

# KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

”Että olis joku johon turvautua”

Nuorten opiskelijoiden kokemuksia mielenterveyteen liittyvistä asioista

Hiironen Henna

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö  
Yhteisö- ja perusturvatyö  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2009

<b>Tekijä:</b>	Henna Hiironen
<b>Opinnäytetyön nimi:</b>	”Että olis joku johon turvautua” Nuorten opiskelijoiden kokemuksia mielenterveyteen liittyvistä asioista
<b>Sivuja (+liitteitä):</b>	53 (+6)
<b>Opinnäytetyön kuvaus:</b>	<p>Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää ammattiopistossa opiskelevien nuorten tietämystä ja kokemuksia nuorten mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Opinnäytetyössä selvitetään nuorten kokemuksia teoriaosuudessa esille tulleista teemoista; mielenterveyteen liittyvät ongelmat, yhteiskunnan vaatimukset tänä päivänä sekä avun hakeminen, pyytäminen ja saaminen. Tutkimustuloksista tehdyt kuviot selventävät vastauksia ja helpottavat vertailemaan niitä suhteessa muihin vastauksiin.</p> <p><b>Teoreettinen ja käsitteellinen esittely:</b></p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu nuoruuden kehitysvaiheiden ja mielenterveyteen liittyviä asioiden tarkastelusta. Lisäksi käsittelemme nuoruutta yhteiskunnallisella tasolla. Kokonaisuudet sisältävät teoriaa nuorten stressistä, yksinäisyydestä, masennuksesta ja ahdistuksesta, nuorten ja nuoruuden asemasta yhteiskunnassamme sekä auttamisjärjestelmästä.</p> <p><b>Metodologinen esittely:</b></p> <p>Opinnäytetyöni on tutkimusmenetelmältään kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka aineiston keräsin kyselytutkimuksella Webropol- tietokoneohjelman avulla.</p> <p><b>Keskeiset tutkimustulokset:</b></p> <p>Keskeisimmät tutkimustulokset osoittavat, että kyselyyn vastanneet nuoret kokevat avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen vaikeaksi, samoin kuin avun saamisen. Suurin osa vastaajista koki elämänsä mielekkääksi ja arvioi itsellä olevan melko vähän mielenterveyteen liittyviä ongelmia.</p> <p><b>Johtopäätökset:</b></p> <p>Tutkimustulosten pohjalta voidaan päätellä, että kyselyyn vastanneet nuoret kokevat pärjäävänsä tällä hetkellä hyvin elämässään. Vastaajien arvioiden perusteella vastaaja itse voi paremmin kuin hänen kaverinsa, ja kaverit puolestaan voivat paremmin kuin nuoret yleensä.</p>
<b>Asiasanat:</b>	Nuoruus, mielenterveys

<b>Author(s):</b>	Henna Hiironen
<b>Title:</b>	“To have someone you can count on” Young students experiences about mental health
<b>Pages (+appendixes):</b>	53 (+6)
<b>Thesis description:</b>	<p>The goal of my Bachelors thesis is to enquire the knowledge and experience about youth mental health from the students of vocational institute. I look at how they experience the subjects that I talk about on my theoretical summary which are mental disorders, requirements of our society today and about asking and getting help on these matters. There are arrays made from the results so it's easier to look at the answers and compare them to other answers.</p>
<b>Theoretical summary:</b>	<p>In the theory part I concentrate on youth developmental phases and subjects concerning youth mental health. I also converse on youth in society. The main parts contain information about youth stress, loneliness, depression and anxiety, youth status in our society and helping system.</p>
<b>Methodological summary:</b>	<p>The research method of my thesis is quantitative, and I have gathered the information by a questionnaire carried out trough the Webropol computer program.</p>
<b>Main results:</b>	<p>The main results of the research points out that the answerers finds it hard to ask for help and talk about their problems and they also find it hard to get help. Most of the answerers experienced their lives reasonable and they estimated that they don't have that much issues considering mental health.</p>
<b>Conclusions:</b>	<p>According to the results I can conclude that youth experience about how they are getting along in their lives at the moment is quite good. The answerers estimates that they are doing better than their friends and their friends are doing better compared to youth in Finland.</p>
<b>Key words:</b>	Youth, mental health

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT .....	7
2.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusjoukko .....	7
2.2 Tutkimusmenetelmät.....	8
2.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	10
3 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET .....	12
3.1 Nuoruuden määrittelyä.....	12
3.2 Ajattelun ja persoonallisuuden kehitys .....	14
3.3 Elämän merkitystä etsimässä .....	17
4.1 Mielenterveyden määrittelyä.....	19
4.2 Nuoren yksinäisyys .....	20
4.3 Nuoruusiän stressi .....	24
4.4 Nuoren masennus .....	26
4.5 Nuoren ahdistus.....	31
5 MITÄ VOIMME TEHDÄ .....	34
5.1 Keinoja hyvän mielenterveyden edistämiseksi .....	34
5.2 Nuorten pahoinvointiin puuttumisen keinoja.....	38
6 NUORI YHTEISKUNNASSA .....	41
6.1 Nuoret muuttuvassa yhteiskunnassa .....	41
6.2 Valintojen maailmassa .....	46
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	
Liite 1. Tutkimuslupahakemus.....	54
Liite 2. Kysely ja tulokset Word-muodossa.....	55

## 1 JOHDANTO

Opiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat nykyään entistä monimutkaisempia. Ongelmiin osataan kyllä hakea apua aiempaa aktiivisemmin, mutta nuorten mielenterveyden ongelmat ovat myös lisääntyneet tuntuvasti. Kymmenen vuotta sitten suomalaisopiskelijoista vain kolme prosenttia käytti Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön mielenterveyspalveluita, kun tänä päivänä määrä on noin kuusi prosenttia. Silti edelleen usea nuori jää yksin ongelmiansa kanssa eikä hae apua. Ylioppilaiden terveydenhuolto säätiön arvion mukaan kaikista opiskelijoista jopa kolmannes kärsii jonkin asteisista psyykkisistä vaikeuksista. Apua lieviin mielenterveyden ongelmiin voi myös löytyä omasta lähipiiristäkin. Hyvät suhteet muutamaan ystävään tai esimerkiksi opettajaan voi auttaa elämän kriisivaiheiden yli. (Luotonen 2009, 6.)

Nuorten mielenterveyden ongelmat ovat puhuttaneet niin itseäni kuin muitakin suomalaisia jo pitkään. Miksi nuorilla on paha olla, miten heitä tulisi auttaa ja miten voisimme ehkäistä pahan olon lisääntymisen. Näitä kysymyksiä pohtivat niin sosiaali- ja terveysalojen ammattilaiset kuin nuorten vanhemmatkin tänä päivänä. Muun muassa näiden kysymysten ja pohdintojen äärellä olen opinnäytetyössäni.

Teoriatietoa aiheesta löytyy runsaasti samoin kuin tutkimusaineistoa. Omassa työssäni halusin selvittää, miten nuoret opiskelijat kokevat mielenterveyteen liittyvät asiat. Kyselyssä opiskelijan tuli arvioida mielenterveyteen liittyvien asioiden yleisyyttä ja lisäksi omien sekä kavereiden kokemuksia. Kyselyn avulla selvitin myös nuorten kokemuksia koulutuksen, työelämän ja yhteiskunnassa menestymisen paineista. Vastajaat arvioivat myös oman elämänsä mielekkyyttä tällä hetkellä. Selvitin myös sitä, miten nuoret kokevat auttamisen, mitkä olisivat keinoja lähestyä nuorta ja keneltä he kokevat saavan helpoiten apua. Kyselyyn vastasi 60 Ammattiopisto Lappian opiskelijaa, joista 25 oli naisia ja 35 miehiä.

Tutkimuksen metodologisen esittelyn yhteydessä esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmät sekä selvennän tutkimuskysymyksiä. Teoriaosuudessa olen käsitellyt nuoruutta elämänvaiheena. Nuoruutta ihannoidaan ja arvostetaan tänä päivänä hyvin paljon, mutta siihen liittyy myös paljon vastuuta, isoja päätöksiä sekä kasvamista maailmaan, josta vielä lapsen kengissä ollessa on voinut olla paljon ruusuisempi kuva. Käsitelen nuorten paha oloa ja neljää yleistä mielenterveyteen liittyvää ongelmaa; yksinäisyyttä, stressiä,

masennusta sekä ahdistusta. Yhteiskuntamme on sukupolvien myötä muuttunut paljon. Muutoksesta on seurannut paljon hyvää, mutta myös paljon asioita joihin ei ole osattu eikä osata edelleenkään varautua eikä välttämättä suhtautua. Teoriaosuudessa käsittelen siksi myös nuorta tämän päivän yhteiskunnassa. Olen liittänyt tutkimustuloksista tehtyjä taulukoita tekstin lomaan ja analysoinut taulukoiden antamaa kuvaa nuorten vastauksista. Työn loppuvaiheessa olen tehnyt tutkimustuloksista johtopäätökset sekä pohtinut tutkimusta ja sen merkittävyyttä pohdintaosiossa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tutkimuksessa keskeisellä sijalla on tutkimusmenetelmät, numeerisen tiedon hankinta ja käsittely, analysointi sekä tulkinta (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 2002. 7). Työni metodologisessa osiossa esittelen tutkimuskysymyksiä - ja menetelmiä, aineiston hankintaa sekä tutkimusjoukkoa. Tarkoitukseni on selvittää aiheen valintaa sekä merkitystä. Kuvaan myös oman opinnäytetyöprosessin kulkua ja sen herättämiä tunteita ja ajatuksia.

### 2.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusjoukko

Tutkimukseni pääkysymys on, *miten kohderyhmän nuoret suhtautuvat mielenterveyteen ja kuinka paljon heillä on mielenterveyteen liittyvistä asioista tietoa sekä miten he itse suhtautuvat mielenterveyteen*. Pääkysymystä tukevat alakysymykset: *mistä nuoret hakevat apua jos ovat avun tarpeessa sekä millaista apua he kaipaavat ja miten heitä tulisi lähestyä?* Tärkeä kysymys on myös *nuorten kokemus oman paikkansa löytämisessä alati muuttuvassa yhteiskunnassamme*. Aihe on erittäin ajankohtainen ja on esillä paljon niin mediassa kuin kahvipöytäkeskusteluissakin.

Tarkoitukseni on myös herättää keskustelua nuorten kesken sekä nostaa asiaa esille jotta, aikuiset ja nuoret puhuisivat siitä enemmän keskenään. Nuorissa on tulevaisuus, kuten sanotaan. Siksi onkin tärkeää panostaa heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa, jotta he selviäisivät elämässään eteenpäin. Nuorten hyvinvoinnin eteen tehdään paljon asioita, mutta paljon on vielä tehtävää. Nuorten ja aikuisten kohtaaminen, yhteisen kielen löytäminen on tärkeää ja siksi juuri pitää myös osata kuunnella nuoria tarpeeksi ja huomioida heidän lähtökohtansa. Nuorten on myös itse tärkeä oppia pitämään huolta itsestään ja löytämään keinoja purkaa omaa oloaan.

Valitsin tutkimusjoukoksi Kemin ammattiopisto Lappian opiskelijat. Ammattiopiston opiskelijoiden ikähaarukka on yleisesti ottaen 15–19 vuotta. Ammattiopistoon mennään yleensä ylä-asteen jälkeen ja silloin ollaan aikuistumisen kynnyksellä ja isojen päätöksiensä ja asioiden äärellä. Kyselyyn vastasi yhteensä 60 opiskelijaa, joista 25 (41,7 %) oli naisia ja 35 (58,3 %) miehiä. Vastaajista neljä oli aikuisopiskelijoita, joista yksi oli mies ja kolme naista. Ensin kyselyyn vastasivat hyvinvointialan opiskelijat, joista suurin osa

oli naisia. Pari viikkoa myöhemmin kyselyyn vastasi tekniikanalan opiskelijoita, joista kaikki olivat nuoria miehiä.

## 2.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä olen käyttänyt määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Kvantitatiivinen tutkimus antaa sinänsä vajavaisen kuvan tutkimuskohteesta, koska tietojen kerääminen keskittyy joihinkin tärkeiksi miellettyihin asioihin. Tutkimuskohde sisältää erilaisia rakenteita ja prosesseja, joita mitataan vain osittain. Kvantitatiivisen tutkimuksen mielekkyyden peruskysymys on se, missä määrin tutkittavan ilmiön peruspiirteet ovat systemaattisesti mitattavissa tai missä määrin tutkittavasta ilmiöstä voidaan eristää mitattavia osia. (Alkula ym. 2002, 20.)

Mikäli kvantitatiivinen mittaus antaa tutkittavasta asiasta tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa, voidaan analyysissa käyttää tilastollisia menetelmiä. Määrällisistä asioista saadaan tarkkaa tietoa joten voidaan kuvata asioiden suuruusluokkia sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia. Lisäksi on mahdollista vertailla ilmiötä eri tilanteissa tai yhteisöissä tai seurata sen kehitystä ajallisesti, vaikka määrälliset mittaukset eivät sellaisinaan takaakaan vertailukelpoisuutta. (Alkula ym. 2002, 21.)

Tutkimusaineiston keräsin Webropol-ohjelmalla tehdyllä sähköpostikyselyllä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomakkeet ovat strukturoituja monivalintakysymyksiä. Kyselylomakemenetelmä soveltuu myös kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen, kun halutaan selvittää esimerkiksi tutkimuspopulaatiosta valitun otoksen mielipiteitä tai uskomuksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetyt lomakkeet määritellään avoimiksi, mikä tarkoittaa sitä, että kysymykset eivät ole valmiiksi strukturoituja eli ne eivät pidä sisällään valmiita vastausvaihtoehtoja. (Soininen 1995, 114.) Käyttämäni kyselomake sisältää 17 kysymystä, joista 16 on valmiiksi strukturoituja ja vain yksi on avoin kysymys.

Kyselytutkimuksen etuna pidetään muun muassa sitä, että kyselyn avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto: tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja siinä voidaan kysyä monia asioita. Kyselyn avulla voidaan kerätä tietoja tosiasioista, käyttäytymises-



tä, toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Tarkkoja tosiasioita tulee kysyä suoraan joko avoimilla kysymyksillä tai monivalintatyypillisesti. Edellisten lisäksi useisiin kyselyihin sisältyy niin sanottuja taustakysymyksiä, jotka koskevat vastaaja itseään, esimerkiksi sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti ja perhesuhteet. (Hirsijärvi & Remes & Sajavaara 2007, 190–192.)

Kyselytutkimukseen niin kuin muihinkin tutkimusmenetelmiin liittyy myös heikkouksia. Kyselytutkimuksessa ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Varmaa ei ole myöskään se, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta. Kyselyn avulla ei myöskään saada tietoon sitä, kuinka tietoisia vastaajat aiheesta ovat, josta kysymyksiä esitetään. Vastaamattomuus nousee myös joissakin tapauksissa suureksi. (Hirsijärvi ym. 2007, 190.)

Kyselyni on kontrolloitu kysely, koska menin itse paikalle ”jakamaan lomakkeet”. Tarkoitukseni oli lähettää kyselyt vastaajien sähköpostiin. En kuitenkaan saanut ammattiopiston opettajilta sellaisia sähköpostiosoitteita, joiden kautta olisin saanut kyselyt lähetettyä kaikille vastaajille samalla kertaa. Käytännön syistä sain kyselyn teettämisen ajaksi oman nettisivun, jossa oli linkki kyselyyn. Annoin nettisivun osoitteen vastaajille ja olin paikalla kun he avasivat kyselyn ja vastasivat siihen. Käytäntö osoittautui todella hyväksi ja helpoksi. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet ja jakaessaan kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa esitettyihin kysymyksiin (Hirsijärvi ym. 2007, 192.) Olen huomioinut kyselyn heikkouksia ja siksi juuri menin itse paikalle kun oppilaat vastasivat kyselyyn. Tärkeä tehtävä paikalla ololla oli vastaajien motivointi, tarkoituksena motivoida heidät vastaamaan kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Helpompaa olisi ollut lähettää sähköpostikysely ammattiopiston oppilaille ja jäädä odottelemaan vastauksia, mutta vastaamattomuusriskin vuoksi päätin, että menen itse paikalle ja teetän kyselyn vain tietyllä määrällä luokkia.

Tutkimustulosten analysointia vaikeutti se, että kun olin itse paikalla nuorten vastatessa kyselyyn, näin kuinka jotkut vastaajat eivät ottaneet kyselyä välttämättä kovin vakavasti. Lähinnä tällaista oli havaittavissa tekniikan puolella, missä vastaajat olivat nuoria miehiä. Mietin, että ehkä siinä ilmeni nuorten miesten kykenemättömyys käsitellä kyseisiä asioita. Kavereille piti esittää kovaa jätkeä joten tässä tapauksessa pelleiltiin kyselyn kustannuksella. Muistutin kyllä vastaajia kyselyn tärkeydestä ja siitä, että jokaisen

vastaajan vastaukset ovat tärkeitä ja pyysin vastaajia vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Tulosten luotettavuus siis jonkin verran kärsii siitä, että tutkija ei voi olla varma ovatko kaikki vastaajat vastanneet täysin rehellisesti tai ymmärtäneet kysymystä oikein.

### 2.3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Tämä työ on ollut iso prosessi, jota olen työstänyt pitkään. Paljon olen oppinut tutkimisesta ja aiheesta, jota olen tutkinut. Koen, että olen myös prosessin varrella kasvanut ja valmistautunut paremmin siihen, että valmistun koulusta ja siirryn työelämään ammattilaisena. Prosessi on ollut niin henkisesti kuin fyysisestikin raskas, mutta opettavainen ja kasvattava. Jos alussa olisi tiennyt kaiken minkä nyt, olisi prosessi varmasti sujunut jouhevammin.

Aloittelin opinnäytetyöprosessia syksyllä 2008, jolloin minulla lähti käyntiin neljäs opiskeluvuosi. Syksyn edetessä mietiskelin aihetta työlleni ja tutustuin opinnäytetyön eri vaiheisiin. Kiirettä en pitänyt koska tiesin, että valmistumiseni siirtyy hieman ja elämässä oli sillä hetkellä paljon muutakin ajateltavaa. Loppusyksystä ja alkutalvesta aihe oli selvillä ja aloin tutustua aiheeseen syvemmin ja kirjoittamaan opinnäytetyön teoriaosuutta. Aihe on minulle erittäin läheinen ja olen aina ollut kiinnostunut mielen-terveyteen liittyvistä asioista. Tutkimusjoukoksi valitsin nuoret oman kiinnostukseni sekä asian ajankohtaisuuden vuoksi.

Kyselyä aloin työstämään heti alkuvuodesta 2009, mutta työn tekeminen keskeytyi syventävän työharjoittelun ja töiden vuoksi. Kyselyosio oli sinänsä haastava osio, koska minulla ei ollut mitään kokemusta kyselyn tekemisestä aiemmin. Tutkin muita samankaltaisia kyselyitä ja mietin kovasti, mitä itse haluan kyselyn avulla selvittää. Kysymysten muodosteleminen oli myös haastavaa. Tarkkaan piti miettiä, ettei johdattele kysymyksillä vastaajia ja miten kysymyksen saisi mahdollisimman ymmärrettävään muotoon.

Keväällä 2009 sain vihdoinkin kyselyn valmiiksi, mutta aika meni nopeasti ja oli jo liian myöhäistä teettää kyselyä ammattiopiston opiskelijoilla, koska kesäloma oli alkamassa ja työharjoittelut ja muut sellaiset hankaloittivat kyselyyn vastaajien osallistumista. Ke-

sän olin itsekin vuorotöissä, joten päätin, että syksyllä varaan aikaa vain opinnäytetyön tekemiseen ja keskityn siihen täysin. Nyt siis syksyllä 2009 olen jatkanut kirjoitustyötä ja perehtynyt tutkimiseen enemmän.

