

Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK), Sosiaali- ja terveysala

2022

Lotta Asikainen, Eveliina Kousa

Tiivistelmä

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Tekijä(t) Asikainen, Lotta Kousa, Eveliina | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Valmistumisaika 2022 |
| | Sivumäärä 24 | |
| Työn nimi Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy Kuvaileva kirjallisuuskatsaus | | |
| Tutkinto Terveydenhoitaja (AMK) | | |
| Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio LAB-ammattikorkeakoulu | | |
| Tiivistelmä <p>Masennus ja sen oireet nuorilla on yleistyneet ja masennukseen sairastutaan usein 15-18-vuotiaina. Masennuksen oireita on nuorilla yli 20 prosentilla ja masennustilaa sairastaa 5-10 prosenttia. Tyttöillä masennushäiriöt ovat kaksi kertaa yleisimpiä kuin pojilla, mutta masennus on silti merkittävä häiriöryhmä myös heillä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata nuorten masennuksen ennaltaehkäisyä. Tavoitteena oli koota ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä hyödynnettäväksi terveydenhoitajatyöhön. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa haettiin sähköisesti tietokantahauulla, sekä manuaalisesti painetuista lehdistä ja kirjoista. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tuloksina voitiin todeta nuorten masennuksen olevan yleistä sekä tytöillä että pojilla. Sukupuolten väliset erot oireissa olivat ilmeisiä. Terveydenhoitajat kokivat tunnistavansa masentuneen nuoren, mutta keinot heidän auttamiseensa koettiin vähäisiksi. Terveydenhoitajat kaipasivat selkeästi enemmän aikaa toteuttaa työtään ja mahdollisuutta lisäkouluttautumiseen, jonka kautta masentuneen nuoren tunnistaminen ja auttaminen helpottuisi.</p> <p>Jatkotutkimusehdotuksina tutkimusta tarvittaisiin olemassa olevista resursseista nuorten mielenterveyden edistämiseen sekä masennuksen ennaltaehkäisyyn huomioiden koronapandemian vaikutukset.</p> | | |
| Asiasanat nuoret, masennus, ennaltaehkäisy, mielenterveys | | |

Abstract

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| Author(s) Asikainen, Lotta Kousa, Eveliina | Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 24 | Published 2022 |
| Title of Publication Prevention of depression in young people Narrative review | | |
| Name of Degree Public Health Nurse (UAS) | | |
| Name, title and organization of the client LAB University of Applied Sciences | | |
| Abstract <p>Depression and depressive symptoms are getting more common among young people. Over 20 percent of the youth suffer from depressive symptoms. Depression is twice as usual in girls than boys but depression is still also significant mental disorder within boys.</p> <p>Meaning of the thesis was to describe prevention of depression among young people using descriptive narrative review. The aspiration of the thesis was to collect knowledge about depression and its' symptoms among young people to help public health nurses to support adolescents. The data was collected from four different databases and manually by searching literature. The data was analyzed with thematic analysis.</p> <p>According to studies public health nurses suffered from lack of resources and special education to search and support adolescents in need with mental health problems. In the studies public health nurses described also the lack of time with helping the young people in risk of depression. Results of narrative review also reveal that depression is as common within both genders. Although there were differences in symptoms between girls and boys.</p> <p>The following studies about the resources of depression prevention in young people is needed. In the following studies it would be important to take notice of the global pandemic COVID-19 and its' impacts on adolescents mental health.</p> | | |
| Keywords Youth, adolescent, depression, prevention, mental health | | |

Sisällys

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Nuorten masennus | 2 |
| 2.1 | Nuoruus | 2 |
| 2.2 | Nuorten masennustilat | 2 |
| 2.3 | Masennuksen riskitekijät ja suojaavat tekijät | 3 |
| 2.4 | Tunnistaminen ja hoito | 3 |
| 3 | Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy | 5 |
| 3.1 | Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut | 5 |
| 3.2 | Masennuksen varhainen tunnistaminen | 6 |
| 3.3 | Masentuneen nuoren tukeminen | 7 |
| 3.4 | COVID-19 vaikutukset | 8 |
| 4 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä | 9 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutus | 10 |
| 5.1 | Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä | 10 |
| 5.2 | Tiedonhaku | 10 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 13 |
| 6 | Opinnäytetyön tulokset | 15 |
| 6.1 | Nuorten masennuksen riskitekijät | 15 |
| 6.2 | Nuorten masennuksen oireet | 15 |
| 6.3 | Nuorten masennuksen varhainen tunnistaminen | 16 |
| 6.4 | Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy | 17 |
| 7 | Pohdinta | 18 |
| 7.1 | Tulosten tarkastelu | 18 |
| 7.2 | Eettisyys ja luotettavuus | 19 |
| 7.3 | Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset | 20 |
| | Lähteet | 21 |

Liitteet

Liite 1. Tutkimusartikkelitaulukko

1 Johdanto

Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä ja oikeus hyvään mielenterveyteen on jokaisella ihmisellä. Terveyden määritelmä on maailman terveysjärjestön mukaan hyvinvoinnin tila, jossa yhdistyy tasapainossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Ihmisen mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevat käsikädessä toisiinsa nähden ja niitä emme voi erottaa. (Hämäläinen ym. 2019, 19.)

Nuoruudessa ihmisellä on monia siirtymäkohtia, kuten siirtyminen peruskoulusta toisen asteen oppilaitokseen, sekä murrosiän kautta aikuiseksi kasvaminen. Jokainen nuori tarvitsee tukiverkon, joka kannattelee nuorta kriittisten vaiheiden yli. Yksi keskeinen tukiverkon toimija ja vastuuhenkilö on terveydenhoitaja, joka usein on myös ensimmäinen, jolle nuori kertoo mielialaoireistaan tai vastaavasti joka ensimmäisenä nuoressa näitä oireita tunnistaa. (Haarala ym. 2015 280; Ritakorpi & Parhiala 2021.)

Tavallisimpia terveyteen liittyviä ongelmia nuorilla ovat mielenterveyden häiriöt (Vorma ym. 2020, 23). Nuorilla masennuksen oireet sekä masennustila ovat yleistyneet ja 15-18-vuotiaina sairastutaan yleisimmin masennustilaan. Yli 20 prosentilla nuorista esiintyy masennuksen oireita ja masennusta sairastaa 5-10 prosenttia. Masennuksen syntyä ja sen uusiutumista voidaan ehkäistä tunnistamalla ja hoitamalla masennusta ja sen oireita aikaisessa vaiheessa. (THL 2019.) Valmiudet perusterveydenhuollossa masennuksen tunnistamiseen ja hoitoon ohjaamiseen on ensiarvoisen tärkeää, sillä masennuksen vuoksi hoitoon hakeutuu vain vähemmistö sairastuneista (Hämäläinen ym. 2019, 272).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata nuorten masennuksen ennaltaehkäisyä. Tavoitteena on koota ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä hyödynnettäväksi terveydenhoitajan työhön. Tutkimuskysymykset ovat mitkä riskitekijät vaikuttavat masennuksen syntyyn, millaisia masennusoireet ovat, miten terveydenhoitaja tunnistaa masennusriskissä olevan nuoren sekä mitä huomioida masennuksen ennaltaehkäisyssä. Tässä opinnäytetyössä nuoret käsittävät iältään 13-19-vuotiaat tytöt ja pojat.

2 Nuorten masennus

2.1 Nuoruus

Nuoruuden alkaminen ja lapsuudesta irti päästäminen on nuorille haasteellista aikaa. Nuoret reagoivat alkavaan elämänvaiheeseen yksilöllisesti ja osa voi oirehtia voimakkaasti. Alakuloisuus kuuluu tähän vaiheeseen ja on normaalia reagointia nuorelta. Nuoruusiän kehitykseen kuuluu alakuloisuuden ohella myös vaihteleva mieliala, joka johtuu niin nuoren psyykkisistä paineista kuin hormonaalisista muutoksista. Nuoren kohdalla masennuksesta voi kuitenkin olla kyse siinä vaiheessa, kun alakuloisuus pitkittyy ja voimistuu. (Mielenterveystalo a; MLL 2017.)

Depression alkamisella nuoruudessa on vaikutus mielenterveyteen aikuisena. Vaikka tilastot puhuvat selkeästi nuorten masennuksesta toipumisen puolesta, on masennusjaksojen voimakas taipumus uusiutua silti huomioitava. Erilaiset terveysriskit nuoruudessa, esimerkiksi vähäinen liikunta, päihdekäyttäytyminen ja seksuaalikäyttäytymisen riskinotto ovat depressiota sairastavilla nuorilla muita nuoria yleisempiä somaattisten pitkäaikaissairauksien rinnalla. (Karlsson 2004.)

