

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitajakoulutus

2023

Tytti Hartikainen ja Outi Kuokkanen

MIELEN HYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN

– esite yläkouluikäisille nuorille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitajakoulutus

2023 | 49 sivua

Tytti Hartikainen ja Outi Kuokkanen

Nuoren mielen hyvinvointi ja sen edistäminen

– esite yläkouluikäisille nuorille

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyen yläkouluikäisille nuorille. Tavoitteena oli luoda materiaalia, jonka avulla yläkouluikäiset nuoret voivat kehittää mielenterveystaitojaan. Tuotettu esite soveltuu myös yläkoulujen terveydenhoitajien työskentelyn tueksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja toimeksiantajana oli Turun kaupunki. Opinnäytetyön teema soveltui myös Turun ammattikorkeakoulun Well@School-hankkeeseen.

Terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ruokavalio, liikunta, riittävästä unensaannista huolehtiminen ja päihteettömyys, edistävät mielen hyvinvointia. Ruutuajan kohtuullisella ja viisaasti kohdennetulla käytöllä saadaan hyödynnettyä digitaalisen median potentiaalia minimoiden haitallisia lieveilmiöitä. Tunnetaitojen avulla tunteita oppii säätelemään ja tunteiden hallinta onnistuu paremmin käytännön arjessa. Tunnetaitojen harjoittelu auttaa nuorta rakentamaan kokonaisuudessaan parempaa arkea ja tulevaisuutta.

Asiasanat:

mielen hyvinvointi, nuori, tunnetaidot, ruutuaika, terveelliset elämäntavat

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Public Health Nursing

2023 | 49 pages

Tytti Hartikainen ja Outi Kuokkanen

The mental well-being and its promotion

– a brochure for middle school aged youth

The purpose of the thesis was to produce a brochure about mental well-being and its promotion for middle school aged youth. The goal was to create material to help middle school aged youth develop their mental health skills. The brochure is also suitable for supporting the work of public health nurses in middle schools.

This functional thesis was commissioned by the City of Turku. The theme of the thesis was also suitable for the Well@School project of the Turku University of Applied Sciences.

Healthy lifestyle choices such as a balanced diet, exercise, adequate sleep, and sobriety promote mental well-being. The potential benefits of digital media are best utilized through reasonable and wisely targeted screen time, minimizing harmful side effects. With the help of emotional skills, it is possible to learn how to regulate and manage one's emotions in daily life. Practicing emotional skills helps young people build a better everyday life and future for themselves.

Keywords:

mental well-being, middle school aged youth, emotional skills, screen time, healthy lifestyle choices

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset	7
3 Nuoren mielen hyvinvointi	8
3.1 Nuoruusikä	8
3.2 Nuoren mielen kehitys	11
4 Nuoren mielen hyvinvoinnin edistäminen	15
4.1 Tunnetaidot	15
4.2 Terveelliset elämäntavat	19
4.2.1 Ravitseminen	20
4.2.2 Liikunta	22
4.2.3 Uni	24
4.2.4 Päihteettömyys	25
4.3 Ruutuaika	27
5 Opinnäytetyön toteutus	32
5.1 Tiedonhaku	32
5.2 Esitteen toteutus	33
6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	35
7 Pohdinta	36
Lähteet	38

Liitteet

Liite 1. Esite yläkouluikäisille nuorille

1 Johdanto

Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys on voimavara sekä keskeinen osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Se rakentuu hyvistä psyykkisistä resursseista, mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään, toiveikkuudesta, mielekkäistä sosiaalisista suhteista ja hyvästä itsetuntemuksesta. Mielen hyvinvoinnilla on myös vaikutusta fyysiseen terveydentilaan ja kykyyn tehdä parempia valintoja oman terveytensä edistämiseksi. (THL 2022.) Mielen hyvinvointi tekee arjesta sujuvampaa ja parantaa elämänhallintaa (Kilponen 2019).

Tässä opinnäytetyössä aihetta lähestytään mielen hyvinvoinnin käsitteen kautta, jolloin painotetaan terveyden edistämisen näkökulmaa. Mielenterveys terminä saattaa herkästi korostaa sairaus- ja ongelmakeskeisyyttä.

Kouluterveyskyselyn (2021) tuloksista käy ilmi nuorten mielen hyvinvoinnin haasteiden lisääntyminen koko Suomessa. Turun alueen yläkouluiikäisten huolestuneisuus omasta mielen hyvinvoinnistaan on merkittävää. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan 38,8 % nuorista oli huolissaan omasta mielen hyvinvoinnistaan, mikä on 6,9 % enemmän kuin aiemmassa Kouluterveyskyselyssä (2019). Opinnäytetyöhön on nostettu Kouluterveyskyselystä (2021) nuorten ahdistuneisuuden lisääntyminen, ravitsemuksen haasteet, liikunnan vähäisyys, uneen liittyvät haasteet ja päihteiden käyttö. Lisäksi Katariina Pirneksen (2023, 45, 87) tuoreimman tutkimuksen pohjalta mukaan otettiin myös nuorten runsas ruutuaika.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella esite yläkouluiäisille nuorille mielen hyvinvoinnin ja sen edistämisen tueksi (Liite 1). Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa terveyden edistämisen materiaalia, jonka avulla yläkouluiikäiset nuoret voivat kehittää mielenterveystaitojaan. Esite soveltuu myös yläkoulujen terveydenhoitajien työskentelyn tueksi. Esitteen sisältö rajattiin tunnetaitoihin, terveellisiin elämäntapoihin ja ruutuaikaan teemojen ajankohtaisuuden vuoksi. Lisäksi teemojen välillä voidaan havaita syy-seuraussuhteita.

Opinnäytetyön aihe annettiin Turun ammattikorkeakoulun kautta ja työn toimeksiantajana toimi Turun kaupunki. Opinnäytetyön teema soveltui myös Turun ammattikorkeakoulun Well@School-hankkeeseen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite mielenterveyden hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyen yläkouluikäisille nuorille. Tavoitteena oli luoda terveyden edistämisen materiaalia, jonka avulla yläkouluikäiset nuoret voivat kehittää mielenterveystaitojaan. Esite soveltuu myös yläkoulujen terveydenhoitajien työskentelyn tueksi.

Opinnäytetyö on tehty seuraavien ohjaavien kysymysten ympärille:

1. Miten tunnetaidot vaikuttavat nuoren mielen hyvinvointiin?
2. Miten terveelliset elämäntavat vaikuttavat nuoren mielen hyvinvointiin?
3. Miten ruutuaika vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin?

3 Nuoren mielen hyvinvointi

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, selviytyy elämän normaaleista haasteista, pystyy työskentelemään tuottavasti ja kykenee osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. (WHO 2021, 1–2.)

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluva mielen hyvinvointi on voimavara, joka vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun ja toimintakykyyn (HUS 2022). Mielen hyvinvointiin voidaan liittää toiveikkuus tulevaisuudesta, myönteinen käsitys itsestä, kyky kehittyä, hallinnan tunne omasta elämästä ja taito kohdata haasteita ja vastoinkäymisiä (Aalto-Setälä 2020, 20–21). Sen voidaan katsoa rakentuvan erilaisista osa-alueista, kuten fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, mielekkyyden kokemuksesta, toimivista sosiaalisista suhteista ja arjen rytmistä (Suomen Mielenterveys ry 2022).

3.1 Nuoruusikä

Sanan “adolescence” eli suomeksi “nuoruusikä” kehitti amerikkalainen psykologi G. Stanley Hall vuonna 1904. Sana esiintyi ensi kertaa hänen teoksessaan *Adolescence: Its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*. (Furlong 2013, 2.)

Tilastokeskuksen tiedoista käy ilmi, että Suomessa oli vuoden 2021 joulukuussa 966 298 10–29-vuotiasta nuorta. Tämän otannan osuus koko väestöstä oli tällöin noin 17 %. (Tilastokeskus 2022.)

Nuorisolaissa nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 21.12.2016/1285). Tässä opinnäytetyössä nuoruusikää lähestytään kuitenkin ikämääritelmän pohjalta, jonka mukaan nuoruusiän katsotaan sijoittuvan keskimäärin 11–22 ikävuosien välille (Erkko & Hannukkala 2015, 49). Lähdemateriaalia tarkasteltaessa huomataan, että nuoruusiän määritelmä on

häilyvä johtuen mahdollisesti sekulaarisesta trendistä eli puberteetin varhaistumisesta (Keskinen ym. 2018, 11; Kontkanen 2018, 1).

Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus (11–13-vuotiaat), keskinuoruus (14–16-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (17–22-vuotiaat) (Erkko & Hannukkala 2015, 49). Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset eli keskinuoruuden ikävaiheessa olevat nuoret.

Varhaisnuoruuden kehityskaudelle sijoittuu tyypillisesti murrosiän alkaminen. Murrosikä alkaa tytöillä yleensä noin 1–2 vuotta varhaisemmin poikiin verrattuna. (Kosola & Marttinen 2021.) Varhaisnuoruudessa tapahtuu nopeita ja laaja-alaisia muutoksia niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin osa-alueella. Tässä vaiheessa myös seksuaalinen herääminen käynnistyy. (Korhonen 2021.) Nuoruuden yksi tärkeimpiä kehitystehtäviä on autonomian eli itsenäisyyden saavuttaminen ja varhaisnuoruuden alkaessa nuori alkaa suunnata kohti tätä tavoitetta. Varhaisnuoruudessa nuori tasapainottelee itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välillä suhteessa omiin vanhempiinsa, mikä näkyy ristiriitatilanteina, asioiden kertomatta jättämisenä, arvosteluna ja rajojen kyseenalaistamisena. Itsenäistymisprosessin onnistumisen kannalta edeltä mainitun tapaiset ristiriidat ovat tärkeässä roolissa. Nuoren käytös voi olla hyvinkin itseriittoista itsetuntemuksen ollessa vielä rakentumassa. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.) Tunnetasolla voi esiintyä ärtyneisyyttä, levottomuutta ja keskittymiskyky saattaa heikentyä (Aalberg & Siimes 2007, 69; Marttunen ym. 2013, 8). Tunnetason haasteet alkavat kuitenkin lievittymään keskinuoruuden aikana (Marttunen ym. 2013, 9).

Keskinuoruuden eli varsinaisen nuoruuden aikana varhaisnuoruuden kehitystehtävien ratkaiseminen jatkuu. Keskinuoruus sisältää omaan kehollisuuteen, ajattelun kehittymiseen sekä seksuaalisuuteen liittyviä kehitystehtäviä. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70; Kosola & Marttinen 2021.) Nuori alkaa hyväksyä kehonsa fyysisiä muutoksia ja uuden kehonkuvansa (Erkko & Hannukkala 2015, 47; Kosola & Marttinen 2021). Tässä vaiheessa tyttöjen fyysiset muutokset alkavat olla tasoittumaan päin ja pojilla tämä vaihe on vielä

tyttöihin nähden enemmän kesken. Uuden kehonkuvan hyväksyminen on prosessi, joka vie oman aikansa.

Vaikka keskinuoruuden aikana päästään pitkälle fyysisen kehityksen saralla, aivojen kehitys jatkuu kiivaana. Tämä näkyy nuoren kykynä ajatella aiempaa teoreettisemmalla sekä abstraktimmalla tavalla. Myös kielitaidollisissa kyvyissä, kuten sanavarastossa, voidaan nähdä laajentumista. Edeltävät ilmiöt liittyvät laajemmin nuoren toiminnanohjaustaitojen kehittymiseen. (Kosola & Marttinen 2021.) Keskinuoruuden vaiheessa näiden taitojen soveltaminen omaan elämään on kuitenkin vielä haastavaa ryhmäpaineen sekä epävarmuuden tunteen vuoksi (Erkko & Hannukkala 2015, 49; Kosola & Marttinen 2021). Kaverit ovat paineista huolimatta tärkeä tekijä nuoren itsenäistymisprosessissa. He auttavat nuorta irtautumaan lapsuuden asetelmasta, johon on sisältynyt lapsuudenkoti sekä vanhemmat. Kaveriporukan vaikutukset nuoren tottumuksiin ovat merkittävät, ja ne voivat olla mitä vain suotuisien ja epäsuotuisien väliltä. Näihin aikoihin kuvaan astuvat myös ensimmäiset seurustelusuhteet ja seksuaalielämän aloittaminen. (Kosola & Marttinen 2021.)

