

HU

HUS 

MINNE KATOSI KESKITTÄMISKYKY?

KAISU PAULANTO
TYÖKYVYNTUTKIMUSPOLIKLINIKKA
HUS

11.10. 2024 Työterveyslaitoksen perjantai-meeting

Kaisu Paulanto

Neuropsykologian erikoispsykologi (PsL)

Kliininen mielenterveyspsykologian erikoispsykologi

HUS Aivokeskus, Psykiatrian vastuualueryhmä

Akuutti- ja konsultaatiopsykiatrian linja, Keskitetyt poliklinikat

Työkokemusta 26 vuoden ajalta mm koulupsykologin työstä, terveyskeskuksista ja lastenneurologian poliklinikalta

sähköposti: kaisu.paulanto@hus.fi

puhelin: 050 401 2947

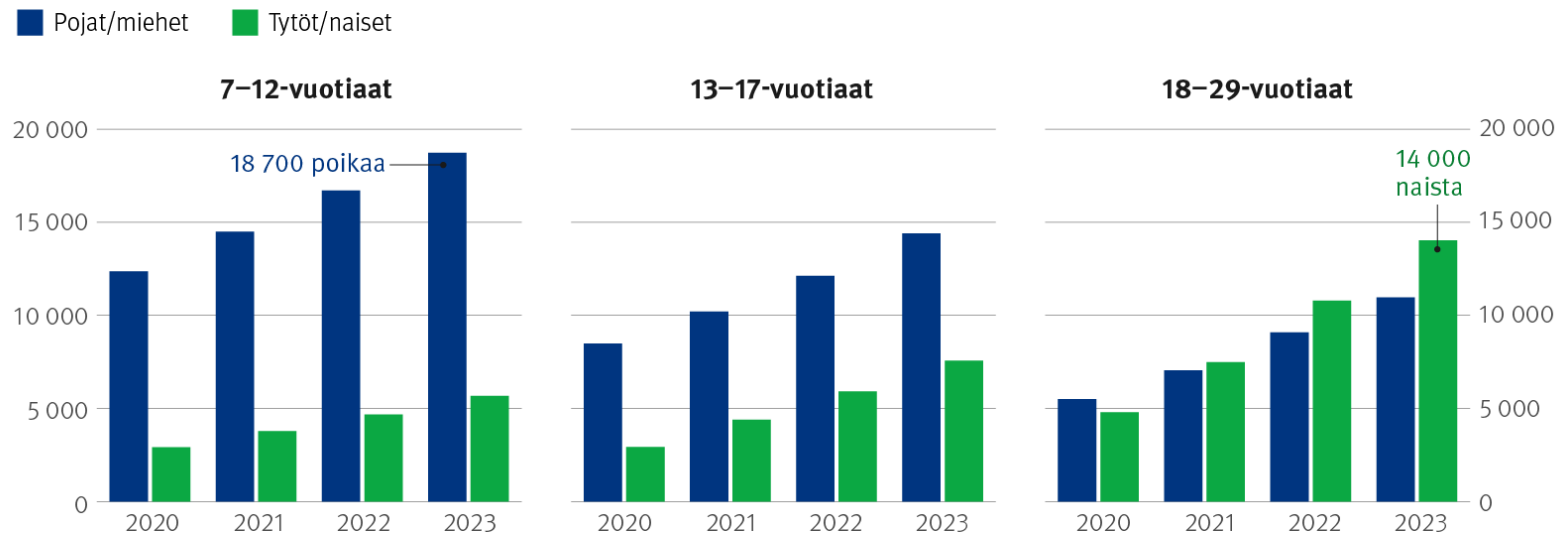


ADHD:n diagnoosikriteerit on lievennetty

<https://tietotarjotin.fi/uutinen/1112104/adhd-diagnoosit-yleistyvat-mutta-ilmion-ymmartaminen-vaatii-kattavampaa-tietoa>

ADHD-lääkkeiden käyttö on yleisempää pojilla kuin tytöillä – nuorten ja erityisesti nuorten aikuisten ikäryhmissä sukupuolierot ovat muutoksessa

ADHD-lääkeostoista korvauksia saaneiden henkilöiden määrän kehitys sukupuoli- ja ikäryhmittäin vuosina 2020–2023



Grafiikka: Kela

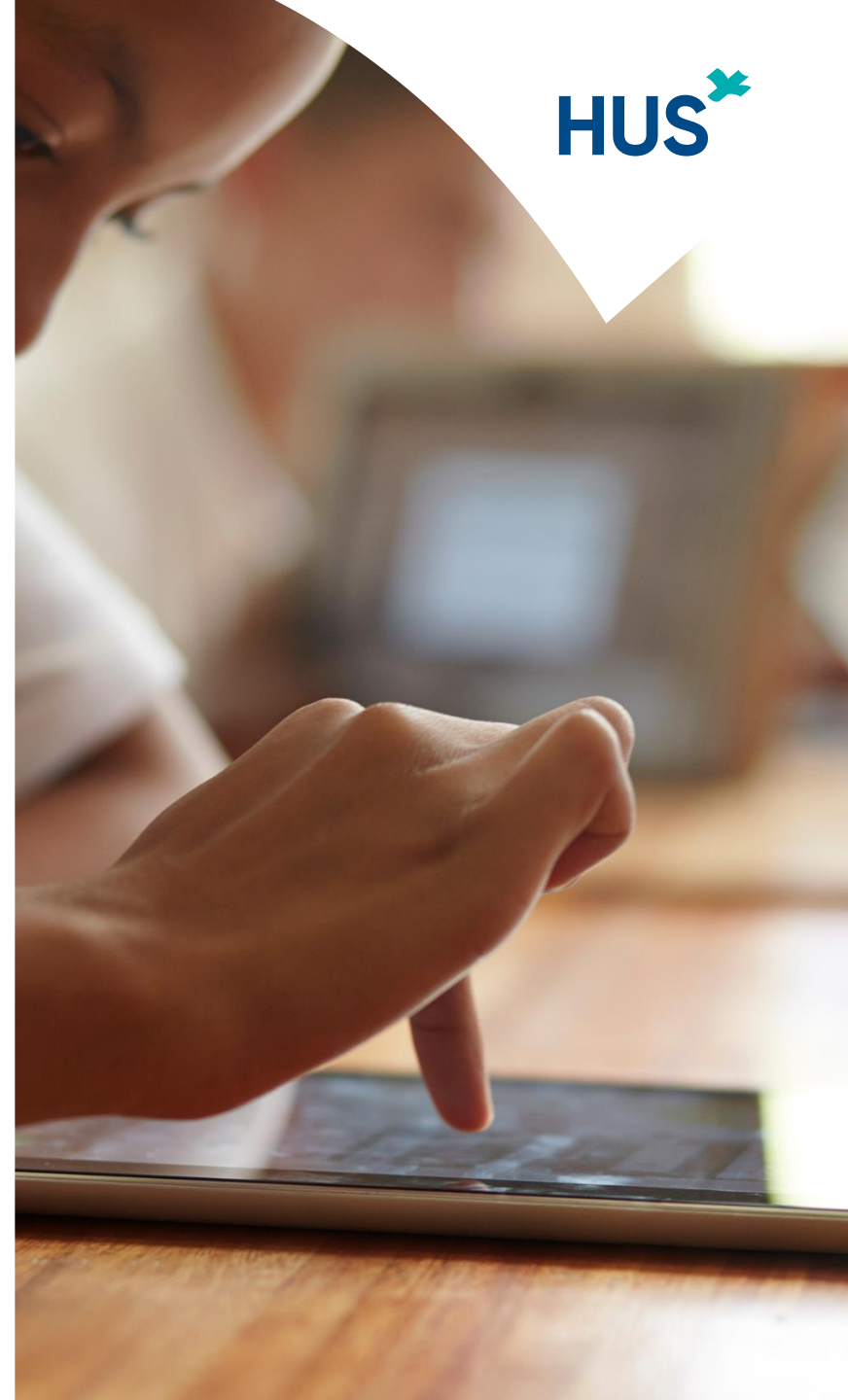
MIKSI NYKYISIN ON NIIN VAIKEA KESKITTÄÄ?