Lähestyin useita eri ammattiopiston opettajia useaan otteeseen sähköpostitse ja tiedustelin, olisiko heillä mahdollisuutta järjestää jonkin tunnin alussa tai lopussa hetki, jolloin luokka voisi tulla ATK-luokkaan ja vastata kyselyyn. Itse olisin paikalla esittelemässä kyselyä. Vain harvat opettajat vastasivat ja osa heistäkin oli sairaslomalla tai oppilaat olivat työharjoittelujaksoilla, joten kyselyn teettäminen viivästyi ja viivästyi. Vihdoin sain koottua luokat, jotka vastasivat kyselyyn. Ammattiopisto Lappian hyvinvointialan lähihoitajaopiskelijoista koostuvat kaksi ryhmää sekä sähkö- ja rakennusalan opiskelijoista koostuvat ryhmät vastasivat kyselyyn syyskuussa 2009.

Kyselyn tulosten analysoiminen ja soluttaminen tekstiin oli oma iso työ, joka piti opetella alusta alkaen. Epävarmuus siitä, onko aineisto oikein analysoitu ja esitetty, hiipi useasti mieleen ja hidasti työn tekoa. Pikkuhiljaa kuitenkin asiat löysivät paikkansa työssäni ja työ alkoi näyttää jo miltei valmiilta. Mielenpitoita tekstistä ja kokonaisuudesta pyysin tuttavilta jotka lukivat tekstiäni ulkopuolisin silmin.

### 3 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET

Nuoruutta ihannoidaan ja sen halutaan jatkuvan mahdollisimman pitkään. Nuorella on vielä kaikki kortit elämässä käytettävänä ja mahdollisuus rakentaa omaa tulevaisuutta. Yhteiskuntamme ja tämä aika ei esimerkiksi tue lapsen tekemiseen kovin nuorena, vaan itseä pitää toteuttaa ja hankkia paljon erilaisia kokemuksia, koulutuksesta puhumattaakaan. Juuri näiden asioiden vuoksi nuoruus onkin vaikea elämänvaihe. Muuttuva minä, ympäristön paineet ja oman elämä tarkoituksen löytäminen liittyvät nuoruuteen, ja ne voivat olla hyvinkin vaikeita kasvun paikkoja. Lapsuuden pilvilinnat romahtavat pikkuhiljaa ja tullaan tietoisiksi siitä, minkälainen maailma oikeasti on. Tähän tarvitaan paljon erilaisia voimavaroja ja tukea.

#### 3.1 Nuoruuden määrittelyä

Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, millaista on olla nuori. Nuoruutta muistellaan joko onnellisena ja huolettomana aikana, suurena seikkailuna tai vaikeina kriiseinä. Nuoruus on elämänvaihe, jonka pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Länsimaisessa kulttuurissa nuoruuteen liittyvät elämäntavat voivat usein ilmetä melko pitkäänkin. Myös eri aikoina eletty nuoruus on erilainen, jonka vuoksi nuoruuden käsite saa erilaisia merkityksiä eri aikoina. Nykyään nuoret tulevat henkisen kasvun mittarissa murrosikään entistä aikaisemmin ja nuoruus päättyy myös entistä myöhemmin. Syynä myöhäisempään päättymiseen nähdään se, että ammattiin kouluttautumisajat ovat pidentyneet ja se, miten nuoruutta ihannoidaan niin paljon ja se nähdään mahdollisuuksien elämänvaiheena.

Nuoruutta voidaan lähestyä eri näkökulmista, ja kullakin nuoruutta tutkivalla tieteenalalla on oma käsityksensä nuoruudesta. Lääketieteellinen näkökulma korostaa fyysistä kypsymistä aikuisuuteen. Psykologiassa nuoruutta määritellään usein elämänvaiheteorioiden avulla. Kasvatustieteessä lähestytään nuoruutta oppimisen ja oppimisympäristön näkökulmasta sekä korostetaan kasvattajan, esimerkiksi vanhempien ja opettajan roolia. Yhteiskuntatieteissä tutkimuksen kohteena ovat yleensä nuorisokulttuurit, nuorisoryhmät ja nuorisorikollisuus sekä nuorten päihteiden käyttö. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilen 1999, 12–13.)

Nuoruudesta puhuttaessa on syytä huomioida, ettei nuoruudesta kannata puhua pelkääntään yhtenäisenä kehitysjaksona. Monien kysymysten, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden, biologisen kehityksen ja elämänvalintojen kohdalla on järkevää erottaa nuoruuden eri vaiheita. Yleisiä kriteereitä tämä jaon tekemiseksi ei sinänsä ole, voi nuoruuden kuitenkin jakaa esimerkiksi varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta). Tärkeää on huomata myös se, että nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät vaihtelevat huomattavasti näiden ikäkausien välillä. (Lyytinen & Korkiakangas & Lyytinen 1995, 257.)

Nuoruus määritellään usein myös siirtymävaiheeksi aikuisuuteen, mutta se ei kuitenkaan ole vain välitavoite täydelliseen aikuisuuteen, vaan elämänvaihe, jolloin nuori kasvaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa kypsyminen, jonka taustalla ovat perimä, ympäristö sekä nuoren oma aktiivisuus. Nuoren kasvuun liittyy paljon eri vaiheita. Kasvua ja kehitystä tulee tukea niin, että nuori saa osakseen rakkautta, ymmärrystä, turvaa sekä hellyyttä. Nuoren tulee myös itsenäistyä ja irrottautua kasvuympäristöstään ja valmistautua hiljalleen itsenäiseen elämään. Nuori tarvitsee muuttuvan kehonsa ja epävarman minän tueksi turvallisia aikuisia lähelleen. Aikuisen tehtävä on paitsi olla turvana, myös auttaa nuorta oivaltamaan omat vahvat puolensa ja löytämään näin itseluottamusta onnistumisen kokemusten kautta. (Aaltonen ym. 1999, 15.)

Nuoruusiän kehitys ja kasvu vaativat runsaasti voimavaroja. Jokin häiriö kehityksen jollakin alueella vaikuttaa nuoren elämään kokonaisvaltaisesti. Poikkeamat normaalissa kehityksestä tai merkit pahasta olostä tulisi havaita mahdollisimman varhain, jolloin nuori voidaan ohjata erilaisten tukitoimien pariin. Tällaiset tilanteet ovat tavallisia ja mitä nopeammin ne havaitaan, sitä ohimenevämpiä ne ovat. Mitä syvemmillä nuori ajautuu ongelmissaan, sitä vaikeammaksi auttaminen käy. Toisaalta nuoruus antaa myös mahdollisuuden parempaan vaikeissakin oloissa kasvaneille nuorille. Turvallinen ympäristö, läheiset ihmissuhteet ja myönteiset kokemukset elämässä tukevat kasvua myönteiseen suuntaan ja auttavat näkemään asioita erillä tavalla. (Aaltonen ym. 1999, 15–16.)

Nuoruuden loppuvaiheilla nuoren maailma laajenee entistä enemmän. Nuori sosiaalistuu vähitellen yhteiskuntaan itsenäisenä, vapaana ja vastuullisena yksilönä, jolla on tietty merkitys ja tehtävä omalle elämälleen. Tämä voi lisätä myös ahdistusta ja pelkoa. Pelkoa siitä, ettei ole löytänyt merkitystä eikä tarkoitusta elämälleen, ahdistusta siitä,

että pitää itsenäistyä ja kantaa vastuu itsestä, vaikka omat siivet olisivat vielä heikot. (Aaltonen ym. 1999, 16.)

### 3.2 Ajattelun ja persoonallisuuden kehitys

Pieni lapsi hahmottaa maailmaa aluksi kokonaisvaltaisesti käyttäen kaikkia aisteja. Kun lapsi oppii puhumaan, hän alkaa ilmaista itseään puheella, eikä enää käyttäen kaikkia aisteja. Nuoruudessa ikään kuin palataan toisinaan lapsen tapaan hahmottaa maailmaa kokonaisvaltaisesti. Nuori elää suurten muutosten keskellä, muutoksia tapahtuu niin itsessä kuin muissakin. Nuoren koko elämä muuttuu ja siksi hänen on usein vaikea hallita tunteitaan. Hän hahmottaa ympäröivää maailmaa pohtimalla ja kuulostelemalla miltä hänestä itsestä tuntuu. Samalla kun nuori yrittää selviytyä voimakkaista tunteiden kuojuista, nousee esiin uusia haasteita. Koulutukseen tähtääminen ja itsensä kehittäminen ovat muun muassa haasteita, joiden kanssa nuori painii. Nuoret elävät myös hyvin voimakkaasti tätä hetkeä ja kokevat, että mahdollisimman paljon pitäisi keritä tehdä ja kokea ennen kuin tullaan ”liian vanhoiksi”. Nuoruutta tulisi tarkastella myös vaiheena, johon kuuluu luonnollisesti tiedon kritisointia, oman oppimisen kyseenalaistamista ja omien mielipiteiden hahmottamista. (Aaltonen ym. 1999, 64–65.)

Erikson (1959) on kuvannut nuoruuden kehitystä termillä identiteetin kehitys. Hänen mukaansa nuoruus voidaan kuvata tapahtumasarjana, jossa yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren valintoihin ja päätöksiin, jotka muovaavat hänen tulevaa elämäänsä. Tämä näkyy nuoren elämässä erilaisina kriiseinä eri elämän osa-alueilla, niiden ratkaisuna ja sitoutumisena joihinkin valintoihin. Nämä puolestaan johtavat joihinkin aikuiselämän roolivalintoihin. Myöhemmin Marcia (1980) kehitti Eriksonin luomaa teoriaa eteenpäin. Marcian mukaan identiteetin muodostumista nuoruudessa voidaan kuvata kaksivaiheisena tapahtumasarjana: (1) Nuoret etsivät erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, jotka liittyvät ammatinvalintaan, ideologiseen maailmankuvaan ja sukupuolirooleihin. (2) Tämän jälkeen he tekevät päätöksiä näillä elämänalueilla ja sitoutuvat joihinkin vaihtoehtoihin. (Lyytinen ym. 1995, 262.)

Daniel Golemanin (1997) mukaan ihmisen menestymistä koulussa ja myöhemmin työelämässä, saati elämässä kaikkineen, ei ratkaisekaan koskaan pelkkä tietoon tai taitoon

liittyvä älykkyys. Vähintään yhtä tärkeää on tunneäly, jonka merkitys on vasta viime vuosina tunnustettu. Tunneäly on kyky, jolla ihminen harjoittaa itsehillintää, innostusta, sisua sekä taitoa motivoitua ja löytää optimismia vaikeissakin tilanteissa. Osa ihmisistä on näissä luonnostaan jo lahjakkaita, mutta tunneälyä voi aina myös harjoitella. (Aaltonen ym. 1999, 68.)

Tunneällyn merkitystä ei osata arvostaa tarpeeksi koulutuksessa. Nuori tarvitsee tietojen ja taitojen lisäksi myös ennen kaikkea tunneällyn harjoittelua. Tunteiden hallintaa voi harjoitella esimerkiksi keskustelemalla avoimesti nuoren ja muiden ihmisten tunteista. Nuoren tulisi oppia vastaanottamaan niin negatiivista kuin positiivistakin palautetta, sillä sen vastaanottaminen ja ymmärtäminen harjoittaa tunneälyä. Myös erilaiset keskustelut siitä, miten vaikeita tilanteita tulisi hallita ja miten niissä tulisi käyttäytyä, ovat hyvää oppia nuorelle. Tunneäly on kuitenkin elämässä tärkeä osa ja se kehittää myös sosiaalista lahjakkuutta. Sosiaalisesti lahjakas nuori kykenee ymmärtämään ja tulkitsemaan muita ikäisiään helpommin toisten ihmisten tunteita ja näkökulmia ja osaa toimia vuorovaikutussuhteissaan joustavasti ja luovasti. (Aaltonen ym. 1999, 68.)

Oman elämän ohjaaminen ja siitä vastaavat psykologiset tekijät ovat yhteydessä nuoren hyvinvointiin, ongelmakäyttäytymiseen ja mielenterveyteen. Nuoren henkilökohtaiset tavoitteet, jotka kohdistuvat ikäsidonnaisten kehitystehtävien ratkaisuun, kuten koulutukseen ja ammatinvalintaan, näyttäisivät luovan pohjaa nuoren hyvinvoinnille. Samoin kehitystehtäviin liittyvien tavoitteiden puuttuminen näyttäisi johtavan huonoon sopeutumiseen ja vähäiseen hyvinvointiin. Myös usko omiin mahdollisuuksiinsa saavuttaa asetetut tavoitteet ja tähän liittyvät myönteiset tunteet luovat pohjaa hyvinvoinnille. Hyvä ongelmanratkaisutaito ja kyky luoda mielekkäitä keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi ovat nuoren hyvinvointia edistäviä asioita. Omien tavoitteiden saavuttamisen lisäksi hyvinvointia lisäävä asia on myös se, miten nuori käsittelee kielteistä palautetta. Jos hyvät asiat kuten onnistuminen liitetään itsen ja kielteiset asiat selitetään itselle tilanteeseen liittyvillä tekijöillä, nuori ei menetä toivoaan vaan uskaltaa yrittää myös seuraavalla kerralla ja jaksaa uskoa onnistumiseensa. Toisin sanoen menestys oman elämän ohjaamisessa voi luoda pohjaa nuoren itsetunnolle, myönteiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Toisaalta on myös niin, että masentuneisuus, ahdistuneisuus ja kielteinen minäkuva voivat ohjata sitä, miten nuori suuntaa omaa elämäänsä myöhemmin. (Lyytinen ym. 1995, 268–269.)

Aaltosen ym. (1999) mukaan persoonallisuus vastaa kysymykseen: ”Kuka minä olen?” tai ”Mikä on tarkoitukseni ja paikkani maailmassa?” Persoonallisuuden yhteydessä puhutaan usein luonteenpiirteistä ja käsitellään erilaisia asioita, joiden avulla opimme itsevarmuutta ja itsemme hallintaa. Lapsuus on aikaa, jolloin yksilö etsii itseään ja hakee omaa yksilöllisyyttään ja siihen kuuluvia luonteenpiirteitä. Lapsi elää peilisuhteessa ympäristöönsä ja muokkaa käsitystä itsestään ympäristöstä tulevan palautteen avulla. Nuoruudessa tämä tunne vahvistuu, nuori haluaa oppia tuntemaan itsensä. Silloin herää kysymykset kuka minä oikeastaan olenkaan ja mikä on minun paikkani ja tarkoitukseni tässä maailmassa. Nuoren kehityksestä käytetään termiä identiteetin rakentuminen, joka on oman yksilöllisyyden kokemisen löytämistä. Siihen liitetään myös erilaiset roolit, joita nuori pyrkii harjoittelemaan ja omaksumaan. Me kaikki voimme muistaa omasta kokemuksestamme, miten voimakkaasti erilaiset tunteet hallitsivat ajatuksiamme tietys- sä vaiheessa nuoruutta. Tämän ikäjakson jälkeen moni ihminen kokee olevansa hyvin erilainen kuin ennen sitä. Nuoruutta voidaan myös kuvata voimakkaaksi persoonan kehittymisen ajaksi. (Aaltonen ym. 1999, 81.)

Nuoruus voidaan nähdä myös elämän toisena mahdollisuutena. Tämä johtuu siitä, että nuoruudessa käydään läpi samanlaisia minän rakenteeseen liittyviä prosesseja kuin lapsena. Lapsuus ja nuoruus nähdään mahdollisuutena muokata omaa persoonallisuuttaan, jonka vuoksi nuori on myös alttiimpi ympäristönsä vaikutuksille. Erityisen tärkeää on tässä vaiheessa se, että nuori saa tukea ympäristöltään. (Aaltonen ym. 1999, 82.) Jos lapsuudessa peilikuvat eli aikuisen ja lapsen väliset suhteet ovat olleet huonoja tai olosuhteet eivät ole sallineet niin sanottua tervettä kehitystä, on nuoruus toinen mahdollisuus peilata itseään ja rakentaa eheämpää minäkuva. Tämä edellyttää tietysti sitä, että nuoruudessa on mahdollisuus kasvaa ja peilata itseään turvallisessa ja terveessä ympäristössä.

Tasapainoiselle kehitykselle on tärkeää, että kodin ihmissuhteet ovat pysyviä ja johdonmukaisia, ne vaikuttavat suoraan siihen, kuinka turvallisesti ja luotettavaksi nuori kokee olonsa. Pyrkimys riippumattomuuteen on myös luonnollinen kasvuvaihe nuoruudessa. Nuori kapinoi vanhempiaan vastaan ja hänen täytyy osoittaa, että näiden elämäntapa ja periaatteet ovat vanhanaikaisia, jotta hänellä on syy irrottautua kodistaan ja lapsuuden identiteetistään. Kuitenkin nuori kokee myös välillä itsensä lapseksi ja odottaa vanhempiensa hoivaa ja huolenpitoa. Siirtyminen aikuisuuteen ei ole helppoa nuorelle itselleen eikä myöskään hänen vanhemmilleen. Nopea fyysinen ja psyykinen kehitys



aiheuttavat nuorelle epävarmuutta ja ahdistusta, jota lisää vielä ympäristön ja kulttuurin paine. (Aaltonen ym. 1999, 167.)

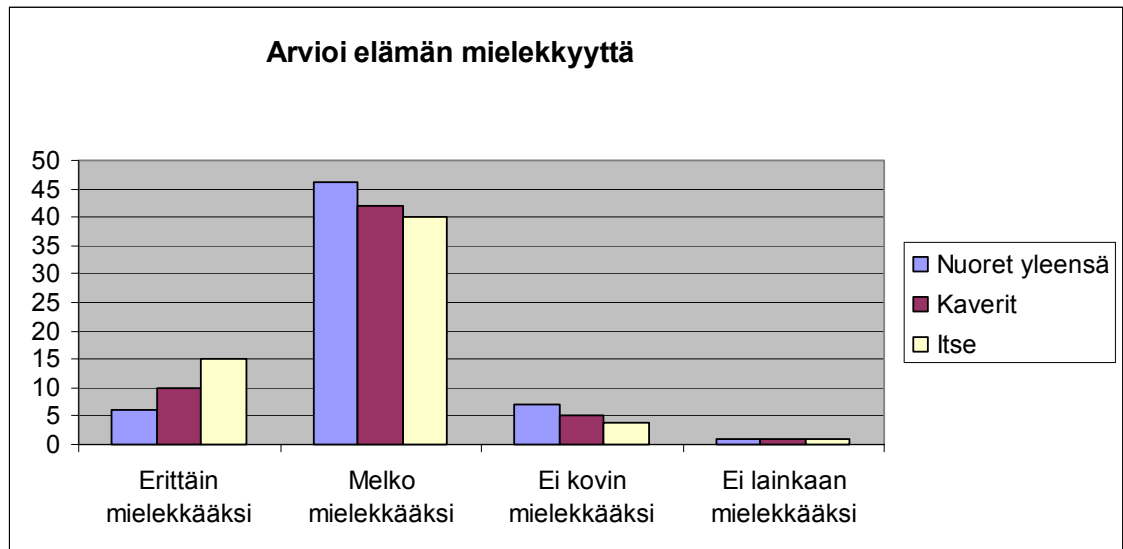
### 3.3 Elämän merkitystä etsimässä

Nuori alkaa pohtia aikuisillekin tuttuja kysymyksiä kuten: Onko minulla merkitystä tässä elämässä? Olenko muille tarpeellinen? Mitä haluan elämältäni ja mihin kykenen? Useimmille peruskoulun loppuminen on sysäys oman tulevaisuuden pohtimiseen ja suunnitteluun. Mitä vahvemmin nuori kokee osaavansa ja selviävänsä, sitä todennäköisemmin hän löytääkin vähitellen paikkansa yhteiskunnassa ja merkityksen elämälleen. Jos nuori puolestaan kokee olevansa rasite ympäristölleen eikä usko omiin selviytymiskykyihinsä, hän saattaa ajelehtia pitkäänkin tilanteessa, jossa hän miettii miksi yleensäkin elää. (Aaltonen ym. 1999, 197.)