2.2 Nuorten masennustilat

Masennuksesta puhuttaessa yleiskielessä tarkoitetaan erilaisiin pettymyksiin, epäonnistumisiin tai menetyksiin liittyviä tunteita. Kun puhutaan masentuneisuudesta, on kyseessä pidemmän, jopa vuosien ajan, jatkunut mielialan aleneminen. Monissa mielialahäiriöissä ja psykiatrisissa sairauksissa masennus on oireena yleinen. Tämän vuoksi lääketieteessä ja psykiatriassa masennus tarkoittaaakin oiretta. Oireyhtymiä, joiden keskeisenä oireena ilmenee masennusta tai ärtynyttä mielialaa, kutsutaan depressioksi eli masennustilaksi. Oireiden on ilmentävä jatkuvana vähintään kahden viikon ajan, jotta diagnostiset kriteerit depressiolle täyttyvät. (Huttunen 2018.)

Varhaisnuorilla fyysiset oireet ja erilaiset käytöshäiriöt ilmentävät masennusta. Nuori on usein sulkeutunut ja hiljalleen oirekuva alkaa muistuttaa masentuneen aikuisen masennusta ja masennustiloja. Murrosikä ja ikävaiheeseen luonnollisesti kuuluvat käytösmallit, itsetunto-ongelmat ja päihteiden käyttö ovat usein lisääntyneet nuorella, joka on ollut pitkään masentunut. Monien lähteiden mukaan masentuneiden nuorien määrä on luultua huomattavasti suurempi. Murrosiässä masennustilat yleistyvät ja 5 prosenttia murrosikäisistä masentuu, masennusvaiheen on läpikäynyt aikuisuuteen mennessä noin joka kuudes. Luonteeltaan masennustilat nuorilla on pitkäkestoisia ja kestävät vuosikausia. (Huttunen 2018.) Murrosiän alkamisen jälkeen masentuvuuksien määrä suurenee huomattavasti ja

todennäköisin ajankohta masennusjaksojen uusiutumiselle on nuoren ollessa 15-18-vuotias. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti nuoriin, joiden vanhemmat sairastavat masennusta, sillä näillä riski sairastua masennukseen itsekin on suurempi. (Karlsson 2004.)

2.3 Masennuksen riskitekijät ja suojaavat tekijät

Lapsuus ja sen sisältämät tapahtumat ovat vahvasti yhteydessä nuoruuteen ja näin ollen esimerkiksi lapsuuden erilaiset traumat, koetut laiminlyönnit, kiusaaminen koulussa, vanhemman sairastama masennus tai lapsen oma muu somaattinen tai psykiatrinen sairaus ovat masennukselle altistavia tekijöitä. Perimän ja lapsuuden rinnalla myös ympäristöllä on huomattu olevan vaikutusta riskiin sairastua masennukseen. Altistavia tekijöitä edellä mainittujen lisäksi on myös naissukupuoli, ikä ja puutteellinen kiintymyssuhde. (Nuotio ym. 2013.) Sairastumisriskiin vaikuttaa siis niin geneettiset kuin myös erilaiset ympäristötekijät. Lapsuudessa geneettisten tekijöiden vaikutus suhteessa ympäristötekijöihin on suurempi ja nuoruuden lähestyessä ja iän myötä suuremmassa roolissa ovat ympäristötekijät ja geneettiset tekijät jäävät taka-alalle. Masennuksen riskitekijöistä puhuttaessa on tärkeää tiedostaa riskitekijöiden väliset monimutkaiset keskinäiset suhteet. Esimerkkinä tähän on esitetty varhaisessa kehitysvaiheessa koettu stressi, joka vaikuttaa stressinsäätelyjärjestelmään ja tämän seurauksena ihminen herkemmin masentuu kohdatessaan elämässään myöhemmin vaikeuksia. (Markkula ym. 2017.)

Nuorta suojaa masennukselta erilaiset tekijät. Ympäristössä näitä tekijöitä on todettu olevan nuoren saama tuki ja turvalliset ihmissuhteet omilta vanhemmilta ja läheisiltä ihmisiltä. On arvioitu, että masennusriski pienenee jopa viidesosan nuorilla, jotka viettävät yhteistä aikaa perheensä kanssa, kokevat tulleen rakastetuiksi, huomioituiksi sekä ymmärretyiksi. Yksilöön liittyviksi suojaaviksi tekijöiksi on mainittu riittävä uni, hyvän olon tunteen saaminen, ongelmien aktiivinen ratkaisu, minäkuvan näkeminen positiivisena sekä psyykinen joustavuus ja sietokyky. (Nuotio ym. 2013)

2.4 Tunnistaminen ja hoito

Masennuksen tunnistamisen ja hoitamisen tärkeys korostuu, kun puhutaan masennuksen uusiutumisesta. Alttius masennustilojen uusiutumiselle on suuri, jos tautia ei hoideta. Kun hoito on oikeanlaista ja yksilöllistä, masennusjaksojen uusiutumisriski pienenee huomattavasti. Uuden masennusjakson sairastamisen todennäköisyys on noin 50 %, jos taustalla on ollut vakavampi masennustila. (Rovasalo 2022.) Terveystieteiden keinoja tunnistaa masennusriskissä oleva tai masentunut nuori on esimerkiksi haastattelu ja masennuksen puheeksi ottaminen, erilaisten seulojen sekä kyselyiden käyttäminen sekä nuoren ulkoisen

olemuksen havainnoiminen. Terveydenhoitajan on myös tärkeää kartoittaa nuoren uni-valverytmiä, selvittää päihteiden mahdollinen käyttö ja arvioida sekä kysyä itsemurhavaaraa. (Hämäläinen ym. 2019, 274.)

Nuorten masennusta hoidettaessa ensisijaiset keinot tulisi olla psykoterapeuttisia kun kyseessä on nuoren lievä tai keskivaikea masennus. Tehokkaiksi hoitomuodoiksi on todettu kognitiivis-behavioraalinen terapia, niin yksilö– kuin myös ryhmätoteutuksena sekä yksilöterapiana interpersoonallinen terapia. Trisyklisillä masennuslääkkeillä voi olla haittavaikutuksina nuoren lisääntyneet itsemurha-ajatukset sekä itsetuhoiset teot. Haittavaikutusten lisäksi trisyklisillä masennuslääkkeillä on todettu olevan heikko vaste masennuksen hoidossa ja niiden toksisuuden takia yliannostuksen riski on suurempi. Masennuslääkkeitä tulisi suositella nuorille vasta kun aktiivisesti 4-6 viikon aikana toteutetulla psykososiaalisella hoidolla ei saada vastetta aikaan. (Mäkelä ym. 2020.) Nuori voi saada myös tarvitsemansa avun koulussa terveydenhoitajan, psykologin tai esimerkiksi opettajan kanssa keskustelemalla. Terveydenhoitaja voi ohjata nuoren terveyskeskukseen, palvelevien puhelimien ääreen, esimerkiksi MLL tai Suomen mielenterveysseura tai nuorisopsykiatrian poliklinikalle. (THL 2019.)

3 Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy

3.1 Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut

Peruskoulun oppilaille kuuluu kouluterveydenhuolto, jonka toimintaa ohjaa sosiaali –ja terveysministeriö. Terveysministeriön laissa säädetään myös kouluterveydenhuollosta. Kouluterveydenhuollon vastuualueisiin sisältyy mm. turvallisuus ja terveellisyys kouluympäristössä, oppilaan kasvun ja terveyden sekä hyvinvoinnin seuranta ja tukeminen. Kouluterveydenhuollon tarjoamia palveluita oppilas voi käyttää pääsääntöisesti koululla koulupäivän aikana. Laajojen terveystarkastusten avulla selvitetään niin oppilaan kuin hänen perheensä terveyttä ja hyvinvointia. Näiden peruskoulun aikana kolmesti järjestettävien laajojen tarkastusten tarkoituksena on seuloa tuen tarpeessa olevat lapset. Oppilashuollon alle kuuluva kouluterveydenhuolto huolehtii oppilaasta kokonaisvaltaisesti. Ammattilaisten tulee huolehtia oppilaan oppimisesta kuin myös fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisestakin hyvinvoinnista. (STM a.)

Terveydenhuoltolakiin on kirjattu terveyden edistäminen niin yksilöön, väestöön, yhteisöihin kuin elinympäristöön kohdistuvaan toimintaan. Toiminnan tavoitteena on ylläpitää ja parantaa mm. työ- ja toimintakykyä, ehkäistä terveysongelmia ja vahvistaa mielenterveyttä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 3 §.) Kunta on velvollinen järjestämään terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä tukevaa ja sairauksia ehkäisevää terveysneuvontaa alueensa asukkaille. Tarpeellisten terveystarkastusten järjestäminen yhdessä terveysneuvonnan kanssa on tuettava työ- ja toimintakykyä, ehkäistävä sairauksia ja edistettävä mielenterveyttä sekä elämänhallintaa. Myös opiskelu- tai työterveyshuollon ulkopuolelle jääville kunta on velvollinen järjestämään terveysneuvontaa ja –tarkastuksia. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 13 §.) Kunta on velvoitettu järjestämään kouluterveydenhuollon palvelut alueensa perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 16 §.)

