimintasuunnitelmia.
- › 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 ärsyksiä tai sisäisiä impulsseja.

Toiminnanohjauksen ongelmat ovat yksi ADHD:n tyypillisimmistä oireista. Etenkin inhibitiio eli toimintayllykkeiden ehkäisy on monelle vaikeaa, jolloin tuleetehtyä 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 hoidettua loppuun ponnisteluista huolimatta: esimerkiksi pesty pyykki jää pesukoneeseen ja tärkeät lomakkeet jäävät lähettämättä.

## APUA TARKKAÄVUUDEN JA TOIMINNANOHJAUKSEN ONGELMIIN

- › Huolehdi vireystilasta eli riittävästä unesta ja levosta, säännöllisestä ruokailusta sekä liikkumisesta.
- › Selvitä itsellesi parhaan vireystilan ajankohta. Toimitko parhaiten esimerkiksi aamupäivästä vai alkuillasta?
- › Vähennä ympäristön häiritseviä ärsyksiä. Ympäristön siisteys, meluttomuus ja rauhallisuus tukevat useimpien keskittymistä.
- › Huolehdi että ympäristö on miellyttävä.

- › Tee käsillä samanaikaisesti jotain, kun sinun pitää keskittyä kuuntelemiseen. Esimerkiksi piirtäminen, stressipallon hypistely tai neulominen voi auttaa keskittymään.
- › Esitä itsellesi kysymyksiä, kun luet tai opiskelet. Mitä tiedän asiasta etukäteen? Mikä on tekstin tarkoitus? Mitä juuri luin?
- › Suunnittele tekeminen etukäteen. Mitä teen? Milloin teen? Minkä aikaa teen?
- › Noudata tuttuja rutiineja.
- › Paloittele työskentely selkeisiin vaiheisiin. Järjestelmällisyys tukee toiminnanohjausta.
- › Tehtäväluettelot ja -listat voivat auttaa jäsentämään toimintaa.
- › Pidä riittävästi taukoja. Suunnittele taukojen väli, pituus ja viettotapa etukäteen.
- › Vaihtele tehtäviä. Tehtävien vaihtelu virkistää ja pitää mielenkiintoa yllä.
- › Itsensä palkitseminen. Miten palkitset itsesi onnistuneesta onnistuneesta suorituksesta tai kunnon yrityksestä.

## TIIVISTELMÄ

Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus ovat osittain päällekkäisiä käsitteitä eli niillä viitataan samankaltaisiin prosesseihin aivoissa. ADHD-oireisella on ongelmia tarkkaavuuden säätelyn kanssa eli henkilöllä on vaikeuksia kohdistaa, siirtää, jakaa ja ylläpitää tarkkaavuutta joustavasti tehtävän tai tilanteen vaatimalla tavalla. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kaikkia niitä keinoja, joilla pyritään saavuttamaan haluttu päämäärä. Se on toiminnan suunnittelua, työskentelyä ja tehtävien loppuunsaattamista. Toiminnanohjaukseen kuuluu myös kyky arvioida omaa tekemistä ja korjata toimintaa saadun palautteen perusteella. Tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta voi tukea huolehtimalla omasta vireystilasta, noudattamalla rutiineja ja pitämällä ympäristö järjestyksessä.



## TEHTÄVÄ 4.

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.

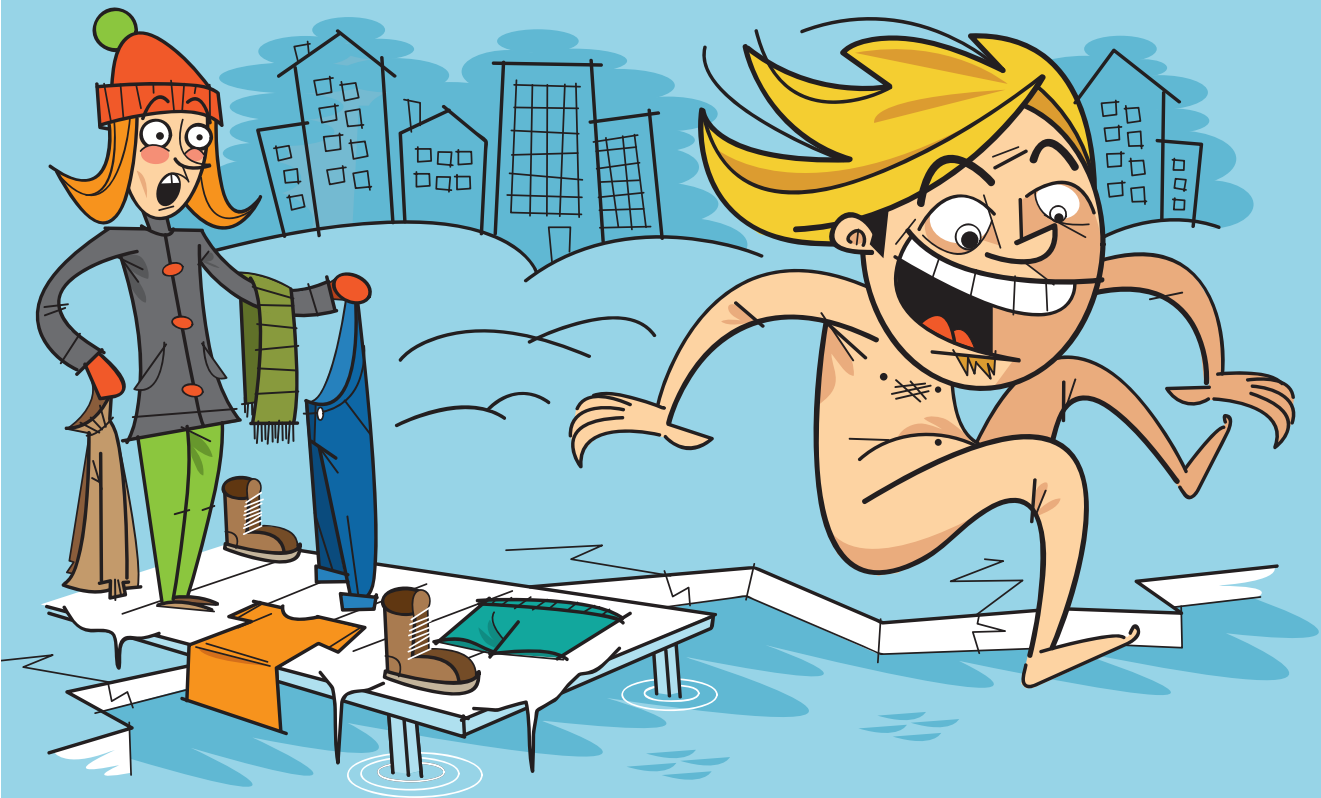
- Vaikeuksia aloittaa asioita ja tehtäviä:** etenkin sellaisia, jotka koetaan vaikeiksi tai tylsiksi.
- Asioiden jättäminen puolitiehen:** alkuinnostuksen jälkeen kiinnostus lopahtaa ja tehtävä jää kesken.
- Vaikeuksia keksittyä olennaiseen:** asioita on vaikea laittaa tärkeysjärjestykseen. Jotain tärkeää tehdessäsi päättyy tekemään epäolennaisia asioita. Saattaa haalia liikaa tehtäviä, mutta ei osaa päättää.
- Puheliaisuus:** puhe voi rönsyillä epäjohdonmukaisesti, jota muiden ihmisten on vaikea seurata.
- Impulsiivisuus:** toimii ensin ja ajattelee vasta myöhemmin. Nopea toimiminen näkyy esimerkiksi harkitsemattomina ostoksina, tekoina ja sanomisina.
- Ajan hallinnan vaikeudet:** jatkuvaa myöhästelyä, unohtelua ja vaikeuksia noudattaa sovittuja aikatauluja.
- Tavaroista huolehtimisen vaikeudet:** tavarat hukkuvat ja ovat epäjärjestyksessä, jonka vuoksi niitä joutuu usein etsimään.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Milloin keskittymisvaikeutesi ilmeni ensi kerran?
- › Miten jaksoit keskittyä oppitunneilla koulussa?
- › Miten toimit lapsena tai nuorena, jos et jaksanut keskittyä? Mitä siitä seurasi?
- › Miten tehtävän kiinnostavuus vaikuttaa keskittymiskykyysi?
- › Miten motivoit itseäsi tekemään loppuun epämieluisan tehtävän?

Sangen usein ex-puoliso moitti ja manasi, milloin sinä oikein kasvat isoksi. Hän oli kurkkua myöten täynnä sitä kaaosta, hässäkkää ja epämääräisyyttä, omituisia harrastuksia, juopottelua, vaihtuvia työpaikkoja, työttömyyttä, sairautta, rahattomuutta ja vastuuntunnettomuutta. Elämää joka on ajelehtimis- ja päämäärätöntä sekoilua. Tätä listaa voisi jatkaa loputtomiin ja on todettava, että on raskasta kestää tällaista päätä, joka on varustettu ADHD:llä. On se raskasta diagnoosin saaneelle itselleenkin, kun toi yläkerta on maata kiertävällä radalla koko ajan. Eikä suostu tulemaan sieltä alas kirveelläkään.

– ex-puoliso



### TÄMÄNTEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Oppia ymmärtämään, mitä impulsiivisuus ja elämyshakuisuus tarkoittavat.
- › Pohtia impulsiivisuuden merkitystä omassa elämässä ja arjessa.

## ■ 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 liikakäyttö, runsaat heräteostokset sekä tiuhaan vaihtuvat työpaikat ja ihmissuhteet ovat usein impulsiivisen käytöksen seurausta.

Impulsiivisuus johtuu aivojen poikkeavasta toiminnasta, minkä takia mieleen tulevia ylläkkeitä on vaikea hillitä. Nämä ylläkkeet ja ensimmäisenä mieleen tulevat 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.

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

## ■ ELÄMYSHAKUISUUS

Elämyshakuisuus saa ihmisen etsiytymään vauhdikkaisiin ja jännittäviin tilanteisiin sekä suhtautumaan ennakkoluulottomasti uusiin kokemuksiin. Elämyshakuisilla henkilöillä on taipumus impulsiiviseen käyttäytymiseen ja riskinottoon. Riskinotto ja vaarallisiin tilanteisiin hakeutuminen voivat johtaa loukkaantumisiin tai riippuvuuksien kehittymiseen. Elämyshakuinen ihminen kyllästyy, mutta myös ylivirittyy herkästi. Usein henkilöä pidetään kokeilunhaluisena, spontaanina, uteliaana ja innostuvana. Ylivirittäytyminen voi joskus johtaa uupumiseen ja epäsovinnainen käytös taas sosiaalisista piireistä ulkopuolelle jäämiseen.

## ■ MITEN IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYSHAKUISUUS NÄYTTÄYTYVÄT IHMISSUHTEISSA?

ADHD-oireisen spontaanisuus, luovuus ja yllättävä tilannehuumori voivat tehdä hänestä toisten silmissä erityisen kiinnostavan ihmisen. Myös suorapuheisuus 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. ADHD-oireisen saattaa olla vaikea tulkita muiden ihmisten puhetta, kehonkieltä ja ilmeitä, jolloin syntyy väärinkäsityksiä ja riitoja. Taipumus suuttua herkästi ja tunteiden ilmaiseminen suodattamatta voi tuntua muista ihmisistä hyvinkin loukkaavalta.

Arkiaskareet tuntuvat elämyshakuisesta usein tylsiltä ja ikävyyttäviltä. Taipumus tuhlailuun, tarjoamiseen ja holtittomaan rahankäyttöön aiheuttaa talousongelmien lisäksi myös ristiriitoja etenkin parisuhteeseen. Kyllästymisen ja turhautumisen rutiineihin voivat johtaa jännityksen hakemiseen muualta. Jos henkilö on aina valmis lähtemään toisaalle tai luistamaan sovitusta, kun jotain uutta, jännittävää tai mielenkiintoista tekemistä ilmaantuu, on vaikea säilyttää luottamusta. Monet ADHD-oireiset tekevät ihmissuhteissaan nopeita ja hätäisiä ratkaisuja, joiden takia ystävyys- ja seurustelusuhteet vaihtuvat tiuhaan ja päättyvät riitaantumiseen.

## VINKKEJÄ IMPULSIIVISUUDEN HALLINTAAN

- › Harjoittele rauhoittumista ja pysähtymistä esim. mindfulness-tekniikoilla.
- › Vältä stressiä ja kiirettä.
- › Vältä liian monien asioiden tekemistä yhtä aikaa.
- › Mieti mitkä päämäärät ovat elämässäsi tärkeitä.
- › Mieti mitkä asiat edistävät näiden päämäärien saavuttamista ja mitkä taas vievät niistä kauemmaksi.
- › Ennakoi riskitilanteet ja laadi toimintasuunnitelma niiden varalle.
- › Palkitse itsesi jollain ennalta määrättyllä tavalla, kun onnistut lykkäämään impulsiivista käytöstä.
- › Päihteiden käyttö lisää impulsiivista käytöstä, mieti onko omassa käytössä muutettavaa.
- › Vaikeaa impulsiivisuutta voidaan hoitaa mm. kognitiivisen psykoterapian menetelmin.

› Liiteosiosta (s.85) löytyy ohjeet kolmeen lyhyeen mindfulness harjoitukseen.

