

Opinnäytetyö

Sairaanhoitaja AMK

2021

Tomi Kiviharju ja Sanna Koivisto

# NUORTEN PSYKKISEN HYVINVOINNIN HAASTEET

– Kirjallisuuskatsaus

Tomi Kiviharju ja Sanna Koivisto

# NUORTEN PSYKKISEN HYVINVOINNIN HAASTEET

## -Kirjallisuuskatsaus

Nuorten mielenterveys on ajankohtainen keskustelunaihe yhteiskunnassa. Eriarvoistuminen yhteiskunnassa alkaa jo varhain ja on huomattavissa, että ongelmat kasautuvat usein samoille perheille. Eriarvoisuus on vakava ongelma, vaikka suurin osa nuorista voikin hyvin. Nuorten mielenterveyspalvelujen tarve on kasvanut runsaasti viime vuosina.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät heikentävät nuorten psyykkistä vointia ja millä keinoilla nuorten psyykkistä hyvinvointia voitaisiin parantaa. Tämän työn toimeksiantajana toimii Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanke. ANKKURI-projektin tarkoituksena on ammattikoulussa opiskelevien hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen, sekä päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ehkäiseminen ja käytön lopettaminen.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja metodiksi valittiin narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tämän työn keskeiset käsitteet muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta. Kirjallisuuskatsaukseen on haettu materiaalia sekä suomeksi että englanniksi hakusanoilla nuorten, hyvinvointi, haasteet, mielenterveys sekä youth, wellness, challenge, mental health. Katsaukseen valittiin Pro-gradu töitä sekä tieteellisiä tutkimusartikkeleita.

Tiedonhaku suoritettiin käyttämällä sähköisiä tietokantoja. Tietokannat jota haussa käytettiin olivat Cinahl, PubMed ja Medic. Kirjallisuuskatsaukseen määritettiin sisäänotto- ja poisjättökriteerit materiaalille, ja tämän perusteella valittiin analysoitavaksi 12 gradua/tieteellistä tutkimusartikkelia. Materiaalista on tehty laadullinen analyysi, joka on toteutettu tutustumalla materiaalin huolellisesti tutkimuskysymykset huomioiden. Materiaalista on tehty muistiinpanoja yhdistelemällä samansuuntaisia tutkimustuloksia ja kirjattu tulokset raporttiin.

Keskeisinä tuloksina voidaan mainita, että perhesuhteilla on suuri vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveysongelmat vanhemmilla ja raskaudenaikaiset mielenterveyden häiriöt nostavat lapsen riskiä sairastua itsekin. Myös temperamentti, epäsuotuisat kasvatusmenetelmät ja sosiaalinen syrjäytyminen lisäävät riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin. Nuorten somaattisilla sairauksilla on todettu olevan yhteyksiä nuorten psyykkisiin ongelmiin. Turvallinen kiintymyssuhde lähikasvattajaan, sekä ennakoitava arki, ovat lasten ja nuorten myönteisen kehityksen kannalta tärkeitä ja keskeisiä tekijöitä. Mielenterveysongelmien hoitoon, sekä ennen kaikkea ennaltaehkäisyyn, on merkityksellistä panostaa jo nuoruudessa.

## ASIASANAT:

Nuori, hyvinvointi, mielenterveys, haasteet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

Completion year of the thesis | number of pages, number of pages in appendices

Tomi Kiviharju and Sanna Koivisto

# MENTAL HEALTH CHALLENGES OF THE ADOLESCENT

- Literature review

The mental health of young people is a topical issue in today's society. Inequality in society begins early, and it is noticeable that problems often accumulate in the same families. Inequality is a serious problem, even though most young people are well. The need for mental health services for young people has grown significantly in recent years.

The purpose of this thesis is to find out which factors impair the mental well-being of adolescent and by what means the mental well-being of young people could be improved. This work is commissioned by the ANKKURI project by Turku University of Applied Sciences. The purpose of the ANKKURI project is to maintain and promote the well-being of students, as well as to prevent and stop the harm caused by drug use.

This thesis was carried out as a descriptive literature review and a narrative literature review was chosen as the method. The key concepts of this work were formed on the basis of research questions. Material has been collected for the literature review in both Finnish and in English using the keywords nuorten, hyvinvointi, haasteet, mielenterveys, youth, wellness, challenge, mental health. Master's theses and scientific research articles were selected for the review.

Information retrieval was performed using electronic databases. The databases used in the search are Cinahl, PubMed and Medic. Inclusion and exclusion criteria for the material chosen for the literature review were defined and 12 Master's theses/scientific research articles were selected for analysis. A qualitative analysis of the collected material has been carried out by carefully studying the material, taking into account the research questions. Notes have been made of the material by combining parallel research results and the results are recorded in this report.

Key findings include that family relationships have a major impact on the mental well-being of young people. The mental health problems of parents and mental disorders during pregnancy increase a child's risk of becoming ill themselves. Temperament, unfavorable parenting methods, and social exclusion also increase the risk of developing mental disorders. Adolescent somatic diseases have been found to be associated with adolescent mental health problems. A secure attachment relationship with the parent as well as a predictable daily life, are important and central factors for the positive development of children and young people. It is important to invest in the treatment of mental health problems, and above all in prevention, from an early age.