Elämän merkityksen löytämiseen vaikuttaa siis paljon se, kokeeko nuori olevansa tarpeellinen ja tärkeä jollekin. Läheiset ihmissuhteet ovat suuressa roolissa tässä vaiheessa. Ystävät ja mahdolliset seurustelukumppanit lisäävät omaa tarpeellisuuden kokemusta, mutta tärkeintä on, että hän on jo lapsena kotona kokenut olevansa toivottu ja odotettu. Myös koulu ja työelämä saavat erilaisen merkityksen nuoren kypsyessä. Nousee halu saada itselle ammatti ja olla jossakin hyvä. On tärkeää, että nuoren tavoitteet ovat realistiset, sillä jos nuori vaatii itseltään liikaa, voi seurauksena olla pettymyksiä ja elämään turhautuminen. (Aaltonen ym. 1999, 197- 198.) Ystävien tuki ja avoin keskusteleminen elämään liittyvissä toivomuksissa ja pettymyksissä ovat ensisijaisen tärkeitä. Yksin asioitaan hautova nuori on vaarassa ahdistua ja pahimmillaan syrjäytyä. Nuorella ei ole välttämättä vielä omaa kokemusmaailmaa siitä, miten asioista selviää ja, että ahdistus on toisinaan normaalia ja siitä on hyvä puhua jollekin.

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä vastaajat arvioivat nuorten yleensä, kavereiden sekä omaa kokemusta elämän mielekkyydestä tällä hetkellä.

**Kuvio 1.**



Suurin osa kyselyyn vastanneista kokevat niin oman elämän, kuin kavereiden sekä nuorten yleensä *melko mielekkääksi*. Vastaajista 15 kokee elämänsä *erittäin mielekkääksi* ja 10 arvioi kavereiden kokevan elämän mielekkääksi. Vastaajista neljä ei koe elämänsä *kovin mielekkääksi*, ja viisi arvioi että kaverit eivät koe elämää mielekkääksi. Seitsemän vastaajaa arvioi, että nuoret yleensä eivät koe elämää mielekkääksi. Yksi vastaaja on sitä mieltä, että nuoret yleensä eikä kaverit eikä yksi vastaajista itse koe elämää mielekkääksi.

## 4 NUORI JA MIELENTERVEYS

Nuoruus itsessään saattaa olla niin voimakas kriisi, että niin nuori itse kuin hänen läheisensä voivat miettiä, onko käyttäytyminen enää normaalia. On tärkeää muistaa, että mielenterveys ja fyysinen terveys ovat luonteeltaan samanlaiset. Niillä on eri tasoja ja jokainen voi sairastua, ainakin väliaikaisesti. Apua on tarjolla, eikä sitä ole syytä karttaa. Mielen väsyminen on luonnollista eikä sitä tule missään tapauksessa hävetä. Tarpeeksi ajoissa avun hakeminen ja saaminen usein ehkäisee vakavimpiin ongelmiin ajautumisen. (Aaltonen ym. 1999, 278.) Seuraavassa osiossa määrittelen mielenterveyden käsitettä, tarkastelen neljää nuoruuteen liittyvää kriisin ja kasvun paikkaa, jotka toisilla menevät ohi itsestään ja toisilla voi aiheuttaa suuriakin ongelmia, sekä pohdin keinoja hyvän mielenterveyden edistämiseksi. Tarkastelun kohteeksi valitsin neljä aihetta (yksinäisyys, stressi, masennus ja ahdistuneisuus), siksi että nämä ovat tavallisimpia mielenterveyteen liittyviä ongelmia ja niistä voi kehkeytyä vakavampia seurauksia. Nuorten ja heidän lähellään olevien aikuisten on tärkeää tietää mikä on tavallista oireilua ja mikä sellaista, mihin tulee puuttua.

### 4.1 Mielenterveyden määrittelyä

Mielenterveys on määritelty henkisen hyvinvoinnin tilaksi. Ihminen kykenee kohtaamaan ongelmat ja hänellä on kyky ratkoa eteen tulevia vaikeuksia sekä toimia itsenäisesti. Hän tulee toimeen muiden ihmisten kanssa ja hänellä on tasapainoiset tunnesuhteet sekä riittävä todellisuudentaju. Ihminen kykenee myös hallitsemaan omaa elämäänsä. (Lahti 1995, 25–26.)

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä eli ihmisen psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Sen määrittelyyn vaikuttavat useat eri tekijät, kuten aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Uusiksi tämän ajan määreiksi ovat yhä painavammin nousemassa terveyden ja hyvinvoinnin suhde taloudelliseen toimeentuloon, työhön sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Käsitteitä ja määritelmiä 2009.)

Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista vaan se on yksilön voimavara. Mielen sairaus ja mielenterveys ovat kaksi eri käsitettä. Mielen sairauksista voidaan tehdä diagnoosi ja niitä voidaan hoitaa sekä parantaa lääketieteen keinoin. Mielen sairaus on käsitteenä lääketieteellinen. Mielenterveys puolestaan on elämäntaidollinen käsite. (Käsitteitä ja määritelmiä 2009.) Mielenterveys tulee nähdä voimavarana, joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja ja jonka avulla ohjaamme ja elämme elämäämme. Kun tiedämme mikä on mielenterveyden kannalta normaalia ja mikä poikkeavaa, mikä voisi olla ihanteellinen mielenterveys, miten mielenterveys ilmenee ihmisten elämässä ja mistä eri tekijöistä jatkuvasti muuttuva mielenterveys on riippuvainen, voimme ymmärtää mielenterveyden olemuksen. (Lönnqvist & Heikkinen & Henriksson & Marttunen & Partonen 2001, 13.)

#### 4.2 Nuoren yksinäisyys

Ajoittaiset yksinäisydentunteet ovat osa meidän jokaisen elämää. Yksinäisyys voi toisinaan olla valittua, toisinaan taas olosuhteiden pakko. Vapaaehtoinen yksinäisyys voidaan kokea rakentavana voimavarana, mutta vastaavasti pakollinen yksinäisyys hajottaa ja syövyttää ihmistä, eikä salli ihmisen kaipaamaa tilaa toteuttaa sosiaalisia tarpeitaan ja minuttaan. Jotta voimme ja kasvaa ja kehittyä eheiksi tarvitsemme niin henkistä kuin fyysistäkin läheisyyttä. Yksinäisyyden tunteet kuuluvat myös nuoren kehitykseen. Nuoren itsenäistyessä ja irrottautuessa vanhemmistaan, hän ei enää jaa samalla tavalla kokemuksiaan vanhempien kanssa kuin ennen. Nuori tavallaan sulkeutuu vanhemmilleen ja alkaa avautua vertaisilleen ja tarvitsemaan niitä enemmän. Toiset nuoret eivät kuitenkaan pysty antamaan samanlaista turvaa ja huolenpitoa, mitä nuori on ehkä saanut vanhemmiltaan. Parhaassa tapauksessa nuori itsenäistyy rauhassa säilyttäen hyvät välit vanhempiinsa ja saa vertaisistaan läheisiä ystäviä. (Uusitalo 2007, 23–24.)

Valitettavasti kaikki nuoret eivät kuitenkaan käy nuoruuteen ja kasvuun liittyvää prosessia läpi niin sanotusti normaalisti. Yksinäisyys on nykyään yksi nuorten kipeimmistä ongelmista. Yksinäisyys nuoren kokemuksena saattaa olla tuskallinen olotila, joka on seurausta joko ystävien ja läheisten ihmissuhteiden puutteesta tai nuoren kykenemättömyydestä kokea läheisyyttä ja turvallisuutta toisten seurassa. Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä sekä masennukseen että huonoon itsetuntoon, mutta varmuutta niiden

syy-seuraus-suhteesta ei kuitenkaan ole. Yksinäisyyden olemusta pohtiessa herää kuitenkin kysymys, mikä oli ensin: yksinäisyys, masennus vai huono itsetunto. Masennus on näistä kolmesta ainoa, joka on määritelty sairaudeksi ja sitä voi hoitaa lääkkeillä. Mitkä olisivat ne ”lääkkeet”, joilla voisi hoitaa yksinäisyyttä ja vahvistaa huonoa itsetuntoa? (Uusitalo 2007, 26.)

Yksinäisyyden hallitessa nuoren elämää pitkään, se saa nuoren vaipumaan epätoivoon ja masentumaan sekä vähättelemään itseään ja pitämään ympäröivää maailmaa merkityksettömänä. Yksinäisyys on raastava olotila ja sen vuoksi ihminen ei koe onnellisuutta eikä anna toiveita tulevaisuuden suhteen. Yksinäinen nuori saattaa myös vaipua epätoivoon ajatellessaan, että hänessä on jokin korjaamaton vika tai puute, jonka vuoksi kukaan ei ole kiinnostunut hänestä. Ilman merkityksellisiä suhteita vertaisiinsa, nuoren on miltei mahdoton kokea elämäänsä ja olemassaoloaan mielekkäänä. Tämän vuoksi juuri olisikin tärkeää, että esimerkiksi koulussa olisi paremmat edellytykset keskittyä ihmishuhde- ja elämänhallintataitojen opettamiseen ja tukemiseen. Opettajien ja koulun muun henkilökunnan tulisi saada koulutusta ja ohjausta yksinäisten ja masentuneiden lasten ja nuorten tunnistamiseen ja auttamiseen. (Uusitalo 2007, 33–34.)

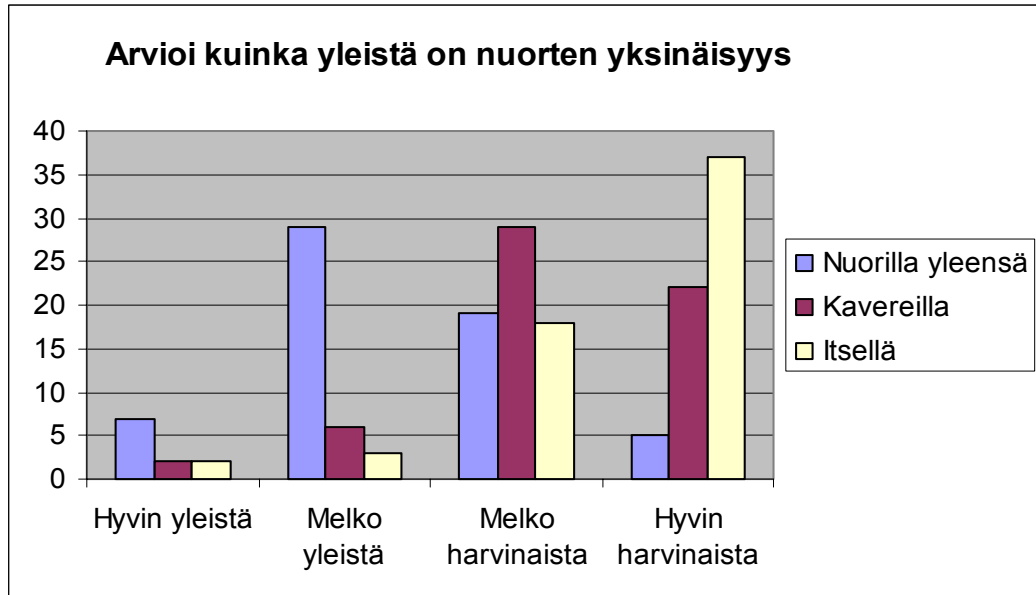
Varhaisen kiintymyssuhteen ongelmat voivat näkyä läpi ihmisen elämän. Jos vanhemmat ovat peilanneet lapseen vain negatiivisia tunteita, hänen itsetuntonsa ei kehity normaaliksi ja tasapainoiseksi. Tällöin hänen on vaikea myöhemmin elämässä lähestyä toisia ja olla lähellä ja luottaa toisiin ihmisiin. Hänellä voi myös olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä voi ilmetä kyvyttömyyttä olla avoin ja aito. Olisi kuitenkin liian yksinkertaista ajatella, että nuoren kokema yksinäisyys olisi seurausta pelkästään lapsuudessa koettujen kiintymyssuhteiden vaikeuksista. Yksinäisyys voi johtua ihmisen perusluonteesta tai vaikka siitä, että hänellä ei ole ollut tilaisuutta harjoitella sosiaalisia taitoja vertaistensa kanssa. Samoin yksinäisyydessä voi olla kyse luontaisesta tai synnynnäisestä sosiaalisesta kömpelyydestä tai taitamattomuudesta. Joillakin nuorilla saattaa myös puuttua myötälämisen taito ja empatiakyky, jolloin nuoren on vaikea saavuttaa vertaistensa luottamusta ja solmia syvempiä ystävyysuhteita. Olonsa voi tuntea yksinäiseksi myös sellainen nuori, joka on paljon ikätovereitaan kehittyneempi. Samoin hankaluuksia voi aiheuttaa sairaudet, vammaisuus tai vaikka totutusta poikkeava seksuaalinen suuntautuneisuus sekä epätavanomainen lahjakkuus. (Uusitalo 2007, 30–34.)

Nuori saattaa reagoida yksinäisyyteen yllättävilläkin tavoilla. Hän saattaa kompensoida yksinäisyyttään esimerkiksi kontrolloimalla itseään laihduttamisella, liikunnalla ja työn teolla niin, että ainakin oma ruumis on hallinnassa. Hän voi myös kieltää tyytymättömyyden tunteet ja vähätellä sosiaalisten suhteiden tärkeyttä, jotta yksinäisyys ei tuntuisi niin pahalta. Miten nuoren yksinäisyyttä voitaisiin sitten torjua ja lieventää. Yksi suurimmista haasteista aikuisille on asian huomaaminen ja siitä huomauttaminen nuorelle. Masentunut nuori vähättelee itseään eikä ymmärrä sitä, että hänen ajattelunsa on järjenvastaista ja ruokkii itse itseään. Nuoren epäillessä omaa kyvykkyyttään asioiden tekemiseen ja esimerkiksi ystävyysuhteiden luomiseen, on aikuisten tärkeä tukea nuorta ja muistella onnistumisen kokemuksia hänen kanssaan. Aikuisen tulee myös toistuvasti vakuutella nuorta hänen hyvistä piirteistään ja onnistumisistaan jotta nuori alkaisi nähdä ja uskoa niihin itsekin. Yksi keino auttaa on myös se, että suunnittelee valmiiksi nuoren kanssa aktiviteetteja hänelle, kun yksinolo alkaa ahdistaa. Nuoresta voi olla mukavakin huomata, että yksin voi tehdä itselle mieluisia asioita, joihin ei ryhmässä voisi edes keskittyä. Jotta lapsi välttyisi yksinäisyyden kierteeltä, tulee kotien ja kasvattajien tarjota hänelle parasta mahdollista: yhteistä aikaa. (Uusitalo 2007, 35–37.)

Pitkään jatkuneella yksinäisyydellä voi olla erittäin tuhoisat seuraukset. Nuori voi alkaa itsensä vihaamisen lisäksi vihaamaan koko maailmaa, ja sen seurauksena purkaa pahaa oloaan ulospäin. Esimerkiksi paljon julkisuutta saaneen Myyrmannin räjäytyksen tekijän tapauksesta löytyy monia yksinäisen nuoren piirteitä sekä koulukiusaamista. Samantapainen oli muutamia vuosia sitten helsinkiläisessä ampumakerhossa ampuneen nuoren tausta. Molemmissa tapauksissa kyseessä oli elämässä hyvin menestynyt nuori aikuinen, eikä heidän yksinäisyyttään välttämättä voinut huomata kuin vasta jälkeenpäin. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jota ei ulkoisista merkeistä voida yksiselitteisesti päätellä ja juuri sen vuoksi sitä on vaikea havaita. Rungas päihteen käyttö voi olla myös oire yksinäisyydestä. Kangasniemi (2006) viittaa tekstissään tutkimukseen, jonka mukaan hollantilaiset nuoret ekstaasinkäyttäjät ovat muita nuoria selvästi sosiaalisesti vieraantuneempia ja etäänntyneitä omista tarpeistaan ja tunteistaan. Ekstaasin käytöllä paetaan yksinäisyyttä ja tavoitellaan yhteisöllisyyden ilmapiiriä esimerkiksi yökerhoissa ja reiveissä. (Kangasniemi 2006.)

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereiden sekä omaa kokemusta yksinäisyyden yleisyydestä.

**Kuvio 2.**



Vastauksista tulee selvästi esille se, että nuoret arvioivat yksinäisyyden olevan huomattavasti yleisempää nuorilla yleensä, kuin heillä itsellään tai kavereillaan. Kavereilla yksinäisyys on selkeästi *melko harvinaista* ja suurin osa on vastannut, että itsellä yksinäisyys on *hyvin harvinaista*. Mistä tällainen ajattelu johtuu? Voiko olla, että nuoret olettavat kyselyyn vastatessa, että koska tällaista asiaa on kysytty, jollakin sitä on oltava ja helpompi on laittaa nuoret yleensä kuin itsensä. Vai puhutaanko nuorten ongelmista yleisesti niin paljon, että he olettavat niitä olevan paljon, mutta eivät kuitenkaan koe, että itsellä ja kavereilla olisi yksinäisyyttä, joka on tässä määritelty mielenterveyttä haittaavaksi tekijäksi.

Kyselyn tulokset antavat positiivisen kuvan kyselyyn vastanneiden yksinäisyyden kokemuksesta. Kuten edellä olen maininnut, yksinäisyyden kokemus voi olla hyvinkin erilainen. Kysymyksellä olen kuitenkin hakenut mielenterveyttä ja elämän mielekkyyttä häiritseviä tekijöitä, ja selvästikään vastaajat eivät koe ainakaan omalla kohdalla yksinäisyyden olevan niin sanotusti ”haittaavan yleistä”.

### 4.3 Nuoruusiän stressi

Stressillä tarkoitetaan sellaista kokemusta, johon liittyy fyysisen tai psyykkisen rasituksen ja paineen tuntemuksia. Väsymys on ensimmäinen merkki stressistä ja siitä, että nuori kuluttaa itseään liikaa. Elimistön väsyessä se voi näkyä toimeliaisuuden vähene-  
 misenä, mielialan alenemisena, saamattomuutena tai itseluottamuksen puutteena. Stressiä esiintyy yleensä kaikissa sopeutumista vaativissa tilanteissa. Nuori kokee stressin erityisen vahvasti, jos hänen itsensä tai ympäristön asettamat tavoitteet ja vaatimukset sekä omat resurssit eivät ole tasapainossa. Nuorten itse mainitsemia stressin aiheita ovat muun muassa omaan kehitysprosessiin liittyvät huolenaiheet, koulun ja vapaa-ajan yhdistämisestä aiheutuva kiire, riittämättömyyden ja avuttomuuden tunne, jonka taustalla ovat liian korkealle asetetut tavoitteet, ongelmat ihmissuhteissa sekä taloudelliset vaikeudet. Suuret elämänmuutokset kuten muutto, aiheuttavat eniten stressiä nuorille, näin ollen myös positiiviset elämänmuutokset kuten rakastuminen voi aiheuttaa stressiä. Tyypillistä on se, että nuoren elämässä tapahtuu liian monta asiaa samaan aikaan eikä hän koe, että hän itse kerkeää tai pystyy toteuttamaan kaikkea. (Aaltonen ym. 1999, 292–294.)