Keskinuoruudessa ensimmäiset seurustelusuhteet ovat luonteeltaan vielä minäkeskeisiä, ja niihin kuuluu omaan sukupuolisuuteen liittyviä epävarmuustekijöitä. Varhaisnuoruudessa vallinnut hämmennys seksuaalisuudesta on nyt kehittynyt kiinnostukseksi omia taitoja ja kykyjä kohtaan. (Erkko & Hannukkala 2015, 49.)

Myöhäisnuoruutta voidaan kuvata myös termillä jälkinuoruus. Tässä ikävaiheessa käydään läpi niin sanottua identiteettikriisiä. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71.) Oman identiteetin, seksuaalisen identiteetin ja sosiaalisen identiteetin kehittyminen ovat tässä ikävaiheessa merkittäviä kehitystehtäviä (Aalberg 2016a). Nuori alkaa nähdä itsensä yhteiskunnan jäsenenä ja kyky kantaa vastuuta lisääntyy. Nuori muodostaa elämäntavoitteita koskien esimerkiksi omaa urapolkuaan. Tavoitteiden laatiminen lisää kokemusta merkityksellisestä elämästä. (Aalberg 2016a; Kosola & Marttinen 2021.) Nyky-yhteiskunnassa vallitsevien paineiden vuoksi koulutustavoitteita voi olla haastavaa laatia. Koulutusvalinnassa korostuu oma motivaatio, sosiaalinen

ympäristö, itsetuntemus sekä tiedonhankinta- ja päätöksentekotaidot. (Finnberg 2019, 3–4.) Myöhäisnuoruudessa itsesäätelytaitojen vakiintuessa nuori pystyy kontrolloimaan impulssejaan paremmin, tekemään kompromisseja ja työskentelemään pitkäjänteisesti edistäen tavoitteitaan. Rationaalisen ajattelun kehittyessä alttius väsymyksen, stressin ja voimakkaiden tunnereaktioiden vaikutuksille vähenee. Nuori muodostaa omaa arvomaailmaa peilaten sitä ikätovereidensa arvoihin. Tunnereaktiot ja ikätovereiden arvovalinnat vaikuttavat vielä herkästi nuoren päätöksentekokykyyn. (Kosola & Marttinen 2021.) Myöhäisnuoruudessa autonomia alkaa vahvistua ja mielen toiminnot alkavat vakiintumaan (Aalberg 2016a).

3.2 Nuoren mielen kehitys

Psykoanalyttisen teorian mukaan nuoruuden kehitysvaihe voidaan jakaa kahden käsitteen alle, mitkä ovat puberteetti eli murrosikä ja nuoruusikä. Puberteetti kuvaa biologista ja fysiologista kehitystä, kun taas nuoruusikä kuvaa psyykkistä kehitystä. Puberteetti on tärkeä kehitysvaihe ihmisen elämässä, sillä sen aikana siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Tämä vaihe kestää keskimäärin 2–5 vuotta. (Erkko & Hannukkala 2015, 49; Jääskeläinen & Dunkel 2016; Aalberg 2016b.)

Nuoruudessa esiintyvien tunnekuohujen on ajateltu johtuvan hormonimäärien kasvusta, mutta todellisuudessa hormonien vaikutus on luultua vähäisempi. Mielialan vaihtelut ja impulsiivisuuteen taipuvainen käytös ovat ennemminkin kytköksissä keskushermoston keskeneräisyyteen. (Sinkkonen 2012, 41–44.)

Ihmisen aivojen kehitys alkaa jo ensimmäisten raskausviikkojen aikana ja jatkuu aina nuoruusikään asti. Nuoruusiässä kasvu kiihtyy ja ensimmäisenä kehittyy limbinen järjestelmä, jonka vaikutukset näkyvät tahdosta riippumattomien toimintojen säätelyssä ja tunnereaktioissa. Manteliumake eli amygdala on keskeisessä roolissa tunnereaktioiden synnyssä ja niiden säätelyssä. Mielihyväkeskus eli nucleus accumbens liittyy palkkiojärjestelmään ja on altis jännityksen tunteelle. Aivoturson eli hippokampuksen kehitys on nuoruusiässä

merkittävää ja sen toiminta näkyy ihmisen muistitoiminnoissa. (Kosola 2021a.) Aivojen osista etuotsalohko kypsyy viimeisenä. Etuotsalohkon toiminta näkyy keskeisesti toiminnanohjauksellisissa toiminnoissa, kuten kyvyssä tehdä nopeita päätöksiä ja tunnetilojen säätelyssä. (Pihko & Vanhatalo 2018; Kosola 2021a.)

Etuaivokuoren ja ohimolohkon kehittymisen suhteen voidaan nähdä sukupuolten välisiä eroja: tytöillä kehitys tapahtuu nopeammin poikiin verrattuna. Käytöksen tasolla tämä saattaa näkyä tyttöjen kohdalla taipumuksena yliajattelulla, kun taas pojilla se näkyy impulsiivisena ja epäsosiaalisena käytöksenä. (Sinkkonen 2012, 43–44.) Nuorilla esiintyvää elämyshakuisuutta on selitetty näillä kahdella erilaisella järjestelmällä, jotka vaikuttavat toisiinsa (Huotilainen 2019, 168).

Sukupuolihormonien näkökulmasta ajateltuna murrosikä alkaa, kun syntymän jälkeen uinumassa ollut hypothalamus-aivolisäke-järjestelmä käynnistyy uudelleen (Savinainen 2018, 24). Käynnistyessään aivolisäke alkaa erittää gonadotropiineja eli follikkeleita stimuloivaa hormonia (FSH) ja lutenisoivaa hormonia (LH). Nämä hormonit vapautuvat hypothalamuksessa erittyneen GnRH:n eli gonadoliberiinin vaikutuksesta. (Keskinen ym. 2018, 9; Best & Ban 2022, 272.) Sukupuolihormonien toiminnan vaikutuksesta tytöillä munarakkulat alkavat kypsyä munasarjoissa ja tämä käynnistää estrogeenituotannon. Sukupuolihormoneista LH käynnistää pojan kiveksissä testosteronituotannon. (Keskinen ym. 2018, 6–12.)

Aivojen palkkiojärjestelmä vertailee aktiivisesti sitä, kuinka suuressa suhteessa jonkin asian tekemisestä saa palkkion tunnetta. Palkkiojärjestelmän tarkoituksena on ohjata ihmistä toimimaan tärkeiden asioiden vuoksi ja palkita tästä mielihyvän tunteella. Mielihyvää seuraa toiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, seksistä ja oppimisesta. Nämä ovat myös asioita, jotka vaikuttavat oleellisesti ihmiskunnan selviytymiseen. Yläkouluikäisen kiinnostuksen kohteet muuttuvat, eivätkä arkiset asiat, kuten läksyjen tekeminen, enää tunnu kovinkaan innostavilta. Tässä iässä nuori alkaa kaivata jotain suurempaa ja hienompaa, eli jotain enemmän kuin ennen. (Huotilainen 2019, 168.)

Toinen tärkeä järjestelmä ihmisen aivoissa on kognitiivisen kontrollin järjestelmä. Se mahdollistaa tilanteiden analysointia, riskien ja hyötyjen punnitsemista sekä tekee vaihtoehtoisten toimintamallien pohtimisen mahdolliseksi. Järjestelmän tärkein tarkoitus on kuitenkin estää ensimmäiseksi mieleen tulevan toimintatavan automaattinen käynnistyminen. (Huotilainen 2019, 168–169.)

Aivojen kehityksen myötä murrosikäinen alkaa rakentaa kuvaa itsestään. Tähän prosessiin kuuluvat oleellisesti kehitystä tukevat kysymykset, jotka ohjaavat tämän kuvan muodostumista. Murrosikäinen kyselee itseltään kysymyksiä omasta identiteetistään, omista tavoitteistaan, omasta ulkomuodostaan, kuuluvuuden tunteistaan sekä pystyvyydestään. (Huotilainen 2019, 167.)

Ihmisen itsetuntoa voidaan arvioida sen perusteella, missä suhteessa hän näkee itsessään hyviä ja huonoja ominaisuuksia. Ominaisuudet liittyvät tavallisesti omaan arvoon ja pystyvyyden tunteisiin. Henkilön kokemus itsetunnosta ei tavallisesti ole yksiselitteisesti ajateltuna hyvä tai heikko, vaan jotakin näiden välimaastosta. Positiivisten ja negatiivisten ajatusten välisellä tasapainolla on väliä arvioitaessa henkilön itsetunnon laatua. Heikolle itsetunnolle on ominaista suurempi painotus negatiivisiin ajatuksiin, kun taas hyvässä itsetunnossa painotus kääntyy selkeämmin toiseen suuntaan. Ajatusten kääntyessä negatiiviseen suuntaan on tärkeää muistaa, että niiden saadessa liikaa valtaa oma elämä voi kaventua ja hyvinvointi heikentyä. Kriittisellä ajattelulla on tapana painottua esimerkiksi ulkonäköön tai omaan suoriutumiseen koulussa, ja niillä voi olla myös yhteyttä menneisyyden vastoinkäymisiin ja muun muassa henkiseen kaltoinkohteluun. Mieli osaa luoda ja tarjota yksilölle itsekriittistä antia loputtomiin, vaikka ajatukset eivät todellisuudessa pitäisi paikkaansa ollenkaan. Itsetunto on kuitenkin muotoutuva kokonaisuus, johon vaikuttaa erilaiset elämässä vastaan tulevat tilanteet, ja on normaalia, ettei hyvälläkään itsetunnolla varustettu henkilö koe omaa oloa jokaisessa tilanteessa hyväksi. (HUS 2023a.).

Kun arvioidaan itsetunnon olevan vahva, tulee huomioida myös se, näkeekö henkilö itsetuntonsa ”totuudenmukaisena”. Kokonaisuuteen kuuluu omien heikkouksien tiedostaminen sekä havainnointi ilman, että siitä koituu yksilölle jatkuvasti haittaavaa henkistä kuormaa, jonka tasapainottaminen vaatisi raskaita

ponnisteluja. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö kykenee myöntämään omia puutteitaan ilman, että siitä aiheutuu kolhuja omalle itsekunnioitukselle, sekä pyrkii korjaamaan omia puutteitaan tarpeen mukaan. Tärkeimpiä huomioita hyvästä itsetunnosta puhuttaessa on oman itseisarvonsa ymmärtäminen ilman ulkoisten tekijöiden ja suoritusten vaikutusta siihen. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18–20.)

Nykyinen länsimaisessa kulttuurissa jylläävä suorituskeskeisyys ja sen ihannointi luo erityisiä paineita ylläpitää tätä riippumatonta tunnetta siitä, että henkilöllä voisi olla hyvä itsetunto myös ilman kovaa suorittamista. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18–20.) Maailmassa on yhteiskuntia, joissa murrosikäisiin kohdistuvat vaatimukset ovat vielä tätäkin suuremmat. Suomessa ei esimerkiksi odoteta yläkouluikäisten perustavan perhettä tai vaadita heitä käymään töissä. Tästä huolimatta taipumus elämän suuntaan vaikuttaville kokeiluille on olemassa aivojen kehitysvaiheen vuoksi. Prosessiin lukeutuvat myös omien arvojen testaaminen sekä niiden mahdollinen muokkaantuminen. Tämän kaiken keskellä nuori voisi hyötyä mahdollisuudesta ilmaista itseään vapaammin eri tavoin, esimerkiksi osallistumalla politiikkaan tai autotallibänditreeneihin ikäistensä keskuudessa. Näissä ympäristöissä nuoren kekseliäisyys sekä ennakkoluulottomuus saavat mahdollisuuden tuottaa hedelmällistä tulosta. (Huotilainen 2019, 167–168.) Aktiviteetit auttavat nuorta omaksumaan sekä vakiinnuttamaan muun muassa päihde-, ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan mielenterveyden näkökulmaa unohtamatta (Marttunen ym. 2013, 10).