KEYWORDS:

Youth, wellness, challenge, mental health

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KESKEISET KÄSITTEET</b>	<b>8</b>
2.1 Nuoruusikä	8
2.2 Hyvinvointi	8
2.3 Mielensterveys	9
2.4 Nuori ja mielensterveys	10
<b>3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>11</b>
<b>4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KERUU</b>	<b>12</b>
4.1 Kirjallisuuskatsaus	12
4.2 Tiedon hakeminen	12
4.3 Aineiston analyysi	13
<b>5 TULOKSET</b>	<b>14</b>
5.1 Nuorten psyykkisen voinnin haasteet	14
5.2 Mitkä tekijät parantavat nuoren psyykkistä hyvinvointia ja millä keinoilla sitä voitaisiin parantaa	15
<b>6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>18</b>
6.1 Tulosten pohdinta	18
6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	19
6.3 Johtopäätökset	19
<b>LÄHTEET</b>	<b>22</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Kirjallisuuskatsaus
- Liite 2. Kirjallisuuskatsausmateriaali

## TAULUKOT

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

13

# 1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveys on ollut ajankohtainen keskusteluaihe yhteiskunnassamme jo jonkin aikaa. Viime vuosina onkin kärjistyneet ongelmat liittyen nuorten elämänhallintaan, sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Eriarvoistuminen yhteiskunnassa alkaa jo varhain, ja on huomattavissa, että ongelmat kasautuvat usein samoille perheille. (Hämäläinen 2019.)

Lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset vaikuttavat läpi elämän. Lasten ja nuorten kehitysympäristöllä on suuri merkitys joko hyvinvointi- ja terveyserojen tasaajana tai lisääjänä. Yleisesti nuorten hyvinvointi on parantunut Suomessa 2000-luvulla. Eriarvoisuus on kuitenkin vakava ongelma, vaikka suurin osa nuorista voikin hyvin. (THL 2019.)

Aihe on myös ajankohtainen ja tärkeä, sillä viimeisen kymmenen vuoden aikana on nuorten 12-17 vuotiaiden psykiatriset ja neurokognitiiviset diagnoosit lisääntynyt 50%. Myös läheteiden määrät ovat kasvaneet viime vuosina jopa 40% per vuosi. (Gyllenberg 2019.)

On myös selvinnyt laajoja väestötutkimuksia tehtäessä, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla on mielenterveyshäiriöitä noin kaksi kertaa useammin kuin lapsilla. (THL 2019.)

Nuorten mielenterveyspalvelujen tarve on kasvanut runsaasti viime vuosina. Apua hakee yhä useampi, mutta terveydenhuolto ei ole ehtinyt vielä muutokseen mukaan. Hoitoon pääsy on ruuhkautunut. (Tolmunen 2019.)

Vanhempien koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne sekä sosioekonomisen asema vaikuttavat heidän lastensa hyvinvointiin. Nuoren koulutusuraa määrittelee vahvasti vanhempien koulutustaso. (THL 2019.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja tavoitteena on tuoda koottua tietoa nuorten hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Turun AMK:n ANKKURI-projekti.

## 2 KESKEISET KÄSITTEET

### 2.1 Nuoruusikä

Nuoruusikä on huimaa fyysisen ja psyykkisen muutoksen vaihetta. Se on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Tähän ikäkauteen kuuluvat keskeiset kehitystehtävät joita ovat vanhemmista irrottautuminen, enenevä turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijaan, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. (Nuorten mielenterveystalo 2021.) Irtaantuminen vanhemmista sekä oman identiteetin rakentaminen nuorilla tapahtuu yksilöllisesti. Nämä vaiheet ovat välttämättömiä nuoren kasvaessa aikuiseksi. Temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat tapaan, jolla nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. (MLL 2019.)

Varhaisvaiheiden jälkeen aivojen tärkein kehityksen vaihe on nuoruus. Nuoren mielihyväkeskus reagoi jännitykseen ja palkintoihin voimakkaammin kuin muilla ikäryhmillä ja tunteita käsittelevät aivoalueet aktivoituvat sosiaalisissa tilanteissa erittäin voimakkaasti. Nuoret on tehty havaitsemaan, reagoimaan ja toimimaan ilman liian pitkällistä harkintaa. Vahingoittavaa nuoren kehittyville aivoille on pitkäaikainen stressi ja se on vaarallisempaa ja pysyvämpää kuin aikuisten aivoille. Suunnanmuutokseen antaa kuitenkin hyvät mahdollisuudet nuoren aivojen kehityksellinen plastisuus. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Nuoreksi ihmiseksi määritellään YK:n mukaan 15-24 vuotiaat sekä Suomen nuorisolain mukaan kaikki alle 29-vuotiaat (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Tässä työssä nuorella tarkoitetaan 13-18 vuotiasta ihmistä.

### 2.2 Hyvinvointi

Perhe on tärkeä hyvinvoinnin osatekijä ihmisen elämässä. Perhe-elämän ytimessä ovat tunne- ja hoivasuhteet, jotka ylläpitävät ja tuottavat hyvinvointia.



Tasapainon tunne liittyy koettuun hyvinvointiin, ja se että aikaa ja voimia riittä eri elämän osa-alueille. (Lammi-taskula ym. 2009.)

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomen kielessä hyvinvointi viittaa yksilölliseen hyvinvointiin sekä yhteisölliseen hyvinvointiin. Elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo ovat yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma luetaan yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi. (THL 2020.)

Hyvinvointi voidaan määrittää kolmeen osa-alueeseen: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi/elämänlaatu. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat: asuinolot ja ympäristö työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Keskimäärin suomalaisten hyvinvointi on kohentunut myönteiseen suuntaan, vielä on kuitenkin eroja hyvinvoinnissa väestöryhmien kesken. (THL 2020.) Tässä työssä tarkastellaan nuorten ihmisten psyykkistä hyvinvointia.

