

JOURNAL OF SOCIAL MEDICINE

Päätoimittaja
Minna Kaarakainen
minna.kaarakainen@uef.fi

Toimitussihteeri
Jenna Grundström
toimitussihteeri@socialmedicine.fi

Lehden internetsivut
<http://journal.fi/sla>

Julkaisija
Sosiaalilääketieteen yhdistys ry
Socialmedicinska föreningen rf

Julkaisijan osoite
Sosiaalilääketieteen yhdistys
c/o Paula Jääskeläinen
PL 42 (Unioninkatu 33)
00014 Helsingin yliopisto

Yhdistyksen puheenjohtaja
Tomi Mäki-Opas
Itä-Suomen yliopisto (sij. Helsinki)
tomi.maki-opas@uef.fi

Yhdistyksen sihteeri
Sanna Nykänen
sihteeri@socialmedicine.fi

Ilmestymisaikataulu
Neljä numeroa vuodessa (helmikuu, toukokuu, syyskuu
ja joulukuu)

Kirjapaino ja taitto
Kirjapaino Hermes Oy

Tämä julkaisu on saanut TSV:n kautta tieteellisen
julkaisutoiminnan avustusta, jota opetus- ja
kulttuuriministeriö myöntää Veikkauksen
tuotoista

ISSN 0355-5097
Kirjapaino Hermes Oy 2023

Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu ei näytä laantumisen merkkejä

Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu on puhuttanut viime aikoina paljon. Useissa lasten ja nuorten mielenterveyden tilaa kuvaavissa indikaattoreissa on sekä Suomessa että kansainvälisesti raportoitu negatiivista kehitystä. Suomessa trenditietoa oireilun lisääntymisestä on saatu mm. toisittavista kyselytutkimuksista, kuten Kouluterveyskyselystä ja Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta. Palveluiden ja Kelan etuuskien käyttöä kuvaavat rekisteritiedot täydentävät tätä kokonaiskuvaavaa.

Negatiivinen kehitys on ollut havaittavissa jo ennen koronapandemiaa, mutta pandemian aikana huolestuttava kehitys voimistui ja on edelleen jatkunut. Erityisesti nuorten masennus- ja ahdistusoireilu on yleistynyt, varsinkin tytöillä, joilla myös koulu-uupumus on yleistynyt. Syömishäiriöoireilu on aiempaa yleisempää. Hoitoon haakeutuminen neuropsykiatristen oireiden vuoksi on yleistynyt voimakkaasti, samoin ADHD-lääkityksen käyttö. Käytös- ja päihdeoireilun esiintyvyys on pysynyt ennallaan tai jopa vähentynyt, mutta samanaikainen nuorten huumausainekuolemien yleistyminen viittaa vakavien päihdeongelmien lisääntymiseen. Palvelujärjestelmässä kehitys on näyttäytynyt huolestuttavana jo koko tämän vuosituhatannen ajan: Lapset ja nuoret ovat tarvinneet ja myös saaneet enemmän mielenterveyden tutkimus- ja hoitopalveluita kuin aiemmin. Silti palveluiden tarjonta ei kata alati kasvavaa tarvetta.

Emme vielä tiedä, mistä kaikesta näiden ilmiöiden kasvussa on kyse. Tietoisuus mielenterveyshäiriöistä on lisääntynyt, eikä mielenter-

veyden ongelmiin liity tämän päivän nuorilla yhtä vahvaa stigmaa kuin aiemmillä sukupolvilla. Ongelmista voidaan puhua ja niihin hakea myös apua aiempaa herkemmin.

Muina selityksinä on esitetty kriisejä ja yleistä turvattomuutta aiheuttavia tekijöitä, kuten ilmastonmuutos, koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ja epävakaa taloustilanne. Kaikenlainen tieto on helposti ja reaaliaikaisesti saavutettavissa, myös lapille ja nuorille. Elämästä on tullut muutenkin nopeatempoista ja ennakointatonta. Pitkittänyt epävarmuus ja turvallisuuden tunteen horjuminen koettelevat paitsi lasten ja nuorten, myös aikuisten psyykkistä joustavuutta ja kestäkykyä.