Lukiot, ammatilliset peruskoulut, ammattikorkeakoulut ja yliopistot kuuluvat opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin. Terveysministeriön laissa sekä laissa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta säädetään opiskeluterveydenhuollosta. Opiskelijoiden terveyden ja opiskelukykyä edistäminen, opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus, terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden sisältämät mm. mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen, hoito sekä jatkoahoito. Opiskeluterveydenhuolto toisen asteen oppilaitoksissa on osana opiskeluterveydenhuoltoa, jonka tarkoituksena on opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. (STM b.) Kunnan on järjestettävä opiskeluhuollon palvelut lukioiden ja ammatillista koulutusta antavien oppilaitosten opiskelijoille (Tervey-

denhuoltolaki 1327/2010, 17 §). Opiskeluhoollon alle menee sekä perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto, että toisen asteen ja lukiolain sisältämä opiskelijahuolto. Toteutusmuotona on ensisijaisesti ennaltaehkäisevä oppilaitosyhteisöä tukeva yhteisöllinen opiskeluhoolto. Opiskeluhooltoon kuuluu myös psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollonpalvelut. (Oppilas –ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 3 §.)

3.2 Masennuksen varhainen tunnistaminen

Nuoren oireet voivat vaihdella laajasti toistuvista vatsakivuista päänsärkyihin ja levottomuudesta aggressiivisuuteen, eikä nuori aina itse tunnista olevansa masentunut tai näytä masentuneelta. Terveystieteiden asiantuntijoiden täytyy tunnistaa masennuksen varhaiset merkit, joita ovat käytöksen muutos, vetäytyminen, herkkyys kritiikille, itkuisuus, keskittymisvaikeudet, aloittekyvyttömyys, häiriökäyttäytyminen, koulumenestyksen heikentyminen ja poissaolot. Terveystieteen asiantuntija voi käyttää masennusseulaa tai mielialakyselyä (RBDI) tunnistamisen apuna. (Haarala ym. 2015, 288.) Yhteistyö koko koulun opetushenkilökunnan ja terveystieteiden asiantuntijan välillä on oppilashuollon edellytys. Kommunikointi eri ammattilaisten välillä tulisi toimia, jotta nuoren masennus pystyttäisiin tunnistamaan mahdollisimman varhain. Terveystieteen asiantuntija ei ole samalla tavalla nuoren kanssa päivittäin tekemisissä, eikä siksi voi yksin huomata nuorella masennukseen viittaavia oireita tai muutoksia. (Oppilashuolto 2002.)

Terveystieteen asiantuntija tekee alkukartoituksen, jossa apuna voi käyttää erilaisia seulontalomakkeita kuten RBDI ja GAD-7. Oireilun tunnistamisen apuna ovat myös terveystieteiden kysely ja terveystieteen tarkastus. Terveystieteiden kyselyn avulla pystytään seulomaan, mihin asioihin itse terveystieteen tarkastuksessa terveystieteen asiantuntijan tulisi kiinnittää huomiota. Samalla sen tehtävä on ohjata opiskelijaa pohtimaan laajasti omia terveystieteen liittyviä tekijöitä, sekä tunnistamaan omia mahdollisuuksia terveystieteen edistämiseksi. Toisella asteella kaikkia opiskelijoita pyydetään täyttämään terveystieteiden kysely ja heidät kutsutaan terveystieteen tarkastukseen. Jokaisella oppilaitoksella tulisi olla ohjeistukset yhteneväiseen terveystieteiden kyselyn tulosten tarkasteluun eli niin sanotut hälytysrajat, milloin jatkotutkimuksille olisi tarvetta. (THL 2016, 32-47.)

Terveystieteen asiantuntijan on keskeistä tunnistaa nuoruusvaiheen merkitys ihmisen koko elämän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, jotta nuoren mielenterveyttä pystytään tukemaan tehokkaasti arjessa (Vorma ym. 2020, 21). Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kansallisessa mielenterveysstrategiassa vuosille 2020–2030 mainittuja ehdotuksia strategian linjausten saavuttamiseksi on mm. varmistaa lasten ja nuorten perustason palveluiden mielenterveyden riittävät voimavarat ja koordinoitu moniammatillinen yhteistyö. Lisäksi ehkäisevän työn

ohella tulisi tarjolla olla kriisitilanteissa tarpeellisia lyhyitä interventioita. (Vorma ym. 2020, 24.)

3.3 Masentuneen nuoren tukeminen

Nuorena alkaneen masennuksen huonon ennusteen, taudin suuren kuormittavuuden ja rajallisten hoitomahdollisuuksien vuoksi masennuksen ehkäisemisen tärkeys korostuu entistään. Myös tehokas jatko- ja ylläpitohoito ovat nuorten masennuspotilaiden kohdalla tärkeässä roolissa uusimisen ehkäisemiseksi. Yhtenä menetelmänä ehkäisevässä hoitotyössä käytetään erilaisia interventio-ohjelmia. Kognitiivisia toimintatapoja opettaa kognitiivis-behavioraalisen ohjelman suuntaus. Tässä pyritään tunnistamaan automaattiset negatiiviset ajatukset ja vaikuttamaan niihin. Myös sosiaalisia ongelmanratkaisutaitoja kehitetään. Toinen suuntaus on interpersoonallinen ohjelma, jossa keskitytään ihmissuhteisiin ja tunteisiin, jotka liittyvät niihin. Kommunikaatiokeinojen ja sosiaalisten taitojen opettelu on myös oleellista tässä ohjelmassa. Interventio-ohjelmat ovat antaneet hyvää vastetta nuorten masennusoireiden vähentämiseksi ja myös sairastavuus on vähentynyt. (Nuotio 2013.)

Opiskeluhollossa on vuodesta 2020 otettu käyttöön IPC-menetelmä masennusoireisen nuoren tukemiseen. Menetelmä perustuu strukturoituun jaksoon, jonka alussa nuori yhdessä terveydenhoitajan kanssa valitsee työskentelyn fokuksen. Tälle kuuden kerran strukturoidulle jaksolle määritetään tavoitteet, joita kohti suunnataan tutkimalla masennusoireiden ja ihmissuhteissa tapahtuvien muutosten yhteyttä sekä harjoittelemalla ihmissuhdetaitoja. Menetelmän on havaittu olevan toimiva etenkin lieväoireisilla nuorilla, joilla oireilu ei ole ollut vielä pitkäkestoista. Terveydenhoitajien kannalta menetelmä on käytännöllinen sen tuoman turvan ja työn hallinnan tunteen lisäämisen vuoksi, terveydenhoitajan ei siis tarvitse itse keksiä mitä käynneillä nuoren kanssa tekee. Myös käyntien rajallisuus, eli työskentelyn selkeä alku ja loppu, motivoivat nuorta panostamaan alusta alkaen. Menetelmän strukturi ja nuoren kanssa valittu fokus edesauttavat punaisen langan säilymistä. (Ritakorpi & Parhiala 2021.)

IPC-menetelmän vakiintuminen opiskeluhollossa arkeen edellyttää työntekijältä motivaatiota ja työnantajalta sekä esihenkilöltä tukea ja lupaa käyttää aikaa sen oppimiseen. Nuorelle tuttu terveydenhoitaja on usein ensimmäinen, jolle nuori kertoo masennusoireistaan tai vastaavasti se, joka ensimmäisenä masennusoireita nuorella tunnistaa, jonka vuoksi terveydenhoitajien mahdollisuuksia nuorten tukemiseen tulisi vahvistaa. Terveydenhoitaja voi kouluttautua IPC-menetelmän käyttöön. (Ritakorpi & Parhiala 2021.) Menetelmä pohjautuu interpersoonalliseen psykoterapiaan ja IPC-menetelmä on ollut Suomessa perus- sekä toisen asteen kouluissa käytössä vuodesta 2016 (Mielenterveystalo b).

3.4 COVID-19 vaikutukset

Julkisuudessa on käyty paljon keskusteluja liittyen nuorten mielenterveysongelmiin ja avun saamisen puutteellisuuteen. Ihmiskontaktit on pitänyt rajata minimiin koronapandemian aikana ja etäopiskelu on tuonut omat haasteensa nuorten arkeen. Nämä ovat luonnollisesti tuoneet sosiaalisen elämän kaventumista ja hallitsemattomuuden tunnetta myös nuorten arkeen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt selvityksen vuonna 2020, jonka mukaan opiskelijoiden mielenterveys- sekä päihdeongelmat ovat lisääntyneet korona-ajan tuomien muutosten myötä. Myös suuri osa (40 %) tutkimukseen osallistuneista opiskeluterveydenhuollon ammattihenkilöistä oli huomannut nuorten hyvinvoinnin aiheuttavan heille huolta enemmän edelliseen vuoteen verrattuna. (Känkänen & Jahnukainen 2020.)

