

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Tanja Juntunen, Annastiina Karelius & Tanja Käräkkä

# COVID-19 PANDEMIAN VAIKUTUKSET NUORTEN MIELENTERVEYTEEN

– narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Tanja Juntunen, Annastiina Karelius & Tanja Käräkkä

# COVID-19 PANDEMIAN VAIKUTUKSET NUORTEN MIELENTERVEYTEEN

- narratiivinen kirjallisuuskatsaus

COVID-19 pandemia on joulukuussa 2019 kiinalaisesta Wuhanin kaupungista alkanut maailmanlaajuinen pandemia. Maailman terveysjärjestö WHO julisti epidemian pandemiaksi maaliskuussa 2020. COVID-19 on määritelty Suomessa yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi. Nuorten koronavirustautiin liittyviä kuolemia ei ole Suomessa todettu ollenkaan. COVID-19 pandemialla ja poikkeusoloilla on ollut merkittäviä negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten mielenterveyteen COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana.

Tavoitteena oli lisätä terveydenhuollon henkilökunnan tietoutta, miten COVID-19 pandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen ja minkälaisina haasteina COVID-19 näkyy nuorten elämässä. Opinnäytetyö oli osa Turun Ammattikorkeakoulun ANKKURI- hanketta. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä toimi narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Aineisto koostui kansainvälisistä ja suomalaisista tutkimuksista, jotka haimme keskeisistä tietokannoista. Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valittiin kymmenen tutkimusta, jotka analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että COVID-19 ja poikkeusolot ovat vaikuttaneet nuorten mielenterveyteen suurilta osin negatiivisesti. Myös positiivisia vaikutuksia pystyttiin selvittämään. Monessa tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoret kokevat itsensä yksinäisemmiksi, ahdistuneimmiksi ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on hankalaa. Epävarmuus tulevaisuudesta ja etäkoulu tuottivat myös nuorille stressiä ja vaikuttivat negatiivisesti alentaen nuorten henkistä hyvinvointia. Varsinkin matalatuloisten perheiden nuorilla ja ennestään psyykkisesti oireilevilla nuorilla epävarmuus, turvattomuus ja ahdistus olivat lisääntyneet COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana.

Poikkeusoloilla koettiin olleen myös positiivisia vaikutuksia. Nuoret kokivat, että kiire on vähentynyt, koulussa käymiseen liittyvä ahdistus on helpottanut ja jaksaminen on parantunut. COVID-19 pandemian ja poikkeusolot ovat vaikutuksiltaan laaja-alaisia ja pitkäkestoisia. Nuorten ja perheiden hyvinvoinnin turvaaminen edellyttää riittäviä resursseja ja nuorten tarpeisiin on kiinnitettävä erityistä huomiota koronakriisin jälkihoidossa.

## ASIASANAT:

Nuoret, mielenterveys, COVID-19

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2021 | 32, 6 in appendices

Tanja Juntunen, Annastiina Karelius & Tanja Käräkkä

# THE EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON ADOLESCENTS MENTAL HEALTH

- a narrative review of literature

The COVID-19 pandemic is a global pandemic that began in December 2019 in the Chinese city of Wuhan. The World Health Organization (WHO) declared the epidemic a pandemic in March 2020. COVID-19 is defined in Finland as a communicable disease of general danger. No deaths related to coronavirus in young people have been reported in Finland. The COVID-19 pandemic and exceptional circumstances have significant negative effects on young people's mental health.

The purpose of this thesis was to find out through a literature review which factors affect young people's mental health during the COVID-19 pandemic and emergency conditions.

The aim is to increase the awareness of healthcare personnel about the impact of the COVID-19 pandemic on young people's mental health and the challenges covid-19 face in young people's lives. The thesis is part of the ANKKURI- project of Turku University of Applied Sciences. The method used in the thesis is a narrative literature review. The material consists of international and Finnish studies that were retrieved from various databases. Ten studies were selected for the final literature review, which were analyzed using data-driven content analysis.

Based on the results of the thesis, COVID-19 and exceptional circumstances have had a large negative impact on young people's mental health. Positive effects could also be investigated. Many studies revealed that young people feel more alone, more anxious and it is difficult to maintain social relationships. Uncertainty about the future and distance learning also caused stress for young people and had a negative impact, lowering young people's mental well-being. Especially among young people from low-income families and young people with pre-mental symptoms, uncertainty, insecurity, and anxiety have increased during the COVID-19 pandemic and emergency conditions.

Exceptional circumstances were also considered to have positive effects. Young people felt that the rush has decreased, anxiety about going to school has eased and coping has improved. The COVID-19 pandemic and emergency conditions have wide-ranging and long-lasting effects. Ensuring the well-being of young people and families requires adequate resources and special attention must be paid to young people's needs in the aftermath of the coronavirus crisis.

## KEYWORDS:

Adolescents, mental health, COVID-19

# SISÄLTÖ

<b>SISÄLTÖ</b>	<b>4</b>
<b>LYHENTEET</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 NUORUUS IKÄVAIHEENA</b>	<b>8</b>
2.1 Nuoruus	8
2.2 Sosiaaliset muutokset	8
2.3 Psyykkiset muutokset	9
2.4 Biologiset muutokset	9
<b>3 NUORUUDEN AIKANA ESIINTYVÄT HAASTEET JA MIELENTERVEYDEN ONGELMAT</b>	<b>11</b>
3.1 Haasteet	11
3.2 Masennus	12
3.3 Ahdistuneisuushäiriöt	13
3.4 Päihdehäiriöt	15
3.5 Käytöshäiriöt	15
<b>4 COVID-19 PANDEMIAN VAIKUTUKSET NUORTEN HYVINVOINTIIN</b>	<b>17</b>
4.1 Päihteet	17
4.2 Yksinäisyys	17
4.3 Stressi ja ahdistus	18
4.4 Kiusaaminen	18
4.5 Syrjäytyminen	19
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<b>21</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>22</b>
6.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	22
6.2 Aineiston keruu	22
6.3 Aineiston analyysi	24
<b>7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET</b>	<b>25</b>

7.1 Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana	25
<b>8 POHDINTA</b>	<b>27</b>
8.1 Eeettisyys ja luotettavuus	27
8.2 Tulosten tarkastelu	27
8.3 Ammatillinen kasvu	28
<b>LÄHTEET</b>	<b>29</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Taulukko 2. Valitut tutkimusartikkelit.

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Tiedonhaku.

Taulukko 2. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

## LYHENTEET

ADHD	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö
COVID-19	Koronaviruksen aiheuttama tauti
EVA	Elinkeinoelämän valtuuskunta
MLL	Mannerheimin Lastensuojeluliitto
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
WHO	World Health Organization

# 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan. Mielenterveys sisältää emotionaalisen, psyykkisen sekä sosiaalisen puolen hyvinvoinnista. (WHO 2001.) Mielenterveyden riskitekijöitä nuorilla on huonot sosiaaliset suhteet, päihteiden käyttö, ongelmat perheessä, vieraantuneisuus, oppimisvaikeudet, kiusaaminen, väkivalta, hyväksikäyttö, syrjäytyminen sekä haitallinen elinympäristö. (THL 2020a).

Nuorella fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys on nopeaa, muutoksia koetaan suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan. Ajoittain hyvin nopeat muutokset voivat hämmentää nuorta. Nuorten aivot ovat aikuisten aivoja herkempiä erilaisten ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille, kuten päihteille. Nuorten yleisimpiä mielenterveyden ongelmia ovat ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, erilaiset masennustilat, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt, käytöshäiriöt, päihdehäiriöt sekä psykoosit. Näiden lisäksi nuorilla ilmenee itsetuhoisuutta, joka ei sinällään ole häiriö, vaan voi liittyä mihin tahansa psyykkiseen häiriöön. (THL 2020a.) Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat yleisimpiä koululaisten ja nuorten terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä voi olla useampia yhtä aikaa. (THL 2020b.)

Aihe on tärkeä, sillä mielenterveyden häiriöt ovat nuorten merkittävin terveysongelma Suomessa (Mediuutiset 2019). On hyvä tunnistaa nuorten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät, jotta voidaan vaikuttaa ja ehkäistä nuorten mielenterveyshäiriöiden syntymistä. Myös koronapandemia on vaikuttanut merkittävästi nuorten henkiseen hyvinvointiin, tulevaisuuden näkymiin, arkeen, vapaa-aikaan ja nuorten perheiden elämään. Nuoret kokevat, että heidän elämänsä on muuttunut huomattavasti poikkeusolojen myötä. Etäkoulu, kavereiden tapaamisen minimoiminen, harrastusmahdollisuuksien supistuminen, sekä vapaa-ajan viettämistapa muuttuivat. Nämä huomattavat muutokset nuoren elämässä ovat aiheuttaneet stressiä ja epävarmuutta. (Pelastaa lapset Ry: Lapsen ääni 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa ja selvittää miten COVID-19 pandemia ja poikkeusolot ovat vaikuttaneet nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena on tuoda ajankohdasta ja luotettavaa tietoa terveydenhuollon henkilökunnalle, miten edistää nuorten mielenterveyttä koronaepidemian aikana ja sen jälkeen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii ANKKURI-hanke, joka on ammattikoululaisten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyn ja lopettamisen tukeminen sekä yhteistyö- ja johtamiskäytänteiden toimeenpano -projekti. (Turku AMK, ANKKURI-hanke 2020).

## 2 NUORUUS IKÄVAIHEENA

### 2.1 Nuoruus

Nuoruus on kriittinen elämänvaihe ja ikäkausi kaikin tavoin. Kehityksessä tapahtuu biologisia, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia. Nuori muodostaa oman maailmankuvan ja moraalikäsityksen, luo kokonaan uuden, kypsemmän kuvan itsestään ja molemmista sukupuolista. Opettelee sosiaalisesti vastuullisen toimintatavan ja yhteensovittaa henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteettinsä. Jotkut kasvavat aikuisuuteen nopeammin kuin toiset, toisilla nuoruuden kehitystehtävien läpikäyminen kestää pitkälle ja tässä tapauksessa vaarana on syrjäytyminen. (Toivio & Nordling, 101–102.)

Nuoruus on kehitysvaiheena itsenäinen ja sen erityispiirteet tulee huomioida terveydenhuollossa. Nuorten auttamisessa on erityisen tärkeää tuntea nuoren psykologinen ja fyysinen kehitys. Nuoruus on hankalaa aikaa ja juuri kehitykselliset paineet tekevät nuoren vaikeasti tavoitettavaksi. (Pesonen, Aalberg ym., 203–204.)

“Nuoret ovat jatkuvasti juopumusta muistuttavassa tilassa, sillä nuoruus on makea ja he kasvavat. Ruumiin tarpeista erityisesti seksuaalisuus pitää nuoria vallassaan, ja sen suhteen he osoittavat itsehillinnän puutetta. He ovat ailahtelevia ja häilyvät pyrkimyksissään. Huonotuulisuus saa heistä usein yliotteen. He eivät voi siirtää syrjityksi tulemistä ja kiihastuvat, jos tuntevat tullee epäoikeudenmukaisesti kohdelluiksi. He eivät kuluta aikaansa niinkään muistojen kuin odotusten vallassa: sillä odotukset liittyvät tulevaisuuteen ja muistot menneisyyteen ja nuoruudella on pitkä tulevaisuus edessä ja lyhyt menneisyys takana.” -Aristoteles 350 eKr.