Jos nuori on kovin stressaantunut eikä löydä itse rakentavia tapoja purkaa stressiä, tarvitsee hän aikuisen tukea ja ohjausta. Nuori saattaa alkaa purkamaan stressiä väärin keinoin esimerkiksi päihteiden avulla. Ensisijaisen tärkeää on selvittää tekijät, mitkä kuormittavat nuorta ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Pahimmillaan nuoren stressi voi edetä niin pitkälle, että hän kadottaa merkityksen elämästään. Hän ei jaksakaan innostua mistään ja on koko ajan väsynyt. Apuna näihin ongelmiin on tarjolla monenlaisia keinoja, joiden avulla nuori voi kuntoutua uupumuksestaan. On yksilöterapia, luovuusterapiat, rentoutumisharjoitukset ja uusien, realististen elämäntavoitteiden asettaminen. (Aaltonen ym. 1999, 295.)

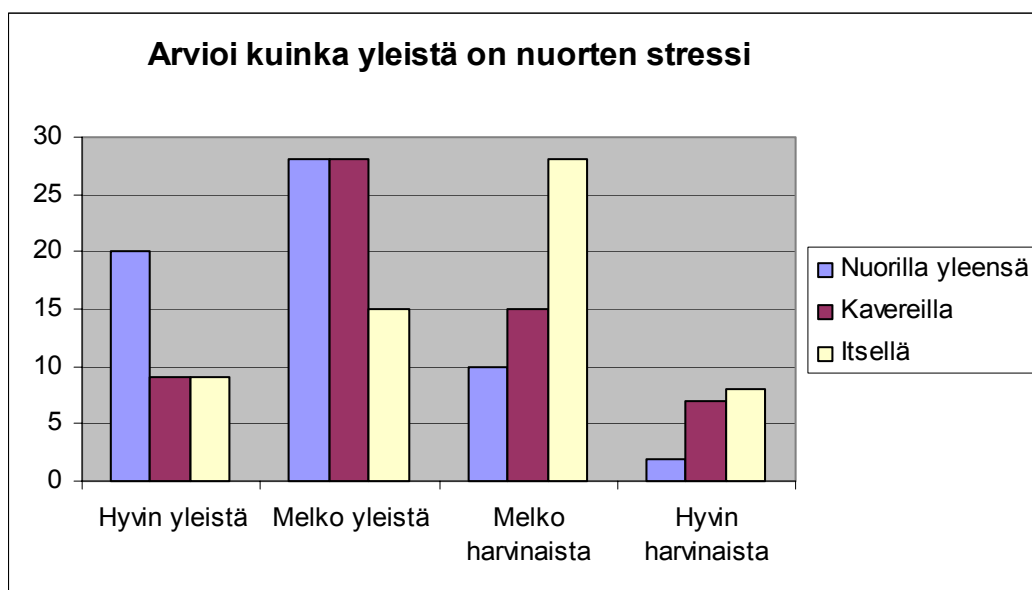
Pitkään jatkunut stressi on uhka niin ihmisen kokonaisvaltaiselle, kuin psyykkiselle sekä fyysiselle hyvinvoinnille. Pahimmillaan se voi johtaa fyysiseen tai psyykkiseen sairautumiseen elimistön reagoiessa yksilölliset voimavarat ylittävään räsitus-tilaan. Useat psyykkiset sairaudet ovat pohjimmiltaan stressisairauksia, koska stressi vaikuttaa olennaisella tavalla sairauden puhkeamiseen. Riski on suuri jos esimerkiksi nuoren on käy-



tävä läpi lyhyessä ajassa useita elämänmuutoksia, hän saattaa altistua psyykkiselle sairaudelle. Psyykkisen sairastumisen riski onkin nuoruusiässä muita ikävaiheita suurempi, vaikka toki myös geneettisellä perimällä ja kyvyillä hallita stressiä on oma vaikutuksensa nuoren sairastumisalttiuteen. (Karvonen 2009, 122.)

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereiden sekä omaa kokemusta nuoruusiän stressin yleisyydestä.

**Kuvio 3.**



Tutkimustuloksista voi päätellä, että stressi on tutumpi ja yleisempi käsite ja tunne nuorille kuin muut kyselyssä esille tulevat mielenterveyteen liittyvät ongelmat. Kuten tekstissä tulee esille, stressi voi olla hyvinkin eritasoista ja sen voi kokea monella tavalla. Kyselyssä hain vastausta mielenterveyttä haittaavaan stressiin, joka voidaan kokea hyvinkin vaikeaksi ja hyvinvointia haittaavaksi tekijäksi. Suurin osa vastaajista kokee, että nuorilla ja kavereilla stressi on *melko yleistä*, mutta itsellä *melko harvinaista*. 25 % vastaajista kuitenkin kokee itsekin olevansa stressaantunut melko usein. Tutkimustuloksista on vaikea päätellä, kokevatko vastaajat stressin normaaliksi elämään kuuluvaksi asiaksi vai ahdistavaksi elämää haittaavaksi tekijäksi. Myöhemmin tulee esille taulukko, jonka avulla on selvitetty elämän mielekkyyttä. Vastaukset ovat suurimmalta osalta positiivisia, joten voidaan päätellä, että koettu stressi ei ole sellainen joka kovin suuresti aina-

kaan vaikuttaisi negatiivisesti elämän mielekkyyteen, vaan se ennemminkin mielletään normaaliksi jokapäiväiseen elämään kuuluvaksi tunteeksi.

Kuten edellä teoriaosuudessa kerroin, stressi voi kuitenkin muuttua elämän mielekkyyttä ja mielenterveyttä alentavaksi tunteeksi. Tämä on yksi esimerkki siitä, kuinka nuorten ongelmia on usein vaikea tulkita ja tunnistaa, niin nuoren itsensä kuin auttajankaan, koska nuori ei välttämättä tiedä, mitä pitkään jatkunut stressi voi aiheuttaa eikä osaa tunnistaa sitä.

Samankaltaisuutta kyselyn vastauksien kanssa löytyi suuremmissa mittakaavassa toteutetussa tutkimuksessa, jonka Suomen mielenterveysseura ja Trendi-lehti ovat tehneet yhteistyöllä. *Ihan mieletön*- tutkimuksen selvityksen mukaan 63 % nuorista naisista kärsii stressistä vähintään viikoittain. Tutkimuksen avulla selvisi, että nuoret naiset stressaavat eniten raha-asioista, opiskelusta, epävarmasta tulevaisuudesta ja ulkonäöstä. Huolet ja stressi ilmenevät nuorten naisten elämässä väsymyksenä ja voimattomuutena sekä äreytinä ja ahdistuksena. Noin joka kolmas kyselyyn vastanneesta ei kokenut hallitsevansa elämäänsä riittävästi. Trendin ja Suomen Mielenterveysseuran yhteinen *Ihan mieletön* – tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2007 ja uudelleen kesällä 2009. Kyselyyn vastasi tänä vuonna 2 180 16–35-vuotiasta naista Trendin nettisivuilla. (Suomen mielenterveysseura 2009.)

#### 4.4 Nuoren masennus

Jokainen ihminen on jossain elämänvaiheessa masentunut. Masennusta pidetäänkin nykyään yhtenä perustunteena, kuten surua ja iloa. Masentuminen on luonnollinen reaktio tilanteeseen, jossa koemme itsemme avuttomaksi ja voimattomaksi vaikuttamaan omaan elämään tai ympäröiviin tapahtumiin. Myös nuoruusiässä masennus on osittain tyypillinen ja normaali reaktio. Ei ole ihme, että nuori reagoi pyrkiessään irrottautumaan tutusta ja turvallisesta kodista, mutta kokee samalla epävarmuutta ja turvattomuutta itsenäistymisen kynnyksellä. Masennus voi olla myös osa laajempaa mielenterveyden ongelmaa, tai se voi esiintyä sellaisenaan ainoana oireena. Aaltonen ym. (1999, 283) on teoksessaan määritellyt masennuksen asteet seuraavasti: ”Masennusta voi esiintyä yksilön tunnemaailmassa vähän tai paljon: puhutaan lievästä, keskivaikeasta ja vaikeasta masen-

nuksesta.” Masennus eroaa surun tunteesta siten, että sureva ihminen kykenee muistamaan asioissa sekä kielteisiä että myönteisiä puolia. Masentunut ihminen ei puolestaan pysty kohtaavaan vaikeita tilanteita rakentavasti, eikä kykene näkemään asioiden hyviä ja huonoja puolia. Usein masentunut ihminen on niin väsynyt, ettei jaksakaan työstää vaikeita asioita. (Aaltonen ym. 1999, 283.)

Nuoren masennus on vaikea ilmiö, se pysyy useimmiten salassa niin ympäristöltä, kuin nuorelta itseltäänkin. Nuori voi olla jo niin tottunut tunteiden vaihteluihin ja alakuloisiin jaksoihin, ettei hän ymmärrä sitä, että kyse voi olla sairaudesta. Helpommin hän kuvaa oloaan ”Ei huvita” tai ”Ei paljoa kiinnosta” – tuntemuksiksi. Nuoren lievä ja keskivaikea masennus poikkeavat aikuisen masennuksesta. Lievästi masentuneen nuoren olo ei näy ulospäin, vaan hän käyttäytyy normaalisti. Siihen liittyy usein omassa mielikuvitusmaailmassa elämistä, haaveilua ja yksin viihtymistä. Jos masennus etenee keskivaikeaksi masennukseksi, näyttää nuori edelleenkin normaalilta ikäiseltään. Keskivaikeassa masennuksessa nuoren puhe alkaa saada surullisia sävyjä ja hän alkaa suhtautua tulevaisuuteen toivottomasti. Ympäröivä maailma voi tuntua ja näkyä nuoren silmissä hyvinkin ahdistavalta ja hän huomio helposti onnettomuuksia ja ikäviä asioita. Nuori pystyy peittämään syvänkin masennuksen aikuisilta. Sisäinen ahdistus ja levottomuus voi ajaa häntä monenlaisiin vaaroihin, kuten alkoholiin, huumeisiin, rikollisuuteen, liian varhaiseen seksuaalisten kokemusten hakemiseen tai jopa itsemurhaan. Kun elämä on menettänyt merkityksensä eikä millään ole mitään väliä voi kynnyksellä olla hyvinkin matala ryhtyä tekemään edellä mainittuja vahingollisia asioita. (Kinnunen 1999, 207–208.)

Aikuisten tulisi harjaantua havaitsemaan nuoren masennus. Esimerkiksi keskittymiskyvyttömän nuoren käytös saatetaan tulkita häiritsemiseksi ja laiskuudeksi, kun kyse voi olla siitä, että nuori ei yksinkertaisesti pysty pitämään ajatuksiaan kasassa ja tekemään tehtäviään. Masentunut nuori on usein myös hankala kavereilleen. Hän saattaa katkaista ystävyssuhteitaan mielenosoituksellisesti ja on kiukkuinen ystävilleen. Asiat alkavat olla todella huonosti kun nuorta ei enää kiinnosta juuri mikään. Hän ei yleensä itse tunnista vielääkään, että on masentunut. Nuorelle tulee epätoivoinen tarve päästä pois pahasta olostaan. Masentuneet pojat saattavat yrittää helpottaa oloaan muun muassa tappelemalla, varastelemalla tai muuten vain rikkomalla sääntöjä. Tytöt puolestaan voivat hakea fyysistä läheisyyttä antautumalla sukupuolisuhteisiin, jotta paha olo helpottaisi edes hetkeksi. Syvimmässä masennuksessa nuoren todellisuus alkaa vääristyä ja hän kuvittelee, että kaikki ovat häntä vastaan eikä hänellä ole enää mitään merkitystä kenellekään.

Tässä pisteessä oleva nuori voi yrittää tai toteuttaa itsemurhan. (Kinnunen 1999, 208–209.)

Aaltonen ym. (1999, 288) ovat listanneet nuoruusiän masennuksen syiksi seuraavat:

1. Voimakas kehityskriisi
2. Liian kovat kehityshaasteet ja niiden seurauksena muotoutuva liian negatiivinen minäkuva
3. Ympäristön negatiivinen palaute ja positiivisen palautteen puute
4. Traumaattiset kokemukset lapsuus- ja nuoruusiässä
5. Aikuisilta opittu tapa reagoida vaikeisiin tilanteisiin
6. Yksinäisyys ja turvattomuus
7. Tiedon puute ja tulevaisuudenpelot
8. Vammaisuus tai muu krooninen sairaus
9. Perinnöllinen alttius
10. Oire muusta mielenterveyden sairaudesta

Masennuksen oireita on tutkittu ja lueteltu monissa paikoissa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että jokainen reagoi erillä tavoin ja joillakin oireet näkyvät selvemmin kuin toisilla. Tässä yleisimpiä oireita:

- Unihäiriöt
- Syömishäiriöt, ahmiminen tai ruokahaluttomuus
- Väsymys
- Apaattisuus, nuori menettää kiinnostuksensa asioihin, joista on tavallisesti innostunut. Mistään ei enää saa mielihyvän kokemusta.
- Vetäytyminen yksinäisyyteen
- Vihamielisyys
- Keskittymiskyvyttömyys (voi näkyä mm. arvosanojen laskuna)
- Itsensä vähättely ja huonoksi tunteminen, ”kukaan ei välitä minusta” jne.
- Surumielisyys, itkeskely ilman tiedostettua syytä
- Kuoleman ajattelu ja siitä puhuminen
- Onnettomuusalttius
- Psykosomaattiset oireet kuten päänsärky tai vatsaoireet

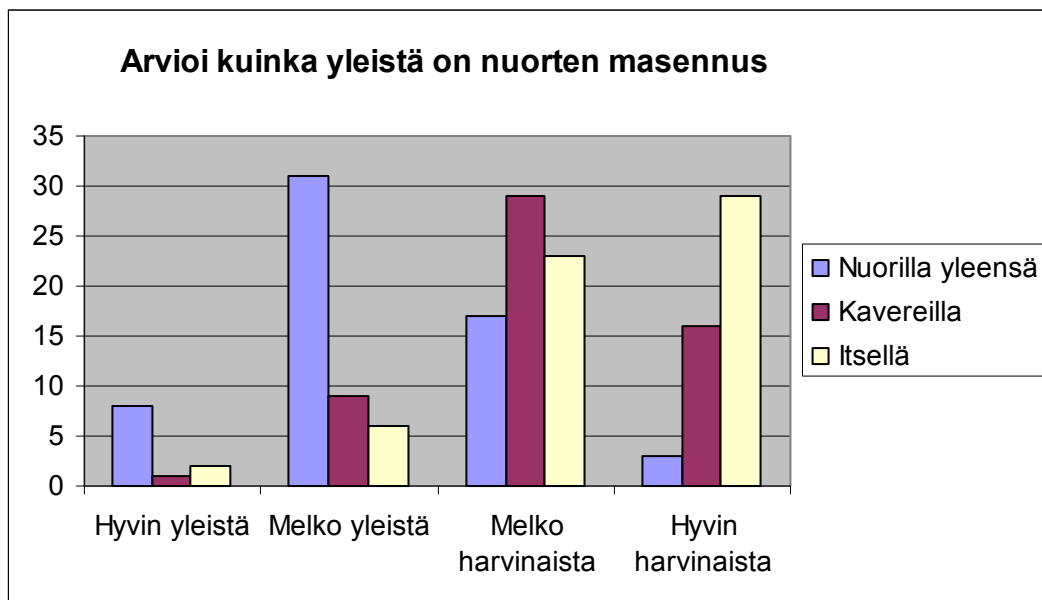
(Kinnunen 1999, 210.)

Masennuksen lievittämiseen on monia keinoja. Kaikki eivät kuitenkaan toimi kaikille, mutta tietyistä asioista on huomattu olevan apua. Masennuksen syvyys ja oireet vaikuttavat myös siihen mitkä asiat voivat edesauttaa hyvinvointia. Keinoja on muun muassa seuraavanlaisia: (1) Puhuminen luotettavalle ihmiselle. (2) Hakeutuminen ammattiauttajalle, hän voi auttaa ymmärtämään masennusta ja auttaa selvittämään käytännön ongelmia. Puhuminen auttaa yleensä aina. (3) Terveelliset elämäntavat edistävät myös henkistä hyvinvointia, kuten tiedämme fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kulkevat lähellä toisiaan. (4) Urheilu ja erilainen harrastaminen. Fyysinen harjoitus tuottaa mielihyvähormoneja ja lisää hyvää oloa. (5) Luovien asioiden työstäminen, esimerkiksi kirjoittaminen ja maalaaminen voivat olla keinoja purkavat pahaa oloa. (6) Tarvittaessa lääkitys voi toimia hyvin muun hoidon tukena, mutta siitä on hyvä keskustella hoitavien tahojen kanssa. (Depression 2008.)

Noin 25 % nuorista ihmisistä kärsii masennusoireista ennen 24 ikävuotta, mutta vain harva hakee apua. Tämä johtuu usein siitä, että masennusta ei ymmärretä ja siitä, että pelätään ystävien ja läheisten mahdollisia reaktioita. (Depression 2008.) Etenkin nuoren ihmisen masennus on salakavala ilmiö. Nuori ei välttämättä huomaa ja tunnista sitä itse.

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereiden sekä omaa kokemusta masennuksen yleisyydestä.

**Kuvio 4.**



Kyselyn vastauksien perusteella jopa 31 vastaajista arvioi masennuksen olevan *melko yleistä* nuorilla yleensä. Kavereilla masennuksen arvioi olevan *melko yleistä* vain 9 vastaajaa ja itsellä 6 vastaajaa. *Hyvin harvinaista* masennus on 29 vastaajalla itsellään, 20 arvioi masennuksen olevan hyvin harvinaista kavereillaan, mutta vain 3 vastaajaa oli sitä mieltä, että masennus on hyvin harvinaista nuorilla yleensä. Vastaukset antavat siinänsä hyvän kuvan kyselyyn vastanneiden nuorten tilanteesta. Vain 2 vastaajaa kokee olevansa masentunut tällä hetkellä. Hämmästyttävää kuitenkin on taas se, että niin suuri osa vastaajista arvioi masennuksen olevan *melko yleistä* nuorilla yleensä. Johtuuko tämä yleisestä oletuksesta vai siitä, että nuorten on helpompi nähdä ongelma muissa nuorissa?

Vaikka vastaajista vain 2 vastasi masennuksen olevan hyvin yleistä heillä itsellään, ei heitä voi jättää huomioimatta. Yksikin nuori kamppailemassa masennuksen kanssa on liikaa. Kuten olen aluksi kertonut, yksi kyselyni tarkoituksista on saada nuoret miettimään ja huomiomaan mahdollisesti paremmin esille nostettuja asioita, sekä saada nuoret ja aikuiset keskustelemaan vaikeistakin asioista enemmän. Toivon, että etenkin niiden

nuorten kohdalla jotka apua tarvitsisivat, mutta eivät vielä saa, he rohkaistuisivat puhumaan jollekin.