4 Nuoren mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen hyvinvoinnin edistämisen tarkoituksena on vahvistaa niitä yksilön voimavaroja, joilla on merkitystä toimivan ja mielekkään arjen luomisessa. Näitä voimavaroja ovat arvot ja päivittäiset valinnat, ihmissuhteet ja tunteet, harrastukset ja luovuus, lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailu sekä liikunta ja kehosta huolehtiminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 15; Suomen Mielenterveys ry 2022.) Nuorten kohdalla on tärkeää keskittyä kehitystehtävien toteutumiseen sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittämiseen. Kehittymässä olevat tunne-elämä ja ajatusmaailma ovat keskiössä. (Aalto-Setälä ym. 2020, 20.)

4.1 Tunnetaidot

Mielenterveystaitoihin kuuluvilla tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista ja säätelyä. Tunteiden hallinnan näkökulmasta on tärkeää oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita, jolloin tunteiden säätely mahdollistuu. Tunnesäätelyn kehittämisen myötä tunteiden hallinta onnistuu myös käytännön arjessa ja tunnetaitojen ansiosta ihminen pärjää sosiaalisissa tilanteissa voimakkaista tunteista huolimatta. (Kiviluote 2020, 12.)

Tunnekokemus tapahtuu aina ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Persoonallisuus, havainnointikyky ja tilanteen arvioiminen muodostavat yhdessä tunnekokemuksen. Näin ollen voidaan ajatella, että ulkoiset tapahtumat yhdistettynä henkilökohtaiseen tulkintaan saavat aikaan tunnereaktioita. (Myllyviita 2022, 37–38.) Resilienssi, toiselta nimeltään psyykinen sietokyky tai palautumiskyky, viittaa ihmisen kykyyn kohdata vastoinkäymisiä ja pärjätä niistä huolimatta toimintakykyisenä (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515–2516). Sen ei katsota olevan niinkään persoonallisuuden piirre, vaan kyky, joka muovautuu varhaisten kokemusten ja elämän varrella eteen tulevien elämäntapahtumien myötävaikutuksesta (Helimäki 2022, 20). Resilienssin muodostumisen aikana

kehittyä suojaavia ominaisuuksia, joita ovat sinnikkyys, itsekontrolli, optimismi, taipumus tuntea myönteisiä tunteita, kiitollisuus, hengellisyys ja luovuus. Nämä ominaisuudet auttavat yksilöä tekemään kestävämpiä valintoja. (Joutsenniemi 2015, 2516–2517.) Perusta resilienssille rakentuu lapsuuden ja nuoruuden aikana. Tästä syystä varhaisen vaiheen ihmissuhteilla onkin tärkeä rooli sen muodostumisessa. Ajatellaan, että lapsella ja nuorella tulisi olla vahva ja lämmin ihmissuhde vähintään yhden aikuisen kanssa. (Joutsenniemi 2015, 2516; Helimäki 2022, 7.) Aikuinen voi toiminnallaan tukea lasta ja nuorta ongelmanratkaisutaitojen, impulssikontrollin ja säätelykyvyn kehittämisessä parantaen lapsen kykyä kohdata vastoinkäymisiä elämässä (Helimäki 2022, 7).

Ihmisen tunteita voidaan luokitella monin eri tavoin. Tässä opinnäytetyössä aihetta lähestytään Ekmanin (1992) psykologisen teorian mukaan eli perustunteiden kautta. Perustunteita ovat ilo tai mielihyvä, suru, viha, inho, pelko ja hämmästyminen. Toiminnanohjauksellisesta näkökulmasta jokaisella perustunteella on omat tehtävänsä. Mielihyvän tunne ohjaa kohti hyödyllistä toimintaa, ja mielihyväjärjestelmä auttaa perustarpeiden tyydyttämisessä. Perustarpeita ovat syöminen, juominen, lisääntyminen ja sosiaalinen vuorovaikutus. Mielihyvän kokemus helpottaa myös stressitilasta palautumista. Mielihyvän tunteen vastakohta, pelko, ohjaa pois hyvinvointia uhkaavista asioista. Pelkoreaktio auttaa ennakoimaan haitallisia tilanteita ja edesauttaa niistä poispääsyä. Vihan tunne aktivoi elimistöä, ja tämä perustuu adrenaliinin vapautumiseen. Adrenaliini herkistää aisteja, lisää lihasjännitystä kehossa ja nostaa pulssia. Vihalla ihminen suojelee itseään. Inho ohjaa välttämään itselle haitallisia asioita, kuten vahingollisia ihmisiä. Oman moraalikäsitteen vastaiset asiat voivat aiheuttaa moraalista inhoa. Tämä voi kohdistua esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Surun ajatellaan hidastavan ihmisen toimintaa. Surun tunteen ilmaisu herättää muissa ihmisissä myötätuntoa ja auttaa avun saamisessa. Hämmästyminen ohjaa muuttamaan omaa toimintaa erilaisten tilanteiden mukaan. (Nummenmaa 2019, 53–55; Myllyviita 2022, 19.)

Lasten ja nuorten tunnetaitokasvatuksessa myös perusopetuksella on oma roolinsa. Perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattu tästä seuraavalla

tavalla: ”Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. He saavat mahdollisuuden kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden.” (Opetushallitus 2016; Tomperi ym. 2022, 21.)

Kouluterveyskyselyä (2021) tarkasteltaessa voidaan todeta yläkouluikäisten ahdistuneisuuden lisääntyneen merkittävästi. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta koki Suomen laajuisesti tytöistä 30,1 % ja pojista 7,9 %. Turun alueella vastaava tilasto on tytöillä 34,5 % ja pojilla 9,1 %. Tutkimustiedon valossa tähän on vaikuttanut koronan aiheuttama maailmanlaajuinen pandemia (Aalto-Setälä ym. 2021, 1).

Perustunteiden kautta asiaa lähestyttäessä ahdistuneisuus liitetään pelon tunteeseen (Jääskeläinen 2020). Pelon tunne ja ahdistus ovat reaktioina normaaleja. Niiden tehtävä on varoittaa ihmistä uhkaavista tilanteista. Ahdistuksen tunne voi aiheutua yhdestä tai monesta päällekkäisestä asiasta. Ahdistuksen syy voi olla elämäntilanteen, ulkoisen tekijän tai sisäisen ristiriidan aiheuttama. (Rovasalo & Eerola 2023.) Nuorilla ahdistuksen aiheuttajia voivat olla kouluruokailu, jännittävä esiintymistilanne, tulevaisuus, jatko-opinnot, sosiaaliset paineet ja murrosikään liittyvät muutokset. Ahdistus kouluruokailusta voi ajaa nuoren välttelemään tilannetta, jolloin hän voi jättää esimerkiksi koululounaan syömättä. Sosiaaliin tilanteisiin liittyvät paineet voivat johtaa siihen, että nuori kokee olevansa erilainen tai huonompi, kuin muut. (HUS 2023b.) Ahdistus aiheuttaa usein myös fyysisiä oireita, jotka ovat seurausta sympaattisen hermoston aktivoitumisesta. Näitä oireita voivat olla sydämentykytykset, verenpaineen nousu, hengenahdistus, hikoilu ja ruoansulatuskanavan oireet. (Rovasalo & Eerola 2023.)

Yläkouluikässä elämä tapahtuu tässä hetkessä ja arjen tapahtumat etenevät sutjakkaan energisesti. Tunteet ovat pinnalla ja ne voivat olla intensiivisiä. Tässä kehitysvaiheessa nuorella on kuitenkin vielä puutteita pitkäjänteisten päätösten

teossa ennakkoluulottomuuden takia, mistä seuraa usein virhearviointeja. (MLL 2023f.) Nuorelle on tavallista pelätä, ettei sovi joukkoon, ja tunteista puhuminen saattaa vaatia rohkeutta. Jos avautumistilanteessa esimerkiksi vanhempi vähättelee nuoren kokemusta, on vaarana, että mielessä olevat uhkakuvat vain kasvavat entisestään. Tärkeää onkin, ettei ahdistuksen tunnetta lähdetä sivuuttamaan tai ratkomaan liian nopeasti. (Manninen 2023.)

Nuorten ahdistuksenhallintakeinot ovat usein toiminnallisia, mikä johtuu kyvyttömyydestä ajatella ahdistavia asioita. Toiminnalliset keinot, kuten pelaaminen ja itsensä vahingoittaminen, toimivat pakokeinoina. (Manninen 2023.) Edeltävistä syistä nuoret tarvitsevat mielenterveyden edistämiseensä harjoitteita, jotka voidaan toteuttaa erittäin matalalla kynnyksellä.

Yhdysvaltalainen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn kehitti vuonna 1979 mindfulness-menetelmän Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn 2023). Mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon tarkoituksena on pysähtyä ja suunnata huomio juuri sen hetkiseen olotilaan. Tunteiden ja ajatusten tarkkaileminen luo pohjaa tunteiden tunnistamiselle ja nimeämiseksi. (HUS 2023e.) Kuten jo aiemmin todettiin, nuorten tavat hallita ahdistusta ovat usein toiminnallisia, jolloin todellinen tunne jää joko osin tai kokonaan käsittelemättä. Tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla voidaan tukea nuorta kohtaamaan omia tunteitaan ja tätä kautta kehittämään tunnetaitojaan.

Tietoista läsnäoloa voi harjoitella monin eri tavoin, ja tässä opinnäytetyössä aihetta lähestytään STOP-harjoituksen kautta. STOP-harjoitus on osa Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmää (Tanhane 2020). STOP-lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista Stop, Take a breath, Observe ja Proceed. Suomeksi lyhenne on Seis, Tuo huomio hengitykseen, Ohjaa huomio kehon tuntemuksiin ja Palaa siihen mitä olit tekemässä. Harjoituksessa pyritään ensin pysäyttämään sen hetkiset ajatukset ja keskittymään nykyhetkeen. Tämän jälkeen huomio tuodaan omaan hengitykseen ja hengitetään kolme syvää hengitystä. Syvään hengittämisellä on luontaisesti kehoa rentouttava vaikutus. Seuraavassa vaiheessa tarkkaillaan kehon tuntemuksia ja ympäröivän maailman viestejä, kuten ääniä ja tuoksua. Viimeisessä vaiheessa palataan vähitellen takaisin

harjoitusta edeltäneeseen toimintaan. (Phang & Keng 2014, 51; Nybergh 2018.) STOP-harjoitus on toimiva, sillä se on yksinkertainen ja helppo toteuttaa. Sitä voi hyödyntää koulupäivän aikana tai kävelyn lomassa. Alkuun voi olla helpompaa tehdä harjoitus paikoillaan, mutta muutamien kertojen jälkeen harjoitetta voi alkaa viemään liikkuviin tilanteisiin. (Tanhane 2020.)

Käsite "itsemyötätunto" on ollut vasta noin kaksikymmentä vuotta mukana psykologian tutkimuskentällä. Käsitteen esitteli koulutuspsykologian professori Kristin Neff. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan tervettä suhdetta ja asennetta omaa itseä kohtaan, ja sen ytimessä on oman kärsimyksen kohtaaminen ystävällisellä ja avoimella otteella. Itsemyötätunnolla on yhteys ihmisen mielen hyvinvointiin. Sen on todettu vähentävän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja uupumisoireita. Itsemyötätuntoa voi käyttää apuna haastavien ja stressaavien tilanteiden käsittelyyn. Kaiken tämän ohella sillä on yhteyksiä onnellisuuden, optimismiin sekä elämäntyytyväisyyden kokemuksiin. (Raivo 2022, 30.)