### 2.2 Sosiaaliset muutokset

Nuori viettää aikaa vähemmän vanhempiensa seurassa kuin lapsena, samanikäisten nuorten seura vetää puoleensa. Ryhmään kuulumisen on erityisen tärkeää kasvavalle nuorelle ja hankitaan ja ylläpidetään ystävyssuhteita. Nuoren sosiaalinen kompetenssi kehittyy. Sosiaalinen kompetenssi tarkoittaa kyvykkyyttä sosiaalisen toiminnan alueella ja se muodostuu monesta osatekijästä, tärkeimpinä on myönteisyys, kyky ratkaista ristiriitoja, myönteinen minäkuva, kyky luoda suhteita muihin ihmisiin ja hyvä itsetunto. Sosiaalinen käyttäytyminen muuttuu ja yhdenmukaisuus ja ryhmien luomat paineet tuovat mukanaan tupakan ja päihteiden käytön. (Toivio ym., 103–104.)

Nuoren elämässä sosiaalisella kehityksellä on iso merkitys, nuoret keskustelevalle keskenään heille tärkeistä asioista ja yhdessä pohtivat ratkaisukeinoja selviytyäkseen elämässä eteenpäin. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat miten nuori kohtaa ja kohtelee ihmisiä myöhemmässä elämänvaiheessa, miten hän samaistuu ihmisiin ja on vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Ystävyssuhteet vaikuttavat nuoren oman identiteetin ja persoonallisuuden rakentumisessa. Ystävät vahvistavat itsetuntoa ja kannustavat kokeilemaan uutta. (Hiipakka 2011, 9.)



### 2.3 Psyykkiset muutokset

Murrosikä käynnistää psyykkisen kehityksen prosessin, jossa keskeistä on vanhemmista irtaantuminen. Psyykkinen kokemus itsestä vastaa vahvasti ajatusta fyysisestä minästä. Nuoren kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia liittyen sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen sekä tunnemaailmaan, nämä muutokset ohjaavat nuorta kohti aikuisuutta. (Toivio & Nordling, 102–103.) Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omat mielipiteet, asenteet ja mieltymykset. Temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteet vaikuttavat tapaan, jolla nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. (MLL 2019.) Rajattomuus ja epäjohdonmukaisuus saavat aikaan turvattomuutta, siksi murrosikäisen suotuisan psyykkisen kehityksen turvana tulee olla selkeät rajat ja johdonmukainen kasvatustapa. (Toivio & Nordling, 102–103).

Nuoren kasvaminen lapsesta aikuiseksi on kehitysvaihe, jolloin nuori on vielä kypsyntymään sekä kognitiivisesti että emotionaalisesti. Psykologisessa kehityksessä tapahtuu kognitiivinen ja psykososiaalinen kehitys, konkreettisen ajatusmallin rinnalle tulee abstrakti ajattelutapa. Nuori ymmärtää paremmin asioita ja havaintokyky parantuu. Nuori oppii päättämään ja rakentamaan syy-seuraussuhteita. (Kumpulainen ym., 38.)

Nuoren psykologisen ja emotionaalisen kehityksen voi jakaa kolmeen ikävaiheeseen. Varhaisnuoruudessa eli 10–14-vuotiaana kehityksessä on mm. aivojen synaptogeneesi, yllykkeiden hallitsemattomuus, tapahtuu mielen seksualisoituminen, mielialan vaihtelut, kehityksellinen taantuma korostuneena, ambivalenttisuus suhteissa vanhempiin. Varsinaisessa nuoruusvaiheessa eli 15–19-vuotiaana on ns. narsistinen ylimenovaihe, aivojen elastisuus lisääntyy, nuori pystyy hallitsemaan tunteitaan ja yllykkeitä paremmin, seksuaalinen identiteetti naisena ja miehenä vakiintuu, irrottaudutaan pikkujoukosta vanhemmista ja siirrytään kaverisuhteiden kautta parisuhteeseen. Myöhäisnuoruudessa 20–25-vuotiaana aivojen elastisuus vähenee, minäkuva selkeytyy ja narsistiset piirteet kesyntyvät. Persoonallisuuspiirteet vakiintuvat ja suhde vanhempiin siirtyy aikuistasolle. (Pekonen ym., 213.)

### 2.4 Biologiset muutokset

Nuoruusikä on monin tavoin kriittinen kehityskausi, kehityksessä tapahtuu isoja muutoksia. Fyysiset muutokset siirtävät lapsen nuoruuteen ja biologiset muutokset näyttäytyvät kasvuna ja kypsyntymisenä seksuaalisuuteen. Puberteetti-ikä on aikaa, jolloin nuoret saavuttavat sukukypsyysikä. Tytöillä vaihe alkaa poikia aikaisemmin. Muutosten hyväksyminen voi olla vaikeaa ja ahdistavaa. Monien selvitysten mukaan vain pieni osa suomalaisista tytöistä on tyytyväinen ulkonäkönsä, ja moni tytöistä uskoo olevansa onnellisempi, jos näyttäisi paremmalta. Nykyaikojen utopistiset ulkonäköihanteet ja täydellisyyden tavoittelu, sosiaalisen median täydelliset filtri kuvat altistavat nuoria naisia masennukselle ja syömishäiriöille. Jotkut tutkijat pitävät syömishäiriöitä myöskin tyttöjen keinona taistella kasvamisesta vastaan. (Toivio & Nordling, 101.)

Fyysinen muutos alkaa tytöillä useammin poikia ennen, tyttöjen herkempi hormonitoiminta mahdollistaa sukukypsyysikä saavuttamisen 11–12-vuotiaana. Pojilla sukukypsyys saavutetaan noin 13–14-vuotiaana. Muutosten hyväksyminen voi olla jopa ahdistavaa. Biologiset muutokset käynnistävät hormonitoiminnan muutokset ja nuoruuden

edetessä myös sukukypsyys ja seksuaalisuus heräävät. Nuori käy läpi omia tunteitaan ja muuttumisprosessiaan ja muodostaa itsenäistä identiteettiä. (Toivio & Nordling, 102.)

### 3 NUORUUDEN AIKANA ESIINTYVÄT HAASTEET JA MIELENTERVEYDEN ONGELMAT

#### 3.1 Haasteet

Koronavirustauti (COVID-19) on tartunnallinen sairaus, jonka aiheuttaa vasta löydetty koronavirus. 30. tammikuuta 2020 maailman terveysjärjestö (WHO) julisti tautipesäkkeen kansainväliseksi huolta aiheuttavaksi kansanterveystilanteeksi. 11. maaliskuuta 2020 WHO julisti COVID-19 pandemiaksi. (European medicines agency 2020a.)

Koronapandemian aikana rajoittuneet ihmiskontaktit, etäopiskelu ja työnsaantivaikeudet ovat aiheuttaneet nuorille sosiaalisen elämän kaventumista ja ongelmia arjen rytmin hallinnassa. Saavatko nuoret tarpeeksi apua mielenterveysongelmiinsa pandemian aikana? (THL 2021.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreen selvityksen mukaan korona-aika on lisännyt myös opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdeongelmia. Kyselyyn vastanneista opiskeluterveydenhuollon toimijoista 40 prosenttia koki huolen opiskelijoiden hyvinvoinnista huomattavasti suuremmaksi kuin vuotta aikaisemmin. Erityistä huolta koronapandemian aikana ovat herättäneet erityisesti ne nuoret, joilla oli jo ennen korona-aikaa päihde- ja mielenterveysongelmia tai muita arjen hallinnan ongelmia ja vaikeuksia elämässään. (THL 2021.)

Nuoruuden kehityksellisiin vaiheisiin kuuluvat suuret tunnemyllerrykset ylä- ja alamäki-neen, vanhemmista irtautumisen ja itsenäistymisen prosessit sekä toisista nuorista erot-tautumisen ja yhteen liittymisen tasapainottelut. Poikkeavina aikoina, kuten nyt ko-ronapandemian aikana, nämä nuoruusiän tarpeet, kuten tarve olla vertaisten ja ystävien kanssa, olla osa kokonaisuutta ja saada ja antaa vertaistukea on tällä hetkellä melko haasteellista toteuttaa. Nuoret jäävät kotiin ja moni kokee yksinäisyyttä. Toinen ihminen on toiselle ainutlaatuinen peili ja kasvun mahdollisuus. Nyt toisten näkeminen on hanka-laa ja kaikki tulee miettiä uusiksi. (THL 2020.)

Koronaepidemia on muuttanut salamannopeasti arkea ja vaikuttanut voimakkaasti koko yhteiskuntaan, kaikki on muuttunut hetkessä. Monen ylioppilaan ajoissa valmistuminen on vaakalaudalla. Oppilaita on siirretty etäopintoihin, mikä on esimerkiksi erityisen tuen oppilaille tai muuten vain oppimisvaikeuksista kärsiville kova paikka. Sosiaali- ja terveys-palvelut ovat olleet täysin uuden tilanteen edessä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on seurannut koronaepidemian vaikutuksia yhteiskuntaan. Seuranta on tehty keväällä myös lasten, nuorten ja perheiden peruspalveluihin. Koronatilanne jatkuu edelleen, sa-moin erilaiset rajoitustoimet. Vaikutukset yhteiskuntaan ja palveluihin ovat pitkäaikaisem-pia kuin aluksi ajateltiin. Korona-ajan aiheuttamista muutoksista on kertynyt jo monen-laista tutkimus- ja seurantietoa ja tulokset kertovat nuorten yksinäisyydestä. Entistä enemmän keskustelua herättää koko tilanteen seurannaisvaikutukset ja jälkihoito sekä sen kustannukset. Nuorten ja perheiden näkökulmasta eriarvoisuuden kasvu ja entistä vahvempi hyvinvoinnin ajautuminen vastakkaisasetteluun on yksi huolestuttavimmista havainnoista. (Hakulinen ym. 2020.)

Läpi elämän vaikuttavia asioita ovat mm. lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset. Kehitysympäristöillä, joissa lapset ja nuoret arkeaan elävät, on suuri merkitys joko hyvinvointi- ja terveyserojen tasaajana tai lisääjänä. (THL 2020c.)

Yleisesti nähdään, että nuorten hyvinvointi olisi parantunut Suomessa 2000-luvulla. Suurin osa nuorista voi hyvin, vaikkakin eriarvoisuus on vakava asia. Terveyserot ovat nuorilla huomattavia ja ne ovat osittain jopa kasvaneet viime vuosina. Ammattiin opiskelevat kokevat terveytensä lukiolaisia heikommaksi. Elintavat ovat myös monella ammattiin opiskelijalla huonommat kuin lukiolaisella. (THL 2019c.)

Tutkimusten mukaan myöskin ammattioppilaitoksissa opiskelevat juovat itsensä humailaan ja tupakoivat useammin kuin lukiolaiset. Lukiolaiset taas liikkuvat ammattikoululaisia enemmän. (THL 2019c.)

Lasten hyvinvointiin vaikuttavat vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne. Vanhempien koulutustaso esimerkiksi määrittelee edelleen vahvasti nuoren koulutusuran. (THL 2019b.)

Perheessä tapahtuvat muutokset, kuten vanhemman kuolema, vakava sairastuminen, ero tai taloudellisen tilanteen heikkeneminen, vaikuttavat vahvasti nuoriin. Muutokset myös lisäävät mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen sekä kodin ulkopuolelle sijoittamisen riskiä. Erityistä huomiota pitäisikin kohdistaa niihin lapsiin ja nuoriin, joilla on elämän- tai perhetilanteesta johtuvia vaikeuksia. Nuorten perhetausta on yhteydessä heidän psyykkisiin voimavaroihinsa: ydinperheessä asuminen, vanhempien korkeampi koulutus ja parempi toimeentulo ovat suojaavia tekijöitä nuorten mielen hyvinvoinnissa. (THL 2019b.)