#### 4.5 Nuoren ahdistus

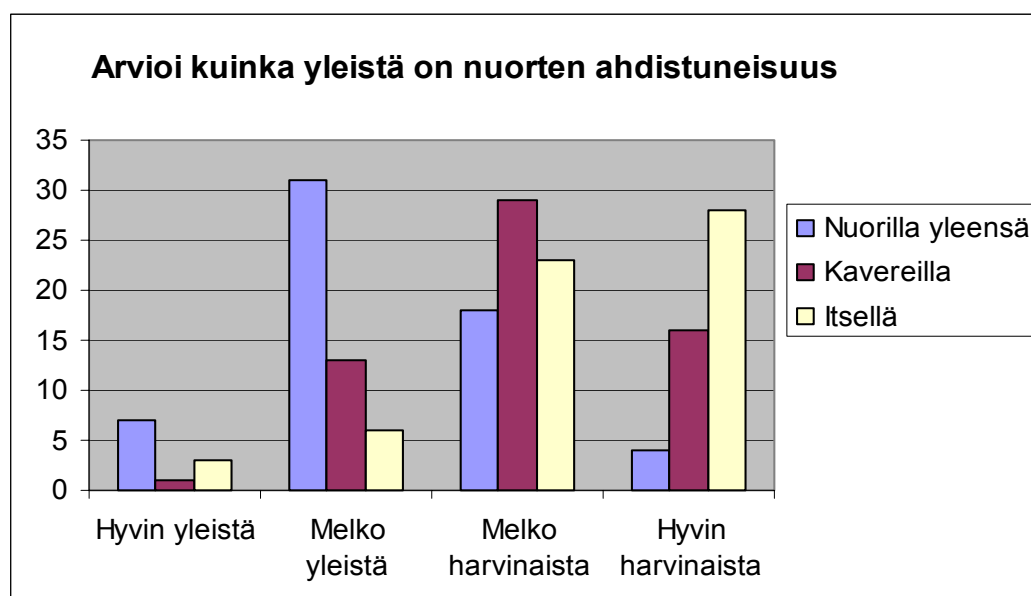
Ahdistukseksi kutsutaan monenlaista ahdistavana koettuja tuntemuksia: tuskaisuutta, pelokkuutta, paniikkioireita, huolestuneisuutta ja unihäiriöitä. Ajoittainen ahdistus on osa kaikkien ihmisten elämää. On tärkeää, että jo lapsi tietää ahdistuksen tunteen olemassa olostsa, osaa tunnistaa sen itsessään sekä oppii tapoja sietää ja helpottaa sitä. Nuoren normaaliin kehitykseen kuuluu myös ahdistuksen kokeminen. Ahdistuksen kokeminen kuuluu myös osana joihinkin aggression portaiden kehitysvaiheisiin. Nuoren kehitykseen kuuluvan ja toisaalta mielenterveyttä vaarantavan ahdistuneisuuden erottaminen voi olla vaikeaa. Hoitoa vaativasta häiriöstä puhutaan silloin, jos ahdistus on niin voimakasta, pitkäkestoista tai usein toistuvaa, että se haittaa nuoren normaalia elämää. Tärkeää on nuoren oma käsitys siitä, missä määrin ahdistus rajoittaa hänen toimintakykyään ja arjesta selviytymistään. Tyypillisesti lapsuusiässä erilaisten kehitykseen kuuluvien pelkojen kohteina ovat konkreettiset vaarat, ja nuoruusiässä pelot kohdistuvat sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö voivat yleistyä nuoruusiässä. (Nuoren ahdistus 2009.)

Suomalaisten nuorten ahdistuneisuushäiriöstä on hyvin vähän tutkimustietoa, vaikka ne olivat suurin yksittäinen syy psykiatriseen avohoitoon hakeutumisella vuosituhannen vaihteessa. Yleisesti ottaen naiset kokevat vaikeaa ahdistusta miehiä enemmän ja heidän on todettu olevan alttiimpia ahdistuneisuudelle jo esikouluiästä lähtien. Ahdistuneisuushäiriön pääoire on yleensä pitkäaikainen ja huonosti hallittavissa oleva sekä erittäin voimakas ennakoiva huolehtiminen, joka liittyy mahdollisiin tuleviin negatiivisiin tapahtumiin. Lisäksi usein esiintyy myös jännittyneisyyteen liittyviä somaattisia liitännäisoireita. Ranta ym. (2001) viittaa katsauksessaan italialaiseen tutkimukseen, jonka mukaan ahdistuneet lapset ja nuoret kokivat ulkopuolisen rauhoittelun ja lohdutuksen tarpeellisiksi. Tutkimuksessa tuli myös ilmi se, kuinka nuoret olivat huolissaan sosiaalisesti hyväksyttävyydestään ja kyvykkyydestään toisiin verrattuna. (Ranta & Kaltiala-Heino & Rantanen & Pelkonen & Marttunen 2001.)

Ahdistuneisuushäiriöiden yleisyyden vuoksi on oletettavaa, että niistä kärsiviä nuori kohdataan jatkuvasti niin psykiatrisessa hoitojärjestelmässä kuin perusterveydenhuollossakin, etenkin sellaisia joilla ahdistuneisuus ilmenee liitännäisinä somaattisina oireina. Läheskään kaikki ahdistuneisuudesta kärsivät nuoret eivät itse ymmärrä oireitaan eivätkä he halua tai osaa hakea apua. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat nuorille toiminnallista haittaa. Haitta osuu alueille, jotka ovat nuoruusiän kehityksellisiä päähaasteita: kouluttautumiseen ja perheen ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden solmiminen. Siksi juuri nuorten ahdistuneisuushäiriöiden tunnistaminen on tärkeää ja sen kartoittamiseen tulisi panostaa. (Ranta ym. 2001.)

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereiden sekä omaa kokemusta ahdistuneisuuden yleisyydestä.

**Kuvio 5.**



Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan myös nuorten ahdistuneisuutta. Vastaukset ovat samansuuntaisia kuin arvioitaessa yksinäisyyttä, stressiä sekä masennusta. Vastaajat ovat arvioineet ahdistuksen olevan huomattavasti yleisempää nuorilla yleensä kuin heillä itsellään tai kavereillaan. Vastaajista 31 arvioi ahdistuneisuuden olevan *melko yleistä* nuorilla yleensä, mutta vain 13 ovat sitä mieltä että se on melko yleistä heidän kavereillaan ja vain kuusi (6) vastaa sen olevan melko yleistä itsellä. Mielenkiintoista on myös se, että vain yksi vastaaja on vastannut ahdistuksen olevan *hyvin yleistä* kavereilla, mutta kolme (3) vastaajaa kertoo sen olevan hyvin yleistä itsellä. Onko ahdistu-



neisuus vaikeampi huomata kavereilla ja osataanko sitä määritellä kavereiden kertoman perusteella?

## 5 MITÄ VOIMME TEHDÄ

Lehtiä ja artikkeleita lukiessa huomaa, kuinka mielenterveyspalveluja ruoditaan kovalla kädellä, samoin kuin nuoriin vaikuttavia yhteiskunnallisia supistuksia. Puheista on ryhtyttävä toimeen ja paljon jo tehdäänkin. Seuraavassa osiossa olen nostanut esille auttamisen keinoja ja nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia joiden avulla nuorten mielenterveyttä voidaan edistää. Ohessa on myös tutkimustuloksia ja niiden analysointia.

### 5.1 Keinoja hyvän mielenterveyden edistämiseksi

Mielenterveyden edistämisen tarkoituksena on vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. Ehkäisevän mielenterveystyön lähtökohtana on primaari-preventio, siinä pyritään mielenterveyden häiriöiden synnyn ehkäisemiseen ja sitä kautta sairastuvuuden vähenemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004.)

Mielenterveyden edistäminen sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisy on laaja-alainen tehtävä, jota toteutetaan yhteiskunnan kaikilla toiminta-aloilla. Suuri osa siitä tapahtuu terveydenhuollon ulkopuolella. Taloudellinen kehitys, työelämän muutokset, perhepoliittiset ratkaisut, kulttuuriset mahdollisuudet ja maailman poliittiset uhkat tai jännityksen liennytykset vaikuttavat kaikki omalta osaltaan mielenterveyttä edistävästi tai kuormittavasti. Yhteiskunnallisesti suomalaisten lasten elämään eniten vaikuttava yksittäinen tekijä on koulun säästötoimet. Kun koulu keskittyy vain opetukseen, jonka se kokee perustehtäväkseen, jäävät huomattavasti vähemmälle kaikki koulun muut tukitoimet ja samalla se lasten elämän suojaverkko, joka on kantanut monissa vaikeissa elämäntilanteissa sekä tarjonnut myönteisiä ratkaisuja lapselle vaikka vanhempien elämässä olisikin kriisejä ja epäonnea. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Koulu on merkittävässä osassa nuoren elämässä ja se on paikka missä ongelmat yleensä tulevat esiin, siksi koulun oppilashuolto voi olla yksi hyvä keino aloittaa nuoren elämäntilanteen selvittäminen. Kouluterveydenhuolto on yksi keino lähteä hakemaan apua. Siellä voi purkaa tilannetta ja miettiä jatkoa. Apua voi myös hakea terveyskeskuksen lääkäreiltä, jotka voivat antaa myös lähetteen mielenterveystoimistoon tai psykiatriisiin hoitolaitoksiin. Joissakin kunnissa voi itsekkin ottaa yhteyttä mielenterveystoimistoon. Kasvatus- ja perheneuvolat tekevät tarvittaessa yhteistyötä koko perheen kanssa. Sinne

ei tarvita lähetettä vaan voi itse ottaa yhteyttä ja saada ajan. (Aaltonen ym. 1999, 430, 444.)

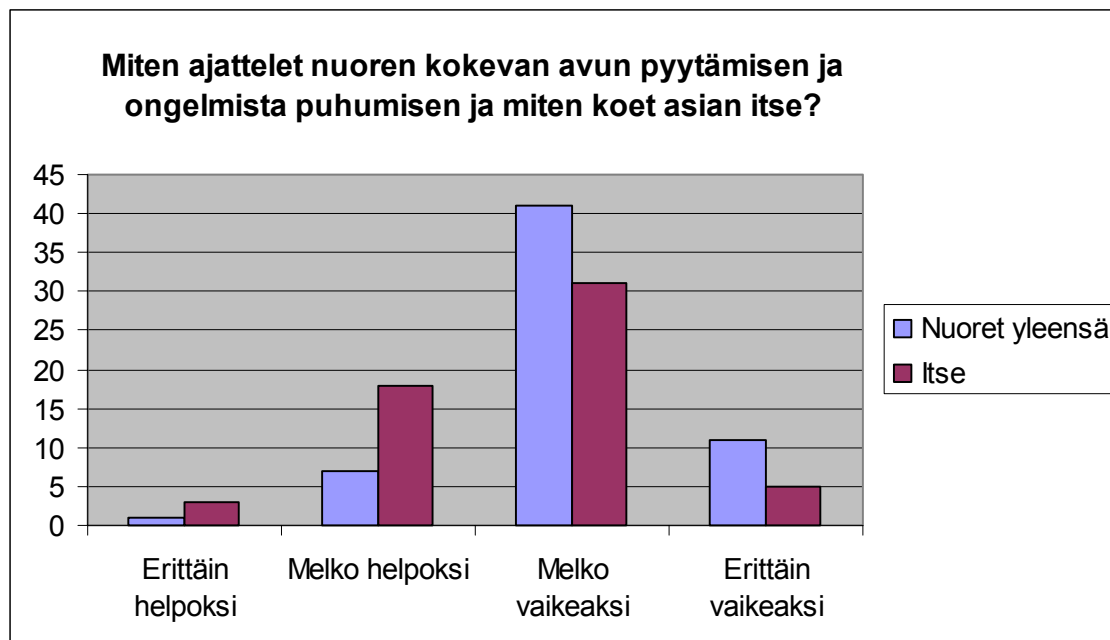
Nuoren elämä on kokonaisuus, mutta sen auttamiseen tähtäävä palvelujärjestelmä on jakautunut eri sektoreihin kuten koulutus, vapaa-aika, terveydenhuolto, työmarkkinat sekä sosiaalipalvelut. Onnistuakseen parhaiten tehtävässään sektoreiden olisi ylitettävä rajoja ja tehtävä mahdollisimman paljon saumatonta yhteistyötä niin keskenään kuin nuorenkin kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008.) Mielenterveysseura järjestää nuorille ja nuorille aikuisille vertaistukiryhmiä joista voi hakea tukea ja uusia näkökulmia. Vertaistukiryhmissä tuetaan nuoria vahvistamaan omia voimavarojaan, löytämään elämäniloa ja luovuutta sekä tutustumaan erilaisiin ratkaisuvaihtoehtoihin. Tukea saa myös elämänsuunnitteluun. Ryhmään hakeudutaan myös sosiaalisten suhteiden vuoksi, ja nuorten toiveena on päästä keskustelemaan omasta elämäntilanteesta ja huolista luottamuksellisessa ryhmässä. Ryhmiä järjestetään Helsingissä ja jonkin verran myös muualla Suomessa. Ryhmiä voitaisiin järjestää enemmänkin, mutta tieto ei aina tavoita nuoria. (Vuorinen 2009, 26.)

Lasten ja nuorten elämän riskit liittyvät usein ennen muuta ongelmiin sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisten suhteiden puutteisiin. Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka välittävät heistä ja heidän tulevaisuudestaan aidosti ja ovat valmiita asettamaan myös rajoja. Jos vanhemmat eivät pysty tasapainoiseen vanhemmuuteen, on tärkeää että olisi sellaiset lähiverkostot, jotka tarjoavat nuorille suojaverkon, jolta saatava tuki vaikuttaa oleellisesti heidän kasvuunsa ja selviytymiseensä. (Lämsä 2009, 28–32.)

Yhteistyön perustana haavoittuneen nuoren kanssa on lämpimän ja kannustavan vuorovaikutussuhteen luominen nuoren ja aikuisen välille. Aikuisen tulee olla nuorelle kansakulkija, joka on aidosti kiinnostunut nuoresta sekä hänen elämästään. Matkaopas, joka välittää nuorelle tietoa ympäröivästä maailmasta. Peili, jonka kautta nuori voi nähdä omat kokemuksensa osana laajempaa kokonaisuutta sekä tulkki, joka auttaa nuorta todellisuuden ja siihen liittyvien merkitysten ymmärtämisessä. Monesti kontaktin saaminen nuoreen on helpointa yhdessä tekemisen avulla. Yhteisen toiminnan kautta nuori saa kokemuksen siitä, että aikuinen on aidosti kiinnostunut tästä ja tämän elämästä. (Lämsä & Takala 2009, 189–190.)

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä sekä omaa kokemusta avun pyytämisestä ja ongelmista puhumisesta tarvittaessa.

**Kuvio 6.**



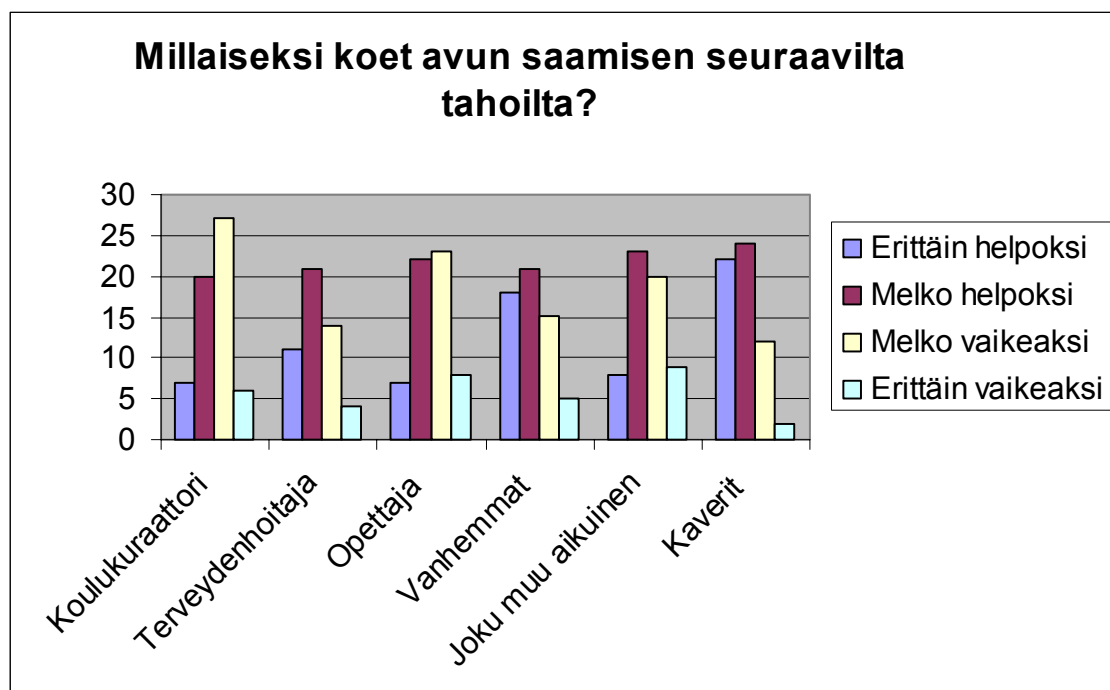
Kysymys avun pyytämisestä antaa selkeän kuvan siitä, kuinka nuoret kokevat avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen. Vastaajista 41 arvioi avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen *melko vaikeaksi* nuorille yleensä ja 31 vastaajista kokee itsekin avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen *melko vaikeaksi*. Vain kolme (3) vastaajaa kokee avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen *erittäin helpoksi*. Näiden tuloksien tulisi herättää aikuisia ymmärtämään nuorten vaikeus ottaa asioita puheeksi ja joillain keinoin madaltaa kynnyksiä tulla puhumaan. Se, että nuoret eivät vaikeuksista puhu, ei suinkaan anna syytä olettaa ettei ongelmia ole. Yksi keino on se, että aikuinen itse lähestyy nuoria ja kyselee heiltä, jolloin nuorten voi olla helpompi alkaa puhumaan mieltä painavista asioista.

*Melko helpoksi* avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen kokee vain seitsemän (7) nuorta. Mielestäni tämä antaa tavoitetta ja pohdittavaa siihen, miten luku saataisiin suuremmaksi. Edellä olen korostanut sitä, että nuorta ei missään tapauksessa saa jättää yksin. Haasteena on aikuisten lähestyminen nuorta ja ennen kaikkea lähestymisen tarpeen tunnistaminen jos nuori ei itse lähesty aikuisia. Olisiko aiheesta syytä puhua enemmän

yleisesti, jolloin asiat tulisivat tutuimmiksi ja normaalimmiksi ja täten madaltaisi myös nuorten kynnystä tulla puhumaan mieltä painavista asioista ja hakea apua ongelmiinsa.

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat avun saamisen helppoutta/vaikeutta seuraavilta tahoilta.

**Kuvio 7.**



Edellisen taulukon perusteella suurin osa koki avun pyytämisen ja ongelmista puhumisen melko vaikeaksi. Tämä kysymys osoittaa sen, että jos apua tarvitsisi, noin puolet vastaajista kokee avun saamisen *melko vaikeaksi* ja reilu puolet kokee sen *melko helpoksi* kyseisiltä tahoilta. Koulukuraattorilta ja opettajalta näyttäisi olevan vaikeinta saada apua kun taas vanhemmilta, joltakin muulta aikuiselta sekä kavereilta avun saaminen koetaan helpoimmaksi. Huomattava määrä vastaajista kokee kuitenkin avun saamisen kaikilta tahoilta vaikeaksi. Se voi liittyä siihen, että avun pyytäminen on vaikeaa, joten niin myös avun saaminen koetaan erittäin vaikeaksi.

## 5.2 Nuorten pahoinvointiin puuttumisen keinoja

Useiden eri tutkimusten mukaan vaikeuksiin ajautuneita nuoria yhdistää usein se, että nuoret ovat jääneet yksin kehityshaasteiden kanssa vailla aikuisten tukea. Nuoren pahoinvoinnissa on pitkälti kyse vajavaisesta elämänhallinnasta ja selviytymiskeinojen kapeudesta tai puutteesta. Nuoret, joilla on vahva turvaverkko, selviytyvät paremmin kuin nuoret joilta se puuttuu. Mitä vajavaisempi nuoren oma turvaverkko on, sitä enemmän hän tarvitsee yhteiskunnan verkostoa. Viimevuosien aikana on käyty moniäänistä keskustelua liittyen nuorten hyvinvointiin ja auttamiseen, mutta se ei riitä. Monet asiat odottavat pikaista korjaamista. Yhteisön rakenteet ovat saatava sellaisiksi, että pahan olon viestit havaitaan ja niihin reagoidaan viipymättä. Tällä hetkellä tilanne on se, että edes vaikeimmankaan kriisin keskellä ei voi aina saada keskusteluapua. Apu tarvitaan nopeasti, eikä viikon tai kuukauden kuluttua siitä, kun nuoren elämä on jostakin syystä kriisiytynyt. Tarvitaan myös uusia keinoja sekä matalan kynnyksen auttamispaikkoja. Peruspalveluiden kuten oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon resurssit ovat vähentyneet vaikka niiden tarve on kasvanut. (Salonen 2008, 6.)

