

Lasten ja nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia

Sosiaalinen ahdistuneisuus eli sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelko liittyy muiden ihmisten kanssa toimiseen tai huomion kohteena olemiseen. Pelkona on, että tekee jotain, joka nolostuttaa tai hävettää ja joutuu toisten kielteisesti arvioimaksi. Toisten seurassa oleminen tai esiintymistilanteet voivat tuntua tukalalta. Ongelma voi näyttäytyä myös ensisijaisesti punastumisena, käsien ja äänen vapinana, pahoinvointina tai huimauksena, tihentyneenä virtsaamisen tarpeena tai muina jännitysoireina sosiaalisia tilanteita kohdatessa. Sosiaalinen ahdistus on runsaampaa ja voimakkaampaa, kuin pelkkä ujous ja haittaa ikätasoista toimintaa.

Uutta ja helposti saatavaa hoitoa tarjolla

Lasten ja nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia on HUSin kehittämä nettiselaimessa toimiva terapiaohjelma. Hoito on tarkoitettu itsenäisesti käytettävänä 13–17 -vuotiaille ja 11–12-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa tehtynä.

Nettiterapiaan voi hakeutua lääkärin läheteellä. Kaikki terapiaohjelmassa tapahtuva toiminta on suojattua ja kuuluu vaitiolovelvollisuuden piiriin.

Nettiterapian kulku ja sisältö

Lasten ja nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia sisältää kahdeksan istuntoa. Istunnot pitävät sisällään tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä siihen liittyviä harjoituksia. Harjoitukset kirjataan järjestelmään ja niihin on mahdollista palata myös myöhemmin.

Terapia toimii parhaiten, jos istunto suoritetaan joko kerralla tai korkeintaan kahdessa osassa. Suositeltu istuntojen suorittamisväli on noin viikko. Mikäli väliin jää jossain välissä pidempi tauko, esim. loman takia, kannattaa tauon aikana tehdä terapiassa annettuja harjoituksia, jotta asiat pysyvät mielessä ja hoito osana arkea.

Välitehtävät

Istunnon päätteeksi annetaan välitehtävä, joka tehdään istuntojen välillä. Välitehtävät ovat tärkeitä hoidon tehon kannalta. Vaikka välitehtävät voivat joskus tuntua tukalilta, ovat ne tehokas tie sosiaalisen jännityksen vähenemiseen.

Nettiterapeutti

Koko terapian ajan lapsen/nuoren hoidon tukena toimii koulutettu nettiterapeutti. Terapeutti soittaa alkupuhelun nuorelle ja seuraa ja tukee hoidon etenemistä terapiaohjelmassa. Hän ohjaa ja neuvoo esimerkiksi harjoitusten tekemisessä. Tämä tapahtuu ensisijaisesti järjestelmän kautta tai tarvittaessa puhelimitse.

Käytännön edellytykset

- ✓ Nettiterapiasta hyötyminen edellyttää lapsen tai nuoren oman halun ja kyvyn sitoutua itsenäiseen, viikoittaiseen työskentelyyn sekä huoltajien mahdollisuutta tukea ja tarvittaessa osallistua nettiterapian käymiseen.
- ✓ Alle 13-vuotiaille lapsille nettiterapia toteutetaan aina yhdessä aikuisen kanssa niin, että aikuinen on mukana lapsen tehdessä nettiterapiaa ja lukee myös itse sisällöt.
- ✓ Tietokoneen ja nettiyhteyden käyttömahdollisuus
- ✓ Nettiterapiaan tarvitaan puhelinnumero, sähköposti ja verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenne, vaihtoehtoina:
 - 1) Nuori käyttää omaa puhelinnumeroa, sähköpostia ja tunnistautumiseen verkkopankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta.
 - 2) Lapsi/nuori käyttää omaa puhelinnumeroa ja sähköpostia, mutta tunnistautuminen ohjelmaan tapahtuu puolesta-asioimalla vanhemman verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.
 - 3) Lapsi/nuori käy nettiterapiaa yhdessä huoltajan kanssa, käytetään huoltajan puhelinnumeroa, sähköpostia ja tunnistautuminen puolesta-asioimalla vanhemman verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Huoltajan rooli

Lapsi tai nuori voi tehdä nettiterapiaa joko itsenäisesti tai yhdessä huoltajan kanssa. Kummassakin tapauksessa huoltajan tuki, kannustus ja rohkaisu on tärkeää lapsen terapiatyöskentelyn aikana. Lapsen/nuoren ja huoltajien on tärkeää sopia keskenään, saako huoltaja käydä itsenäisesti katsomassa lapsen/nuoren nettiterapiaa.

Huoltajan kannattaa tutustua Mielenterveystalosta löytyvään Ahdistuksen kesyttämisen – työkaluja vanhemmalle -omahoitoon (www.mielenterveystalo.fi/ahdistuksenkesyttaminen), jossa kerrotaan lasten ja nuorten ahdistuneisuudesta. Oppaan sisällön painotukset eroavat kuitenkin lasten ja nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapiasta, jossa keskitytään nimenomaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon.

Keskeisimmät asiat:

- Nettiterapiassa harjoitellaan pienin askelin kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Samalla lapsi/nuori opettelee huomion siirtämistä pois itsestään siihen, mitä ympäristössä tapahtuu.
- Ahdistavien tilanteiden kohtaaminen ei ole vaarallista, sen sijaan niiden välttely i ylläpitää ja pahentaa pelkoa. Harjoitukset voivat siis herättää lievää pelkoa, ilman, että se on vaarallista
- Lapsi määrää tavoitteensa ja etenemistahtinsa. Terapeutin ja huoltajan tehtävänä on kannustaa, tukea ja rohkaista – ei kuitenkaan tehdä puolesta! Painostaminen, hoputtaminen tai pakottaminen johtavat harvoin hyvään lopputulokseen.
- Huomion kiinnittäminen ahdistuneisuuteen saattaa lisätä tunnetta oireilun voimistumisesta, tämä on tavallista ja alkaa helpottaa työskentelyn edetessä. Edistyminen ei ole suoraviivaista ja hetkelliset takapakit kuuluvat asiaan.
- Huoltajana huomaa hyvä ja anna myönteistä palautetta pienistäkin yrityksistä ja edistymistä!

Antoisia nettiterapiahetkiä!