

IPC-INTERVENTIO

TYÖMUOTO NUORTEN MASENNUKSEN HOIDOSSA

IPC on 13–18-vuotiaiden MASENNUSOIREILUUN sekä lievän masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon suunniteltu interpersoonallinen interventio.



IPC:n idea

- Interpersoonallisella tarkoitetaan ihmissuhteisiin liittyviä ilmiöitä.
- Tavoitteena on helpottaa tai korjata nuoren ihmissuhdehaasteita.
- Interventio sisältää 3–6 tapaamista IPC-työntekijän kanssa.

Mitä nuori oppii?

- Ymmärtämään elämänmuutoksiaan ja ihmissuhdehaasteitaan sekä näiden yhteyttä mielialaoireisiin.
- Ratkaisemaan ongelmiaan siten, että mielialaoireet helpottavat.
- Stressitilanteista selviytymistä ja ihmissuhdetaitoja.

IPC-menetelmä sisältää kolme – kuusi tapaamista IPC-työntekijän kanssa

» Ensimmäinen tapaaminen

IPC-työntekijä selvittää nuoren vointia, oireilua ja IPC:n soveltuvuutta. Jos nuorella on havaittavissa masennusta, hänen elämäntilanteensa on riittävän vakaa ja hän kokee IPC-työskentelyn mielekkäänä, voidaan sopia aloittamisesta.

» Toinen tapaaminen

Paneudutaan tarkemmin nuoren oireiluun sekä siihen, miten oireilu on vaikuttanut hänen arkeensa ja jaksamiseensa. Tarkastellaan myös viimeaikaisia elämäntapahtumia ja merkittäviä ihmissuhteita. Näitä peilataan stressin ja vaikeuksien alkamiseen.

Nuoren vaikeudet liittyvät usein

- *elämänmuutoksiin* (kuten koulun tai asuinpaikan vaihtuminen, sairastuminen tai vanhempien ero)
- *ristiriitoihin* tärkeissä ihmissuhteissa (kuten kaverisuhteissa, seurustelussa tai kotona)
- *suruun* läheisen kuoleman johdosta
- *sosiaaliseen arkuuteen* tai *vetäytymiseen*, joiden vuoksi nuorella on ollut vaikeuksia saada tukea sekä muodostaa tai ylläpitää ihmissuhteita.

» Keskivaihe (tapaamiset 3, 4 ja 5)

Pyritään ratkaisemaan keskeinen ongelma-alue, joka valitaan yhdessä nuoren kanssa. Työskennellään keskustellen sekä kysymyksiin, joiden tarkoitus on avata ongelmien luonnetta ja vaikutusta vointiin. Erityisen tärkeää nuorelle on tulla kuulluksi. Tutustutaan myös ihmissuhteissa sovellettaviin harjoituksiin, joista nuori oppii keinoja helpottamaan tilannettaan.

» Päätöskäynti

Nuoren tilannetta arvioidaan yhdessä. Tutkimusten mukaan masennuksen esioireiden ja lievän masennuksen hoidossa IPC on tehokas menetelmä, joka riittää usein sellaisenaan. Jos nuoren tilanne ei intervention aikana riittävästi helpota, on tärkeää varmistaa sopiva jatkohoito.