

# Harjoitus: Omat oireeni

---

## Tavoite:

Tunnistat omat oireesi ja ymmärrät, miten ne elämässäsi näkyvät.

## Ohje:

Valitse listasta ne oireet, jotka tunnistat omalla kohdallasi.

Valitse sitten ainakin 1–3 sellaista oiretta, jotka tuntuvat sinusta ikävimmiltä tai voimakkaimmilta. Kirjoita vapaamuotoisesti alla olevaan kenttään, miten nämä oireet näkyvät elämässäsi.

## Esimerkki:

Oire: Itsesyytösten lisääntyminen - huomaan usein ajattelevani, että olen epäonnistunut.

Oire: Kiinnostuksen puute - en ole viime aikoina nauttinut harrastuksestani samoin kuin ennen.

---

## Omat oireeni:

- Pitkittänyt alakuloinen mieliala
- Uupumus ja väsymys
- Ärsyyntymisherkkyys (esim. riitelet herkästi muiden kanssa)
- Toimintakyvyn väheneminen, aikaansaamattomuus
- Kiinnostuksen puute asioihin, jotka ennen tuottivat mielihyvää
- Itseluottamuksen väheneminen
- Itsesyytösten lisääntyminen
- Päätöksenteon vaikeus
- Ruokahalun muutokset
- Unihäiriöt (liikauniisuus, aamuyön heräily, vaikeus nukahtaa uudelleen)
- Keskittymisvaikeudet
- Selittämättömät fyysiset oireet (päänsärky, pahoinvointi, lihaskivut)
- Toistuvat kuolemaan liittyvät ajatukset

## Miten oireet näkyvät elämässäni

Valitse sitten ainakin 1–3 sellaista oiretta, jotka tuntuvat sinusta ikävimmiltä tai voimakkaimmilta. Kirjoita tähän, miten nämä oireet näkyvät elämässäsi.

# Harjoitus: Masennuksen itsehavainnointi

---

## Tavoite:

Opit ymmärtämään paremmin, miten oma mielesi toimii silloin, kun olet masentunut. Kun tunnistat ajatuksiasi ja toimintaasi, voit myös muuttaa niitä.

## Ohje:

Havainnoi muutamien päivien aikana tilanteita, joissa masennukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita ilmenee.

Minkälaisista tilanteista on kyse? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita herää? Miten silloin toimit? Mitä toiminnasta seuraa?

Valitse yksi tilanne. Täytä siihen liittyen kaikki kohdat edeten tilanteesta ajatuksen ja tunteen kautta toimintaan.

Voit hahmottaa tämän avulla omaa toimintaasi ja haastaa ajatuksiasi.

---

## Tilanne. Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?

Esim. "Mietin kotona, että soittaisinko kaverille."

## Ajatukset

Esim. "Ei se kuitenkaan jaksa lähteä, ei kukaan jaksa mun kanssa olla."

## Tunteet

Esim. "Alakuloisuus, ahdistus."

## Toiminta ja sen seuraukset

Esim. "Jäin kotiin, enkä soittanut. Aluksi helpotti vaan jäädä katselemaan ohjelmaa. Myöhemmin tunsin oloni vielä kurjemmaksi."

# Harjoitus: Masennukseni taustalla

---

## Tavoite:

Tunnistat tapahtumia tai olosuhteita, jotka ovat voineet vaikuttaa masennuksen syntymiseen.

## Ohje:

Pohdi erityisesti viimeisen kahden vuoden aikaisia tapahtumia ja olosuhteita, jotka ovat saattaneet vaikuttaa masentuneen olon kehittymiseen. Voit pohtia halutessasi myös aiempaa elämääsi.

Voit pohtia myös, miten nämä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, mitä ajattelet itsestäsi tai elämästä yleensä.

## Esimerkki:

Aiemmin: Ala-asteella kiusattiin. Oli vaikea saada kavereita.

Vuosi sitten: Viime kesänä muutettiin pois toiselle paikkakunnalle.

Nyt: Kavereiden saaminen uudessa koulussa on ollut vaikeaa. On yksinäinen olo.

---

## Aiemmin:

## Vuosi sitten:

## Nyt:

# Harjoitus: Tavoitteeni omahoito-ohjelmalle

---

## Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten toivoisit voitisi muuttuvan omahoito-ohjelman tekemisen myötä.

## Ohje:

Kirjaa oheiseen lomakkeeseen toiveitasi. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Minkä toivot elämässäsi muuttuvan tämän hoidon myötä?
- Miten toivoisit voitiasi vastata, jos joku kysyisi myöhemmin, miten hoito auttoi sinua?

## Esimerkki:

”Toivon, että löytäisin taas iloa elämään. Viettäisin aikaa ystävien kanssa ja soittaisin pianoa”.

”Murehtisin vähemmän. En pitäisi itseäni epäonnistuneena ja uskaltaisin taas tehdä asioita.”

---

## Tavoitteeni

# Harjoitus: Mielihyvävarasto

---

## Tavoite:

Opit tunnistamaan asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

## Ohje:

Laita ylös, mitkä asiat tuovat sinulle mielihyvää tai onnistumisen kokemuksia.

