

Hyvinvointi poikkeusoloissa

Nuorten aikuisten mielenterveys

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2021

Mia Kykkänen ja Tuija Nuutinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kykkänen, Mia Nuutinen, Tuija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 22	
Työn nimi Hyvinvointi poikkeusoloissa Nuorten aikuisten mielenterveys		
Tutkinto ja koulutusala Sairaanhoitaja (AMK)		
Tiivistelmä Vuoden 2019 lopulla alkunsa saanut koronapandemia on vaikuttanut maailmanlaajuisesti väestöjen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia muutoksia poikkeusolot ovat saaneet aikaan nuorten aikuisten mielenterveydessä. Tavoitteena oli saada tieteellisistä tutkimuksista tietoa, jota voidaan hyödyntää nykyisissä ja tulevaisuudessa terveyshaasteissa. Nuorten aikuisten syrjäytyminen ja pahoinvoinnin lisääntyminen tulevat lisäämään hoidon tarvetta. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostui 15 kansainvälisestä artikkelista. Aineiston analysointi toteutettiin sisällönanalyysin avulla. Tuloksien mukaan koronapandemian mielenterveydelle aiheuttamat häiriöt ja muutokset näkyvät globaalisti samanlaisina. Yksinäisyyden lisääntyminen saa aikaan eristäytymistä ja ahdistusta. Ahdistus voi oireilla masennuksena, syömishäiriönä, päihteiden käyttönä tai uniterveyden heikkene misenä. Mielen joustavuus eli resilienssi auttaa mielenterveyttä eheytyään ja pysymään vahvempuna poikkeusoloissa. Mielenterveyteen on satsattava tulevaisuudessa.		
Asiasanat Covid-19, poikkeusolot, mielenterveys, nuori aikuinen, masennus, ahdistus		

Abstract

Author(s) Kykkänen, Mia Nuutinen, Tuija	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 22	
Title of Publication Well-being in exceptional conditions Young adult's mental health		
Degree and field of study Bachelor of Health Care		
Abstract The corona pandemic, which began in late 2019, has affected the well-being of populations worldwide. The purpose of the thesis was to solve what changes the corona pandemic has revealed regarding the mental health of young adults. The aim was to obtain results from scientific research that can be used in current and future health challenges. Challenges include increasing the exclusion and ill-being of young adults. The thesis was made as a descriptive literature review. International databases were mainly used, and material consisted of 15 articles. The analysis of the data was carried out by using the content analysis. Considering the results of mental disorders and changes during the corona pandemic, one can say them appearing globally similar. Increased loneliness causes isolation and anxiety. In the future investment must be made in mental health care.		
Keywords Covid-19, exceptional conditions, mental-health, young people, depression, anxiety		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuoret aikuiset.....	2
3	Koronapandemia	3
4	Mielenterveydestä.....	4
4.1	Hyvä mielenterveys	4
4.2	Mielenterveyden taustaa.....	4
4.3	Mielenterveyden historiaa	6
4.3.1	Ahdistus.....	6
4.3.2	Masennus.....	7
4.3.3	Syömishäiriöt.....	8
5	Mielenterveys ja perusterveydenhuolto.....	9
6	Opinnäytetyön toteutus	10
7	Aineiston tiedonhaku.....	12
8	Aineiston analyysi	15
9	Tulokset.....	16
9.1	Koronapandemian vaikutus jaksamiseen	16
9.1.1	Opiskelu, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	16
9.1.2	Päihteet ja uniterveys	17
9.1.3	Ahdistus, masennus ja syömishäiriöt	18
10	Pohdinta	20
10.1	Eettisyys ja luotettavuus	20
10.2	Yhteenveto	20
10.3	Jatkotutkimusehdotukset	21
	Lähteet.....	22

Liitteet

Liite 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistot

1 Johdanto

Koronapandemian vaikutuksesta mielenterveysongelmat ovat kasvaneet Suomessa ja ulkomailla (Teva 2020). Nuorten mielenterveysongelmia ja syrjäytymistä on tärkeää ennaltaehkäistä, koska niillä voi olla pitkäkestoisia seurauksia (THL 2019).

Koronaepidemian aiheuttama epävarmuus haastaa yksilöitä opettelemaan uusia taitoja mielenterveyden omahoidossa niin ennaltaehkäisten mielenterveyden häiriöitä kuin pitäen huolta omasta jaksamisesta (Mielenterveystalo 2021). IRO Research Oy: n Tuhat suomalaista- kyselytutkimuksen mukaan alle 35-vuotiaista noin kaksi kolmesta kertoi havainneensa ahdistusoireita omassa elämässään tai lähipiirissään (Vahtera 2021).

Mieli voi olla erityisen haavoittuvainen poikkeusoloissa, jos sairastaa mielenterveyden häiriötä tai on kokenut äkillisen sairastumisen. Etävastaanotot ovat helpottaneet potilaiden hoitoon hakeutumista ja yleistyneet koko maassa, mutta potilaan hoito kasvokkain koetaan helpommaksi. (Teva 2020.) Kiinalaisen tutkimuksen, Chi ym. (2020) mukaan selviytymiskeinoja olisi tarjottava ainakin etäyhteyksin niille, joilla on riskinä sairastua mielenterveys-häiriöihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mielenterveyshäiriöiden riskitekijöitä etsimällä mielialassa ja käytöksessä tapahtuvia muutoksia koronapandemian aikana. Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytetyössä on, millaisia muutoksia koronapandemia on saanut aikaan nuorten aikuisten mielenterveydessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada koronapandemian vaikutuksista tieteellisistä ajankohtaistietoa, jota voitaisiin hyödyntää terveydenhuollossa muun muassa kansanterveyden- ja talouden näkökulmasta.

Mielenterveystyölle tulee olemaan tarvetta yhä enemmän koronakriisin aiheuttaman kuormittuneisuuden vuoksi (Mieli 2021a). THL: n ja Sitran tutkimuksen mukaan koulutus on paras lääke sekä syrjäytymistä, että sen kustannuksia vastaan (THL 2018). Mielenterveysongelmat ovat myös yleisin työkyvyttömyydelle siirtymisen syy (Eläketurvakeskus 2020). Yksilön terveystilaa vaikuttaa autonomiaan, jolloin yksilö kykenee hallitsemaan elämänsä, olematta toisista riippuvainen. Se, millainen terveys yksilöllä on tulevaisuudessa, on osittain yksilön omista valinnoista kiinni. (Huttunen 2020a.)

2 Nuoret aikuiset

Ihmisen kehittymisprosessi sosiaalisesti, fyysisesti ja psykologisesti kypsään aikuisuuteen on pitkä. Nuoruuden kehitys aikuisuutta kohti tarkoittaa erilaisia haasteita, siinä miten tunteita ilmaistaan ja hallitaan. Myös käyttäytymisen ymmärtäminen ja oppiminen tapahtuu vaiheittain. (Lönngqvist 2021.)

Nuorena aikuisena eletään ainutlaatuista elämänvaihetta. Oman paikkansa löytäminen yhteiskunnassa voi olla nuorelle aikuiselle vaikeaa, etenkin nyt koronapandemian aikana. Opiskelu, työelämä ja perheasiat eivät ole itsestäänselvyksiä. Nuorten aikuisten terveyteen ja hyvinvointiin voivat heijastua oman itsenäisen elämän aloittaminen ja sen mahdolliset haasteet. Tottumukset ja tavat määrittävät terveyttä ja hyvinvointia aikuisiälle asti, ja valintoja tehdään näiden mukaisesti. (IOM 2016.)

Aikuisiän mielenterveyshäiriöistä puolet alkaa jo teini-ikäisenä (THL 2021). Mielenterveyden kehityksessä väestötasolla noudatetaan yleisiä kehityslinjoja, mutta näissä raameissa-kin yksilöllisten erojen suuruus on huomattavaa. Samoissa olosuhteissa jotkut kärsivät keskimääräistä enemmän, kun taas toiset näyttävät voivan hyvin ja menestyvät. Kliinistä työtä ajatellen on tärkeintä ymmärtää yksilön mielenterveydessä vaikuttavat erityispiirteet ja niihin oleellisesti kuuluvat asiat. Jokainen kykenee itse vaikuttamaan tietyissä rajoissa omassa mielenterveydessä tapahtuvaan kehitykseen. (Lönngqvist 2021.)

3 Koronapandemia

Vuoden 2019 lopulla lähti Kiinasta liikkeelle tartuntatauti, koronavirus. Koronavirus voi levitä tartunnan saaneen henkilön suusta tai nenästä pieninä nestehiukkasina, muun muassa, kun yskittää, aivastetaan tai puhutaan. Useimmat tartunnan saaneet ihmiset ovat kärsineet lievistä tai kohtalaisesta hengityselinsairaudesta ja ovat toipuneet ilman erityishoitoa. Jotkut sairastuvat vakavasti ja tarvitsevat sairaalahoitoa. (WHO 2021.) Koronavirus voi olla kohtalokas etenkin iäkkäille ja niille, joilla on jo olemassa perussairaus. Pandemian aikana koronavirus kehittyi ja taudinkuvan muuttuessa infektiolta suojaautuminen vaikeutuu. (Anttila 2021.)

Koronapandemia vaikuttaa oleellisesti yhteiskunnan eri palvelujärjestelmien kehittymiseen. Poikkeusolojen aikana sairausdiagnoosit viivästyvät ja hoitosuhteet kärsivät. Syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden tilanteet vaikeutuvat pandemian jatkuessa. Pandemia on aiheuttanut talouskriisissä olevalle Suomelle lisää vaikeuksia, vaikka Suomi on Eurooppaan verraten selvinnyt vähällä. (Kestilä ym. 2020.)

Keväällä 2021 teetetyt tutkimuksen mukaan suomalaisia eniten kuormittavat koronavirus ja sen aiheuttamat poikkeusolot sekä tulevaisuuden epävarmuus. Kuormituksen syyt jakautuvat miesten ja naisten välillä melko tasaisesti. Tutkimuksessa näkyy kuitenkin selvästi se, että naisia kuormittavat enemmän koronavirukseen, poikkeusoloihin sekä perheeseen liittyvät asiat. Tutkimuksessa oli myös kysymys mielenterveyteen liittyvästä avun riittävydestä. Vastaajista noin 20 % kertoi kokevansa puutteita avun saatavuudessa. Tätä opinnäytetyötä sivuavia aiheita on käsitelty myös Käräkän ym. (2021) ja Lehtosen & Paanasen (2021) opinnäytetöissä.