Kevään 2020 aikana tehtiin Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta useita tiedonkeruita kouluterveydenhuoltoon. Niistä selvisi, mm. että kouluterveyden palveluita supistettiin voimakkaasti, kun siirryttiin etäkouluun ja heikkenemistä havaittiin myös muissa monialaista yhteistyötä vaativissa toimissa ja palveluissa. Myös terveystarkastusten normaali toteuttaminen heikentyi koronan aikana ja näin ollen niiden tarjoama mahdollisuus varhaiseen tunnistamiseen ja avun oikea-aikaiseen tarjoamiseen on vaikuttanut negatiivisesti nuorten kohdalla. Huoli nuorista ja heidän perheistään on kasvanut terveydenhoitajilla, ja terveydenhoitajien mukaan ahdistuneisuus nuorilla lisääntyi sekä terveystarkastuksissa tuotiin enemmän esiin myös perheiden sisäisiä pulmia. (Hakulinen ym. 2020.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata nuorten masennuksen ennaltaehkäisyä. Tavoitteena on koota ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä hyödynnettäväksi terveydenhoitajatyöhön.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata tutkimuskysymyksiin:

1. Mitkä riskitekijät vaikuttavat masennuksen syntyyn?
2. Millaisia masennusoireet ovat?
3. Miten terveydenhoitaja tunnistaa masennusriskissä olevan nuoren?
4. Mitä huomioida masennuksen ennaltaehkäisyssä?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Pohjana kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on aineistolähtöisyys ja pyrkimyksenä löytää vastauksia kysymyksiin liittyen tutkittavana olevaan ilmiöön. Katsauksessa hyödynnetään tutkijan luomia tutkimuskysymyksiä ja näiden kysymysten avulla aineistosta saadaan kerättyä kuvaileva sekä laadullinen vastaus. Tutkimuskysymysten muodostamisen jälkeen valitaan sopiva aineisto aiheeseen. Aineiston pohjalta rakennetaan kuvailu ja lopuksi tarkastellaan tehdyn prosessin tulosta. (Kangasniemi ym. 2013, 291, 294.)

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella voi olla monia eri tarkoituksia. Se voi tutkia vallitsevan keskustelun laatua jostakin ilmiöstä tai tietoa ja siihen liittyvää kehityssuuntaa sekä mitä teorioita tiedosta on jo olemassa. Näitä selvittämällä voidaan tutkimuksissa esiin nousseita kysymyksiä tunnistaa, vahvistaa tai kyseenalaistaa. Myös ristiriitojen osoittaminen ja tietoaikkojen tunnistaminen on mahdollista eri menetelmien avulla. (Kangasniemi ym. 2013, 249.)

Tässä opinnäytetyössä eri tietokannoista kerättiin aineistoa, jolla etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin liittyen nuorten masennuskuvaan. Opinnäytetyössä pyrittiin tutkimuskysymysten avulla keräämään kuvaileva vastaus nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä. Työssä viitattiin aineistoon ja pohdittiin saatuja vastauksia myös teorian pohjalta. Aineistoja oli useampi, joten vastauksia saatiin useammasta eri tutkimuksesta ja nämä tukivat toinen toisiaan. Teoriatieto sekä tutkimusten tulokset näkyvät molemmat työssä ja kuvailua pyrittiin suorittamaan näiden molempien avulla. Lopussa pohdittiin saatuja tuloksia ja niitä verrattiin aikaisempaan tietoon ennen opinnäytetyön aloittamista.

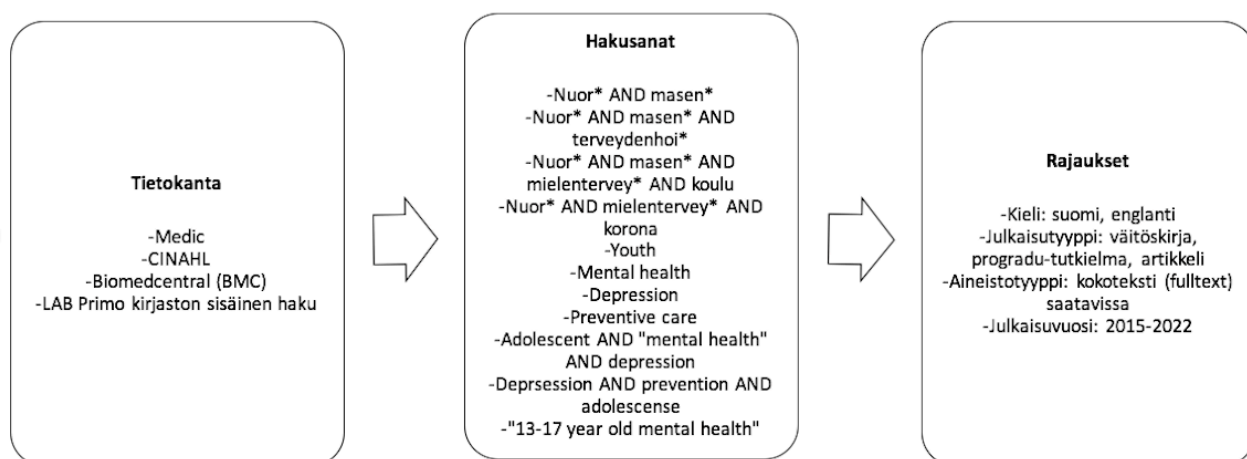
5.2 Tiedonhaku

Aineistonkeruussa käytössä oli Medic, Cinahl, Lab Primo kirjaston sisäinen haku ja Biomed central (BMC). Tutkimukset rajasimme vuosiin 2015-2022, vaihdellen vuosiväliä. Hakusanoina suomalaisia tutkimuksia etsiessä käytimme *Nuor* AND masen**, *Nuor* AND masen* AND terveydenhoi**, *Nuor* AND mielentervey* AND koulu**. *Nuor* AND mielentervey* AND korona**. Englanninkielisiä tutkimuksia etsiessä hakusanoina olivat *Youth, mental health, depression, preventive care. Adolescent AND mental health AND depression, Depression AND prevention AND adolescence* sekä Biomed centralista suoraan sanoilla *13-17 year old mental health*. Apua hyvien hakusanojen yhdistelyyn ja tietokantojen käyttöön saatiin LAB ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikolta. Osumia tuli eri tietokannoista rajauksista

huolimatta paljon, vaihdellen muutamista useampiin tuhansiin. Lab Primon tietokantahaussa hyödynsimme myös rajoituksia *Open Access, saatavilla verkossa, aihe: Adolescent, Mental depression, Mental disorders, Mental health, Teenagers, Adolescents, Public, Environmental, Occupational health and Risk factors.*

Aineistoa etsittiin myös manuaalisesti alan lehdistä, kuten Terveystieteiden ja Tehy-lehdistä, sekä google scholarin avulla. Näistä analyysiin valikoitui yksi tutkimus.

Valintaperusteina olivat tutkimukset ja artikkelit vuosivälillä 2015-2022, kokoteksti (full text) saatavilla, nuorten masennukseen, mielenterveyteen ja sen ennaltaehkäisyyn liittyvät suomen- ja englanninkieliset tutkimukset ja artikkelit. Poissulkukriteereitä olivat tutkimuksen tai artikkelin julkaisu ennen vuotta 2015 (poikkeus yksi tutkimus), ei vastaa tutkimuskysymyksiin, ei tieteellinen tutkimus, ei suomen- tai englanninkielinen, kokoteksti ei saatavilla, sisältö on maksullinen. Kaaviossa 1 on kuvattu tiedonhaku edeten tietokannasta hakusanoihin ja rajoituksiin.



Kaavio 1. Tiedonhaku

Yhteensä tietokantahaulla haettuja tutkimuksia valikoitui 15 tutkimusta, mutta tarkemman tekstiin tutustumisen jälkeen tutkimusaineiston määräksi jäi tietokantahaulla 12 kappaletta ja manuaalisen aineiston etsimisen tuloksena siis yhteensä 13 tutkimusta. Taulukossa 1 kuvataan tiedonhakua, johon on eritelty tarkemmin käytetyt tietokannat ja niistä saadut hakutulokset. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto on kuvattu taulukossa 2 (Liite 2), jossa esitellään tekijät, vuosi, tutkimuksessa käytetyt menetelmät ja tutkimuksen keskeiset tulokset.