Voit valita asioita, joista nautit ennen tai keksiä kokonaan uusia. Valitse listasta ne, jotka sopivat sinulle tai kirjoita omat ideasi.

---

## Esimerkkilista mielekkästä toiminnasta

Katso listaa ja tee itsellesi vastaava.

- Musiikin kuuntelu
- Pelien pelaaminen
- Ulkona syöminen
- Kavereiden näkeminen
- Yhteydenpito kavereihin somessa
- Leipominen
- Kirpputorilla käyminen
- Iltakävelyllä käyminen
- Elokuvissa käyminen
- Liikunta
- Harrastaminen
- Saunominen
- Luonnossa liikkuminen
- Jalkapallon katsominen televisiosta

## Mielihyvävarastoni

# Harjoitus: Mielekkään toiminnan suunnittelu

---

## Tavoite:

Tarkoituksena on oppia tunnistamaan, mitkä tekijät parantavat mielialaa ja mitkä taas huonontavat oloa. Mielekkään ja hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelu etukäteen auttaa sen toteuttamisessa.

## Ohje:

Suunnittele mielekästä tekemistä esimerkiksi seuraavan kahden viikon ajalle.

Apuna voit käyttää mielihyvälistaa. Havainnoi tekemisen jälkeen, miten se vaikutti mielialaasi.

Tee mielekkään toiminnan suunnittelusta itsellesi rutiini, jota jatkat myös tämän harjoituksen jälkeen.

## Esimerkki:

Päivä: Tuleva perjantai.

Tekeminen: Leffan katsominen kaverin kanssa.

Vaikutus mielialaan: Oli hauskaa, tuli hyvä mieli.

---

## Mielekkään tekemisen suunnitelma:

Päivä	Tekeminen	Vaikutus mielialaan








# Harjoitus: Vaihtoehtoisten ajatusten etsiminen

---

## Tavoite:

Tunnistat erilaisia automaattisia kielteisiä ajatuksia. Löydät niille vaihtoehtoisia ajatuksia.

Kun et ota ajatuksiasi heti täysin todesta, on sinun helpompi päästä niistä tarvittaessa irti. Tällöin voit keskittyä helpommin siihen, minkä oikeasti koet tärkeäksi tai kiinnostavaksi.

## Ohje:

Kirjaa muutaman päivän ajan ylös ajatuksiasi vaikeissa tilanteissa. Voit tarkastella myös tilanteita, joita kirjasit aiemmin Masennuksen itsehavainnointi -tehtävään.

Mieti, miten muuten tilanteen voisi tulkita. Vaihtoehtoisia ajatuksia ei tarvitse pitää totena sen enempiä kuin automaattisia ajatuksiakaan. Alkuun on tärkeintä oppia muodostamaan vaihtoehtoisia ajatuksia automaattisten ajatusten rinnalle. Ajan myötä opit miettimään asioita eri näkökulmista.

---

## Tilanne. Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?

Esim. "Mietin kotona, että soittaisinko kaverille."

## Ajatukset

Esim. "Ei se kuitenkaan jaksa lähteä, ei kukaan jaksa mun kanssa olla."

## Vaihtoehtoiset ajatukset tilanteesta

Esim. "En voi etukäteen tietää, mitä kaverini ajattelee. Onhan me tehty usein ennenkin kaikkea yhdessä. Ehkä ei myöskään maailmanloppu, vaikka se ei voisikaan nyt tavata."

# Harjoitus: Ajatusten vastaanottaminen

---

## Tavoite:

Harjoittele havainnoimaan ajatuksiasi ja tunteitasi ilman, että jäät niihin jumiin tai toimit automaattisesti niiden mukaisesti.

## Ohje:

Havainnoi kielteisiä ajatuksia muutaman päivän ajan.

Kun huomaat ajatuksen, pane se merkille ja havainnoi sitä uteliaasti. Älä yritä päästä siitä eroon. Älä myöskään jää pohtimaan, pitääkö se paikkansa.

Tästä harjoituksesta kannattaa tehdä itselleen tapa.

## Esimerkki:

Antti, 13 v.

Huomaan ajatuksen, että kaikki tulee menemään pieleen. Huomaan, että en halua mennä huomiseen kokeeseen. Jos en mene, niin en ainakaan joudu pettymään. Mutta silloin en voi myöskään onnistua ja koe on edessä myöhemmin. Ehkä kaikesta huolimatta on hyödyllistä mennä ja tehdä parhaansa. Silloin voi olla tyytyväinen, että yritti. Ja ehkä huomaa myös paremmin, että missä on vielä harjoiteltavaa. Ja ei kai se ole maailmanloppu, vaikka koe ei menisikään ihan putkeen.

Anni, 15 v.

Huomaan ajatuksen, että en ole yhtä hyvä ja kaunis kuin kaikki muut. Huomaan, että minun tekee silti mieli selata somesta koko ajan muiden kuulumisia. Haluaisin vaan olla yksin ja murehtia. Mutta huomaan myös, ettei näistä tule parempi mieli eivätkä ne auta minua. Ehkä voisin tehdä nyt jotain, mistä saan onnistumisen kokemuksia ja mistä pidän. Voisin mennä vaikka pitämään omat futistreenit.