4 Mielenterveydestä

4.1 Hyvä mielenterveys

WHO:n (2018) mukaan mielenterveys on olennainen osa terveyttä. Terveys on henkisen, fyysisen, sekä sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuus, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, työskentelee tuottavasti ja kykenee antamaan oman panoksen yhteisönsä hyväksi. Terveys ei ole pelkästään mielenterveyshäiriöiden puuttumista. (WHO 2018.)

Olennaisinta on määritellä terveys itselle parhaiten sopivalla tavalla. Terveys on henkilökohtainen kokemus. Ihminen saattaa olla muiden silmissä hyvinkin sairas mutta itse hän ei koe sitä, vaan voi tuntea itsensä terveeksi. Omakohtainen arvio perustuu henkilökohtaiseen toiveeseen ja tavoitteeseen, sekä siihen, millainen on se ympäristö, jossa hän elää. Mitä paremmin yksilö voi itse päättää elämänsä tapahtumista ja sen kulusta, sen parempana hän pitää omaa terveyttään ja päinvastoin. (Huttunen 2020.)

Koettu elämä, onnellisuus ja hyvä olo rakentuvat monista osa-alueista, jotka ovat osin kulttuurisia, osin aikaan liittyviä, osin kokemusmaailmallisia ja osaltaan myös yksilökohtaisia. Ihmislajien olennaisia arvorakenteita ovat merkityksellisyyden tunne ja yksilön kokema ihmillinen kohtaaminen. (Valli 2020, 39.)

Yksilö kykenee edistämään omaa terveyttään olemalla omassa vuorovaikutuksessaan utelias, aktiivinen ja tiedonhaluinen. Mielenterveys vahvistuu ja rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilön kyky pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta kasvattaa ja edistää mielenterveyttä. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ja mielen taito edistävät mielenhyvinvointia. (Wahlbeck 2017.)

4.2 Mielenterveyden taustaa

Suomalaisten fyysinen terveys on parantunut ja eliniän odote pidentynyt. Mielenterveyspalvelujen tarve on kuitenkin lisääntynyt, etenkin nyt koronapandemian vaikutuksesta. (THL 2021.) Jokaisen elämään kuuluu esimerkiksi surua, pettymyksiä ja ajoittaisia nukahtamisvaikeuksia. Terve mieli reagoi ongelmiin rakentavasti ja säilyttää toimintakyvyn mahdollisista oireista huolimatta. Kun oireista tulee elämää rajoittavia ja ne pitkittyvät puhutaan häiriöstä tai sairaudesta. Psykiatrissa sairautta sairastava poikkeaa tunne-, ajatus-, ja käytöstavoiltaan terveestä muun muassa siinä, että hän ei kykene käsittelemään erilaisia tunteitaan. (Huttunen 2017.) Mielenterveystyöstä säädetään laissa, jolla pyritään vahvistamaan mielenterveyttä ja yksilön suojaa (STM 2021).

Mielenterveyden taustatekijöihin vaikuttaminen läpi elämän on äärimmäisen tärkeää terveyserojen kaventamisessa, koska heikkoon sosiaaliseen asemaan liittyy vahvasti myös mielenterveyshäiriöiden riski. (Wahlbeck ym. 2017.) Mielenterveyslaki (1990/1116,1§) määrittelee seuraavasti;

Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.

Nobelisti James Heckmanin analyysin mukaan, yhteiskunnan kannalta tuottavin investointi on sijoittaa heikoimmassa asemassa olevien lasten hyvinvointiin ja varhaislapsuuden kehitykseen. Investoimalla lapsen varhaiskasvatukseen luodaan parempia terveys-, koulutus- sosiaali- ja taloustuloksia, jotka puolestaan lisäävät tuloja ja vähentävät kalliiden sosiaalimenojen tarvetta. (Heckman 2012.) Ensimmäisinä elinvuosina luodaan pohja elinikäiselle mielenterveydelle ja mielen resilienssille (Wahlbeck 2017).

Resilienssillä tarkoitetaan henkistä kestävyyttä, jonka avulla ihminen kykenee käyttämään vahvuuksiaan ja voimavarojaan, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan muuttuvissa elämäntilanteissa. Mielenkestävyyden eli resilienssin merkitys nousee esiin yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, jota haastavat ihmisen totutut toimintamallit ja ajatukset, kuten nyt koronapandemian aikana. Vaikeiden tilanteiden lisäksi resilienssi vaikuttaa myös elämän kokonaishallinnassa. Resilienssissä ilmiönä yhdistyvät toiminnan eri osa-alueet, psyykkinen, fyysinen, eettinen ja sosiaalinen toimintakyky. Resilienssi on yksi tapa jäsentää ja kuvata ihmismielen kykyä yllättävissä tilanteissa. (Koirikivi & Benjamin 2020; Valli 2020.)

Mielenterveyden joustavuus voidaan todeta positiivisina odotuksina ja toivoa ylläpitävänä myönteisenä tulevaisuudenkuvana. Tätä positiivisen mielenterveyden kokonaisuutta luonnehditaan usein käsitteellä resilienssi. (Lönnqvist 2021).

Mielenterveyttä kuormittavat erilaiset riskitekijät. Nämä riskitekijät ovat olemassa ennen mielenterveyden näkyvää ongelmaa tai häiriöitä. Riskit saattavat johtua perheestä, yhteisöstä, elinympäristöstä tai yksilöstä itsestään. Riskitekijät voivat olla myös yhteiskunnasta tai koko kansakuntaa kohdanneesta ilmiöstä johtuvia. Ne voivat olla sekä lyhyt että pitkäkestoisia. Erityisen haitallista on riskitekijöiden kasautuminen esimerkiksi traumaattisten kokemusten kautta. Mielenterveyden riskeiksi luetaan köyhyys, asunnottomuus ja väkivalta. (Mieli 2021b.)

Koronapandemia on esimerkki ulkoisesta tekijästä, jolla on mielenterveyttä heikentävä vaikutus. Muita ulkoisia riskitekijöitä ovat kodittomuus, elämässä tapahtuvat erot ja menetykset, sosiaalinen ja seksuaalinen hyväksikäyttö, sekä väkivalta. Ulkoisia riskejä ovat myös

kiusaaminen ja syrjintä. Sisäisiä riskitekijöitä voivat olla sairaudet, uupumus, yksinäisyyden kokemus ja itsetunnon haavoittuvuus tai käsittelemätön traumaattinen kokemus. (Mieli 2021b.)

4.3 Mielenterveyden historiaa

1700-luvulla ajateltiin, että psyykkisen sairauden takana oli moraalinen ongelma, jolloin oireista kärsivää pyrittiin auttamaan keskustelemalla ja eristämällä sairastunut henkilö joksikin aikaa pois ulkoisten ärsykkeiden äärestä. Tämä hoitomuoto on ollut alkuna nykyaikaiselle psykiatialle. Lobotomian keksijänä tunnettu neurologi António Egas Moniz sai tunnustuksena menetelmästään Nobelin palkinnon. Hoitomenetelmän tarkoituksena oli helpottaa potilaan oloa poistamalla aivoissa sellaisia yhteyksiä, joiden miellettiin aiheuttavan oireita. Vielä 1700-luvulla ei osattu erottaa henkisiä sairauksia fyysisistä, joten henkistä sairautta hoidettiin fyysisillä menetelmillä, kuten rajoittamalla hänen liikkeitään sänkyyn sitomalla tai käyttämällä potilasta jäisessä kylvyssä. Henkisesti sairas koettiin ongelmana kotona. Sairas henkilö vietiin mielisairaalaan, joissa asukaspaikkoja ei ollut vielä 1800-luvulla tarpeeksi hoitohenkilökuntaan nähden. Mielisairaalaista ei useinkaan palattu takaisin. (Terve.fi 2020.)

Avohoitoa on kehitetty 1960-luvulta lähtien ja vuonna 1991 myös mielenterveyslakia muutettiin avohoitopainotteisemmaksi. Psykiatrisia sairaaloita lopetettiin. (Niemelä ym. 2015.)

Mielitautia ja mielisairautta on aina käytetty kuvaamaan mielen sairastumista, lähinnä psykoosia. Mielisairaslaki vaihtui asenteiden ja käsitteiden muuttuessa Suomessa mielenterveyslaiksi vuonna 1991. Psykiatria nimitettiin yhä 1960-luvulla mielitautiopiksi. Myös mielitaudit-termi vaihdettiin ensin psykiatrisiksi sairauksiksi ja 1980-luvulla niitä alettiin kutsua mielenterveyden häiriöiksi. Tavallisimmin esiintyviä mielenterveyden häiriöitä voivat olla erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, masennustilat sekä päihdehäiriöt. (Lönngqvist 2021.)

4.3.1 Ahdistus

Ahdistus on yleisoire. Ahdistuneisuushäiriö rajoittaa yksilön elämää ja heikentää toimintakykyä. Erilaiset pelot saavat yksilön elimistön häiriötilaan, josta aiheutuu somaattisia oireita. Diagnosoidut ahdistuneisuushäiriöt aiheuttavat sekä toimintakyvyn että myös elämänlaadun heikkenemistä, jota voidaan lieventää potilaalle räätälöidyllä hoidolla. (Käypä hoitosuositus 2019.)

Ahdistuneisuuden luonne ja voimakkuus vaihtelevat, vähänkin voimakkaampi ahdistuneisuus käynnistää elimistön autonomisen hermoston. Autonomisen hermoston käynnistyessä ilmenevät elimistön somaattiset oireet. Somaattiset oireet voivat aiheuttaa ahdistusta ja näin

ahdistus voimistuu entisestään. Pelko varoittaa ihmistä uhkaavista tilanteista, mutta pelon muuttuessa ahdistukseksi se voi alkaa hallita yksilön elämää ja johtaa psykiatriseen häiriöön. Ahdistus on usein sidoksissa päihteiden käyttöön. Ahdistuneisuus esiintyy oireena useimmissa psykiatrisissa sairauksissa muun muassa uniterveyden häiriintymisenä. Ahdistushäiriöitä voidaan ennaltaehkäistä terveellisillä elämäntavoilla ja omahoito-ohjelmilla. Jotta ahdistuksesta ei tulisi koko elämän aikainen kärsimys, oireet tulisi ottaa vakavasti ja hakeutua ajoissa avun piiriin. (Huttunen 2018.)