Yksi itsemyötätuntoinen tapa itsestä välittämiseen ja itsen tukemiseen vaikean tilanteen sattuessa on suoda itselleen turvaa omasta hellästä kosketuksesta. Kosketuksella on voima aktivoida välittämisen- sekä parasympaattinen järjestelmä. Näiden aktivoituminen mahdollistaa rauhoittumisen ja turvallisuuden kokemuksen. Iho on erityisen herkkä elin, ja kosketus saattaa aluksi tuntua hämmentävältä, mutta keho reagoi siitä huolimatta siihen rentoutuen. Tutkimukset osoittavat fyysisen kosketuksen vapauttavan oksitosiinia, joka tunnetaan myös nimellä mielihyvähormoni. (Neff 2023.)

4.2 Terveelliset elämäntavat

Terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, riittävästä unensaannista huolehtiminen ja päihteettömyys, edistävät mielen hyvinvointia (Depressio: Käypä hoito -suositus 2022).

4.2.1 Ravitsemus

Yläkouluikäiset ja erityisesti murrosikäiset nuoret tarvitsevat säännöllistä ja täysipainoista ateriarytmiä normaalin kasvun sekä koulussa jaksamisen tueksi. Nyrkkisääntönä sopiva ruokaväli on 3–4 tuntia. Tällöin verensokeritaso pysyy hyvänä koko päivän ajan, mikä auttaa myös jatkamaan säännöllisen ateriarytmin ylläpitoa. Kun verensokeri ei pääse heilahtelemaan merkittävästi, aterioiden välillä on helpompi välttää herkkuihin sortumista. Päivän ruokarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja lisäksi yhdestä tai kahdesta välipalasta. (Lyytikäinen & Raulio 2020.) Aterioiden koostaminen sujuu kätevästi lautasmallia hyödyntäen (THL 2021a).

Täysipainoinen koululounas on yläkouluikäisille jokapäiväinen mahdollisuus oman hyvinvoinnin edistämiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen ystävien kanssa (Lyytikäinen & Raulio 2020). Koululounaan ilmaisuudesta huolimatta monet jättävät sen usein syömättä. Kouluterveyskyselystä (2021) käy ilmi, että suomalaisista yläkouluikäisistä nuorista 41,8 % ei syö koululounasta päivittäin. Turussa vastaava luku on 33,6 %. Sekä maan laajuisesti että Turussa tytöt syövät harvemmin koulussa kuin pojat. Myös aamupalan syömisessä on havaittavissa suuria haasteita Kouluterveyskyselyn (2021) perusteella, sillä yläkouluikäisistä suomalaisista 41,8 % ei syö aamupalaa joka arkiamu.

Mistä syömättömyys sitten johtuu? Toiminnanjohtaja Silja Varjonen Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:stä kertoo asiasta seuraavaa: “Kouluruokailun väliin jättämiseen on monia syitä. Joskus syynä on ruuan maku, mutta myös meteli, kiire ruokailussa ja se, että kaverit eivät mene syömään, vaikuttavat nuorten valintoihin.” Varjosen mukaan oppilaita on osallistettu kouluruuan laadun arviointiin ja pyydetty oppilailta tietoa mielekkäistä ruuista, mutta ruokailutilanteen tunnelmaan vaikuttavista tekijöistä, kuten tilan järjestelyistä, ei ole ollut tähän mennessä riittävästi puhetta. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2022.)

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry kuitenkin järjesti yhteistyötahojensa kanssa valtakunnallisen kilpailun, jossa yläkouluikäiset saivat keksiä keinoja kouluruokailun viihtyvyyden parantamiseen. Kilpailu kulkee nimellä

Kouluruokalat ravintoloiksi. Sen voittivat Alavuden koulun seitsemännen luokan oppilaat ideallaan, jossa ruokalaan lisättäisiin kaveripöytä, jonka ääreen voi tulla, jos jostain syystä muuten joutuisi syömään ilman seuraa. Idealelle on paikkansa, sillä kouluruokailuun tulemiseen saattaa vaikuttaa jännitys sosiaalisista tilanteista ja yksin jäämisestä. Voittajaidea laitettiinkin käytäntöön Alavuden koulussa. Kilpailuun tuli paljon muitakin toteutuskelpoisia ideoita, joilla on mahdollista parantaa ruokailun viihtyisyyttä. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2023.)

Tällä hetkellä nuorten piireissä on aika tavallista olla niin kutsuttu ”välipalasyöjä”. Tällöin koululounas jää syömättä ja välipalamuotoinen ateriointi painottuu iltapäivän ja illan tunneille. (Opetushallitus 2023.) Säännöllisten aterioiden väliin jättämisestä seuraa matalaa verensokeria, joka taas näyttäytyy paleluna, väsymyksenä, ärtyneisyytenä sekä pahana olona. Kun nälkä äityy suureksi, on välipalasyöjillä taipumusta syödä seuraavalla aterialla liikaa, mikä johtaa puolestaan ruokaväsymykseen. (Lyytikäinen & Raulio 2020.)

Nuoret juovat runsaasti energiajuomia, ja niiden kulutuksella on useita haittavaikutuksia. Haitat johtuvat pääosin kofeiinista ja muista piristäväistä aineista, kuten guaranasta ja tauriinista, joilla on kofeiinin toimintaa vahvistava vaikutus. Tämän lisäksi niissä on runsaasti sokeria, 3,3 dl annoksessa on arviolta 14 sokeripalaa. Kofeiiniannos tällaisessa määrässä liikkuu 150 mg tietämällä, mikä on erittäin runsaasti verrattuna esimerkiksi kolajuomaan, jossa kofeiinia on puolta litraa kohden jotakin 35–90 mg:n väliltä. Nuorilla, jotka juovat säännöllisesti energiajuomia, on suurempi tyhjän energiansaannin kuorma, mikä johtaa myös ravitsemuksen laadun kärsimiseen. Tasapainoinen ateriarytmi kärsii, koska energiajuomien tyhjä energia pitää nälän poissa. Mielen hyvinvointi voi heiketä usealla tavalla energiajuomien kuluttamisen takia, ja negatiiviset vaikutukset voivat näkyä muun muassa jännittyneisyyden, ärtyneisyyden, ahdistuneisuuden taikka kiihtyneisyyden muodossa. On havaittu, että säännöllisesti käytettynä 50 mg:n ylittävällä kofeiiniannostuksella toleranssi voi nousta. Tämä on merkki riippuvuuden muodostumisesta. Kun kofeiinimäärät nousevat päivittäin käytettynä yli 125 mg:n, haittavaikutuksista tulee yleisempiä.

Täytyy kuitenkin muistaa, että kofeiiniherkkyys on varsin yksilöllistä. (Kuusipalo 2020.)

Koska ruokakasvatusta tapahtuu jo lapsuudessa, aikuisten rooli nuoren syömiskäyttäytymisen muodostumiseen on merkittävä. Perusta syömiselle on siis tähän mennessä jo paljolti luotu. Ruokamieltymyksillä ja totumuksilla on kuitenkin tapana muovautua hieman pitkin elämää. (Opetushallitus 2023.)

4.2.2 Liikunta

Uusimmassa liikuntasuosituksessa (2021) yläkouluikäiselle nuorelle suositeltava liikuntamäärä on minimissään yksi tunti päivässä. Liikunnan tulisi olla laadullisesti monipuolista sekä nuorelle itselleen mieluista. Vaikka liikunnan suositellaan olevan jokapäiväistä, täytyy muistaa, että kaikki liikkuminen on hyvästä, mukaan lukien hyötyliikunta. Erityisen tärkeää on muistaa nousta välillä ylös välttämällä pitkiä yhtäjaksoisia istumisjaksoja. Monien fyysisten terveyshyötyjen lisäksi liikunnalla on positiivisia vaikutuksia nuoren mielenterveyteen, kuten masennus- ja ahdistusoireisiin sekä itsearvostuksen puutteeseen. Yläkouluikäisessä liikkumisesta on hyötyä myös koulumenestyksen kannalta, sillä aivot voivat paremmin lyhyt- tai pitkäkestoista ja reipasta liikuntaa harrastavilla nuorilla. Tämä ilmenee kognitiokyvyn sekä akateemisen suoriutumisen tasolla. Näiden lisäksi on havaittu, että liikunta lisää henkilössä toimintaa, joka tuottaa positiivisia vaikutuksia toisten ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11, 17–18.) Tätä toimintaa kutsutaan prososiaaliseksi toiminnaksi (Finto 2016). Liikunnalla on siis voima kohentaa myös sosiaalisia suhteita ja siten edistää mielen hyvinvointia.

Uusimman Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yläkouluikäisistä suomalaisista tytöistä 20,1 % ja pojista 28,8 % liikkui vähintään tunnin päivässä. Turun alueella lukemat olivat tytöillä 21,9 % ja pojilla 31,6 %. Tytöillä oli poikia alemmat tulokset sekä Suomen että Turun tilastoissa. Kokonaisuudessaan tulokset olivat huolestuttavia, sillä nuoret liikkuvat huomattavasti suositeltua vähemmän.

Yläkouluikäinen nuori voi vaikuttaa oman arkensa liikuntamääriin. Omia arkisia tapojaan kannattaa tarkastella, jotta voi löytää omia liikkumista estäviä sekä edistäviä tekijöitä elämästään. Kannattaa pohtia, olisiko olemassa jotakin liikuntaharrastusta, jota haluaisi kokeilla vaikka kaverinkin kanssa, ja voisiko kotiympäristöön lisätä liikkumista mahdollistavia välineitä. Liikunnan harrastamiselle voi olla erilaisia estoja. Jos liikuntaan liittyy haasteita, kannattaa hakeutua koulussa toimivien ammattilaisten piiriin, kuten terveydenhoitajalle, kuraattorille, psykologille tai lääkärille, sillä liikunta kuuluu kaikille. (Huotilainen 2019, 91–92.)

Vaihtoehtoja liikunnan lisäämiseen ovat esimerkiksi kouluun käveleminen tai pyöräily autokyydin sijaan, jos matka on riittävän lyhyt. Aktiivisesti kuljettujen koulumatkojen hyödyt näkyvät esimerkiksi keskittymiskyvyn kohentumisena. Koulumatkoja voi alkaa kulkemaan myös mahdollisuuksien mukaan ystävän kanssa, mikä lisää yhteisöllisyyttä. Koulumatkat ovat tärkeitä nuoren liikkumisen kannalta, sillä parhaimmillaan ne tarjoavat nuorelle puolet päivän liikuntasuosituksen liikuntamäärästä. Vaikka yläkouluikäisten koulumatkat rajoittuvat 84 %:lla viiteen kilometriin, haasteita koulumatkaliikuntaan tuottaa pitkä talvikausi. Tällöin pyörä vaihtuu useimmilla autokyytiin. Sulina kuukausina yläkouluikäiset kulkevatkin jo 83–84 % ajasta kävellen tai pyörällä. (Niemi 2021, 30–31.)

Opiskella voi muutenkin kuin staattisesti paikallaan istuen. Sähkö- tai säädettävän pöydän hankinta mahdollistaa opiskelua myös seisoma-asennossa. Kieliopintoja voi edistää kuuntelemalla kyseisen kielistä musiikkia lenkkeilyn aikana. Välillä voi tulla eteen myös tilanteita, jossa taukojumpasta on apua vaikean tehtävän loppuun saattamisessa. Opiskelun keskeyttäjänä ja liikkumaan viejänä toimii myös koira. Kannattaa siis pohtia, olisiko oma koira mahdollinen uusi perheenjäsen. (Huotilainen 2019, 91–92.)

4.2.3 Uni

Uni on tila, jonka aikana ihmisen keho lepää ja toipuu päivän kuormituksesta. Unen aikana tietoinen yhteys olemassaoloon katoaa. Elintoimintojen hidastuminen, kuten verenpaineen lasku ja sykkeen madaltuminen, säästävät energiaa aivoille. Aivokuori toimii vilkkaasti päivän aikana ja tällöin energiankulutus on runsasta. Unessa aivot latautuvat seuraavaa päivää varten. Unen aikana aivot tekevät myös töitä tallentaakseen päivällä opittuja asioita muistiin. Näin ollen unella on tärkeä rooli uusien asioiden oppimisessa. (Wigren & Stenberg 2015, 151; Partinen 2019.) Kasvuhormonia erittyy yöaikaan, joten nuorelle uni on merkityksellistä myös kasvun kannalta (MLL 2023b).

