



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan pdf).

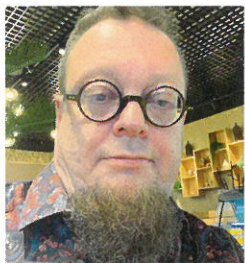
Viite:

Haasio, A. (2021). Hikikomorit - kotiinsa lukkiutuneet. *Terveystieteiden tutkimus*, 54(4), 26–27.



# Hikikomorit - kotiinsa lukkiutuneet

Yhä useampi nuori jää pois koulusta, keskeyttää opintonsa ja ei käy töissä. Osa heistä eristyy myös sosiaalisesta kanssakäymisestä ja lukkiutuu kotiinsa. Aika kuluu pelaamalla ja verkossa surffaamalla. Ulkomaailma pelottaa ja yksinäisyys on tuttu tunne.



**ARI HAASIO**

FT, yliopettaja  
Seinäjoen  
ammattikorkeakoulu

**M**oni nuori syrjäytyy ja kärsii mielenterveysongelmista. Kouluterveydenhuollossa tämä näkyy ennen muuta opiskelijoiden henkensä pahoinvointina ja äärimmillään jopa itsetuhoisuutena. Ei ole tavatonta, että terveydenhoitajalle avaudutaan pahasta olost ja siihen liittyvistä oireista.

Mistä on loppujen lopuksi kyse? Miksi nuori vetäytyy sosiaalisesta elämästä, pelkää tulla kouluun tai mennä töihin?

## **Kun maailma pelottaa**

Japanilainen hikikomori-ilmiö on rantautunut myös meille. Hikikomorit ovat sosiaalisesti vetäytyneitä, usein 16–30-vuotiaita henkilöitä, joista enemmistö on miehiä. He muodostavat syrjäytyneiden ryhmän, hiljaisen kansanosan, jota ei välttämättä ole aina helppo havaita. Osa heistä yrittää suoriutua opinnoista, mutta kun oireet pahenevat, opinnot keskeytyvät. Terveydenhoitaja onkin oppilaitoksessa kes-

keinen henkilö sosiaalisen vetäytymisen ja siihen liittyvien uhkien havainnoimisessa.

Moni sosiaalisesti vetäytynyt nuori eristyy asteittain. Poissaolot lisääntyvät, kurssija ei läpäistä ja yhteys koululle alkaa pikkuhiljaa mureta. Tässä vaiheessa olisi ensiarvoisen tärkeää puuttua tilanteeseen, ettei nuori täysin syrjäydy ja lukkiudu kotiinsa. Terveystieteiden kanssa käyty keskustelut sekä ohjaaminen lääkärin ja sitä kautta mielenterveyspalvelujen asiakkaaksi saattaa olla eräs keino pysäyttää sosiaalinen vetäytyminen.

### Hikikomorit poikkeavat monista muista syrjäytyneistä nuorista ennen kaikkea siinä, että he eivät aiheuta pahennusta tai ongelmia häiriökäyttäytymisellä.

Hikikomorit poikkeavat monista muista syrjäytyneistä nuorista ennen kaikkea siinä, että he eivät aiheuta pahennusta tai ongelmia häiriökäyttäytymisellä. He pysyvät kotona, monet ovat absolutisteja ja huumeet ovat pääsääntöisesti ajatuksenaan vieras. Hikikomoreita saatetaankin pitää ”kunnollisina” nuorina. Sen vuoksi heidän avuntarpeensa havaitseminen on myös usein vaikeaa.

### Yksinäisiä koulukiusattuja

Ilmiötä on tutkittu runsaasti ennen muuta Japanissa, jossa arvioidaan olevan 500 000–1 000 000 hikikomoria, kolmannes heistä naisia. Myös kotimaiset tutkijat ovat analysoineet ilmiötä niin informaatiokäyttäytymisen kuin itsemurha-alttiuden näkökulmasta.

Kaikissa tutkimuksissa on selkeästi tullut esiin kaksi tyypillistä piirrettä: sosiaalisesti vetäytyneet nuoret ovat jopa esikoulusta saakka olleet koulukiusattuja, eikä heillä ole koskaan ollut läheisiä ystäviä. Itsetunto on poikkeuksellisen alhainen, ja nuoret ajattelevat olevansa rumia ja kuvaillevat itseään ”ihmispaskoiksi”. Kun positivistia palautetta ja hyväksyntää ei juurikaan ole saatu, minäkuvasta on muodostunut

vääristynyt. Moni pohtii jopa itsemurhaa, koska ahdistus ja masennus ovat osa arkea.