4.3.2 Masennus

Sanalla masennus eli depressio voidaan käsittää eri asioita. Masennustiloissa keskeisenä oireena on masentunut mieliala tai näkyvä vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä. Oire vaivaa lähes taukoamatta yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan. Masennustilassa ei silti ole kyse pelkästä mielialasta tai mielenkiinnosta/mielenkiinnon puuttumisesta, sillä varsinaisen masennustilan diagnosointi edellyttää useimmiten myös useita muita samanaikaisia oireita. (Huttunen 2018b.)

Masennuksen hoidossa tärkeässä roolissa on yksilöllinen hoitosuunnitelma, joka koostuu eri hoitomenetelmien yhdistelmästä. Mahdollisia muita tukitoimenpiteitä järjestetään tarpeen mukaan. Depressiota hoidetaan tehokkaiksi osoitetulla psykoterapialla sekä masennuslääkkeillä tai niiden yhdistelmällä. Näiden hoitomuotojen käyttö yhtäaikaista on selvästi tehokkaampaa kuin vain toisen. Yhtäaikainen käyttö on suositeltavaa etenkin silloin, kun depressio heikentää selvästi potilaan toimintakykyä. (Käypä hoito- suositus 2021.)

Masennustilat ovat kasvava kansanterveydellinen ongelma. Useimmiten masennustilojen laukaisevina tekijöinä ovat parhaillaan tapahtuvat omakohtaiset elämäntapahtumat, kuten pettymykset ja menetykset. Masennus saattaa olla luonteeltaan myös keino paeta sitä laukaisevia tai ylläpitäviä tunnetiloja, kuten omia tai toisen vihan tunteita. (Huttunen 2018b.)

Masennuksen vaikeusastetta (lievä, keskivaikea, vaikea) voidaan arvioida sen perusteella, millaisia oireita ja kuinka paljon oireita esiintyy sekä kuinka ne vaikuttavat toimintakykyyn. Henkisten oireiden ohella masennus saattaa myös oireilla fyysisinä tuntemuksina, kuten selkä- ja niskakipuna, vatsakipuna, päänsärkynä (migreeninä) tai rintakipuna ja ahdistuksen tunteena rinnassa. (Terveystalo.)

Masennukseen on liitetty myös huomattavaa painon laskua tai nousua, liikkeiden ja mielen hidastumista /kiihtyneisyyttä, unettomuutta tai lisääntyntä unen tarvetta. Oireina voi olla päivittäinen väsymys tai voimattomuus, arvottomuuden tai syyllisyyden tunteet, ajattelun vaikeus, keskittymiskyvyn puute, vaikeus tehdä päätöksiä sekä kuolemaan liittyvät

mielikuvat tai itsemurha-ajatukset. Masentuneena voi tuntea myös ahdistuneisuutta sekä tarvetta lisääntyneeseen alkoholin käyttöön. (Huttunen 2018b.)

4.3.3 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat tyypillisiä nuorten ja nuorten naisten mielenterveydenhäiriöitä. Syömishäiriössä yksilö voi noudattaa orjallisesti omia ruokavalintojaan ja niiden määrää. Syömishäiriöiden syyt jäävät usein piiloon, koska syömishäiriötä ei tunnisteta tai niistä ei puhuta. Syömishäiriötä tulisi kartoittaa jo lievien oireiden ilmetessä, koska hoidon ennusteet ovat näin paremmat. Syömishäiriöt voivat olla myös stressistä johtuvia. (Käypä hoito- suositus 2014.)

Stressiä syntyy, kun ulkoiset vaatimukset ylittävät henkilön sisäiset voimavarat. Pitkään jatkunut kehon ylivireystila aiheuttaa uupumusta, joka voi johtaa epäterveellisempiin valintoihin. Pitkäkestoinen stressi aiheuttaa esimerkiksi kortisolin sekä muiden syömisen säätelyyn ja aineenvaihduntaan liittyvien hormonitasojen muutoksia, jotka altistavat painonnousulle. Syöminen aktivoi kehossamme mielihyvään ja rauhoittumiseen liittyviä sekä hormonaalisia että hermostollisia toimintoja. Ruoka voi nostaa mieleemme muistoja, jotka liittyvät aiempiin syömiskokemuksiin. Syöminen stressin lievittämiseksi tai lohdun hakemiseksi ei ole haitallista, eikä siitä ole syytä pyrkiä eroon, sillä syömisen kuuluukin tarjota nautintoa ja mielihyvää. Tällainen taipumus on nimeltään tunnesyöminen. Jos vihan, pelon, surun tai häpeän tunteita turrutetaan syömisellä, itse tunnetta ei päästä käsittelemään ja vaikuttamaan sen syihin. Tunnesyöminen on todettu olevan yhteydessä painonnousuun sekä vaikeuksiin onnistua painonhallinnassa. (Wilenius 2021.) Terveelliset ruokailutottumukset ja myönteinen minäkuva suojaavat syömishäiriöltä (Tarnanen ym. 2015).

5 Mielenterveys ja perusterveydenhuolto

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992, 3§) määrittelee Suomen kansalaisten oikeudellisen aseman yleisellä tasolla hyvin ja selkeästi terveydenhuollossa.

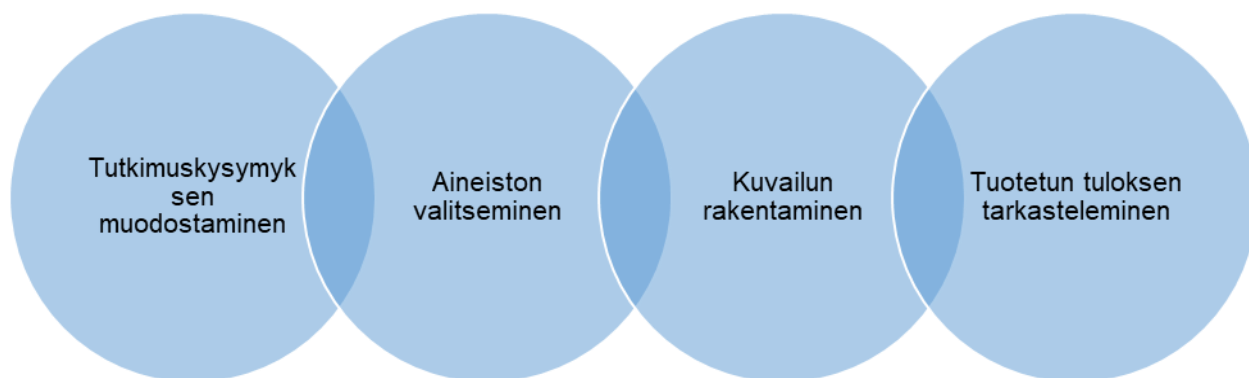
Psykiatrisen osaamisen tuominen somatiikan puolelle edistää ja kehittää kansanterveyttä. Mielenterveysongelmista kärsivien on tiedetty käyttävän muita enemmän sekä terveys että sosiaalipalveluita. Heidän elinajanodotteensa oletetaan olevan myös muita lyhyempi. Päih-teiden runsas käyttö lisää mielenterveysongelmia ja edesauttaa monien somaattisten sairauksien syntymisen riskiä. Hoitamaton mielenterveys- tai päihdeongelma voi osaltaan vaikeuttaa somaattisesta sairaudesta toipumista. (Niemelä ym. 2015.) Mielenterveyden edistämisen tavoite on tukea ja vahvistaa ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskuntien hyvinvointia (Wahlbeck 2017).

Perusterveydenhuoltoon sisällytettyjä hoitokäytäntöjä on valtakunnallisesti jo käytössä. Hyvinä esimerkkeinä tällaisista ovat muun muassa terveysasemilla toimivat depressiohoitajat, depressiokoulut sekä työpareina toimivat päihdesairaanhoitajat ja lääkärit. Kehittyvät verkko- ja digipalvelut kuten nettipsykoterapiat, videovälitteinen psykoterapia sekä etäkonsultaatiomahdollisuudet antavat uusia mahdollisuuksia psykiatriseen hoitotyöhön myös syrjäseuduilla. (Niemelä ym. 2015.) Väestön mielenterveyden merkitys on yhä ilmeisempi yhteiskunnan kansantaloudelle ja menestykselle, ja mielenterveyspääomasta onkin muodostunut huomattava kilpailukykytekijä (Wahlbeck 2017).

6 Opinnäytetyön toteutus

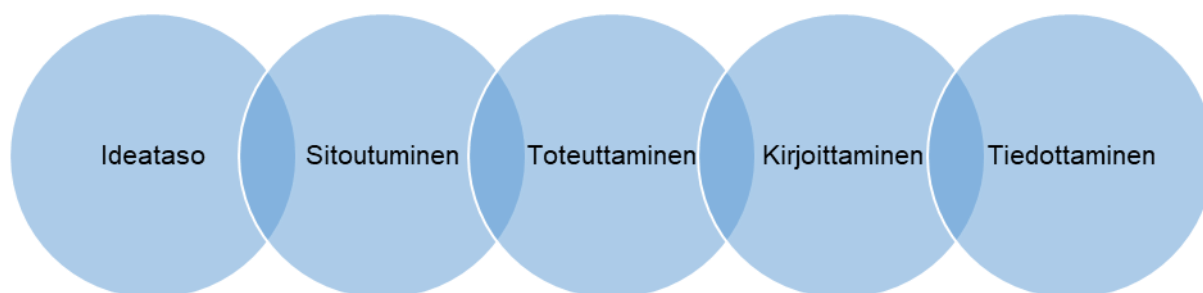
Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa arvioidaan ja analysoidaan jo valmiina olevia tutkimuksia. Näiden tutkimuksien tuloksista laaditaan perustaa uusille tutkimustuloksille. (Salminen 2011, 7.) Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään paljon tutkimusmenetelmänä hoito- ja terveystieteellisessä tutkimuksessa (Kangasniemi ym. 2013, 293). Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla kyettiin sekä arvioimaan jo olemassa olevaa teoriaa että muodostamaan uutta teoriaa (Salminen 2011, 9).