Nuorten positiivisen mielenterveyden vahvistaminen onnistuu edistämällä juuri nuorten osallisuutta, esimerkiksi kannustetaan vapaa-ajan harrastuksiin osallistumista, tuetaan opintoihin ja työelämään kiinnittymistä sekä koitetaan tarjota mahdollisuuksia yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Mielenterveyden ongelmia on ehdottomasti ehkäistävä, sillä niillä voi olla pitkäkestoisia seurauksia. Mielenterveyden häiriöt voivat vaikuttaa oppimiseen ja työuraan. Nuorten mielenterveyden seurannassa ja edistämisessä tärkeä rooli on myös opettajien antamalla tuella. (THL 2020a.)

### 3.2 Masennus

Masennus on mielentila, joka kestää pitkään yhtäjaksoisesti eikä mieliala kohoa missään vaiheessa. Masennuksen oireita ovat masentunut mieliala, uupumus, väsymys ja mielialan lasku. Lisäksi tulee muita oireita riippuen masennuksen asteesta. Muita oireita ovat: unihäiriöt, itsetuhoiset ajatukset ja teot, keskittymiskyvyn puute, syyllisyyden tunne, ruokahalun menettäminen, arvottomuuden tunne, huono itsetunto ja syyllisyydentunto.

Masennus on yleistä nuorilla. Yleisempää masennus on tytöillä, kuin pojilla. Nuorella asioista suoriutuminen ja koulunkäynti vaikeutuu. Masennuksen sairastumisikä nuorilla on usein 15–18-vuotiaana.

Usein masennuksen lisäksi nuorella on muitakin mielenterveyshäiriöitä. Näitä muita mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, päihdehäiriöt, käytös- ja tarkkaavaisuus-häiriöt ja syömishäiriöt. (Marttunen ym. 2013, 42–43.)

Nuorten masennuksen oireet voivat myös näyttäytyä ärtyisyytenä, levottomuutena, viihaisuutena, unettomuutena, mielialan vaihteluina, itsetuhoisuutena ja äkkipikaisuutena. Masennusoireena voi olla erilaiset fyysiset oireet. Nuoren masennus voi olla vaikea tunnistaa. Koulukiusaamisen on tutkittu aiheuttavan masennusoireita kiusaajalla ja kiusatulla. (Marttunen ym. 2013, 45–47.)

Masennuksen syntyyn vaikuttaa sosiaaliset, psykologiset ja biologiset tekijät. Nuorella huono stressin sietokyky altistaa masennukseen sairastumista. Lapsuuden olosuhteet, vaikuttavat. Lapsuuden tapahtumat, hoivan puute, turvattomuuden tunne, laiminlyönnit, väkivalta, hyväksikäyttö ja menetykset ovat vaikuttavat masennuksen syntyyn. Päinvas- toin hyvät ja turvallisuutta tuoneet perhe- ja ihmissuhteet ovat suojatekijöitä masennuk- selle. (Marttunen ym. 2013, 47–49.)

Masennus on yleistä nuorilla. Yleisempää masennus on tytöillä, kuin pojilla. Nuorella asioista suoriutuminen ja koulunkäynti vaikeutuu. Masennuksen sairastumisikä nuorilla on usein 15–18- vuotiaana.

Usein masennuksen lisäksi nuorella on muitakin mielenterveyshäiriöitä. Näitä muita mie- lenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, päihdehäiriöt, käytös- ja tarkkaavaisuus- häiriöt ja syömishäiriöt. (Marttunen ym. 2013, 42–43.)

Nuorten masennuksen oireet voivat myös näyttäytyä ärtyisyytenä, levottomuutena, viihaisuutena, unettomuutena, mielialan vaihteluina, itsetuhoisuutena ja äkkipikaisuutena. Masennusoireena voi olla erilaiset fyysiset oireet. Nuoren masennus voi olla vaikea tunnistaa. Koulukiusaamisen on tutkittu aiheuttavan masennusoireita kiusaajalla ja kiusa- tulla. (Marttunen ym. 2013, 45–47.)

Masennuksen syntyyn vaikuttaa sosiaaliset, psykologiset ja biologiset tekijät. Nuorella huono stressin sietokyky altistaa masennukseen sairastumista. Lapsuuden olosuhteet, vaikuttavat. Lapsuuden tapahtumat, hoivan puute, turvattomuuden tunne, laiminlyönnit, väkivalta, hyväksikäyttö ja menetykset ovat vaikuttavat masennuksen syntyyn. Päinvas- toin hyvät ja turvallisuutta tuoneet perhe- ja ihmissuhteet ovat suojatekijöitä masennuk- selle. (Marttunen ym. 2013, 47–49.)

### 3.3 Ahdistuneisuushäiriöt

Nuoruudessa on riskitekijöitä ahdistuneisuushäiriön synnylle. Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä nuorilla. Yleisempiä ne ovat tytöillä kuin pojilla. Ahdistuneisuusuutta kutsutaan ahdistuneisuushäiriöksi silloin kun se vaikuttaa normaaliin elämään. Esimerkiksi koulun- käyntiin, ystävyys-suhteisiin, kotoa poistumiseen tai harrastuksiin. Ahdistuneisuushäiri- öitä on erilaisia. Ahdistuneisuushäiriöitä ovat: yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikki- häiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, pakko- oireiset häiriöt, määräkohteiset pelot ja traumaperäinen stressireaktio. (Marttunen ym. 2014, 17–20.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö puhkeaa yleensä nuoruudessa. Nuori tuntee korostu- nutta pitkäaikaista huolta arkisista asioista. Hänellä on huoli, jännittyneisyys ja pelokkuus jo ennalta asioihin ja tapahtumiin. Huolet ovat ihan tavallisia, mutta nuori miettii niitä nor- maalia enemmän. Tätä häiriötä kärsivillä ilmenee ärtyisyyttä, nukahtamisongelmia,

jännittyneisyyttä, levottomuutta. Tästä voi seurata myös fyysisiä vaivoja, kuten sydämen tykytystä, huimasta ja lihasjännitystä. (Marttunen ym. 2014, 23.) Paniikkihäiriötä sairastava saa voimakkaita kohtauksia, jotka ovat ahdistavia ja niihin liittyy hallinnan menettämisen, hulluksi tulemisen tai kuoleman pelko. Kohtaukseen liittyy fyysisiä oireita, kuten hengenahdistus, hikoilu, vapina, tärinä, ja sydämen tykyttely. Nuori alkaa pelätä ennalta kohtauksia, koska ne ovat todella epämiellyttäviä. Tilanteiden välttely voi pikkuhiljaa alkaa rajata tekemistä ja pahimmillaan aiheuttaa eristäytymistä. Paniikkihäiriöön voi liittyä julkisten paikkojen pelkoa. Paniikkihäiriö alkaa usein nuoruudessa. (Fröjd ym. 2009.)

Sosiaalisten tilanteiden pelosta häiriönä voidaan puhua, kun se vaikeuttaa elämää ja toimintakykyä. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä jättää asioita tekemättä ja menemättä sosiaaliin tapahtumiin. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy fyysisiä oireita, tärinää, punastumista. Nuori saa ajatuksillaan itsensä punastumaan ja fyysiset oireet näkyvään, koska hän pelkää jo valmiiksi oireiden näkymistä muille. Oireet eivät yleensä tule kaikista lähimpien ihmisten seurassa. Sosiaalisen tilanteen pelko, jossakin sosiaalisessa tilanteessa voi laukaista paniikkikohtauksen. (Marttunen, M ym. 2014.) Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle nuorelle voi olla vaikeaa vastata tunnilla, lukea ääneen tai mennä luokan eteen. Nuorelle tuottaa vaikeuksia olla saman ikäisten huomion keskipisteenä. Häiriö voi mennä niin pahaksi, että ei nuori saa mentyä kauppaan eikä saa luotua uusia ystävyyssuhteita. (Fröjd ym. 2009.)

Julkisten paikkojen pelko voi liittyä muihin ahdistuneisuushäiriöihin. Nuorella voi olla julkisten paikkojen pelko myös pelkästään. Nuori alkaa välttää julkisia paikkoja ahdistuksen tai mahdollisesti paniikkihäiriön vuoksi, joka syntyy julkisissa paikoissa. Julkisen paikan kammo voi tulla tunteesta, että hän jää paikkoihin loukkuun ja tuntee ne turvottomiksi. (Marttunen ym. 2014, 20.)

Pakko- oireinen häiriö on kyseessä, kun pakkoajatuksset haittaavat elämää. Pakko- oireinen tekee pakkotoimintoja lieventääkseen ahdistustaan. Pakkotoimintojen suorittaminen on yleensä peräisin ajatuksista, että jotain pahaa tapahtuu, jos pakkotoimintoja ei suoriteta. Pakko- oireinen voi pakkotoimintojensa vuoksi myöhästellä ja se voi aiheuttaa muita elämää haittaavia asioita. (Fröjd ym. 2009, 10.)

Määräkohtaista pelkoa on se, että on ylitsepääsemätön pelko jotain kohtaan ja se häiritsee erilaisten toimintojen suorittamista. Pelko voi kohdistua asiaan tai tilanteeseen. Pelko voi kohdistua esimerkiksi käärmeisiin, ukonilmaan, korkeaan paikkaan ym. Määräkohtaiset pelot alkavat yleensä jo lapsena. (Fröjd ym. 2009, 10.)

Määräkohtaisesta pelosta kärsivä alkaa välttelemään ahdistusta ja pelkoa aiheuttavaa asiaa tai tilannetta. Pelottava tilanne tai asia voi laukaista paniikkikohtauksen. Nuorella on usein tietämys siitä, että hän ajattelee liioitellusti. Pelko on hallitsematonta. (Marttunen ym. 2014.)

Traumaperäinen stressireaktio on syntynyt jonkun traumaattisesta tapahtumasta, joka on sattunut itselle tai läheiselle. Traumaperäisestä stressireaktiosta kärsivä välttää kaikkea traumaan liittyvää, joka muistuttaa tapahtumasta. Paikkoja, ajatuksia, keskusteluja, toimintaa ja ihmisiä, jotka muistuttavat järkyttävästä tapahtumasta.

Tapahtuma aiheuttaa nuorelle ahdistuneisuutta ja se tulee nuoren ajatuksiin ja se voi tulla uniin ja aiheuttaa painajaisia. Trauman jälkitila on pitkittynyt ylivirittyneisyys. Nuorella on nukahtamisvaikeuksia, vaikea pysyä unessa, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, vihasuutta j nuori on varuillaan ja voi olla säpsähtelyä.

Traumoja on kahdenlaisia. Ykköstyypin traumaan liittyy yksittäinen tapahtuma ja kakkostyypin traumat syntyvät useammasta tai toistuvasta tapahtumasta. (Marttunen ym. 2014, 24–25.)

### 3.4 Päihdehäiriöt

Altistavia tekijöitä nuorella päihteiden käyttöön on impulsiivinen käyttäytyminen vaikeus hallita tunteitaan, elämyshakuisuus, mielenterveyshäiriöt ja tarkkaavaisuushäiriö. Kotioloissa riskejä päihdehäiriöön aiheuttavat esimerkiksi rajaton vanhemmuus ja vanhempien päihdeongelmat. Ympäristö ja kaveripiiri, jossa kokeillaan päihteitä tai käytetään niitä, houkuttavat nuoren kokeilemaan ja käyttämään päihteitä. Geenit voivat myös altistaa päihderiippuvuudelle. (Marttunen ym. 2013, 119.)

Päihdeongelmilla on riski mielenterveysongelmiin ja mielenterveysongelmat voivat johtaa päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttö aiheuttaa käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöitä ja ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöitä. Ahdistuneisuus on riski nuoren päihteiden käyttöön. Päihteillä nuori koittaa parantaa oloaan. Päihteet auttavat nuorta hetkellisesti, mutta ahdistus pahenee päihteiden käytön seurauksena. (Marttunen ym. 2013, 111.)

