

## **APUA KESKITTYMISVAIKEUKSIIN, TOIMINNANOHJAUKSEN HAASTEISIIN JA KUORMITTUNEISUUTEEN**

### **Itsenäisen tiedonhaun ja omahoidon tueksi**

Kuormittava elämä ja puutteellinen palautuminen voivat johtaa keskittymisvaikeuksiin ja arjenhallinnan haasteisiin. Olemme tähän koonneet linkkejä, joista voi olla hyötyä arjenhallinnan tukemiseen ja hyvinvoinnin parantamiseen. Kuormittuminen voi näkyä esimerkiksi toiminnan suunnittelun ja aloittamisen vaikeutena, ajanhallinnan haasteina tai tarkkaavuuden ylläpidon vaikeuksina. Tällöin voi olla hyötyä ympäristön ja mielen rauhoittamisesta sekä omien toimintatapojen tarkastelusta. Omia olemassa olevia voimavaroja voi vahvistaa ja kehittää.

Esimerkiksi keskittymiskykyyn voi heikentävästi vaikuttaa kiireinen elämänrytmi, arjen ja opiskelun vaatimukset, runsas älylaitteiden käyttö, turvaton tai kaoottinen elinympäristö, ahdistus, alakulo tai tiettyyn tapahtumaan liittyvät tunteet. Tällöin arkea voi helpottaa esimerkiksi

- selkeä ja samankaltaisena toistuva päivärytmi
- tulevien tapahtumien läpikäynti etukäteen
- tapahtumien jäsentämisen apuna käytettävät kuvat ja listat
- tehtävien pilkkominen pienempiin osiin ja keskittyminen niistä yhteen kerrallaan
- hyvä ja riittävä yöuni, säännöllinen ruokailu ja päivittäinen liikunta

Lähde: [Perustietoa ADHD:stä | Mielenterveystalo.fi](#)

### **Tietoa**

- Kuormittava elämä ja puutteellinen palautuminen voivat johtaa siihen, että keskittymisestä tulee yhä vaikeampaa. Pitkään jatkuessaan tilanne voi johtaa hankinnaiseen keskittymisvaikeuteen. Siitä käytetään lyhennettä ADT eli Attention Deficit Trait.  
[Mikä on ADT? | Mielenterveystalo.fi](#)
- Työterveyslaitos on koonnut tietoa kognitiivisesta ergonomiasta  
[Aivotyötä tehdään yhdessä | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

### **Omahoitoa**

- Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma (tietoa keskittymiskyvystä ja keinoja parempaan keskittymiseen)  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalossa on laajasti erilaisia omahoito-ohjelmia liittyen eri elämäntilanteisiin ja mielen hyvinvointiin. Omahoito-ohjelmia on mm. sosiaaliseen jännittämiseen, uupumukseen, rahaongelmiin.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>

- Terveyskylän aivotalossa on tietoa keskittymisestä ja tarkkaavuudesta sekä toiminnanohjauksesta ja niiden tukemisesta.  
[Toiminnanohjauksen tukeminen | Aivotalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
- ADHD-liiton [Varavoimaa verkkokurssi](#) on avoin kaikille ADHD-oireisille nuorille ja aikuisille. Myös oireisten läheiset tai ammattilaiset ovat tervetulleita tutustumaan sisältöön. Maksuttoman kurssin voi suorittaa itsenäisesti omaan tahtiin.
- Päijät-Soten sivustolla on koottuna tietoa ja palveluita terveytesi ja hyvinvointisi tueksi (päähteettömyys ja terveelliset elämäntavat, mielen hyvinvointi, osallisuus)  
[Terveys ja hyvinvointi - Päijät-Sote \(paijat-sote.fi\)](#)

### **Vertaistuellisuus**

Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea. Vertaistuellisuutta voivat hyödyntää myös henkilöt, joilla ei ole diagnosoitu ADHD:ta tai autismikirjon häiriötä.