## TIIVISTELMÄ

Impulsiivisuus tarkoittaa taipumusta toimia hetken mielihohteesta. Joissakin tilanteissa on hyvä osata tehdä nopeita ratkaisuja, mutta usein hetken mielihohteesta toimiminen kaduttaa myöhemmin. Impulsiivisuus voi näkyä myös holtittomana käyttäytymisenä liikenteessä, kärsimättömyytenä jonotustilanteissa, useina työpaikan ja ihmissuhteiden muutoksina sekä tärkeiden päätösten tekemisenä fiilispohjalta. Elämyshakuinen henkilö kaipaa elämäänsä vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Hetkessä eläminen tuo mukanaan uusia asioita ja kokemuksia. Elämyksiä jatkuvasti hakeva henkilö voi olla nopea kiivastumaan ja hän ikävystyy herkästi, mikäli ei saa tarpeeksi *adrenaliinipikkejä* ja uusia kokemuksia. Elämyshakuiset ihmiset ovat usein uteliaita, innostumisherkkiä ja kiinnostuneita uusista asioista.



## TEHTÄVÄ 5.

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.
- Innostun helposti uusista työtehtävistä ja minulle kasaantuu usein liikaa tekemistä edellisten projektien ollessa vielä kesken.
- Puhun asioista välillä liiankin suoraan, joka aiheuttaa usein hankalia tilanteita.
- Olen seksuaalisesti ennakkoluuloton ja viettien vietävissä.
- Teen tärkeitäkin päätöksiä nopeasti ja harkitsematta.
- Käytän rahaa holtittomasti.
- Kuskina olen äkkipikainen ja hermostun helposti liikenteessä.
- Olen ennakkoluuloton kaiken uuden suhteen.
- Ajaudun helposti uusiin ihmissuhteisiin.
- Minun on vaikea suunnitella asioita etukäteen.
- Teen usein huolimattomuusvirheitä.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Kerro esimerkkejä edellisessä tehtävässä rastittamistasi kohdista.
- › Minkälaisia seurauksia impulsiivisella käyttäytymisellä on ollut elämässäsi?
- › Minkälaisissa tilanteissa nopeista ratkaisuista on ollut hyötyä?
- › Minkälaisiin ongelmiin olet joutunut impulsiivisuuden takia?
- › Millä tavoin olet pystynyt hillitsemään impulsiivista käytöstäsi?
- › Tunnistatko itsessäsi elämishakuisuutta? Miten se näkyy?

Käytän alkoholia helpottamaan hermostunutta oloani. En onneksi juo paljon, mutta säännöllisesti joka viikonloppu. Alkoholi auttaa, se rentouttaa ja vie pois levottomuutta. Siitä on tullut tapa hoitaa rauhatonta oloa. En mielestäni ole masentunut. Välillä tosin tuntuu, että kaikki menee ihan huonosti, vaikka näin ei ole.

– Riippuvainenko?



#### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Oppia tunnistamaan erilaisia riippuvuuksia.
- › Pohtia, kaipaavatko omat tavat tai tottumukset muutoksia.

## ■ RIIPPUVUUDET

Riippuvuutta voivat aiheuttaa kemialliset aineet ja erilaiset toiminnat. Ihmiset täyttävät riippuvuuksilla erilaisia tarpeita: toiset hakevat jännitystä, toiset turvaa ja kolmannet sosiaalisia suhteita tai statusta. Erilaisille riippuvuuksille on yhteistä se, että haitallisen toiminnan lopettaminen on hankalaa, vaikka ihminen tietää aiheuttavansa vahinkoa itselleen. Ajansaatossa harmittomana alkaneesta toiminnasta voi muodostua pakonomaista ja hallitsematonta. Oikeastaan mikä tahansa aine tai toiminta, joka vaikuttaa aivojen mielihyvä- ja palkitsemisjärjestelmiin, voi aiheuttaa riippuvuuden. Esimerkiksi ostaminen, työn tekeminen tai urheileminen voivat kehittyä riippuvuudeksi, jolloin toiminta alkaa viedä kohtuuttomasti aikaa ja ajatukset pyörimään yhden asian ympärillä.

Kuka tahansa voi sairastua addiktiosairauteen, mutta myös geeneillä ja ympäristötekijöillä on vaikutusta sairastumisalttiuteen. Riippuvuuksiin liittyy usein ahdistusta ja masennusta. Riippuvuuksista voi myös seurata syyllisyyden ja häpeän tunteita. 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. Lääkkeitä voidaan käyttää myös väärin, samoin kuin kaikkia lääkkeitä. Stimulanttilääkitys ei tee kuitenkaan kenestäkään päihdeiden 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 päihdeiden 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 seksiriippuvuus, uhkapelit, shoppailu ja netinkäyttö. Nämä ongelmat tahtovat usein jäädä päihderiippuvuuden 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 hallitsemaan ahdistusta. Henkilö voi muuttua ärtyneeksi ja hermostuneeksi, jos hän ei pääse toteuttamaan toimintaa, josta on riippuvainen. Myös vieroitusoireita voi esiintyä. Samoin kuin päihderiippuvuudessa myös toiminnallisten riippuvuuksien 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 korjaantumista. Aivoihin jää kuitenkin jälki, jolloin pienikin tekijä voi laukaista riippuvuuden uudestaan. Tämän takia moni riippuvuudesta toipuva päättääkin jättää kokonaan riippuvuuden aiheuttaneet 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 ammattihenkilön 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 lääkahoito voi tulla kysymykseen. On ihmisiä, jotka pystyvät pääsemään riippuvuuksista eroon ilman hoitoa. Joskus henkilö voi kokea saaneensa tarpeekseen elämästä riippuvaisena ja lopettaa haitallisen toiminnan itsenäisesti siinä onnistuen. On kuitenkin hyvä muistaa, että tutkimusten mukaan vertaistuki tuplaa onnistumisen mahdollisuuden, kun pyritään eroon päihteistä.

## TIIVISTELMÄ

Riippuvuutta voivat aiheuttaa sekä kemialliset aineet että erilaiset toiminnat. Mikä tahansa toiminta, joka vaikuttaa aivojen mielihyväjärjestelmään, voi aiheuttaa riippuvuuden. Riippuvuuteen voi sairastua kuka tahansa, mutta myös geenit ja ympäristötekijät vaikuttavat. ADHD-oireisilla esiintyy muuta väestöä enemmän erilaisia riippuvuuksia. Päihteitä käyttämällä voidaan hakea hetken helpotusta esimerkiksi jatkuvaan levottomuuden tunteeseen. ADHD:tä hoidetaan usein psykostimulanttilääkkeillä, mutta myös muita vaihtoehtoja on tarjolla. Tutkimusten mukaan stimulantit eivät lisää riskiä sairastua päihdehäiriöön. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat muun muassa peli- ja seksiriippuvuus. Toiminnalliset riippuvuudet eivät aina näy ulospäin yhtä selvästi kuin päihderiippuvuus, mutta ne voivat aiheuttaa ihmiselle suurta haittaa ja johtaa merkittäviin ongelmiin. Riippuvuudet ovat kestoaltaan usein pitkäaikaisia. Tavallisesti riippuvuuksia hoidetaan päihdeterapian ja vertaistuen avulla.

## TEHTÄVÄ 6.

Nelikentän avulla voi tarkastella oman riippuvuuden hyötyjä, haittoja ja seurauksia. Mieti plussia ja miinuksia, mikäli jatkat vanhaan malliin tai siinä tapauksessa, että päätät muuttaa tottumuksiasi. Kenttää täyttäessä on hyvä miettiä etuja ja haittoja myös pitkällä tähtäimellä.

	EN MUUTA TAPOJANI	MUUTAN TAPOJANI
HYÖDYT		
HAITAT		

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Onko sinulla riippuvuuksia?
- › Miten riippuvuus näkyy elämässäsi?
- › Onko joku läheisistäsi ollut sinusta huolissaan?
- › Minkälaisiin ongelmiin olet joutunut riippuvuutesi takia?
- › Millaista apua olet hakenut tai saanut?
- › Minkälaiset keinot voivat auttaa irti riippuvuudesta?

Porukka pitää laiskana, saamattomana idioottina ja joissakin asioissa kärsin hahmottamisen vaikeuksista. Olen kakarasta saakka käynyt kaiken maailman matikan tukikurssit ja opetukset yrittäen myös opiskella asioita vapaa-ajalla mahdollisimman paljon enkä siltikään hahmota numeroita, määriä, painoja, välimatkoja ym. LAINKAAN! En saa laskuja hoidettua, josta on seurannut koko aikuisikäni kestänyt taloudellinen kaaostila (ts. typerät lainat, ulosottokierre, pikavipit, laskut maksamatta kerta toisensa jälkeen...)

– Laiska ja saamaton



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Saada tietoa oppimisesta ja oppimisvaikeuksista sekä niiden vaikutuksesta elämään.
- › Pohtia omia oppimiskokemuksia ja mahdollisia oppimisen haasteita.

## ■ 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. Sellaisten asioiden oppiminen on palkitsevaa ja mukavaa, joissa kokee pärjäävänsä ja edistyvänsä.

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 tilanteessa toimivaa oppimistyyliä on mahdoton nimetä. On hyvä, jos oppimistyylin tai -tavan pystyy valitsemaan joustavasti tilanteen, oppittavan asian ja omien mieltymysten mukaan.

## ■ ASEENTEET, TUNTEET JA OPPIMINEN

Jos oppiminen ei suju tai opiskelu tuntuu hankalalta, siihen voi olla monia syitä. Oppimisen ongelmat voivat olla luonteeltaan psykologisia. Asenteet ja tunteet oppimista tai opiskelua kohtaan voivat olla kielteisiä. Usein näiden negatiivisten asenteiden ja tunteiden syyt löytyvät lapsuudesta tai kouluaikojen kokemuksista. Voi olla, että ympäristö on suhtautunut virheisiin tai osaamattomuuteen ankarasti. Niistä on ehkä rankaistu syyllistämällä tai nolaamalla.

Avunpyynnöt ja oppimisen ongelmat voivat jäädä joskus myös huomaamatta tai niitä ei huomioida, mikä voi johtaa ongelmien piilotteluun, motivaation laskuun ja itsetunto-ongelmiin. Itsetunnon laskusta voi seurata ajautuminen **negatiiviseen kehään: kun ei yritä, ei myöskään epäonnistu**. Ajattelulla yritetään säästää itseä uusilta pettymyksiltä, mutta samalla myös saavutukset ja onnistumiset jäävät kokematta.

Heikko itsetunto ja negatiiviset käsitykset itsestä oppijana synnyttävät oppimista haittaavia tunteita ja asenteita, eikä niiden muuttaminen ole aina helppoa. Onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen auttavat asenteiden muuttamisessa.

## ■ MOTIVAATIO

Motivaatio on oppimisen kannalta keskeinen asia. Usein ajatellaan, että motivaatio on jostain joka pitää olla jo valmiiksi olemassa ennen toimintaan ryhtymistä tai muutosta. Motivaatio kehittyy kuitenkin usein vasta tekemisen kautta. Motivaatio-ongelmia koetaan etenkin silloin, kun pitäisi tarttua johonkin epämieluisaan tai työläältä tuntuvaan asiaan. Inspiraation odottaminen ei kannata, sillä voi olla, että sitä ei tule milloinkaan. Usein on vain ryhdyttävä töihin ja odotettava, josko kiinnostus ja innostus syttyisi tekemisen kautta. Kun asioita harjoittelee riittävästi ja osaaminen lisääntyy, tehtävien epämieluisuus ja työläys vähenevät.

### VINKKEJÄ MOTIVAATION HERÄTTÄMISEEN

- › Motivaatio ei tule odottamalla, vaan tekemällä.
- › Selkeiden päämäärien ja välitavoitteiden asettaminen ja aikatauluttaminen.
- › Tavoite näkyväksi esim. kuva seinälle tavoitteesta.
- › Mielikuva onnistuneesta lopputuloksesta.
- › Mikä helpottaa tai auttaa tekemistä? esim. muut ihmiset, musiikin kuuntelu, napostelu.
- › Palautteen saaminen.
- › Palkinnot, myös välitavoitteiden saavuttamisesta.
- › Itsensä haastaminen: *minähän näytän niille, että onnistun!*

## ■ MITÄ OPPIMISVAIKEUDET OVAT?

Oppimisvaikeuksia esiintyy aikuisilla siinä missä lapsillakin. Oppimisen pulmat ovat melko tavallisia: arviolta jopa noin 20 prosentilla aikuisista on hankaluuksia jollakin oppimisen alueella. Vaikka oppimisvaikeudet ovat yleisiä ja niistä on melko paljon tarjolla tietoa, ovat asenteet monesti ongelmia vähätteleviä.

Oppimisvaikeuksia voidaan luokitella monella eri tapaa. Ne voidaan jakaa kehityksellisiin ja harjaantumattomuudesta johtuviin vaikeuksiin. Myös erilaiset sairaudet ja vammat voivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia. Kehitykselliset oppimisvaikeudet ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, joissa on kyse aivojen erilaisesta tavasta käsitellä tietoa. Kehityksellisiä eli erityisiä oppimisvaikeuksia arvellaan olevan noin 10 prosentilla väestöstä. Harjaantumattomuudella taas tarkoitetaan sitä, että oppimistaitoja ei ole harjoiteltu riittävästi, jotta taidot olisivat kehittyneet riittävästi. Tavallisimpia oppimisvaikeuksia ovat kielelliset vaikeudet, lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyvät vaikeudet, hahmottamiseen liittyvät ongelmat sekä tarkkaavuuteen liittyvät vaikeudet. Oppimista voivat vaikeuttaa monet muutkin asiat, kuten motivaation puute, vuorovaikutus- tai tunne-elämän vaikeudet, päihteiden käyttö, stressi tai mielenterveysongelmat.



### **Kielelliset vaikeudet**

- › Puheen tuottaminen hankalaa.
- › Puheen ymmärtäminen hankalaa.
- › Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tunne-elämän vaikeuksia.