Myös lasten ja nuorten oma arki on jatkuvasa muutoksessa. Nuoret nukkuvat ja liikkuvat vähemmän kuin aiemmin. Samanaikaisesti digitaaliset viestintävälineet ovat tulleet osaksi meidän kaikkien arkea peruuttamattomalla ja läpituokealla tavalla. Internet, sosiaalinen media ja digipelit ovat ympärivuorokautisesti ja missä tahansa saavutettavissa ja niiden käyttömäärät ovat lisääntyneet voimakkaasti, erityisesti nuorilla. Jatkuva digilaitteiden herätteiden virta kuormittaa kehittyviä aivoja. Onkin esitetty, että nämä kehityskulut ovat yhteydessä lisääntyneisiin mielenterveyden ongelmiin. Syy- ja seuraussuhteita ei kuitenkaan täysin tunneta, ja näyttöä on myös siitä, että ne, joilla jo lähtökohtaisesti on mielenterveysongelmia, päätyvät käyttämään muita enemmän aikaa somessa. Joka tapauksessa runsaaseen netin ja somen käyttöön voi liittyä muun sosiaalisen vuorovaikutuksen, liikunnan sekä unen vähyyttä, mikä jo itsessään lisää mielenterveysoireilun riskiä.

Lisäksi somen käyttöön liittyy lapsilla ja nuorilla paitsi riski altistua haitallisille sisällöille (porno, väkivalta), myös haitallisille kontakteille sekä kiusaamiselle. Nuoruusikäiset ovat myös muutoin alttiita somen sisällöille, hakevat sieltä tietoa itseään askarruttavin kysymyksiin ja peilaavat itseään somessa esitettävään todellisuuteen. Esimerkiksi yhdeksi syömishäiriöoireilulle laukaisevaksi tekijäksi on tunnistettu jatkuva oman itsen vertaaminen somessa ihannoitaviin henkilöihin tai ominaisuuksiin. Netin informaatiotulva on valtava ja mahdollisuuksia tuntuu olevan loputtomasti. On vaikea tietää, mikä on

oleellista, ja ennen kaikkea, minkä kaiken perässä ei ole niin oleellista juosta.

Myös koulussa on tehty erilaisia uudistuksia niin oppimisympäristöissä kuin sisällöissäkin. Koulujärjestelmä edellyttää itseohjautuvuutta jopa alakouluikäisiltä, vaikka moni toisen asteen opiskelijakaan ei omaa riittävää itseohjautuvuutta opintojensa läpiviemiseen. Kaikkein eniten tämä kuormittaa niitä lapsia ja nuoria, joilla on esimerkiksi oppimisvaikeuksia tai neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Monille myös modernit avoimet ja muuntautuvat oppimisympäristöt voivat olla rauhattomia ja siten oppimisen kannalta haasteellisia.

Erityistarpeisten lasten inklusiota yleisopeutuksen ryhmiin on kouluissa toteutettu liian vähin resurssein, eivätkä kasvavat ryhmäkoot mahdollista riittävää yksilöllistä opetusta sitä tarvitseville. Opettajat uupuvat mahdollittoman tehtävän edessä. Samanaikaisesti koulujen ja oppilaitosten opiskeluhoitolpalvelut ovat täysin aliresursoituja. Koulupsykologeista ja lääkäreistä on huutava pula. Lisäksi pandemia-aikana esimerkiksi koulujen terveydenhoitajia siirrettiin poikkeustilan edellyttämiin erityistoiimiin, mm. rokotamiseen, mikä heikensi entisestään opiskelijoiden mahdollisuutta matalan kynnyksen tukeen.

Tavoitteellisuus opinnoissa korostuu jo peruskoulusta lähtien. Päätötödistysten arvosanojen merkitystä on enenevästi painotettu haettaessa jatko-opintoihin, mutta arvosanojen pisteytystavat ovat lyhyessä ajassa ennakoimattomasti muuttuneet tuottaen opiskelijoille turhautumista ja epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia. Nuoren kehitystehtävien mukainen oikeus yrittää, erehtyä ja ihmetellä on uhattuna, jos jo hyvin varhain tulisi tietää oma tuleva opiskeluala ja osata tehdä juuri oikeat valinnat tätä tavoitetta tukemaan.