---

## Kokeile seuraavaa

Sano ajatus itsellesi ääneen, esimerkiksi: ”Minulla on ajatus, että kaikki menee pieleen”.

Voit myös kokeilla sanoa ajatuksen ääneen hassulla äänellä tai vaikka laulaa sen. Tällä tavoin ajatukseen voi olla helpompi suhtautua vähemmän vakavasti.

Huomioi myös tunnetila. Pyri nimeämään tunne itsellesi.

## Pohdi sitten seuraavia kysymyksiä

- Millainen toiminta houkuttelee minua tällä hetkellä? Mitä siitä seuraisi nyt ja myöhemmin?
- Olisiko tämä toiminta minulle hyödyllistä? Jos ei, niin miten muutoin voisin toimia?

# Harjoitus: Minulle tärkeää

---

## Tavoite:

Tunnistat omia haaveitasi ja itsellesi tärkeitä asioita.

## Ohje:

Pohdi, minkälaista haluaisit elämäsi olevan.

Mikä sinulle on tärkeää? Mitä haluaisit tehdä? Miten viettäisit päiväsi? Mitä tekisit vapaa-ajallasi? Mitä hyviä asioita elämäsi sisältäisi?

Haaveet ja listattavat asiat voivat olla isoja tai pieniä elämäntilanteestasi riippuen.

Voit pohtia elämää eri osa-alueilla, kuten perhe, ystävät, parisuhde, oppiminen ja harrastaminen.

---

## Minunlaiseni elämä

Esim. "Haluaisin, että pystyisin keskustelemaan kotona paremmin äidin kanssa. Että ei riideltäisi niin paljon. Haluaisin harrastaa, mutta en joka päivä. Haluan myös välillä vain olla rauhassa kotona ja katsoa sarjoja. Haluaisin oppia tekemään videoita."

# Harjoitus: Omien tavoitteiden asettaminen

---

## Tavoite:

Löydät ainakin yhden mielekkään tavoitteen, jota kohti voit ottaa askelia. Hyvinvointisi paranee, kun kuljet kohti mielekkääksi kokemiasi tavoitteita.

## Ohje:

Kirjaa ylös tavoitteesi. Pohdi konkreettisia askelia sitä kohti.

Käytä apunasi pohdintaa siitä, millaista on sinulle mielekäs elämä. Ensimmäiset askeleet voivat olla hyvinkin pieniä.

Pyri myös suunnittelemaan, missä ja milloin toteutat askelia kohti tavoitettasi.

---

## Tavoite, jota kohti lähdän kulkemaan

Esim. "Haluaisin kokeilla jalkapalloharrastusta."

## Konkreettinen askel tai askeleet tavoitteen suuntaan

Esim. "Voisin kysyä vanhemmiltani asiasta ja etsiä yhdessä tietoa harrastusmahdollisuuksista. Voisin myös aloittaa käymällä lyhyellä lenkillä kerran viikossa."

## Suunnitelma askeleen/askeleiden ottamiseksi

Esim. "1. Otan huomenna ruokapöydässä aiheen esille. 2. Käyn viikonloppuna viidentoista minuutin kävelyllä. 3. Kokeilen ensi viikolla kevyttä juoksulenkkiä."

# Harjoitus: Omat varomerkkini

---

## Tavoite:

Opit tunnistamaan omia varomerkkejäsi. Voit niiden kautta vaikuttaa vointiisi jo varhaisessa vaiheessa.

## Ohje:

Pohdi omia varomerkkejäsi. Tee suunnitelmaa niiden varalle. Voit käyttää apunasi masennuksen omahoidon muistilistaa.

Varomerkeillä tarkoitetaan oireita, joita ilmenee ennen varsinaisen masennuksen puhkeamista. Varomerkkejä voi ilmaantua ajatusten, tunteiden ja toiminnan tasolla.

---

## Varomerkit

Esim. "Huomaan, että mieleen tulee aika usein ajatus, että olen epäonnistunut. Mieliala on ollut vähän alakuloinen. Olen ollut väsyneempi kuin yleensä."

## Suunnitelma

Esim. "Palaan katsomaan masennuksen omahoidon muistilistaa. Teen harjoituksia, jotka tuntuvat sopivan tilanteeseeni. Puhun kaverille olostani. Varon vetäytymästä toistuvasti omaan huoneeseen pitkiksi ajoiksi."

## Huom!

On myös hyvä tarkkailla, missä vaiheessa omahoito ei enää riitä. Jos vointisi ei lähde paranemaan harjoitusten myötä, on hyvä hakea apua.



Laita alle ylös ne turvalliset aikuiset, joihin voit ottaa yhteyttä. Kirjaa myös heidän yhteystietonsa. Turvallinen aikuinen voi olla esimerkiksi oma vanhempi tai kouluterveydenhuollon henkilö.

### Turvalliset aikuiset

Esim. "1: Mummi. 2: Koulukuraattori (ja puhelinnumero)."