Päihdehäiriön tunnistaminen ajoissa on tärkeää, ennen kun päihdeongelma on syntynyt ja aiheuttanut muita ongelmia. Merkkejä päihteiden käytöstä on esimerkiksi nuoren sulkeutuneisuus, väsyneisyys, masentuneisuus, vihamielisyys, rahan kulutus, koulu suoritusten kärsiminen, kaveripiirin vaihtuminen ja vuorokausirytmien muutokset. (Marttunen ym. 2013, 116.)

Päihdehäiriön kehittymisen ehkäisy on tärkeää, joten päihdehäiriöön altistavat tekijät tulee hoitaa ajoissa. Mielenterveys ja päihdehäiriöt ovat yhteydessä toisiinsa. Tärkeää on hoitaa ADHD ja käytöshäiriöt. Masennuksen ja muiden mielenterveysongelmien hyvä hoito auttaa nuorta elämään normaalia täysipainoista elämää, koulu ja sosiaaliset suhteet onnistuvat ja tätä kautta voidaan mahdollisesti ehkäistä myös päihdehäiriön syntymistä. Ennaltaehkäisevä työ on tärkeää esim. kouluissa päihteiden haitoista kertominen. Perheiden tukeminen on tärkeää, jotta vanhemmat tunnistavat riskitekijöitä päihteiden käyttöön liittyen ja pystyvät ennaltaehkäisemään päihdehäiriön syntymisen. Varhaisessa nuoruudessa on tärkeä huomioida riskit ja merkit ja vaikuttaa siihen, että päihdehäiriötä ei syntyisi. (Marttunen & von der Pahlen 2013, 1–5.)

### 3.5 Käytöshäiriöt

Käytöshäiriö alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa ja on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Jos käytöshäiriö on alkanut jo lapsena, se on vaikeampi, kuin nuorena alkanut. Oireena käytöshäiriössä on aggressiivinen, epäsosiaalinen käytös, josta aiheutuu ongelmia suoriutumisessa ja sosiaalisissa suhteissa. Käytöshäiriöisellä nuorella voi olla muitakin mielenterveyden häiriöitä samanaikaisesti. Usein voi olla samanaikaisesti depressiota, ADHD:tä tai päihde- ja ahdistuneisuushäiriöitä. (Marttunen, M. 2014, 97–98.)

Lapsena alkanut käytöshäiriö jatkuu usein nuoruuteen ja vielä aikuisuuteen aiheuttaen ongelmia. Nuorena todettu käytöshäiriö usein päättyy ennen aikuisikää ja siihen ei yleensä kuulu neuropsykologisia ongelmia eikä aggressiivisuutta. Käytöshäiriöön liittyy oppimisvaikeuksia ja neuropsykologisen suorituskyvyn ongelmia. Nuorella käytöshäiriö voi johtaa rikolliseen toimintaan ja päihteiden käyttöön. Tyttöjen käytöshäiriöt alkavat useimmiten vasta nuoruusiässä ja poikien jo lapsena. (Marttunen, M. 2014, 97.)

Käytöshäiriössä on neljä muotoa. Perheensisäinen, sosiaalinen, epäsosiaalinen ja uhmakkuushäiriö. Perheensisäinen käytöshäiriö kohdistuu perheeseen ja kotiin. Sosiaalinen käytöshäiriö on sellaista, että kavereiden kanssa yhdessä rikotaan sääntöjä. Epäsosiaalinen käytöshäiriö, jolloin tehdään itsenäisesti. Uhmakkuushäiriöstä voi kehittyä käytöshäiriö ja se on yleensä alle 10- vuotiailla. (Marttunen, M 2014, 98.)



## 4 COVID-19 PANDEMIAN VAIKUTUKSET NUORTEN HYVINVOINTIIN

### 4.1 Päähteet

Nuorten päihteidenkäyttö aloitetaan yleensä tupakkakokeiluun 12–15-vuotiaina, riskinä yleensä siirtymä alakoulusta yläkouluun. Vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 13 % yläasteikäisistä ja 8 % lukiolaisista tupakoi, ammattikoululaisista jo 36 % tupakoi. Suuri osa käyttää myös alkoholia, päihdekokeiluihin ja käytön säännölistymiseen suurin merkitys on kaveripiirillä. Päihdekäyttöön liittyvät ongelmat kasautuvat useimmiten nuorille, joilla on käytösongelmia, koulunkäyntivaikeuksia ja riskikäyttäytymistä. (Kumpulainen ym. 2016, 310.)

Koronaepidemian myötä huoli itsestä, läheisistä, työpaikasta ja terveyspalveluista tai ylipäätään muuttunut arki voivat aiheuttaa ja lisätä ahdistus-, pelko- tai masennusoireita. Ne puolestaan madaltavat kynnystä hakea helpotusta päihteistä. Vaikka osalla arki on muuttunut vain vähän, joukko ihmisiä kohtaa väistämättä terveydellisiä, taloudellisia tai sosiaalsiin suhteisiin liittyviä haasteita ja haittoja. (THL 2021.)

Korona aika on riskialtista aikaa päihdehäiriön synnylle ja pahenemiselle. Päihde- ja mielenterveyspalveluja on vähennetty korona epidemian aikana. Päihdehoidossa olevien amfetamiinin ja alkoholin käyttö on kasvanut. Päihdeasiakkaat eivät pääse koronan aikana ryhmämuotoisiin tapaamisiin. Soitot kriisipuhelimeen ovat lisääntyneet. Päihdeasiakkaat, joilla on vaikeita päihde- ja mielenterveysongelmia, kohtaaminen kasvokkain on tärkeää vastaanotoilla ja ryhmissä. Poikkeusolojen aikana tämä ei ole ollut mahdollista. (Kestilä ym. 2020, 5.)

### 4.2 Yksinäisyys

Järjestöt ovat tehneet verkkokyselyjä koronan vaikutuksesta nuorten yksinäisyyteen. Yksinäisimpiä ovat työttömät yksin asuvat nuoret. Kyselystä selvisi, että nuoren toimeentulolla on merkitystä yksinäisyyteen. Huonosti toimeentulevat tunsivat enemmän yksinäisyyttä. Kouluterveyskyselystä tulee ilmi, että nuorten peruskoululaisten, ammattikoululaisten ja lukiolaisten yksinäisyys oli lisääntynyt koronan aikana. Tulokseen vaikuttaa koulujen sulut ja sosiaalisuuden puute. Asuinpaikan mukaan oli eroja yksinäisyydessä. Kaupungeissa asuvat nuoret tunsivat enemmän yksinäisyyttä, kuin maaseudulla asuvat. Tulokseen voi vaikuttaa, että nuoret, jotka asuvat kaupungissa ovat tottuneet ehkä enemmän sosiaaliseen elämään, kun taas maaseudulla asuvien nuorten elämä ei muuttunut niin paljon. Turun yliopiston tutkimuksen mukaan 95 % nuorista on joku aikuinen ja 96 % ystävä, jolle puhua koronan aiheuttamasta huolesta. (Haikkola & Kauppinen 2020.) Lapin ammattikorkeakoulun kyselyn mukaan lähes puolet nuorista tunsivat yksinäisyyttä

etäkoulun ja harrastusten puutteen vuoksi. Yksinäisyydellä on vaikutusta nuoren itsetuntoon. (Majala & Hjulberg 2020.)

#### 4.3 Stressi ja ahdistus

Ahdistusta nuorille on aiheuttanut eristyneisyys, koska koulut ovat suljettuina, harrastukset ovat tauolla ja kavereita ei saa nähdä. Joukkoon kuulumisen tunne häviää ja nuori tuntee ryhmään kuulumattomuuden tunnetta. Nuori ei oikein tiedä onko hänellä kavereita ja yksinäisyyden tunne ahdistaa. (Majala & Hjulberg 2020.)

Keväällä 2020 yläasteikäisillä nuorilla on ollut henkisesti huono olo ja on ollut ongelmia jaksamisen kanssa. Nuoret ovat tunteneet stressiä enemmän, kuin vanhemmat ihmiset. Työttömät nuoret ovat stressaantuneita tulevaisuudestaan. Kouluterveyskyselyn mukaan vaikean ahdistuneisuuden oireita oli viidesosalla yläasteikäisistä nuorista. (Kestilä ym. 2020, 47.)

Covid- 19 potilailla on esiintynyt sairaalahoidon jälkeen entiseen nähden kaksinkertaista enemmän ahdistusta, masennusta, traumaperäistä stressihäiriötä ja unihäiriötä. Pitkään kestävää toimintakykyyn vaikuttavaa väsymystä on aiheutunut ihmisille koronan sairastamisen jälkeen. (Leppävuori 2020.)

Lapin ammattikorkeakoulun kyselyn tulokset kertovat nuorten masentuneisuudesta koronan aikana ja puolet nuorista vastasivat tuntevansa pahaa oloa. (Majala & Hjulberg 2020).

Tiedetään, että nuorten mielenterveyshäiriöt tulevat lisääntymään koronan vaikutuksesta. (Valtioneuvosto 2020, 35).

#### 4.4 Kiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan systemaattista ja samaan henkilöön kohdistuvaa negatiivista käyttäytymistä. Kiusaamisen syyksi riittää mikä tahansa ominaisuus, joka mahdollisesti erottaa kiusatun muista. Kiusaamisen syyksi voi riittää jo se, että kiusattu on väärässä paikassa väärään aikaan. Kiusaamisen taustalla voivat olla myös kiusaajan henkilökohdaiset haasteet, kuten epävarmuus itsestä, ennakkoluulot ja pelko. Kiusaamiseen kytetään monesti tarkoituksellisuus ja kiusaajan ja kiusatun välillä on valta- ja voimasuhteiden epätasapaino. (Lämsä 2009, 59–62.)

Kiusaamista on hyvin monenlaista ja sitä on vaikea määritellä. Kiusaaminen saattaa olla näkyvää ja avoin hyökkäys kiusattua kohtaan, mutta useimmiten kiusaaminen on epäsuoraa. Tällöin kiusaamista on hyvin vaikea havaita ja avun saanti hankaloituu. (Lämsä 2009, 60.) Kiusaaminen voi ilmetä eristämisenä, fyysisenä kiinnikäymisenä, ilmeittelemisellä, elehtimisellä tai mustamaalaamisena. Varsinkin eristäminen, fyysinen kiinnikäyminen ja mustamaalaaminen ovat kiusaamisen muodoista nuorelle hyvin vahingollisia. (MLL 2017.) Kiusatuksi joutuminen on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä nuorten mielenterveysongelmien taustalla. (Duodecim 2010.) THL:n kouluterveyskyselyn mukaan

kymmenisen prosenttia nuorista joutuu kiusaamisen kohteeksi. (THL 2019; kouluterveyskyselyn tulokset). Nuori tarvitsee yksin oloa, mutta myös kokee tarvetta kuulua joukkoon. Nuoresta ulkopuolelle jättäminen tuntuu kiusaamiselta, eikä enää ole nuoren oma valinta. Kiusattu joutuu tahtomattaan nöyryyttävän ja negatiivisia tunteita herättävän huomion kohteeksi. Kiusaamista voi tapahtua koulussa, harrastusporukoissa, netissä, armeijassa ja työyhteisössä. Kiusaamistilanne on aina epätasa-arvoinen ja kiusattu on alakynnessä ja puolustuskyvytön kiusaajaan nähden. (Hietala yms. 2010: 46–51. MLL 2017.)

Kiusaamisella on hyvin vahingolliset jäljet. Kiusaaminen on uhka nuoren tasapainoiselle kehitykselle, että hänen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Yksittäisillä kiusaamispauksilla ei ole niin merkittäviä vaikutuksia, kuin toistuvasti tapahtuvalla kiusaamisella. Nuori kokee olevansa arvoton ja yksinäinen. Toistuva kiusaaminen myös vaikuttaa nuoren minäkuvaan ja vaurioittaa itsetuntoa (Lämsä 2009; 70.) Kiusaaminen on erityisen ajankohtainen Koskelan surman vuoksi ja aihe on herättänyt paljon keskustelua ja tunteita. On tärkeää, että kiusaamisesta puhutaan avoimesti ja säännöllisesti. Kiusaamisen ehkäisy vaatii asian toistuvaa esillä pitämistä niin tiedotusvälineissä kuin kouluissa. (Turun sanomat 2021.)