### 2.3 Mielenterveys

Olemme valinneet keskeiseksi käsitteeksi myös mielenterveyden, koska se liittyy vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin. Katsomme, että sillä tavalla saamme lisää selvyttä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy normaalista elämän stressistä ja kykenee työskentelemään ilman rajoituksia (WHO 2018). Yksi tärkeimmistä asioista ihmisen elämässä on mielenterveys. Sillä on vaikutusta kaikkeen terveyteen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, opiskeluun, työhön ja koko elämän kulkuun. Hyvällä mielenterveydellä voidaan vahvistaa luottamusta, vastavuoroisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskunnassa. Mielenterveys on vahvasti sidoksissa tuottavuuteen työvoimaan kuuluvien ihmisten kautta. Tuottavuus on vahvasti sidoksissa työvoimaan kuuluvien ihmisten mielenterveyteen. Hyvä mielenterveys väestön keskuudessa tukee koko Suomen

menestymistä. Mielensterveyttä voidaan pitää yksilön, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan pääomana, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan: kaikissa elämän vaiheissa, opiskelussa ja työssä, arkiympäristöissä, yhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnassa ja yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa. (THL 2021.)

## 2.4 Nuori ja mielensterveys

Lapsuus ja nuoruus eivät ole irrallisia vaiheita ihmisen elämässä vaan voidaan ajatella, että lapsuudessa koetut tapahtumat, sekä sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen kehitys luovat pohjaa nuoruuden hyvinvoinnille. Tällä taas on suuri merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. Lapsen ja Nuoren ikävaiheisiin liittyy tiettyjä tyypillisiä piirteitä ja kehitys on yksilöllistä. Mielensterveyden oireita ja häiriöitä tunnistettaessa on otettava huomioon ikävaiheet, sekä suuret erot yksilöiden ja sukupuolien välillä. (THL 2021.)

Nuoruuden kuohuntavaiheessa on toisinaan vaikea erottaa mikä on nuorelle ominaista käytöstä ja mikä ei. On normaalia, että toisinaan nuori käyttäytyy huonosti, on ärtyisä, alakuloinen ja hänellä esiintyy masentuneisuutta. Jos tästä esiintyy huolta, kannattaa asia ottaa puheeksi nuoren kanssa avoimesti ja kysyä miten hän voi. Yli kaksi viikkoa kestäneen alakuloisuuden ja masennuksen tuntemusten, kouluongelmien sekä eristyneisyyden jälkeen kannattaa pyytää ammattiapua arvioimaan tilannetta. (MLL 2020.)

### **3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Tavoitteena on tuoda koottua tietoa nuorten hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Tietoa voidaan käyttää hyväksi nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työvälineenä tai perheelle antamaan tietoa, miten he voivat vaikuttaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät heikentävät nuoren psyykkistä hyvinvointia?
2. Millä keinoilla nuoren psyykkistä hyvinvointia voitaisiin parantaa?

Tämä tutkimus on osa Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-projektia. ANKKURI-projektin tarkoituksena on ammatikoululaisten hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen, sekä päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ehkäiseminen ja käytön lopettaminen. Projektin tarkoituksena on mahdollista kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja – hyvinvoinnin tukemisessa matalan kynnyksen palveluilla on erityinen merkitys. (ANKKURI 2020.)

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KERUU

### 4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus luonnehditaan yleisesti metodina ja tutkimusmenetelmänä, jonka avulla tehdään ”tutkimusta tutkimuksista”. Tämä tarkoittaa sitä, että kootaan tutkimustuloksia ja nämä ovat perustana uusille tutkimuksille. Tämä työ on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen muodoista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen katsotaan tuovan uusia ilmiöitä tutkittavaksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkittavaksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä ja siitä voidaan käyttää luonnehdintaa yleiskatsaus. Käytetyt aineistot ovat laajoja ja siten tutkittavaa kokonaisuutta pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti. Se voidaan jakaa myös kahteen toteutusmuotoon eli narratiiviseen, sekä integroivaan katsaukseen. Tässä työssä on käytetty toteutusmuotona narratiivivista kirjallisuuskatsausta, joka on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Narratiivinen katsaus yhdistää epäyhtenäistä tietoa jatkuvaksi tapahtumaksi, ja se pyrkii lopputulokseen, joka on helppolukuinen. (Salminen 2011.)

### 4.2 Tiedon hakeminen

Kirjallisuuskatsaukseen on haettu materiaalia Cinahl, PubMed ja Medic tietokannoista. Haku on suoritettu hakusanoilla: Nuorten, hyvinvointi, haasteet, mielen-terveys. Englanninkielistä materiaalia haettu sanoilla: youth, wellnes, challenge, mental health. (Liite 1.)

Aineistoon on kerätty Pro gradu-tutkielmia, sekä tietellisiä artikkeleita. Aineisto on valittu sen pohjalta, että saataisiin mahdollisimman monipuolisesta materiaalista tutkimuskysymyksiin vastauksia. Aineiston hakua on rajattu vuosina 2010-2021 vuosina kirjoitettuun materiaaliin. Aineisto on kerätty tutkimuskysymykset huomi-oon ottaen ja siten, että katsaukseen valituista töistä/artikkeleista on saatavilla

koko teksti. Aineistoa kerätessä on pyritty välttämään päällekkäisiä töitä sekä kirjoituksia. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vuosina 2010-2021 julkaistu materiaali	Ei ole saatavilla valituista tietokannoista (Medic, PubMed, Cinahl)
Koko teksti saatavilla	Ei ole saatavilla suomeksi tai englanniksi
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei anna vastausta tutkimuskysymyksiin

Analyysivaiheeseen on valittu 12 tutkimusta/tieteellistä artikkelia. ”Aineiston keruussa on huomioitava tutkimuskysymykset ja käytettävä systemaattista lähestymistapaa sekä dokumentoitava jokainen vaihe tarkasti” (Kupiainen 2015). (Liite 2.)