- 1) Keskittymisvaikeuksia esiintyy enemmän tai vähemmän kaikissa elämän normaaleissakin häiriötiloissa (univaikeudet, ruuhkavuodet)
- 2) Toimintaympäristömme on muuttunut, esim. jatkuva hyppiminen tehtävästä toiseen ja kiireen tuntu ovat lisääntyneet merkittävästi viimeisen 20 vuoden aikana ja elämämme kuormittaa tiedonkäsittelyä enemmän kuin ennen
- 3) Modernin yhteiskunnan keskeinen piirre on tahdin kiihtyminen. Otsalohkolle kohdistuva moniajovaatimus lisääntyy, mikä on omiaan ravistelemaan inhimillisen tarkkaavuuden ja toimintojen ohjauksen rajoja. Elämme tarkkaamattomuuden täydellisessä myrskyssä. (Jyrki Korkeila Duodecim –lehdessä 12/2024)
- 4) Tiedon määrä on internetin myötä moninkertaistunut
- 5) Sovellusten ilmoitukset, muutokset jne. aiheuttavat käyttäjille teknostressiä.



KADONNUT KESKITTÄMISKYKY (JOHANN HARI)

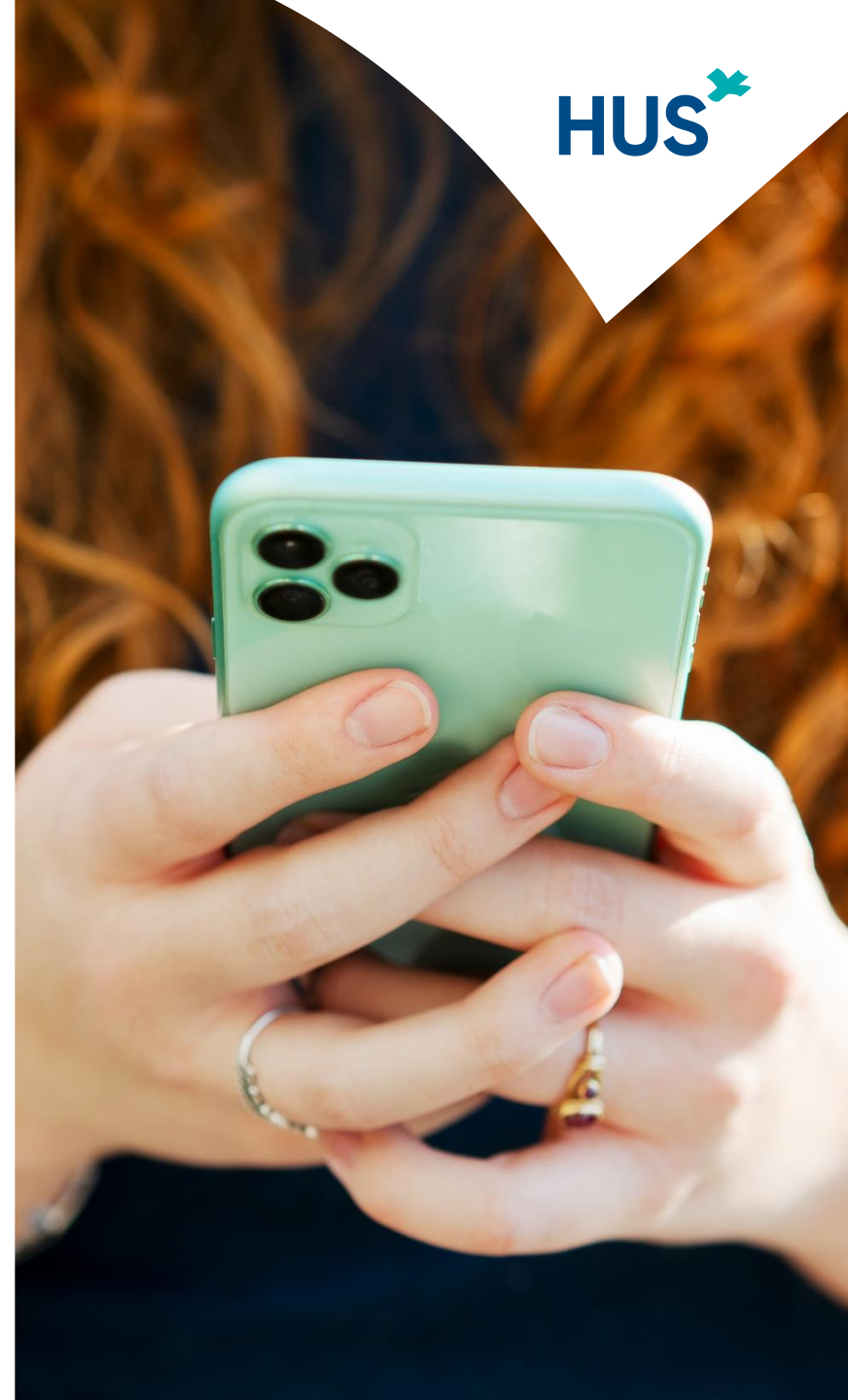
- 1) Ihmisten keskittämiskyky vähenee kaikkialla maailmassa. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijat keskittyvät yhteen tehtävään nykyään keskimäärin 65 sekuntia ja toimistotyöläiset 3 minuuttia
- 2) Johann Harin mukaan keskittämiskyvyn puute ei johdu nykyihmisten heikosta itsekurista, vaan monesta ympäristömme osatekijästä, joista sosiaalinen media ja älypuhelin ovat suurimpia syyllisiä.
- 3) Älypuhelimien sivustot ja sovellukset on suunniteltu hajottamaan ihmisten keskittämiskykyä. Sovellusten tarkoituksena saada ihmiset pysymään pidemmän aikaa netissä, mikä tuo enemmän mainostuloja ja rahaa yhtiöille.
- 4) Teknologiayhtiöt eivät enää pysty kieltämään ongelmaa, joten ne hienovaraisesti suostuttelevat meidät uskomaan, että keskittämiskyvyttömyys on yksilön oma ongelma ja meidän pitää muuttua ja kehittyä paremmiksi.



