

Cool Kids

# Ahdistuneisuuden hoito-ohjelma



## Mitä ahdistuneisuus on?

Ahdistuneisuus on toinen sana huolille, peloille tai jännittämiselle. Se on luonnollinen tunne, joka suojaa meitä vaarallisilta tilanteilta.

Saamme huolestua joskus myös sellaisista asioista, jotka eivät oikeasti ole vaarallisia. Tällöin on apua sellaisten keinojen opettelusta, jotka auttavat kesyttämään liiallisia huolia ja pelkoja.

Noin joka viides kokee niin voimakasta ahdistusta, että se haittaa arkisten asioiden tekemistä. Tällöin monet tärkeät tai kivat asiat saattavat jäädä väliin, mieli täyttyy murehtimisesta ja elämästä nauttiminen on ajoittain vaikeaa. Se saattaa vaikuttaa elämään kotona, perheessä, koulussa tai vapaa-ajalla.

## Miten Cool Kids ohjelma toimii?

Oletko huomannut, että ajatuksilla on ihmeellinen voima? Pelkästään ajattelemalla jotain ikävää saamme itsellemme jo aika kurjan olon. Onneksi huoliajatuksia voi oppia huomaamaan ja muuttamaan. Siten voimme vaikuttaa siihen, mitä tunnemme ja miten toimimme tilanteissa, jotka koemme vaikeiksi!

## Mikä Cool Kids hoito-ohjelma on?

Cool Kids on ahdistuneisuudesta kärsiville lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen suunnattu taitoperusteinen hoito-ohjelma. Se on kehitetty Australiassa Macquarien yliopistossa ja todettu tutkimuksissa tehokkaaksi ahdistuksen hoitomenetelmäksi useissa maissa. Ohjelmaan kuuluu 10 tapaamista ja sitä voidaan toteuttaa ryhmä- tai yksilömuotoisena.

Hoito-ohjelmassa opit uusia keinoja ja tapoja pärjätä ahdistuksen kanssa. Toisilla on paljon pelkoja kotona, toisilla taas koulussa tai kavereiden luona. Tämän takia harjoittelet opittuja taitoja myös tapaamisten välillä omassa arjessasi.



Tunnistamalla omia haitallisia ajatuksia ja uskomuksia, sekä haastamalla niitä etsimällä realistisempia ajatuksia ja uskomuksia.

Opettelemalla kohtaamaan pelkoja asettamalla pieniä saavutettavissa olevia päivä- ja viikkokohtaisia tavoitteita.

Kehittämällä ja käyttämällä selviytymiskeinoja jotka auttavat tekemään tilanteelle jotakin sen sijaan, että vain kärsisi ahdistuneisuudesta.

# Kokemuksia Cool Kids-hoidosta

Työkirja oli hyödyllinen.  
Tikapuut olleet parhaat.  
Esimerkit ihan hyviä, ne  
auttoi täydentämään omia  
harjoitteita.

Koulussa olemisen  
ahdistus vähen-  
tynyt, keinoja on  
jotenkin käytössä.

Siellä oli  
kiva käydä.

Hyvät puolet:

Työkalut joita annettiin  
avuksi ja henkilökohtainen  
haastaminen.

Junaan ja ratikkaan  
pakottaminen olivat  
aika tehokkaita.

Hoidon jälkeen  
ahdistaa  
vähemmän.



Kuvitus ja ulkoasu: Matti Westerlund