Uni rakentuu perusunesta (NREM, non-rapid eye movement) ja vilkeunesta (REM, rapid eye movement), jotka vuorottelevat muodostaen unisyklejä. Murrosiässä unisyklin pituus vakiintuu aikuisen unisyklin mukaiseksi eli kestoltaan 90-minuuttiseksi. Yön ensimmäinen unisykli alkaa nukahtamisesta ja kestää ensimmäisen REM-vaiheen loppuun. Seuraavat sykliet lasketaan REM-unen lopusta seuraavan REM-unen loppuun. Univaiheita voidaan myös tarkastella erilaisten luokitusten avulla, joista tunnetuimmat ovat Rechtschaffenin & Kalesin (1968) ja American Academy of Sleep Medicine (2007) luokitukset. (Moser ym. 2009.) Rechtschaffenin & Kalesin luokittelu jakaa NREM-unen neljään vaiheeseen, S1, S2, S3 ja S4, kun taas American Academy of Sleep Medicine kolmeen, N1, N2 ja N3. Uniluokitusten tarkoituksena on jakaa univaiheita unen syvyyden mukaan. Kevyen unen vaiheita ovat S1 ja N1, keskisyvän unen vaiheita ovat S2 ja N2 ja syvän unen vaiheita ovat S3, S4 ja N3. Luokitukset pohjautuvat EEG-tutkimukseen, jolla mitataan aivojen sähköistä aktiivisuutta. (Anderer 2016.)

Nuoruudessa biologiset, sosiaaliset ja psykologiset syyt asettavat haasteita unirytmille, ja tämä näkyy nukkumaanmenon ajankohdan viivästymisenä. Unirytmien viivästyminen vaikuttaa melatoniinin eritykseen, joka käynnistyy normaalia myöhemmin illalla. Myös nuorten kyky vastustaa unipainetta on parantunut lapsuuteen verrattuna, mikä mahdollistaa myöhempään valvomisen.

(Kuula 2019, 2443.) Nuorten unentarpeen ajatellaan olevan 8–10 tuntia yössä yksilölliset tarpeet huomioon ottaen (Partonen 2019). Unirytmien viivästyessä unentarve ei välttämättä täyty, mikä näkyy univelkana, päiväaikaisena väsymyksenä sekä kroonistuneina unihäiriöinä (Kuula 2019, 2446–2447). Kouluterveyskyselyssä (2021) haluttiin tietää, kuinka moni yläkouluikäinen nuori nukkuu alle 8 tuntia yössä. Suomalaisista yläkouluikäisistä 40,3 % ja turkulaisista 45,6 % nukkuivat alle suositusten. Voidaankin todeta, että uneen ja nukkumiseen liittyvät haasteet ovat nuorilla yleisiä, ja niillä on myös yhteys mielen hyvinvointiin. Univaikeudet voivat aiheuttaa mielen hyvinvoinnin haasteita tai olla seurausta niistä. (Kuula 2019, 2446–2447.)

Muita nuorten uneen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa stressi, epäsäännöllinen unirythmi, huonot elämäntavat, kuten vähäinen päiväaikainen aktiivisuus ja ruokailuun liittyvät haasteet, iltarutiinien puute, epäsuotuisa nukkumisympäristö, huolet ja murheet, mielenterveyden häiriöt, alkoholi ja kofeiinipitoiset juomat (HUS 2023d). Myös sosiaalinen media ja puhelimen käyttö asettavat haasteita nukkumiselle. Ilmoitusten äänimerkit tai ahdistus ohi menevästä sosiaalisen median sisällöstä voivat pitää hereillä. Puhelimen näytön valo häiritsee melatoniinin tuotantoa viivästyttäen vuorokausirytmia. (Woods & Scott 2016, 42.)

4.2.4 Päihteettömyys

Päihteiksi luokitellaan alkoholi, tupakkatuotteet, huumausaineet ja päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet. Päihteet vaikuttavat ihmisen psyykkisiin toimintoihin ja keskushermoston toimintaan. Niillä on esimerkiksi lamaavia, piristäviä tai hallusinogeenisiä vaikutuksia. (MLL 2023d.)

Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan suomalaisista yläkouluikäisistä nuorista 7,6 % ja turkulaisista 5,6 % käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta. Nuorten keskuudessa sähkötupakan eli vapen, englanniksi vaporizer, käyttö on tällä hetkellä kasvussa. Suomen Syöpäjärjestön terveyden edistämisen asiantuntijan Tuula Råmarkin ja THL:n erityisasiantuntija Hanna

Ollilan mukaan erityisen huolestuttavan trendistä tekee se, etteivät nuoret usko sen olevan terveydelle haitallista, vaikka sen tiedetään olevan vahingollista keuhkoille ja nuorten kehittyville aivoille. Vape aiheuttaa myös riippuvuutta. (Aamulehti 2023.) Vape on laite, joka on usein akkukäyttöinen, ja sen ideana on kuumentaa nestettä hengitettäväksi höyryksi. Vape eroaa tupakasta siten, ettei se sisällä tupakkaa tai palamistuotteita. Laitteen sisältämä neste voi olla joko nikotiinia sisältävää tai nikotiinitonta. (THL 2021c.) Lisäksi nesteessä on tyypillisesti erilaisia makutiivisteitä, joista aiheutuu sen makea, karkkimainen tuoksu. Nuoret hankkivat vapet pääasiassa kansainvälisistä nettikaupoista, somesta ja kavereiden kautta. Tilanne on haastava, sillä nykyisen tupakkalain puitteissa toimintaan on mahdotonta puuttua. (Aamulehti 2023.) Uusimpana ilmiönä nuorten keskuudessa ovat nikotiinipussit, jotka eivät myöskään sisällä tupakkaa, eli niitä ei luokitella tupakkatuotteiksi (Syöpäjärjestöt 2019).

Kuten jo aiemmin on todettu, aivojen osista otsalohko ohjaa ihmisen toimintaa ja impulssien hallintaa. Nuorten kohdalla aivojen otsalohkon kehitys on vielä kesken, mikä vaikuttaa impulssien hallintaan ja kykyyn arvioida palkkion saamiseen liittyviä riskejä. Kuvantamistutkimuksilla on myös pystytty osoittamaan, että nuorilla aivojen palkkiojärjestelmä aktivoituu aikuisia voimakkaammin. Nuorilla palkkiojärjestelmän aktivoituminen on voimakasta jo siinä vaiheessa, kun päihteiden käyttöä ajatellaan tai siitä keskustellaan ystävien kanssa. Voidaankin todeta otsalohkon toiminnan vaillinaisuuden selittävän osaltaan nuorten riskikäyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä ja väkivaltaisuuden lisääntymistä. (Niemelä 2023; YLE 2023.) Riskikäyttäytymisen riskiä lisäävät myös ADHD, mielenterveyden häiriöt, päihteiden käyttö, ryhmäpaine ja kasvuympäristön ongelmat, kuten perheen sisäiset ongelmat tai vähäinen tuki arjessa (Niemelä 2023).

Säännöllisellä päihteiden käytöllä tiedetään olevan yhteys mielen hyvinvoinnin haasteisiin. Toisinaan on kuitenkin vaikea hahmottaa, onko päihteiden käyttö seurausta mielen hyvinvoinnin haasteista vai niiden aiheuttaja. Päihteiden käytön juurisyitä mietittäessä onkin tärkeää kiinnittää huomiota nuoren elämään kokonaisuutena ja luoda nuorelle tunne, että hän tulee kohdatuksi. (Niemelä

2023.) Päihteettömyyttä tai päihteiden käytön vähentämistä voidaan tukea monin eri keinoin. Aikuisen olisi hyvä päästä käsiksi siihen, miksi nuori käyttää päihteitä. Nuoren kanssa kannattaa miettiä päihteiden käytön hyviä ja huonoja puolia, mikä voi toimia johdatuksena siihen, että on luontevaa kertoa päihteiden seurauksista pidemmällä aikavälillä. Myös nuoren itsetunnon vahvistaminen voi johtaa siihen, että nuori saa varmuutta kieltäytyä päihteistä kaveriporukassa. Kieltäytymistä voi myös harjoitella yhdessä. (HUS 2023c.) Päihteettömyyden suhteen nuoren tulee olla itse motivoitunut muutokseen, jotta muutos on mahdollinen.

4.3 Ruutuaika

Ruutuajasta puhuttaessa tarkoitetaan digitaalisen laitteen ääressä vietettyä aikaa. Digitaalisiin laitteisiin luetaan älypuhelin, tietokone, tabletti, televisio ja pelikonsolit. (Nissén 2020, 8.) Tuoreimman tutkimuksen mukaan suomalaisilla 10–15-vuotiailla koululaisilla esiintyy runsaasti niska-hartianseudun kipuja, jotka johtuvat runsaasta ruutuajasta. Kivuista kärsiikin jo neljännes tästä ikäryhmästä. Ruutujen parissa vietetään aikaa päivittäin noin 5 tuntia. (Pirnes 2023, 45, 87.)

MLL:n tutkimuksen mukaan digitaalisen ja sosiaalisen median tärkeimmiksi käyttöaiheiksi nousevat nuorten keskuudessa yhteydenpito kavereihin sekä tavoitettavuus (MLL 2023c). Pelit ovat myös tärkeitä sosiaalisen kanssakäymisen saralla, eikä sosiaalisen median ja pelien raja ole kovin suoraviivainen (Kosola & Meriläinen 2021). Lisäksi fear of missing out (FOMO) eli paitsi jäämisen pelko on erityisen ajankohtainen, sillä nuoruudessa etsitään omaa paikkaa sekä koulussa että ystävien keskuudessa (Lampinen 2022).

Lapsista ja nuorista, jotka ovat syntyneet internetin olemassaolon aikana, käytetään termiä diginatiivi. Usein oletetaan, että näille sukupolville internetin käyttö olisi jotenkin automaattisesti helpompaa kuin vanhemmille sukupolville, vaikka se ei pidä paikkaansa. Nuorilta puuttuu kyky arvioida internetin sisältöä kriittisesti, minkä takia he ovat alttiita sen riippuvuutta aiheuttaville sekä muille haitallisille vaikutuksille. (Glöckler 2021, 71; Kosola & Meriläinen 2021.) Runsaalla ruutuajalla ja pitkään jatkuneella ongelmallisella älypuhelimien käytöllä

on todettu olevan yhteys sosiaalisiin ongelmiin, mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen, korkeaan stressitasoon sekä huonoon unenlaatuun (Vellonen 2013, 13; Sohn ym. 2019, 7). Istumista lisäävät digitaalisen median sisällöt, kuten pelaaminen ja erilaiset sovellukset, voivat liiallisesti käytettyinä heikentää fyysistä kuntoa ja aiheuttaa painon nousua. Nuorilla, jotka jo kärsivät mielenterveyden haasteista, digitaalisen median suuri kuluttaminen voi hankaloittaa mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä. (Huotilainen 2021, 226.)

Pelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön liittyy erilaisia haasteita, ja yksi näistä on Zeigarnik/Osviankina-efekti. Zeigarnik-efektillä viitataan ilmiöön, jossa ihminen muistaa paremmin toiminnot, jotka ovat jääneet kesken, kuin toiminnot, jotka on jo saatu valmiiksi. Osviankina-efekti toimii parina Zeigarnik-efektin kanssa saaden ihmisen tekemään keskeytetyn projektin loppuun, jopa ilman painostusta, jotta se ei jäisi vaivaamaan mieltä. Tätä kaksikkoa käytetään joidenkin pelien suunnittelussa tietoisesti hyväksi. Tavoitteena on koukuttaa pelaajaa peliin. Esimerkiksi peleissä korostetaan seuraavien tasojen vaikeutta, aikataulupainetta tai joissakin tapauksissa peli mahdollistaa etenemisen kerralla vain tiettyyn pisteeseen. (Montag ym. 2019, 2612.) Hyvä esimerkki somen puolelta tästä ilmiöstä on Snapchat ja sen streakit. Streakit näkyvät symbolina ruudulla muistuttaen käyttäjää siitä, kuinka monen päivän putki snäppäilystä on kertynyt. Snapchat varoittaa käyttäjää tiimalasisymbolilla, jos streakillä on vaara katketa. Streakkien pituuksilla voidaan vertailla kaverisuhteiden tärkeyttä, mikä taas on omiaan aiheuttamaan sosiaalisia paineita. (MLL 2023e.)