LIIALLINEN ÄLYKÄNNYKÄN KÄYTTÖ AIHEUTTAA

1. univajetta
2. sosiaalista vajetta
3. tarkkaavaisuuden pirstoutumista
4. riippuvuutta

Jonathan Haidt: Ahdistunut sukupolvi



TARKKAAVAISUUDEN PIRSTOUTUMINEN:



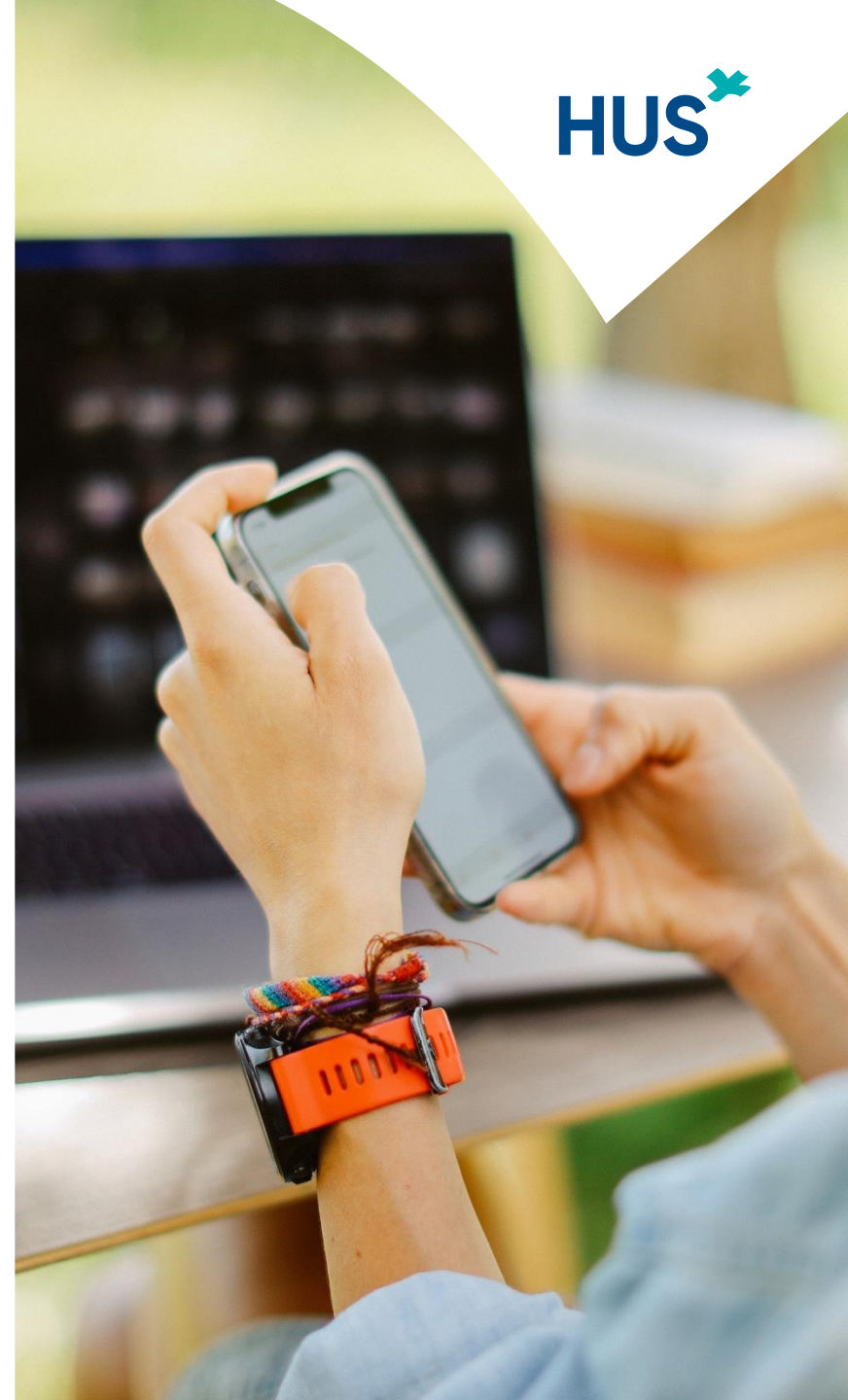
Kurt Vonnegutin vuonna 1961 ilmestynyt novelli ”Harrison Bergeron” tapahtuu ultratasa-arvoisessa Yhdysvalloissa, jossa peruslain lisäyksen mukaan kukaan ei saa olla muita älykkäämpi, paremman näköinen tai fyysisesti kyvykkäämpi. ”Tasoiuskenraali” on kykyjen ja tulosten tasa-arvon valvomisesta vastaava valtion virkamies. Korkean ÄO:n saaneiden on jatkuvasti pidettävä korvassaan laitetta, joka tuottaa noin 20 sekunnin välein erilaisia kovia ääniä, jotka on suunniteltu katkaisemaan pitkään ajattelemisen ja pudottamaan kantajansa keskimääräisen kansalaisen älykkyyden tasolle.

HANKITTU KESKITTÄMISHÄIRIÖ ELI ADT

ADT (Attention Deficit Trait) tarkoittaa käyttäytymisen mallia, joka muistuttaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, mutta siinä ei ole kuitenkaan kyse varsinaisesta ADHD:sta.