#### 4.3 Aineiston analyysi

Tämän kirjallisuuskatsauksen materiaalista on tehty laadullinen analyysi. Laadullinen analyysi alkaa jo aineiston keruuvaiheessa. Ennen kun voi aloittaa materiaalin analysoinnin, tulee käydä tarkasti läpi työn tavoite ja tutkimustehtävät. Siihen mitä tutkimuksella haluttiin selvittää, on analyysin aikana pystyttävä vastaamaan ja se on tärkeää pitää mielessä koko prosessin ajan. Näin pystytään varmistamaan, että tutkimus etenee ”linjassa”. Analyysin tehtävänä on järjestää, jäsentää ja tiivistää tietoa niin, ettei mitään olennaista jää pois ja aineiston informaatioarvo säilyy. (KAMK 2020.) Tässä työssä analyysi on toteutettu tutustumalla huolellisesti aineistoon ja etsitty siitä tutkimuskysymyksiin vastaavia tuloksia. Muistiinpanoja tekemällä ja tietoa yhdistelemällä on pyritty saamaan monipuolinen ja relevantti tutkimustulos.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Nuorten psyykkisen voinnin haasteet

Sillä, miten perhe toimii, on vaikutusta nuoren hyvinvointiin ja vanhemmuuden puutteella on löydetty yhteys riskiin sairastua masennukseen. Vanhemmuuden puutteella tarkoitetaan sitä, että nuorella ei ole toimivaa keskusteluyhteyttä vanhempiinsa. (Hirsimäki ym. 2015.) Myös mielenterveyden häiriö vanhemalla, on yksi tunnetuimmista riskitekijöistä, joka voi vaikuttaa lapsen mielenterveyteen. Masennus ja ahdistus äidillä raskauden aikana ennustavat nuorella riskiä sairastua näihin häiriöihin. Altistusta raskauden aikana tärkeämpänä kuitenkin pidetään toistuvaa altistumista vanhemman psyykkiselle oireilulle. Isän masennus- ja ahdistusoireilulla, ei ole voitu osoittaa vastaavaa yhteyttä nuoren hyvinvoinnille. Täytyy myös muistaa, ettei vanhemman psyykinen oireilu väistämättä, johda nuoren psyykkisiin häiriöihin. (Luoma 2016.) On todettu, että masentuneisuutta esiintyy vähemmän ydinperheessä asuvilla nuorilla, kuin muissa perhemuodoissa. Tutkimuksissa on myös tullut esille, että masennukseen sairastuu todennäköisimmin tyttö kuin poika. (Hirsimäki ym. 2015.)

Muita mielenterveyteen ja kehitykseen vaikuttavia riskitekijöitä nuorella ovat haastava temperamentti ympäristön kannalta, sekä temperamentin ja edellytysten kannalta epäsuotuisat kasvatusmenetelmät. Riskitekijöitä ovat myös laiminlyönti, väkivalta ja kiusaaminen, sekä ennakoimattomat ja toistuvat erot ja menetykset. (Anttila 2016.) Sosiaalinen syrjäytyminen ja eristäytyminen aiheuttaa myös suuren riskin nuoren psyykkiselle terveydelle. Traumaattiset kokemukset, syrjäytyminen ja hoidon piiriin kuuluminen voivat nostaa riskiä entistä korkeammaksi, sekä aiheuttaa haasteita henkilökohtaisissa ihmissuhteissa. (Sapiro & Ward 2019.) Lasten ja Nuorten keskuudessa myös taloudelliset ja sosiaaliset ongelmat ovat suorassa yhteydessä mielenterveyden haasteisiin. (Lourenco ym. 2020.)

Nuoruusiässä aivojen kehittyminen tapahtuu voimakkaasti. Tällöin persoonallisuus ja seksuaalisuus kehittyvät, ja nämä suuret muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta. Tämä yhdistettynä vaikeuksiin kaveruussuhteissa, ristiriitoihin vanhempien kanssa sekä koulunkäyntiin liittyvä ristipaine voivat herkästi aiheuttaa mielenterveyshäiriöitä nuoruusiässä. (Vähätalo & Karukivi 2019.)

Nuorten somaattisilla sairauksilla on havaittu olevan yhteyksiä myös psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa on havaittu, että astmaa, diabetesta, epilepsiaa ja reumaa sairastavilla ei sinänsä esiinny enemmän psyykkisiä häiriöitä kuin verrokiryhmällä, mutta psyykkiset häiriöt olivat kuitenkin vakavampia ja vaikuttivat enemmän nuoren päivittäiseen elämään. Myös muutokset suoliston mikrobio-  
mien häiriintymiseen varhaisessa iässä, on todettu olevan yhteys sairastua mäsennukseen myöhemmin elämässä. On tavanomaisesti ajateltu, että mm. lapsuuden haitalliset kokemukset altistavat enimmäkseen mielenterveyden häiriöille, mutta on yhä enemmän näyttöä siitä, että niillä on yhteyttä somaattisille sairauksille mm. autoimmuunisairaudet ja jopa keuhkosyövälle. (Vähätalo & Karukivi 2019.)

## 5.2 Mitkä tekijät parantavat nuoren psyykkistä hyvinvointia ja millä keinoilla sitä voitaisiin parantaa

Turvallinen kiintymysuhde lähikasvattajaan, sekä ennakoitava arki, ovat lasten ja nuorten myönteisen kehityksen kannalta tärkeitä keskeisiä tekijöitä. Myös iänmukaiset haasteet, onnistumisen kokemukset niin kotona, varhaiskasvatuksessa, kuin koulussakin ovat merkityksellisiä. Voimavara lasten ja nuorten mielenterveyden kehittymiselle, sekä haasteista selviytymiselle ovat, hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Turvalliseksi kehitysympäristöksi luetaan kasvattajien toimiminen yhdessä kumppaneina kodissa, sekä varhaiskasvatuksen ja koulumaailman yhteistyö. (Anttila ym 2016.) Lapsi ja nuori tarvitseekin haurasta itsetuntoa tukemaan rakastavia vanhempia ja vaikka nuoret kasvavat ja itsenäistyvät, on vanhempien tärkeä olla saatavilla. Yksinäisyys huonontaa nuoren itsetuntoa ja kiusaamiseen on puututtava niin koulussa kuin netissäkin. Unen

merkitys nuoren psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle on suuri, vaikka murrosiässä biologiset muutokset lisäävät nuoren taipumusta valvoa. Nuoria kannattaa kannustaa vähentämään sähköisen median käyttöä, koska nuorten aivot tarvitsevat aikaa ilman älylaitteita ja tietokoneita ja rauha jota ne tarvitsevat ovat muuta kuin vain nukkuminen. (Kosola 2020.)

