

IPC-INTERVENTIO NUORILLE

INTERPERSONAL COUNSELLING; INTERPERSONAALLINEN OHJANTA



Mitä IPC on?

IPC on masennusoireiluun suunniteltu ihmissuhteisiin painottuva interventio

IPC-jakson aikana tapaavat IPC-työntekijän **3–6 kertaa**.

IPC-työntekijä voi olla esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai muu **ammattihenkilö**.

IPC-tapaamisilla puhutaan **ihmissuhteista** ja tärkeistä **elämäntapahtumista**, jotka voivat aiheuttaa ja ylläpitää masennusoireita.

Yhdessä työntekijän kanssa etsitte mahdollisiin pulmiin **ratkaisuja** ja **vaihtoehtoja**.

Lisäksi pohditte, miten voisit saada läheisiltäsi **riittävästi tukea** ohjauksen aikana ja sen päätyttyä.



Miltä masennus tuntuu?

Masennusoireilu on melko yleistä, ja jokaisen oireet ovat yksilöllisiä. Alla olevassa listassa on esimerkkejä siitä, miltä masennusoireet voivat tuntua:

- Olet usein surullinen
- Ärsyynyt helposti
- Asiat eivät kiinnosta kuten ennen
- Koet motivaation puutetta
- Et oikein jaksa tavata ketään, vetäydyt omiin oloihisi
- Tunnet olosi yksinäiseksi
- Syllistät itseäsi
- Riitelet usein
- Et jaksa keskittyä koulutehtäviin
- Olet koko ajan väsynyt
- Ruokahalusi ja/tai nukkumisesi on muuttunut

Masennukselle ei ole olemassa yhtä selittävää tekijää - useat erilaiset tekijät ja elämäntilanteet voivat laukaista ja ylläpitää oireita.

IPC:ssä käsitellään jotain seuraavista kokemuksista:



Mistä voin saada lisätietoa ja aloittaa IPC-jakson?

Saat lisätietoa IPC:stä olemalla yhteydessä **opiskeluhoollon** tiimin (esim. kouluterveydenhoitajaan) tai muuhun IPC-työntekijään.

Jos menetelmä vaikuttaa sopivalta, sovitte yhdessä työntekijän kanssa jakson aloittamisesta.

Voit myös tutustua IPC:hen **Mielenterveys**talossa kannamalla alareunassa olevan QR-koodin tai kirjautumalla osoitteeseen www.mielenterveystalo.fi/ipc