Pandemian poikkeusolot sosiaalisine rajoituksineen kuormittivat erityisesti toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoita. Jopa parin vuoden etäopiskelujakso ja yhteisöllisyyden puuttuminen opinnoista aiheutti monelle opiskelijalle yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistuneisuutta sekä kokemuksen ajan hukkaan valumisesta. On huolestuttavaa, että poikkeusolojen päätyttyä opiskelijoiden hyvinvointi ei vaikuta merkittävästi kohentuneen.

AIKUISET HOI!

Aikuisten tulee ottaa heille kuuluva vastuu lasten ja nuorten arjen perustarpeiden huolehtimisesta. Mitä nuorempi lapsi on sitä, suurempi on vanhemman vastuu. Riittävä uni, riittävä liikunta, monipuolinen ravitsemus ovat yhä edelleen lasten ja nuorten myönteisen kehityksen peruspilareita. Aikuisten tehtävä on myös huolehtia siitä, että lasten ja nuorten arjessa ei ole liikaa kuormitusta koulunkäynnin ja opintojen ohella. Aikuisten tulee huolehtia myös lasten ja nuorten aivoterveystydestä, sisältäen digitaalisen median käyttöön liittyvien riskien tiedostamisen. Aikuiset itse voivat tässä olla esimerkkeinä omalla toiminnallaan. Toisaalta on ymmärrettävä, että netti, some ja pelit ovat tämän päivän lasten ja erityisesti nuorten arkitodellisuutta ja -kulttuuria – ei mikään erillinen todellisuudesta irrallinen ”leikkimaailma”. Ja niihin liittyy myös paljon myönteisiä asioita.

Aikuisen vastuu koskee myös laajempia yhteiskunnallisia ratkaisuja. Lasten ja nuorten tarpeet tulisi huomioida laaja-alaisesti arjen palveluita suunniteltaessa. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen, oppilaitosten ja koulujen tilasuunnittelussa ja toiminnan järjestämisessä tulee muistaa oppimisympäristön vaikutus mielenterveydelle. Kehitystä tukeva oppimisympäristö tulee tarjota myös erityistarpeisille lapsille ja nuorille.

Lapset ja nuoret toivovat helposti saavutettavia matalan kynnyksen palveluita siellä missä arkisin muutenkin ovat eli koulun yhteydessä. Opiskeluterveydenhuollon osalta tämä jo toteutuu, mutta lievienkään mielenterveyshäiriöiden hoito ei tällä hetkellä kuulu peruskouluikäisten opiskeluhuollon lakisääteisiin tehtäviin. Tämän korjaamiseksi tarvitaan paitsi säädöspohjaan muutoksia, myös lisäresursointia koulun opiske-

lijahuoltoon.

Pandemian hoidossa tehdyistä rajoitustoimiin liittyneistä ylilyönneistä tulee ottaa opiksi. Kun poikkeusoloissa tehtiin väestön sosiaalisia kontakteja rajaavia päätöksiä, ei riittävästi pohdittu mitä pitkäaikaisvaikutuksia näillä rajoitustoimilla on. Kun nyt tiedämme niiden vaikuttaneen haitallisesti ja pitkäaikaisesti erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvointiin, tulee mahdollisissa vastaavissa tilanteissa tulevaisuudessa toimia toisin. Lapsia ja nuoria koskevissa päätöksissä tulee huolellisesti arvioida toimenpiteiden vaikutus kohdeväestöön. On myös tärkeää luoda selkeät rakenteet lasten ja nuorten näkemysten kuulemiseen ja vaikuttamiseen heitä koskevien palvelujen kehittämisessä, koskien niin opintoja ja koulutuspolitiikkaa kuin mielenterveyspalvelujakin.

On kuitenkin ilahduttavaa, että kriiseistä huolimatta Sitran viimeisimmässä tulevaisuusbarometrissä nuorten tulevaisuudenusko näyttyy edelleen vahvana. Nuorisobarometri 2022 perusteella myös nuorten luottamus yhteiskuntaan ja sen instituutioihin on pysynyt korkealla tasolla. Meidän aikuisten tulee lapsia ja nuoria koskevassa päätöksenteossa toimia tämän luottamuksen arvoisesti.

OLLI KIVIRUUSU
VTT, dosentti, tutkimuspäällikkö
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Yhdenvertaisuusyksikkö

TERHI AALTO-SETÄLÄ
LT, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, ylilääkäri
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Yhdenvertaisuusyksikkö