Nuoren käyttäytymisestä ei ole aina helppoa erottaa normaalia taustalla olevasta häiriöstä. Toimintakyvyn arviointi lähtee yleensä siitä, että terve nuori kykenee käymään koulua ja harrastamaan. Hän pystyy toimimaan omassa ympäristössään sekä tulee toimeen ikätovereiden ja aikuisten kanssa. Tärkeää on se, eteneekö nuoren kehitys vai juuttuuko se paikoilleen. Olosuhteisiin on myös kiinnitettävä huomiota. Onko nuoren oireilu mahdollisesti reaktio johonkin tilanteeseen tai kasvuympäristöön. Nuoren elämäntilannetta selvitetään arkisten keskustelujen avulla liittyen kotitilanteeseen, ihmissuhteisiin, koulunkäyntiin sekä ajankohtaisiin vaikeuksiin. Kun tilanne on hahmotettu, esille tulleisiin ongelmiin etsitään ratkaisuja. Ongelmatilanteissa on arvioitava nuoren omat voimavarat ja löydettävä alueet joilla hän on osaava, taitava ja hyvä. Selvitettävä on myös perheen voimavarat, mietitään missä perhe tarvitsee tukea ja ketkä ovat mahdollisesti ydinperheen ulkopuolella nuorelle tärkeitä ihmisiä. Tärkeintä on, että nuorta ei jätetä yksin. (Salonen 2008, 6.)

Kyselyni viimeinen kysymys oli avoin kysymys. Pyysin vastaajaa kertomaan, **mitkä olisivat hyviä tapoja lähestyä nuorta silloin, kun jollakin herää huoli nuoren mielenterveydestä.** Kysymykseen oli vastannut vain 44 vastaajaa kuudestakymmenestä

(60). Kymmenen (10) vastaajaa oli vastannut joko ”en voi” tai ”en tiää” tai ”en osaa sanoa”. Melkein kaikki muut vastaukset sisälsivät sanan *puhua*. Useissa vastauksissa toistui myös sana *kuunnella*.

Poimin vastauksista muutamia yhdenmukaisimpia vastauksia, jotka kuvaavat hyvin kaikkia vastauksia:

*”Koittaa puhua nuoren kanssa ja kuunnella häntä.”*

*”Lähestyä ennakkoluulottomasti nuorta keskustelemalla ja kysellä hänen vointiaan. Ei pidä syyllistää eikä kysyä pakonomaisesti. Kertominen lähtee itse nuoresta.”*

*”Normaali arkipäivänkeskustelu, ei terapointi. Seurana oleminen ja huomioiminen.”*

*”Hiljalleen, ei painosta ihmistä puhumaan asioista ellei omasta tahdosta halua, mutta ojentaa auttavan kätensä, jotta nuori silloin tietää että on joku johon turvautua, kun tuntuu siltä että nyt ei oikein suju.”*

*”Yrittää puhua hänelle ja kuunnella. Käyttää aikaa siihen että saa nuoren luottamuksen puolellessa. Koittaa lähestyä vaikka nuoren kavereitakin jos nuori itse ei päästä lähelensä eikä suostu puhumaan oudon ihmisen kanssa.”*

*”Kyselee kuulumisia, mutta ei painosta nuorta kertomaan vaan antaa hänelle aikaa. Näyttää nuorelle, että hänestä välitetään ja että voi puhua luotettavasti, eikä häntä tuomita.”*

*”Olla kaverina, tukijana ja kuuntelijana. Pyrkii auttamaan ja ohjaamaan ammattiauttajia lähemmäs.”*

Vastauksista nousee esille jotenkin sellainen tunne, että nuoret odottavatkin aikuisen puhuvan heille ja huomioimalla heitä. Samalla he asettavat valmiiksi jo käyttäytymistavat mitkä he kokisivat epämuukaviksi kuten esimerkiksi *”ei painosta nuorta puhumaan”* tai *”ei terapoi”*. Aikuisen tulisi kuitenkin luottaa itseensä ja lähestyä nuorta, koska lähestyminen ja keskustelun avaaminen on tärkeintä. Asiat tulee myös hoitaa ja puhua

loppuun asti, jotta nuori kokee, että häntä todella autettiin ja, että jotain on hänen vuokseen tehtävissä.

Selkeä viesti jonka nuoret antavat on se, että he odottavat aikuisten lähestyvän heitä ja tulevan puhumaan heille. Kukaan meistä ei selviä elämässä yksin, eikä kenenkään toivottavasti tarvitsekaan selvitä. Aikuisen tiedoilla ja taidoilla voi päästä jo pitkälle jos aikuinen tukee nuorta. Nuorella on vielä hauraat siivet ja pienempi kokemusmaailma ymmärtämään ja asioita ja selviämään yksin. He tarvitsevat toisia ihmisiä niin kuin me kaikki, mutta myös ennen kaikkea turvallisia aikuisia.



## 6 NUORI YHTEISKUNNASSA

Käsitys nuorten kehityksestä on nykyään kehityspsykologiassa yhteiskunnallisempi kuin aikaisemmin. Uudempi kehityspsykologia pyrkii tarkastelemaan nuorta yhteiskunnallisena olentona, jonka kehitykseen vaikuttaa myös yhteiskunnan, sen kulttuurin, instituutioiden, normien ja käytäntöjen kehitys. Aikaisemmin nuorten kehityksen katsottiin perustuvan pitkälti vain biologis- fysiologisista prosesseista. (Puuronen 1997, 58.) Me elämme muuttuvassa yhteiskunnassa ja kaikille on tärkeää löytää oma paikkansa ja roolinsa sen sisällä. Useilla ihmisillä asiat sujuvat omalla painollaan ja he ovat tyytyväisiä elämäänsä, toisilla taas oman paikan löytäminen vie enemmän aikaa ja voimavaroja. Toiset myös saattavat pohtia asioita enemmän ja vaatia itseltä koko ajan enemmän ja enemmän, mikä voi vaikeuttaa sopeutumista ja kiinnittymistä yhteiskuntaan.

### 6.1 Nuoret muuttuvassa yhteiskunnassa

Tänä päivänä nuori elää muutoksia täynnä olevassa yhteiskunnassa, jota sosiologit kutsuvat jälkimoderniksi tai myöhäismoderniksi yhteiskunnaksi. Tällainen yhteiskunta tarjoaa ennenäkemättömiä mahdollisuuksia nuorille, mutta toisaalta myös paljon erilaisia riskejä ja uhkakuvia. Yhteiskuntaamme onkin kutsuttu myös riskiyhteiskunnaksi. Aiemmin erilaisia sosiaalisia riskejä ja niiden seurauksia pidettiin helposti ennustettavissa olevina, joita vastaan oli mahdollisuus varautua. Jälkimodernin yhteiskunnan riskejä ei yleensä voida edes havaita, eivätkä ne kohdistu selkeästi tiettyihin ryhmiin, joten niihin ei osata eikä välttämättä voitaisikaan varautua. Lisäksi monet aiemmin yhteiskunnalliseen kohoamiseen liitetyt asiat, kuten koulutuksen hankkiminen, saattaakin muuttua riski-investoinniksi; koulutus ei enää takaakaan suoraa sijoittumista työelämään. Aaltonen ym. mukaan Beck (1994) näkee modernisaation taustalla myös voimakkaan yksilöllistymiskehityksen. (Aaltonen ym. 1999, 42.)

Lämsän mukaan Beck (1996) on todennut, että yksilö on myöhäismodernissa riskiyhteiskunnassa samanaikaisesti oman elämänkertansa käsikirjoittaja, ohjaaja ja sen pääosan esittäjä, toisin sanoen yksin vastuussa omasta elämästään. Yksilöityminen ei kuitenkaan perustu pelkästään yksilön vapaisiin päätöksiin, vaan kyse on samalla valinnanpakoista ja uudenaikaisesta riippuvuudesta. Esimerkiksi koulutus- tai työpaikan saaminen

ei ole kiinni pelkästään yksilön omista kyvyistä tai motivaatiosta vaan myös siitä, kuinka moni muu on kiinnostunut samasta paikasta ja mitkä ovat heidän edellytyksensä saada paikka. (Lämsä 2009, 26.)

Tyttöjen nuoruus on ennen ollut lyhyempi elämänkaaren osa kuin pojilla. Syynä tähän nähdään se, että tytöt yleensä saavuttivat täysi-ikäisyyden eli sukukypsyyden ja taidon hoitaa aikuisen tehtäviä ja avioituivat aikaisemmin kuin pojat. Nuoruus ja nuoriso eroavat myöhäismodernissa yhteiskunnassa huomattavasti perinteiseen käsitykseen nähden siinä suhteessa, että nykyään nuoruus koskee niin tyttöjä kuin poikiakin suhteellisen tasavertaisesti. Tasa-arvo näkyy tänä päivänä jo lapsissa ja tytöt voivat esiintyä tietyllä tapaa vahvempina ja kyvykkäämpinä kuin pojat. 1990-luvulla tehdyissä suomalaisissa tutkimuksissa on tuotu esille tyttöjen uudet ja poikia paremmat kyvyt selviytyä myöhäismodernin elämän haasteista ja on esitetty, että pojat ovat putoamassa kelkasta, koska he kytkevät toimintansa ja identiteettinsä vanhentuneisiin miehiin toimintamalleihin ja arvoihin. (Puuronen 1997, 43–44.)

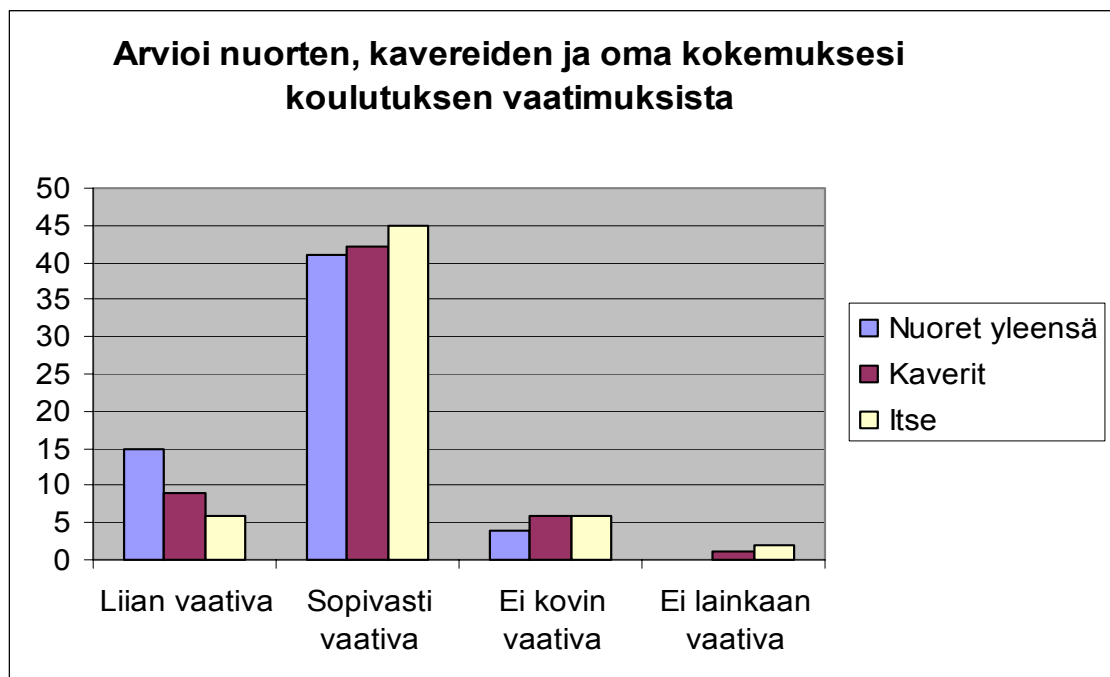
Puuronen (1997, 132) viittaa tekstissään Parsonsin tutkimukseen nuoren asemasta modernissa yhteiskunnassa. Parsons vastustaa käsitystä, jonka mukaan yhteiskunnallinen kehitys ja elintason nousu olisivat johtaneet siihen, että nuorten elämä on nyky-yhteiskunnassa helpompaa kuin aikaisemmin. Hänen mukaansa on huomattava, että yhteiskunnan erilaistuminen asettaa yksilölle aiempaa suurempia vaatimuksia, esimerkiksi koulutuksen, taitojen hankkimisen ja vastuunkantamisen suhteen. Suuri syy nuorten levottomuuteen ja poikkeaviin toimintamuotoihin johtuu uusien yhteiskunnallisten vaatimusten, ja nuorten valmiuksien ja kykyjen välisestä ristiriidasta. Yksilöllistyminen ja siihen liittyvä vapauden korostaminen sekä yksilöiden kyvyttömyys ja haluttomuus kantaa vastuuta johtavat monenlaisiin ongelmiin. Ihmiset ovat vaativampia kaiken suhteen, eikä mikään oikein tunnu riittävän, jonka vuoksi esimerkiksi avioeroja otetaan huomattavasti useammin.

Parsonsien mukaan nuoriin kohdistuu nykyisessä yhteiskunnassa erityisen suuria paineita, jotka aiheutuvat kasvavista odotuksista ja lisääntyvästä itsenäisyydestä. Yhteiskuntakehityksen yleisiin kehityssuuntiin liittyen Parsons tarkastelee tekijöitä, joiden hän katsoo hankaloittavan nuorten tilannetta. Yksi näistä tekijöistä on yhteiskunnan nuorille tarjoamien mahdollisuuksien valikoiman laajentuminen, mikä liittyy yhteiskunnan kasvavaan erilaistumiseen. Erilaistuminen puolestaan johtaa perinteisten valintojen epäile-

miseen ja siihen, että siteet perheeseen ja paikallisiin yhteisöihin löystyvät. Parsons näkee nuorisokulttuurien olevan nuorten vastaus yhteiskunnan haasteisiin. Nuorisokulttuurien avulla nuoret välttävät kontrollin, jota aikuiset pyrkivät toteuttamaan johtamiensa instituutioiden, kuten koulun, kodin ja järjestöjen avulla. Nuorisokulttuurit ilmentävät nuorten ristiriitaisia pyrkimyksiä täyttämään vanhempiensa ja yhteiskunnan odotuksia, mutta toisaalta he kuitenkin kapinoivat niitä vastaan. Nuoret haluavat olla riippumattomia vanhemmistaan ja vastustavat kontrollia, mutta toisaalta heidän on oltava yhdenmukaisia tovereidensa kanssa ja uskollisia nuorisoryhmää kohtaan. (Puuronen 1997, 133–134.)

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereidensa sekä omaa kokemusta koulutuksen vaatimuksista tänä päivänä.

**Kuvio 8.**



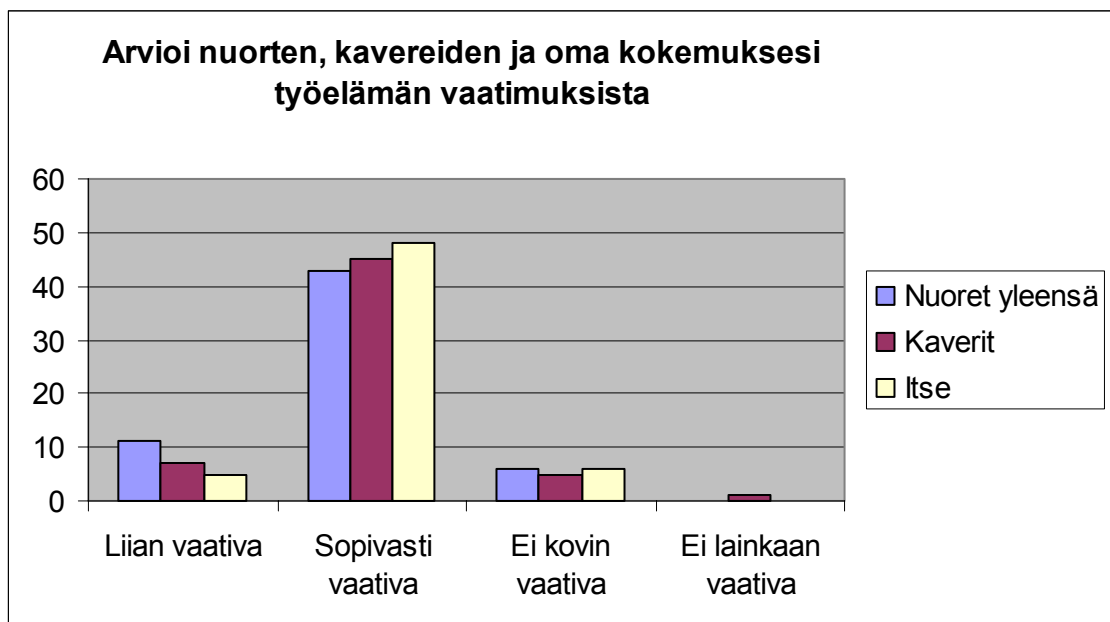
Kyselyyn vastanneista nuorista selkeästi suurin osa kokee koulutuksen vaatimukset tänä päivänä *sopivasti vaativina*. *Liian vaativana* koulutuksen kokee vain kuusi (6) vastanneista. Vastauksissa toistuu arvio siitä, että vastaajat arvioivat nuorten yleensä ja kavereidenkin kokevan asian huomattavasti enemmän *liian vaativana* kuin vastaajat itse. Kuvio antaa kuitenkin positiivisen kuvan vastaajien kokemuksesta koulutuksen vaati-

vuudesta. Vastaajista kuusi (6) jopa kokee, että koulutus ei ole kovin vaativaa ja kaksi (2) vastaajaa kokee, ettei koulutus ole lainkaan vaativaa.

Nuorten vointia pohdittaessa usein nousee esille kysymys yhteiskunnan vaatimuksista tänä päivänä. Jokainen nuori tietysti kokee asian omalla tavallaan, mutta näiden vastausten perusteella ei ainakaan voisi ammatillisen koulutuksen vaativuutta syyttää liiaksi. Tietysti koulutuksen jossain vaiheessa paineet voivat kasvaa ja työharjoittelut ja valmistumisen paineet voivat aiheuttaa tunnetta siitä, että koulutus onkin vaativampaa kuin aikaisemmin. Uskon kuitenkin, että nuoret osaavat asennoitua koulutukseen hyvin ja osaavat odottaa, että sen eteen täytyy nähdä vaivaa. Kyllähän peruskoulussakin jo vaaditaan opiskelijoilta aika tavalla ja paineet jatko-opiskelupaikan saamisesta rasittavat jo ylä-asteella.

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereidensa sekä omaa kokemusta työelämän vaatimuksista tänä päivänä.

