

Nuoruusiän masennus: nuorten kärsimys suhteessa kulttuurisiin masennuskäsityksiin

Lectio praecursoria alkoi tutkimukseen osallistuneiden nuorten kirjoituksista poimittuja lainauksia esittelevällä PowerPoint-esityksellä. Kuten nuorten masennusta koskevista selonteista saatoimme nähdä, masennus voi vakavasti vahingoittaa nuoren hyvinvointia – niin henkistä, fyysistä kuin sosiaalistakin. Heidän kirjoituksensa havainnollistavat, kuinka masennus voi ilmetä nuorten elämässä monin eri tavoin: esimerkiksi masentuneena mielialana, fyysisenä ja henkisenä uupumuksena, sosiaalisena vetäytymisenä ja eristäytymisenä, unettomuutena, toivottomuutena, neuvottomuutena, itsensä vahingoittamisena tai itsetuhoisina ajatuksina. Masennuksen katsotaan olevan maailmanlaajuinen kansanterveydellinen ongelma kaikkien ikäryhmien keskuudessa. Tutkimukset ovat osoittaneet masennuksen olevan yleistä myös suomalaisilla nuorilla, joiden jokapäiväiseen elämään ja siten myös koulutus- ja työuraan masennus voi aiheuttaa katkoksen johtaessaan sairauslomalle tai ennenaikaisesti eläkkeelle jäämiseen. Masennuksen korkeat kustannukset sekä yksilöiden että yhteiskunnan näkökulmasta herättävät huolta ja nostavat esille kysymyksen siitä, mikä tätä hyvinvointia heikentävää inhimillistä kärsimystä aiheuttaa ja millä tavoin sitä vastaan voidaan kamppailla.

Mielenterveyden ongelmia koskevat julkiset representaatiot ja ihmisten valmius myöntää kärsivänsä tällaisista ongelmista näyttää olevan yleisempää kuin koskaan aiemmin. Todennäköisyys, että nuori hakee apua masennukseensa, on niin ikään kasvanut viime vuosikymmenen

aikana. Samaan aikaan tutkimukset ovat osoittaneet nuorten haluttomuuden avautua mielenterveyteen liittyvistä huolistaan. Nuoret saattavat jättää hakematta ammattiapua tai pitkittää avunhakua niin pitkälle, ettei tilanteen vakavuutta voi enää jättää huomiotta. Nuori voi myös katsoa parhaimmaksi vaieta masennuksestaan koulussa, työpaikalla tai kotona. Näin tehdessään hän saattaa salata pahan olonsa kaikkein lähimmiltäänkin. Aiemmat tutkimukset viittaavat siihen, ettei nuori välttämättä kerro masennuksestaan kenellekään, vaikka hänellä olisi itsetuhoisia ajatuksia. Onkin havaittu, että mitä vakavammaksi nuoren masennus kehittyy, sitä todennäköisempää on, ettei hän hae apua keneltäkään. Miksi nuoret eivät puhu vaikeuksistaan, vaikka avautuminen on ainut keino saada tukea ja apua?

Väitöskirjani tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä masennuksesta nuorten omasta näkökulmasta. Toteutin tutkimuksen laadullisia verkkomenetelmiä käyttäen. Perustin tutkimukselle oman internet-sivuston ja etsin haastateltavia verkkoyhteisöjen (IRC-Galleria, Tukinet) kautta. Kaikkiaan tutkimukseen osallistui 82 iältään 14–34-vuotiaasta nuorta henkilöä, jotka itse arvioivat kokeneensa masennuksen. He kertoivat kokemuksistaan kirjoittamalla oman tarinansa ja osallistumalla ryhmäkeskusteluun tutkimusta varten perustetulla keskustelupalstalla tai vaihtoehtoisesti verkon yli toteutettuun yksilöhaastatteluun.