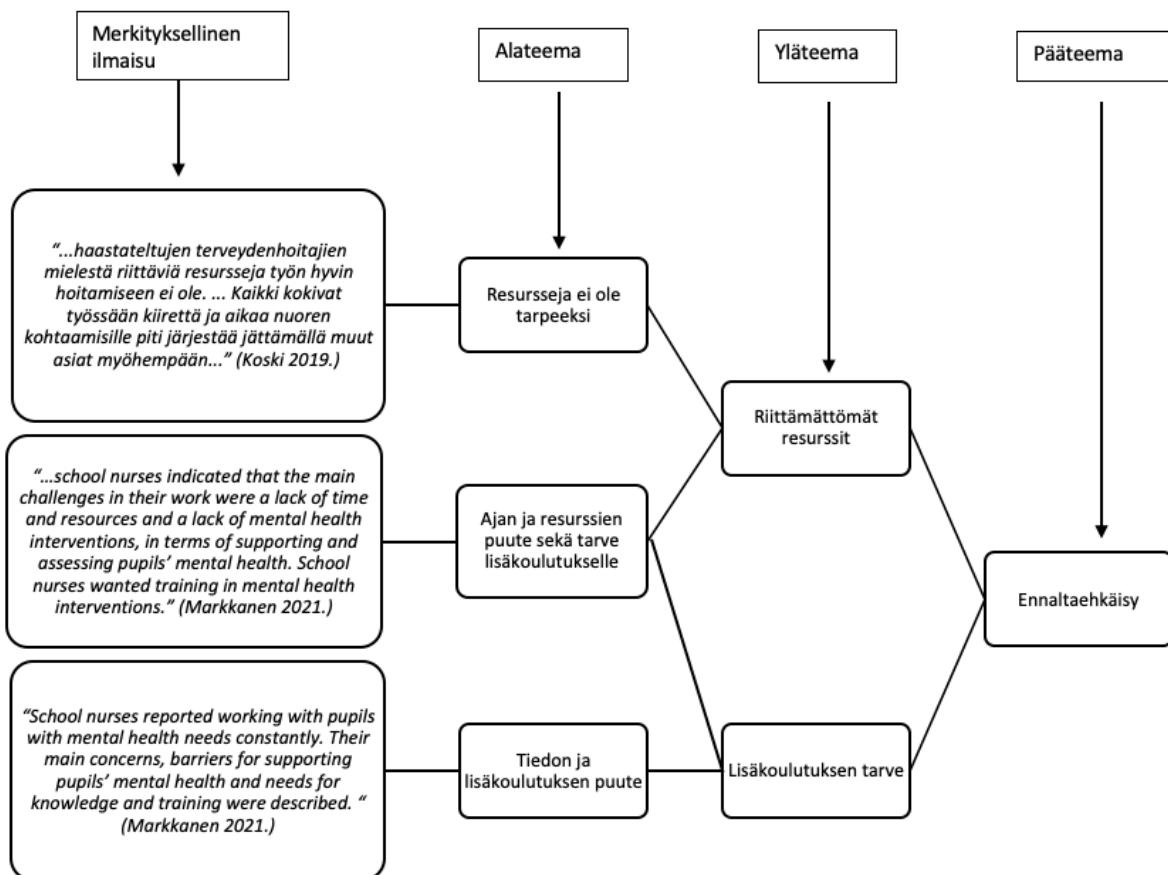
| Tietokantahaun haku-koneet | Hakusanat | Rajaukset | Hakutulos/käytetty |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| MEDIC | Nuor* AND masen*, | 2015-2021 | 1306 |
| | Nuor* AND masen* AND terveydenhoi*, | 2016-2021 | 5/2 |
| | Nuor* AND mielentervey* AND koulu*. | 2016-2021 | 20/3 |
| | Nuor* AND mielentervey* AND korona* | 2015-2021 | 110/1 |
| CINAHL | Youth, mental health, depression | 2016-2021 | 20/1 |
| | | 2016-2021 | 6575 |
| | Youth, depression, preventive care | 2019-2021 | 3311 |
| | | 2020-2021 | 1975/1 |
| LAB PRIMO | Adolescent AND “mental health” AND depression Depression AND prevention AND adolescence | 2017-2022, Open Access, Saatavilla verkossa, Aihe: Adolescent, Mental depression, Mental disorders, Mental health, Teenagers, Adolescents, Public, environmental and occupational health. | 3622/3 |
| | | 2017-2022, Open Access, Saatavilla verkossa, Aihe: Adolescents, Mental disorders, Risk factors. | 3968/2 |
| BMC-Biomed central | “13-17 year old mental health” | | 1654/2 |

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

5.3 Aineiston analyysi

Aineistoa analysoitiin teemoittelemalla aineistolähtöisesti. Kirjallisuuskatsauksen aineistoja tarkasteltiin yksitellen ja haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineistosta merkityksellisiä ilmaisuja ryhmiteltiin ja muodostettiin alateemoja, jotka yhdistettiin lopuksi pääteemoiksi. Teemojen mukaan järjestetyistä aineistoista kerättiin jokaisen teeman alle kohdat, joissa kyseisestä teemasta puhutaan. On yleistä, että sitaatteja nostetaan esille raporteissa. Poiminat aineistosta havainnollistavat sekä luovat luottamusta lukijalle siitä, että käytössä on oikeasti ollut aineisto, johon omaa työtä pohjataan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Aineistoa läpikäydessä on listattu ylös tutkimuksissa esiin nousseita teemoja liittyen tutkimuskysymyksiin. Teemoittelussa edettiin vaiheittain, ensimmäisessä vaiheessa koodattiin aineistosta väreillä ylliviivaten yhteneväisiä tuloksia (Silius 2008). Toisessa vaiheessa esiin tulleiden teemojen pohjalta aineistoa analysoitiin teemoittelua hyödyntäen. Koodaamalla aineistosta etsityt merkitykselliset ilmaisut muutettiin alateemoiksi, jonka jälkeen näistä muodostettiin yläteemoja ja yhdistettiin lopuksi pääteemaan. Pääteemat muodostuivat neljästä tutkimuskysymyksestä. Kaaviossa 2. on kuvattuna esimerkki aineiston analyysistä tässä opinnäytetyössä edeten merkityksellisestä ilmaisusta pääteemaan.



Kaavio 2. Esimerkki aineiston analyysistä

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Nuorten masennuksen riskitekijät

Lapselle ja nuorelle altistavia riskitekijöitä masennukselle voi tulla niin ympäristössä kuin perheessäkin. Psykkisesti sairaiden vanhempien lapsilla on suurempi riski sairastua masennukseen kuin lapsilla, joiden vanhemmat ovat psyykkisesti terveitä. Myös vanhempien päihteiden käyttö, pitkään jatkunut keskinäinen riitely sekä perheväkivalta ovat altistavia tekijöitä. Jos lapsen isällä on persoonallisuushäiriö, tai äiti on masentunut, on nämä lapset suuren riskin alla itsekkin sairastua. Psykkiseen hyvinvointiin, niin lapsella kuin nuorellakin, voi vaikuttaa myös kokemus hoivan laiminlyönnistä, poikkeavat tai ankarat kasvatustavat ja –asenteet sekä taloudellisesti heikompi asema. (Koski 2019.) Myös tunnetaidoilla on merkitystä masennuksen riskitekijöissä, mikäli nuori on tietoinen vain yhdestä tunteesta, on hänellä suurempi riski masennukseen kuin nuorella, jolla on tietoisuutta laajemmalla tunne-skaalalta. (Beames ym. 2021.)

Persoonallisuudella on myös rooli masennuksen syntyyn. Jos nuori on esimerkiksi heikosti itseohjautuva sekä yhteistyöhaluton, on näillä piirteillä löydetty olevan yhteys nuorten krooniseen ja ajankohtaiseen masennukseen. Aikaisemmin enemmän aikuisilla näkyneet itseohjautuvuuden puute ja vaikeuksien välttäminen, näkyvät tutkimuksissa nyt myös nuorilla yhteytenä masennukseen. (Tikka 2019.)

Koronapandemia on vaikuttanut tutkimusten mukaan nuorten mielenterveyteen negatiivisesti. Koulujen ollessa kiinni tuen, rutiinien sekä sosiaalisten yhteyksien puute vaikuttavat nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Etäopetus ja yhteiskunnan sulkutilat tuovat mukanaan myös fyysisen aktiivisuuden vähenemistä ja lisäävät aikaa ruutujen äärellä. Uniajat epä-säännöllistyvät ja epäterveelliset ruokailutottumukset ja ateriarhythmin puute johtavat painon nousuun ja vaikuttavat negatiivisesti myös hengitystie- ja verenkiertoelimistön kuntoon. (Nearchou 2020.)

6.2 Nuorten masennuksen oireet

Nuoret oireilevat monin eri tavoin ja yksilöllisesti. Nämä nuorten oireet voivat ilmetä sosiaalisina, fyysisinä sekä psyykkisinä. Psykkinen oireilu nuorissa näkyy esimerkiksi aggressiivisena tai haastavana käyttäytymisenä, itsetuhoisuutena, traumatisoitumisena, omien tunteiden hallitsemattomuutena sekä pelkotiloina. Psykkinen oireilu ilmenee merkittävästi paniikkikohtauksina, jolloin nuorella ilmenee niin fyysisten oireiden ohella myös ahdistuneisuutta. (Helin 2016; Kilponen 2019.) Fyysisiä oireita nuorissa ovat mm. erilaiset kiputilat,

fyysisen toimintakyvyn madaltuminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja väsyminen. Fyysisen oireilun näkyviä tunnusmerkkejä puolestaan ovat esimerkiksi raapiminen ja viiltely. Vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen haasteet, yhteenotot muiden kanssa, kiusaaminen ja muista vetäytyminen pois ovat sosiaalisten oireiden ilmenemisen muotoja. (Kilponen 2019.)

Aineiston perusteella esiin nousi tyttöjen ja poikien väliset erot oirekuvassa sekä tunnistamisen vaiheissa. Monessa tutkimuksessa nousi esiin poikien puhumattomuus sekä se, että usein tilanne poikien kohdalla on vakavampi siinä vaiheessa, kun he uskaltavat sanoittaa pahaa oloaan. Aggressiivinen käytös joko itseä tai toisia kohtaan ovat pojilla yleisempiä oireiden ilmenemismuotoja levottomuuden ja rauhottomuuden rinnalla. Tyttöihin verrattuna pojat jäävät myös herkemmin koulusta kokonaan pois, vaikka tytöilläkin tämä on merkittävästi lisääntynyt viime aikoina. Tytöt puolestaan kokevat enemmän ahdistuneisuutta. (Koski 2019; Kinnunen 2011.)