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa etsitään usein vastauksia kysymyksiin, mitä ilmiöstä jo tiedetään. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on jaettu neljään vaiheeseen, jotka kytkeytyvät toisiinsa. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Koko tutkimusprosessia ohjaa tutkimuskysymys ja tutkimuksessa käytettävien julkaisujen määrä perustuu tutkimuskysymyksen laajuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 294–295). Seuraavassa kuviossa 1, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet.



Kuvio 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Kangasniemi ym. 2013, 294)

Tutkimusprosessin aikana tehdään valintoja ja päätöksiä tieteellisen tutkimuksen ehtojen ja tutkimusetiikan ohjaamina ja prosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Seuraavassa kuviossa 2, tutkimusprosessin vaiheet. (Vilka 2021, 56.)



Kuvio 2. Tutkimusprosessin vaiheet (Vilkkä 2021, 56)

7 Aineiston tiedonhaku

Kirjallisuuskatsaukseen pyrittiin löytämään mahdollisimman laaja otanta tutkittavasta aiheesta, joten sen keräämiseksi suoritettiin järjestelmällinen tiedonhaku. Kirjallisuuskatsauksen aineisto etsitään tavallisesti elektronisista tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Millaisia muutoksia Covid-19 on saanut aikaan nuorten aikuisten mielenterveyteen?

Kysymyksestä esiin nousivat asiasanat, Covid-19, mielenterveys, nuori aikuinen, muutos, ahdistus ja vaikutus. Aineistoa haettiin LUT-tiedekirjastosta manuaalisesti, sekä tieteellisiä tietokantoja (PubMed-, Ebsco- Cinahl, Elektra, Medic ja Google Scholar) käyttäen, jotka sisältävät luotettavaa ja vertailukelpoista aineistoa. Apuna tiedonhaussa käytettiin myös LUT-tiedekirjaston informaattikkoa. Informaatikolta saa opinnäytetyökohtaista ohjausta.

Aineistoa valittaessa on tärkeä huomioida, että mukaan otetun alkuperäistutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä vastaamaan edes osittain tutkimuskysymykseen. Tämän opinnäytetyön aineisto on valittu selvästi ilmaistuna eli eksplisiittisesti, koska tässä on raportoitu tutkimukseen sisälletyt tietokannat ja määritetyt valintakriteerit. Aineiston sisältöä ja tutkimuskysymyksen välistä reflektiota tarkasteltiin tutkimusprosessin aikana. Tämän vuoksi nämä voivat vielä tarkentua tutkimuksen edetessä. (Kangasniemi, 2013, 295–296.) Seuraavassa taulukossa 1, aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Suomen- tai englanninkielinen julkaisu	Ei suomen- tai englanninkielinen julkaisu
Tutkimuksen julkaisuvuosi 2019–2021	Tutkimukset yli kolme vuotta vanhoja
Saatavilla ilmaiseksi, tiivistelmä ja kokoteksti	Julkaisut tai tutkimukset maksullisia, tiivistelmää ja kokotekstiä ei saatavilla
Tutkimukset käsittelevät nuoria aikuisia	Julkaisun tai tutkimuksen sopimattomuus opinnäytetyön aiheeseen

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Tiedonhakua rajattiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Haun kriteerit on esitetty taulukossa 1. Julkaisujen tuli olla vuosien 2019–2021 välillä julkaistuja tutkimuksia, suomen tai englanninkielisiä ja tutkimuksista tuli olla saatavilla tiivistelmä sekä kokoteksti. Sisäänottokriteereinä oli myös se, että artikkeli käsittelee nuoria aikuisia ja artikkeli on saatavilla ilmaiseksi. Poissulkukriteerinä oli julkaisun tai tutkimuksen sopimattomuus. Mukaan ei otettu julkaisuja, jotka olivat yli kolme vuotta vanhoja, eivät olleet ilmaiseksi ja kokonaan saatavilla tai julkaisut olivat muulla kielellä kuin suomi tai englanti.

PubMed-tietokannasta tutkimuksia haettiin hakusanoilla Covid-19, mental health, young people, change ja impact. Osumia saatiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien jälkeen 161 kappaletta, joista vain 20 vastasi otsikon perusteella tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kuusi aineistoa tästä tietokannasta. Ebsco- Cinahl- tietokannasta haettiin aineistoa hakusanoilla Covid-19, young people, "mental health" ja anxiety. Tämä haku tuotti 19 artikkelin tuloksen, joista kuusi vastasi tiivistelmän perusteella tutkimuskysymykseen ja yksi valittiin sopivana kirjallisuuskatsaukseen.

Elektra-Doria tietokannasta saatiin mental health ja change- sanoilla 47 osumaa, joista seitsemän vastasi otsikon perusteella tutkimuskysymykseen. Tiivistelmän perusteella kirjallisuuskatsaukseen valittiin vain yksi aineisto. Google Scholarissa käytettiin hakusanoja Covid-19 and "young people's mental health", ja change. Haku tuotti 257 tulosta. Tiivistelmän perusteella kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin kolme artikkelia.

Kotimaisesta hoitotieteellisestä tietokannasta, Medicistä, etsittiin tietoa hakusanoilla Covid-19, "mental health" ja "young people" ilman rajoituksia ja osumia tuli 70. Medicistä ei löytynyt yhtään aineistoa, joka olisi vastannut tutkimuskysymykseen. Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 15 tutkimusta. Seuraavassa taulukossa 2, haun tulokset.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaus	Otsikolla osumia	Tiivistelmällä osumia	Hyväksytty
PubMed	Covid-19, mental health, young people, change impact	Vuosi 2019–2021, free full text, Abstract	161	20	6
Ebsco-Cinahl	Covid-19, young people, "mental health", anxiety	Vuosi 2019–2021, abstract	19	6	1
Elektra-Doria	Covid-19, "mental health" change	Vuosi 2019–2021	47	1	1
Google Scholar	Covid-19 and "young people's mental health"	Vuosi 2019–2021	257	-	3

	health", change				
Medic	Covid-19, "mental health" ja "young peo- ple"	Ei rajoja	70	2	0
Manuaali- sesti	COVID-19, mielenter- veys, nuori aikuinen, muutos, ma- sennus, ah- distus, vai- kut				4
Yhteensä					15

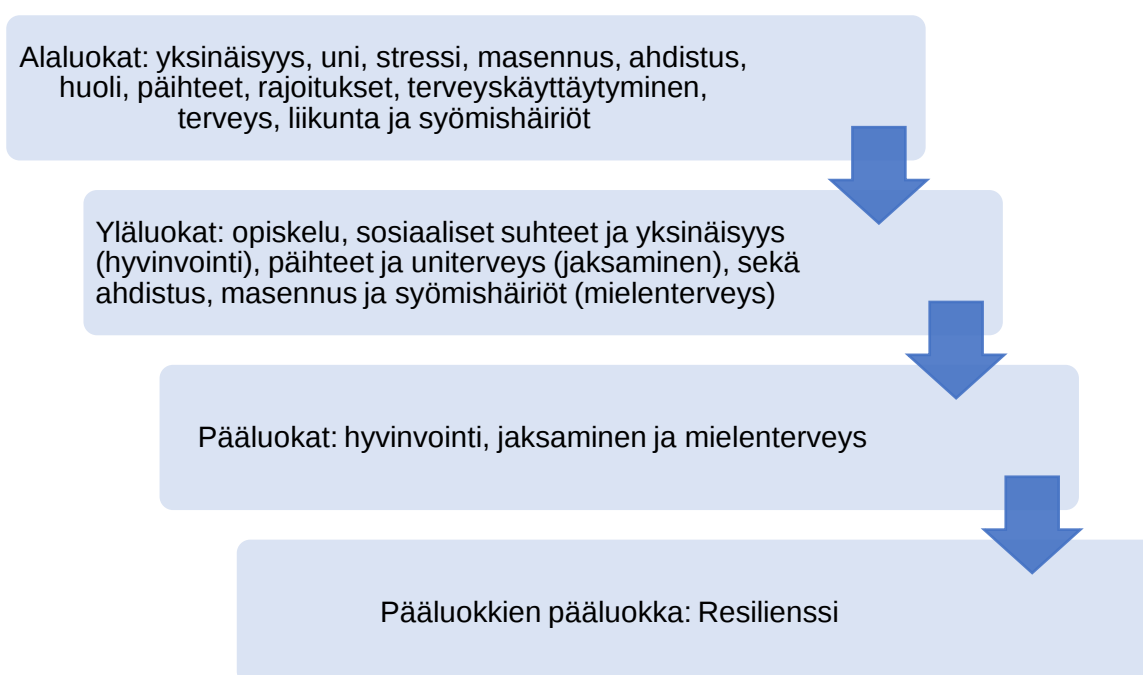
Taulukko 2, Haun tulokset

8 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysimuotoja ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi. Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista, aineistolähtöistä sisällönanalyysia, joka on perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkitavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja selkeässä muodossa. Aineistolähtöistä laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysiä on kuvattu karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi, 1 aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisen käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 112, 117, 122.)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin 15 kansainvälistä artikkelia, jotka kaikki ovat tutkimuksia. Analyysiprosessi alkoi tutkimusten kääntämisestä suomen kielelle. Aineistokokonaisuutta käytiin läpi alleviivaten aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavat keskeiset ilmiöt. Aineiston ilmiöistä nousi toistuvasti esiin kolme aihealueriä, jotka ovat: opiskelu, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys, päihteet ja uniterveys, sekä ahdistus, masennus ja syömishäiriöt. Nämä ryhmät kuvasivat nuorten aikuisten mielenterveyden muutoksia pandemian aikana. Alleviivatut kohdat kirjoitettiin ylös tiivistettyyn muotoon. Aineistossa alaluokiksi muodostui seuraavat: yksinäisyys, uni, stressi, masennus, ahdistus, huoli, päihteet, rajoitukset, terveyskäyttäytyminen, terveys, liikunta ja syömishäiriöt. Nämä ryhmät yhdisteltiin kolmeen pääluokkaan: hyvinvointiin, jaksamiseen ja mielenterveyteen. Näiden luokkien katsottiin muodostavan yhden ison pääluokan, resilienssin. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, kuvio 3.