Alustavat tutkimuskysymykseni poikkesivat varsin paljon lopullisista; pitkän aikaa väitöskirjani työnimenä oli ”Kokemus sosiaalisesta vuorovaikutuksesta masentuneiden nuorten keskuudessa”. Suunnitelmani keskittyä tapaan, jolla masennus vaikuttaa nuorten kokemukseen vuorovaikutuksesta, heijastaa näkökulmaa, jonka muokkaaminen oli kuitenkin välttämätöntä nuorten elettyjen masennuskokemusten tavoittamiseksi. Teoreettisina lähestymistapoina nuorten selontekoihin sovelsin symbolista interaktionismia (joka painottaa vuorovaikutusta väljänä saada tietoa ja neuvotella merkityksistä sekä muokata näitä merkityksiä) ja narratiivista psykologiaa (jonka mukaan tarinoiden kertominen on meille keskeinen tapa tehdä elämäämme ymmärrettäväksi ja ilmaista itseämme) valottaakseni sekä nuorten tapoja ymmärtää masennustaan että heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään masennuksesta avautumisesta toisille ihmisille. Osajulkaisuissa esille tulevat tulokset antoivat viitteitä siitä, että erilaisten masennuskäsitysten avaaminen väitöskirjani yhteenveto-osassa olisi tärkeää nuorten kokemusten moninaisuuden kuvaamiseksi, ja siten myös keino välttää tuottamasta yksinkertaistettua tietoa nuorten masennuksesta. Näin työni lisää omalta osaltaan tutkimustietoa masennuksesta biologisten, psykologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden vuorovaikutuksessa kehittyvänä inhimillisenä kärsimyksenä.

Nuoruus on tyypillisesti määritelty suhteessa aikuisuuteen; erityisesti suhteessa odotuksiin, jotka nuoren tulisi täyttää aikuisuuden saavuttaakseen. Tällaisia odotuksia ovat muun muassa kouluttautuminen, oman paikan löytäminen työelämässä, taloudellinen itsenäisyys, pysyvän parisuhteen luominen sekä perheen perustaminen. Vaikka vanhempien sukupolvien elämäntavalle tyypilliset suoraviivaiset siirtymät eivät läheskään aina nykynuoren elämään päde, normatiivisiin siirtymiin kytkeytyvien odotusten on kuitenkin havaittu edelleen muovaavan tapoja, joilla nuoret rakentavat ja muokkaavat henkilökohtaisia tavoitteitaan. Tutkimukseni tuokin esille erilaisia tapoja, joilla nuoret tekevät masennustaan ymmärrettäväksi suhteessa nuoruutta koskeviin normatiivisiin käsityksiin.

Nuorten selontekojen narratiivinen analyysi paljasti neljä masennuksen moninaisia syitä

näkyväksi tekevää tarinatyyppiä. *Sivuraiteilla kasvamisen* tarinatyyppissä masennuksen alkupe-
rä oli lapsuuden vastoinkäymisissä, kuten kou-
lukiusaamisessa tai epäsuotuisissa perheolosuh-
teissa, joiden seurauksena nuori oli myöhemmin
elämässään kohdannut haasteita normatiivisten
odotusten täyttämässä (esimerkiksi ihmissuh-
teiden luomisessa ja ylläpitämisessä tai koulut-
tautumisessa). *Raiteilta putoamisen* tarinatyyppi
kuvaava, kuinka nuoren elämä suistui raiteiltaan
masennusta aiheuttavan tai pahentavan elämän-
tilanteen (esimerkiksi läheisen tai työn mene-
tyksen, huonojen työolojen tai vaikean ihmis-
suhteen) seurauksena. *Kateissa olevien raiteiden*
sekä *Raiteiden kyseenalaistamisen* tarinatyyppit
puolestaan liittyivät päämääriin, joita nuoret
elämässään tavoittelivat; masennus kietoutui
joko nuoren kokemaan epäonnistumiseen nor-
matiivisten odotusten täyttämässä tai hänen
kamppailunsa odotusten täyttämisen ja poikke-
avien elämänvalintojen tekemisen välillä. Nämä
tutkimustulokset osoittavat, että nuoret näkevät
masennuksensa kumpuavan pääasiallisesti hei-
dän elämäntapahtumistaan ja -kokemuksistaan.
Nuorten masennuksen ehkäiseminen edellyttää-
kin huomion kiinnittämistä heidän elämäno-
suhteisiinsa lapsuudesta lähtien.