### **Lukemisen vaikeudet**

- › Lukeminen hidasta ja/tai takeltelevaa.
- › Lukeminen nopeaa, mutta sanoja arvailaan.
- › Tekstin ymmärtäminen ja muistaminen vaikeaa.

### **Kirjoittamisen vaikeudet**

- › Kirjoittaminen on hidasta ja työlästä.
- › Kirjaimia puuttuu tai ne vaihtavat paikkaa.
- › Lomakkeiden täyttö on hankalaa.

### **Hahmottamisen vaikeudet**

- › Taipumus eksyä etenkin vieraammissa paikoissa.
- › Ajan hahmottaminen vaikeaa.
- › Vaikeuksia hahmottaa kokonaisuuksia ja syy-seuraussuhteita.

### **Matematiikan vaikeudet**

- › Vaikea ymmärtää numerotietoa.
- › Numerot vaihtavat paikkaa.
- › Vaikeuksia rahankäytössä.

### **Motoriikan vaikeudet**

- › Kömpelyys.
- › Käsiä epäselvää.
- › Vaikeuksia silmän ja käden yhteistyötaitoissa.

### **Tarkkaavuuden vaikeudet**

- › Vaikeus keskittyä tehtävän kannalta oleelliseen asiaan.
- › Vaikeus suunnata, ylläpitää ja siirtää tarkkaavuutta.
- › Vaikeuksia suunnitella ja ohjata omaa toimintaa.

## ■ OPPIMISVAIKEUDET HAASTEENA KOULUSSA, TYÖELÄMÄSSÄ JA ARJESSA

Oppimisvaikeuksia omaavan koulupolku jää usein lyhyeksi. Huonot kouluarvosanat lannistavat ja vaikeuttavat jatko-opintoihin pääsyä. Tämän vuoksi monella oppimisvaikeuksien 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 ihmissuhteita: 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 ohjelmia. Esimerkiksi harvassa työpaikassa selviää enää tänä päivänä ilman tietokoneen käyttötaitoja. Nämä työelämän muutokset voivat olla erityisen haastavia henkilöille, joille oppiminen on hankalaa sekä vaikeuttaa heidän pärjäämistään ja menestymistään työelämässä.

Useimmat aikuiset ovat vuosien varrella oppineet tulemaan toimeen oppimisvaikeuksiensa 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 haasteisiin löytyy apua. Opiskelussa, työssä ja arjessa voi käyttää apuvälineitä esimerkiksi äänikirjoja, tietokoneohjelmia ja lukiviivaimia. Myös puhelimen eri toiminnot, kuten kamera, kalenteri ja muistutustoiminnot auttavat muistiongelmissa. Erilaiset to do- listat ja tehtävien aikatauluttaminen auttavat asioiden hoitamisessa. Asioidessa 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.

## APUA OPPIMISEEN

- › 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. wordin oikoluku, äänikirjat, lukiviivain).
- › Hyväksy takapakit ja epäonnistumiset, ne kuuluvat asiaan.
- › Opi virheistä, älä lannistu.
- › Palkitse itsesi myös hyvästä yrityksestä ja tietenkin onnistumisesta.
- › Pyydä apua ja kerro avoimesti, missä tarvitset tukea.

## TIIVISTELMÄ

Oppiminen on prosessi, johon vaikuttavat sekä aikaisemmat tiedot ja taidot että motivaatio ja asenteet. Muistilla ja tarkkaavuuden säätelyn taidoilla on keskeinen rooli oppimisessa. Oppimista voi hankaloittaa monenlaiset asiat, kuten kielteiset tunteet ja asenteet oppimista kohtaan. Negatiivinen kehä voi syntyä, kun pettymyksiä on ollut liikaa: yrittäminen lopetetaan, jotta ei tarvitse kestää enää epäonnistumista. Positiiviset kokemukset ja onnistumiset lisäävät itsetuntoa ja auttavat muuttamaan asenteita. Oppimisvaikeudet ovat hyvin yleisiä. Ne voivat aiheuttaa haasteita niin koulussa, työssä kuin arjessa. Oppimisvaikeuksien jatkuva kompensoiminen tai niiden piilottelu voi johtaa uupumiseen. Erilaisista apuvälineistä voi olla hyötyä, samoin esimerkiksi puhelimen erilaisista toiminnoista. Koulussa ja työssä voidaan tehdä myös oppimisvaikeudet huomioivia järjestelyjä.

## TEHTÄVÄ 7.

Tehtävä 7. 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
Ääneen lukeminen on minusta epämiellyttävää .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aloittamani ammatillinen koulutus on jäänyt kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen lukenut yli kaksi kirjaa elämäni aikana.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tehtäviin keskittyminen onnistuu minulta hyvin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vältän kirjoittamista.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ympärillä oleva häly ja tapahtumat häiritsevät helposti tekemistäni.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla oli koulussa hankaluuksia opettajien kanssa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjoittaessa teen kirjoitusvirheitä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen saanut koulussa erityisopetusta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukiessani rivit hyppivät usein silmissä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sivun mittaisen kirjoituksen kirjoittaminen onnistuu minulta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aloittamani asiat jäävät usein kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistan hyvin lukemani tekstin sisällön.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vieraiden kielten oppiminen on hankalaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekoitan joskus kirjaimet, kuten b ja d.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lomakkeiden täyttäminen on vaikeaa.....

Minun on vaikea seurata puhetta.....

Olen hidas lukija.....

Pitkäkestoisten tehtävien tekeminen on minusta usein vaikeaa. ....

Asioiden ulkoa oppiminen onnistuu yleensä minulta  
(esim. kertotaulujen oppiminen).....

Menen usein väärään aikaan tapaamisiin, koska sekoitan  
päivämäärät ja kellonajat. ....

**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.

**KESKUSTELUTEHTÄVÄ**

- › Millaisia koulu-, oppimis- ja opettajakokemuksia sinulla on?
- › Minkälaisen asioiden oppiminen on ollut sinulle helppoa?
- › Minkälaisen asioiden oppiminen on sinulle hankalaa?
- › Miten opit parhaiten?
- › Kiinnostaako sinua tällä hetkellä joku koulutus?

Tällä hetkellä ajattelen vastoinkäymisiäni, että olen oppinut tuntemaan sisäisen minäni, joka oli kadoksissa. Osaan nähdä pienissäkin päivän asioissa iloa...Uskallan olla heikko, tiputin itseni oravanpyörästä. Luovuus kukkii entistäkin paremmin. Saa tulla virheitäkin, täydellistä ihmistä ei ole olemassa, vaikka nykyisin niin kuvitellaan...

- Täydellinen



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Oppia ymmärtämään, mitkä asiat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin.
- › Saada tietoa stressistä ja masennuksesta.

## ■ MITÄ HYVINVOINTI ON?

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 perusasenne elämään ja **kokemus siitä, että oma elämä on merkityksellistä ja hyvää**. Hän jaksaa olla aktiivinen ja kiinnostunut myös ympäristön tapahtumista sekä muiden ihmisten hyvinvoinnista.

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 elämääni enempiä*- ajattelun avulla voi keskittyä tulevaisuuteen vastoinkäymisissä ja koetuissa vääryyksissä jumittamisen sijasta. Ajattelutavan ja asenteen muuttaminen on työlästä, mutta se kannattaa.

### 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.

## ■ ITSETUNTO

Itsetunto on yksi ihmisen herkimmistä ominaisuuksista. Se muovautuu elämäntapahtumien ja kokemusten myötä. Itsetunto voi vaihdella elämän eri osa-alueilla ja rooleissa: ihmisellä voi olla hyvä itsetunto esimerkiksi urheilijana, mutta huono sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Itsetunnon ydin rakentuu varhaisten kokemusten pohjalta. Läheiset ihmissuhteet, turvallinen ympäristö ja onnistumiset kehittävät itsetuntoa ja lisäävät itseluottamusta, kun taas erilaiset epäonnistumiset, vastoinkäymiset ja turvattomuus heikentävät niitä.

Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Henkilön käytös ulospäin vastaa hänen sisäistä kokemustaan siitä, kuka ja minkälainen ihminen hän todellisuudessa on. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös se, että henkilö tiedostaa omat heikkoutensa ja huonot puolensa ja hyväksyy ne osaksi omaa persoonaa. Vahvalla itsetunnolla varustettu ihminen suhtautuu positiivisesti ja realistisesti itseensä, mutta myös muihin ihmisiin ja elämään ylipäänsä.

Se kuinka itsevarmasti ihminen esiintyy, ei välttämättä kerro mitään siitä, kuinka vahva itsetunto hänellä on. Ihminen, jolla on heikko tai epävarma itsetunto, vertaa usein itseään muihin. Hän näkee itsensä toisia huonompina tietojen, taitojen tai ulkonäön osalta. Joskus heikko itsetunto voi myös näkyä niin, että henkilö korottaa itsensä muiden yläpuolelle ja pitää itseään muita parempana tai tärkeämpänä. Heikon itsetunnon omaava henkilö tulkitsee muiden ihmisten sanomisia ja käyttäytymistä helposti väärin. Hän saattaa kiinnittää huomiota ainoastaan kielteisiin asioihin ja tulkita tilanteita virheellisesti esimerkiksi siten, että uskoo muiden ihmisten nauravan hänelle tilanteessa, jossa nauretaan aivan jollekin muulle asialle.

## VINKKEJÄ ITSETUNNON VAHVISTAMISEEN

- › Tutustu itseesi ja omaan taustaasi. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet itsetuntosi kehittymiseen sellaiseksi kuin se on?
- › Kuuntele itseäsi. Mitä minä haluan? Mitä en halua? Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?
- › Keskity omiin vahvuuksiisi. Missä minä olen hyvä? Missä olen onnistunut?
- › Suhtaudu itseesi armollisesti.
- › Vietä aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa voit hyvin.



## ■ 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.

Kun on stressiä, päätöksenteko 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 joutuneensa 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, 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.
- › Fyysiset säryt ja kivut.
- › 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.

Stressistä voi olla myös hyötyä. Parhaimmillaan stressi virittää jännittäviin tilanteisiin, antaa energiaa ja auttaa yltämään parhaaseen suoritukseen. Stressi voi myös opettaa itsestä uusia asioita: se voi kertoa arvoista ja arvostuksista eli niistä asioista, mitä omassa elämässä pidetään tärkeinä.

## ■ MASENNUS JA KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

Tarkkaavuushäiriön rinnalla esiintyy usein psykiatrisia liitännäissairauksia. Tutkimusten mukaan noin 60–70 %:lla ADHD-aikuisista on jokin psykiatrinen liitännäissairaus. Lisäksi on melko tavallista, että samalla henkilöllä on useampi liitännäissairaus yhtä aikaa. Tavallisimpia tarkkaavuushäiriöön liittyviä psykiatrisia liitännäissairauksia ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt sekä erilaiset riippuvuudet. Mielialahäiriöitä ovat masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö.

ADHD:ssä masennukselle altistavat muun muassa **epäonnistumisen kokemukset sekä muilta ihmisiltä saatu kielteinen palaute**. Masennus voi olla vaikea-asteista tai lievempää. Vakavassa masennuksessa henkilön työkyky ja arjen toimintakyky laskevat huomattavasti tai masennus lamaannuttaa täysin. Lievemmissä tapauksissa tilanne ei ole näin vakava, mutta masennus vaikuttaa ihmisen kykyyn toimia ja laskee hyvinvointia. Masennukseen liittyy usein myös keskittymisen ja muistin ongelmia. On hyvä muistaa, että normaaliin elämään kuuluvat alakulon tai surun tunteet ovat eri asioita kuin masennus psykiatrisena sairautena.

Kaksisuuntaisessa mieliala häiriössä eli bipolaarihäiriössä vaihtelevat masennus- ja maniajaksot. Masennus- ja maniajaksojen välillä henkilö voi olla oireeton. Yksilölliset erot vaikuttavat siihen, miten jaksot ilmenevät ja kuinka pitkään ne kestävät.

### Masennuksen tyypillisiä oireita ovat

- › Mielialan lasku.
- › Surumielisyyys.
- › Väsymys.
- › Ärtynisyys.
- › Mielihyvätunteen vähentyminen.
- › Tulevaisuuden näkeminen synkkänä.
- › Huonommuuden tunne.
- › Syyllisyyden ja toivottomuuden tunteet.
- › Itsetuhoiset ajatukset.
- › Univaikeudet.

### Maniajaksolla ihminen voi oireilla seuraavasti

- › Käy ylikierroksilla.
- › On touhukas ja impulsiivinen.
- › Ärtyy herkästi.
- › Unentarve on vähäistä.
- › Kokee vointinsa hyväksi eikä näe tarvetta hoidolle.
- › Voi ajautua taloudellisiin ja muihin vaikeuksiin.

## TIIVISTELMÄ

Hyvinvointi perustuu henkilön kokemukseen siitä, kuinka tyytyväinen hän on omaan elämäänsä. Riittävän hyvä taloudellinen tilanne, terveys ja koettu elämänlaatu ovat hyvinvoinnin osatekijöitä. On tärkeää, että ihmisellä on tunne, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja kokea, että omalla elämällä on merkitys. Itsetunto ei ole pysyvä tila, vaan siihen vaikuttavat koetut onnistumiset ja vastoinkäymiset. Itsetunnon ydin rakentuu varhaislapsuuden kokemuksista. Stressi voi olla positiivista tai negatiivista. Stressiä syntyy, kun henkilön tarpeet ja kyvyt ovat ristiriidassa tavoitteiden tai tilanteiden vaatimusten kanssa. Pitkäaikainen stressi laskee elämänlaatua ja voi johtaa sairastumiseen. ADHD:n rinnalla esiintyy usein psykiatrisia liitännäissairauksia. Masennukselle voivat altistaa muun muassa toistuvat epäonnistumisen ja väärinymmärretyksi tulemisen kokemukset sekä ympäristön kielteinen palaute.