Kuvio 3. Sisällönanalyysi



9 Tulokset

9.1 Koronapandemian vaikutus jaksamiseen

9.1.1 Opiskelu, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Bangladeshissa koronapandemialla on ollut merkittävä kielteinen vaikutus yliopisto-opiskelijoiden psykologiseen hyvinvointiin ja akateemisiin opintoihin (Rahman 2020). Samankaltaisia tuloksia löydettiin myös New Jerseyssä, USA:ssa, jossa opiskelijat kertoivat useista akateemisista ja arjen vaikeuksista sekä mielenterveysvaikeuksista (Kecojevid ym. 2020). Rahmanin (2021) tutkimuksesta käy ilmi myös, että pandemialla on ollut kielteisiä vaikutuksia naisiin miehiä enemmän. Verkko-opintojen vaikutusta hyvinvointiin tutkittiin Italiassa, Giacomo ym. (2020) ja niiden havaittiin edistävän ammatillista kehitystä ja vahvistavan luottamusta tulevaisuuteen. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat keskeisesti ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua joukkoon (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021a).

Koronapandemian vaikutuksesta lähiopetusta rajattiin ja sosiaalinen elämä väheni, jolloin yksinäisyyttä koettiin enemmän (Hietanen-Peltola ym. 2020). Yksinäisyys lisääntyi vuoden 2020 tammikuusta huhti-toukokuuhun ja masennusoireilu näkyi selvästi niillä, joilla sosiaalinen yhteys väheni merkittävästi (Lee ym. 2020).

IRO Research Oy:n tekemän kyselytutkimuksen (2021) mukaan uupumus ja ahdistuksen kokemukset korostuvat nuorten aikuisten vastauksissa. Nuorista aikuisista suuri osa oli havainnut itsessään tai lähipiirissään uupumusta (Mieli 2021a). Schwingerin ym. (2020) tutkimuksessa koronakaranteeni vaikutti negatiivisesti vähemmän 26–50-vuotiaiden kuin tätä nuorempien 18–25- ja vanhempien 51–81-vuotiaiden elämään. Ahdistuneisuus ja masennusoireiden osalta vaikutus oli 26–50-vuotiaiden kohdalla myöskin edellä mainittuja vähäisempi.

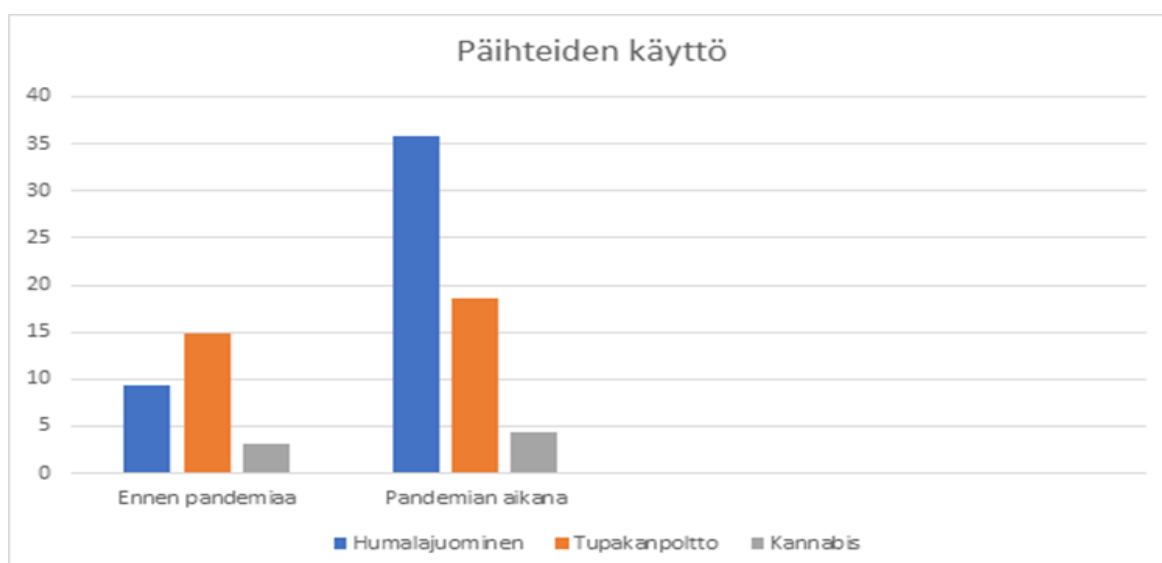
Horigianin ym. (2020) tutkimuksessa arvioitiin yksinäisyyden, ahdistuneisuuden, masennuksen sekä alkoholin ja huumeiden käyttöä COVID-19-pandemian aikana. Osallistujat ilmoittivat, että mielenterveyden ja päihteiden käytön oireet lisääntyivät merkittävästi Covid-19:n jälkeen. Nuorten aikuisten yksinäisyys on USA:ssa vakava ongelma, johon on puututtava ja sen eteen on tehtävä ennaltaehkäisevää työtä. (Horigian ym. 2020.)

9.1.2 Päihteet ja uniterveys

Suomessa laillisia päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet sekä kofeiini ja laittomia päihteitä ovat huumeet (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021b). Eri päihteet vaikuttavat aivoihin eri tavoin ja niitä käytetään usein mielihyvän lisäämiseksi ja ahdistuksen lieventämiseksi (Mielenterveystalo 2021b). Kansanterveys- ja mielenterveysasiantuntijat ennustavat päih- teiden käytön ja mielenterveysongelmien vahvaa lisääntymistä Covid-19 seurauksena yk- sinäisillä ja riippuvuutta sairastavilla Yhdysvalloissa (Horigian ym. 2020).

Humalajuomisen lisääntyminen Covid-sulun vaikutuksesta oli selvästi havaittavissa rans- kalaisten yliopisto-opiskelijoiden terveyskäyttäytymisessä (Tavolacci ym. 2021). Tavolacci- nin ym. (2021) mukaan humalajuominen oli selkeästi noususuuntaista miespuolisilla opis- kelijoilla ja varsinkin masennusoireista kärsivillä miesopiskelijoilla. Nuorella aikuisella eli- mistön kestävyys on yleensä hyvä ja tämä lisää riskiä humalahakuiseen juomiseen sekä opeteltuun humalahakuiseen alkoholin käyttöön (Kylmänen 2016). Humalajuomista olisi seurattava ja sen vaikutuksia ennakoitava ja huomioitava (Tavolacci ym. 2021). Horigianin ym. (2020) tutkimukseen osallistujat paljastivat haitallista tai riippuvaista juomista olevan 30 %, ja 44 % osallistujista ilmoitti humalajuomisesta vähintään kuukausittain.

Tavolaccinin ym. (2021) tutkimuksessa mainittiin myös tupakanpoltto, joka nousi muutaman prosentin, samoin kannabiksen käyttö. Nikotiini voi parantaa keskittymiskykyä, lievittää stressiä ja vähentää ruokahalua (Päihdelinkki 2021a). Kannabis on yleisnimitys, jota käyte- tään erilaisista hampukasvista saaduista valmisteista ja sen päihdyttävä vaikutus syntyy kannabinoideista. Kannabiksen on koettu rentouttavan ja piristävän, kun taas negatiivisia käyttökokemuksia ovat esimerkiksi ahdistuneisuus ja levottomuus. (Päihdelinkki 2021b.) Seuraavassa kuvassa 1, Päihteiden käyttöä Ranskassa.



Kuva 1, Päihteiden käyttöä Ranskassa

Kun koronapandemian sulkurajoitukset tulivat voimaan, kaikki elämän osa-alueet ovat muuttuneet, myös uni (Yuksel ym. 2020). Pakistanissa opiskelijoilla teetetyin Alin ym. (2021) tutkimuksen mukaan lähes kolme neljäsosaa osallistujista koki, että karanteenista selviäminen olisi ollut vaikeampaa, ellei heillä olisi ollut elektronisia laitteita käytössään. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että sosiaalisen median käytön lisääntyminen johti univaikeuksiin ja yleiseen väsymyksen tunteeseen. (Ali ym. 2020.) Uniterveys on vahvasti yhteydessä mielenterveyteen eli mitä parempi uniterveys, sitä parempi mielenterveys (Yuksel ym. 2020). Unettomuus voi olla mielenterveyssairauden ensioire. Unettomuus voi johtaa eri mielenterveyssairauksiin, kuten mieliala-, päihde- ja ahdistushäiriöihin, jotka puolestaan syömishäiriöihin. (Partonen 2021.) Yli puolet Yukselin ym. (2020) tutkimuksen verkkokyselyyn osallistuneista siirsi nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja myöhemmäksi, ja yli kolmannes ilmoitti lisääntyneistä unihäiriöistä pandemian aikana (Yuksel ym. 2020).

9.1.3 Ahdistus, masennus ja syömishäiriöt

Giacomon ym. (2021) tutkimus Italiassa analysoi pandemian aiheuttamia pelkoja ja sen aikaan saamaa ahdistusta yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Chengin ym. (2020) tutkimuksen mukaan nuoret aikuiset ovat alttiita informaatiolle ja kun jaetaan liian negatiivista tietoa pandemiasta, se johtaa vakavampiin psykologisiin ongelmiin. Myös Rennin ym. (2020) tutkimus viittaa samaan. Tämän pandemian arvaamatonta tulevaisuutta ovat pahentaneet myytit ja internetistä saadut väärät tiedot, jotka ovat aiheuttaneet ahdistusta, paniikkia ja epätoivoa Kiinan väestössä, jossa internetin käyttäjiä on 829 miljoonaa (Ren ym. 2020). Pandemian aiheuttama epävarmuus ilmeni nuorissa muun muassa masennusoireiluna ja ahdistuksena (Cheng ym. 2020). Turkissa Erenin ym. (2020) teettämässä poikkileikkaustutkimuksessa naisilla, nuorilla, lapsilla ja niillä, joilla oli alhainen koulutustaso ja huono taloudellinen tilanne oli ahdistusta enemmän suhteessa muihin ja ahdistuneisuudella oli vahva syy-yhteys unihäiriöihin.