Tutkimukseni lisää tietoa myös nuorten näke-
myksistä koskien masennuksesta puhumista eri
konteksteissa. Olemalla avoin pahasta olostaan
nuoren on mahdollista saada sekä emotionaalista
että käytännöllistä tukea toisilta ihmisiltä. Avau-
tumalla ajatuksistaan ja tunteistaan nuori voi
myös saada arvokkaita kokemuksia ymmärretyksi
tulemisesta tai masennuksensa käsittelemisestä
esimerkiksi ammattiauttajan kanssa. Masennuk-
seen liittyvien kokemusten läpikäymisen voidaan
kuitenkin myös kokea edesauttavan pahaan oloon
uppoutumista nostaessaan ikäviä tunteita pin-
taan. Nuori saattaa myös kokea, ettei ansaitse
apua, ja pyrkii välttämään mielenterveyspal-
veluiden kuormittamista. Läheisilleen nuori ei
puolestaan haluaisi aiheuttaa huolta kertomalla
pahasta olostaan. Lisäksi huomattavan monella
tutkimukseen osallistuneella nuorella oli koke-
muksia toisten ihmisten osoittamasta arvostelus-
ta tai epäuskoisuudesta. Vähintään nuoret olivat
tietoisia siitä, mitä masennuksesta kertomisesta
pahimmillaan saattaisi seurata. Siten huolimatta

monista tavoista, joilla avautuminen ja keskustelu voi lievittää masennusta, nuori saattaa nähdä sen myös ongelmalliseksi tai jopa haitalliseksi keinoksi selviytyä masennuksen kanssa.

Aiemmat tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet nuorten välttävän mielenterveyttä koskevien huoliensa paljastamista niihin liittyvän leiman vuoksi. Myös tutkimukseeni osallistuneet nuoret kertoivat leimaavien ajattelutapojen, kuten käsitysten masennuksesta ”mielisairautena” tai ”ryhdistäytymisen asiana”, syventäneen heidän ahdinkoaan ja vaikuttaneen heidän haluttomuuteensa puhua ja hakea apua. Leimaavat käsitykset esittävät masennuksen kanssa kamppailevan nuoren joko normaalista poikkeavana, laiskana tai ”angstisena teininä”, joka hakee huomiota tuodessaan esille pahan olonsa. Nuoret painottivatkin, että masennus tulisi nähdä normaalina, mutta vakavana kärsimyksenä, joka on syytä ottaa tosissaan.

Kaikki edellä esille tulleet tutkimustulokset viittasivat nuorten tekevän kokemuksiaan ymmärrettäväksi ammentamalla aineksia erilaisista masennusta koskevista käsityksistä. Näin ollen tutkimuksen empiirisen osan valmistumisen jälkeen katsoin vielä tarpeelliseksi tarkastella tuloksia erilaisten kulttuuristen masennuskäsitysten valossa. Asetin tavoitteeksi tunnistaa sekä käsitykset, joita nuoret hyödynsivät kuvataksaan haitallisia ymmärrystapoja, että käsitykset, joista he ammensivat nämä haastaakseen. Kutsun näitä käsityksiä kulttuurisiksi tarinamalleiksi (ks. Hänninen, 1999). Kukin tarinamalli selittää masennusta omalla tavallaan ja sisältää näin usein myös ajatuksen keinoista, joilla masennus on mahdollista päihittää.

Nimenomaan nuorten masennusta koskevaa kulttuurista tarinamallia voidaan kutsua *Murrosiän kuohuntatarinaksi*. Kyseisessä tarinamallissa nuoren masennus tulkitaan nuoruusiän normaaliin kehitykseen kuuluvaksi emotionaaliseksi myllerrykseksi, joka menee ohi itsestään kasvun ja kypsymisen edetessä. *Moraalinen tarina* puolestaan piirtää kuvaa masennukseen vajonneesta moraalisen järjestyksen ylläpitämisessä epäonnistuneena yksilönä (masennus on laiskuutta) ja painottaa tämän omaa vastuuta kurjuutensa päihittämisessä (ryhdistäytymällä). *Hulluustarina* sen sijaan esittää masennuksen