Pojilla mielenterveyden haasteet purkautuvat herkästi aggressiivisena käytöksenä, itseä tai muita kohtaan tai levottomuutena ja rauhottomuutena ... Tyttöillä mielenterveyden haasteet näkyvät kouluterveydenhoitajien kokemusten mukaan kuitenkin enemmän ahdistuneisuuden ja masennuksen tunteena. (Kilponen 2019.)

6.3 Nuorten masennuksen varhainen tunnistaminen

Terveydenhoitajat tiedostivat ja korostivat varhaisen puuttumisen ja tuen merkitystä masennuksen ennaltaehkäisyssä. Halu tunnistaa, hoitaa ja tukea erityisesti korkean riskin oppilaita terveydenhoitajilla on, mutta ajan sekä resurssien puute on ongelmana. Vaikka terveydenhoitajat ymmärtävät tunnistamisen tärkeyden, kokivat he kuitenkin oman ammattitaitonsa sekä keinot tukemiseen riittämättömiksi nuorten kohdalla ja kaipasivat tähän lisäkoulutusta. Terveydenhoitajat nostivat myös esiin monesti nykypäivänä työhön liittyvän kiireen ja riittämättömyyden tunteen nuorten kohtaamiseen kiireessä. (Helin 2016; Kilponen 2019; Markkanen 2021; Koski 2019.) Myös kahden viime vuoden koronapandemian vaikutukset näkyvät jo nuorissa. Pandemian aiheuttama eristäytyneisyys ja siitä johtuva yksinäisyys on lisännyt huomattavasti monen nuoren riskiä masennukselle. Yksinäisyys ja sen kesto, niin korona-aikana kuin muutenkin, ovat riskinä masennuksen synnylle. Yksinäisyys on yksi nuorten masennuksen ilmenemismuodoista. (Nearchou ym. 2020; Knopf 2020.)

...haastateltujen terveydenhoitajien mielestä riittäviä resursseja työn hyvin hoitamiseen. Riittämättömyyden tunteeseen liittyi vahvasti myös keinottomuuden tunne: työntekijällä on halua auttaa, mutta hän tuntee itsensä voimattomaksi oppilaan ongelmien edessä. (Helin 2016.)

6.4 Nuorten masennuksen ennaltaehkäisy

Nuorten masennuksen sisältämät erityispiirteet tekevät tunnistamisesta haasteellista. Nuorella masentunut mieliala on usein masentuneeseen aikuiseen verrattuna reaktiivisempi ja ailahtelevampi. Tämä hankaloittaa masennuksen tunnistamista ja ennaltaehkäisevän työn tekemistä. (Tikka 2019.)

Avun hakemiseen vaikuttavat perheen asenteet ja suhtautuminen mielenterveyspalveluihin, sekä lähipiirin mahdolliset huonot kokemukset mielenterveyspalveluista. Myös epäluottamus ammattilaisiin tai hoidon vaikuttavuuteen ovat yhteydessä avun hakemiseen varhaisessa vaiheessa. Tutkimuksissa esiin nousi myös huomio siitä, että jos nuori ei ole tietoinen mistä saa apua, jää hän helposti avun piirin ulkopuolelle. Onkin siis myös tärkeää kouluissa informoida nuoria paikoista, joista voi hakea apua ja kannustaa siihen. (Velasco ym. 2020.) Stigman poistaminen mielenterveysongelmista etenkin kansainvälisissä tutkimuksissa on tullut ilmi. Pelko leimaantumisesta on tutkimusten mukaan rajoittanut nuorten uskallusta hakea apua masentuneeseen mieleen. (Velasco ym. 2020; Feiss ym. 2019; Skre ym. 2013.)

Tunnetaitojen oppiminen vanhemmilta ja varhaiskasvatuksesta sekä esikoulusta jo ennen kouluikää ovat tärkeässä osassa masennuksen ehkäisyä myöhemmällä iällä, kuten nuoruudessa. Myös nuorten halu lisätä omaa tietoisuutta sekä positiivisista että negatiivisista tunteista edesauttavat tunteiden hallitsemisen taitoa. (Beames ym. 2021.) Älylaitteiden sovellukset ja muut internetiä hyödyntävät tukimenetelmät ovat tutkimusten mukaan osoittautuneet hyödyllisiksi nuorten masennuksen ennaltaehkäisyssä lisäämällä tietoutta sekä masennuksesta, että siihen vaikuttavista tekijöistä (Beames ym. 2021; Markkanen 2021).

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Ennen opinnäytetyön tekoa käsitys nuorista ja heidän kokemastaan masennuksesta, sukupuolten välisistä eroista ja oireista tuntui selkeältä. Tutkimusten tulokset tukivat jo tiedossamme olevia asioita, mutta uutena esiin nousi terveydenhoitajien suuresti esille nostama keinojen puute ja koulutuksen vähyys. (Helin 2016; Kilponen 2019; Koski 2019; Markkanen 2021.) Ajatuksia herättävää oli se, että moni terveydenhoitaja tiedosti ennaltaehkäisevän työn tärkeyden, mutta eivät kokeneet heillä olevan tarpeeksi keinoja tai aikaa tavoittaa ja auttaa nuoria ajoissa, joten he eivät voineet toteuttaa työtään riittävän hyvin (Helin 2016). Lohduttavaa oli lukea tutkimuksista terveydenhoitajilla olevan kuitenkin halu auttaa ja kohdata nuoria, ja omista tauoistakin oli nipistetty aikaa heidän kohtaamiseensa (Helin 2016; Kilponen 2019; Koski 2019; Markkanen 2021).

Ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu mielestämme myös siinä, että masennusta, sen oireita ja yleisyyttä normalisoitaisiin, jotta nuorten ei tarvitsisi pelätä leimautuvansa. Tutkimuksissa nousi esiin myös mielenterveyden ongelmien aiheuttama leimaantuminen (Velasco ym. 2020; Feiss ym. 2019; Skre ym. 2013). Leimaantumisen pelko ei saisi olla esteenä kenenkään avun hakemiselle. Ajattelemmme terveydenhoitajilla olevan erittäin tärkeä rooli nuorten masennuksen puheeksi ottamisessa ja rohkaisemalla nuoria matalalla kynnyksellä kertomaan huolistaan. Vaiettuun ongelmaan on mahdotonta löytää apukeinoja. Säännölliset terveystarkastukset ovat oivallinen hetki seuloa ja selvittää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkastuksissa keskustelun apuna terveydenhoitajat voivat käyttää mm. erilaisia lomakkeita, jotka helpottavat nuortakin omien tunteiden nimeämisessä ja tunnistamisessa.

On ollut mielenkiintoista seurata mediasta koronan vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja nyt liittää omat huomiot aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Terveydenhuollon saatavuuden rajoitukset ovat heikentäneet nuorten mahdollisuuksia saada apua, ja jo ennen koronaa tiedossa ollut haaste saada esimerkiksi keskusteluapua on viime vuosina ollut yhä haasteellisempaa. (Hakulinen ym. 2020.) Opinnäytetyöntekijöinä koemme, että on epäilemättä, kun nuoret ovat joutuneet pärjäämään yksin ongelmiansa kanssa. Myös edellä mainitut terveystarkastukset ovat jääneet vähemmälle koronan aikana, ja näin ollen nuorten hyvinvoinnin selvittäminenkin on jäänyt vähemmälle huomiolle.

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli koota terveydenhoitajille ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä työhön hyödynnettäväksi. Opinnäytetyössä käytettiin mahdollisimman uusia tutkimuksia, niin suomalaisia kuin kansainvälisiäkin.

Tutkimuksista löytyi vastauksia tutkimuskysymyksiin ja niistä saatiin koottua yhteen terveydenhoitajien kokemat puutteet liittyen nuorten masennuksen ennaltaehkäisyyn.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tutkimusetiikan näkökulmasta keskeisiä lähtökohtia, kuten rehellisyyttä, tarkkuutta ja yleistä huolellisuutta, niin työtä tehdessä kuin tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä arvioinnissa. Opinnäytetyössä on huomioitu asianmukaiset viittaukset ja kirjallisuuskatsauksessa on kunnioitettu tutkijoita ja alkuperäistä tekstiä sen asiasisältöä muuttamatta tai vääristelemättä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuskysymysten muotoilussa sekä tutkimusetiikan noudattamisessa jokaisessa työn vaiheessa on huomioitu eettiset kysymykset. Valitussa kirjallisuudessa, tutkimuskysymyksissä ja niiden perusteluissa sekä kuvailun argumentoinnin vakuuttavuudessa sekä prosessin johdonmukaisuudessa on huomioitu puolestaan luotettavuuskysymykset. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa suurelta osin valittu aineisto, on kuitenkin oleellista huomioida myös käytetty aineistonvalinta tapa. Valittu aineisto on siis sidoksissa implisiittiseen tai eksplisiittiseen tapaan valita aineistoa. Implisiittinen aineiston valinta, jota tässä opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään, tuo luotettavuutta työlle. Luotettavuuden sekä sen tarkastelu koko työprosessin ajan kuuluu implisiittiseen valintatapaan. Luotettavuuden puolesta puhuu myös teoretiedon ja tutkimusten liittäminen yhteen, jota myös pyrimme toteuttamaan. (Kangasniemi ym. 2013, 298.)