Yhdysvalloissa yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa yli puolet yliopiston opiskelijoista ilmoitti kohtalaisista tai vaikeista ahdistusoireista Covid-19 pandemian aikana. Vakavampiin ahdistuneisuusoireisiin liittyi tunnesyömistä. (Coakley ym. 2021.) Myös Kreikassa havaittiin ahdistukseen ja masennukseen liittyvää tunnesyömistä (Konstantopoulou & Raikou 2020).

IRO Research Oy:n Tuhat suomalaista- kyselytutkimuksen mukaan alle 35-vuotiaista noin kaksi kolmesta kertoi havainneensa ahdistusoireita omassa elämässään tai lähipiirissään (Mieli 2021). New Jerseyssä opiskelijoille teetetyssä poikkileikkaustutkimuksessa

akateemiset vaikeudet, kuten kyky keskittyä akateemiseen työhön, liittyivät merkittävästi masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin lisääntymiseen (Kecojevid ym. 2020).

Nuorilla aikuisilla on suuri yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien lisääntymisen riski Covid-19-pandemian aikana (Lee ym. 2020). Yliopisto-opiskelijoiden mielenterveys on herättänyt huolta, koska suuri määrä opiskelijoita kärsii psyykkisestä ahdistuksesta (Kecojevid ym. 2020). Savagen ym. (2020) tutkimus viittaa Covid-19-pandemian vaikuttavan negatiivisesti UK:n yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja liikkumiskäyttäytymiseen.

10 Pohdinta

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä (Vilkkä 2021, 41). Tutkimusetiikka velvoittaa kaikkia tutkimuksen tekijöitä samalla tavalla. Tätä opinnäytetyötä tehdessä on otettu huomioon muiden tutkijoiden työn kunnioitus ja koko prosessin ajan on sitouduttu rehellisyyteen, huolellisuuteen ja avoimuuteen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Arene 2021, 8–9.)

Opinnäytetyön englanninkielisen aineiston alkuperäisyys on voinut muuttua käännettäessä sitä suomen kielelle. Tämä voi heikentää tutkimustulosten luotettavuutta. Koronapandemia on ilmiönä ajankohtainen ja sen vaikutukset jatkuvat kauas tulevaisuuteen. Opinnäytetyön päätarkoitus oli saada selville nuorten aikuisten mielenterveydessä tapahtuneet muutokset koronapandemian aikana. Koronapandemian aikana ilmenneet huolet ja muutokset on tärkeää kartoittaa, jotta niihin voidaan löytää ratkaisut tulevaisuuden varalle. Opinnäytetyön tekeminen on mahdollistanut tärkeän aihealueen läpikäynnin, ja samalla antanut kansainvälistä tietoa aiheeseen liitetystä tutkimuksista.

10.2 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineistoissa koronapandemian vaikutuksesta oltiin yhtä mieltä, pandemia ja poikkeusolosuhteet ovat vaikuttaneet yksilöiden hyvinvointiin eri tavoin. Tutkimuksissa, jotka koskivat nuorten aikuisten koronapandemian aikaansaamia mielenterveysmuutoksia, havaittiin niiden näkyvän laajalti erityisesti uniterveydessä, päihteiden käytössä sekä yksinäisyyden aikaansaamissa ahdistus- ja masennusoireissa. Koronapandemian voidaan todeta aiheuttaneen pelkoa ja epävarmuutta, varsinkin niillä, jotka olivat kokeneet perheissään jo henkilökohtaisia menetyksiä ja taloudellisia vaikeuksia. Nuoriin naisiin pandemia on vaikuttanut eniten, ahdistuneisuuden ilmentyminä ja eristäytyneisyytenä.

Yhteiskunnassa olisi syytä kehittää resilienssiä. Eriarvoisuuden vähentäminen edellyttää yhteiskunnallista luottamusta ja turvaverkkojen rakentamista, varsinkin varhaislapsuuden turvan osalta. Empaattisella ja ihmisläheisellä johtamisella voidaan tukea kansalaisten kohtaamia kriisejä ja käsitellä niitä oppimisprosesseina. Se vaatii selkeää tavoitetta, johon yhdessä sitoudutaan. Ihmisten osallistumista voidaan lisätä ja muuntaa merkityksellisiksi kokemuksiksi esimerkiksi tiedolla johtamisella, medialukutaidon tukemisella, mielenhallinnan työn vahvistamisella ja luomalla toivoa. (Eduskunta 2020.)

Opinnäytetyön tutkimuksista kävi ilmi, että nuoret aikuiset tulevat tarvitsemaan koronapandemian jälkeen matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja. Suurena huolenaiheena koettiin huoltajien jaksaminen poikkeusolojen aikana. Tutkimuksista selviää, että koronalla on kauaskantoiset vaikutukset nuorten aikuisten mielenterveyteen. Mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn ja avohoitoon investointi kannattaa (Niemelä ym. 2015).

Tutkimustuloksissa sosiaalinen eristäytyneisyys ja tulevaisuuden epävarmuus loivat myös akateemiseen koulutukseen painetta, mutta verkko-opintojen kautta suunniteltu opinto-ohjelma toi tutkijoille positiivisia tuloksia. Massiivinen joukko-oppiminen kannatti ja opiskelijat kokivat itsetuntonsa nousevan onnistuessaan etenemään opinnoissaan ja saadessaan siitä tunnustusta. Monet pelkäsivät koulutuksensa päättyvän pandemian aikaisten rajoitusten vuoksi. Onneksi etäopinnot auttoivat opiskelijoita pääsemään tavoitteisiinsa ja koulutuksen kautta kiinni työelämään. (Giacomo ym. 2020.)

Kun koronatilanne aikanaan tasaantuu, tulee opiskelijoille järjestää riittävä tuki koulutuksen ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi (Opetushallitus 2021). On kuitenkin muistettava, ettei paluuta vanhaan ole, mutta valinnoilla kyetään muuttamaan tulevaisuutta (Sitra 2020). Rutiinit auttavat uuteen alkuun pääsemisessä. Koronapandemian jälkihoito ja uusiin haasteisiin varautuminen tulevat näkymään koulutusten suunnitteluissa. (Opetushallitus 2021). Toivo auttaa elämään paremmin epävarmuuden ja kontrolloimattomuuden kanssa kadottamatta kuitenkaan kykyä vaikuttaa ja toimia (Kallio 2020, 35).

10.3 Jatkotutkimusehdotukset

Kotimaista aineistoa opinnäytetyöhön ei ollut juuri saatavissa, joten aihe vaatii tulevaisuudessaakin tutkimista. Koronapandemian pitkittyessä nuorten aikuisten mielenterveydessä voi tapahtua muutoksia yhä enemmän, joten seurantaa tarvitaan. Jatkossa voitaisiin myös tutkia sitä, miten nuorten aikuisten henkistä kestävyyttä voitaisi vahvistaa koronan jälkihoitossa sekä tuleviin uhkiin ja haasteisiin varautuessa.

Lähteet

- Ali, A., Ali-Sidduqui, A., Sameer-Arshad, M., Iqbal, F & Bin-Arif, T. 2021. Effects of COVID-19 pandemic and lockdown on lifestyle and mental health of students: A retrospective study from Karachi, Pakistan. *Annales medico psychologiques*, 2021 Feb 15. doi: 10.1016/j.amp.2021.02.004. Online ahead of print. Viitattu 15.8.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33612842/>
- Anttila, V-J. 2021. Duodecim. Terveyskirjasto. Koronavirus. Viitattu 30.8.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>
- Chen, B., Sun, J & Feng, Y. 2020. How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? Evidence from Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 2020 Jun 24;11:1529. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01529. eCollection 2020. Viitattu 10.6.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01529>
- Chi, X. Becker, B., Yu, Q., Willeit, P., Jiao, C., Huang, L., Hossain, M., Grabovac, Yeung, I., Lin, J., Veronese, N., Wang, J., Zhou, X., Doig, S., Liu, X., Carvalho, A., Yang, L., Xiao, T., Zou, L., Fusar-Poli, P & Solmi, M. 2020. Prevalence and Psychosocial Correlates of Mental Health Outcomes Among Chinese College Students During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2020. Aug. 8;11:803. Viitattu 24.10.2021. Saatavissa DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00803
- Coakley, K.E., Le, H., Silva, S.R. 2021. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. Viitattu 14.9.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00701-9>
- Eduskunta. 2020. Koronapandemian hyvät ja huonot seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Helsinki, Tulevaisuusvaliokunta, 2020. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/202. Viitattu 28.10.2021. Saatavissa https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2020.pdf
- Eläketurvakeskus. 2020. Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Viitattu 1.10.2021. Saatavissa <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>
- Eren, Hülya Kök. 2021. Anxiety Levels and Sleep Quality of Individuals During the COVID-19 Outbreak. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2021, 3:235-242 Viitattu 10.9.2021. Saatavissa DOI: 10.4274/jtsm.galenos.2021.47560

Giacomo, D., Martelli, A., Guerra, F., Cielo, F & Jessica, R. 2020. Mediator Effect of Afficinity for E-learning on Mental Health: Buffering Strategy for Resilience of University Students. *International journal of environmental research and public health*, 2021 Jul 2;18(13):7098. Viitattu 4.9.2021. DOI: 10.3390/ijerph18137098 Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph18137098>

Hietanen-Peltola, M., Vaara, S & Hakulinen, T & Hastrup, A. 2020. Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronakeväänä 2020: Tuloksia kouluterveyden huollon verkoston ja perhekeskusverkoston tiedonkeruista. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <http://www.julkari.fi/handle/10024/140127>

Heckman, J. 2012. Invest in Early Childhood Development: Reduce Deficits, Strengthen the Economy. Investoi varhaislapsuuden kehitykseen: Vähennä alijäämiä, vahvista taloutta. Viitattu 28.10.2021 Saatavissa <https://heckmanequation.org/the-heckman-equation/>

Horigian, E. V., Schmidt, D.R & Feaster, J.D. 2020. Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19. Viitattu 2.9.2021. *Journal of psychoactive drugs*, Jan-Mar 2021;53(1):1-9. DOI: 10.1080/02791072.2020.1836435. Epub 2020 Oct 28. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Viitattu 23.10.2021. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk/koti.?p_artikkeli=dlk00903

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Lääkärikirja. Duodecim. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>

Huttunen, M. 2018. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Lääkärikirja. Duodecim. Viitattu 9.9.2021. Terveyskirjasto. Saatavissa <http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555>

Huttunen, M. 2018b. Masennus. Lääkärikirja. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

IOM (Institute of Medicine) and NRC (National Research Council). Investing in the health and well-being of young adults. The National Academies Press. Washington, DC 2016. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia. Viitattu 28.10.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137960/URN_ISBN_978-952-343-319-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen P & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 23(4), 291–301. Viitattu 23.8.2021. Saatavissa <http://elektra-helsinki-fi.ezproxy.saimia.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>

Kecojevid, A., Basch, C., Sullivan, M & Davi, N., 2020. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9): e0239696. DOI: 10.1371/journal.pone.0239696 Viitattu 11.9.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>

Koirikivi, P & Benjamin, S. 2020. Mitä resilienssi on? Viitattu 21.9.2021
Saatavissa <http://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>.