**Kuvio 9.**



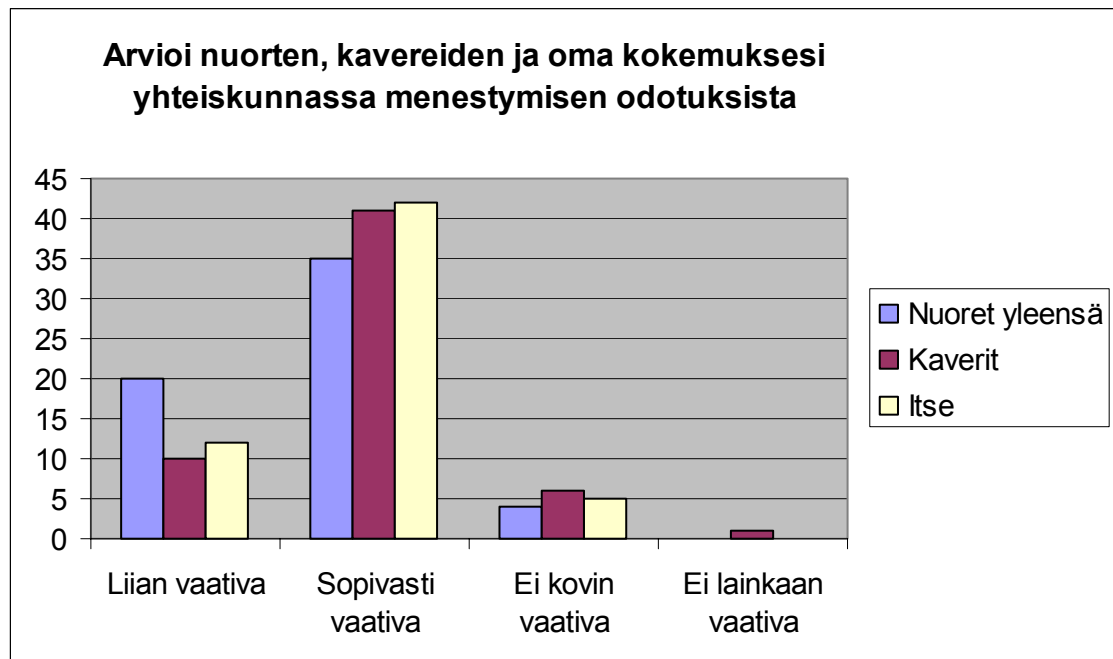
Kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat suurimmaksi osaksi niin nuoria, että heillä ei välttämättä ole vielä varsinaisesti omaa kokemusta työelämästä. Kysymyksellä kuitenkin hain sitä, että millaisena he näkevät ja mieltävät se olevan. Vastaajista kolmella (3) ainakin on jo itsellään sellainen kuva, että työelämä tänä päivänä on liian vaativa. Suu-

rin osa on kuitenkin arvioinut niin nuorten yleensä, kavereiden kuin omankin kokemuksen työelämän vaatimuksista olevan sopivasti vaativia.

Haluan kiinnittää huomiota asiaan, joka on viimeaikaisissa tutkimuksissa tullut selvästi esille, että yhä useampi työkäinen suomalainen jää uupumuksen vuoksi pitkälle sairauslomalle tai jopa sairauseläkkeelle. Työelämässä on valalla tehokkuusajattelu ja kilpailu on kovaa. Säästäminen aiheuttaa puolestaan sen, että työntekijämäärät lasketaan mahdollisimman alas, jonka seurauksena yksittäiset työntekijät kuormittuvat. Kyselyn tulosten perusteella nuorilla ei kuitenkaan näytä olevan vielä huolta työelämän koukeroista vaan he kokevat sen sopivasti vaativana. Näin se on hyvä ollakin, jotta nuoret opiskelevat ja sen jälkeen mahdollisesti innolla siirtyvät työelämään.

Seuraava kuvio on tehty opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tulosten pohjalta. Kyselyssä nuoret arvioivat nuorten yleensä, kavereidensa sekä omaa kokemusta yhteiskunnassa menestymisen odotuksista tänä päivänä.

**Kuvio 10.**



Tämän kysymyksen vastaukset myötäilevät kahden aiemman kysymyksen vastauksia. Vastaajat kokevat yhteiskunnassa menestymisen odotukset pääosin *sopivasti vaativina*. *Liian vaativaksi* odotukset kokevat 12 vastaajaa ja 10 arvioi kavereidensa kokevan odo-

tukset liian vaativina. Arvioitaessa nuoria yleensä vastaajista 20 arvioi nuorten yleensä kokevan yhteiskunnassa menestymisen odotuksen liian vaativina.

Kyselyyn vastanneet nuoret eivät siis pääosin koe suuria paineita yhteiskunnassa menestymisessä vaan he kokevat sen sopivasti vaativaksi. Kysymys on tietysti aika laaja-alainen ja monella tavalla tulkittava. Tämäkin vastaus antaa siis sinänsä positiivista kuvaa nuorten kokemusmaailmasta suhteessa yhteiskunnan odotuksiin ja tavallaan yhteiskunnassa pärjäämiseen.

## 6.2 Valintojen maailmassa

Kuten aiemmin on jo mainittu, nuoruus on pidentynyt viime vuosikymmenten aikana ja nuoruuden merkitys ihmisen elämänkaareissa on kasvanut. Yhteiskunnallisen toimintakyvyn edellytyksiä määrittävät nuoruudessa hankittu ammattitaito sekä sosiaaliset ja kulttuuriset kompetenssit. Nykyään ihmisen tulee olla valmis elinikäiseen oppimiseen ja jatkuvaan kehittymiseen, jonka vuoksi nuorisoon suunnataan siis entistä enemmän suurempia yhteiskunnallisia odotuksia. Nuoret eivät kuitenkaan välttämättä ole valmiita toimimaan odotusten mukaisesti eivätkä motivoituneita menestymään instituutioissa, joita yhteiskunta pitää yllä. Tähän on useita syitä, joista tärkeimpiä ovat kulttuuriset prosessit, joiden seurauksena vahvana pidetyt instituutiot kuten koululaitos ja yliopistot ovat menettämässä kulttuurista valtaansa. Nuoret eivät myöskään asennoidu jatkuvaan kehitykseen ja taloudelliseen kasvuun samalla tavalla kuin aiemmat sukupolvet. Nykyään nuorison keskuudessa vallitsee myös huoli kehityksen haittavaikutuksista. Saastumisen, luonnon monimuotoisuuden tuhoaminen ja geenimanipulaation pelätään tuhoavan elämän edellytykset maapallolta. (Puuronen 1997, 219.)

Hyvä yhteiskunta on kaikkien osallisuutta edistävä yhteisö. Suomessa on vankat perinteet sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi, jotka perustuvat sosiaaliturvajärjestelmään sekä koulutus- talous- työllisyys- ja sosiaalipolitiikkaan. Sosiaalisen osallisuuden turvaamisen kannalta tärkeimpiä tavoitteita ovat sosiaalisten ongelmien ehkäisy sekä korjaavien toimenpiteiden säilyttäminen. Varhainen puuttuminen lasten, nuorten ja lapsiperheiden ongelmiin on paras ratkaisu, jonka tukemiseksi tuli uusi nuorisolaki voimaan vuonna 2006. Laki sisältää muun muassa tavoitteen nuorten sosiaalisen ase-

man vahvistamisesta. Hyvinvoinnin perustana on työ- ja toimintakyvyn ylläpito, kohtuullinen sosiaaliturva sekä omatoimisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.)

Tieto- ja viestintäteknikka tarjoaa nuorille huikeita mahdollisuuksia, mutta sisältää myös riskejä, joista emme ole edes tietoisia. Nuoret käyttävät tietoverkkoja yhä enemmän opiskelussa, tiedon ja palvelujen hankinnassa, ostosten tekemisessä ja pitävät internetin kautta yhteyttä ystäviinsä. Yhä nuoremmat viettävät aikaansa internetissä ja pelien maailmassa. Sosiaalinen kanssakäyminen on osalla vähentynyt hälyttävästi tai se on muuttunut erilaiseksi. Nuoret kommunikoivat paljon internetissä, josta löytyy kaikenlaisia sivuja ja niiden kautta ihmisiä joiden kanssa kommunikoida. Internetin valvonta on lähes mahdotonta, joten sen välityksellä nuori saattaa tutustua haitallisiin henkilöihin tai sairastua nettiriippuvuuteen, joka puolestaan vieroittaa nuorta muusta elämästä. Toisaalta kyseiset linkit voivat olla helpotus esimerkiksi syrjäytyneelle nuorelle, mutta asiassa todellakin on myös riskinsä. (Aaltonen ym. 1999, 42.) Esimerkiksi ahdistunut nuori, jolla on itsetuhoisia ajatuksia, voi saada kannustusta ja ihailua ajatuksilleen. Samoin ovat saaneet ajatuksilleen tukea viimevuosina esillä olleet koulusurmaajat. Erilaiset keskustelupalstat ynnä muut voivat olla vaarallisempia nuorille kuin uskommekaan. Lapsia ja nuoria suojeleva lainsäädäntö ei ole pysynyt ajan tasalla, ja monessa mielessä nuoren asema yhteiskunnassamme on entistäkin haavoittuvampi.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustuloksia oli mielenkiintoista analysoida. Pohdintaa siitä, mikä vaikuttaa mahdollisesti mihinkin ja miten kukin asia on mahdollisesti ymmärretty, oli haastavaa, mutta sitäkin kiinnostavampaa. Ajatusten kulku ja asioiden ymmärrys oli vaikea saada paperille lukijalle ymmärrettävään muotoon, mutta uskon kuitenkin, että onnistuin siinä aivan hyvin.

Kyselyn vastaukset antoivat kuvaa siitä, miten kemiläisen ammattiopiston 60 opiskelijaa kokevat ja ymmärtävät nuorten mielenterveyteen liittyviä asioita. Hälyttävien tulosten mielestäni se, että nuoret kokevat vaikeaksi avun pyytämisen ja ongelmistaan puhumisen. Toinen hälyttävä tulos oli, että avun saaminen koettiin myös suhteellisen vaikeaksi. Positiivisista tuloksista oli kuitenkin se, että nuoret kokivat itsellään olevan suhteellisen vähän yksinäisyyttä, stressiä, masennusta sekä ahdistuneisuutta. Kavereilla sitä miellettiin olevan enemmän ja nuorilla yleensä huomattavasti enemmän.

Koulutuksen, työelämän ja elämässä menestymisen vaatimukset reilu enemmistö vastaajista koki sopivasti vaativina tänä päivänä. Muutamat kokivat ne liian vaativina ja muutamat ei kovin vaativina. Nämä tulokset osoittavat sen, että enemmistö pysyy tahdissa mukana ja pystyy vastaamaan yhteiskunnan haasteisiin. Nykyään kuitenkin huomioidaan yksilöitä yhä paremmin, esimerkkeinä tästä ovat luokaton lukio ja henkilökohtaiset opetussuunnitelmat ammattiopistoissa ja ylemmissä korkeakouluissa. Toisaalta nämä myös haittaavat yhteisöllisyyttä, joka on tärkeää ajatellen koulun käyntiä ja sosiaalista kanssakäymistä muiden samassa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa.

Tutkimuksen avulla halusin selvittää myös nuorten tietämystä mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Vastaajista 35 vastasi tietävänsä melko paljon ja 19 vastasi tietävänsä melko vähän. Pyysin heitä myös arvioimaan kuinka hyvin he pystyisivät tunnistamaan jos lähipiirissä jollakin ilmenisi mielenterveyteen liittyviä ongelmia. 36 vastaajista arvioi tunnistavansa melko hyvin, ja 14 vastaaja arvioi tunnistavansa melko huonosti. Mielestäni nämä luvut osoittavat sen, että tietoa tarvitaan lisää. Mielenterveyteen liittyvistä asioista tulisi puhua enemmän ja avoimemmin. Tietynlaiselle ”valistustyöllekin” olisi aiheutta. Ihmisten tulisi paremmin tietää mistä hakea apua jos itse tai joku läheinen sitä tarvitsee. Myös ongelmien oireista pitäisi olla enemmän tietoa, jotta nuoret ja aikuiset



tietäisivät paremmin milloin tulee todella olla huolissaan jostakin läheisestä ja milloin tulee hakea apua.

Aiemmin olen kuullut nuoriin kohdistuneista tutkimuksesta muun muassa radiossa, jotka vahvistivat haluani tutkia nuorten mielenterveyden ongelmiin ja pahaan oloon liittyviä asioita. Yhden tutkimuksen mukaan nuoret kertoivat olevansa monien asioiden kanssa yksin. Tutkimuksessa nuoret korostivat tarvitsevansa aikuisia ja turvallisuutta, rajoja ja rakkautta. Mielenkiintoista nuorten puheissa oli se, että he itse tiedostivat tarpeensa itsenäistyä ja kapinoida, mutta samalla ymmärsivät tarvitsevansa turvalliset puitteet sitä varten. Toisessa kuulemassani tutkimuksessa nuorilta kysyttiin onko heillä ihmisiä keille puhua asioista. Kyselyyn vastanneista lukiolaisnuorista suuri osa oli sitä mieltä, että heillä ei ollut ketään aikuista kenelle puhua. Nämä ovat hälyttäviä tuloksia ja kertovat juuri niistä asioista, mitä olen työssäni tuonut esille.

Haluamme löytää vastauksia ja auttamiskeinoja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Haluan vielä nostaa esille aikuisten, nuoriemme vanhempien vastuun. Kiireinen elämäntapa ja vanhempien ratkaisut monissa asioissa vaativat myös lapsilta ja nuorilta erilaista sopeutumista. Tässä herää ajatus siitä, huomioidaanko lasten ja nuorten vielä puutteellisia voimavaroja ja ymmärrystä tarpeeksi, vai oletetaanko heiltä samaa sopeutumista kuin aikuisilta? Ihmettelemme miksi nuorten mielenterveyden ongelmat ja paha olo yleistyvät, miksi joudumme todistamaan sitä yhä lähempää ja raaemmin. Aikuisten on myös syytä katsoa peiliin ja etsiä syitä nuorten pahoinvointiin rakentamastaan arvomaailmasta.

Kaiken kaikkiaan tutkimukseni antoi positiivisemmän kuvan asioista, kuin olin aluksi olettanut. Kuten olen tuonut useasti esille, näistä asioista puhutaan paljon tänä päivänä, mutta puheen taso on väärä. Asioiden ja tapahtumien päivitteleminen sekä syyllisten etsiminen ei sinänsä edistä asioiden ymmärtämistä tai niistä tietämistä. Asian puhuttavuuden vuoksi ehkä minullakin oli synkempi kuva nuorten voinnista. Kyselyyn vastanneiden joukko oli kuitenkin suhteessa pieni, joten sen vuoksi tuloksia ei missään tapauksessa voida yleistää. Huomioitavaa on myös se, että vaikka nuoret joilla ilmenee mielenterveyteen liittyviä ongelmia, onkin vain marginaalinen ryhmä, heidän tarpeensa on otettava vakavasti ja hoidettava ennen kuin oireet pahenevat. Mielestäni yksikin pahoinvoiva nuori on liikaa.

Omalla esimerkillä me voimme näyttää tietä nuorille ja muille aikuisillekin. Avoimuus, positiivisuus ja asioiden puheeksi ottaminen ovat asioita, jotka edistävät vuorovaikutusta nuorten ja aikuisten välillä.

## LÄHTEET

Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 1999. Nuoren aika 1.painos. WSOY, Porvoo.

Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 2002. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät 1.-4. painos. WS Bookwell Oy, Juva.

Depression 2008. Young adult health. Luettu 16.1.2009.

<<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=240&id=2079&np=298#2>>

Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Kangasniemi, Jukka 2006. Nuoren pahoinvointi ja aggressiivisuus saattavat olla keinoja purkaa yksinäisyyttä. Luettu 15.1.2009

<<http://www.poliisi.fi/poliisi/poliisilehti/periodic.nsf/0/fa8dba182b926decc22570d50030d1b3?OpenDocument&Click>>

Kinnunen, Saara 1999. Murrosikäinen perheessä 2. painos. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Käsitteitä ja määritelmiä n.d. Tulostettu 15.9.2009.

<<http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/PAIHDE/K%C4SITTEIT%C4%20JA%20M%C4%20RITELMI%C4.PDF>>

Lahti, Pirkko 1995. Mielenterveyden menu. WSOY, Porvoo.

Luotonen, Anniina 2009. Mielen ongelmat vaivaavat yhä useampaa opiskelijaa. Pohjolan Sanomat 13.9.2009, 6.

Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan 1.painos. WSOY, Porvoo.

Leena & Karvonen, Riina & Tervonen-Rossi, Raili & Tuomisto, Tuija & Salmivalli, Christina & Poskiparta, Elisa & Takala, Sari 2009. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.). Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. PS-kustannus, Jyväskylä. 26, 28–32, 122, 189–190.

Lämsä, Anna-Liisa & Veivo-Lempinen, Lea & Kiviniemi, Liisa & Pönkkö, Maija-

Lönnqvist, Jouko & Heikkinen, Martti & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo 2001. Psykiatria. Duodecim. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Nuoren ahdistus n.d. Väestöliitto. Murkun kanssa. Luettu 15.1.2009

[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/mielenterveys/nuoren\\_ahdistus/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/mielenterveys/nuoren_ahdistus/).

Puuronen, Vesa 1997. Johdatus nuorisotutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Ranta & Kaltiala-Heino & Rantanen & Pelkonen & Marttunen 2001. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. Tulostettu 15.1.2009

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92319.pdf>

Salonen, Kristina 2008. Älä jätä nuorta yksin. Mielen terveys. 5.2008, 6.

Soininen, Marjaana 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Painosalama Oy, Turku.

Suomen mielenterveysseura 2009. Tiedotteet. Luettu 2.11.2009.

[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/tiedotteet/mielenterveysseuran\\_ja\\_trendin\\_tutkimustulos\\_raha\\_stressaa\\_nuoria\\_naisia.html](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/tiedotteet/mielenterveysseuran_ja_trendin_tutkimustulos_raha_stressaa_nuoria_naisia.html)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004. Luettu 22.9.2009.

<http://www.ktl.fi/portal/5180>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006. Luettu 15.9.2009.

<http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/mielenterveydenedistaminen/edistaminen.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Luettu 29.1.2009.

<<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/12/hu1197372901721/passthru.pdf>>

Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.).

Helposti särkyvää. Gummerus Kirjapaino Oy, Helsinki. 23–37.

Vuorinen, Jarmo 2009. Nuori aikuinen, hae tukea vertaisryhmistä! Mielen terveys

3.2009, 26.

**Liite 1. Tutkimuslupahakemus**

**Anna Maria Jääskeläinen**  
**Koulutusalaohjohtaja**  
**Ammattiopisto Lappia**

Olen Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun Sosiaalialan toimipisteen opiskelija Henna Hiironen. Olen tekemässä opinnäytetyötä, jonka aiheena on nuorten mielenterveys. Opinnäytetyötä varten haen tutkimuslupaa kyselyn tekemiseksi ammattiopiston toisen vuosikurssin opiskelijoille. Kyselyyn vastaajien tulisi olla sekä tyttöjä että poikia tasapuolisesti.

Noudatan opinnäytetyössänne yleisiä tutkimuseettisiä toimintaperiaatteita ja säilytän aineiston ilman, että kukaan ulkopuolinen pääsee siihen käsiksi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä vastaajia voi tunnistaa jälkikäteen. Lisäksi raportoin kyselyaineiston niin, ettei kenenkään henkilöllisyys ole siitä tunnistettavissa. Raportissa päähuomio on nuorten henkinen vointi sekä heidän kohtaamiseen ja auttamiseen liittyvät kysymykset.

Opinnäytetyön valmistuttua lupaan toimittaa raportin ammattiopistolle sähköisessä muodossa. Lisäksi työ on luettavissa Kemin oppimiskeskuksessa osoitteessa Valtakatu 22, Kemi.