Opinnäytetyössä on käytetty muutamia kansainvälisiä tutkimuksia. Nämä tutkimukset löytyivät LAB-ammattikorkeakoulun tarjoamien tietokantojen kautta, joten niitä voi pitää luotettavina ja asianmukaisina. Myös näissä on huomioitu tutkimusten julkaisuvuosi ja opinnäytetyöhön valikoitui vain uusimpia tutkimuksia. Suomalaisen sekä kansainvälisten tutkimusten yhtenäisyys ja samojen tutkimustulosten saaminen tukevat myös luotettavuutta. Teksteihin viitattaessa huomioitiin eettiset näkökulmat pyrkimällä kääntämään sisältö mahdollisimman tarkasti ilman, että se vääristyy.

Tutkimuskysymykset on esitetty selkeästi ja opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös selkeä kuvaus tiedonhausta, sen vaiheista ja analyysistä sekä tietokantahakujen tekeminen luotettavista tietokannoista. Ammattikirjallisuus on ajantasaista ja opinnäytetyö on eettisyyttä vahvistaen käynyt läpi Turnitin tarkastuksen ennen sen vientiä Theseukseen (Turnitin 2022).

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella nuorten masennuksesta on olemassa paljon tietoa ja tutkimuksia, sekä ammattilaisilla, kuten terveydenhoitajilla on halua auttaa nuoria. Resurssien puute sekä koulutuksen vähyyks ongelmana nousi esiin tutkimuksissa (Helin 2016; Kilponen 2019; Markkanen 2021; Koski 2019).

Jatkotutkimusehdotuksena tutkimusta tarvittaisiin olemassa olevista resursseista nuorten mielenterveyden edistämiseen sekä masennuksen ennaltaehkäisyyn. Huomioiden vallitsevan koronapandemian, tulisi tutkimusta tehdä koronan vaikutuksista nuorten masennukseen sekä sen varhaiseen tunnistamiseen ja hoitoon. Tutkimuksissa tulisi erityisesti huomioida mm. sulkutilan aikana käytettävissä olleet resurssit, kun kouluterveydenhoitajia siirrettiin kouluilta muihin tehtäviin. Sosiaalisten kontaktien vähyyks voi lisätä masennusoireilua nuorilla entisestään, joten tutkimusta nuorten mielenterveyden edistämiseksi tarvitaan lisää.

Myös tutkimukset perheen sisäisestä vuorovaikutuksesta ja tunteista puhumisesta liittyen masennukseen ja sen ennaltaehkäisyyn olisi lisätutkimuksia vailla. Kun perheessä keskustellaan avoimesti tunteista ja niiden näyttämiseksi annetaan lupa, oppii lapsi näin hallitsemaan, nimeämään ja näyttämään tunteitaan. Tunnetaitojen hallitseminen on ehkäisevä tekijä masennukselle. (Beames ym. 2021.)

Lähteet

Beames, J., Kikas, K. & Werner-Seidler, A. 2021. Prevention and early intervention of depression in young people: an integrated narrative review of affective awareness and ecological momentary assessment. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8365890/>

Feiss, R., Dolinger, S., Merritt, M., Reiche, E. & Karley, M. 2019. A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety and depression prevention programs for adolescents. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://www.proquest.com/docview/2265767226?accountid=202350&parentSessionId=yk31LDR3Pbxxi4HWyyh4x%2BNuPPUZ8734bCDnDH1PgmE%3D&pq-origsite=primo>

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell. 280.

Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Vaara, S., Jahnukainen, J. & Varonen, P. 2020. "Pahin syksy ikinä" Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. THL. Viitattu 11.4.2022. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140643/URN_ISBN_978-952-343-579-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helin, L. 2016. Psykkisesti oireilevien lasten ja nuorten kohtaaminen – ammattilaisten näkökulma. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49873/URN-NBN-fi-jyu-201605212646.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Huttunen, M. 2018. Masennus, masentuneisuus, masennusoire ja masennustila. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00390/masennus-masentuneisuus-masennusoire-ja-masennustila?q=masennus>

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2019. Mielenterveys-hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 19, 272, 274

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301. Viitattu 26.1.2022.

Karlsson, L. 2004. Nuorten masennus; vakavasti otettava sairaus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo94539>

Kilponen, K. 2019. Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21227/urn_nbn_fi_uef-20191158.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Knopf, A. 2020. Prepare for increased depression, anxiety in youth due to COVID-19 lockdown. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.saimia.fi/doi/full/10.1002/cpu.30511>

Koski, N. 2019. Yläkoululaisten nuorten mielenterveyden ongelmat terveydenhoitajan näkökulmasta. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148909/Koski_Niina_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Känkänen, P. & Jahnukainen, J. 2020. Nuorten tulevaisuutta koskevat huolet otettava vakavasti. THL Blogi. Viitattu 31.3.2022. Saatavissa <https://blogi.thl.fi/nuorten-tulevaisuutta-koskevat-huolet-on-otettava-vakavasti/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Masennus nuoruusiässä. 2017. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/masennus-nuoruusiassa/>

Markkanen, P. 2021. Supporting pupils' mental health in schools. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/152853/AnnalesD1594Markkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Markkula, N. & Suvisaari, J. 2017. Masennushäiriöiden esiintyvyys, riskitekijät ja ennuste. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo13544>

Mielenterveystalo. a. Häiriöt ja ongelmat. Masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 20.2.2022. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus_ja_mielialahairiot.aspx

- Mielenterveystalo. b. IPC. Mitä IPC on? Viitattu 20.4.2022. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/apu_kaytannossa/IPC/Pages/mita_IPC_on.aspx
- Mäkelä, M., Marttunen, M., Tuunainen, A. & Isometsä, E. 2020. Nuoruusikäisen lievän ja keskivaikean masennuksen lääkehoito. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/dnd00052>
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. & Hennessy E. 2020. Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.saimia.fi/doi/full/10.1002/cpu.30511>
- Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorten-masennusta-voidaan-ehkaista/>
- Oppilas –ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Oppilas –ja opiskelijahuoltolaki, 3 §. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. 2002. Opetusministeriö. Viitattu 21.4.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80886/opmtr13.pdf>
- Ritakorpi, M. & Parhiala P. 2021. Masentuneen nuoren tukeminen IPC-menetelmän avulla (Terveystieteiden lehti, 5/2021 17-19.) Viitattu 21.4.2022.
- Rovasalo, A. 2022. Masennustila eli depressio. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389#s6>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.1.2022. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. Viitattu 23.3.2022. Saatavissa: <https://docplayer.fi/9898776-Teemoittelu-ja-tyypittely.html>
- Skre, I., Friberg, O., Breivik, C., Johnsen, L., Arnesen, Y. & Afwedson Wang, C. 2013. A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-873>
- Sosiaali –ja terveysministeriö a. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://stm.fi/kouluterveydenhoito>

Sosiaali –ja terveysministeriö b. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Määritelmät, 3 §. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Opiskeluterveydenhuolto, 17 §. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Terveysneuvonta ja terveystarkastukset, 13 §. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Kouluterveydenhuolto, 16 §. Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyönmenetelmät opiskeluterveydenhuollossa. 32-47. Viitattu 7.4.2022. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. 2019. Mielenterveys. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>

Tikka, S. 2019. Persoonallisuuden yhteys masennuksen kulkuun ja itsetuhoiseen käytökseen nuorilla. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301849/Tikka_Sini_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 7.4.2022. Saatavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Velasco, A., Cruz, I., Billings, J., Jimenez, M. & Rowe, S. 2020. What are the barriers, facilitators and intervention targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa: <https://bmc-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02659-0>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6, 21–24. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Liite 1. Tutkimusartikkelitaulukko