Konstantopoulou, G & Raikou, N. 2020. Clinical evaluation of depression on university students during quarantine due to covid-19 pandemic. *European Journal of Public Health studies*, 3(1) 2020. DOI:10.46827/ejphs.v3i1.65. Viitattu 10.9.2021. Saatavissa <https://www.doi.org/10.46827/ejphs.v3i1.65>

Kylmänen, P. 2016. Päihdelinkki. Humala ja krapula. Viitattu 3.9.2021. Saatavissa <http://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/humala-ja-krapula>

Käypä hoito- suositus. 2014. Syömishäiriöt. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 6.9.2021. Saatavissa <http://www.kaypahoito.fi/hoi50101>

Käypä hoito- suositus. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu. 30.9.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>

Käypä Hoito- suositus. 2021. Depressio. Viitattu. 30.9.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>

Laki mielenterveystyöstä 14.12.1990/1116. Finlex. Viitattu 6.9.2021.
Saatavissa <https://www.finlex.fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 785/1992. Finlex. Viitattu 25.10.2021.
Saatavissa <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Lee, C-M., Cadigan, J & Rhew, I., 2020. Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association with Decreases in Mental Health Problems. *The Journal of adolescent health*, 2020 Nov;67(5):714-717. Viitattu 11.9.2021.

DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.08.009 Saatavissa

<http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>

Lönnqvist, J. 2014. Psykiatria ja mielenterveys. 2021 Kustannus Oy: Duodecim. Viitattu 28.10.2021. Saatavissa Mielenterveys ja sen häiriintyminen - Duodecim Oppiportti

Mieli. 2021a. Suomen Mielenterveys ry. Korona-aika kuormittaa nuorten aikuisten hyvinvointia. Viitattu 30.9.2021. Saatavissa <http://mieli.fi/korona-aika-kuormittaa-nuorten-aikuisten-hyvinvointia/>

Mieli. 2021b. Suomen Mielenterveys ry. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Viitattu 30.9.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta>

Mielenterveystalo. 2021a. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo. 2021. Päähteet. Viitattu 8.9.2021.

Saatavissa http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx#askel2

Niemelä, S & Blanco-Sequeiros, S. 2015. Psykiatrian merkitys korostuu sosiaali- ja terveystalouden yhdistyessä. Duodecim lehti 2015 131:565–6. Viitattu 24.10.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12161>

Opetushallitus. 2021. Ammatillisen koulutuksen järjestäminen ja koronatilanteesta palautuminen 1.8.2021 alkaen. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillisen-ammattillisen-koulutuksen-jarjestaminen-ja-koronatilanteesta-palautuminen>

Partonen, T. 2021. Duodecim. Terveyskirjasto. Unettomuus. Luettu 9.9.2021. Saatavissa <http://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

Päihdelinkki. Tupakka. Luettu 10.9.2021. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka>.

Päihdelinkki. Kannabis. Luettu 10.9.2021. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/kannabis>

Rahman, S. 2021. Negative Impact of the covid-19 pandemic on the Life of University Students in Bangladesh. Viitattu 3.9.2021. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021060233331>

Ren, Z., Zou., Y & Liu, Y. 2020. The psychological burden experienced by Chinese citizens during the COVID-19 outbreak prevalence and determinants. BMC Public Health, 2020 Oct 27;20(1):1617. Viitattu 8.9.2021. Saatavissa DOI: 10.1186/s12889-020-09723-0

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 18.5.2021.

Saatavissa http://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Savage, M-J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, LC., Nevill, M & Hennis, PJ. 2020. Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. Mental Health and Physical Activity, October 2020, 19. Viitattu 2.9.2021.

Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>

Schwinger, M., Trautner, M., Kärchner, H & Otterpohl, N. 2020. Psychological Impact of Corona Lockdown in Germany: Changes in Need Satisfaction, Well-being, Anxiety and Depression. International journal of environmental research and public health, 2020 Dec 5;17(23):9083. Viitattu 6.9.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph17239083>

Sitra. 2020. 05.11.2020. Uusi julkaisu- Korona kirjoittaa tulevaisuutta uusiksi- miten käy megatrendien? Viitattu 27.10.2021. Saatavissa <https://www.sitra.fi/uutiset/korona-kirjoittaa-tulevaisuutta-uusiksi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021a. Mielenterveyspalvelut. Luettu 30.9.2021. Saatavissa <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021b. Montin komissio: Tulevaisuuden kriisinhallinta edellyttää investointeja terveyteen ja kestävään kehitykseen. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa <https://stm.fi/-/montin-komissio-tulevaisuuden-kriisinhallinta-edellyttaa-investointeja-terveyteen-ja-kestavaan-kehitykseen>

Tarnanen, K., Suokas, J & Vuorela, P. 2015. Duodecim. Terveyskirjasto. Syömishäiriöt. Viitattu 25.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00109>

Tavolacci, M-P., Wouters, E., Van de Velde, S., Buffel, V., Déchelotte, P., Van Hal, G & Ladner, J. 2021. The impact of COVID-19 Lockdown on Health Behaviors among Students of a French University. International journal of environmental research and public health, 2021 Apr 20;18(8):4346. doi: 10.3390/ijerph18084346. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923943/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Viitattu 27.8.2021. Saatavissa <http://thl.fi/fi/-/nuorten-syrjaytyminen-kay-myo-yhteiskunnalle-kalliiksi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuoret. Viitattu 27.8.2021. Saatavissa <http://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. Viitattu 27.8.2021. Saatavissa <http://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Teva. 2020. Mielenterveys koetuksella- Koronan vaikutukset näkyvät vielä pitkään. Viitattu 1.9. 2020. Saatavissa <https://www.tevafinland.fi/ajankohtaista/mielenterveys-koetuksella-koronan-vaikutukset-nakyvat-viela-pitkaan/>

Terveystalo. Masennus ei ole koskaan sairastuneen oma vika. <https://beta.terveystalo.com/fi/tietopaketti/masennus/#Masennus%20-%20oireet>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Vahtera, S. 2021. IRO-Research Oy. Tuhat suomalaista- tutkimus. Viitattu 28.9.2021. Saatavissa <https://www.iro.fi/fi/>

Valli, L. 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatiossa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 19.7.2021. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1587-0>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5 päivitetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J & Solantausta, T. Lääkärikirja. Duodecim. 2017;133(10):985–92. Mielenterveystyön edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Viitattu 20.10.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 10.9.2021. Saatavissa <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

World Health Organization. 2021. Koronavirus (Covid-19). Yleiskatsaus. Viitattu 2.8.2021. Saatavissa http://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Wilenius, T. 2021. Duodecim. Terveyskirjasto. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285/tunteet-stressi-kehotietoisuus-ja-syomisen-saatelu?q=tunnesyöminen>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2021a. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <http://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2021b. Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa <http://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/paihteet-ja-muut-riippuvuuksien-aiheuttajat/>

Yuksel, D., McKee, G., Perrin, P., Alzueta, E., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., Arango-Lasprilla, J., Baker, F., 2020. Sleeping when the world lock down: Correlates of sleep health during the COVID-19 pandemic across 59 countries. Sleep Health, 2021 Apr;7(2):134–142. Epub 2021 Jan 26. Viitattu 10.9.2021. Saatavissa DOI: 10.1016/j.sleh.2020.12.008

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tutkimukset

Kirjoittaja(t), julkaisu vuosi ja julkaisun nimi	Tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
Ali, A., Ali-Sidduqui, A., Sameer-Arshad, M., Iqbal, F & Bin-Arif, T. 2021. Effects of COVID-19 pandemic and lockdown on lifestyle and mental health of students: A retrospective study from Karachi, Pakistan	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää uni-mallien muutosten, ajankäsitteiden ja digitaalisen median käytön välistä korrelaatioita. Lisäksi halutaan selvittää näiden muutosten vaikutusta eri koulutusasteiden opiskelijoiden mielenterveyteen.	Verkkokysely opiskelijoille, johon saatiin 251 vastausta.	Väsymyksen tunne ja muistin heikkeneminen oli yleistä. Digitaalisilla laitteilla havaittiin olevan yhteyttä uniterveyteen ja unirytmieihin.
Chen, B., Sun, J & Feng, Y. 2020. How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? Evidence from Chinese college students.	Tarkoituksena on tutkia eristyksissä asuvien nuorten mielenterveyden häiriöitä.	Online-kysely, johon osallistui 992 kiinalaista.	Pitkä-aikainen ja tiukka eristyspolitiikka johtaa merkittäviin muutoksiin nuorten aikuisten sosiaalisissa verkostoissa. Nuorten aikuisten henkeen hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota. Nuorilla esiintyi esimerkiksi masennusta, pelkoa ja päihdeongelmia.
Coakley, K.E., Le, H., Silva, S.R. 2021. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic.	Tavoitteena on arvioida ahdistuneisuutta ja sen yhteyttä syömiskäyttäytymiseen.	Poikkileikkauskysely	Korkeakouluopiskelijoilla ahdistusoireet liittyivät ruokavaliomuutoksiin. Tunnesyömisestä tai ruokahaluttomuudesta kärsivät ne, joilla oli vakavampia ahdistusoireita.
Eren, Hülya Kök. 2021. Anxiety Levels and Sleep Quality of Individuals During the COVID-19 Outbreak.	Tutkimuksen tavoite on selvittää yksilöiden unen laatua ja ahdistuksen tasoa Covid-19 pandemian aikana Turkissa.	Sähköinen poikkileikkaustutkimus	Huono unenlaatu lisääntyi. Ahdistuneisuus liittyi vahvasti taustatekijöihin, kuten taloudelliseen tilanteeseen.