Panostaminen nuorten mielenterveyspalveluihin, sekä matalan kynnyksen palveluihin on erittäin tärkeää. Mielenterveysohjelmien hoitoon, sekä ennen kaikkea ehkäisyyn on merkityksellistä panostaa jo nuoruudessa, koska tällöin persoonallisuuden kehittyessä, on vielä mahdollista korjata väärille poluille ajautuneita ajatuskulkuja. Lämmin ja luotavainen hoitosuhde on tämän tuen perusta, silloin kun lapsi tai nuori on pitkäaikaissairaana terveydenhuollossa hoidossa ja he tarvitsevat psyykkistä tukea koko hoitoketjun ajan. Vahva perheen tukeminen ja kaverisuhteiden sekä koulunkäynnin onnistumisen mahdollistaminen, vaikuttavat positiivisesti nuoren vointiin. (Vähätalo & Karukivi 2019.) Lyhytinterventtioiden käyttö tukee lapsen normaalia kehitystä. Niissä painottuvat teemat kuten, masennuksen hoidossa lähisuhteiden parantamista ja ahdistuksen hoidossa nuoren kyvykkyyden ja pystyvyyden kokemuksen lisäämistä. (Ranta ym. 2020)

On koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tehtävä edistää nuoren terveyttä ja hyvinvointia. Tämän lisäksi tulee tunnistaa erityistä tukea tarvitseva nuori varhain, tukea nuorta ja hänen perhettään. Tilannetta tulee seurata yhdessä laaditun suunnitelman mukaisesti ja tarvittaessa lähettää nuori jatkotutkimuksiin. (Kynsilehto ym. 2017.) Koululaisille vuosittain tehtävät terveydenhoitajan terveystarkastukset, antavat hyvän mahdollisuuden myös koululaisen mielenterveyden kartoittamiseen. Tarkastuksessa on mahdollisuus kartoittaa nuoren elämää ja terveyttä kokonaisvaltaisesti, jolloin haasteet ja tuen tarpeet voidaan havaita herkemmin. (Kilponen 2019.)

On todettu, että suoliston mikrobiomin häiriöllä varhaisessa iässä liittyy yhteys neuropsykiatristen sairauksien patofysiologiaan. Tulevaisuudessa on mahdollisesti käytössä mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä varhaisiän ravinnon tai mikrobilääkkeiden avulla. (Vähätalo & Karukivi 2019.) Asiasta on saatavilla jo hie- man tutkimustietoa, ja on viitteitä esimerkiksi siitä, että omega-3 rasvahapot



saattavat vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten mielenterveyteen (Tolmunen ym. 2015).

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Tulosten pohdinta

Lähtökohtana nuoren psyykkisen hyvinvoinnin parantamisessa voidaan ajatella olevan jo äidin raskausaikana. Neuvolassa tulisi herkemmin ottaa puheeksi äidin psyykinen hyvinvointi raskausaikana. Tämä kuitenkin voi jäädä vähälle, koska neuvolakäyntejä on koko raskausaikana harvoin ja nämä yksittäiset käynnit eivät anna kokonaiskuvaa äidin psyykkisestä voinnista. Tutkimuksessa on myös todettu, ettei ole olemassa tarpeeksi hyviä mittareita selvittämään nuoren elämänlaatua, silloin kun vanhemmat kärsivät mielenterveysongelmista. (Bee ym. 2014). Erityisesti laajemmalla mittareiden käytöllä voidaan arvioida vanhempien mielenterveyttä ja sitä mukaan pystyä jo varhaisessa vaiheessa puuttumaan tilanteisiin ja antaa tukea vanhemmille. Näin ollen pystyttäisiin vaikuttamaan tilanteisiin, jossa lapsi ”altistuu” vanhemman psyykkiselle oireilulle.

Suuri merkitys on myös varhaislapsuudessa koettu äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus ja tästä syntyvä turvallisuuden tunne. Tämä on tullut esille jo aiemmin tehdyssä tutkimuksessa. (Hirsimäki ym. 2015). Lapset ovat luonteeltaan erilaisia, mutta normaaliin elämään kuuluu pettymysten sietämistä, mikä nykypäivänä ei vaikuta olevan yleistä. Lapsia kasvatetaan ”vapaankasvatuksen mallilla” ja tämä osaltaan aiheuttaa lapsen kehitykselle liian suurta vastuuta liian varhain. Toisaalta myös lapset ajautuvat herkästi epäsuotuisiin olosuhteisiin mm. kaveripiirin painostuksesta ja saattavat ajautua päihteisiin sekä rikoksiin. Tässä ratkaisuna olisi vanhempien kontrolli lapseen, rajat on rakkautta.

Nuoret kokevat sosiaaliset suhteensa hyvinkin tärkeinä. Kaverit ovat usein nuorelle tärkeämpiä kuin oma perhe. Tässä tulee herkästi ongelmaksi, miten nuori kokee kaverin pahan olon omanaan. Nuori on usein liian kypsytön käsittelemään oman psyykkisen kasvunsa lisäksi kaverin psyykkisiä ongelmia. Tämä voi aiheuttaa kaverin oireiden omaksumista mm. syömishäiriötä, viiltelyä, masentunutta tai ahdistunutta mielialaa. Nuoren olisi hyvä osata ja uskaltaa kääntyä aikuisen puoleen, kun huomaa kaveripiirissä psyykkistä pahoinvointia. Nuoren ei

tulisi omassa mielenmyllerryksessä ottaa vastuuta muista vaan kyetä keskittymään omaan kasvuunsa ja kehitykseen. Nuori tarvitsee lähelleen luotettavan aikuisen, jonka puoleen voi kääntyä eikä aikuinen vähättele nuoren pahaa oloa. Jo tehdyssä katsauksessa on myös tullut esille, miten kaverisuhteiden vaikeudet ja ristiriidat vanhempien kanssa vaikuttavat mielenterveyshäiriöihin nuoruusiässä. (Vähätalo & Karukivi 2019.)