Nuoren kehitystaso vaikuttaa hänen kykyynsä ymmärtää seksuaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä riskejä, mikä voi altistaa nuoren verkkoympäristössä tapahtuvalle seksuaaliselle väkivallalle (Korpilahti ym. 2019, 350). Viime aikoina pinnalla on ollut huoli grooming-ilmiön yleisyydestä. Siinä aikuinen tai huomattavasti vanhempi henkilö lähestyy tavoitteellisesti lasta tai nuorta seksuaalinen taka-ajatus mielessään (Korpilahti ym. 2019, 350; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 28, 38). Joskus viestittelyn laatu on kuitenkin erittäin suorasukaisia, minkä tarkoituksena on saada uhri hämmentymään ja saada

hänet houkuteltua seksuaalissävytteiseen kanssakäymiseen. Tekijä rakentaa parhaansa mukaan luottamuksellista suhdetta uhriin ja voi esittää nuorempaa kuin onkaan. Joissakin tapauksissa uhri ihastuu groomaajaan. Toiminnassa korostuu selittely, jonka tarkoituksena on mitätöidä groomaajan seksuaalisen tarkoituspäran olemassaoloa kiinni jäämisen pelossa. (Korpilahti ym. 2019, 349–350.) Groomingissa aikuinen käyttää usein manipuloimisen keinoja ja pyrkii saamaan nuoren lähettämään itsestään esimerkiksi seksuaalissävytteisiä kuvia tai videoita. Tapahtumaketju voi johtaa tapaamiseenkin asti. (Korpilahti ym. 2019, 350.)

Lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita seksuaalisuudestaan, minkä takia he saattavat hakeutua digitaalisen median mahdollistamiin vuorovaikutussuhteisiin, joista voi saada erilaisia jännittäviä sekä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia (Korpilahti ym. 2019, 350). Jos groomaaja saa seksuaalista materiaalia nuorelta, hän voi jatkossa käyttää sitä monenlaisiin kiristystarkoituksiin. Nuorta voidaan uhkailla kuva- ja/tai videomateriaalin levittämällä tai nuorelta voidaan vaatia rahaa. (Korpilahti ym. 2019, 351; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 28.) Kiristämiseen voi liittyä myös läheisten pahoinpitelyn vaara (Korpilahti ym. 2019, 351). Näiden tekijöiden vuoksi alaikäisen on hankalaa lähteä tästä asetelmasta (Korpilahti ym. 2019, 350; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 28). Kun uhri on saanut tietää totuuden groomaajasta, voivat häpeän, syyllisyyden sekä pelon tunteet estää asiasta kertomisen luotettaville aikuisille. Joissakin tapauksissa nuori tuntee tekijän internetin ulkopuolella, mutta verkossa tämä on kohteelle tuntematon. Groomaajilla on tyypillisesti useampia kohteita samanaikaisesti. (Korpilahti ym. 2019, 350.) Edellä kuvailtu toiminta on rikoslaissa määritelty rangaistavaksi teoksi (Korpilahti ym. 2019, 347).

Jos nuorella havaitaan arkea haittaavia oireita tai käyttäytymistä, ei ainoa oikea keino ole rajoittaa sosiaalisen median kanavien käyttöä. Nuori täytyy kohdata kokonaisuutena ja häneen tulee tutustua tarkemmin. (Kosola 2021b.) Täytyy muistaa, että pelaaminen ja sosiaalinen media kuuluvat erottamattomasti arkeen. Se ei ole mikään erillistodellisuus, jonka voisi nuoren elämästä noin vain poistaa. Siihen, kuinka pelit ja sosiaalinen media koetaan, liittyy kaikki muukin arjessa

koettava. Nuoren toimintaan vaikuttaa hänen oma terveydentilansa, perheen taloudellinen tilanne, opinnot ja niiden vaativuus sekä se, kuinka paljon aikaa pelaamiseen ylipäänsä jää. Arjen tasapainottaminen ja monipuolistaminen on tärkeässä osassa mielen hyvinvoinnin edistämisessä, eikä sosiaalinen media ja pelaaminen ole yksiselitteisesti hyvä eikä huono asia. (Kosola & Meriläinen 2021.)

Arjen tasapainottamisessa ja monipuolistamisessa voidaan käyttää apuna suunnitelmaa, johon voidaan esimerkiksi kirjata, kuinka paljon nuori aikoo käyttää aikaa kullakin sosiaalisen median alustalla. Siihen kannattaa myös kirjata sosiaalisen median ulkopuolisia aktiviteetteja sekä mitä tehdä, jos on sortua sosiaalisen median pariin. (Haikola 2021.) Suunnitelma kannattaa laatia vanhempien tuella, jotta he voivat toimia tukena matkan varrella. Yhteinen sopimus on painavampi syy kiinnittää huomiota median käytön määriin, kuin vain oma päätös, jolloin tavoitteista on helpompi lipsua. (MLL 2021, 5–10.) Ruutuaikaa voi koittaa hallita myös laitteiden omilla rajoitustoiminnoilla sekä erilaisilla ruutuaikasovelluksilla (MLL 2023a). Tärkeää on ohjata nuorta turvalliseen ja vastuulliseen median käyttöön sekä näyttää hyvää esimerkkiä. Kun median käytöstä tulee keskustelunaiheena arkinen, kynnys keskustelun avaamiseen yleisestikin madaltuu. Nuorelle on myös suotavaa antaa positiivista palautetta, kun siihen on aihetta. Tämä edesauttaa nuorta muodostamaan ja ylläpitämään terveempää mediasuhdetta. Yhteisistä säännöistä nuori hyötyy elämänlaadun kohentumisena, kun tärkeille elämän osa-alueille jää riittävästi tilaa. Riittävä uni mahdollistaa jaksamisen koulussa, liikkumiselle jää aikaa ja kasvokkaisia kontakteja ehtii olla enemmän. (MLL 2021, 5–10.)

Ruutuaajan määrällä ei voida yksiselitteisesti selittää lapsen tai nuoren hyvinvoinnin tasoa, sillä siihen voidaan sisällyttää myös hyödyllisiä ja tärkeitä toimintoja. Yläkouluikäiset tekevät muun muassa läksyjä ruudun ääressä sekä käyttävät erilaisia sovelluksia liikkumiseen ja yhteiseen hauskanpitoon. Nykypäivänä esimerkiksi ilman älypuhelimia on haastavaa elää, sillä niitä käytetään monipuolisesti arkisiin yhteydenottoihin jo päiväkotikäisestä lähtien. (Huotilainen 2021, 225.)

Nuorten osallistuminen yhteiskunnallisiin asioihin on helpottunut sosiaalisen median ansiosta. Yhdenvertaisuus on parantunut myös kauempana asuvien, vammautuneiden sekä vähemmistöihin kuuluvien nuorten näkökulmasta. Sosiaalisella medially on potentiaalia toimia kansainvälisyyden edistämisen välineenä sekä auttaa nuoria itseilmaisun ja luovuuden toteuttamisessa. Ruutuajalla seurataan myös sosiaalisen median vaikuttajia eli influenssereita, joiden tavoitteena on lisätä tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista sekä vähentää mielenterveyteen liittyviä stigmoja. (Kosola & Meriläinen 2021.) Nykypäivänä sosiaalisesta mediasta löytyy myös laillistettuja mielenterveyden ammattilaisia, kuten psykoterapeutteja.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö koostuu käytännön osuudesta ja sitä tukevasta teoriapohjasta. Käytännön osuus voi olla esimerkiksi malli, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9–10; Salonen 2013, 19.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjaaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen (Vilkka & Airaksinen 2004, 9–10).

Opinnäytetyön tuotoksena luotiin esite, joka soveltuu painettuna versiona jaettavaksi nuorille. Esite toimii myös tarvittaessa sähköisessä muodossa. Hyvä esite on kohderyhmälle suunnattu, selkeä, muodoltaan helppokäyttöinen sekä visuaalisesti houkutteleva. (Toivanen 2016, 28.) Esitteen värimaailman valitseminen on tärkeää, sillä väreillä on vaikutusta esimerkiksi ihmisen mielialaan ja vireystilaan (Koivisto 2011).

5.1 Tiedonhaku

Tiedonhaku toteutettiin käyttämällä luotettavia tietokantoja, kuten Cinahl Complete, Medic, PubMed, Terveysportti, Google Scholar ja Julkari. Tutkimustiedon lisäksi aineistoa kerättiin manuaalisella haulla muun muassa alan kirjallisuudesta. Lähdemateriaalin haussa hyödynnettiin pääsääntöisesti opinnäytetyön asiasanoja. Tietoa haettiin sekä englanninkielisillä että suomenkielisillä hakusanoilla. Tiedonhakua monimutkaisti termi ”nuori”, jota käytetään yleisesti nuorista puhuttaessa. Tästä syystä lähdemateriaalia koostaessa tietoa piti tarkastella kriittisesti, milloin voitiin todeta sen sopivan juuri yläkouluikäisiin nuoriin.

Opinnäytetyössä haluttiin lähestyä aihetta positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin, eikä niinkään mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta. Mielenterveydestä puhuttaessa asioita lähestytään herkästi diagnoosien kautta ja voimavarakeskeisyys jää taka-alalle. Lähdemateriaalissa käytettiin useasti termiä ”mielenterveys”, jolloin tiedonhaussa tuli kiinnittää huomiota asiayhteyteen

oikean tiedon löytämiseksi. Tietoa löytyi kuitenkin kattavasti ja monipuolisesti. Kaikkiin tutkimuskysymyksiin pystyttiin vastaamaan.

Lähteiksi valittiin pääasiassa enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä ja niiden osuus koko työssä oli 92,9 %. Yli 10 vuotta vanhoja lähteitä käytettiin, koska niissä kerrotut asiat olivat edelleen ajankohtaisia.

5.2 Esitteen toteutus

Esitettä lähdettiin toteuttamaan Turun kaupungin toimeksiannon pohjalta. Toimeksiantajan toiveena oli saada esite nuorten mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyen. Toimeksiannossa ei ollut tarkempaa ohjeistusta esitteen toteutukselle, mikä mahdollisti vapauden päättää esitteen sisällöstä ja sen visuaalisesta ilmeestä.

Työstövaiheen alkaessa oli jo hyvin selkeää, mitä tietoa esitteeseen haluttiin laittaa, sillä opinnäytetyötä kirjoitettiin esitettä silmällä pitäen. Esitettä lähdettiin rakentamaan Canvalla, joka on graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Käyttöön otettiin Canva Pro, jotta saatiin laajempi kuvakokoelma käyttöön. Esitteeseen käytetyt kuvat löytyivät pääasiallisesti Canvan omasta kuvapankista, mutta toimiva kansikuva löytyi Freepikin ilmaiselta kuvapankkisivustolta.