## 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.

## TEHTÄVÄ 8.

Miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa omalla kohdallasi? Kysely auttaa sinua tarkastelemaan omaa mielialaasi. Valitse sopivin vaihtoehto ja laske lopuksi pisteet yhteen. Testi on ainoastaan suuntaa antava, eikä sen pohjalta pidä tehdä tarkkoja tulkintoja tai johtopäätöksiä.

	EI	JOSKUS	USEIN	LÄHES AINA
	0	1	2	3
Surullinen ja masentunut mieliala.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syylinen olo .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärsyyntynyt olo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikea tuntea mielihyvää tai kiinnostuksen vähentyminen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä tai muiden ihmisten välttäminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normaalia vaikeampaa tarttua tehtäviin tai ryhtyä toimintaan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsensä kokeminen arvottomaksi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittymisvaikeuksia .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsemurha- ajatuksia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toistuvia ajatuksia kuolemasta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsemurhasuunnitelmien tekeminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alhainen itsetunto				
Tulevaisuuden näkeminen toivottomana.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsekriittiset ajatukset.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsymys tai energian puute .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huomattava painon lasku tai vähentynyt ruokahalu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unirytmien muuttuminen, unen puute tai lisääntynyt nukkuminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksuaalinen haluttomuus .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia tehdä päätöksiä .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

YHTEENSÄ

## Mielialakyselyn tulkinta

### › Pisteitä 0-14

Mielialasi vaikuttaa normaalilta tai hyvältä vastaustesi perusteella. Mielialan vaihtelut kuuluvat elämään. Erilaiset elämäntilanteet ja tapahtumat voivat aiheuttaa ahdistuksen, surun ja alakulon tunteita. Nämä ovat normaaleja reaktioita, kun kohdataan pettymyksiä tai menetyksiä. Mielialan pitkäaikainen lasku voi viitata masennukseen.

### › Pisteitä 15-28

Mielialasi on laskenut, mikä saattaa viitata lievään masennukseen. Lievälle masennukselle on tyypillistä, että asiat jotka ovat ennen tuntuneet kiinnostaville tai tuottaneet mielihyvää ovat menettäneet merkitystä. Olosi saattaa olla väsynyt ja voimavarasi vähissä. Vointia kannattaa seurata. Mikäli mieliala ei lähde nousuun muutaman viikon sisällä, kannattaa asia ottaa puheeksi esimerkiksi lääkärin tai psykologin kanssa.

### › Pisteitä 29-42

Vastaustesi perusteella mielialasi on hyvin matalalla. Jos mielialassasi ei ole tapahtunut muutoksia kahteen viikkoon, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin ja selvittää, onko kyseessä masennus. Masennusta voidaan hoitaa siinä missä muitakin sairauksia.

### › Pisteitä 43-57

Tämän testin perusteella vaikuttaa siltä, että olet masentunut. Kannattaa varata aika lääkäriin, jotta tilannettasi voidaan selvittää tarkemmin. Masennusta voidaan hoitaa siinä missä muitakin sairauksia.

*Lähde: Mind Over Mood – Change How You Feel by Changing the Way You Think 1995. Greenberger & Padesky.*

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › 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?

Mitä vanhemmaksi olen tullut, sitä kaoottisemmaksi kotini on tullut. Sotkua, tavaroita ja vaatteita siellä täällä, pitkin lattioitakin. Lasken ne vaan kädestä minne sattuu. Tavarat on usein hukassa. Unohtelen tavaroita lähtiessäni. Eräänkin kerran laskin hetkeksi lompakkoni pyörän päälle avatakseni ulko-oven lukosta. Saman tien unohdin lompakon siihen pyörän päälle, jossa se vietti sitten koko yön

– Tavarat hukassa



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Tunnistaa omia arjen haasteita.
- › Oppia uusia keinoja arjen sujumisen helpottamiseksi.

## ■ AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

Ajankäytön suunnittelu, omien asioiden hoitaminen sekä omasta ja ympäristön siisteystä huolehtiminen kuuluvat arkielämän taitoihin. Sovituista asioista kiinnipitäminen sekä omista vastuista ja velvollisuuksista huolehtiminen on tärkeää, jotta arkisuu ja tehtävät tulevat hoidettua.

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, selkärangaa 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 arki-rytmistään. On helpompaa tarkastella omaa ajankäyttöään ja sen mahdollisia ongelmakohtia, kun on ensin selvittänyt, mihin vuorokauden tunnit kuluvat. Esimerkiksi tietokoneella 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.

## ■ RAHANKÄYTTÖ

Moni ADHD-oireinen käyttää rahaa huolimattomasti: rahat loppuvat ennen seuraavaa tiliä, laskuja jää maksamatta eikä yllättäviin menoihin ole varauduttu. Impulsiivisen rahankäyttö 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.

## VINKKEJÄ RAHA-ASIOIDEN HALLINTAAN

- › Toistuvat laskut voi antaa pankin hoidettavaksi automaattisen veloituksen avulla, jotta ei tarvitse jatkuvasti selvittää unohtuneita laskuja.
- › Suosi E-laskuja, jolloin laskut tulevat suoraan verkkopankkiin.
- › Tilipäivänä kannattaa hankkia pitkään säilyvää ruokaa kaappeihin. Jos rahat loppuvat kesken kaiken, on kaapeissa jotain syötävää.
- › Kauppaan tai asioille kannattaa lähteä ostoslistan kanssa ja juuri syöneenä, jotta välttyy heräteostoksilta.
- › Isompia hankintoja tai yllättäviä menoja varten kannattaa avata erillinen säästötili.
- › Suosi kierrättämistä.
- › Maistraatissa voi tehdä suoramarkkinointikiellon, joka estää myyntipuhelut.

## VINKKEJÄ IMPULSIIVISEN RAHANKÄYTÖN HALLINTAAN

- › Pikavippejä ja luottokortteja kannattaa välttää, sillä luotoilla on usein isot korot.
- › Ylimääräistä käteistä ei kannata pitää mukana. Kauppaostoksia varten kannattaa ottaa mukaan rahaa vain sen verran kuin luulee tarvitsevänsä ostoksiin.
- › Jos ostaa jotain hetken mielijohteesta, kannattaa odottaa viikko ennen kuin avaa paketin. Useimmat tuotteet voi palauttaa kuittia vastaan viikon sisällä.
- › Postimyyntiluettelot ja mainospostit kannattaa laittaa suoraan roskiin avaamatta niitä, jolloin välttyy houkutuksilta.
- › Ennen ostopäätöksen tekoa voi olla hyvä nukkua ainakin pari yötä.



## 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 Takuu-säätiöstä voi kysyä neuvoja.
- › Myös kirkon diakoniatyöntekijältä voi kysyä apua hätätilanteissa.

## ■ TAVARAT JÄRJESTYKSEEN

ADHD-oireisen arki saattaa olla kaoottista, koska rutiinit 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.

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.



## VINKKEJÄ KODIN RAIVAUKSEEN

- › Huone kerrallaan. Koko kodin raivaaminen on uuvuttava urakka. Työ kannattaa jakaa osiin ajan ja omien voimien mukaan. Huone on hyvä käydä läpi komero tai hylly kerrallaan.
- › Urakalle kannattaa asettaa selkeä tavoite ja aikataulu. Puhelimeen voi asettaa muistutuksen, joka muistuttaa päivittäin järjestämään kotia esimerkiksi puolen tunnin ajan.
- › Paikkojen määrittäminen. Jokaisella tavaralla on hyvä olla oma paikkansa: missä on hyvä säilyttää avaimet, puhelin, laskut ja muut tärkeät paperit? Tavarat kannattaa laittaa omille paikoilleen heti, kun ne laskee käsistään, jotta rojukasoja ei pääse syntymään.
- › Astioiden tiskaaminen. Mitä enemmän on tiskiä, sitä vaikeampaa on ryhtyä töihin. Tiskipäivät voi päättää etukäteen, jotta valtavia tiskivuoria ei pääse syntymään. Asian voi ratkaista myös niin, että putsaa astiat heti käytön jälkeen.
- › Roskat roskiin. Roskat kannattaa laittaa heti roskakoriin jätteet lajitellen. Kun roska- tai sanomalehtikori täyttyy, ne kannattaa hoitaa ulos saman tien.
- › Jääkaappi on hyvä käydä läpi säännöllisesti ja poistaa vanhentuneet tuotteet. Tuotteet voi myös järjestää jääkaappiin parasta ennen- päivän mukaan.
- › Pyykinpesu. Likaiset vaatteet säilytetään pyykkikorissa. Pyykkiä on syytä pestä säännöllisesti, jotta pyykkivuorta ei pääse syntymään. Säännöllinen pyykipäivä helpottaa toimeen tarttumista.

## TIIVISTELMÄ

Ajankäytön suunnittelu sekä omista vastuista ja velvollisuuksista huolehtiminen on tärkeää, jotta arki sujuu. Ajankäyttö on taito, jota voi harjoitella. Tämä vaatii suunnitelmallisuutta, sitkeyttä ja toistoa. Jos haluaa muuttaa elämäänsä ja ajankäyttöään, täytyy luopua joistain vanhoista tavoista. Rahan käyttö on monelle ADHD-oireiselle hankalaa. Impulsiiviset hankinnat, *kerranhan täällä vain eletään*-ajattelu ja muistiongelmien voivat johtaa isoihin taloudellisiin ongelmiin. Asiaan kannattaa tarttua heti, kun huomaa, että talousasiat ovat menossa solmuun. Mitä aikaisemmin tilannetta päästään selvittämään, sen helpompaa ongelmien ratkaiseminen on. Monen ADHD-oireisen on vaikea huolehtia kodin siisteydestä. Toiminnanohjauksen ja muistin ongelmat vaikeuttavat kotitöiden hoitamista. Kaaoksessa oleva ympäristö aiheuttaa usein stressiä ja ahdistusta. Lisäksi esimerkiksi jatkuvasti hukassa olevat tavarat vaikeuttavat arjen pyörittämistä.

## TEHTÄVÄ 9.

Tee aikataulusuunnitelma yhdeksi arkipäiväksi. Jälkikäteen voit merkata viimeiseen sarakkeeseen rastilla, jos pystyit pitämään kiinni suunnitelmastasi.

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

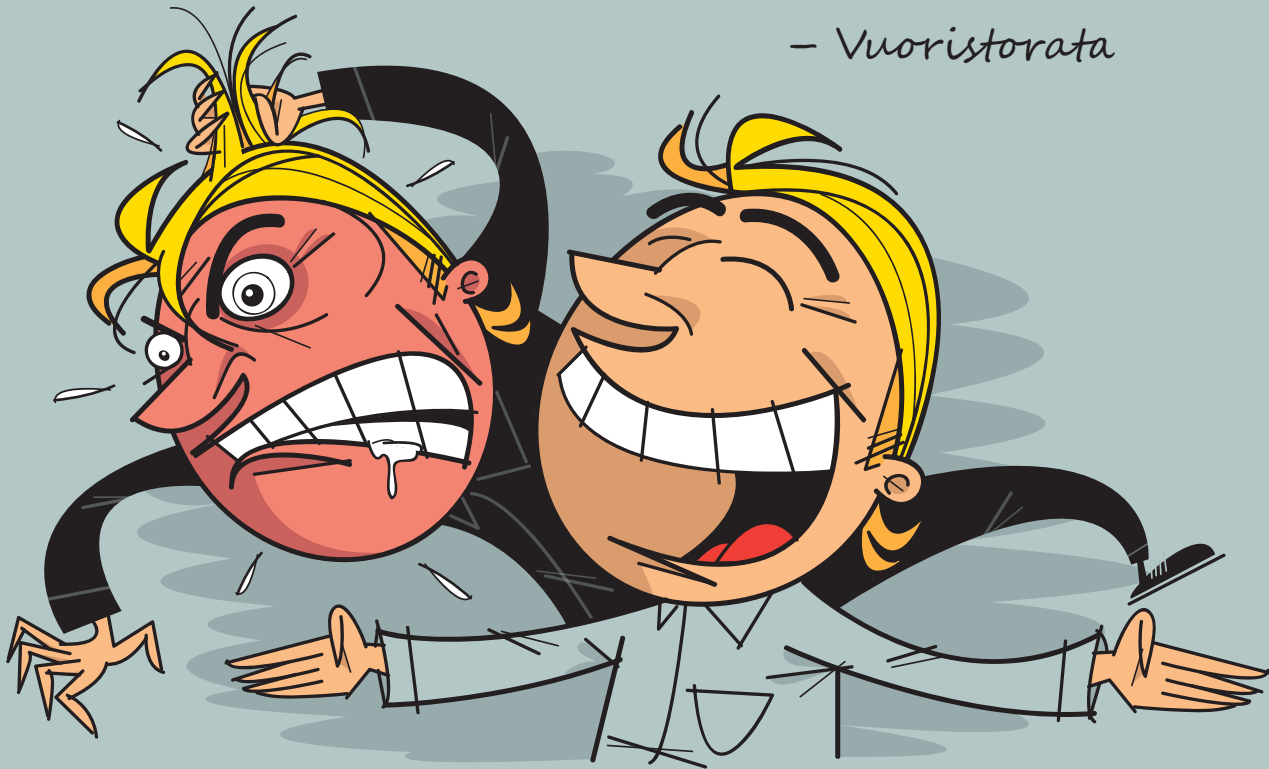
KLO	TEHTÄVÄ	TOTEUTUS
7–8		
8–9		
9–10		
10–11		
11–12		
12–13		
13–14		
14–15		
15–16		
16–17		
17–18		
18–19		
19–20		
20–21		
21–22		

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Myöhästytkö usein sovituista tapaamisista? Saatko hoidettua asiat sovittujen aikataulun mukaisesti?
- › Oletko saanut palautetta myöhästelystä tai asioiden hoitamatta jättämisestä lähipiiriltäsi?
- › Oletko tyytyväinen ajankäyttöösi? Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa, mihin vähemmän?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt, jotta pysyt aikatauluissa?
- › Onko sinulla ongelmia rahankäytössä? Minkälaisia ongelmia tästä on seurannut?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt, jotta rahankäyttö pysyy hallinnassa?
- › Onko sinulla vaikeuksia tarttua kotitöihin? Mikä auttaa sinua tarttumaan epämieluisiin töihin?