Käytösmalli syntyy, kun elämässä on ollut liian pitkään kuormittavia tekijöitä, kuten:

- kiirettä
- monen asian yhtäaikaista tekemistä
- jatkuvia keskeytyksiä
- epävarmuutta ja
- liian vähäistä palautumista

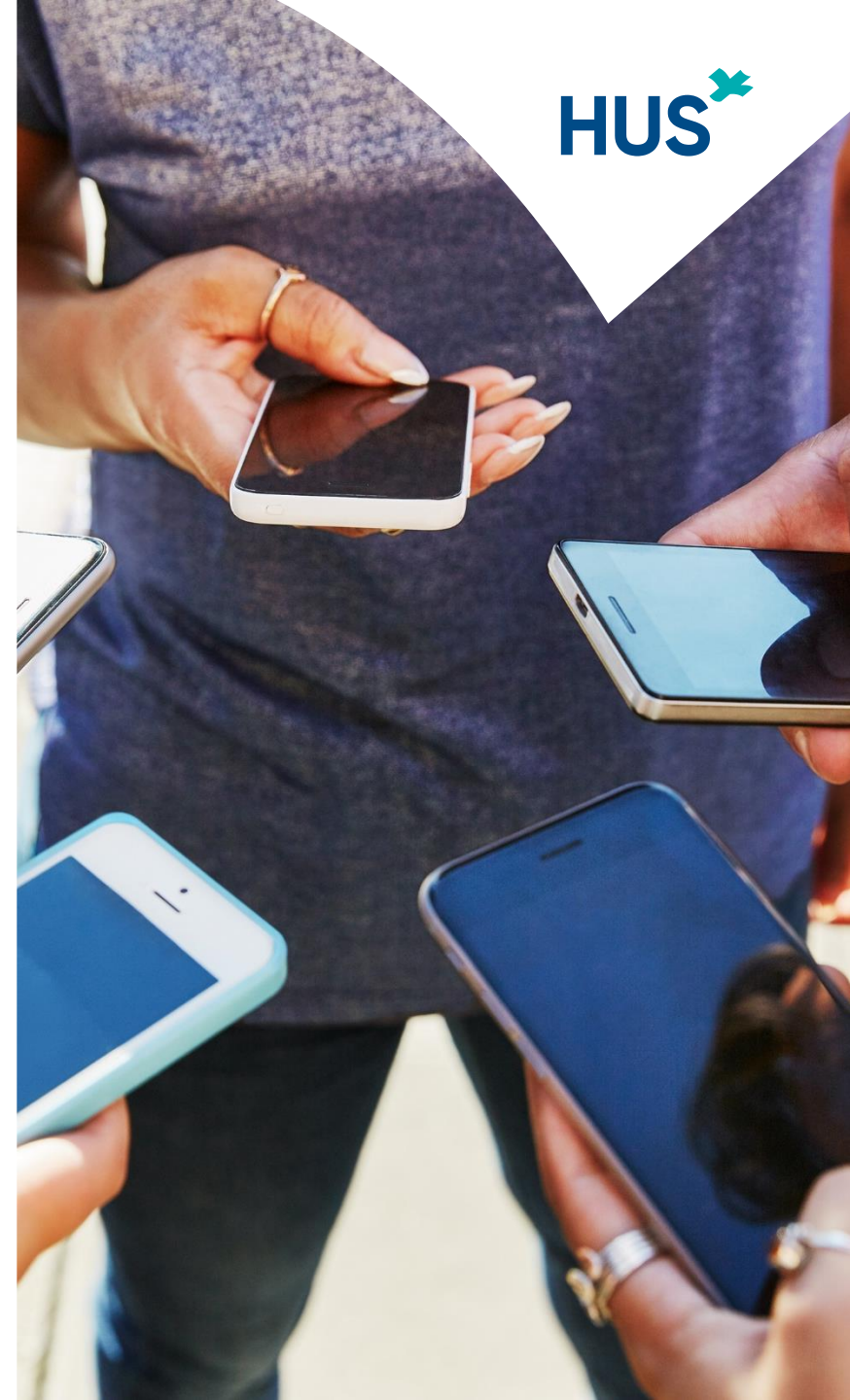


HANKITTU KESKITTYMISVAIKEUS (ADT)

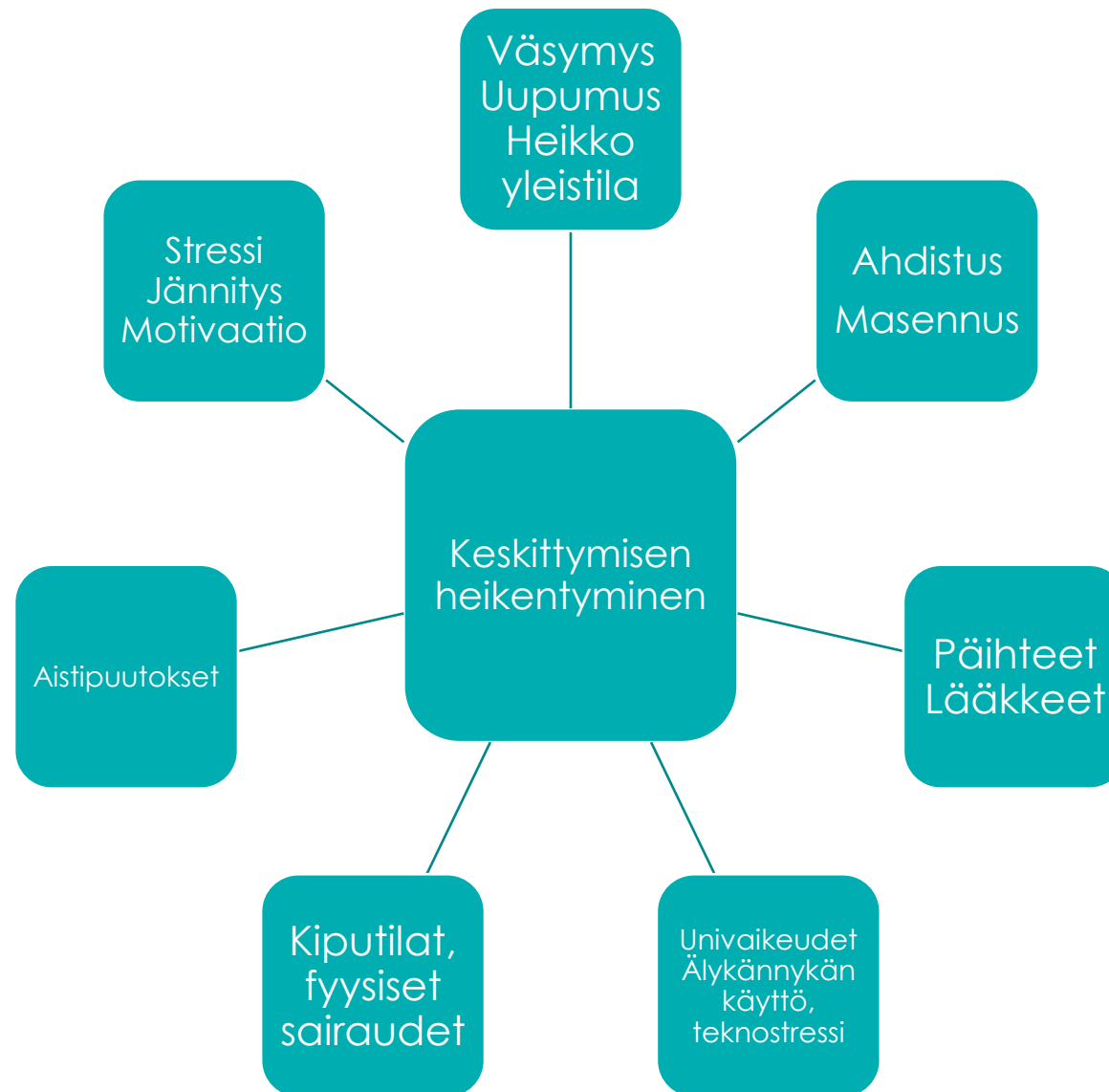
- Tieteellinen näyttö puuttuu, koska sitä on vaikea tutkia
- Lyhytaikaisia tutkimuksia voisi tehdä - altistamalla ihmisiä keskeytyksille ja katsomalla, heikkeneekö keskittymiskyky
- Pitäisi myös tutkia pysyvyys yli päivien, viikkojen, kuukausien. Tätä ei ole helppo tutkia.
- Alunperin kyse on uudelle ilmiölle 1990-luvulla annetusta nimestä, ei niinkään tarkkaan määritellystä oirekuvasta
- Katso Mona Moisalan väitöskirjan tulokset, joissa havaittiin, että paljon multitaskaavat teinit ovat multitaskaustehtävässä huonompia kuin vähän multitaskaavat