kanssa kamppailevan perustavanlaatuisesti normaalista poikkeavana. Tämän tarinamallin valossa mielenterveyden ongelmista kärsivä nähdään kyvyttömänä hallitsemaan itseään ja käyttäytymistään, ja hänen toipumisensa arvioidaan hyvin epätodennäköiseksi. *Biomedikaalinen tarina* heijastaa näkemystä masennuksesta biologisperäisenä sairautena, viallisen aivokemian tai geenien tuottamana. Tässä tarinamallissa masennustilan pääasialliseksi hoitokeinoksi määrittyy farmakologinen hoito. Kulttuurinen tarinamalli, jota voidaan kutsua *Elämän stressi*-tarinaksi, ilmentää näkemystä masennuksesta reaktionä ikäviin elämäntapahtumiin ja -olosuhteisiin. Painopisteestä riippuen tämä tarinamalli peräänkuuluttaa joko yksilöllisiä ratkaisuja (kuten vääristyneiden ajattelumallien korjaamista tai muutosten tekemistä omassa elämässä) tai laajempien sosiaalisten ja kulttuuristen olosuhteiden muuttamisen merkitystä (esimerkiksi nuorten aseman parantamista työelämässä).

Tulosten tarkastelu erilaisten kulttuuristen tarinamallien valossa paljasti, että Murrosiän kuohuntatarinassa, Moraalisessa tarinassa sekä Hulluustarinassa masennus tulkitaan tavoilla, joiden tutkimukseeni osallistuneet nuoret eivät katsoneet olleen avuksi yrityksissään ymmärtää kokemustaan ja pyrkiessään löytämään keinoja selviytyä masennuksen kanssa. Kyseiset tulkin-tatavat ja niihin kytkeytyvät toisten ihmisten odotetut tai koetut reaktiot olivat paitsi saaneet nuorille aikaan tunteen siitä, etteivät he tule ymmärretyksi, myös muokanneet heidän omia tapojaan ajatella ja toimia eli johtaneet häpeään, itesyytöksiin ja avun hakemisen viivyttämiseen. Haastaakseen haitalliset käsitykset ja kuvataksaan vaihtoehtoisia ymmärrystapoja nuoret hyödynsivät pääasiassa Biomedikaalista tarinaa ja Elämän stressi -tarinaa. Myös näihin tarinamalleihin liittyi omat varjopuolensa, kuten masennuslääkkeiden rajalliset mahdollisuudet edistää toipumista (kaikki lääkkeitä kokeilleet nuoret eivät olleet kokeneet niiden auttaneen) ja nuoren kokemus puuttuvista vaikutusmahdollisuuksistaan pitkäaikaisten tai toistuvien vaikeuksien edessä.

Yhtä kaikki olisi tärkeää, että masennuksen kanssa kamppailevilla nuorilla olisi mahdollisuus punnita erilaisia masennuskäsityksiä sekä tiedos-

taa niihin liittyvät hyödyt ja haasteet. Nuorten tietoisuus vaihtoehtoisista masennuskäsityksistä, joiden avulla omille kokemuksille on mahdollista antaa uusia merkityksiä, olisi erityisen tärkeää silloin, kun hallitsevat ymmärrystavat estävät

heitä löytämästä tapoja selviytyä kärsimyksensä kanssa ja toipua siitä.

Nuorten kannustaminen puhumaan ja hake-
maan apua vaikeuksiinsa on ehdottoman tärkeää.
Yhtä tärkeää on kuitenkin myös kuunnella nuoria.

Lähde

Hänninen, V. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta
Universitatis Tamperensis 696. Tampere: Juvenes Print

Mervi Issakaisen sosiaalipsykologian
väitöskirja "Youth depression: Young
people's distress in relation to the cultural
conceptions of depression" tarkastettiin Itä-
Suomen yliopistossa 27.10.2016. Vastaväit-
täjänä toimi professori Linda McMullen
Saskatchewanin yliopistosta ja kustoksena
professori Vilma Hänninen Itä-Suomen
yliopistosta.