Itselläni tunteet kyllä näkyvät, monesti liiankin paljon ja voimakkaasti. Koen asiat hyvin voimakkaasti ja tunteet jylläävät. Kun olen iloinen ja onnellinen, olen seitsemännessä taivaassa, kaikki on upeaamahtavaa ja myös sanon sekä näytän sen. Kun olen vihainen, olen yleensä aivan raivoissani, poljen jalkaa, huudan ja syljen tulta ja tappuraa. Sanon paljon asioita, joita en oikeasti tarkoita, olen todella ilkeä ja paha suustani. Raivon väistyttyä kadun sanojani ja käytöstäni suuresti.

– Vuoristorata



### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Oppia ymmärtämään, miten tunteet, ajattelu ja toiminta liittyvät toisiinsa.
- › Tunnistaa omia vuorovaikutuksen haasteita.

## ■ MITÄ TUNTEET OVAT?

Osa ihmisistä ajattelee, että voimakkaat tunteet ovat aina pahasta, joten niitä pitää pyrkiä hillitsemään hinnalla millä hyvänsä. Tunteiden tukahduttaminen ja ilmaisematta jättäminen johtavat ongelmiin, sillä niillä on oma tärkeä tehtävänsä ihmisen elämässä. Tunteet ovat ihmiselle tärkeitä, sillä ne ohjaavat toimimaan erilaisissa tilanteissa sekä auttavat päätöksenteossa. Tunteet kertovat myös siitä, mitä ihminen arvostaa ja mihin hän on mieltynyt: niiden avulla tiedämme, mistä pidämme ja mistä emme.

Tunteiden tarkoitus on saada ihminen välttämään asioita, jotka voivat olla hänelle vahingollisia ja lähestymään niitä asioita, jotka tekevät hänelle hyvää. Tunteiden tehtävänä on siis suojella ihmistä ja lisätä hyvinvointia. Tunteiden heräämiseen vaikuttavat tilanne, oman elimistön reaktiot sekä se, miten edellä mainitut asiat tulkitaan. Perustunteita ovat ilo, viha, pelko, inho, suru ja hämmästyminen. Tunteet voivat joko antaa energiaa tai viedä sitä.

Tunteet ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat siihen, mihin asioihin kiinnitetään huomiota, kuinka ympäristön tapahtumia tulkitaan ja miten niihin reagoidaan. Tunteet vaikuttavat myös siihen, millaisia tavoitteita ihminen elämässään asettaa ja mitkä asiat häntä motivoivat. Tunteet ovat siis tiiviissä yhteydessä toimintaan ja ajatteluun.

Tunteiden tunnistaminen ei ole aina helppoa. On kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään tunteitaan, sillä niiden ilmaisemisen ongelmat tai jatkuva *tunteet pinnassa*-eläminen, käy raskaaksi niin itselle kuin muille. Voimakkaat tunnereaktiot johtavat helposti riitoihin ja konflikteihin muiden ihmisten kanssa: etenkin silloin, jos niitä ilmaistaan ilman harkintaa, tai jos niiden pohjalta tehdään hätäisiä ratkaisuja.

## VINKKEJÄ TUNTEIDEN SÄÄTELYYN

- › Vahvista positiivia tunteita keskittymällä hyviin asioihin.
- › Opettele asennoitumaan niin, että tunteet tulevat ja menevät eikä niihin ole syytä jumittua.
- › Harjoittele tunteiden sanottamista ja mieti, miksi joku tunne herää jossain tietyssä tilanteessa.
- › Voimakkaan tunteen tullessa, hengittele rauhallisesti laskemalla esimerkiksi viiteen niin kauan, kunnes tunnekuuhu laantuu.
- › Ennakoi sellaiset tilanteet, jotka voivat herättää voimakkaita tunteita: miten toimin, jos näin käy?
- › Poistu tilanteesta hetkeksi, jos tunteet käyvät liian kuumina.
- › Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat tunteisiin, voi myös tietoisesti katkaista: *nyt lopetan tämän ajatuksen tähän.*

## ■ VUOROVAIKUTUSTAITOT

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 tyylistä 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 silmiin.
- › Yritä pitää ajatuksesi siinä, mitä toinen sanoo.
- › 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 ADHD-oireisilla 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 muistiongelmien asettavat omat haasteensa sosiaalisissa tilanteissa toimimiselle. ADHD-oireisen muistamattomuus ja keskittymisongelmien saatetaan kokea välinpitämättömyytenä ja itsekkyytenä, vaikka tästä ei olekaan kyse. Joskus ADHD-oireisen nopeaa reagoitua ja harkitsematonta toimintaa voidaan käyttää myös hyväksi: henkilöä saatetaan yllyttää sanomaan tai tekemään asioita, joilla voi olla ikäviä seurauksia.

### 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.

## TIIVISTELMÄ

Tunteet ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat siihen, mihin asioihin kiinnitetään huomiota, kuinka ympäristön tapahtumia tulkitaan ja miten niihin reagoidaan. Tunteet kertovat myös siitä, mitä asioita ihminen pitää elämässään tärkeinä. Tunteiden säätelyä on hyvä harjoitella, sillä suodattamatta ilmaistut tunteet johtavat herkästi konflikteihin muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan halua ja kykyä toimia sekä vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus ei ole pelkästään puhetta, vaan se on myös kuuntelemista ja läsnäoloa. Epätäydellisyys ja keskeneräisyys kuuluvat ihmissuhteiden luonteeseen. Empatiakyky ja armollisuus niin itseään kuin muita kohtaan ovat tärkeää kaikissa ihmissuhteissa. Monella ADHD-oireisella on tunne-elämän ja vuorovaikutuksen ongelmia. Puutteellinen tunteiden säätely, impulsiivisuus ja muistiongelmien aiheuttavat usein ristiriitoja ja väärinkäsityksiä ihmissuhteissa.

## TEHTÄVÄ 10.

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

Täytä ensimmäinen rivi sen mukaan, miten tilanne todellisuudessa eteni. Mitä olisi tapahtunut, jos olisit tulkinut tilanteen toisin tai ajatellut asiasta eri tavalla? Täytä toinen rivi *mitä jos?* -vaihtoehdon mukaan.

# A

1. Mikä tilanne oli?	2. Mitä ajattelit tilanteessa?	3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten toimit?	5. Mitä tapahtuneesta seurasi?



# B

1. Mikä tilanne oli?	2. Mitä jos olisit ajatellut toisin?	3. Mitä olisit tuntenut?

4. Miten olisit toiminut?	5. Mitä tapahtuneesta olisi seurannut?

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Miten tulet toimeen muiden ihmisten kanssa?
- › Minkälaiden ihmisten kanssa tulet parhaiten toimeen?
- › Minkälainen ystävä/kumppani/ perheenjäsen olet?
- › Miten sinulla on tapana käyttäytyä, jos riitaannut?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt tilanteisiin, joissa tunteet käyvät kuumana?
- › Onko sinun helppo pyytää apua tai anteeksi?

Tärkeintä on kuitenkin ensin hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, ja oppia nauramaan sekoilulleen. Sitten voi yrittää mahdollisuuksien mukaan muuttaa sen, mikä muuttavissa on saatavilla olevien apukeinojen ja omien ominaisuuksien mukaan.

– Näillä mennään



#### TÄMÄN TEEMAN TAVOITTEENA ON

- › Tunnistaa omia vahvuuksia ja voimavaroja.
- › Auttaa hahmottamaan omia tulevaisuuden suunnitelmia.

## ■ 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 henkilö 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 kuin 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.

**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 itsen liittyviä tai ulkoisia. Omat vahvuudet, luovuus, huumori ja terveys ovat esimerkkejä itsen 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 elämänhallinnan tunnetta. Kun on suunnitelmia ja on valmis tekemään töitä niiden eteen, tuntee olevansa myös itse vastuussa siitä, mitä omassa elämässä seuraavaksi tapahtuu.

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 lomaantumista 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

- › 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 minkälaisiin ongelmiin voit törmätä matkalla.
- › Tee etukäteissuunnitelma siitä, miten toimit ongelmatilanteissa.

## TIIVISTELMÄ

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia ja heikkouksia. Vahvuuksia ovat sellaiset tiedot, taidot, kyvyt ja ominaisuudet, joista ihminen voi kokea ylpeyttä. Vahvuuksien tunnistaminen ei ole aina helppoa. Hyviin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen kannattaa panostaa, sillä tämä lisää tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Mikäli haluaa tehdä elämässään muutoksia, vahvuuksia hyödyntämällä saa todennäköisemmin tuloksia aikaiseksi kuin heikkouksia ruotimalla. Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen lisäävät tyytyväisyyttä ja antavat elämän hallinnan tunnetta. Tarkat ja yksityiskohtaiset tavoitteet toimivat usein paremmin kuin epämääräiset suunnitelmat. Päätavoite on hyvä jakaa osatavoitteisiin, jolloin omaa edistymistä on helpompi seurata, kun päämäärää lähestytään askel kerrallaan. Välitavoitteet ylläpitävät motivaatiota sekä lisäävät luottamusta siihen, että lopullinen tavoite saavutetaan.

## TEHTÄVÄ 11.

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

1. Mikä on tärkein tavoitteesi?

2. Jaa kokonaistavoitteesi valitsemaasi määrään välitavoitteita (minimi 3 tavoitetta):

3. Arvioi, mitä hyötyä sinulle on tavoitteesi saavuttamisesta:

4. Minkälaisiin ongelmiin saatat törmätä tavoitetta saavuttaessasi:

5. Miten voisit ratkaista nämä ongelmat?

---

---

---

6. Arvioi, mitkä tekijät auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi:

---

---

---

7. Merkitse ajankohta, johon mennessä haluat saavuttaa tavoitteesi.

Päiväys:

8. Aikatauluta edellä kirjaamasi välitavoitteet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TEHTÄVÄ 12.

Vastaa kysymyksiin rastittamalla ruudut, jotka kuvaavat sinua parhaiten. Voit rastittaa niin monta ruutua kuin haluat. Lopuksi rastit lasketaan yhteen sarakkeittain.