MIKSI KESKITTÄMISVAIKEUDET OVAT NIIN YLEISIÄ POTILAILLA?

- 1) Keskittymisvaikeuksia esiintyy enemmän tai vähemmän kaikissa psykiatrisissa häiriöissä, univaikeuksissa ja ylikuormitustiloissa
- 2) Psykiatrisiin häiriöihin liittyy työmuistin prosessin kaventuminen ja suppeus, jonka vuoksi mielessä pidettävät asiat vaikeutuvat ja tulee unohtelua.
- 3) Psykiatrisiin häiriöihin liittyvät häiritsevät dysfunktionaaliset ajatukset kuormittavat työmuistia ja heikentävät keskittymiskykyä
- 4) Tarkkaavuushäiriödiagnooseista haetaan selitystä ongelmille, joita mahdollinen tarkkaavuushäiriö ei selitä
- 5) Monimutkaisia tilanteita yritetään pelkistää yksinkertaisiksi – ja mielellään lääkkeillä hoidettaviksi – diagnooseiksi
<https://www.laakarilehti.fi/mielipide/kuka-saa-tulla-neuvomaan-laakareita/>



KESKITTÄMISVAIKEUDET OVAT POTILAILLA YLEISIÄ



ADHD/AUTISMI ON TULLUT VAHVEMMIN ESILLE MEDIASSA JA OSAKSI YLEISTIETOA

- Neuropsykiatristen teemojen sosiogeeninen leviäminen lisääntynyt sosiaalisessa mediassa, perinteisessä mediassa ja julkisuuden henkilöiden toimesta
- Sosiaalinen tartunta

Famous Neurodiverse Individuals

Artisti Evelina paljastaa olevansa autisti – Kulttuurivieras, musiikkijournalisti ja kirjailija, tiiduaa tietää, utiku tiiduaa autismin kirjan häiriö.

Tourette pakotti laulaja Lewis Capaldin määrittelemättömälle tauolle: Artistin avoimuus koskettaa
Lewis Capaldi on saanut runsaasti kiitosta kerrottuaan Touretten oireyhtymästään viime syyskuussa. Nyt esiintymisen Glastonburyssa keskeytyi ja fanit auttoivat saattamaan keikan loppuun.

Kirjolla-sarjasta on tullut nopeasti poikkeuksellinen hitti Yle Arenassa – sarja on nostanut autismia julkiseen keskusteluun

Nuoret naiset saavat yhä useammin autismidiagnooseja – yksi heistä on Cheyenne Järvinen
Nuoret naiset saavat yhä useammin autismikirjo- ja ADHD-diagnoosin. Silti se tunnustetaan heiltä poikia harvemmin.

Celebrities with autism: From Sia to Elon Musk, these are the famous faces on the autistic spectrum
"I understand myself better now"

Asperger-diagnoosin saanut Tuomas Enbuske ei enää näyttele normaalimpaa tai teeskentele nöyryyttä: "Olen joutunut pienentämään itseäni"

ADHD-influensserit täyttivät Tiktokin, ja nyt nuoret ympäri maailman epäilevät, että heillä on ADHD
ADHD-diagnoosit yleistyvät nopeasti, mutta syy kadonneeseen keskittymiskykyyn voi löytyä myös elintavoista.

TikTok's WORST Influencer Got Caught Faking Autism
The Downfall Of Milezjj: The TikToker Who Faked Autism For Views

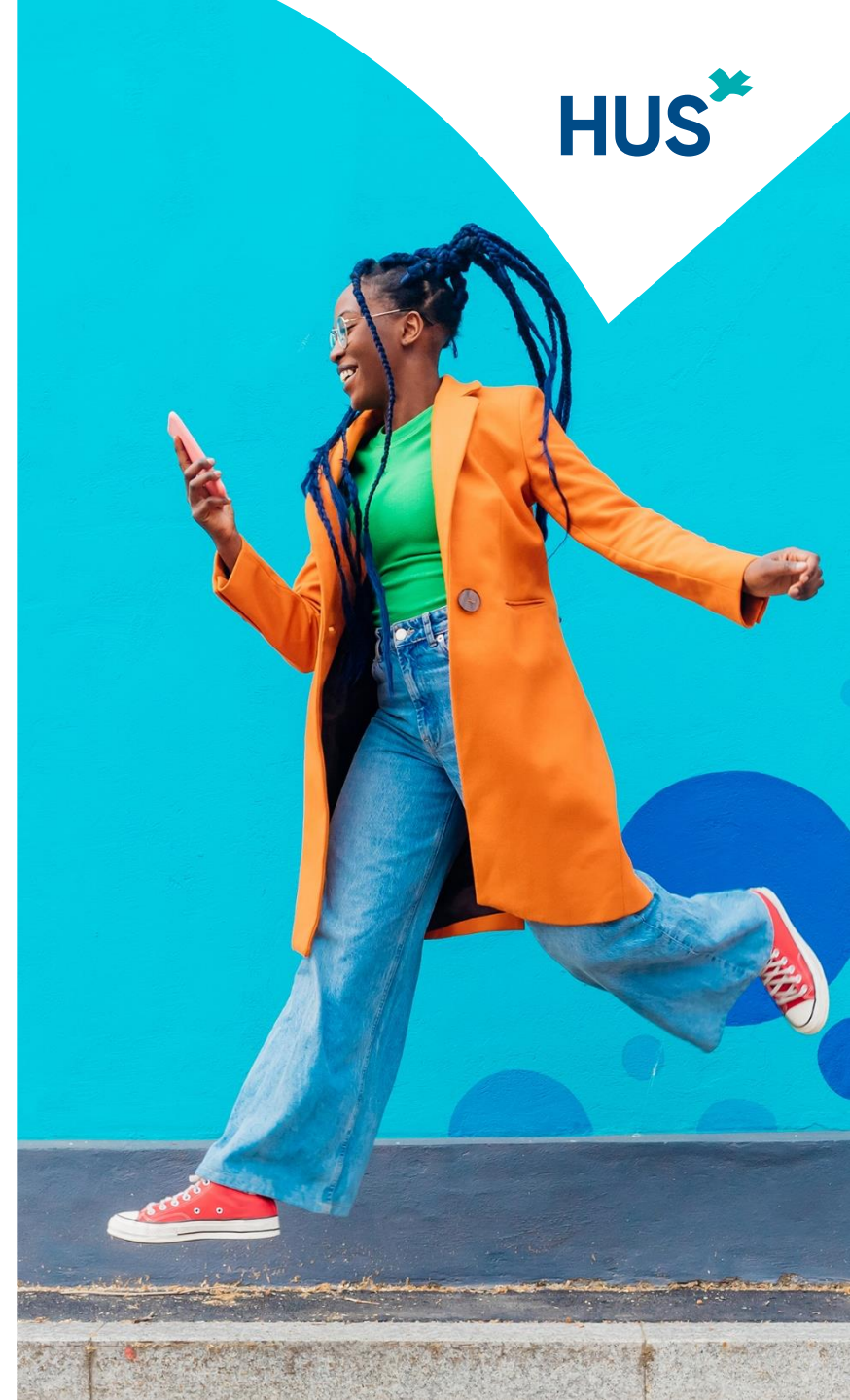
Ex-pikajuoksija Markus Pöyhönen sinkoili seinille ennen lääkitystä – ADHD-epidemian syy on koulussa ja henkisissä kalsareissa, asiantuntija sanoo