- Tietoa, tukea, esitteitä, oppaita, koulutuksia [ADHD-liitto](#) ja [Autismiliitto](#)
- [Aikuisen arki toimimaan - ADHD-liitto](#)
- [Esteettömyys – Autismiliitto](#)
- [Autismikirjo ja työ \(autismiliitto.fi\)](#)

### **Oppimisen, arjen tuen ja toiminnanohjauksen tueksi sovelluksia & ohjelmia:**

- [Pomodoro Timer](#), [Focus To-Do](#), [My Daily Planner](#), [Moodo](#), [RoutineCalender](#), [Digihelppari](#)
- Apuvälineopas – Hyödyllisiä sovelluksia ja ohjelmia oppimisen, työn ja arjen tueksi.  
Elina Naamanka, Johanna Nukari, Liisa Vaalasranta. [Apuvälineopas](#)
- Oppimisen (digitaaliset) apuvälineet [www.smaly.fi](#)  
[www.eoliitto.fi/oppimisen-apuvalinekeskus/](#)

### **Tukea mielen hyvinvointiin**

- Mielen terveyden käsi kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa. Se auttaa tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mielen-terveys-ja-arjen-aidot/mielen-terveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

- Rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksia sekä oma-apuohjelmia kriisistä toipumisen tueksi  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/>
- Keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa matalalla kynnyksellä (kriisipuhelin, solmussa-chat aikuisille, sekaisin-chat alle 29-vuotiaille)  
<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

### Taloudellinen pärjääminen

- Rahaongelmien omahoito-ohjelmasta saat tietoa ja neuvoja raha-asoiden hoitamisesta sekä harjoituksia, joissa pohdit käyttäytymis- ja ajatusmallejasi.  
[Tervetuloa rahaongelmien omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- Tukea itsenäiseen selviytymiseen arjen raha-asioissa sekä velkojen hoitoon mm. Velkalinjan neuvontanumero, kysy rahasta-chat, Penno-sovellus  
[Takuusäätiö: autamme ihmisiä ottamaan oman talouden haltuun \(takuusaatio.fi\)](#)  
[Penno - Takuusäätiö \(takuusaatio.fi\)](#)
- Talous- ja velkaneuvonnan kautta voit saada apua talousvaikeuksiin  
[Etusivu - Talous- ja velkaneuvonta \(oikeus.fi\)](#)
- Päijät-Soten sivuilla on koottuna tietoa mistä voi löytää tukea vaikeassa taloudellisessa tilanteessa  
[Vaikea taloudellinen tilanne - Päijät-Sote \(paijat-sote.fi\)](#)

### Nuorten tukimuotoja

- YTHS on koonnut keinoja parantaa keskittymiskykyä  
[Keinoja parantaa keskittymiskykyä - YTHS](#)
- Nytyi ry:n [verkkopohjainen Elämäntaitokurssi](#) hyvinvoinnin ja jaksamisen pohtimiseen eri teemojen kautta.
- Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelmasta saa tietoa uupumuksesta sekä välineitä sen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.  
[Tervetuloa opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelmaan | Mielenterveystalo.fi](#)
- Opas sujuvampaan opiskeluun on opiskelijan opintoja tukeva opas, joka sisältää tietoa opiskeluvaikeuksista eri teema-alueilta: mm. ajanhallinta, muisti ja keskittyminen, lukeminen, kirjoittaminen, matematiikka, mielentaidot ja vuorovaikutus. Sisältää paljon itsenäiseen käyttöön soveltuvia vinkkejä, esimerkkejä ja harjoitteita, joiden avulla opiskelutaitoja voidaan kehittää.  
Tiia Villa (toim.), Nina Vuorio, Leena Boltar. [Opas sujuvampaan opiskeluun – Opiskelijan käsikirja](#)
- ADHOODS on Virtuaaliheimo-hankkeen Discord-yhteisö 16–29-vuotiaille adhd-oireisille.  
[ADHOODS - ADHD-liitto](#)

- Ohjaamo ADHD- ja autismikirjotuki sekä hyvinvointituki discordissa (18–29-vuotiaat)  
[ADHD-tuotuki ja -valmennus – Ohjaamo Lahti](#)  
[Autismikirjo – Ohjaamo Lahti](#)  
[Hyvinvointiryhmät – Ohjaamo Lahti](#)
- Kelan nuoren ammatillisen kuntoutuksen vaihtoehdot  
<https://www.kela.fi/nuoren-ammattillinen-kuntoutus>