KYSYMYKSET	KIELELLINEN LAHJAKKUUS	MATEMAATTIS-LOGIINEN LAHJAKKUUS	KUVA-TAITEELLINEN LAHJAKKUUS	MUSIIKKILINEN LAHJAKKUUS	LIKUNNALLINEN LAHJAKKUUS	LUONTOON JA YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	SOSIAALINEN LAHJAKKUUS	ITSENÄISYYTEEN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS
Rentoudun parhaiten...	lukemalla, kirjoittamalla tai tekemällä ristikoita.	ratkaisemalla sudokuja.	maalaamalla, piirtämällä tai katsomalla taidetta.	soittamalla jotain soitinta, laulamalla tai kuuntelemalla musiikkia.	olemalla aktiivinen, urheilemalla tai tanssimalla.	hoitamalla puutarhaa, huolehtimalla eläimistä tai keräilemällä asioita.	viettämällä aikaa muiden kanssa.	olemalla itsekseeni.
Muistan asioita parhaiten...	keksimällä lauseita tai sanontoja muistisäännöiksi.	tekemällä asioita loogisia kokonaisuuksia ja keksimällä kaavoja.	piirtämällä asioita joko mielessä tai paperille.	tekemällä muistettavista asioista lauluja tai runoja.	yhdistämällä muistettavan asian liikkeeseen tai rytmiin.	miettimällä esimerkkejä luonnosta.	keskustelemalla asiasta jonkun toisen kanssa.	kuvittelemalla asiat omiksi kokemuksiksi.
Jos joku laite menee rikki tai ei toimi niin kuin pitäisi...	luen ohjekirjasta, kuinka laitteen pitäisi toimia.	tutkin, kuinka laite toimii.	tutkin käyttöohjeiden kuvia.	hyräilen tai viheltelen yrittäessäni korjata laitetta.	hypistelen ja tunnustelen laitteen osia.	tutkin tarkasti, kuinka laitteen eri osat yhdistyvät toisiinsa.	korjaan laitteen jonkun toisen kanssa.	korjaan laitteen itse.
Kun työskentelen osana porukkaa tai teen ryhmitöitä, olen yleensä se, joka...	kirjoittaa tekstin.	tutkii asioita ja kirjaa tulokset paperille.	on vastuussa kuvituksesta, kuvista tai ulkoasusta.	on vastuussa musiikki-puolesta.	on vastuussa itse toiminta-puolesta.	valitsee käytännön-läheisen tehtävän.	vaihtaa ajatuksia muiden kanssa ja organisoii koko työskentelyä.	työskentelee itsenäisesti oman tehtävänsä parissa.
Kun riitelen tai olen eri mieltä jostain asiasta...	saan kerrottua mielipiteeni selkeästi.	valitsen sellaisen strategian, jolla tulen voittamaan.	näen oikean ratkaisun edessäni.	hyväksyn erilaiset mielipiteet ja näkökulmat.	minusta tulee fyysinen, lyön esimerkiksi nyrkin pöytään.	ehdotan, että asiat puhutaan selväksi kävelyllä.	etsin kompromissia.	pysyn kaukana riitakumppanista.
Kun suunnittelen muutosta...	etsin ensin tietoa asiasta.	punnitsen asian plussat ja miinukset.	kuvittelem mielessäni, miltä ensimmäinen askel näyttää.	annan mennä, sen kummempin tulevaa suunnittelemaan.	kokeilen mahdollisimman monia eri toteuttamistapoja.	etsin asiasta lisää tietoa, vaikka minulla olisikin jo mielessäni erilaisia vaihtoehtoja.	kyselen muiden ihmisten kokemuksia.	toimin tavalla, jonka uskon sopivan juuri minulle parhaiten.
Minun on helppo...	ilmaista itseäni ja tunteitani sanoilla.	perustella väitteeni selkeästi ja hyvin.	lukea karttaa tai hahmottaa tiloja.	muistaa melodioita ja kappaleita.	hallita omaa vartaloa ja sen liikkeitä.	muistaa eläinten ja kasvien nimiä.	eläytyä toisen ihmisen asemaan.	käsitellä heikkouksiani ja vahvuksiani.
Innostun helposti työskentelystä, jos...	siihen liittyy lukemista, kirjoittamista tai puhumista.	tehtävässä saa käyttää loogista päätelykykyä ja ongelmanratkaisutaitoja.	pääsen käyttämään luovuuttani.	voin vihellellä tai laulaa työskentellessäni.	saan olla aktiivinen ja liikkeessä.	saan työskennellä ulkona.	voin työskennellä ryhmässä.	saan itse valita, mitä teen ja miten työskentelen.
Kuvailen itseäni tai kerron elämästäni mieluiten...	kirjoittamalla tarinan.	tekemällä elämästäni aikajanan, johon merkitsen tärkeimmät tapahtumat.	etsimällä tai piirtämällä kuvia elämäni tärkeistä tapahtumista.	soittamalla kappaleen, joka kuvaa elämäni.	suunnittelemaan näytelmän.	vertaamalla itseäni johonkin eläimeen, kasviin tai maisemaan.	pyytämällä muita kuvailemaan itseäni.	kirjoittamalla päiväkirjaa, jonka sisältö kuuluu vain minulle.
Sopiva ja mieluisa lahja minulle olisi...	kirja tai lehti.	pulma- tai älypeli.	taidekirja tai piirustusväline.	jotain musiikkiin liittyvää.	jotain urheiluun liittyvää.	kukkia, kasveja tai jotain ulkokäyttöön soveltuvaa.	isot juhlat.	jotain joka on tarkoitettu vain minulle.
Vapaa-aikani...	luen tai kirjoitan.	ratkaisen ristikoita ja pulmatehtäviä.	harrastan jotain luovaa, kuten piirrän.	kuuntelen tai teen musiikkia.	teen jotain käsilläni tai urheilen.	nautin luonnosta.	vietän aikaa muiden ihmisten kanssa.	teen jotain itsekseeni.
PISTEET >								



LAHJAKKUUS	SELITYS	PISTEET
KIELELLINEN LAHJAKKUUS	Sanat ovat sinulle tärkeitä. Pidät tarinoista ja kertomuksista. Sinun on helppo ilmaista ajatuksiasi ja mielipiteitäsi suullisesti tai kirjallisesti. <b>Opit parhaiten puhumalla, lukemalla ja kirjoittamalla.</b>	
MATEMAATTIS-LOGGINEN LAHJAKKUUS	Numerot ovat sinulle tärkeitä ja haluat ymmärtää asioita perinpohjaisesti. Ajattelet asioista loogisesti ja teet mielelläsi erilaisia listoja ja yhteenvetoja. Olet hyvä ratkaisemaan ongelmia, sillä osaat katsoa tilanteita useista näkökulmista. <b>Opit parhaiten tutkimalla ja selvittämällä asioita itse.</b>	
KUVA-TAITEELLINEN LAHJAKKUUS	Kuvat ovat sinulle tärkeitä. Ymmärrät värien ja muotojen päälle sekä hahmotat hyvin visuaalisia asioita. Nautit piirtämisestä, valokuvaamisesta ja/tai elokuvien katsomisesta. <b>Opit parhaiten muodostamalla kuvia opittavista asioista.</b>	
MUSIIKKILINEN LAHJAKKUUS	Musiikki on sinulle tärkeää. Nautit musiikin tekemisestä ja/ tai kuuntelemisesta. Sinulla on hyvä melodian ja rytmin taju. <b>Opit paremmin, jos laulat tai rummuttelet opittavan asian. Myös musiikin kuuntelu taustalla voi toimia kohdallasi.</b>	
LIIKUNNALLINEN LAHJAKKUUS	Urheilu on sinulle tärkeää ja olet liikunnallisesti lahjakas. Hallitset hyvin kehosi ja käytät sitä kokonaisvaltaisesti. <b>Opit parhaiten tekemällä ja käyttämällä kehoasi.</b>	
LUONTOON JA YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	Luonto ja ympäristö ovat sinulle tärkeitä. Tiedät paljon luonnosta ja tutkit asioita mielelläsi. Pidät keräilystä ja asioiden organisoimisesta. <b>Opit parhaiten luomalla asioista kokonaisuuksia sekä etsimällä säännönmukaisuuksia.</b>	
SOSIAALINEN LAHJAKKUUS	Ihmiset ovat sinulle tärkeitä. Tykkäät työskennellä osana porukkaa, mutta osaat myös johtaa muita. Ymmärrät hyvin muita ihmisiä ja osaat asettua heidän asemaansa. <b>Opit työskentelemällä ja vaihtamalla ajatuksia muiden kanssa sekä vertaisoppimalla.</b>	
ITSENÄISYYTEEN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	Olet itsenäinen ja yksin työskentely on sinulle tärkeää. Harrastat itsetutkiskelua ja tunnet omat vahvuutesi ja heikkoutesi. <b>Opit parhaiten pohtimalla asioita itsekseen ja arvioimalla omaa oppimistasi.</b>	

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › 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?



## Lopuksi

Onneksi olkoon,  
olet nyt käynyt läpi  
kaikki käsikirjan teemat!  
Toivottavasti olet saanut  
uutta tietoa, ymmärrystä  
ja ajattelemisen aihetta  
ADHD:hen sekä muihin  
käsikirjan teemoihin liittyen.

Muistathan vielä, että  
käsikirjassa olevat testit  
ovat ainoastaan suuntaa-  
antavia. Testien antamia  
tuloksia ei siis tule tulkita  
ehdottomina. Käsikirjan  
lopusta sivulta 84 löytyy  
vinkkejä aihepiiriin  
liittyvästä kirjallisuudesta  
sekä hyödyllisistä verkko-  
sivuista. Verkkosivuilta  
löytyy tietoa palveluista,  
joiden puoleen voit kääntyä,  
mikäli haluat vielä  
jatkaa oman tilanteesi  
selvittelyä.

# ARKI HALTUUN

– APUA ADHD-OIREISIIN

**LIITTEET**

# TEEMOJEN TEHTÄVÄT

1 – 12

## TEHTÄVÄ 1.

Testaa aikaisemmat tietosi ADHD:stä. Perustele vastauksesi. Merkitse vastauksesi halutessasi ylös, jolloin voit palata niihin käytyäsi käsikirjan läpi. Oikeat vastaukset väittämiin löydät käsikirjan lopussa olevasta liitteestä. › ks. liite (s. 67)

### TOTTA VAI EI?

- › Vakavat keskittymisvaikeudet viittaavat yleensä ADHD:hen.
- › ADHD:hen voi sairastua milloin vain.
- › ADHD on lähinnä käytösongelma.
- › ADHD:n voi parantaa lääkkeillä.
- › Stressistä ei ole mitään hyötyä ihmiselle.
- › Liikunta ja asenteen muutos parantavat masennuksen.
- › Oppimisvaikeudet vaikuttavat lähinnä opiskeluun.
- › Päihteiden käyttö auttaa ADHD-oireisiin.
- › ADHD-oireita voi oppia hallitsemaan.
- › Palkitseminen on rankaisemista parempi keino saada muutosta aikaan.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

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

## TOTTA VAI EI?

### 1. Vakavat keskittymisvaikeudet viittaavat yleensä ADHD:hen.

Tarkkaavuuden ongelmat voivat viitata moneen muuhunkin sairauteen tai haittaan esimerkiksi masennukseen, muihin neurologisiin sairauksiin/vammoihin tai päihteiden käyttöön.

### 2. ADHD:hen voi sairastua milloin vain.

ADHD- oireet ilmenevät jo lapsuudessa. Oireet ja niiden voimakkuus voivat kuitenkin vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Viime aikoina on ilmestynyt tutkimuksia, jotka ovat kyseenalaistaneet perinteisen näkemyksen siitä, että ADHD- oireet ilmenevät kaikissa tapauksissa jo ennen aikuisuutta.

### 3. ADHD on lähinnä käytösongelma.

Ei ole. ADHD on neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. Oireet aiheuttavat monenlaista haittaa, joista osa näkyy käyttäytymisen saralla. Oheissairaudet ovat tavallisia ja ADHD:n rinnalla voi esiintyä esimerkiksi käytöshäiriö tai persoonallisuushäiriö.

### 4. ADHD:n voi parantaa lääkkeillä.

Ei voi. ADHD-oireita voidaan hoitaa lääkkeillä, mutta varsinaista parannuskeinoa ei ole olemassa. Lääkitys auttaa keskittymään ADHD:n aiheuttamien haasteiden työstämiseen.

### 5. Stressistä ei ole mitään hyötyä ihmiselle.

Väärin. Pitkäaikainen stressi voi sairastuttaa ihmisen, mutta pieni stressi voi olla myös hyvästä: se saa ihmisen toimimaan ja yltämään parhaimpaan suoritukseen.

### 6. Liikunta ja asenteen muutos parantavat masennuksen.

Väärin. On totta, että ihmisen asenteella on paljonkin tekemistä sen kanssa, kuinka tyytyväisiä omaan elämään ollaan, mutta masennus ei parane tsemppaamalla tai uuden asenteen ottamisella. Liikunta tukee mielen hyvinvointia, auttaa jaksamaan ja purkamaan paineita, mutta masennusta se ei paranna.

### 7. Oppimisvaikeudet vaikuttavat lähinnä opiskeluun.

Väärin. Oppimisvaikeudet näkyvät usein myös muilla elämän osa-alueilla, kuten työssä ja arjessa.

### 8. Päihteiden käyttö auttaa ADHD-oireisiin.

Moni ryhtyy lääkitsemään ADHD-oireita itse. Päihteistä voidaan hakea helpotusta esimerkiksi keskittymisvaikeuksiin, ahdistukseen ja masennukseen. Joskus päihteet voivat tuoda hetkellistä helpotusta omaan oloon, mutta pidemmän päälle ongelmat vain lisääntyvät.

### 9. ADHD-oireita voi oppia hallitsemaan.

Kyllä voi. ADHD:n kuntoutuksessa on pitkälti kyse siitä, että tunnistetaan omat haasteet ja opetellaan tulemaan niiden kanssa toimeen harjoittelemalla uusia tapoja toimia ja ajatella.

### 10. Palkitseminen on rankaisemista parempi keino saada muutosta aikaan.

Kyllä. Palkitseminen toimii rangaistuksia paremmin, kun halutaan muuttaa käytöstä tai toimintatapoja. Palkitseminen motivoi, kun taas rangaistukset toimivat ADHD-oireisilla huonosti. Tämä johtuu ADHD-oireisten aivojen palkitsemisjärjestelmän erilaisesta toiminnasta.

## TEHTÄVÄ 2.

**Täytä ADHD-oireita kartoittava testi.  
Käykää tulokset läpi yhdessä työnte-  
kijän kanssa.**

Kuinka usein teet huolimattomuus-  
virheitä, kun työskentelet ikävän tai  
vaikean tehtävän parissa?

EI KOSKAAN

HARVOIN

JOSKUS

USEIN

HYVIN USEIN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea pitää yllä  
keskittymis- täsi, kun teet ikävystyttä-  
vää tai yksitoikkoista työtä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea keskittyä  
siihen, mitä ihmiset sanovat, vaikka he  
puhuvat juuri sinulle?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea viimeis-  
tellä jokin työsuoritus sen jälkeen kun  
vaativin osa on tehty?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinun on vaikea saada asiat  
järjestyk- seen, kun tehtäväsi edellyttää  
organisoimista?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kun tehtäväsi vaatii paljon ajatustyö-  
tä, kuinka usein välttelet tai viivyttelet  
aloittamista?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein laitat tavaroita väärin  
paikkoihin tai hukkaat niitä kotona tai  
töissä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein keskittymistäsi häiritsee  
ympäristön melu tai muiden toiminta?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein sinulla on ongelmia muis-  
taa tapaamisia tai tehtäviä?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein liikehdit hermostuneesti  
tai vääntele käsiäsi, kun on istuttava  
pitkään paikoillaan?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kuinka usein nouset paikaltasi kokouksissa tai muissa tilanteissa, joissa sinun odotetaan pysyvän paikoillasi?