#### 4.5 Syrjäytyminen

Nuorten syrjäytymisellä tarkoitetaan usein yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien, ulkopuolelle jäämiseen ja siitä johtuviin hyvinvointivaikutuksiin. Syrjäytymisen riskitekijöitä on mm. matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat. (THL 2019b.)

Keskeisiä osa-alueita ovat myös elämänhallintaan liittyvät ja terveydelliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähyys ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa tulee ymmärtää erilaisia huono-osaisuuden osa-alueita sekä kiinnittää huomiota niiden päällekkäisyyteen ja ketjuuntumiseen. (THL 2019b.)

Nuorten oma kokemus syrjäytymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä on tärkeä. Tärkeimpänä syynä syrjäytymiseen nuoret mainitsevat ystävien puutteen. Syrjäytyneiden ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten määrästä on keskusteltu vuosia, arvioiden vaihdellussa 14 000:n ja 100 000:n välillä. Syrjäytymisellä ei ole vakiintunutta määritelmää ja siitä johtuukin suuri vaihtelu syrjäytyneiden nuorten arvioissa. Elinkeinoelämän valtuuskunnan eli EVA:n helmikuussa 2012 julkaistu raportti ”Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?” esitti, että Suomessa on noin 51 300 syrjäytynyttä nuorta. Analyysi esittää, että ensisijainen keino ehkäistä syrjäytymistä on koulutus, koska ulkopuoliseksi tai työttömäksi päätyneistä nuorista 80 % ei myöhemminkään suorita perusastetta korkeampaa tutkintoa. (Myrskylä 2012.)

Myrskylän analyysistä myöskin selviää, että syrjäytyneistä nuorista lähes neljännes on maahanmuuttajataustaisia. Vieraskielisistä kouluttamattomista nuorista joka kolmas on syrjäytynyt ja kantaväestöön kuuluvista syrjäytyneistä on joka kahdeksas. Maahanmuuttoon ja kotouttamiseen liittyvään syrjäytymiseen olisi erittäin tärkeä puuttua pikaisesti.

Analyysi kertoo, että syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita nuoria oli vuonna 2010 yhteensä noin 51 300. Tämä on noin 5 % kaikista tämän ikäisistä nuorista. Syrjäytyneistä nuorista työttömiä työnhakijoita oli 18 800 ja muita työvoiman ulkopuolisia 32 500. Syrjäytyneiksi luokitellaan sellaiset työvoiman ja opiskelun ulkopuoliset nuoret, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta. (EVA-analyysi: Hukassa-keitä ovat syrjäytyneet nuoret, 2012.)

Tilastoilla voidaan kuvata erilaisia huono-osaisuuden tiloja tai syrjäytymisen riskejä, kuten esimerkiksi osallistumattomuutta koulutukseen tai työmarkkinoihin tai ei-toivottuja elämäntapahtumia, kuten työkyvyttömyys, huostaanotto, sairaus tai kuolema.

Syrjäytymisessä on usein kyse usean hyvinvoinnille merkityksellisen tekijän puutteesta. Vaikeudet jollakin hyvinvoinnin osa-alueella eivät vielä välttämättä horjuta elämänhallintaa. Syrjäytyminen saa usein alkunsa silloin, kun huono-osaisuus kasautuu ja monimuotoistuu sekä alkaa heikentää ihmisen mahdollisuuksia hallita omaa elämäänsä. (THL 2019.)

Syrjäytymisen ehkäisyyn tulee tapahtua monella tasolla, alkaen yksilön ja perheen tukemisesta jatkuen nuoria osallistavan rakenteiden luomiseen, tärkeää myös purkaa yhteiskunnan syrjäytymistä tuottavia rakenteita. (THL 2019.)

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy on ollut päätöksentekijöiden kiinnostuksen kohteena kauan, Matti Vanhasen hallitus toteutti lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmaa, jossa kiinnitettiin huomiota syrjäytymisen ehkäisyyn ja pahoinvoinnin vähentämiseen. Tästä huolimatta nuorten syrjäytyminen ja pahoinvointi vain kasvaa. (THL 2019.)

Jyrki Kataisen hallitus käynnisti nuorisotakuun, joka lupaa, että jokaiselle alle 25-vuotiaalle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan työ-, harjoittelu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi joutumisesta. (Eduskunta 2014.)

Nuorisotakuu tarkoittaa, että käynnistettiin toimenpiteitä, joista tärkeimmät ovat koulutustakuu, nuorten työllistämistä suoraan tukevat toimet sekä nuorten aikuisten osaamisohjelma. Lisäksi rahoitusta kohdennetaan etsivään nuorisotyöhön ja työpajatoimintaan sekä pääsyn helpottamiseksi ammatilliseen koulutukseen. (Eduskunta 2014.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä tietoa aiemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta, miten COVID-19 virus on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen. Aiheen valitsimme, koska aihe on ajankohtainen ja epidemiatilanteella on vaikutusta nuorten mielenterveyteen.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhuollon henkilökunnan tietoutta, miten COVID-19 pandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen ja minkälaisina haasteina COVID-19 näkyy nuorten elämässä.

Tutkimuskysymys:

Miten COVID-19 on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään olemassa olevaa tietoa aihepiiristä, joka pyrkii vastaamaan tutkimusongelmaan. Kirjallisuuskatsaus pohjautuu viimeaikaisiin tai jo aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tuoda esille näkökulmia siitä, miten aihetta on jo aikaisemmin tutkittu. (Stolt ym. 2016, 9.) Kirjallisuuskatsaus on keskeinen menetelmä muodostettaessa kokonaiskuvaa tietystä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Hoitotieteessä kirjallisuuskatsauksia käytetään usein hahmottamaan jonkin aihealueen tai ilmiön tutkimustarvetta, tai se voi olla itse tutkimusmenetelmä, jonka avulla laaditaan synteesi aikaisemmasta tutkimustiedosta.

Kirjallisuuskatsauksia voidaan tehdä erilaisiin tarkoituksiin, ja tämän vuoksi on olemassa erityyppisiä katsauksia. Pääsääntöisesti katsaustyyppit voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin. Näitä ovat: 1) kuvailevat katsaukset, 2) systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä 3) määrällinen meta-analyysi ja laadullinen metasynteesi. (Stolt ym. 2016, 8.)

Opinnäytetyömme toteutettiin kirjallisuuskatsauksena narratiivisella suuntautumisella. Valitsimme narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, sillä sen toteuttamistapa on vapaampi ja säännöt väljempää. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös kerätä aineistoa monipuolisesti ja laajasti, ilman tarkoilla säännöillä. Narratiivisten katsausten tehtävä on kertoa tai kuvata aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta, sen laajuutta, syvyyttä ja määrää. Tyypillisesti katsaus tarkastelee julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia ja keskittyy niiden tarkasteluun. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sisältää prosessin, että analyysin. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sisältää tutkimuskysymyksen muodostamisen, aineiston valinnan, aineiston kuvailun yleensä taulukon muodossa ja tulosten tarkastelun. Tutkimuskysymys; Miten COVID-19 on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen, ohjaa prosessia. (Stolt ym. 2016, 9.)

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen heikkoutena voisi sanoa, ettei siinä oteta kantaa aineiston luotettavuuteen ja miten se on valikoitunut katsaukseen. Tutkijalla on enemmän vapauksia aineiston rajauksen, arvioinnin ja analyysin suhteen. (Stolt ym. 2016, 9.)

### 6.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten aineistoa kerättiin tieteellisiä tietokantoja käyttäen, jotta saadaan luotettavaa ja vertailukelpoista aineistoa. Tietokantoina tässä opinnäytetyössä on käytetty sähköisiä tietokantoja, jotka ovat PubMed, Medici ja Cinahl Complete. Manuaalista hakua suoritettiin käyttäen Google Scholaria. Hakusanoina on käytetty mielenterveys, nuori, suojaavat tekijät, COVID-19. Hakusanat käännettiin myös englanniksi; adolescent, mental health, protective factors and COVID-19. Taulukossa 1 on esitetty käytetyt tietokannat, hakusanat ja haun tulokset.

Tiedonhakua rajattiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Kriteerit on esitetty taulukossa 2. Julkaisujen tuli olla vuosien 2010–2021 välillä julkaistuja tutkimuksia, suomen-

tai englanninkielisiä ja tutkimuksesta tuli olla saatavilla kokoteksti. Sisäänottokriteereinä on myös, että artikkeli käsittelee 15–24-vuotiaita nuoria, sekä artikkeli on saatavilla maksutta. Poissulkukriteerinä oli julkaisun tai tutkimuksen vastaamattomuus opinnäytetyön aiheeseen. Emme ottaneet myös mukaan julkaisuja, jotka olivat yli kymmenen vuotta vanhoja, eivät olleet maksutta kokonaan saatavilla tai julkaisut olivat muulla kielellä kuin suomi tai englanti.

Tietokannasta PubMed haettiin hakusanoilla Covid-19, mental health ja young. Tuloksia saatiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien jälkeen 723 kappaletta, joista vain viisi vastasi tiivistelmän perusteella tutkimuskysymykseen ja valittiin mukaan kirjallisuuskatsaukseen. Nämä viisi artikkelia olivat PubMedin kautta ilmaiseksi saatavilla.

Cinahl Complete tietokannasta haettiin kirjallisuuskatsaukseen aineistoa hakusanoilla Covid-19, mental health ja adolescents. Haku tuotti 11 tulosta, joista kaksi vastasi tutkimuskysymykseen tiivistelmän perusteella. Valitut artikkelit olivat kokonaisuudessaan ja ilmaiseksi saatavana. Käytetyt tietokannat, hakusanat ja tulos esitetty Taulukossa 1.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston hakuun käytettiin myös manuaalista hakua. Manuaalissa haussa Google Scholarissa käytettiin hakusanoja nuoret, mielenterveys ja Covid-19. Haku tuotti 95 tulosta. Tiivistelmän perusteella hyväksyttiin kolme artikkelia, jotka kaikki valittiin mukaan. Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä kymmenen tutkimusta. (Taulukko 2, Liite 1).

Taulukko 1. Tiedonhaku.

Tietokanta	Hakusanat	Tulos	Otsikon perusteella hyväksytty	Tiivistelmän perusteella hyväksytty	Hyväksytty
PubMed	Covid-19 AND mental health AND young	723	5	5	5
Cinahl Complete	Covid-19 AND mental health AND adolescents	11	3	2	2
Google Scholar	Nuoret, mielenterveys, Covid-19	95	5	3	3
Yhteensä					10

Taulukko 2. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli: suomi, englanti	Julkaisut tai tutkimukset muulla kielellä, kuin suomi ja englanti
Tutkimuksen julkaisuvuosi 2010–2021	Tutkimukset yli kymmenen vuotta vanhoja
Saattavilla maksutta, kokoteksti	Julkaisut tai tutkimukset maksullisia, kokotekstiä ei saatavilla
Tutkimukset käsittelevät 15–24-vuotiaita nuoria	Julkaisun tai tutkimuksen vastaamattomuus opinnäytetyön aiheeseen

### 6.3 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja yleiskäsitysten muodostaminen. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen aineiston valintaa tarkennetaan. Seuraava vaihe on pelkistäminen. Tutkimusaineistosta karsitaan tutkimusongelman kannalta epäolennainen tieto pois. Tutkimusaineisto tiivistetään tutkimuskysymysten ja tutkimusongelman mukaan ja aineisto ryhmitellään. Ryhmittely tapahtuu sen mukaan mitä tutkimusaineistosta etsitään. Ryhmittely voidaan tehdä ominaisuuksien mukaan, jotka löytyvät analysoinnin analyysiyksiköstä. Analyysiyksikkönä voidaan käyttää lausetta, sanaa, lausetta tai lauseen osaa. Tuloksen avulla ymmärretään merkityskokonaisuus. (Vilkka 2015: 164; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 165–167.)