Kohderyhmän tutkimisessa ongelmalliseksi muodostuu esimerkiksi haastateltavien saaminen. Keskusteluryhmien kommentteja on analysoitu ja niistä on havaittu ennen muuta masennusoireiden, ahdistuksen ja Aspergerin oireyhtymän yleisyys henkilöiden itsensä kertomana.

### Aika kuluu koneella

Kouluterveydenhuollossa on kiinnitetty huomiota ruutu-aikaan ja nuorten kasvavaan pelaamiseen. Hikikomoreille verkko on henkireikä, usein jopa ainoa kontakti muihin ihmisiin omaa perhettä lukuun ottamatta. Esimerkiksi Alan Teon ja Ari Haasion tutkimuksissa on pohdittu sitä, kumpi oli ensin, muna vai kana? Onko sosiaalinen vetäytyminen seurausta pelaamisesta ja internetin liikakäytöstä vai onko sosiaalisen vetäytymisen taustalla laajempi ongelmavyyhti ja pelit ja internet ovat ikkuna maailmaan?

Kun hikikomorit Suomessa ja ulkomailta ovat kuvanneet arkirytmäänsä, sen keskipisteenä on tietokone. Verkosta saattaa löytää juttukavereita, pelimaailmat vetävät monia puoleensa ja satunnainen surfailu ja ajan kuluttaminen on tapa kuluttaa aikaa.

Sosiaalisesti vetäytyneet ovat myös seksuaalisesti kaikkein aktiivisimmassa iässä, mutta kokemuksia seksistä ei ole. Siksi aikaa kuluu monella aikuisviihdesivulla ja etenkin japanilainen animeporno kiinnostaa monia.

### Tärkeintä on havaita sosiaalisen vetäytymisen merkit mahdollisimman varhain ennen kuin nuori syrjäytyy.

Tutkimuksessa on kallistuttu sille kannalle, että vaikka aikaa koneella kuluu liiankin kanssa, eivät pelit ja internet ole ensisijainen syy sosiaaliseen vetäytymiseen. Yksinäisyys, vaikeus solmia ihmissuhteita ja koulukiusaaminen näyttävät primääreinä sosiaalista vetäytymistä ai-

heuttavina tekijöinä. Siksi myös kouluterveydenhuollossa olisi tärkeää pyrkiä havaitsemaan ja jo alusta asti puuttua näihin asioihin.

### Arki ahdistaa

Arjen askareet ovat ongelma, ja masentuneena ei niihin jaksa edes syventyä. Sii-voaminen, tiskaaminen ja muut kotityöt laiminlyödään. Sama koskee valitettavan usein myös henkilökohtaista hygieniää: hampaiden pesu ja suihku saattavat olla asioita, joita ei päivittäin tehdä.

Koska ihmisten kohtaaminen koetaan vaikeana ja pelottavana, pakolliset asiat hoidetaan joko netissä tai sellaisena hetkenä, kun esimerkiksi kaupassa on mahdollisimman vähän asiakkaita. Aamuyön tunteina saatetaankin käydä liikennease- man yhteydessä olevassa myymälässä täydentämässä ruokavarastot.

### Apua tarvitseville

Tärkeintä on havaita sosiaalisen vetäytymisen merkit mahdollisimman varhain ennen kuin nuori syrjäytyy täysin. Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ovi auki elämään -hankkeessa on eteläpohjalaisia terveydenhoitajia, sosiaalialan ammattilaisia, nuorisotyöntekijöitä ja muita kohderyhmän kanssa toimivia henkilöitä koulutettu havaitsemaan syrjäytymistä sekä avattu ilmiön taustoja. Samalla myös niille nuorille, jotka ovat vaarassa vetäytyä sosiaalisesti tai ovat jo hikikomoreita, on järjestetty toiminnallista terapiaa ja mahdollisuus esimerkiksi verkossa purkautua ja keskustella asioista asiantuntijan kanssa.

Keskusteluapu, aktiivointi ja pienten askelten politiikka ovat tapoja lähestyä sosiaalisesti vetäytyneitä nuorta. Kun arjen asioita aletaan uskaltaa tehdä ja lähteä ulos kodista, iso askel on jo silloin otettu. ■

### Kirjallisuutta:

Haasio, Ari. 2018. Hikikomorit. Avain, Helsinki.