Kuinka usein tunnet olevasi levoton tai sinun on vaikea olla aloillasi?

Kuinka usein sinun on vaikea rentoutua, kun sinulla on aikaa itseäsi varten?

Kuinka usein tunnet olevasi yliaktiivinen tai tunnet pakonomaista tarvetta tehdä asioita, aivan kuin kävisit moottorilla?

Kuinka usein huomaat olevasi liikaa äänessä sosiaalisissa tilanteissa?

Kun keskustele toisten kanssa, kuinka usein huomaat sanovasi toisten lauseita loppuun ennen kuin he ovat itsehtineet sanoa niitä loppuun?

Kuinka usein sinun on vaikea odottaa vuoroasi tilanteissa, joissa edellytetään vuorojärjestyä?

Kuinka usein keskeytät toisia, kun heillä on omaa tekemistä?

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Onko sinulla diagnoosi tai joskus epäilty ADHD:tä?
- › Millaisia oireita tunnistat itselläsi?
- › Miten oireet näkyvät arjessasi?
- › Onko jollain sukulaisellasi samanlaisia piirteitä?
- › Oletko saanut hoitoa, kuntoutusta tai tukea ADHD-oireisiin?
- › Millaista tukea olet saanut? Onko siitä ollut apua?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt/kokeillut ADHD-oireiden hallitsemiseksi?





## TEHTÄVÄ 4.

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:** etenkin sellaisia, jotka koetaan vaikeiksi tai tylsiksi.
- Asioiden jättäminen puolitiehen:** alkuinnostuksen jälkeen kiinnostus lopahtaa ja tehtävä jää kesken.
- Vaikeuksia keksittyä olennaiseen:** asioita on vaikea laittaa tärkeysjärjestykseen. Jotain tärkeää tehdessäsi päättyy tekemään epäolennaisia asioita. Saattaa haalia liikaa tehtäviä, mutta ei osaa päättää.
- Puheliaisuus:** puhe voi rönnyillä epäjohdonmukaisesti, jota muiden ihmisten on vaikea seurata.
- Impulsiivisuus:** toimii ensin ja ajattelee vasta myöhemmin. Nopea toimiminen näkyy esimerkiksi harkitsemattomina ostoksina, tekoina ja sanomisina.
- Ajan hallinnan vaikeudet:** jatkuvaa myöhästelyä, unohtelua ja vaikeuksia noudattaa sovittuja aikatauluja.
- Tavaroista huolehtimisen vaikeudet:** tavarat hukkuvat ja ovat epäjärjestyksessä, jonka vuoksi niitä joutuu usein etsimään.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Milloin keskittymisvaikeutesi ilmeni ensi kerran?
- › Miten jaksoit keskittyä oppitunneilla koulussa?
- › Miten toimit lapsena tai nuorena, jos et jaksanut keskittyä? Mitä siitä seurasi?
- › Miten tehtävän kiinnostavuus vaikuttaa keskittymiskykyysi?
- › Miten motivoit itseäsi tekemään loppuun epämieluisan tehtävän?

## TEHTÄVÄ 5.

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.
- Innostun helposti uusista työtehtävistä ja minulle kasaantuu usein liikaa tekemistä edellisten projektien ollessa vielä kesken.
- Puhun asioista välillä liiankin suoraan, joka aiheuttaa usein hankalia tilanteita.
- Olen seksuaalisesti ennakkoluuloton ja viettien vietävissä.
- Teen tärkeitäkin päätöksiä nopeasti ja harkitsematta.
- Käytän rahaa holtittomasti.
- Kuskina olen äkkipikainen ja hermostun helposti liikenteessä.
- Olen ennakkoluuloton kaiken uuden suhteen.
- Ajaudun helposti uusiin ihmissuhteisiin.
- Minun on vaikea suunnitella asioita etukäteen.
- Teen usein huolimattomuusvirheitä.

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Kerro esimerkkejä edellisessä tehtävässä rastittamistasi kohdista.
- › Minkälaisia seurauksia impulsiivisella käyttäytymisellä on ollut elämässäsi?
- › Minkälaisissa tilanteissa nopeista ratkaisuista on ollut hyötyä?
- › Minkälaisiin ongelmiin olet joutunut impulsiivisuuden takia?
- › Millä tavoin olet pystynyt hillitsemään impulsiivista käytöstäsi?
- › Tunnistatko itsessäsi elämyshakuisuutta? Miten se näkyy?

## TEHTÄVÄ 6.

Nelikentän avulla voi tarkastella oman riippuvuuden hyötyjä, haittoja ja seurauksia. Mieti plussia ja miinuksia, mikäli jatkat vanhaan malliin tai siinä tapauksessa, että päätät muuttaa tottumuksiasi. Kenttää täyttäessä on hyvä miettiä etuja ja haittoja myös pitkällä tähtäimellä.

	EN MUUTA TAPOJANI	MUUTANTAPOJANI
HYÖDYT		
HAITAT		

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Onko sinulla riippuvuuksia?
- › Miten riippuvuus näkyy elämässäsi?
- › Onko joku läheisistäsi ollut sinusta huolissaan?
- › Oletko joutunut ongelmiin riippuvuutesi takia?
- › Millaista apua olet hakenut tai saanut?
- › Minkälaiset keinot voivat auttaa irti riippuvuudesta?

## TEHTÄVÄ 7.

Tehtävä 7. 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
Ääneen lukeminen on minusta epämiellyttävää .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aloittamani ammatillinen koulutus on jäänyt kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen lukenut yli kaksi kirjaa elämäni aikana.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tehtäviin keskittyminen onnistuu minulta hyvin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vältän kirjoittamista.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ympärillä oleva häly ja tapahtumat häiritsevät helposti tekemistäni.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla oli koulussa hankaluuksia opettajien kanssa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjoittaessa teen kirjoitusvirheitä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen saanut koulussa erityisopetusta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukiessani rivit hyppivät usein silmissä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sivun mittaisen kirjoituksen kirjoittaminen onnistuu minulta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aloittamani asiat jäävät usein kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistan hyvin lukemani tekstin sisällön.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vieraiden kielten oppiminen on hankalaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekoitan joskus kirjaimet, kuten b ja d.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lomakkeiden täyttäminen on vaikeaa.....

Minun on vaikea seurata puhetta.....

Olen hidas lukija.....

Pitkäkestoisten tehtävien tekeminen on minusta usein vaikeaa. ....

Asioiden ulkoa oppiminen onnistuu yleensä minulta  
(esim. kertotaulujen oppiminen).....

Menen usein väärään aikaan tapaamisiin, koska sekoitan  
päivämäärät ja kellonajat. ....

**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.

**KESKUSTELUTEHTÄVÄ**

- › Millaisia koulu-, oppimis- ja opettajakokemuksia sinulla on?
- › Minkälaisen asioiden oppiminen on ollut sinulle helppoa?
- › Minkälaisen asioiden oppiminen on sinulle hankalaa?
- › Miten opit parhaiten?
- › Kiinnostaako sinua tällä hetkellä joku koulutus?

## TEHTÄVÄ 8.

Miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa omalla kohdallasi? Kysely auttaa sinua tarkastelemaan omaa mielialaasi. Valitse sopivin vaihtoehto ja laske lopuksi pisteet yhteen. Testi on ainoastaan suuntaa antava, eikä sen pohjalta pidä tehdä tarkkoja tulkintoja tai johtopäätöksiä.

	EI	JOSKUS	USEIN	LÄHES AINA
	0	1	2	3
Surullinen ja masentunut mieliala.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syylinen olo .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärsyyntynyt olo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikea tuntee mielihyvää tai kiinnostuksen vähentyminen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä tai muiden ihmisten välttäminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normaalia vaikeampaa tarttua tehtäviin tai ryhtyä toimintaan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsensä kokeminen arvottomaksi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittymisvaikeuksia .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsemurha- ajatuksia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toistuvia ajatuksia kuolemasta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsemurhasuunnitelmien tekeminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alhainen itsetunto				
Tulevaisuuden näkeminen toivottomana.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsekriittiset ajatukset.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsymys tai energian puute .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huomattava painon lasku tai vähentynyt ruokahalu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unirytmien muuttuminen, unen puute tai lisääntynyt nukkuminen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksuaalinen haluttomuus .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia tehdä päätöksiä .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

YHTEENSÄ

## Mielialakyselyn tulkinta

### › Pisteitä 0-14

Mielialasi vaikuttaa normaalilta tai hyvältä vastaustesi perusteella. Mielialan vaihtelut kuuluvat elämään. Erilaiset elämäntilanteet ja tapahtumat voivat aiheuttaa ahdistuksen, surun ja alakulon tunteita. Nämä ovat normaaleja reaktioita, kun kohdataan pettymyksiä tai menetyksiä. Mielialan pitkäaikainen lasku voi viitata masennukseen.

### › Pisteitä 15-28

Mielialasi on laskenut, mikä saattaa viitata lievään masennukseen. Lievälle masennukselle on tyypillistä, että asiat jotka ovat ennen tuntuneet kiinnostaville tai tuottaneet mielihyvää ovat menettäneet merkitystä. Olosi saattaa olla väsynyt ja voimavarasi vähissä. Vointia kannattaa seurata. Mikäli mieliala ei lähde nousuun muutaman viikon sisällä, kannattaa asia ottaa puheeksi esimerkiksi lääkärin tai psykologin kanssa.

### › Pisteitä 29-42

Vastaustesi perusteella mielialasi on hyvin matalalla. Jos mielialassasi ei ole tapahtunut muutoksia kahteen viikkoon, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin ja selvittää, onko kyseessä masennus. Masennusta voidaan hoitaa siinä missä muitakin sairauksia.

### › Pisteitä 43-57

Tämän testin perusteella vaikuttaa siltä, että olet masentunut. Kannattaa varata aika lääkäriin, jotta tilannettasi voidaan selvittää tarkemmin. Masennusta voidaan hoitaa siinä missä muitakin sairauksia.

*Lähde: Mind Over Mood – Change How You Feel by Changing the Way You Think 1995. Greenberger & Padesky.*

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › 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?

## TEHTÄVÄ 9.

Tee aikataulusuunnitelma yhdeksi arkipäiväksi. Jälkikäteen voit merkata viimeiseen sarakkeeseen rastilla, jos pystyit pitämään kiinni suunnitelmastasi.

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

KLO	TEHTÄVÄ	TOTEUTUS
7-8		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
20-21		
21-22		

### KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Myöhästytkö usein sovituista tapaamisista? Saatko hoidettua asiat sovittujen aikataulun mukaisesti?
- › Oletko saanut palautetta myöhästelmästä tai asioiden hoitamatta jättämisestä lähipiiriltäsi?
- › Oletko tyytyväinen ajankäyttöösi? Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa, mihin vähemmän?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt, jotta pysyt aikatauluissa?
- › Onko sinulla ongelmia rahankäytössä? Minkälaisia ongelmia tästä on seurannut?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt, jotta rahankäyttö pysyy hallinnassa?
- › Onko sinulla vaikeuksia tarttua kotitöihin? Mikä auttaa sinua tarttumaan epämieluisiin töihin?



## TEHTÄVÄ 10.

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

Täytä ensimmäinen rivi sen mukaan, miten tilanne todellisuudessa eteni. Mitä olisi tapahtunut, jos olisit tulkinnut tilanteen toisin tai ajatellut asiasta eri tavalla? Täytä toinen rivi *mitä jos?* -vaihtoehdon mukaan.

# A

1. Mikä tilanne oli?	2. Mitä ajattelit tilanteessa?	3. Mitä tunsit tilanteessa?

4. Miten toimit?	5. Mitä tapahtuneesta seurasi?

# B

1. Mikä tilanne oli?	2. Mitä jos olisit ajatellut toisin?	3. Mitä olisit tuntenut?

4. Miten olisit toiminut?	5. Mitä tapahtuneesta olisi seurannut?

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › Miten tulet toimeen muiden ihmisten kanssa?
- › Minkälaiden ihmisten kanssa tulet parhaiten toimeen?
- › Minkälainen ystävä/kumppani/ perheenjäsen olet?
- › Miten sinulla on tapana käyttäytyä, jos riitaannut?
- › Millaisia keinoja olet keksinyt tilanteisiin, joissa tunteet käyvät kuumana?
- › Onko sinun helppo pyytää apua tai anteeksi?

## TEHTÄVÄ 11.

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

1. Mikä on tärkein tavoitteesi?

---

---

---

2. Jaa kokonaistavoitteesi valitsemaasi määrään välitavoitteita (minimi 3 tavoitetta):

---

---

---

3. Arvioi, mitä hyötyä sinulle on tavoitteesi saavuttamisesta:

---

---

---

4. Minkälaisiin ongelmiin saatat törmätä tavoitetta saavuttaessasi:

---

---

---

5. Miten voisit ratkaista nämä ongelmat?


6. Arvioi, mitkä tekijät auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi:


7. Merkitse ajankohta, johon mennessä haluat saavuttaa tavoitteesi.

Päiväys:

--

8. Aikatauluta edellä kirjaamasi välitavoitteet.


## TEHTÄVÄ 12.

Vastaa kysymyksiin rastittamalla ruudut, jotka kuvaavat sinua parhaiten. Voit rastittaa niin monta ruutua kuin haluat. Lopuksi rastit lasketaan yhteen sarakkeittain.