Kerätty aineisto analysointiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi sisältää seuraavia vaiheita; aineistoon tutustuminen, pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta ja viimeisenä aineiston luotettavuuden arviointi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166). Sisällönanalyysi aloitettiin lukemalla kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit läpi. Samat artikkelit luettiin toistamiseen ja poimittiin alleviivauksia tehden tutkimuskysymykseen vastauksia. Tutkimuskysymys määritteli löytämiemme artikkeleiden ja tutkimusten lukemista. Keskityimme saamaan vastauksen kysymykseen: Miten COVID-19 on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen? Aineistoa suomennettiin, pelkistettiin ja tehtiin muistiinpanoja etsien yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia. Opinnäytetyöhön valituista tutkimusartikkeleista tehtiin taulukko (Taulukko 2, Liite 1), josta ilmenee jokaisen tutkimuksen tekijä, maa, vuosi, aineistonkeruumenetelmät, otos ja tutkimuksen tarkoitus sekä keskeisimmät tulokset.



## 7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

### 7.1 Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana

Jokaisesta tutkimuksesta ja artikkelista ilmeni, että koronalla on ollut vaikutusta nuorten mielenterveyteen ja vaikutusta nuorten mielenterveyteen korona pandemialla on vielä pitkään koronan jälkeenkin. Cowie & Myersin artikkelissa kerrotaan, että pitkästä karanteeni ajasta on raportoitu aiheutuneen postraumaattista stressiä. (Cowie & Myers 2020, 63.) The effect of Covid- 19 on the mental health tutkimuksen mukaan 14.4 % nuorista todetaan olevan postraumaattinen stressireaktio. (Liang ym. 2020, 1.) Myös lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa tutkimuksessa mainitaan jälkihoidon kestävän pitkään ja että on tärkeää kiinnittää huomiota koronakriisin jälkihoitoon, sillä nuorilla on erilaisia elämäntilanteita ja erilaisia avuntarpeita. (Sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä 2020, 22–23.)

Kaikkien valitsemiemme artikkeleiden ja tutkimusten mukaan korona on aiheuttanut nuorille ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. Watersin ja Glasperin artikkeleissa todettiin nuoren iän olevan haitallinen eristäytymiseen, koska aivot kehittyvät vielä ja vuorovaikutus samanikäisten kanssa on tärkeää nuorten aivojen kehittymiselle. Murosiän todetaan olevan herkkää aikaa muutenkin nuoren kehitykselle, siitä mainitaan Watersin artikkelissa. (Waters 2020, 36; Glasper 2020,1.) Sosiaalisten suhteiden puute todettiin aiheuttavan haittaa nuoren sosiaaliselle kehitymiselle. Rajoitukset ovat näkyneet nuorten mielenterveydessä, koska nuoret luottavat voimakkaasti vertaisryhmiinsä henkisen tuen saamiseksi. (Magson ym. 2021, 3) Lapsen ääni kyselytutkimuksissa nuoret toivat ilmi sosiaalisen suhteiden vaikeuden. (Pelastakaa lapset Ry 2020, 2) Nuoret tunsivat itsensä yksinäiseksi. (Majala & Hjulberg 2020.)

Koronasta kärsivät eniten nuoret, joilla on jo ennestään mielenterveysongelmia. (Cowie & Myers 2020, 4). Huonoimmassa asemassa ovat nuoret, joilla on huono terveydentila, oppimisvaikeuksia, ovat kärsineet perheväkivallasta, vanhempien päihteiden käytöstä, huonoista kotioiloista ja ovat kokeneet vastoinkäymisiä. Näiden nuorien todetaan olevan avun tarpeessa. (Fegert ym. 2020, 8.) Aiemmat mielenterveysongelmat ovat pahentuneet poikkeusolojen aikana ja turvattomuus, epävarmuus ja ahdistuneisuus lisääntynyt ennestään psyykkisesti oireilevilla nuorilla. (Pelastakaa lapset Ry 2020, 7.)

Tutkimuksien mukaan köyhissä perheissä todetaan eniten aiheutuneen nuorille emotionaalista vaikeutta, tarkkaavaisuusongelmia, ahdistusta, huolestumisen ja onnettomuuden tunnetta. Selviää, että köyhyys aiheuttaa suurentuneen riskin perheväkivaltaan ja hyväksikäyttöön ja lisäksi riski kasvaa itsemurhiin ja päihteiden väärin käyttöön. (Fegert 2020, 4–5; Cowie & Myers 2020, 2.) Lapsen ääni kyselytutkimuksesta selviää, että matalatuloisten perheiden nuoret kertoivat muita nuoria yleisemmin huonontuneesta henkisestä hyvinvoinnista, koulunkäynnin haasteista sekä koko perheen tuen tarpeen lisääntymisestä. Matalatuloisten perheiden nuoret olivat myös muita nuoria enemmän huolissaan poikkeusolojen vaikutuksista. Useampi kuin joka kymmenes matalatuloisen perheen nuori kertoi, että ei saanut lämmintä tai ravitsevaa ruokaa etäkoulun alettua. (Pelastakaa lapset Ry 2020, 2.)

Fegertin ja Vitiello ym. (Fegert ym. 2020, 6–7.) analyysin mukaan erityisen alttiita ovat lapset ja nuoret, joilla huonoa kohtelua ja vastoinikäymisiä jo ennen pandemiaa ja useat indikaattorit osoittavat, että suurimmassa vaarassa ovat jo valmiiksi epäedullisessa asemassa olevat lapset, palvelujen ja hoidon piiriin on entistä vaikeampi päästä. Lapsilla ja nuorilla, jotka ovat kokeneet vastoinikäymisiä jo ennen pandemiaa, on suurempi riski kehittää ahdistusta ja omaksua toimintahäiriöisiä strategioita hallitsemaan COVID19 liittyviä haasteita. Kaiken kaikkiaan pandemian aiheuttamalla talouskriisillä voi olla kauaskantoiset seuraukset, johtuen perhekonflikteihin, hyväksikäyttöön, itsemurhiin ja päihteiden väärinkäyttöön. Sosiaalisen valvonnan alaisten tukipalvelujen saatavuus on heikentynyt. Kokonaisuudessaan eristäminen, kotikoulu ja mielenterveyspalvelujen saannin vaikeutuminen vaikuttaa nuorten mielenterveyteen monin tavoin.

Marques de Mirandan, Da Silva Athanasion ym. (De Miranda ym. 2020, 8–11.) tutkimuksen mukaan murrosikäisillä tytöillä oli poikia enemmän ahdistusta ja masennusoireita, pääkaupunkiseudulla oli maaseutua enemmän ahdistuksesta kärsiviä nuoria. Koulujen sulkeminen vaikutti negatiivisesti lasten ja nuorten elämään, monessa artikkelissa ilmaistiin huoli lasten liikkumattomuudesta ja ravinnonsaannista ja sosiaalisista suhteista, tarvittavasta opista puhumattakaan ja vanhempien työpäivien aikaan yksin kotiin jääneet lapset osoittivat useammin ahdistusta ja masennusta. Karanteeni on myös lisännyt hurjasti nuorten ruutuaikaa, ja viihdemediasta on tullut monelle keino selviytyä ahdistuksesta, tylsyydestä ja sosiaalisten vuorovaikutusten puutteesta. Riskitekijöinä ja huolenaiheina tässäkin tutkimuksessa mainittiin lapset ja nuoret, jotka jo ennen pandemiaa ovat olleet huonossa asemassa ja kokeneet perheväkivaltaa, tai joilla huono terveydentila, joilla oppimisvaikeuksia tai muuta vastaavaa. Pandemiaa voi pitää katastrofin kaltaisena ja myöskin mielenterveyspalvelujen tarve on lisääntynyt pandemian aikana.

Poikkeustilasta joidenkin nuorten vastauksista lapsen ääni kyselystä selviää, että poikkeustilasta on aiheutunut positiivisiakin vaikutuksia, yhteinen aika perheen kanssa oli lisääntynyt. Kiire on vähentynyt ja koulumatkojen pois jääminen on tuonut lisää aikaa päivään. (Pelastakaa lapset Ry 2020.)

Moni nuori kokee henkisen hyvinvoinnin heikentyneen ja Pelastakaa lapset Ry:n huhtikuussa 2020 tehdyn kyselyn mukaan useampi kuin joka neljäs kyselyyn vastannut nuori koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi. Nuorten kokema huoli huoltajien jaksamisesta poikkeusolojen aikana vaikutti myös negatiivisesti nuorten hyvinvointiin. Noin joka neljäs nuori koki huoltajien stressin vaikuttaneen perheen ilmapiiriin. Nuoret kokivat, että eivät saa riittävästi tukea, joka aiheutti nuorille stressiä ja huolta. Myös yksinäisyyden tunne lisääntyi, sillä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen koettiin haastavana. Poikkeusolot vaikuttivat kyselyn mukaan eniten matalatuloisten perheiden nuoriin ja lapsiin. He kokivat muita nuoria ja lapsia eniten heikentyneestä henkisestä hyvinvoinnista, etäkoulun tuottamista haasteista sekä perheen tuen tarpeen lisääntymisestä. Matalatuloisten perheiden nuoret ja lapset olivat myös enemmän muita nuoria huolissaan poikkeusolojen vaikutuksesta. Huolestuttavaa oli myös se, että useampi kuin joka kymmenes ei saanut lämmintä ja ravitsevaa lounasta päivisin, kun kouluruokailua ei järjestetty. (Pelastakaa lapset: Lapsen ääni 2020: Lasten näkemyksiä koronakeväästä.)

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Kirjallisuuskatsausta tehdessä noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia hyvästä tieteellisestä käytännöstä, joihin kuuluvat rehellisyys ja tarkkuus niin tutkimusta tehdessä kuin tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinnassa käytettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta keinoja ja tietokantoja ja suhtauduttiin kriittisesti eri lähteisiin. (TENK 2012, 6–7.) Plagiointi on hyvää tieteellistä käytäntöä vastaan, joten emme plagioi toisten tekstejä ja plagioinnin vältimme noudattamalla Turun ammattikorkeakoulun ohjeita lähteiden merkitsemisestä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 173.) Lähdeviitteet merkittiin tarkasti tekstiin ja lähdeluettelo tehtiin kaikista lähteistä, joita työssämme käytimme. Vältämme suoraa lainaamista. Tieteellisen tutkimuksen yksi perusedellytys on se, että tutkimuksen tulee olla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. Otamme nämä tekijät huomioon ja noudatamme niitä kirjallisuuskatsausta tehdessä. Kunnioitamme muiden tutkijoiden tekemää tutkimusta ja tuloksia. Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus, joten tutkimuslupaa ei tarvittu. (TENK 2012, 6–7; Vilkkä H. 2015, 45.)

Opinnäytetyötä tehdessä haastavinta oli valita tutkimuskysymykseen sopivat artikkelit, sillä tiedonhakuja tehdessä tuloksia saattoi olla satoja kansainvälisiä tietokantoja käytettävissä. Suomalaisia tietokantoja käytettäessä tiedonhakuun, tuloksia ei ollut ollenkaan, joten jätimme tietokannoista pois suomenkieliset tietokannat Medic ja Melinda. Opinnäytetyön luotettavuutta voi heikentää tutkimusten suomentaminen.