Kemissä 6.5.2009

---

Henna Hiironen  
 Urheilukatu 11 as 4, 94100 Kemi  
[henna.hiironen@edu.tokem.fi](mailto:henna.hiironen@edu.tokem.fi)  
 puh. 044 532 2989

---

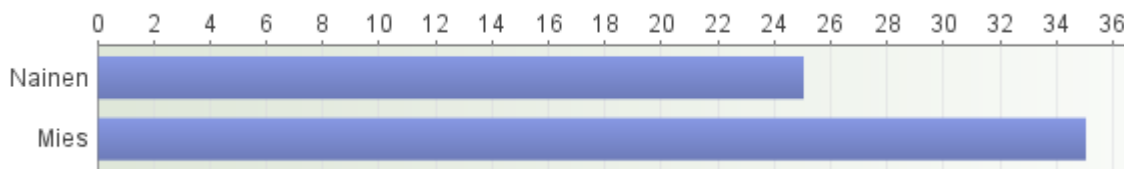
Voitto Kuosmanen  
 Opinnäytetyön ohjaaja  
 Valtakatu 22, 94100 Kemi  
[voitto.kuosmanen@tokem.fi](mailto:voitto.kuosmanen@tokem.fi)  
 puh. 010 383 5203, 040 559 9386

---

Päivi Muranen  
 Opinnäytetyön ohjaaja  
 Valtakatu 22, 94100 Kemi  
[päivi.muranen@tokem.fi](mailto:päivi.muranen@tokem.fi)  
 puh. 010 383 5246, 050 310 9347

## KYSELY AMMATTIOPISTON OPISKELIJOILLE

### Sukupuolesi



### Arvioi kuinka yleisiä seuraavat mielenterveyteen liittyvät asiat ovat nuorilla?

	Hyvin yleisiä	Melko yleisiä	Melko harvinaisia	Hyvin harvinaisia
Masennus	8	31	17	3
Ahdistuneisuus	7	31	18	4
Stressi	20	28	10	2
Yksinäisyys	7	29	19	5

### Arvioi kuinka yleisiä seuraavat mielenterveyteen liittyvät asiat ovat kavereillasi?

	Hyvin yleisiä	Melko yleisiä	Melko harvinaisia	Hyvin harvinaisia
Masennus	1	9	29	20
Ahdistuneisuus	1	13	29	16
Stressi	9	28	15	7
Yksinäisyys	2	6	29	22

### Arvioi millaisina nuoret kokevat koulutuksen, työelämän ja yhteiskunnassa menestymisen vaatimukset nykypäivänä?

	Liian vaativa	Sopivasti vaativa	Ei kovin vaativa	Ei lainkaan vaativa
Koulutus	15	41	4	0
Työelämä	11	43	6	0
Menestyminen	20	35	4	0

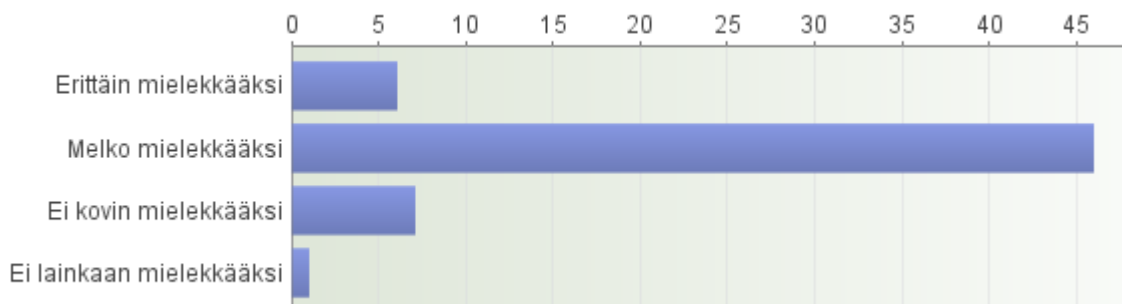
**Arvioi millaisina kaverisi kokevat koulutuksen, työelämän ja yhteiskunnassa menestymisen vaatimukset nykypäivänä?**

	Liian vaativa	Sopivasti vaativa	Ei kovin vaativa	Ei lainkaan vaativa
Koulutus	9	42	6	1
Työelämä	7	45	5	1
Menestyminen	10	41	6	1

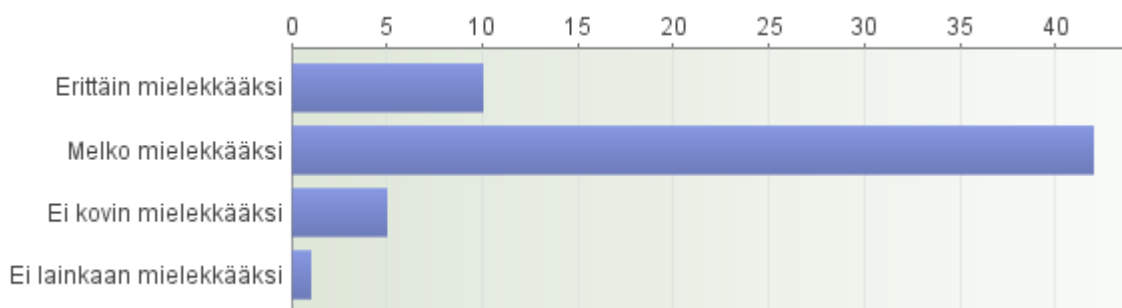
**Arvioi millaisena sinä itse koet koulutuksen, työelämän ja yhteiskunnassa menestymisen odotukset nykypäivänä?**

	Liian vaativa	Sopivasti vaativa	Ei kovin vaativa	Ei lainkaan vaativa
Koulutus	6	45	6	2
Työelämä	5	48	6	0
Menestyminen	12	42	5	0

**Arvioi kuinka mielekkääksi nuoret kokevat yleensä elämänsä tällä hetkellä?**

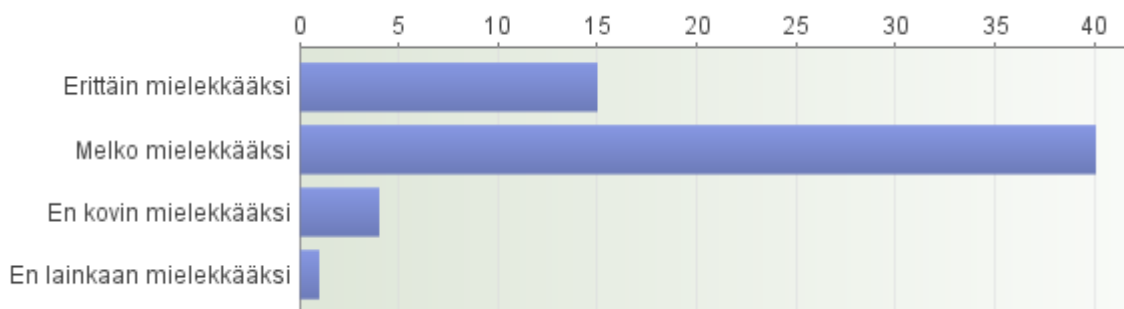


**Arvioi kuinka mielekkääksi kaverisi kokevat elämänsä tällä hetkellä?**

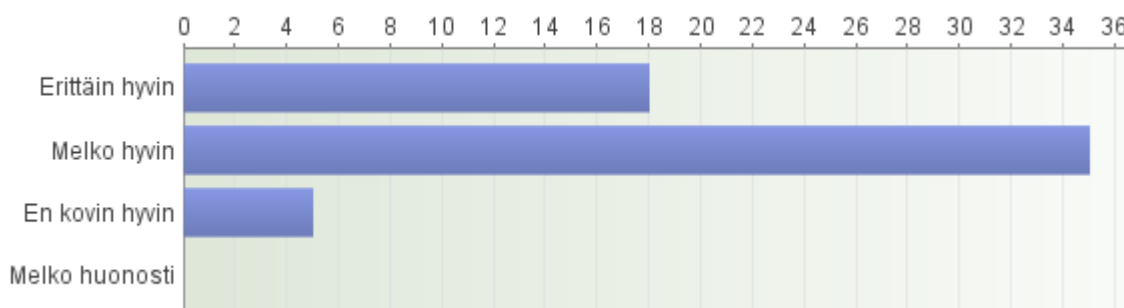




### Kuinka mielekkääksi itse koet oman elämäsi tällä hetkellä?



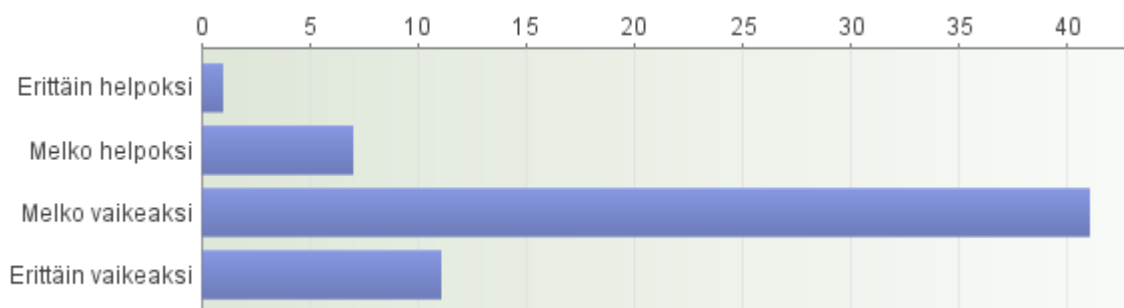
### Arvioi kuinka pärjät tällä hetkellä elämässäsi?



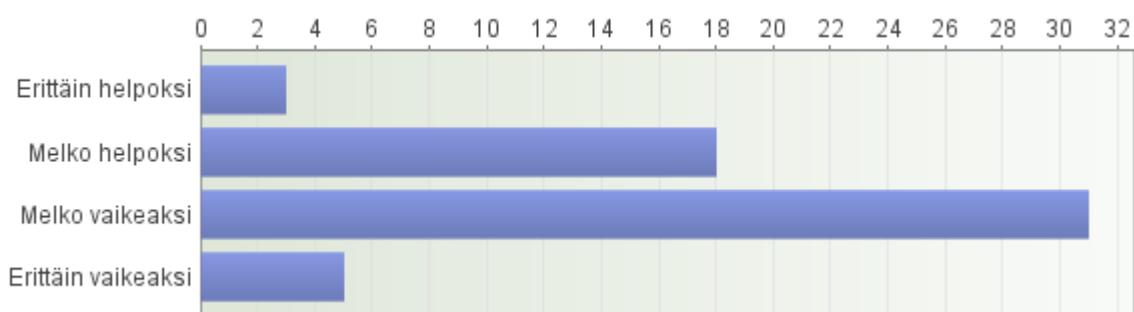
### Arvioi miten itse koet omassa elämässäsi seuraavat mielenterveyteen liittyvät asiat tällä hetkellä. Oletko

	Hyvin usein	Melko usein	Melko harvoin	Hyvin harvoin
Masentunut	2	6	23	29
Ahdistunut	3	6	23	28
Stressaantunut	9	15	28	8
Yksinäinen	2	3	18	37

### Jos nuori kokee tarvitsevansa apua mielenterveys asioissa, millaiseksi hän kokee avun pyytämisen tai ongelmista puhumisen?



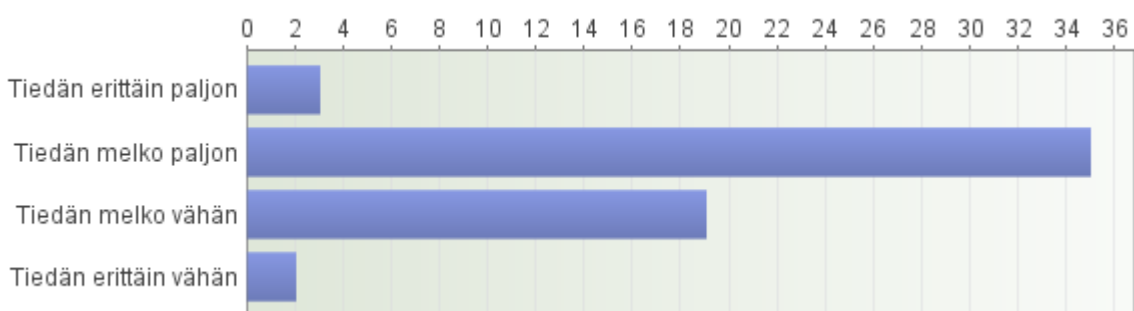
**Jos itse koet tarvitsevasi apua mielenterveys asioissa, millaiseksi koet avun pyytämisen tai ongelmista puhumisen?**



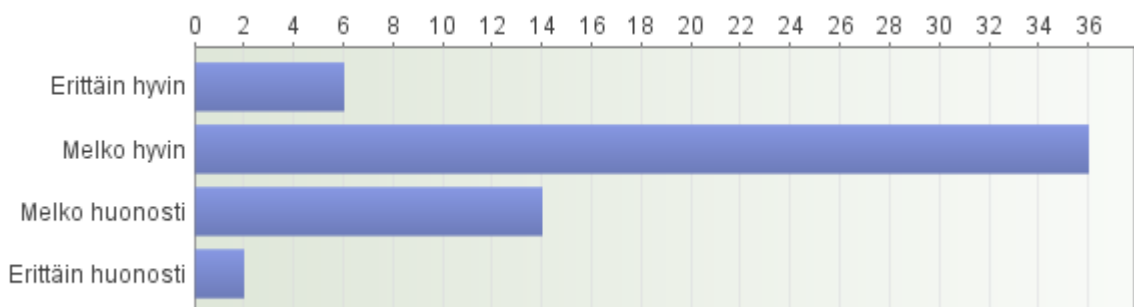
**Jos sinulla olisi jokin mielenterveyteen liittyvä ongelma johon tarvitsisit apua, kuinka helpoksi kokisit avun saamisen seuraavilta tahoilta?**

	Erittäin hel- poksi	Melko hel- poksi	Melko vaikeaksi	Erittäin vaikeaksi
Koulukuraattori	7	20	27	6
Terveystenhoitaja	11	29	14	4
Opettaja	7	22	23	8
Vanhemmat	18	21	15	5
Joku muu aikuinen	8	23	20	9
Kaverit	22	24	12	2

**Arvioi omaa tietämystäsi nuorten mielenterveyden ongelmista?**



**Arvioi kuinka hyvin pystyisit tunnistamaan lähipiirissäsi mielenterveyteen liittyviä ongelmia?**



## Voisitko vielä kertoa, mitkä olisivat hyviä tapoja lähestyä nuorta silloin, kun jollakin herää huoli nuoren mielenterveydestä?

- Puhumalla.
- kysyä että onko se hullu
- en osaa sanoa
- Kysymällä miten hänellä menee ja onko huolia
- en tiedä
- en tiä
- Siten että ei ole liian tunkeileva, vaan lähestyy varovasti ja ei painosta nuorta puhumaan.
- en
- Puhumalla
- Kysellä vähän ei ihan suoraa että ootko mielisairas
- ei mikään
- Puhumalla.
- Se vaihtelee
- puhua mahdollisista apua tarjoavista palveluista, mutta ei liian tungettelevasti jottei henkilö koe ahdistusta vielä enemmän.
- EN voi !
- EN VOI
- kysyä häneltä
- kysymällä suoraan
- Hänen kavereidensa kautta
- ei saa olla liian tunkeileva ja täytyy yrittää samaistua mielenterveysongelmista kärsivään henkilöön, jolloin puhuminen varmasti on paljon helpompaa ja sujuvampaa. Voisi yhdessä etsiä tietoa ammattiauttajista ja tukea kaikin mahdollisin keinoin, häntä ei saa jättää yksin.
- Keskustella/jutella asioista. Ohjata henkilöä eteenpäin jos tarve vaatii.
- Mielestäni olisi parasta, että nuorta lähestyisi luotettava aikuinen tai läheinen. Hänen kanssaan voisi pohtia tilannetta ja miettiä miten saada apua. Sitä kautta mahdollisesti ammattiavun hankkiminen yhdessä ja nuorta koko ajan tukien.
- Olla kaverina, tukijana ja kuuntelijana. Pyrkii auttamaan ja ohjaamaan ammattiauttajia lähemmäs.
- Keskusteleminen ja kuunteleminen
- Puhua asiasta ja kysellä mikä on olo jne. Ei jättää asiaa sikseen vaan yrittää auttaa parhaansa mukaan. Viedä asiaa eteenpäin.
- Kyselee kuulumisia, mutta ei painosta nuorta kertomaan vaan antaa hänelle aikaa. Näyttää nuorelle, että hänestä välitetään ja että voi puhua luotettavasti, eikä häntä tuomita.
- ei saa olla liian tunkeileva ja täytyy yrittää samaistua, jolloin mielenterveysongelmista kärsivän on helpompi alkaa puhumaan
- Jutella nuoren kanssa.
- Minun mielestä nykyajan lapset kasvatetaan "pumpulissa" ja jos niille sanotaan vahingossa väärällä äänensävyllä vaikka EI niin lapset menevät päästä sekaisin.. Eli minun mielestä nykyajan nuoret saisivat mennä itseensä ja kattoo niitä ongelmia sitä kautta. Esim. lapsen mielenterveys järkkyy nykypäivänä jos se ei saakaan satasen sijasta kuin 50e käyttörahaa. Vaikka se niin lapselliselta kuullostaa niin se on valitettavan usein totta.
- Kysyä sopivalla hetkellä sopivassa paikassa
- Normaali arkipäivänkeskustelu, ei terapiointi. Seurana oleminen ja huomioiminen.
- puhua, mutta ei tunkeilevasti. Kertoa vaihtoehtoja keille voi puhua esim terveyden hoitaja tai joku muu.
- Ensimmäisenä nuorta tulisi lähestyä hänelle läheisten ihmisten, ahdistunut voi olla myös hyvin normaaleista asioista, jos vain ei ole saanut puitua niitä läpi. Jos ystävien ja lähiomaisten tuki ei riitä (hekin voivat uupua), ja nuoren pahoinvointi tuntuu jatkuvan kannattaa hänet ohjata "häätätilassa" ensin, vaikka kriisikeskukseen ja sitä kautta psykiatriseen ja lääketieteelliseen hoitoon, mikäli se on tarvis. Se on jo paljon, ja todellakin suuri askel, että nuori kokee, että hänestä välitetään ja hän on jonkun arvoinen!
- varoen, ei masenna lisää tai anna hänen tuntea yksinäisyyttä tai häpeää sairautta kohtaan
- läheisen henkilön olisi ehkä helpompi puhua ja saada hänet mukaansa vaikka käymään jossakin ammatti auttajan luona.
- Lähestyä ennakkoluulottomasti nuorta keskustelemalla ja kysellä hänen vointiaan. EI pidä syyllistää eikä kysyä pakkonomaaisesti. Kertominen lähtee itse nuoresta.
- Saavuttaa nuoren luottamus, jolloin hänen on helpompi itse aloittaa asioiden purku jonkun turvallisen henkilön kanssa. Tällöin helpompaa alkaa nuoren kanssa miettimään ketä hänen tukiverkkoonsa kuuluu, kuinka hän pystyy nauttimaan elämästään ja välttämään stressiä, muistuttaa myös että kiireestä luopuminen auttaa stressittömään arkeen.
- Hiljalleen, ei painosta ihmistä puhumaan asioista ellei omasta tahdosta halua, mutta "ojentaa auttavan kätensä", jotta nuori silloin tietää että on joku johon turvautua, kun tuntuu siltä että nyt ei oikein suju.
- Koittaa puhua nuoren kanssa ja kuunnella häntä.
- Keskustella ja mennä avoimesti ja antaa hänen kertoa eikä ala tenttaamaan asioita.
- Yrittää puhua hänelle ja kuunnella. Käyttää aikaa siihen että saa nuoren luottamuksen puolelensa. Koittaa lähestyä vaikka nuoren kavereitakin jos nuori itse ei päästä lähellensä eikä suostu puhumaan "oudon" ihmisen kanssa.