Esite on muodoltaan A4-kokoinen kolmeen osaan taitettava haitariesite. Muodoksi valittiin haitariesite, sillä se on pienikokoinen ja helppo ottaa mukaan. Taittelussa oli tärkeää huomioida aihekokonaisuuksien jakautuminen sivuille. Aihekokonaisuudet jakautuivat niin, että esitteen koko toinen puoli käsittelee tunnetaitoja ja toinen puoli terveellisiä elämäntapoja ja ruutu-aikaa. Esitteessä haluttiin avata tunnetaitoja laajemmin, sillä tunnetaitokasvatuksella voidaan vaikuttaa nuoren kykyyn hallita erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi ahdistusta. Tunnetaitoja käsittelevällä sivulla haluttiin ensin havainnollistaa ahdistuksen oireita kuvan avulla. Kuvassa on ihminen, joka kokee monipuolisesti ahdistuksen oireita. Seuraavalla sivulla kerrottiin ahdistuksesta yleisesti ja käytiin vielä ahdistuksen oireet kirjallisesti läpi. Viimeiselle sivulle koettiin tärkeäksi saada harjoitus, jonka avulla nuori voi lievittää ahdistuksen tunnetta. Terveellisiä

elämäntapoja ja ruutuaikaa haluttiin kuvata rinnakkain kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lautasmallista tehtiin havainnollistava kuva, jonka avulla nuoren on helpompi muodostaa monipuolinen ateria. Värimaailman valinnassa otettiin huomioon värien vaikutukset mielialaan. Taustaväriksi valikoitui vihreä, sillä vihreään väriin on liitetty nuoruus, kasvu ja elämä. Vihreä viestii rauhallisuutta ja rentoutta. (Koivisto 2011.)

Esitteestä on tarkoitus teettää painettu versio, jotta se on helposti nuorten saatavilla. Painettua versiota on helppo jakaa eteenpäin esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla tai niitä voidaan sijoittaa koulun ilmoitustaululle kaikkien saataville. Esitettä voi tarvittaessa hyödyntää myös sähköisenä versiona.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä eettisyys ja luotettavuus pyrittiin takaamaan hyödyntämällä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta "Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa". Ohjeen mukaisesti opinnäytetyössä noudatettiin rehellisyyden, luotettavuuden, arvostuksen ja vastuunkannon periaatteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.) Opinnäytetyöhön sovellettiin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat sekä eettisesti kestäviä että kriteerien mukaisia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Laadullisesti hyvässä opinnäytetyössä käytettiin luotettavaa lähdemateriaalia. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin lähdekritiikin eli arvioinnin avulla. Lähdekriittisyys kohdistui lähteiden aitouden, riippumattomuuden, alkuperäisyyden ja puolueettomuuden arviointiin. (Mäkinen 2005, 85–87; Hirsjärvi ym. 2018, 113–114.)

Jo suunnitteluvaiheessa etsittiin runsaasti ajantasaista tietoa itse toiminnallisen opinnäytetyön rakenteellisista asioista. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe toteutettiin huolellisesti ja perusteellisesti jatkohyödynnettävyyttä silmällä pitäen, jolloin syntyi idea esitteen pilotoimisesta tulevaisuudessa terveydenhoitotyön kehittämistyössä.

Opinnäytetyön tekoon käytettiin runsaasti työtunteja laadukkaan lopputuloksen takaamiseksi. Opinnäytetyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä, jolloin pystyttiin varmistamaan tekstin yhteneväisyys ja käytetyn lähdemateriaalin laadukkuus. Työskentelyprosessin aikana hyödynnettiin opinnäytetyön ohjauksesta vastaavan opettajan apua. Näin saatiin varmuus siitä, että työ eteni oikeaan suuntaan.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja löytää nuorille keinoja edistää mielen hyvinvointiaan. Mielen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden pohjalta laadittiin esite, jota yläkouluikäiset nuoret voivat hyödyntää mielen hyvinvoinnin edistämässä. Myös terveydenhoitaja voi hyödyntää esitettä työssään. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui nuoret ja mielen hyvinvointi, sillä nuorten mielenterveys on tällä hetkellä polttava aihe yhteiskunnallisesti. Lisäksi yläkouluikäiset nuoret ovat yksi asiakasryhmä, jonka parissa terveydenhoitaja työskentelee.

Nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on monia, ja yksittäisiä aiheita käsitteleviä opinnäytetöitä oli jo olemassa. Tässä opinnäytetyössä mielen hyvinvointia käsiteltiin usean aiheen kautta ja tähän päädyttiin, koska haluttiin tarkastella eri tekijöiden vaikutuksia toisiinsa. Aiherajaus onnistui hyvin, sillä valitut teemat olivat hyvinkin ajankohtaisia. Työssä onnistuttiin keräämään tietoa, joka nivoutui loogisesti moniulotteiseksi kokonaisuudeksi.

Teoriapohjaa laadittaessa keskeisenä suuntaviivana toimi Kouluterveyskyselyt vuosilta 2019 ja 2021, sillä niistä saatiin kohderyhmään sopivaa tilastotietoa. Kouluterveyskyselyissä toistui useasti nuorten henkinen pahoinvointi. Viime aikoina nuorten henkinen pahoinvointi on näkynyt myös mediassa. Väkivaltarikollisuus on lisääntynyt huomattavasti nuorten keskuudessa (YLE 2023). Koronapandemialla on varmasti ollut vaikutusta asiaan. On myös huomattavissa, että yläkouluikäisillä nuorilla on haasteita elämänhallinnassa. Se näkyy kouluruokailujen väliin jättämisenä, liikunnan vähäisyytenä, uneen liittyvinä haasteina sekä päihteiden käytön yleisyytenä.

Lähdemateriaalia tarkasteltaessa huomattiin, että ruutuajasta puhutaan enemmän negatiiviseen sävyyn ja puhe kohdistuu usein passiiviseen ruutu-aikaan. Keskustelussa on taipumus unohtaa aktiivinen ruutu-aika, jolla viitataan ruutuajan positiiviseen puoleen. Ruutu-aika voi oikein käytettynä parhaimmillaan edistää mielen hyvinvointia ja uuden oppimista. Näin ollen ruutuajalle ei välttämättä voida asettaa tiukkaa aikarajaa.

Tunnetaitojen opettamisen tärkeys on vähitellen alettu huomaamaan, ja tunnetaidoista puhutaan mediassakin aiempaa enemmän. Tunnetaitokasvatus kuuluu nykyisin perusopetuksen opetussuunnitelmaan, mikä on hyvä asia. Nuorten aivojen otsalohkon keskeneräisyys aiheuttaa tunteiden hallinnan haasteita. Nuori ei välttämättä osaa tunnistaa tunteita, vaan kuvailee epämääräistä pahaa oloa esimerkiksi ahdistuneena. Tunnetaidoilla pyritään helpottamaan näitä tilanteita, sillä kun tunteen pystyy tunnistamaan ja nimeämään, on sitä helpompi käsitellä.

Lähtötilanteeseen verraten opinnäytetyö on syventänyt ymmärrystä käsiteltyihin aiheisiin tieteellisen näkökulman kautta. Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin syy-seuraussuhteita nuoren elämään vaikuttavien tekijöiden välillä. Yhden osa-alueen sijaan nuoren elämää tulisi tarkastella kokonaisuutena, jolloin mahdollisuudet vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin paranevat.

Opinnäytetyön pohjalta laadittua esitettä tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa tehtävässä terveydenhoitotyön kehittämistyössä. Tarkoituksena on pilotoida esite turkulaisessa yläkoulussa. Pilotoinnilla halutaan selvittää, onko esite yläkouluikäisten mielestä vaikuttava.

Lähteet

Aalberg, V. 2016a. Kehitysvaiheet. Teoksessa Kumpulainen, K.; Aaronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 12.5.2023. https://www.oppiportti.fi/op/ljn00213/do?p_haku=kehitysvaiheet#q=kehitysvaiheet

Aalberg, V. 2016b. Puberteetti ja nuoruusikä. Teoksessa Kumpulainen, K.; Aaronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 12.5.2023. https://www.oppiportti.fi/op/ljn00211/do?p_haku=puberteetti#q=puberteetti

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen toinen painos. Helsinki: Nemo.

Aalto-Setälä, T.; Huikko, E.; Appelqvist-Schmidlechner, K.; Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa – Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Vantaa: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Aalto-Setälä, T.; Suvisaari, J.; Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Viitattu 22.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aamulehti 2023. Jopa alakouluikäiset kokeilevat sähkötupakkaa – Ilmiö on kasvanut räjähdysmäisesti. Viitattu 23.5.2023. <https://www.aamulehti.fi/terveys/art-2000009521893.html>

Anderer, P. 2015. Advanced Analysis of Pharmaco-Sleep Data in Humans. Neuropsychobiology. Vol. 72, No 3–4, 178–187. Viitattu 12.5.2023. <https://karger.com/nps/article-abstract/72/3-4/178/233805/Advanced-Analysis-of-Pharmaco-Sleep-Data-in-Humans?redirectedFrom=fulltext>

Best, O. & Ban, S. 2021. Adolescence: physical changes and neurological development. British Journal of Nursing. Vol. 30, No 5, 272–275. Viitattu 9.11.2022.

<https://www.magonlinelibrary.com/doi/epub/10.12968/bjon.2021.30.5.272>

Depressio. Käypä hoito -suositus 2022. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 12.5.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Helsinki: Esa Print Oy.

Finnberg, E. 2019. "TULI SEMMOSTA KYSEENALAISTAMISTA ET MITÄ TEKEE ELÄMÄLLÄÄN" Välivuosisien kielteinen vaikutus lukiotaustaisten nuorten hyvinvointiin. Kandidaattitutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67820/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202002132063.pdf>

Finto 2016. Prososiaalisuus. Viitattu 14.5.2023. <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>

Furlong, Andy 2013. Youth studies: an introduction London: Routledge. Viitattu 24.5.2022. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/detail.action?docID=1075200>

Glöckler, M. 2021. Lasten ja nuorten terve kasvu digimaailmassa – Suuntaviittoja vanhemmille ja muille kasvattajille. Suomentaja Maija Pietikäinen. Helsinki: Osuuskunta Ciris.

Haikola, A. 2021. Somen molemmat puolet. Psykologilehti. Viitattu 3.5.2023. <https://psykologilehti.fi/somen-molemmat-puolet/>

Helimäki, T. 2022. Nuorten resilienssin ilmeneminen ja tukeminen. Kandidaattitutkielma. Liikuntalääketieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/83222/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202209134568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Helsinki: Tammi.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16049.pdf>

HUS 2022. Mitä mielen hyvinvointi on? Viitattu 25.11.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi>

HUS 2023a. Mitä on itsetunto? Viitattu 14.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>

HUS 2023b. Nuorten ahdistus. Viitattu 19.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/nuorten-ahdistus>

HUS 2023c. Nuorten päihteiden käyttö. Viitattu 22.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>

HUS 2023d. Tietoa läheiselle nuorten uniongelmista. Viitattu 10.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unihairiot/tietoa-laheiselle-nuorten-uniongelmista>

HUS 2023e. Tietoinen läsnäolo. Viitattu 21.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/2-tietoinen-lasnaolo>

Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkärilehti Vol. 70, No. 39, 2515–2519. Viitattu 25.11.2022. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2015/SLL392015-2515.pdf>

Jääskeläinen, A-M. 2020. Opi perustunteista: Pelko suojelee elämää ja ohjaa turvaan. Viitattu 19.5.2023. <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojelee-elamaa-ja-ohjaa-turvaan>

Jääskeläinen, J. & Dunkel, L. 2016. Murrosikä. Teoksessa Rajantie, J.; Heikinheimo, M. & Renko, M. (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 12.4.2023. https://www.oppiportti.fi/op/lta00240/do?p_haku=murrosik%C3%A4#q=murrosik%C3%A4

Kabat-Zinn, J. 2023. About Jon Kabat-Zinn. Viitattu 21.5.2023. <https://jonkabat-zinn.com/about/jon-kabat-zinn/#papers>

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keskinen, P.; Saha, M-T & Hero, M. 2018. Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta. Helsinki: Pfizer Oy. Viitattu 31.10.2022. https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-e10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf

Kilponen, K. 2019. Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 24.5.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21227/urn_nbn_fi_uef-20191158.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan yläkoulussa – Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Koivisto, S. 2011. Värillä on väliä. Teho-Opiston blogi. Viitattu 28.5.2023. <https://teho-opisto.fi/varilla-on-valia/>

Kontkanen, J. 2018. ONGELMA JA MITEN SE KORJATAAN? Nuoruuden ja nuorien määrittelyä Valtakunnallisessa nuorisotyön ja –politiikan ohjelmassa 2017–2019. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 31.10.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19342/urn_nbn_fi_uef-20180412.pdf?sequence=-1