### 8.2 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten mielenterveyteen COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana. Aihe valikoitui tekijöiden mielenkiinnon mukaan ja aiheen valintaan vaikutti myös aiheen ajankohtaisuus, sillä nuorten mielenterveysongelmat ovat tällä hetkellä kasvussa. COVID-19 pandemialla on myös huomattavat vaikutukset nuorten hyvinvointiin, joten aihe hyvin tärkeä. COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen vallitessa ja nuorten mielenterveysongelmat ovat merkittävin terveysongelma Suomessa.

Tulokset on haettu tieteellisistä ja luotettavista tietokannoista, jotka ovat vertailukelpoisia. Ennen koronaa on jo tehty tutkimuksia nuorten mielenterveydestä ja nyt voidaan verrata aikaisempia tutkimuksia koronan aikaisiin tutkimuksiin, josta saadaan tietoa, että miten korona on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen. Tutkimuksia koronan vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen löytyi laajasti. Uusi tutkimus voisi olla paikallaan muutama vuosi päästä koronan jälkeen siitä, että mitkä koronan vaikutukset silloin ovat, ovatko vaikutukset jääneet pysyviksi ja onko jälkihoito koronan jälkeen ollut riittävää ja onko siitä ollut nuorille apua. COVID-19 ei aiheuta välitöntä terveysuhkaa nuorille, vaan

ongelmat tulevat näkyviin ajan kuluessa. Pandemian ja poikkeusolojen aikana ja sen jälkeen tarvitaan ensivaiheen toimia, että pitkäkestoisia toimia.

Tutkimuksista selvisi, että koronakriisillä on merkittävät vaikutukset nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Ilmeni, että nuoret tarvitsevat koronan jälkeen vielä enemmän mielenterveyspalveluja. Varsinkin nuorten kokemukset yksinäisyyden, stressin, epävarmuuden, ahdistuksen ja turvattomuuden lisääntymisestä tuli esille niin kansainvälisistä, kuin suomalaisista tutkimuksista ja artikkeleista. Nuoret kokivat myös suurena huolenaiheena huoltajien jaksamisen pandemian ja poikkeusolojen aikana. Tutkimuksista selviää myös, että koronalla on suuret kauaskantoiset vaikutukset nuorten mielenterveyteen. Tästä voidaan päätellä, että hoitotyössä tarvitaan jatkossa enemmän resursseja, hoitopaikkoja, apua ja palveluja nuorille. Näin ollen tulee huomioida resurssien riittävyys.

Lapset ja nuoret koronakriisitutkimuksessa todetaan, että koronakriisin jälkihoidossa on tärkeää huomioida poikkeusoloissa olevat nuoret ja nuoret, joilla on jo ennestään haasteita, mielenterveysongelmia ja ovat olleet jo ennen koronaa heikommassa asemassa. Tutkimuksissa tuli ilmi myös huoli eriarvoisuuden lisääntymisestä nuorten keskuudessa ja nuoret itse kokevat epätasa-arvoisuuden lisääntyneen COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen aikana. (Valtioneuvosto 2020–2021.)

Osassa tutkimuksista ilmeni myös positiivisia vaikutuksia liittyen poikkeusoloihin. Nuoret kokivat, että yhteinen aika perheen kanssa on lisääntynyt ja kiire on helpottanut. Myös etäkoulu oli vaikuttanut osaan nuorista positiivisesti. Toisaalta osa nuorista koki etäkouluun aiheuttaneet vaikeuksia oppimisessa, sekä oppimisvälineiden olleen puutteellisia etäopiskelusta johtuen. Myös osa nuorista, kertoi, että eivät saaneet lämmintä tai ravitsevaa ruokaa riittävästi, kun kouluruokailua ei järjestetty. (Lapsen ääni 2020.)

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli uusi oppimisprosessi ja toi mukanaan niin haasteita, kuin uuden asian oppimisen ilon. Opinnäytetyömme oli kirjallisuuskatsaus, joka myös oli uusi kokemus ja oli paljon omaksuttavaa, että oppimista. Vaihe kerrallaan perehdyimme kirjallisuuskatsauksen tekoon, sekä opinnäytetyömme aiheeseen. Erehdysten kautta pääsimme tavoitteeseen. Opinnäytetyö oli hyödyllinen ja opettavainen oppimisprosessi. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen perehtymisen lisäksi, syvensimme taitojamme tiedonhausta, aineiston kriittisestä arvioinnista ja aineiston valinnasta ja sen analysoinnista. Sairaanhoitajina meidän tulee osata kriittisesti etsiä luotettavista tietokannoista uusimpia tutkimustuloksia ja soveltaa saatua tietoa työssämme.

Opinnäytetyötä tehdessä saimme paljon uutta tietoa, koskien COVID-19 pandemian ja poikkeusolojen vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen. Oli myös mahtavaa huomata, että tutkimuksia ja artikkeleita kyseisestä aiheesta löytyi. Näemme, että asia on tärkeä ja tarjolla on niin suomalaisia kuin kansainvälisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Nämä tiedot, jotka saimme ovat hyvin käyttökelpoisia sairaanhoitajan työssä.

## LÄHTEET

- Cowie, H & Myers, C- A. 2020. The impact of the Covid- 19- pandemic on the mental health and well- being of children and young people. Viitattu 14.04.2021. [The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people \(nih.gov\)](#)
- Duodecim oppiportti. Verkkokurssi. Mielenterveysongelmien kohtaaminen kouluterveydenhuollossa. Viitattu 21.3.2021. <https://www.oppoportti.fi/op/dvk00205/avaa>
- Eduskunta 2014. Nuorisotakuu. Viitattu 17.5.2021. [Nuorisotakuu \(eduskunta.fi\)](#)
- European Medicines Agency 2020. COVID-19. Viitattu 20.3.2021. <https://www.ema.europa.eu/en>
- European Medicines Agency 2021. Coronavirus. Viitattu 21.3.2021. <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/covid-19-latest-updates>
- Fegert, J. M.; Vitiello, B & Clemens, V. 2020. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Viitattu 14.04.2021. [Challenges and burden of the Coronavirus 2019 \(COVID-19\) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality \(nih.gov\)](#)
- Fröj, S.; Kaltiala- Heino, R.; Ranta, K.; Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Glasper, A. 2020. Reports on the mental health children during the current pandemic. Viitattu 14.04.2021. [Reports on the mental health of children during the current pandemic | British Journal of Nursing \(magonlinelibrary.com\)](#)
- Haikkola, L & Kauppinen, E. 2020. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorten korona ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksesta tulevaisuuteen. Viitattu 6.4.202. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66>
- Hakovirta, M & Rantalaiho, M. 2012. Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Sosiaali- ja terveyshuollon tutkimuksia. Viitattu 30.03.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37848/Tutkimuksia124.pdf>
- Hakulinen, T.; Hietanen-Peltola, M.; Hastrup, A.; Vaara, S.; Jahnukainen, J. & Varonen, P. 2020. Pahin syksy ikinä. Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Viitattu 20.3.2021.
- Hietala, T.; Kaltiainen, T. & Metsärinne, U. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Kustannusyhtiö Tammi.
- Hiipakka, H. 2011. Nuoruuden aalloilla-opas. Viitattu 13.4.2021. [nuoruudenaalloillaesite \(theseus.fi\)](#)
- Kaltiala- Heino, R.; Ranta, K. & Fröjd, S. Duodecim 2010;126(17):2033-9. Katsaus. Viitattu 09.03.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/17/duo99043?keyword=nuorten%20mielenterveys%20koulumaailmassa>
- Kankkunen, P & Vehviläinen- Julkunen. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kestilä, L.; Härmä, Vuokko & Rissanen, P. THL- Raportti. Covid- 19 epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija- arvio syksy 2020. Viitattu 2.4.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Kujansuu, E.; Vällilehto, T. Nuorten yksinäisyyden yhteys mielenterveyteen. Viitattu 28.3.2021.
- Kumpulainen, K.; Aronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, Eila.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria, Duodecim 2016.
- Leppävuori, A.2020. Lääkärilehti. Korona lisää myös psykiatrisen hoidon tarvetta. Viitattu 4.4.2021. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/koronatauti-lisaa-myos-psykiatrisen-hoidon-tarvetta/>
- Liang, L.; Ren, H.; Cao, R.; Hu, Y.; Qin, Z.; Li, C & Mei, S. 2020. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. Viitattu 14.04.2021. [The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health \(nih.gov\)](https://www.nih.gov)
- Lämsä, A-L (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus.
- Maailman terveysjärjestö WHO. 2001. Key terms and definitions in mental health. Viitattu 9.11.2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#health>
- Maailman terveysjärjestö WHO. 2011. Adolescent health. Viitattu 9.11.2020. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Magson, N.; Freeman, J.; Rapee, R.; Richardson, C.; Oar, E. & Fardouly, J. 2021. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. Viitattu 14.04.2021. [Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic \(nih.gov\)](https://www.nih.gov)
- Majala, J & Hjulberg, M. 2020. AMK- lehti. Uas journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. Viitattu 6.4.2021. <https://uasjournal.fi/3-2020/miten-korona-vaikutti-nuorten-hyvinvointiin/>
- Majala, J & Hjulberg, M. 2020. Miten korona vaikutti nuorten hyvinvointiin? Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. Viitattu 14.04.2021. [Miten korona vaikutti nuorten hyvinvointiin? - UAS Journal](https://uasjournal.fi/3-2020/miten-korona-vaikutti-nuorten-hyvinvointiin/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 09.03.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaisyminen/mita-kiusaaminen-on/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Persoonallisuuden kehitys. Viitattu 15.4.2021. [15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto)
- Marques De Miranda, Da Silva Athanasio, Sena Oliveira, and Simoes E Silva, 2020. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? International journal of disaster risk reduction, Viitattu 12.4, 14.4.2021. [How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? \(nih.gov\)](https://www.nih.gov)
- Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T & Viialainen, R. 2014. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy
- Marttunen, M.; von der Pahlen, B. 2013. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Terveysportti. Viitattu 29.3.2021. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11263.pdf>
- Mediuutiset. 2019. Nuorten mielenterveysongelmat kasvaneet räjähdysmäisesti- Hoitoon pääsy liian hankalaa. Viitattu 10.11.2020. [Nuorten mielenterveysongelmat kasvaneet räjähdysmäisesti –Hoitoon pääsy liian hankalaa | Mediuutiset](https://www.mediuutiset.fi/nuorten-mielenterveysongelmat-kasvaneet-rajahdysmaisesti-hoitoon-paasy-liian-hankalaa)
- Myrskylä, P. 2012. EVA-analyysi; Hukassa, keitä ovat syrjäytyneet nuoret. Viitattu 15.4.2021. [Syrjäytyminen.pdf \(eva.fi\)](https://eva.fi)
- Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä. Viitattu 10.10.2020. Nuorisolaki 1285/2016 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®

Nuorten elämä. fi. 2020. Mielenterveys. Viitattu 14.12.2020. [Mielenterveys | Nuortenelämä.fi \(nuortenelama.fi\)](https://mielenterveys.fi/nuortenelama)

Pelastakaa lapset Ry 2020. Lapsen ääni 2020: Lasten näkemyksiä koronakeväästä. Viitattu 6.4.2021. [https://pelastakaaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2020/05/22105112/Lapsen\\_aani\\_2020\\_FI\\_web.pdf](https://pelastakaaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2020/05/22105112/Lapsen_aani_2020_FI_web.pdf)

Pesonen, T.; Aalberg, V.; Leppävuori, A.; Räsänen, S. & Viheriälä, Liisa. 2019. Yleissairaalapsykiaatria. Duodecim.

Power, E.; Hughes, S.; Cotter, D. & Cannon, M. 2020. Youth mental health in the time of COVID-19. Irish Journal of Psychological Medicine, 37(4), 301-305.