Janna sai hiljattain ADHD-diagnoosin. Se ei tullut hänelle suurena yllätyksenä. KUVA: JOUNI HARALA

"Mä oon Eve ja mä oon autisti!" – Somekoomikko Eve Kulmala haastaa käsityksen siitä, että autisti ei ymmärtäisi huumoria

MONISTA DIAGNOOSEISTA ON TULLUT KULTTUURI-IDENTITEETTEJÄ

- Neuropsykiatriset diagnooseista on tullut ”kulttuuri”- ja ”heimö”-identiteettejä.
- ADHD/autismia saatetaan käyttää itseymmärryksen välineenä, jolla aikuiset hakevat selitystä esimerkiksi ulkopuolisuuden kokemuksille tai oikeutusta erityisryhmään kuulumiselle.
- Neurodiversiteetti-liike ”markkinoi” diagnooseja, jotka leviävät sosiaalisessa mediassa.
- <https://www.bps.org.uk/psychologist/ever-changing-psychology-mental-health>
- <https://www.madintheuk.com/2024/07/neurodiversity/>
- <https://www.madintheuk.com/2024/07/part-3-neuro-authenticity-neuro-identities-and-the-neuro-industry/>



Yleiset käsitykset autismista ja ADHD:sta liikkuvat huolestuttavan kauas lääketieteellisestä käsityksestä.

SYMPTOMS OF “ADHD” REPORTED OR FOUND ON THE INTERNET/TIKTOK

- Anxiety
- Rejection Sensitivity
- Intrusive thoughts
- Racing thoughts
- Bouncing Legs
- Fatigue
- Sleeping in
- Multi-Tasking
- Self-Hatred
- Walking away while brushing your teeth
- Difficulty getting out of bed in the morning
- Teachers being scared of students
- Feeling frazzled while caring for kids/family
- Being unable to be physically active
- Overeating, overdrinking, overspending, etc
- “Time Blindness”
- “Executive Function problems”
- “Positive T-Rex sign”



CONCEPT CREEP: MIKÄ TAHANSA PSYKOLOGINEN TAI PSYKIATRINEN KÄSITE NÄYTTÄÄ VAELTAVAN ALKUPERÄISEN LAIDUNMAANSA ULKOPUOLELLE.

- Concept creep eli käsitteiden hiipiminen (ryömiminen) tarkoittaa psykiatristen käsitteiden laajenemista normaaliin suuntaan
- Nuorempi sukupolvi käyttää psykiatrisia käsitteitä kuvaamaan tavallisia olotiloja

Haslam N. Concept creep: psychology's expanding concepts of harm and pathology. Psychol Inq 2016;27:1-17.



DIGITAL DETOX ELI DIGIPAASTO ENNEN TUTKIMUKSIA?

- Päihdearvio kuuluu kaikkien psykiatristen potilaiden arvioon! Pitäisikö kysyä, kuinka paljon potilas käyttää internettiä/älypuhelinta/sosiaalista mediaa
- Digital detox voi olla hyvä interventio ja mahdollisesti myös hoito

IAT nettiriippuvuuskysely (ei saa käyttää ilman päihdelinkin lupaa):

<https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/nettiriippuvuustesti-iat/>

LISÄÄNTYNEESTÄ DIAGNOSTIIKASTA AIHEUTUU:

- Ylidiagnosointia ja tarpeettomia hoitoja
- Poliklinikat ja lääkäriaajat ruuhkautuneet (sekä julkinen että yksityinen)
- Kelan neuropsykiatriset palvelut: rahat loppuu, kun asiakkaita on liikaa, palveluihin ohjautuu kaikenlaista sakkia
- Kelan tukirahojen kulut nousseet merkittävästi
- Kuka pääsee nykyisin kuntoutukseen?
- Oppilashuollon valinnat, selkeät neuropsykiatriset asiakkaat jääneet ilman opiskelupaikkaa, kun ”kaikki” menevät nykyisin erityisammattioppilaitoksiin
- ADHD:n yksipuolinen käyttö sokeuttaa lapset, vanhemmat, opettajat, lääkärit ja muut ammatinharjoittajat monilta muilta keskittymisvaikeuksia aiheuttavilta tekijöiltä (esim. kypsymättömyys, oppimisvaikeus, väkivalta, elämäntavat, perheen tuen puute jne.).
- Lääkkeiden käyttö ja korvattavuus noussut merkittävästi
 - kuinka paljon yksilöitä lääkitään muuttuneiden ympäristötekijöiden vuoksi?

ESIMERKKI: KUKAAN EI KYSYNYT ELÄMÄNTAVOISTA



”Olen ihmetellyt, miten ADHD:sta ja elämäntavoista ei ole puhuttu enempää. Itse olen saanut ADHD -diagnoosin ilman että kukaan tutkimusten aikana kysyi, miten liikun, syön tai nukun tms. Siitä heräsi kauhistus, että annetaanko lapsillekin näin diagnoosi, kysymättä mitenkään elintavoista. Ja vielä kun tämän hetken haasteet ruutuajan ym. kanssa niin nousseet ja isosti tapetilla, niin hirvittää, miten diagnooseja sitten annetaan ilman sen koomin tsekkaamatta ensin näiden haasteita lisäävien tilannetta elämässä. Lisäksi tutkimuksissa ihmetytti, että ainoa määränpää niille tuntui olevan se, että saan pian lääkkeitä. Itse en tosin näitä lääkkeitä ole koskaan alkanut syömään monestakin syystä.”