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Pulassa lapsen kanssa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Korpilahti, U.; Kettunen, H.; Nuotio, E.; Jokela, S.; Nummi, V. M. & Lillsunde, P. 2019. Väkivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM_2019_27_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kosola, S. 2021a. Aivojen kehitys. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Kosola, S.; Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 22.5.2023. https://www.oppiportti.fi/op/ote00122/do?p_haku=aivojen%20kehitys#q=aivojen%20kehitys

Kosola, S. 2021b. Älylaitteet ja media lasten ja nuorten elämässä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.5.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00017?toc=1112230>

Kosola, S. & Marttinen, E. 2021. Nuoruusikä – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Kosola, S.; Seilo, N. & Väyrynen, T. Väyrynen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 22.5.2023. https://www.oppiportti.fi/op/ote00121/do?p_haku=nuoruusik%C3%A4#q=nuoruusik%C3%A4

Kosola, S. & Meriläinen, M. 2021. Netti, some ja pelit. Teoksessa Kunttu, K.; Komulainen, A.; Kosola, S.; Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.) Opiskeluterveys. Oppiportti Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 22.5.2023. https://www.oppiportti.fi/op/ote00189/do?p_haku=Netti#q=Netti

Kuula, L. 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Suomen lääkärilehti. Vol. 74, No 43, 2443–2447. Viitattu 12.5.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320103/SLL432019_2443.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuusipalo, H. 2020. Energiajuomat. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 21.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01277>

Lampinen, A. 2022. Ruutujen lumoa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.5.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/ruutujen-lumoa/>

Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 21.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Manninen, P. 2023. Miten tukea ahdistunutta nuorta? Aatos Klinikin blogi. Viitattu 20.5.2023. <https://www.aatosklinikka.fi/blogi/miten-tukea-ahdistunutta-nuorta>

Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

MLL 2021. Nuori ja media – 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. Viitattu 18.1.2023. https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf

MLL 2023a. Median käyttöä rajaavat sovellukset ja laitteiden ruutuaika-asetukset. Viitattu 28.5.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/median-kayttoa-rajavat-sovellukset-ja-laitteiden-ruutuaika-asetukset/>

MLL 2023b. Nuoren nukkuminen. Viitattu 15.5.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

MLL 2023c. Nuorten median käyttö. Viitattu 3.5.2023. <https://www.mll.fi/nuorten-median-kaytto/>

MLL 2023d. Päihteet. Nuortennetti. Viitattu 15.5.2023. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

MLL 2023e. Sosiaalinen paine somessa. Viitattu 18.1.2023. <https://www.mll.fi/sosiaalinen-paine-somessa/>

MLL 2023f. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 21.5. 2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Montag, C.; Lachmann, B.; Herrlich, M. & Zweig, K. 2019. Addictive Features of social media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 16, No 14, 2612. Viitattu 18.1.2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

Moser, D.; Anderer, P.; Gruber, G.; Parapatics, S.; Loretz, E.; Boeck, M.; Kloesch, G.; Heller, E.; Schmidt, A.; Danker-Hopfe, H.; Saletu, B.; Zeitlhofer, J. & Dorffner, G. 2009. Sleep Classification According to AASM and Rechtschaffen & Kales:

Effects on Sleep Scoring Parameters. Sleep. Vol. 32, No 2, 139–149. Viitattu 10.5.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2635577/>

Myllyviita, K. 2022. Tunne tunteesi. Äänikirja Nextory-kirjapalvelussa. Vaatii rekisteröitymisen palveluun. Viitattu 18.1.2023.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Neff, K. 2023. Exercise 4: Supportive Touch. Viitattu 21.5.2023. <https://self-compassion.org/exercise-4-supportive-touch/>

Niemelä, E. 2023. Nuorten päihdehäiriö: tunnistaminen, vaikutukset ja hoito. Solo Healthin webinaari 19.1.2023. Viitattu 15.5.2023.

Niemi, J. 2021. Kävelen ja pyörällä kouluun ympäri vuoden. Terveystieteiden aikakauslehti. Vol. 54, No 5, 30–31.

Nissén, B. 2020. Ruutuajan yhteys 15–17-vuotiaiden nuorten ruokavalioon. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Lääketieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 12.5.2022. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24215/1610523453776890140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Äänikirja Nextory-kirjapalvelussa. Vaatii rekisteröitymisen palveluun. Viitattu 18.1.2023.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nybergh, S-M. 2018. Annatko tunteidesi riepotella sinua? STOP-harjoitus auttaa löytämään tilaa tunteen ja reaktion väliin harjoitusta edeltäneeseen toimintaan. Sannis Shining-blogi. Viitattu 21.5.2023. <https://sannisshining.fi/stop-harjoitus/>

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy. Viitattu 18.1.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus 2023. Kunnan ruokaa. Kouluikäisten terveyden polku. Viitattu 21.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/kunnan-ruokaa>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023. Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.11.2022.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VANUPO_fi_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 14.5.2023
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Partinen, M. 2019. Mitä uni on? Uniliitto. Viitattu 10.5.2023.
<https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>

Partonen, T. 2019. Teini-ikäisten nuorten uni. Uniliitto. Viitattu 10.5.2023.
<https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>

Phang, C-K & Keng, S-L. 2014. Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students. Education in Medicine Journal. Vol. 6, No 2, 48–56. Viitattu 21.5.2023.
https://www.researchgate.net/publication/262061409_Mindful-STOP_Mindfulness_Made_Easy_for_Stress_Reduction_in_Medical_Students

Pihko, H. & Vanhatalo, S. 2018. Etuotsalohkon kypsyminen. Teoksessa Pihko, H.; Haataja, L. & Rantala, H. (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 5.12.2022.
https://www.oppiportti.fi/op/lne00010/do?p_haku=etuotsalohko#q=etuotsalohko

Pirnes, K. 2023. Neck and Shoulder Pain in School-Aged Children with Special Reference to Physical Activity, Sedentary Time, and Physical Fitness Characteristics. Väitöstutkimus. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Fysioterapia osasto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.5.2023.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86313/978-951-39-9530-0_vaitos19052023.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Raivo, T. 2022. PERHEPOLKU® tarjoaa tukea itsemyötätuntoon. Terveystietä. Vol. 55, No 3, 29–31.

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 19.5.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2022. Kouluruokalat ravintoloiksi -kilpailu haastaa nuoret keksimään keinoja kouluruokailun parantamiseksi. Viitattu 21.5.2023. <https://ruokakasvatus.fi/uutiset/kouluruokalat-ravintoloiksi-kilpailu-haastaa-nuoret-keksimaan-keinoja-kouluruokailun-parantamiseksi/>

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2023. Kouluruokailua kehittävän ideakilpailun voittaja valittiin: Kaveripöytä ehkäisee yksinäisyyttä. Viitattu 21.5.2023. <https://ruokakasvatus.fi/uutiset/kouluruokailua-kehittavan-ideakilpailun-voittaja-valittiin-kaveripoyta-ehkaisee-yksinaisyytta/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 7.5.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Savinainen, S. 2018. Kasvu, sukupuolinen kypsyminen ja kehitys sekä niiden merkitys liikuntatieteissä. Liikunta & Tiede-lehti. Vol. 55, No 4, 22–29. Viitattu 9.11.2022. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/7034/15390700591505889440.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

Sohn, S.; Rees, P.; Wildridge, B.; Kalk, N. J. & Carter, B. 2019. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry. Vol. 19, No 356, 1–10. Viitattu 10.5.2022. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x>

Suomen Mielenterveys ry 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Viitattu 28.11.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Syöpäjärjestöt 2019. Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö – tilastot. Viitattu 23.5.2023. <https://fressisedu.fi/materiaalit/nuorten-tupakka-ja-nikotiinituotteiden-kaytto-tilastot/>

Tanhane, A. 2020. The Practice of STOP. Miyanda therapy and training blog. Viitattu 21.5.2023. <https://mindfulnessmeditation.net.au/the-practice-of-stop/>

THL 2021a. Kouluikäiset. Viitattu 21.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>

THL 2021b. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Viitattu 3.5.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>

THL 2021c. Sähkösavuke. Viitattu 22.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

THL 2022. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 24.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Tilastokeskus 2022. Väestön ikärakenne 31.12. Viitattu 18.1.2022. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaeston-ikarakenne

Toivanen, T. 2016. Nuorten käsityksiä terveyden edistämisessä käytettävästä ohjausmateriaalista. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 6.5.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17357/urn_nbn_fi_uef-20161257.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tomperi, T.; Hanki, K.; Hämeenniemi, K.; Hämäri, S.; Isopahkala, S.; Rissanen, I. & Saurama, A. 2022. Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 18.1.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Dialogi-ja_tunnetaidot_opetuksessa.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.1.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 22.5.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro gradu -tutkielman lisäosa. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 12.5.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

WHO 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization. Viitattu 12.5.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

Wigren, H-K. & Stenberg, T. 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol. 131, No 2, 151–156. Viitattu 10.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063>

Woods, H. & Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence. Vol. 51, No 1, 41-49. Viitattu 12.5.2023. https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_low_self-esteem

YLE 2023. Pahoinpitelyt lisääntyneet reippaasti Lounais-Suomessa, erityisesti nuorten väkivaltarikollisuus kasvanut hälyttävästi. Viitattu 15.5.2023. <https://yle.fi/a/74-20015886>

Esite yläkouluikäisille nuorille



UNI

Yläkouluikäisen nuoren unentarve on 8-10 h yössä.

Toteutuessaan säännöllinen unirytmisi helpottaa myös nukkumaanmenoa ja mahdollistaa riittävän yönen.

Unta häiritseviä tekijöitä ovat esimerkiksi kofeiini, päihteet, stressi ja iltarutiinin puuttuminen.

LIIKUNTA

Yläkouluikäisen nuoren liikuntasuositus on vähintään 1 h/vrk.

Koulumatkaliikunta ja hyötyliikunta auttavat lisäämään liikuntaa arkeen.

Liikunta edistää mielen hyvinvointia, lievittää ahdistusta ja parantaa keskittymiskykyä.

PÄIHTEETTÖMYYS

Päihteet ovat vahingollisia nuoren kehittyville aivoille ja keuhkoille.

Kannattaa harjoitella jo etukäteen, miten kieltäytyä päihteistä kaveripiirissä.

MIELLEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN



-esite yläkouluikäisille nuorille

RUOKAILU

Lautasmalli auttaa koostamaan tasapainoisen ja ravitsevan aterian.



Ateriarytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena, mikä ehkäisee väsymystä ja huonoa oloa.

Energijuomien sisältämä kofeiini voi pahentaa ahdistuksen oireita.


RUUTUAIKA

Ruutuajan määrä on sopiva silloin, kun se ei vie aikaa pois muilta arjen tärkeiltä toiminnoilta. Ruutuajan määrää voi yrittää hallita erilaisilla ruutuajakasovelluksilla.

Tiesitkö, että puhelimen näytön valo vaikeuttaa nukahtamista?

ESITE ON TEHTY OSANA TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖJÄ. TEKIJÄT: TYTTI HARTIKAINEN JA OUTI KUOKKANEN

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



AHDISTUS

Ahdistus on normaali ja luonnollinen tunnereaktio, jota kaikki tuntevat joskus elämänsä aikana.

Ahdistusta voivat aiheuttaa esim. murrosikään liittyvät muutokset, yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne tai suorituspaineeet.

Ahdistus voi aiheuttaa monenlaisia kehollisia tuntemuksia, kuten sykkeen nousua, hengenahdistusta, vatsakipua ja hikoilua.

Seuraavalla sivulla on tietoisien läsnäolon harjoitus, jota voi hyödyntää esimerkiksi ahdistuneena.

STOP-HARJOITUS

S **SEIS!**
Pysähdy ja keskity tähän hetkeen.

T **TUO HUOMIO HENGITYKSEEN**
ja hengitä syvään kolme kertaa.

O **OHJAA HUOMIO TUNTEMUKSIIN**
Mitä tunnet kehossa? Mitä aistit ympäristöstä?

P **PALAA TAKAISIN**
harjoitusta edeltäneeseen toimintaan.