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on toteutettu eettisiä ohjeita noudattaen. Olemme selvittäneet esteellisyytemme työhön ja tutustumme aiheeseen monipuolisesti. Olemme huolehtineet hyvistä tieteellisistä käytännöistä työtä kirjoittaessamme ja viitteitä käyttäessämme. Viitteiden käytössä huolehdimme myös niiden monipuolisuudesta, joka osaltaan luo työn luotettavuutta. Emme lainaa luvatta toisen henkilön tuotantoa, ilman asianmukaista lähteen kertomista. Huolehdimme siitä, ettei arviotavaan tai valmiseen työhön tule lain mukaan salassapidettäviä tietoja esim. henkilötietoja. Ymmärrämme, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ja työ on julkinen asiakirja. Olemme tutustuneet hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin ja sitoudumme noudattamaan niitä. (TENK 2020.)

## 6.3 Johtopäätökset

Nuoruusiän psyykkisiä haasteita voidaan siis jo jossain määrin ennakoida, mikäli osataan nähdä vanhempien mielenterveydelliset ongelmat ajoissa. Tämä kuitenkin vaatii niin lähipiiriltä kuin ammattilaisilta rohkeutta ottaa vanhemman mielenterveyden haasteet puheeksi. Erityisesti ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat tarvitsevat jo raskausaikana tukea ja tuen tarve on varmasti ilmeinen, kun lapsi syntyy. On vakavasti otettava huomioon, miten äidin mahdollinen mielenterveyden järkkyminen vaikuttaa lapsen ja vanhemman varhaisen kiintymyssuhteen luomiseen. Mielenterveydeltään järkkyvä vanhempi ei kykene vastaamaan täysipainoisesti lapsen tarpeisiin ja näin lapsi jää vaille tarvitsemaansa hellyyttä ja

huolenpitoa. Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, tämä voi olla altistava tekijä lapsen mielenterveyden häiriöihin lapsen kasvaessa.

Lapsen kasvaessa haasteet muuttuvat ja nuoruusikä on haastavaa aikaa erityisesti nuorelle itselleen, mutta myös lähipiirin aikuisille. Nuoren mielessä ajatukset ja tunteet vaihtelevat laidasta laitaan, seksuaalisuus mietityttää ja saattaa jopa ahdistaa. Ei riitä, että päässä myllertää vaan myös ulkokuoressa tapahtuu suuriakin muutoksia. Tähän kaikkeen nuoren vasta kehittyvän mielen tulisi sopeutua. Jokainen nuori käsittelee asioita eri tavalla, mutta on varmaa, että jokainen nuori tarvitsee tukea yhdessä elämän vaikeimmista aikakausista.

Nuoren tulisi oppia kohtaamaan ja käsittelemään myös negatiivisia tunteita. Se että haluamme lapsillemme kaikkein parasta ei tarkoita, että suojelemme heitä ”kaikelta pahalta”. Liiallinen suojeleminen on haitaksi, koska nuori ei opi käsittelemään mm. pettymyksiä ellei hän koe niitä. Ensimmäisiä pettymyksiä kokiesaan, nuori varmasti kokee ne ”maailman loppuna”. Tunnereaktiot voivat olla valtavia, itkua ja huutoa, tavaroiden heittämistä. Tässä tilanteessa nuori tarvitsee turvallisen aikuisen tukea ja opastusta, miten ”maailmanlopun” pettymyksistä selviää. Vähitellen tunteiden säätelykeinot paranevat ja elämän realiteetit saavat uuden kuvan.

Jokainen perhe on yksilöllinen ja jokainen lapsi on yksilöllinen. Saman perheen sisälläkin lapset voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia. Tämä voi tuntua vanhemmista uuvuttavalta ja keinot saattavat olla vähissä, tarpeisiin vastaaminen voi olla hyvinkin haastavaa. Nuoruusikäisen lapsen lähipiirin aikuiset tarvitsevat myös tukea, jotta he jaksavat vastata nuoren tarpeisiin. Aikuisten tehtävänä on kuitenkin vastaanottaa nuoren pahaa oloa, lohduttaa, kannustaa ja tarjota keinoja selviytymiseen.

Kuten aiemmin on todettu, nuorten mielenterveyden palveluiden tarve on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosien aikana. Matalan kynnyksen palveluita tulisi olla enemmän ja helpommin saatavilla, jotta varhainen puuttuminen mahdollistuisi eikä nuoren psyykinen tilanne pääsisi kärjistymään ja näin ollen väistämättä johdaisi nuorisopsykiatriselle osastolle. Varhaisessa puuttumisessa näemme

korostuvan koulun terveydenhoitajien tekemät havainnot. Terveydenhoitajien helposti lähestyttävyyys on myös tärkeää, koska usein nuori kykenee aroistakin asioista puhumaan, omien vanhempien sijaan, ulkopuoliselle ja luotettavalle aikuiselle.