Sainio, N. 2016. Nuoruus ja mielenterveys. Suojaavat ja haavoittavat tekijät mielenterveyden rakennusaineina, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.4.2021. [oppari lopullinen versio.pdf \(theseus.fi\)](https://theseus.fi/oppari_lopullinen_versio.pdf)

STM 2020. koronaviruksen vaikutukset lasten hyvinvointiin. Viitattu 20.3.2021. <https://stm.fi/-/tyoryhma-koronaepidemian-vaikutukset-lasten-hyvinvointiin-on-korjattava-erityinen-huomio-eriarvoisuuden-torjuntaan>

Stolt, M.; Axelin, A & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Suomen Mielenterveys Ry 2016. Ei syntäreitä, ei harrastuksia-köyhyys koettelee lapsiperheitä. Viitattu 30.03.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nvaiheet/lapsiperheet/ei-synt%C3%A4reit%C3%A4-ei-harrastuksia-%E2%80%93-k%C3%B6yhyys-koettelee>

TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

THL 2019a. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 09.03.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

THL 2019b. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 20.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

THL 2019c. Nuorten terveys ja hyvinvointi. Viitattu 20.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL 2020a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 9.11.2020. [Nuorten mielenterveyshäiriöt - Mielenterveys - THL](https://thl.fi/fi/web/nuorten-mielenterveysshairiot)

THL 2020b. Nuorten tulevaisuutta koskevat huolet on otettava vakavasti. Viitattu 20.3.2021. <https://blogi.thl.fi/nuorten-tulevaisuutta-koskevat-huolet-on-otettava-vakavasti>

THL, 2021. Neuvoja päihteiden käyttäjälle koronaepidemian aikana. Viitattu 3.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ajankohtaista/neuvoja-paihteiden-kayttajalle-koronaepidemian-aikana>

THL. 2020c. Vahvistan omaa jaksamistani. Viitattu 1.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/ajankohtaista/mielen-hyvinvointi-koronaepidemian-aikana/vahvistan-omaa-jaksamista>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Seinäjoki: Edita Publishing.

Turun ammattikoulun ANKKURI- hanke. 2020. Viitattu 10.10.2020. [TIETOA HANKKEESTA | ANKKURI \(turkuamk.fi\)](https://ankkuri.turkuamk.fi)

Valtioneuvosto 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Viitattu 1.4. 2020 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN\\_2020\\_21.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf)

Valtioneuvoston julkaisuja 2020-2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi; Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteutumisesta. 2021. Viitattu 14.04.2021. [Lapset](https://lapset.fi)

[nuoret ja koronakriisi – Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Vernerinet. 2017. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 10.10.2020. [Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät | vernerinet](#)

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-kustannus.

Vuorilehto, M.; Larri, T.; Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Waters, J. 2020. Is mental health the new pandemic? Viitattu 14.04.2021. [IS MENTAL HEALTH THE NEW PANDEMIC?: EBSCOhost \(turkuamk.fi\)](#)

Yliparkas, H. 2021. Väkiältä piikin takana on korona. Turun Sanomat 20.02.2021, 3-4.



## Liite 1. Taulukko 2. Valitut tutkimusartikkelit

Julkaisun nimi, tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineiston keruun menetelmät ja otos	Keskeisimmät tulokset
Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Fegert, J. M; Vitiello, B & Clemens, V. 2020. Saksa, Itävalta ja Italia.	- Narratiivinen kirjallisuuskatsaus etsii vastauksia; uhkaavatko eristäminen, kontaktirajoitukset ja taloudellinen taantuma nuorten mielenterveyttä? Entä lisääkö se perheissä mielisairauksia ja väkivaltaa ja lasten huonoa kohtelua, erityisesti perheissä, joissa jo ongelmia, turvataanko lasten psykiatrinen hoito?	- Narratiivinen kirjallisuuskatsaus	1. COVID-19 apndemia ja poikkeusolot aiheuttavat nuorille paljon terveysuhkia  2. Koronaan liittyvistä mielenterveysriskeistä kärsivät erityisesti nuoret, jotka ovat jo epäedullisessa asemassa ja syrjäytyneitä. Sosiaalisen valvonnan alaisten tukipalvelujen saatavuus on heikentynyt ja saanti tulevaisuudessa varmistettava  3. Perheiden heikentynyt taloudellinen tila heijastuu negatiivisesti nuorten mielenterveyteen
How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? Marques, D; Athanasio, B; Oliveira, A & Simoes-e-Silva, A. 2020. Brasilia.	-Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella nuorten mielenterveyttä Covid19-pandemian aikana. Miten pandemia on vaikuttanut terveysriskeihin ja psykiatrisiin häiriöihin.	- Systemaattinen katsaus	1. Tuloksina sosiaalisen eristyneisyyden, yksinäisyyden ja tulojen vähentymisen vuoksi lapset ja nuoret raportoivat mielenterveyden yleistä heikkenemistä.
Is mental health the new pandemic? Waters, J.	Tutkimusraportin tarkastellaan Covid-19-pandemian	- Tutkimusraportti	1. Poikkeusolojen ja karanteenin vaikutuksesta

2020. Iso-Britannia.	mielenterveysvaikutuksia nuoriin, uusiin äiteihin, työttömiin ja yhteisöalan ammattilaisiin Isossa-Britanniassa.		<p>masennusoireet ja stressi ovat yleisempiä.</p> <p>2. Nuorten tukemisen tärkeys poikkeusolojen aikana ja sen jälkeen.</p> <p>3. Artikkelissa ilmeni huoli, että suuri osa mielen-terveysongelmista ilmenee juuri 20-vuotiaana ja murrosikä on muutenkin kriittistä aikaa. Nuorten aivot kehittyvät vielä, niin huoli sosiaalisten kontaktien puutteen vaikutuksesta artikkelissa mainittiin.</p>
Miten korona vaikutti nuorten hyvinvointiin? Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. Majala, J & Hjulberg, M. 2020. Suomi.	-Lapin ammattikorkeakoulun teettämien kyselyjen tarkoituksena on selvittää miten COVID-19 on vaikuttanut nuorten hyvinvointiin.	- Kyselylomake - N= 37	<p>1. Positiivisena pidettiin perheen kanssa lisääntynyt aika ja negatiivisena, että kavereiden ylläpitäminen on hankalaa.</p> <p>2. Sosiaalinen eristäytyminen lisäsi nuorilla masentuneisuutta, ahdistusta, yksinäisyyden tunnetta, sekä pahaa oloa. Myös päihteiden käyttö koettiin lisääntyneen nuorten keskuudessa koronapandemian aikana.</p>

<p>Pelastkaa Lapset Ry. 2020. Lapsen ääni 2020- Lasten ja nuorten näkemyksiä koronakeväästä raportti. 2020. Suomi.</p>	<p>- Raportin tarkoituksena on selvittää miten nuoret ovat kokeneet koronaepidemiasta johtuneet poikkeusolot.</p>	<p>- Kyselylomake - N= 3129</p>	<p>1. 27 % vastaajista koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi.</p> <p>2. 55 % koki olevansa aiempaa yksinäisempi, poikkeusoloista johtuen.</p> <p>3. 75 % koki opinnoissa pärjäämisensä vaikeutuneen tai heikentyneen etäkoulusta johtuen.</p> <p>4. Aiemmat mielen-terveysongelmat ovat pahentuneet poikkeusolojen aikana ja turvattomuus, epävarmuus ja ahdistuneisuus lisääntynyt ennestään psyykkisesti oireilevilla nuorilla</p> <p>5. Matalatuloisten perheiden nuoret haavoittuneemmassa asemassa</p>
<p>Reports on the mental health children during the current pandemic. Glasper; A. 2020. Iso-Britannia.</p>	<p>- Artikkel, jossa Alan Glasper käsittelee raportteja nuorten mielenterveydestä pandemian aikana.</p>	<p>-Tutkimusraportti kokoelma</p>	<p>Raporttien mukaan korona vaikuttaa nuorten mielenterveyteen, koska koulutus- ja terveyspalvelujen saatavuus on rajallista ja nuorten hyvinvointi ja emotionaalinen terveys ovat vaarantuneet. 16–25- vuotiaiden pyrkimykset ja suunnitelmat tulevaisuuteen ovat vähentyneet.</p>

			Kaverisuhteet ovat välttämättömiä lapsen psykologiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille.
Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. Magson, N; Freeman, J; Rapee, R; Richardson, C; Oar, E; Fardouly, J. 2021. Australia.	- Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää COVID-19 pandemian vaikutukset nuorten mielenterveyteen sekä eniten ahdistusta aiheuttaneita tekijöitä nuorten keskuudessa poikkeusolojen aikana.	- Määrällinen tutkimus - N= 248	1. Tutkimus tarjoaa alustavaa näyttöä nuorten mielenterveyden vähenemisestä COVID-19 pandemian aikana.  2. Tulokset osoittavat odotetusti, että nuorten masennusoireet ja ahdistuneisuus lisääntyivät ja elämäntyytyväisyys väheni merkittävästi poikkeustilan aikana ja näkyivät erityisesti tyttöjen keskuudessa.
The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. Liang, L; Ren, H; Cao, R; Hu, Y; Qin, Z; Li, C & Mei, S. 2020. Kiina.	- Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida nuorten mielenterveyttä kaksi viikkoa koronaviruksen puhkeamisen jälkeen Kiinassa ja tutkia nuorten mielenterveyteen liittyviä tekijöitä.	- Kyselytutkimus - N= 584	1. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että lähes 40,4 %: lla otokseen valituista nuorista todettiin olevan alttiita psyykkisille ongelmille ja 14, 4%: lla otokseen valituista nuorista, oli posttraumaattinen stressihäiriön oireita.  2. Nuorten mielen-terveysongelmat olivat sidoksissa heikompaan koulutukseen.  3. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että lähes 40,4 %:lla nuorista

			on taipumus psyykkisiin ongelmiin Covid-19 pandemian aikana
The impact of the Covid- 19- pandemic on the mental health and well-being of children and young people. Cowie, H & Myers, C- A. 2020. Iso-Britannia.	- Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää poikkeusolojen vaikutusta lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin.	- Tutkimusraportti	<p>1. Kansainvälisten tutkimusten mukaan pandemia vaikuttaa heikentävästi nuorten mielenterveyteen</p> <p>2. Koulujen sulkeminen on aiheuttanut akuuttia stressiä ja ahdistuneisuutta nuorissa.</p> <p>3. Nuorten ahdistuneisuus ja mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Liiallinen mediasta saatava jatkuva ahdistava altistuminen tulisi välttää ja positiiviseen median käyttöön kannustaa käyttämään esim. tukiryhmiä.</p> <p>4. Young Mindsin kyselyssä nuoret vastasivat kertoen ahdistuksesta, nukkumisongelmista, paniikkikohtauksista ja itsensä vahingoittamisen halusta.</p>
Valtioneuvoston julkaisuja 2020-2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi; Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien	- Väliraportin tarkoituksena on kertoittaa työryhmän avulla lapsen oikeuksia ja lasten sekä perheiden hyvinvoinnin sekä vahvistamiseksi	- Väliraportti	1. Koronakriisillä on merkittävät vaikutukset lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin ja oikeuksien toteutumiseen.

toteutumisesta. 2021. Suomi.	koronaepidemian jälkihoidossa.		<p>2. Koronakriisi uhkaa lisätä merkittävästi eriarvoisuutta lasten ja nuorten keskuudessa.</p> <p>3. Koronakriisin jälkihoidossa tulee erityisesti ottaa huomioon poikkeusolojen erilaiset vaikutukset nuoriin, nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä, kielteiset vaikutukset kohdistuvat erityisesti nuoriin ja perheisiin, jotka ovat olleet jo aikaisemmin heikommassa asemassa</p>
---------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------