KYSYMYKSET	KIELELLINEN LAHJAKKUUS	MATEMAATTIS-LOGINEN LAHJAKKUUS	KUVA-TAITEELLINEN LAHJAKKUUS	MUSIIKILLINEN LAHJAKKUUS	LIIKUNNALLINEN LAHJAKKUUS	LUONTOON JA YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	SOSIAALINEN LAHJAKKUUS	ITSENÄISYYTEEN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS
Rentoudun parhaiten...	lukemalla, kirjoittamalla tai tekemällä ristikoita.	ratkaisemalla sudokuja.	maalamalla, piirtämällä tai katsomalla taidetta.	soittamalla jotain soitinta, laulamalla tai kuuntelemalla musiikkia.	olemalla aktiivinen, urheilemalla tai tanssimalla.	hoitamalla puutarhaa, huolehtimalla eläimistä tai keräilemällä asioita.	viettämällä aikaa muiden ihmisten kanssa.	olemalla itsekseen.
Muistan asioita parhaiten...	keksimällä lauseita tai sanontoja muistisäännöiksi.	tekemällä asioista loogisia kokonaisuuksia ja keksimällä kaavoja.	piirtämällä asioista kuvia joko mielessä tai paperille.	tekemällä muistettavista asioista lauluja tai runoja.	yhdistämällä muistettavan asian liikkeeseen tai rytmiin.	miittimällä esimerkkejä luonnosta.	keskustelemalla asiasta jonkun toisen kanssa.	kuvittelemalla asiat omiksi kokemuksiksi.
Jos joku laite menee rikki tai ei toimi niin kuin pitäisi...	luen ohjekirjasta, kuinka laitteen pitäisi toimia.	tutkin, kuinka laite toimii.	tutkin käyttöohjeiden kuvia.	hyräilen tai viheltelen yrittäessäni korjata laitetta.	hypistelen ja tunnustelen laitteen osia.	tutkin tarkasti, kuinka laitteen eri osat yhdistyvät toisiinsa.	korjaan laitteen jonkun toisen kanssa.	korjaan laitteen itse.
Kun työskentelen osana porukkaa tai teen ryhmätöitä, olen yleensä se, joka...	kirjoittaa tekstin.	tutkii asioita ja kirjaa tulokset paperille.	on vastuussa kuvituksesta, kuvista tai ulkoasusta.	on vastuussa musiikki-puolesta.	on vastuussa itse toiminta-puolesta.	valitsee käytännön-läheisen tehtävän.	vaihtaa ajatuksia muiden kanssa ja organisoii koko työskentelyä.	työskentelee itsenäisesti oman tehtävänsä parissa.
Kun riitelen tai olen eri mieltä jostain asiasta...	saan kerrottua mielipiteeni selkeästi.	valitsen sellaisen strategian, jolla tulen voittamaan.	näen oikean ratkaisun edessäni.	hyväksyn erilaiset mielipiteet ja näkökulmat.	minusta tulee fyysinen, yön esimerkiksi nyrkin pöytäan.	ehdotan, että asiat puhutaan selväksi kävelyllä.	etsin kompromissia.	pysyn kaukana riitakumppanista.
Kun suunnittelen muutosta...	etsin ensin tietoa asiasta.	punnitsen asian plussat ja miinukset.	kuvitellen mielessäni, miltä ensimmäinen askel näyttää.	annan mennä, sen kummempin tulevaa suunnittelematta.	kokeilen mahdollisimman monia eri toteuttamistapoja.	etsin asiasta lisää tietoa, vaikka minulla olisikin jo mielessäni erilaisia vaihtoehtoja.	kyselen muiden ihmisten kokemuksia.	toimin tavalla, jonka uskon sopivan juuri minulle parhaiten.
Minun on helppo...	ilmaista itseäni ja tunteitani sanoilla.	perustella väitteeni selkeästi ja hyvin.	lukea karttaa tai hahmottaa tiloja.	muistaa melodioita ja kappaleita.	hallita omaa vartaloa ja sen liikkeitä.	muistaa eläinten ja kasvien nimiä.	eläytyä toisen ihmisen asemaan.	käsitellä heikkouksiani ja vahvuuksiani.
Innostun helposti työskentelystä, jos...	siihen liittyy lukemista, kirjoittamista tai puhumista.	tehtävässä saa käyttää loogista päätelykykyä ja ongelmanratkaisutaitoja.	päsen käyttämään luovuuttani.	voin vihellellä tai laulaa työskentellessäni.	saan olla aktiivinen ja liikkeessä.	saan työskennellä ulkona.	voin työskennellä ryhmässä.	saan itse valita, mitä teen ja miten työskentelen.
Kuvailen itseäni tai kerron elämästäni mieluiten...	kirjoittamalla tarinan.	tekemällä elämästäni aikajanana, johon merkitsen tärkeimmät tapahtumat.	etsimällä tai piirtämällä kuvia elämäni tärkeistä tapahtumista.	soittamalla kappaleen, joka kuvaa elämäni.	suunnittelemalla näytelmän.	vertaamalla itseäni johonkin eläimeen, kasviin tai maisemaan.	pyytämällä muita kuvailemaan itseäni.	kirjoittamalla päiväkirjaa, jonka sisältö kuuluu vain minulle.
Sopiva ja mieluisa lahja minulle olisi...	kirja tai lehti.	pulma- tai älypeli.	taidekirja tai piirustusväline.	jotain musiikkiin liittyvää.	jotain urheiluun liittyvää.	kukkia, kasveja tai jotain ulkokäyttöön soveltuvaa.	isot juhlat.	jotain joka on tarkoitettu vain minulle.
Vapaa-ajallani...	luen tai kirjoitan.	ratkaisen ristikoita ja pulmatehtäviä.	harrastan jotain luovaa, kuten piirrän.	kuuntelen tai teen musiikkia.	teen jotain käsilläni tai urheilen.	nautin luonnosta.	vietän aikaa muiden ihmisten kanssa.	teen jotain itsekseen.
PISTEET >								

LAHJAKKUUS	SELITYS	PISTEET
KIELELLINEN LAHJAKKUUS	Sanat ovat sinulle tärkeitä. Pidät tarinoista ja kertomuksista. Sinun on helppo ilmaista ajatuksiasi ja mielipiteitäsi suullisesti tai kirjallisesti. <b>Opit parhaiten puhumalla, lukemalla ja kirjoittamalla.</b>	
MATEMAATTIS-LOGINEN LAHJAKKUUS	Numerot ovat sinulle tärkeitä ja haluat ymmärtää asioita perinpohjaisesti. Ajattelet asioista loogisesti ja teet mielelläsi erilaisia listoja ja yhteenvedoja. Olet hyvä ratkaisemaan ongelmia, sillä osaat katsoa tilanteita useista näkökulmista. <b>Opit parhaiten tutkimalla ja selvittämällä asioita itse.</b>	
KUVA-TAITEELLINEN LAHJAKKUUS	Kuvat ovat sinulle tärkeitä. Ymmärrät värien ja muotojen päälle sekä hahmotat hyvin visuaalisia asioita. Nautit piirtämisestä, valokuvaamisesta ja/tai elokuvien katsomisesta. <b>Opit parhaiten muodostamalla kuvia opittavista asioista.</b>	
MUSIIKILLINEN LAHJAKKUUS	Musiikki on sinulle tärkeää. Nautit musiikin tekemisestä ja/ tai kuuntelemisesta. Sinulla on hyvä melodian ja rytmin taju. <b>Opit paremmin, jos laulat tai rummuttelet opittavan asian. Myös musiikin kuuntelu taustalla voi toimia kohdallasi.</b>	
LIIKUNNALLINEN LAHJAKKUUS	Urheilu on sinulle tärkeää ja olet liikunnallisesti lahjakas. Hallitset hyvin kehoasi ja käytät sitä kokonaisvaltaisesti. <b>Opit parhaiten tekemällä ja käyttämällä kehoasi.</b>	
LUONTOON JA YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	Luonto ja ympäristö ovat sinulle tärkeitä. Tiedät paljon luonnosta ja tutkit asioita mielelläsi. Pidät keräilystä ja asioiden organisoinnista. <b>Opit parhaiten luomalla asioista kokonaisuuksia sekä etsimällä säännönmukaisuuksia.</b>	
SOSIAALINEN LAHJAKKUUS	Ihmiset ovat sinulle tärkeitä. Tykkäät työskennellä osana porukkaa, mutta osaat myös johtaa muita. Ymmärrät hyvin muita ihmisiä ja osaat asettua heidän asemaansa. <b>Opit työskentelemällä ja vaihtamalla ajatuksia muiden kanssa sekä vertaisoppimalla.</b>	
ITSENÄISYYTEEN LIITTYVÄ LAHJAKKUUS	Olet itsenäinen ja yksin työskentely on sinulle tärkeää. Harrastat itsetutkiskelua ja tunnet omat vahvuutesi ja heikkoutesi. <b>Opit parhaiten pohtimalla asioita itsekseen ja arvioimalla omaa oppimistasi.</b>	

## KESKUSTELUTEHTÄVÄ

- › 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?

Mindfulness on menetelmä, jossa harjoitellaan hyväksyvän tietoista läsnäoloa. Harjoitusten avulla on tarkoitus oppia pysähtymään, rauhoittumaan ja hallitsemaan paremmin mielen ja kehon tunnereaktioita. On havaittu, että säännöllinen mindfulness-harjoittelu lisää stressinsietoa, keskittymiskykyä ja itsetuntemusta.

### 1. Lyhyt pysähtymisharjoitus, kesto 3–4 minuuttia

Pysähdy hetkeksi ja anna itsellesi lupa olla vain tässä ja nyt. Istu mukavasti, anna hartioiden laskeutua rennoiksi ja kasvojen lihasten pehmentyä. Siirrä huomiosi hengitykseesi ja hengitä ensin pari kertaa vähän syvempään. Anna hengityksesi tasaantua ja havainnoi, missä päin kehoasi tunnet sen parhaiten.

Salli hengityksen vain tapahtua. Sano hiljaa mielessäsi: hengitän sisään, hengitän ulos. Jatka näin muutamia kertoja. Jos mielesi harhailee muualle, huomaa lyhyesti ajatuksesi ja päästä niistä irti suuntaamalla huomiosi uudelleen hengityksen tietoiseen tuntemiseen.

### 2. Pysähdy katsomaan, kuuntelemaan ja tunnustelemaan, kesto 5–10 minuuttia

Etsi kolme näköhavaintoa ja keskity kuhunkin kohteeseen vuorotellen. Tarkastele rauhallisesti ja mahdollisimman tarkkaan jokaisen kohteen muotoja, värejä, liikettä sekä ääri viivoja.

Etsi sitten kolme kuulohavaintoa. Kuulostele ensin mahdollisimman kaukaa kuuluvia ääniä, sitten lähempää ja lopulta samasta tilasta tai itsestäsi kuuluvia ääniä. Huomaa, että hiljaisuuskin on kuulohavainto.

Tee sitten kolme havaintoa kehostasi. Voit muuttaa asentoasi mukavammaksi, jos havaitset esimerkiksi kireyttä joissain lihaksissa.

Tee havaintoja tuomitsematta ja tulkitsematta mitään. Keskity lopuksi tuntemaan, millainen olosi on harjoituksen jälkeen.

### 3. Minuutti hyvälle ololle

Hengitä rauhallisesti pari kolme kertaa pitkään. Ole tietoinen koko kehostasi ja siitä, mitä mielessäsi liikkuu – ottamatta kantaa mihinkään tai muuttamatta mitään. Totea vain sen hetkinen tilasi.

Anna itsesi olla tässä hetkessä ja hengitä hetken ajan rauhallisesti. Seuraa hengityksesi pehmenemistä ja rauhoittumista. Salli myös kehosi rentoutua. Ajattele paikkaa, jossa tunnet olevasi turvassa ja tunnet voimiesi vahvistuvan. Huomaa, että kaikki on juuri nyt hyvin.

*Lähde: <https://www.orion.fi/hyvinvointia-rakentamassa/vinkkejä-hyvaan-arkeen/henkinen-hyvinvointi/ehkaise-stressia-mindfulness-tekniikalla/>  
Mindfulness-kouluttaja Anneli Litovaaraa.*

#### Tulkintaohje tehtävään 2.

Kohtiin 1–9 rastitetut joskus-usein-hyvin usein ruudut antavat viitteitä tarkkaavaisuus-häiriöstä.

Kohdat 10–18 antavat viitteitä ylivilkkaudesta ja impulsiivisuudesta. Jos rasteja on useita, on asiakas hyvä ohjata lääkärille tarkempiin tutkimuksiin. Lomake on muokattu ASRS-v1.1 lomakkeesta, joka perustuu DSM-IV -tautiluokitukseen.

## LÄHTEET JA LISÄTIEDOT

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

### 1. Mikä ADHD?

- › 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 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50061>
- › Psykiatria. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) 2014 Kustannus Oy Duodecim.
- › [www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

### 2. Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus

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

### 3. Impulsiivisuus ja elämyshakuisuus

- › ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Maarit Virta ja Anita Salakari. 2012 Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- › Psykiatria. 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. Mielen hyvinvointi

- › 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)

Mielen hyvinvointi-kappaleen tehtävä 8 on laadittu *Mind over Mood Depression Inventory*-kyselyn pohjalta. *Mind over Mood* by Dennis Greenberger and Christine A Padesky. 1995 The Guilford Press.

### 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)





## MUOTIDIAGNOOSI, ASENNEONGELMA VAI JOTAIN IHAN MUUTA?

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen oireyhtymä. Pitkään uskottiin, että ADHD on ainoastaan lasten ja nuorten oireyhtymä, mutta nykyään tiedetään, että useimmilla ADHD-oireet jatkuvat elämää hankaloittavina aikuisuuteen saakka. Etenkin tunnistamaton ja hoitamaton ADHD aiheuttaa monenlaisia haasteita niin arjessa, työssä kuin opinnoissa.

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