AJATUS HARHAILEE, AJANHALLINTA SAKKAA, UNOHDUKSIA SATTUU – ONKO MINULLAKIN ADHD?

- Tutkimuksiin hakeuduttaessa on aluksi selvitettävä, johtuvatko vaikeudet jostain muusta tarkkaavuutta ja keskittymistä heikentävästä tekijästä, kuten mielenterveyden häiriöstä tai päihdeongelmista.
- Myös fyysisten sairauksien mahdollisuus pitää sulkea pois. ADHD:n kaltaisia oireita voivat aiheuttaa esimerkiksi kilpirauhasen toimintahäiriö tai uniapnea.
- Jos ihminen heräilee uniapnean vuoksi kymmeniä kertoja tunnissa lyhyisiin hengityskatkoksiin, unen laatu jää varsin heikoksi. Se väistämättä vaikuttaa keskittymiskykyyn ja tarkkaavuuteen.
- Arjen hektisyys ja ympäristön monet ärsykkeet voivat saada pään ylikierroksille.
- ADHD:ta itsellään epäilevä: tutustu ensimmäiseksi netistä löytyvään Mielenterveystalon *Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelmaan*. Se selvittää ADHD:n ja muun oireilun rajaa sekä antaa työkaluja keskittymiskyvyn parantamiseen.

<https://ttlehti.fi/ajatus-harhailee-ajanhallinta-sakkaa-unohduksia-sattuu-onko-minullakin-adhd/>



PSYKIATRINEN DIAGNOSTIIKKA

1. Diagnostiikkaa ei voida tehdä ADHD/autismi edellä, vaan aikuisten kohdalla on mietittävä psykiatrasta diagnostiikkaa kokonaisuutena
2. Monet psykiatriset häiriöt, kuten masennus, sosiaalinen ahdistus, kielelliset erityisvaikeudet, skitsofrenia ja persoonallisuushäiriöt voivat tuottaa samankaltaista oireilua kuin ADHD:ssa tai autismikirjossa.
3. Aina kyse ei ole häiriötasoisesta oireilusta.
4. Diagnostiikan luotettavuuden varmistaminen edellyttää laajaa tuntemusta ADHD:n /autismikirjon oireiden ilmenemismuodoista, erotusdiagnostisista vaihtoehdoista ja normaalikehityksestä.
5. Kehityksellisten häiriöiden diagnosoinnissa keskeisiä ovat oirekuvan pysyvyys varhaislapsuudesta sekä oireiden näkyminen käyttäytymisessä ja toimintakyvyssä.
Anamneesi lapsuuden asiakirjoja hyödyntäen!

Lähde: Aikuispsykiatrian
näkökulma
autismidiagnostiikkaan
Lääketieteellinen
Aikakauskirja Duodecim
2024;140(16):1298-306

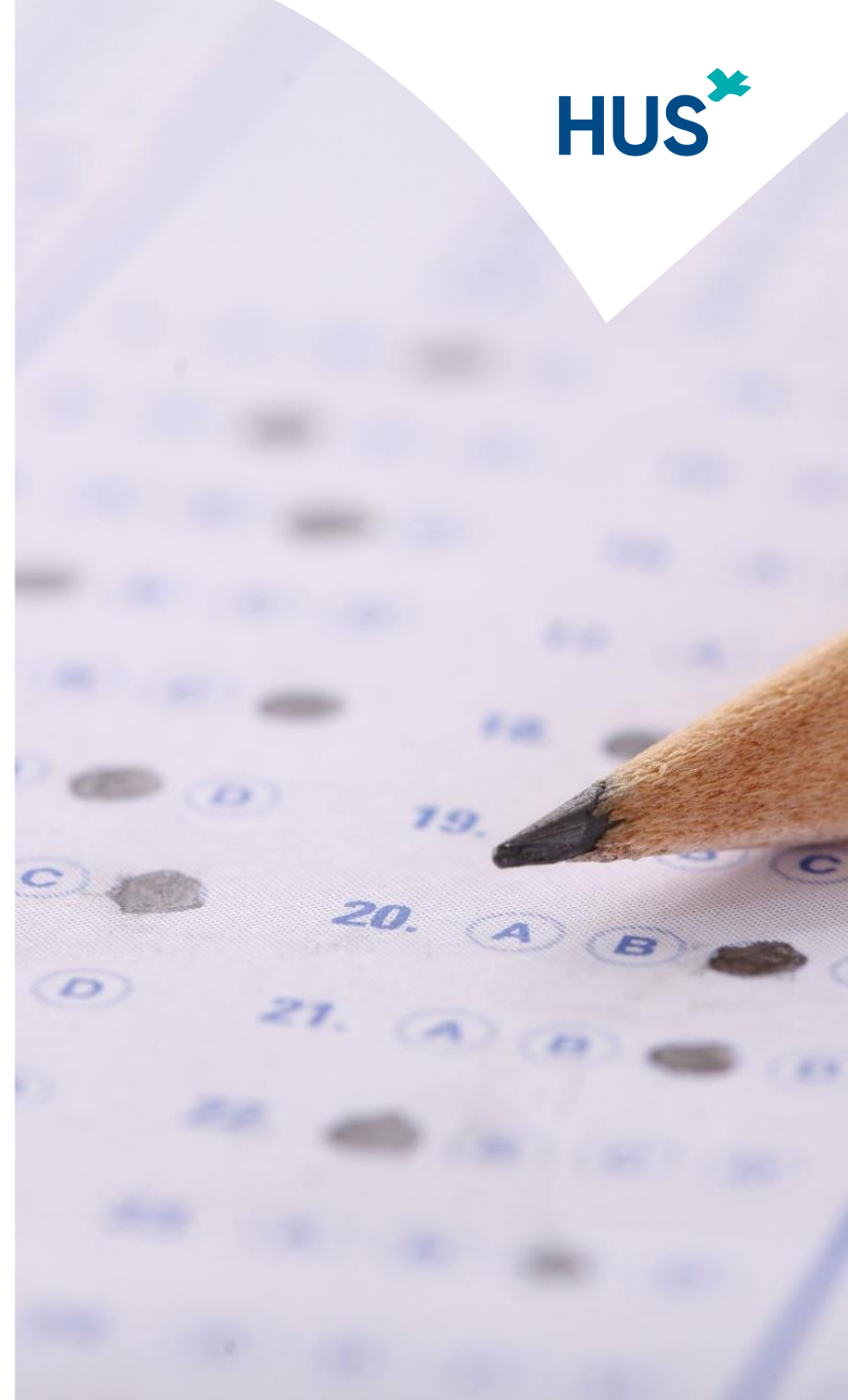


DIAGNOSOINTIA EI VOIDA TEHDÄ PELKÄSTÄÄN ITSEARVIOLOMAKKEIDEN PERUSTEELLA

Itseään on ylipäättään vaikea havainnoida objektiivisesti, mutta erityisesti tämä pitää paikkaansa psykiatristen tilojen suhteen.