Giagomo, D., Martelli, A., Guerra, F., Cielo, F. & Janieri, J., 2021. Mediator Effect of Affinity for E-Learning on Mental Health: Buffering Strategy for the Resilience of University students.	Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida Covid-19-pandemian aikana esiintyviä pelon psykologisia vaikutuksia ja massiivisen verkko-oppimisen käyttöönottoa korkeakouluopiskelijoille	Tutkimus oli kaksiosainen. Ensimmäinen osa selvitti pandemian psykologistautymista akateemisten opiskelijoiden elämänlaatuun ja sen vaikutuksiin systemaattisen tiedonhaun menetelmällä ja toisessa havainnoitiin verkko-oppimisen käyttöönoton vaikutuksia pandemiatilanteessa.	Tulokset viittaavat siihen, että pitkittynyt altistuminen kansanterveyden hätätilanteelle hoidettiin nuorten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa kehittämällä mukautuvaa käyttäytymistä ja palauttamalla heidän positiivinen mielenterveytensä. Verkko-oppimistaidoissa kehittyminen vähensi jatkokoulutukseen osallistuvien nuorten stressi- ja ahdistusoireita
Kirjoittaja(t), julkaisuvuosi ja julkaisun nimi	Tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
Horigian, E. V., Schmidt, D.R & Feaster, J.D. 2020. Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19.	Tässä tutkimuksessa arvioitiin yksinäisyyden, masennuksen, ahdistuneisuuden sekä alkoholin ja huumeiden käytön suhteita Covid-19 aikana ja arvioitiin näiden oireiden havaittua lisääntymistä nuorilla aikuisilla.	Anonyymi online-kysely, johon rekrytoitiin sosiaalisen median kautta 1008 18–35-vuotiasta osallistujaa.	Mielenterveyden häiriöt, kuten yksinäisyys, ahdistus ja masennus sekä päihteiden käyttö lisääntyivät merkittävästi. Jo ennen Covid-19-pandemiaa yksinäisyys oli merkittävää Yhdysvalloissa. Kansanterveysongelmien ennaltaehkäisyn merkitys korostui tutkimustuloksena.
Kecojevid, A., Basch, C., Sullivan, M & Davi, N., 2020. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study.	Tutkimuksen tavoitteena on arvioida, mitkä asiat kuormittavat mielenterveyttä ja lisäävät mielen-terveysongelmia New Jerseyssä.	Poikkileikkaustutkimus, johon osallistui 162 nuorta aikuista.	Opiskelijoilla huomattiin lisääntynyttä arkielämään ja opintoihin liittyvää stressikäyttäytymistä. Myös mielenterveyden häiriöt lisääntyivät, joita ilmeni enemmän naisilla. Kyvyttömyys keskittyä akateemiseen työhön ja lisääntynyt huoli Covid-19-pandemiasta lisäsivät todennäköisesti somaattisia oireita.
Konstantopoulou, G & Raikou, N. 2020. Clinical evaluation of depression on university students during quarantine due to covid-19 pandemic.	Tutkimuksen päätavoitteena on arvioida kliinistä masennusta, jota ilmeni opiskelijoilla karanteenin vuoksi.	Sähköinen kysely, johon osallistui 570 nuorta aikuista.	Opiskelijoiden mielenterveys näyttää kärsivän merkittävästi sosiaalisten rajoitteiden vuoksi. Tuloksena voidaan todeta, että yliopiston on tarjottava opiskelijoille tueksi ja vahvistukseksi riittävästi psykologisia palveluita.
Lee, C-M., Cadigan, J & Rhew, I., 2020.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien	Tiedot kerättiin 564 nuorelta aikuiselta tammi-kuussa 2020 ennen pandemiaa ja huhti-	Tuloksena ilmenee yksinäisyyden lisääntymisen yhteys masennukseen. Muutokset olivat

Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems.	lisääntymiseen liittyvää riskiä. Covid-19- pandemian aikana.	toukokuussa 2020 pandemian aikana.	suurempia naisilla ja niillä, joilla oli suurempi huoli pandemian sosiaalisista vaikutuksista. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä on ennaltaehkäistävää.
Rahman, S. 2021. Negative Impact of the covid-19 pandemic on the Life of University Students in Bangladesh.	Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Covid-19 pandemian kielteisiä vaikutuksia Bangladeshilaisen korkeakouluopiskelijan opintoihin, arkeen, perhe-elämään ja psykologiseen hyvinvointiin.	Kyselylomake, johon vastasi 265 yliopiston opiskelijaa.	Naisten arkeen Covid-19 vaikutti kielteisesti miehiä enemmän ja varsinkin niiden, joiden läheinen oli saanut tartunnan tai menehtynyt tautiin.
Kirjoittaja(t), julkaisuvuosi ja julkaisun nimi	Tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
Ren, Z., Zou., Y & Liu, Y. 2020. The psychological burden experienced by Chinese citizens during the COVID-19 outbreak: prevalence and determinants.	Tavoitteena on tutkia masennuksen ja ahdistuneisuuden aiheuttajia ja esiintyvyyttä Kiinan väestön keskuudessa COVID-19 pandemian alkaessa.	Tutkimuksen tavoite on selvittää masennuksen ja ahdistuneisuuden aiheuttajia ja esiintyvyyttä Kiinan väestön keskuudessa Covid-19 pandemian alkaessa.	Psykologiset häiriöt liittyivät muun muassa sukupuoleen, uskonnollista taustaa omaaviin ihmisiin ja lääketieteeseen ammattilaisiin, joilla oli jo ennestään terveysongelmia. Resilienssin merkitys korostui tuloksissa. Viranomaisilta toivotaan johdonmukaista viestintää, joka vähentäisi ahdistusta väestön keskuudessa.
Savage, M-J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L.C., Nevill, M & Hennis, P.J. 2020. Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study.	Tarkoituksena on tutkia Yhdistyneen kuningaskunnan yliopisto-opiskelijoiden mielenterveys- ja liikkumiskäyttäytymistä sekä mielenterveyden ja liikkumiskäyttäytymisen muutosten välisiä yhteyksiä Covid-19- pandemian aikana.	Kohorttitutkimus, johon osallistui 214 opiskelijaa. Osallistujat täyttivät online-kyselyn kahdesti ennen eristystä ja kahdesti niiden jälkeen.	Covid-19- pandemia vaikuttaa negatiivisesti yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja liikkumiskäyttäytymiseen. Näiden välillä ei kuitenkaan havaittu yhteyttä.
Schwinger, M., Trautner, M., Kärchner, H & Otterpohl, N. 2020. Psychological Impact of Corona Lockdown in Germany: Changes in Need Satisfaction, Well-being, Anxiety and Depression.	Tavoitteena on selvittää, vaikuttivatko eristystoimenpiteet ihmisten hyvinvointiin, esiintyikö ahdistus ja masennusoireita eristysten aikana ja johtuuko oireet perustarpeiden puutoksista.	Tarkasti määritelty kyselylomake	Eristystoimenpiteet vaikuttivat ihmisten hyvinvointiin kielteisesti. Ihmisten autonominen tyytyväisyys väheni, mutta muissa perustarpeissa ei havaittu suuria muutoksia. Vaihtelua vastauksissa havaittiin eri ikäryhmien ja taustojen mukaan.
Tavolacci, M-P., Wouters, E., Van de Velde, S., Buffel, V.,	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää ranskalaisen yliopiston opiskelijoiden terveystäytymisen	Online-kysely, jossa oli mukana 3671	Terveystäytymisessä tapahtuvat muutokset kohdistuivat pääasiassa miespuolisiin

Déchelotte, P., Van Hal, G & Ladner, J. 2021. The impact of COVID-19 Lockdown on Health Behaviors among Students of a French University.	muutoksia COVID-19 sulun aikana.	vapaaehtoista korkeakouluopiskelijaa.	opiskelijoihin, joilla havaittiin myös masennusoireita. Covid-19-sulun aikana, on huolehdittava siitä, että yliopisto-opiskelijat eivät jatka humalajuomista sulun päättymisen jälkeen.
Kirjoittaja(t), julkaisuvuosi ja julkaisun nimi	Tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
Yuksel, D., McKee, G., Perrin, P., Alzueta, E., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., Arango-Lasprilla, J., Baker, F., 2020. Sleeping when the world lock down: Correlates of sleep health during the COVID-19 pandemic across 59 countries.	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää unimallien muutoksia ja uniterveyden korrelaatioita maailmanlaajuisessa otoksessa. Uniterveyden ja psyykkisen toiminnan välisiä yhteyksiä tarkastellaan myös.	Poikkipintakysely, verkossa, johon osallistui 6882 ihmistä 59 maassa.	Kotimaassa tapahtunut konflikti oli vahvin korrelaatio huonompaan uniterveyteen. Huonompi uniterveys liittyi vahvasti suurempiin masennus- ja ahdistusoireisiin. Latinalaisesta Amerikasta osallistujat raportoivat alhaisimmat uniterveyspisteet. Uniterveys olisi sisällytettävä kansanterveysviesteihin, joiden tarkoituksena on auttaa ihmisiä selviytymään pandemian vaikutuksista. optimaalisen henkisen ja fyysisen terveyden ylläpitämiseksi.