

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ikäläinen, H., Raunio, P. & Himanen, S. (2022) Kohtaathan yksinäisen nuoren. TAMK-blogi, 5.1.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/palvelut/kohtaathan-yksinaisen-nuoren/>

Kohtaathan yksinäisen nuoren

5.1.2022 — Emmi Rämö



Nuorten hyvinvointia ja osallisuutta voidaan tukea monin tavoin. Terveystoimijoina toivomme aiheesta avointa keskustelua, sillä mielenterveyden edistäminen on meidän kaikkien yhteinen asia. Kohdataan toisemme kuten toivomme itsemmekin kohdattavan.

Koronapandemian aikana opiskeluhoitojen palvelut ovat pahoin ruuhkautuneet. Nuorten terveystarkastuksia on jouduttu siirtämään tai jopa perumaan. Moni nuori on jäänyt ilman opiskeluhoitojen kontaktia. Avun saanti on jäänyt itsenäisen yhteydenoton varaan, eikä kaikilla ole resursseja ottaa asioista itse selvää. Tämä voi johtaa osaltaan siihen, että nuorten mielenterveyden ongelmat jäävät huomiotta ja varhainen puuttuminen hankaloituu.

Mielenterveysongelmilla on merkittäviä vaikutuksia nuoren elämään

Nuoren elämään kuuluu monia muutoksia, jotka näkyvät fyysisessä kehityksessä, ajattelussa ja sosiaalisissa suhteissa. Muutosprosessiin kuuluu kriisejä ja pettymyksiä, ja niiden vuoksi osa nuorista kokee ohimeneviä ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja surumielisyyden tunteita. Osalle nuorista nämä voivat jäädä pysyvämmäksi osaksi minuutta, ja terveydenhuollon apu on tällöin tarpeen.

Erilaisista mielenterveyden häiriöistä kärsii noin 20 % nuorista. Usein häiriö on lievä. Osalle nuorista häiriöt aiheuttavat suurta kärsimystä ja toimintahaittaa. Hoitamattomana häiriöllä on taipumus hankaloitua. Varhainen tunnistaminen, puuttuminen ja hoitaminen ovat tärkeitä paremman ennusteen kannalta.

Koronapandemia on lisännyt 15–29-vuotiaiden mielenterveyteen liittyviä käyntejä perusterveydenhuollossa syksyn 2020 ja kevään 2021 välillä. Korkeakouluopiskelijoilla

diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus on lähes kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen (KOTT 2016). Tämä todennäköisesti kuvaa enemmän opiskelijoiden palveluihin hakeutumisen muutosta kuin muutosta sairastavuudessa.

Opiskelijan psyykinen oireilu heikentää hänen opiskelukykyään. Erilaiset oireet, kuten nukahtamis- ja uniongelmat, jännittyneisyys sekä ärtyneisyys, ovat heillä varsin yleisiä.

Mielenterveyden alentuessa nuoren arkielämä ja opiskelu hankaloituvat, keskittyminen heikentyy ja jaksaminen vähenee. Huonoimmillaan tämä voi aiheuttaa opintojen keskeytymisen tai työelämästä syrjäytymisen.

Terveydenhoitajat nuorten ja opetushenkilöstön apuna

Nuoren mielenterveyteen puuttumisessa ja tunnistamisessa avainroolissa ovat opiskeluhuollon terveydenhoitajat, jotka voivat olla oppilaitosten henkilökunnan tukena asiassa. Nuorten mielenterveyden hoitoon kehitetyt alueelliset palveluketjut ovat arvokkaita välineitä nuoren ohjauksessa mahdollisiin jatkohoitoihin. Uudenlaisille tutkimukseen perustuville hoitomuodoille on myös tarvetta. Hyvänä esimerkkinä ovat mielenterveyden hoitoon kehitetyt verkkopohjaiset palvelut.

Terveydenhoitajan vastaanotolla nuoren kanssa keskustellessa voidaan mielialan lasku havaita käyttämällä niin sanottuja mielialanseulontamittareita (RBDI-, GAD-7) ja päihteiden käyttöä kartoittavaa AUDIT-kyselyä.

Yhteistyöllä ja lisäkoulutuksella tunnistamme avun tarvitsijat

Nuoren tunteminen entuudestaan luo hyvän pohjan mielenterveydenhäiriön tunnistamiseen, joten niin koulujen kuin terveydenhuollonkin ammattilaisille olisi tarjottava lisäkoulutusta nuorten masennuksen tunnistamiseen, siihen puuttumiseen ja sen hoitamiseen.

Terveydenhoitajien, psykologien ja kuraattorien saatavuus taas on avainasemassa mielenterveysongelmien hoitamisessa. Keskeisintä on, että nuoren kohtaamiseen on riittävästi aikaa hänen tarpeisiinsa nähden.

Kirjoittajat:

Heidi Ikäläinen, terveydenhoitajaopiskelija (YAMK), TAMK

Piritta Raunio, terveydenhoitajaopiskelija (YAMK), TAMK

Sari Himanen, hoitopedagogiikan yliopettaja, TAMK

Kuva: Pixabay

Lähteet:

Hoito- ja palveluketjut. 2021. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 4.11.2021.

<https://www.tays.fi/fi-fi/ohjeet/hoitoketjut>

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (KOTT) 2016.
<https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>

Nuoren masennuspotilaan palveluketju. PSHP. 1.12.2017. Viitattu 14.10.2021.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/shp01060>

Opetushallitus. 2021. Opiskeluhoitolpalveluiden saatavuus heikkeni merkittävästi lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa koronakeväänä 2020. Viitattu 15.10.2021.
<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/opiskeluhoitolpalveluiden-saatavuus-heikkeni-merkittavasti-lukioissa-ja-ammattillisissa>

Ranta, K. 2018. IPC-menetelmä terveydenhoitajien työkaluna. Opiskeluterveyspäivä. HYKS nuorisopsykiatria Helsinki. Viitattu 15.10.2021.
<https://thl.fi/documents/605877/4280523/IPC-menetelm%C3%A4+terveydenhoitajien+ty%C3%B6kaluna+Ranta.pdf/304360fd-0380-4955-85cb-bc5847eb58eb>

THL, opiskelijoiden mielenterveys. 2021. Viitattu 18.11.2021.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Toikkanen, U. 9.9.2019. Yhä useampi nuori saa masennusdiagnoosin. Lääkärilehti. Viitattu 15.10.2021. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/uutiset/yha-useampi-nuori-saa-masennusdiagnoosin>