## LÄHTEET

Anttila, N. Huurre, T. Malin, M. Santalahti, P. 2016. 2. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bee, P. Bower, P. Byford, S. Churchill, R. Calam, R. Stallard, P. Pryjmachuk, S. Berzins, K. Cary, M. Wan, M. Abel, K. 2014. The clinical effectiveness, cost-effectiveness and acceptability of community-based interventions aimed at improving or maintaining quality of life in children of parents with serious mental illness: a systematic review. Health Technology Assessment 8, 1-250. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24502767/>

Gyllenberg, D. 2019. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. Viitattu 10.11.2020. Aikakausikirja Duodecim 15, 1321-1323 <https://www.duodecimlehti.fi/duo15043>

Hermanson, E. Sajaniemi, N. 2018. Viitattu 26.3.2021 Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Aikakausikirja Duodecim 8, 843-849. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Hirsimäki, T. Rantanen, A. Kivimäki, H. Koivisto, A-M. Joronen, K. 2015. Perhetekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien tyttöjen ja poikien itsearvioituun masentuneisuuteen. <https://web-a-ebscobhost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d21c6459-ec16-41ca-b09c-93bcc9c388ba%40sdc-v-sessmgr02>

Hämäläinen, T. 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielen-terveys/#7-elamankokemus>

KAMK 2020. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Viitattu 1.12.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Kilponen, K. 2019. KOULULAISTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN KOU-  
LUTERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ. [https://erepo.uef.fi/bitstream/han-  
dle/123456789/21227/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20191158.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21227/urn_nbn_fi_uef-20191158.pdf)

Kosola, S. 2020. Voiko nuorten aivoterveysteen vaikuttaa? Viitattu 26.3.2021. Ai-  
kakausikirja Duodecim 18, 1997-1999. [https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.tur-  
kuamk.fi/xmedia/duo/duo15777.pdf](https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo15777.pdf)

Kupiainen 2015. Rajattu kirjallisuuskatsaus. Viitattu 10.12.2020.  
<https://www.mv.helsinki.fi/home/hotulain/KandiKirjallisuusKatsaus2018.pdf> THL  
2019. Lasten ja nuorten mielenterveys. viitattu 1.12.2020 [https://thl.fi/fi/web/mie-  
lenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys](https://thl.fi/fi/web/mie-<br/>lenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys)

Kynsilehto, T. Kääriäinen, M. Ruotsalainen, H. 2017. Terveystenhoitajien koke-  
muksia syömishäiriöiden varhaisesta puuttumisesta ja hoidosta koulu- ja opiske-  
luterveydenhuollossa. [https://web-a-ebSCOhost-com.ezproxy.tur-  
kuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c7d408e0-9ebf-4199-9e9d-  
81c70c62f948%40sdc-v-sessmgr01](https://web-a-ebSCOhost-com.ezproxy.tur-<br/>kuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c7d408e0-9ebf-4199-9e9d-<br/>81c70c62f948%40sdc-v-sessmgr01)

Lammi-Taskula, J. Karvonen, S. Ahlström, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf4490-8496-  
45c7b3acce5f.pdf?sequence=1#page=39](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf4490-8496-<br/>45c7b3acce5f.pdf?sequence=1#page=39)

Lourenço, M. S. G., Matsukura, T. S., & Cid, M. F. B. (2020). Child and adolescent  
mental health from the perspective of Primary Health Care managers: possibili-  
ties and challenges. [https://content.ebscohost.com/ContentSer-  
ver.asp?T=P&P=AN&K=146539710&S=R&D=ccm&EbscoCon-  
tent=dGJyMNLe80SeprY4v%2BbwOLCmsEmep7JSsKq4Sq%2BWxWXS&Cont  
entCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLROuePfgeyx44Dt6fIA](https://content.ebscohost.com/ContentSer-<br/>ver.asp?T=P&P=AN&K=146539710&S=R&D=ccm&EbscoCon-<br/>tent=dGJyMNLe80SeprY4v%2BbwOLCmsEmep7JSsKq4Sq%2BWxWXS&Cont<br/>entCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLROuePfgeyx44Dt6fIA)

Luoma, I. 2016. Raskausajan psyykinen hyvinvointi: lapsen mielenterveyden  
varhaiset juuret? Aikakausikirja Duodecim 10, 975-981. [https://www-ter-  
veysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo13143.pdf](https://www-ter-<br/>veysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo13143.pdf)

MLL 2019. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 11.4.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL 2020. Viitattu 26.3.2021 Nuoren mielenterveysongelmat. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/>

Nuorten mielenterveystalo 2021. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 11.4.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx)

Ranta, K. Kaltiala, R. Karvonen, J. Koskinen, T. Kronström, K. 2020. Nuorten varhaisia psykososiaalisia hoitoja tulee ottaa laajemmin käyttöön. Aikakauskirja Duodecim 18, 2044-2046. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo15792.pdf>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 10.12.2020 [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sapiro, B. Ward, A. 2019. Marginalized Youth, Mental Health, and Connection with Others: A Review of the Literature. <https://web-b-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c4815ae3-989b-4cbd-a53b-04dc40d38b5b%40sessionmgr103>

THL 2019. Nuoret. Viitattu 1.12.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL 2019. Nuoret. Viitattu 11.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL 2020. Keskeiset käsitteet. Viitattu 26.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL 2020. hyvinvointi. Viitattu 10.11.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>



THL 2021. Mielenterveys pääomana. Viitattu 26.3.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia/mielenterveys-paaomana>

THL 2021. Viitattu 26.3.2021 Lasten ja nuorten mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

TENK 2020. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 1.12.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Tolmunen, T. Suonmaa, E. Ruusunen, A. Voutilainen, S. Lehto, S. 2015. Tehoavatko omega-3-rasvahapot nuorten mielenterveys- ja oppimishäiriöihin? Lääkäri-lehti 41, 2695 – 2701. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tehoavatko-omega-3-rasvahapot-nuorten-mielenterveys-ja-oppimishairioihin/>

Tolmunen, T. 2019. Nuorten mielenterveysongelmat kasvaneet räjähdysmäisesti –Hoitoon pääsy liian hankalaa. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nuorten-mielenterveysongelmat-kasvaneet-rajahdysmaisesti-hoitoon-paasy-liian-hankalaa/22fe08a2-da8b-4314-9006-16d6946a84a1>

Valtion nuorisoneuvosto 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Viitattu 10.11.2020 <https://tietoanuurista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>

Vähätalo, R. Karukivi, M. 2019. Nuorten pitkäaikaissairauksilla monia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin. Aikakauskirja Duodecim 17, 918-924. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo14925.pdf>

WHO 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 10.11.2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



Taulukko 2. Tiedon haku.