| Tutkimuksen tekijät, vuosi | Käytetyt menetelmät | Keskeiset tulokset |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beames, J., Kikas, K. & Werner-Seidler, A. 2021. Prevention and early intervention of depression in young people: an integrated narrative review of affective awareness and ecological momentary assessment. | Tavoitteisiin pääsemiseksi käytettiin luovaa lähestymistapaa, jolloin yhdistettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta kvalitatiivisiin metodeihin. | Affektiivinen tietoisuus on tärkeää ennaltaehkäisevässä ja aikaisessa interventiossa masennuksessa. Nuorten ja heitä hoitavien ammattilaisten kohdalla tulee tehdä enemmän töitä rakentaakseen affektiivista tietoutta oikealla tavalla ja oikeaan aikaan, yksilöllisyys huomioiden. |
| Feiss, R., Dolinger, S., Merritt, M., Reiche, E. & Karley M. 2019. A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. | Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa on käytetty 42 artikkelia, mukaan lukien 7310 nuorta iältään 11-18-vuotiaita. Meta-analyysit tehtiin stressistä, masennuksesta ja ahdistuksesta. | Tulokset on eritelty kolmeen muuttujaan stressiin, ahdistuneisuuteen sekä masennukseen/masennusoireisiin. Stressi-interventiot eivät vähentäneet stressioireita. Ahdistuneisuus-interventiot puolestaan vähensivät ahdistuneisuuden oireita, mutta yhteiskunnallisiin ohjelmiin tarvitaan enemmän panostusta. Masennuksen interventiot myös vähensivät masennusoireita. |
| Helin, L. 2016. Psykkisesti oireilevien lasten ja nuorten kohtaaminen – ammattilaisten näkökulma. | Laadullinen aineisto kerättiin vuosina 2014 ja 2015 sähköisellä kyselyllä osaa Veturi hanketta. Analysointi tehtiin laadullisella sisällön analyysillä ja kvantifioimalla kartoitettiin psyykkisen oireilun muotoja. | Analyysissä työntekijän kokemat haasteet muodostuivat ammattilaisen sisäisistä haasteista, tukijärjestelmän, sekä koulun toimintakulttuurin haasteista. Koulun arjessa yleisimmin ilmeneviä psyykkisen oireilun muotoja ovat aggressiivisuus ja hiljainen reagointi, kuten masennus ja ahdistus. Tutkittavia kuormitti psyykkisen oireilun kohtaaminen ja herätti tutkittavissa erilaisia tunteita; halu auttaa ja tukea oli suuri, mutta voimavarat koettiin rajallisiksi sekä ammattitaito koettiin osin riittämättömäksi. Yhteistyö oppilaan hoitotahojen ja perheen kanssa oli ajoittain haastavaa ja ammattilaisen oma rooli oppilaan tukemisessa epäselvä. Toimimattomat hoitokejutt, tuen saamisen vaikeus ja koko koulujärjestelmä ja sen tiukat vaatimukset saivat tutkittavilta kritiikkiä. |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kilponen, K. 2019. Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä.</p> | <p>Tutkimus toteutettu teemahaastatteluina neljässä ryhmässä. 18 kouluterveydenhoitajaa osallistui vuoden 2019 helmi – ja maaliskuun aikana tehtäviin ryhmähaastatteluihin. Analysointiin käytettiin induktiivista sisällön analyysia.</p> | <p>Kouluterveydenhoitajat tunnistavat koululaisten mielenterveyden haasteita fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten oireiden perusteella, sekä yksilöllisten että yhteistyöhön perustuvien menetelmien avulla. Terveydenhoitajat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi menetelmiä koululaisten mielenterveyden tukemiseksi, sekä yhteistyön tiivistäminen eri toimijoiden välillä tulisi kehittää toimivammaksi. Lisäksi kouluterveydenhoitajat tarvitsevat koulutusta ammatillisen osaamisen kehittämiseksi koululaisten mielenterveyden tukemiseen.</p> |
| <p>Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät.</p> | <p>Ensimmäinen aineisto kerätty kyselylomakkeella 14-vuotiailta nuorilta keväällä 1996. Seuranta-aineisto kerätty kyselylomakkeella (SCL-90) syksyllä 2006 samoilta henkilöiltä, vastausprosentti 61. Tuloksia kuvattu tunnuslukujen, kuten frekvenssien, prosenttien, keskiarvojen, keskihajontojen ja vaihteluväliden avulla. Kussakin osatutkimuksessa tilastollisia eroja testattu tilanteeseen soveltuvin tilastollisin menetelmin.</p> | <p>Tutkimuksessa selvisi varhaisaikuisilla olevan 24-vuotiaana paljon erilaisia mielenterveysoireita, naiset raportoivat kaikkia oireita miehiä enemmän.</p> |
| <p>Knopf, A. 2020. Prepare for increased depression, anxiety in youth due to COVID-19 lockdown.</p> | <p>Kirjallisuuskatsauksen aineisto teemoiteltu neljään kategoriaan, joista ensimmäinen jaettu kolmeen: 1. Yksinäisyyden vaikutus mielenterveyteen terveellä väestöllä, 2. poikkileikkauksellinen ja pitkittäinen näyttö, 3. pandemiaan keskittyneet tulokset ja 4. interventiotutkimukset.</p> | <p>Eristäytymisen ja yksinäisyyden lisäävän masennuksen riskiä ja mahdollisesti ahdistusta. Yksinäisyyden kesto korreloi voimakkaammin oireita kuin yksinäisyyden voimakkuus.</p> |
| <p>Koski, N. 2019. Yläkoululaisten nuorten mielenterveyden ongelmat terveydenhoitajan näkökulmasta.</p> | <p>Terveydenhoitajien teemahaastattelu, haastateltavia 6. Saatu kokemusperäistä tietoa terveydenhoitajilta Varsinais-Suomen alueelta.</p> | <p>Yläkouluikäisten nuorten henkinen hyvinvointi jakautunut todella hyvin ja todella huonosti voiviin nuoriin. Nuorten pahoinvointi näkyy kouluissa enemmän kuin ennen.</p> |
| <p>Markkanen, P. 2021. Supporting pupils' mental health in schools. - Oppilaiden mielenterveyden tukeminen kouluissa.</p> | <p>Monimenetelmätutkimus, toteutettu kolmessa eri vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen aineisto kerätty ryhmähaastattelulla, analysoitu induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Toisessa vaiheessa kyselytutkimus. Kolmas vaihe määrällisen aineiston analyysi, kuvailevin tilastollisin menetelmin ja laadullinen deduktiivisen sisällön analyysin avulla.</p> | <p>Opetushenkilöstön huolet liittyivät haastaviin tilanteisiin oppilaiden kanssa sekä miten mielenterveysongelmista kärsiviä nuoria tulisi tukea. Kouluterveydenhoitajat toivoivat lisäkoulutusta interventioista. Verkkopohjainen tukiohjelma oli soveltuva käytettäväksi mielenterveysinterventiona kouluympäristössä.</p> |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. & Hennessy, E. 2020. Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. | Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on käytetty sekoitettuja menetelmiä integroidusta tarkastelusta, jotta tunnistetaan kaikki empiiriset tutkimukset, jotka keskittyvät nuoriin. | COVID-19 on ollut vaikutus nuorten mielenterveyteen ja erityisesti masennukseen sekä ahdistuneisuuteen murrosikäisillä. Tutkimus antaa vahvaa näyttöä COVID-19 vaikutuksesta nuorten elämään. |
| Skre, I., Friborg, O., Breivik, C., Johnsen, L., Arnesen, Y. & Afwedson Wang C. 2013. A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. | Satunnaistettu klusterin kontrolloimaton tutkimus, joka sisältää 1070 murrosikäistä kolmesta eri Norjalaisesta koulusta. Yhdessä koulussa interventio, kahdessa muussa kontrolliryhmä. Testien välissä oli kolmen kuukauden väli. Analysointiin käytettiin lineaarisia sekoitettuja malleja ja yleistettyjä arviointi yhtälömalleja. | Interventioissa mielenterveyslukutaito parani ja perusterveydenhuoltoa osattiin ehdottaa paikaksi, josta hakea apua. Murrosikäiset, joilla oli ennakkoluuloja eivät ehdottaneet paikkoja avun hakemiseksi. Yleisesti tytöt ja vanhemmat murrosikäiset tunnistivat oireita paremmin ja heillä oli alhaisempi ennakkoluuloisten uskomusten taso. |
| Tikka, S. 2019. Persoonallisuuden yhteys masennuksen kulkuun ja itsetuhoiseen käytökseen nuorilla. | Tutkimusaineisto kerätty Peijaksen sairaalan nuorisopsykiatrian avohoitoon tulleista masennusta sairastavista potilaista, masennusoireita ja itsetuhoisuutta arvioitu psykiatrisin diagnostisin haastatteluin ja masennuksen sekä itsetuhoisuuden esiintymistä seurattiin 1 ja 8 vuoden jälkeen alkuarviosta. | Temperamenttipiirteistä korkean vaikeuksien välttämisen ja luonteenpiirteissä matalan itseohjautuvuuden yhteys ajankohtaiseen ja krooniseen masennukseen. Kroonisesti masentuneilla nuorilla havaittiin keskimäärin matalampi yhteistyöhalukkuus. Korkea vaikeuksien välttäminen osoittautui itsemurhayritysten vaarateki-jäksi. |
| Velasco, A., Cruz, I., Billings, J., Jimenez, M. & Rowe, S. 2020. What are the barriers, facilitators and intervention targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. | Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, johon etsittiin tietoa viidestä eri tietokannasta pääasiallisten esteiden, mahdollistajien ja interventioiden kohdentamisesta nuoriin 10-19 vuotiaisiin apua etsiviin, joilla oli jokin yleinen mielenterveydenhäiriö. Kaksi erillistä tutkimusta suoritettiin 2018 ja 2019, jolloin tutkimusta päivitettiin. | Eniten mainittuja esteitä olivat leimaantuminen ja negatiiviset uskomukset mielenterveyspalveluihin sekä ammattilaisiin. Mahdollistajiin liittyi aikaisempi positiivinen kokemus terveyspalveluihin ja mielenterveyden lukutaito. Tutkimuksen laatu oli vähäisestä keskitasoon ja apua hakevan määritelmästä ja mittauksista ei löytynyt yhteisymmärrystä. |