



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Salminen-Tuomaala, M., Haasio, A., & Nissinen, K. (16.2.2024).

Ammattilainen tunnistaa mielenterveyden ongelmat. *Iikka-Pohjalainen*, 12.



Ammattilaiset tunnistavat hyvin nuorten mielenterveyden ongelmat mutta tarvitsevat lisää koulutusta niiden käsittelyyn

Nuorten mielenterveyden edistämistä koskeva tutkimus ja työ on ajankohtaista juuri nyt, sillä nuorten henkinen pahoinvointi ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet viime vuosina muun muassa koronan, sotatilanteen sekä globaalien muutosten ja uhkien vuoksi.

Suuri osa psyykkisistä sairauksista puhkeaa nuoruuden aikana, ja mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten tavallisimpia terveysongelmia. Nuorten mielenterveyttä voivat uhata myös yksinäisyys, kaltoinkohtelu, kiusaaminen, syrjintä, päihteiden käyttö, oppimisvaikeudet ja opiskeluun liittyvä stressi.

Koska nuorten selviytymisresurssit ja resilienssi vaihtelevat yksilöllisesti, olisi tärkeää, että nuorten kasvuympäristö ja opiskeluympäristö tukisivat heidän mielenterveyttään ja mahdollistaisivat psyykkisten voimavarojen positiivisen kehittymisen.

Tärkeässä roolissa ovat yläkouluikäisten parissa työskentelevät ammattilaiset. Tuoreen tutkimuksemme mukaan eteläpohjalaisissa yläkouluissa työskentelevät kokevat tunnistavat mielenterveyden häiriöt hyvin mutta kaipaavat lisää koulutusta muun muassa nuorten kohtaamiseen. Töysän Säästöpankkisäätiön tutkimusrahaston rahoittama Nuorten mielenterveysongelmien tunnistaminen ja heidän mielenterveytensä edistäminen -tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä marras-joulukuussa 2022 Etelä-Pohjanmaan yläkoulujen kouluterveydenhoitajille, aineenopettajille, oppilaanohjaajille ja koulukuraattoreille. Tutkimuksessa selvitettiin tutkittavien kokemuksia nuorten mielenterveysongelmiin, sosiaaliseen vetäytymiseen ja syrjäytymiseen liittyvistä tekijöistä.

Tutkimuksessa selvisi, että ammattilaisten mukaan nuorilla ilmenee paljon itsetuntoon liittyviä ongelmia. Lisäksi nuorilla saattaa olla kehittymättömät tunneälytaidot sekä heikko pettymysten ja stressin sietokyky. Oppimisvaikeudet ja tarkkaavaisuuden sekä keskittymisen vaikeudet voivat aiheuttaa ongelmia. Yläkoululaisilla ilmenee myös vuorokausirytmiin ja unen laatuun liittyviä ongelmia, jotka näkyvät väsymyksenä ja keskittymisvaikeuksina.

Epäsäännöllinen elämänrytmi voi aiheutua elämäntavoista, kavereiden kanssa myöhään valvomisesta sekä peli- tai someriippuvuudesta. Tutkimukseen vastanneiden mukaan yläkoululaisilla myös päihteiden käyttö aiheuttaa mielenterveysongelmia.

Muita mielenterveysongelmille altistavia tekijöitä ovat nuoren perheeseen ja kaverisuhteisiin liittyvät ongelmat, sosioekonomiset syyt sekä sosiaaliseen mediaan ja maailmantilanteeseen liittyvät kuormitustekijät. Sosiaaliseen vetäytymiseen ja syrjäytymiseen vaikuttavat ryhmän ulkopuolelle jääminen, ei-hyväksytyksi tuleminen ja kiusaaminen. Lisäksi syrjäytymiseen johtavia tekijöitä koettiin olevan perheeseen liittyvät tekijät, vanhempien mielenterveysongelmat, nuoren itsetuntoon ja tunneälyyn liittyvät tekijät sekä mielenterveysongelmat.

Suurin osa vastaajista tunnisti melko hyvin yläkouluikäisten sosiaalisen vetäytymisen ja käytöshäiriöt. Mielenterveyden häiriöitä arvioi tunnistavansa erittäin tai melko hyvin yli puolet vastaajista. Hankalammin tunnistettavia olivat päihdehäiriöt ja syömishäiriöt.

Vastaajista suurin osa koki omaavansa hyvät tiedot, miten puuttua mielenterveysongelmiin. He toivoivat saavansa koulutusta nuoren mielenterveysongelmien tunnistamisesta, niihin varhaisesta puuttumisesta sekä mielenterveysongelmista kärsivien nuorten perheenjäsenien kohtaamisesta.

Olisi tärkeää edistää yläkoululaisten kanssa tekemisissä olevien ammattilaisten yhteistyötä nuorten mielenterveyden edistämiseksi. On myös tärkeää tukea mielenterveyden häiriöistä kärsivien nuorten vanhempia, jotka tasapainoilevat nuoren tukemisen sekä toisaalta rajojen asettamisen ja perheen arjen ylläpitämisen välillä.

Mari Salminen-Tuomaala

TtT, dosentti, yliopettaja

Ari Haasio

FT, yliopettaja

Kaija Nissinen

FT, TtL, yliopettaja

Seinäjoen ammattikorkeakoulu