Tietokannat	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulos	Käytetty
Cinahl	Nuorten AND mielenterveys	Vuonna 2010-2021 julkaistut tekstit Suomen kielellä	85 osumaa	4
PubMed	youth mental health challenge	Vuonna 2010-2020 julkaistut tekstit Englannin kielellä	22 osumaa	1
Medic	"Nuorten hyvinvointi" AND haasteet OR mielenterveys OR kohentaminen	Vuonna 2010-2020 julkaistut tekstit Suomen kielellä	172 osumaa	7

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsaus

Tekijät/ vuosi	Artikkeli	Menetelmä/ materiaali	Keskeiset tulokset
Hirsimäki, Terhi; Rantanen, Anja; Kivimäki, Hanne; Koivisto, Anna-Maija; Joronen, Katja (2015)	Perhetekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien tyttöjen ja poikien itsearvioituun masentuneisuuteen	Tutkimuksen aineisto muodostui Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyyn vastanneista (n = 41154)	Perhetekijöillä merkittävä vaikutus nuoren mielenterveyteen ja koulumestykseen.
Bee, P. Bower, P. Byford, S. Churchill, R. Calam, R. Stallard, P. Prymachuk, S. Berzins, K. Cary, M. Wan, M, Abel, K. 2014.	The clinical effectiveness, cost-effectiveness and acceptability of community-based interventions aimed at improving or maintaining quality of life in children of parents with serious mental illness: a systematic review	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Mielenterveysongelmista kärsivien vanhempien lapsille ei ole olemassa elämän laatua mittaamaan tarpeeksi hyviä mittareita.
Vähätalo, R. Karukivi, M. 2019.	Nuorten pitkäaikaissairauksilla monia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin	Tieteellinen tutkimusartikkeli	Somaattisilla ja psyykkisillä sairauksilla samoja riskitekijöitä. Nuorten mielenterveyspalveluihin panostaminen on erittäin tärkeää.
Anttila, N. Huurre, T. Malin, M. Santalahti, P. 2016.	Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen	Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuden suomessa	Tämä katsaus osoittaa, että Suomessa on tarjolla monipuolisesti erilaisia lasten ja nuorten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja hyviä käytäntöjä varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa sekä toisen asteen koulutuksessa.

Sapiro, B. Ward, A. 2019.	Marginalized Youth, Mental Health, and Connection with Others: A Review of the Literature.	Kirjallisuuskatsaus	Sosiaalinen syrjäytyminen, eristäytymine ja traumaattiset kokemukset ovat iso riski nuoren mielenterveydelle.
Luoma, I.2016.	Raskausajan psyykkinen hyvinvointi: lapsen mielenterveyden varhaiset juuret?	Tieteellinen katsausartikkeli	Kohdunsisäisen elämän ja varhaislapsuuden olosuhteilla on mahdollisesti vaikutusta yksilön ajankohtaiseen ja pitkän tähtäimen hyvinvointiin ja terveyteen.
Kynsilehto, T. Kääriäinen, M. Ruotsalainen, H. 2017.	Terveydenhoitajien kokemuksia syömishäiriöiden varhaisesta puuttumisesta ja hoidosta koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa	Aineisto on kerätty teemahaastatteleamalla yhden kaupungin terveydenhoitajia	Säännöllisten terveystarkastusten merkitys on suuri nuoren psyykkistä hyvinvointia arvioidessa
Ranta, K. Kalliala, R. Karvonen, J. Koskinen, T. Kronström, K. 2020	Nuorten varhaisia psykososiaalisia hoitoja tulee ottaa laajemmin käyttöön	Tieteellinen tutkimusartikkeli	Nuorten mielenterveyden varhaisten psykososiaalisten keinoja on jo käytössä, mutta niitä tulee jalkauttaa enemmän valtakunnallisesti
Lourenço, M. S. G., Matsukura, T. S., & Cid, M. F. B. (2020).	Child and adolescent mental health from the perspective of Primary Health Care managers: possibilities and challenges.	Tieteellinen tutkimus.	Lasten ja Nuorten keskuudessa myös taloudelliset ja sosiaaliset ongelmat ovat suorassa yhteydessä mielenterveyden haasteisiin.
Kilponen, K. 2019	Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä	Pro-gradu tutkielma. Laadullinen tutkimus	Kouluterveydenhoitajien mukaan mielenterveyttä ei voi erottaa ihmisen muusta terveydestä, vaan mielen hyvinvointi ja mielenterveys ovat osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koululaisten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet

			viimeisten vuosien aikana voimakkaasti.
Tolmunen, T. Suonmaa, E. Ruusunen, A. Voutilainen, S. Lehto, S. 2015.	Tehoavatko omega-3-rasvahapot nuorten mielen-terveys- ja oppi-mishäiriöihin?	Tietellinen katsausartikkeli.	Omega-3 rasvahapoilla saattaa olla mielen-terveyttä tukevia vaikutuksia.
Kosola, S. 2020.	Voiko nuorten aivoterveysteen vaikuttaa?	Tietellinen tutkimusartikkeli	Nuorten aivot tarvitsevat rauhaa. Kehittyvät aivot ovat erityisen herkätkä pitkä-kestoisen stressin vaikutuksille. Siksi nuoria pitäisi suojella turhalta stressiltä.