Itsearviointiin vaikuttaa muun muassa:

- Kognitiiviset vääristymät esim. vahvistusvinouma
 - Henkilö antaa silloin erityistä painoa sellaisille tiedoille, jotka tukevat hänen aiempia näkemyksiään ja pyrkii sivuuttamaan seikat, jotka puhuvat niitä vastaan.
 - Vahvistusharha voi olla potilaalla, lääkärillä tai psykologilla
- Sairaalan rooli, sekundaarihyöty, kannustimet
- Pelot, kielteiset kokemukset
- Muut motivaatiotekijät, arvot, asenteet
- Suggestioalttius, ryhmäpaine
- Ennakkotiedot ohjaavat tutkittavan vastaamistapaa: monet ihmiset nykyisin opiskelevat paljon ADHD:sta ennen tutkimuksia. Tietoa jaetaan myös somessa.



NEUROPSYKOLOGIN TUTKIMUS EI SUORAAN KERRO DIAGNOOSISTA, OIREET/LÖYDÖKSET OVAT EPÄSPESIFEJÄ JA SAMAT TOIMINNOT SAATTAVAT HÄIRIINTYÄ ERI OIREKUVISSA VRT. NEUROLOGISET OIREKUVAT

Neuropsykologin arvio koostuu haastattelusta, standardoiduista testimenetelmistä, laadullisesta arvioinnista, havainnoinnista.

Tutkimuksen tiedot suhteutetaan anamneesiin ja muihin saatavilla oleviin tietoihin.

Tutkimuksissa tulee ottaa huomioon se, että eri häiriöt ovat usein komorbideja ja niihin liittyy useita eri komponentteja.

Tavallisimmin tiedonkäsittelyn vaikeudet ilmenevät muistin ja keskittymiskyvyn eri toiminnoissa.

Psyykkisessä arvioinnissa kiinnitä huomiota erityisesti:

- Toiminnanohjaus ja tarkkaavuuden säätely
- Työmuistin prosessi, muisti
- Prosessointinopeus

NEUROPSYKOLOGIN TUTKIMUSTULOKSISTA KOMMUNIKOINTI KASVOKKAIN

- Osa tutkimuspyynnöistä on virheellisiä esim. lääkäri saattaa kysyä, onko tutkittavalla ADHD (kyllä/ei)
- Tutkimustulokset kannattaa kommunikoida lääkärin/neuropsykologin kesken
- Tarkat erotusdiagnostiset kysymykset edellyttävät laajaa neuropsykologista tutkimusta ja kokemusta!
- Pidä mielessä vahvistusharha
- Tarvitaan lääkäreiden ja (neuro)psykologien tiiviimpää yhteistyötä ja yhteisiä linjauksia



HYVÄ DIAGNOSTIIKKA EDELLYTTÄÄ MONIAMMATILISTA YHTEISTYÖTÄ

Moniammatillisessa arviointityössä eri tietolähteistä saatu tieto yhdistetään

Muun tiimin keräämän tiedon hyödyntäminen (esim. tilanvaihdokset, työntekijäkohtainen vaihtelu käyttäytymisessä, vuorovaikutus- ja reagoitavat, toiminta vähemmän strukturoiduissa konteksteissa)

Aikaisempien tutkimuslöydösten hyödyntäminen

Neuropsykiatristen haasteiden tutkimisessa tärkeää perata lapsuuden asiakirjat

Verkostojen (työnantaja, työterveys, psykiatrian poliklinikat, läheiset, psykoterapeutti) hyödyntäminen



YHTEENVETO

1. Keskittymiskyky on puolittunut 20 vuodessa.
2. Aivomme ovat kestokykynsä ääri rajoilla johtuen lisääntyneestä kiireestä ja tiedon määrän kasvun määrästä ja nopeudesta
3. Keskittymisvaikeuksia esiintyy enemmän tai vähemmän kaikissa psykiatrisissa häiriöissä, univaikeuksissa ja ylikuormitustiloissa
4. Sosiaalinen media, perinteinen media ja neurodiversiteetti liike aiheuttavat sosiaalista tartuntaa
5. Neuropsykiatrisista diagnooseista on tullut kulttuurisia- ja heimoidentiteettejä
6. Neuropsykologin tutkimus yksin ei välttämättä suoraan kerro diagnoosista, oireet ovat epäspesifejä ja samat toiminnot saattavat häiriintyä eri oirekuvissa vrt. neurologiset oirekuvat.
7. Neuropsykiatriset oirekuvat: lapsuuden asiakirjat perattava läpi



LÄHTEITÄ

1. Silja Kosola, Mona Moisala, Päivi Ruokoniemi (toim.). Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon. Duodecim oy 2019.
2. Silja Kosola. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Lääkärilehti 2020;6:324-329.
3. Silja Kosola. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille Lääkärikirja Duodecim 8.7.2022
4. Jonathan Haidt. Ahdistunut sukupolvi, Terra Cognita 2024
5. Johann Hari. Kadonnut keskittymiskyky (Stolen Focus).
6. Ruotsalaisten ohjeet lasten ja nuorten ruutuajalle. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/rekommendationer-for-barns-och-ungas-digitala-medieanvandning/>
 - Psykopodiaa podcast 158. Ahdistunut sukupolvi. Vieraana Silja Kosola ja Kaisu Paulanto
 - <https://www.bps.org.uk/psychologist/ever-changing-psychology-mental-health>
 - <https://www.madintheuk.com/2024/07/neurodiversity/>
 - <https://www.madintheuk.com/2024/07/part-3-neuro-authenticity-neuro-identities-and-the-neuro-industry/>
 - <https://tltlehti.fi/ajatus-harhailee-ajanhallinta-sakkaa-unohduksia-sattuu-onko-minullakin-adhd>
 - [The Scientism of Attention Deficit Hyperactivity Disorder \(ADHD\) - Mad In America](#)
 - Haslam N. Concept creep: psychology's expanding concepts of harm and pathology. Psychol Inq 2016;27:1-17.
 - Aikuispsykiatrian näkökulma autismidiagnostiikkaan. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2024;140(16):1298-306



LISÄTIETOA MIELENTERVEYSTALOSTA



**Haittaako arkeasi
jokin mielen oire?**

Tiesitkö, että voit
vaikuttaa siihen itse?

 **Mielenterveystalo.fi**
Luotettavaa apua heti