



Mielenterveys ja mielenterveyden ongelmat

Mielenterveysongelmat voivat koskettaa ketä tahansa meistä, eikä tämän vuoksi ole yllätys, että ne koskettavat myös monia lapsia, nuoria ja heidän läheisiään. Mielenterveyden ongelmien ja oireiden kirjo on laaja, eikä mielenterveysongelmista kärsiviä voi niputtaa yhdeksi yhtenäiseksi ryhmäksi. Tämän vuoksi on tärkeää kohdata mielenterveysongelmien kanssa elävät yksilöinä ja yksilöllisten erityistarpeidensa kautta. Oma ryhmänsä ovat myös ne lapset ja nuoret, joiden huoltajalla tai muulla läheisellä on mielenterveysongelmia.

Yleisesti voidaan sanoa, että mielenterveysongelma ja oireilu voivat olla seurausta yksilön elämäntilanteesta ja kokemuksista, olla geneettisiä tai näiden yhteisvaikutusta. Osa mielenterveysongelmista on pidempiaikaisia ja osa lyhytaikaisia, ja osa pidempiaikaisista mielenterveysongelmista voivat olla luonteeltaan kausittaisia. On tärkeää, että nuoren mielenterveysongelmia ja oirehdintaa ei laiteta nuoruuden piikkiin ja siten sivuuteta nuoren ongelmia. Avainsanana on kohtaaminen ja toisen kuunteleminen.

Yksi tärkeä lähtökohta on se, että yksilö kohdataan yksilönä eikä mielenterveysongelmansa tai diagnoosinsa kautta. Lisäksi on tärkeää hahmottaa, että mielenterveysongelmat eivät poissulje hyvinvointia ja onnellista elämää, vaikka ne tuottavatkin sille omanlaisiaan haasteita. Näiden haasteiden purkamiseksi on tärkeää, että yksilön omakohtaisten hallintakeinojen ohella hänen ympärilleen luodaan sellaiset olosuhteet jossa 1) mielenterveysongelmista kärsivän erityistarpeet voidaan huomioida, 2) mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä keskustellaan ja 3) hän voi kokea tulevansa kohdatuksi ilman stigmaa ja syrjintää. Erityisen tärkeää on, että nuorta ei yksilönä määritellä yksistään hänen mielenterveysongelmiensa kautta.

Onkin hyvä tiedostaa, että syrjityksi tuleminen on monille vaikeampaa kuin mielenterveysongelman läpikäyminen tai sen kanssa eläminen. Syrjintä voi myös pahentaa tai synnyttää muita mielenterveyden ongelmia tai haasteita. Onkin hyvä muistaa, että eri vähemmistöryhmiin kuuluvat ihmiset ovat alttiimpia mielenterveysongelmille juuri kokemansa syrjinnän takia: ilman syrjintää heillä olisi mielenterveydellisesti huomattavasti helpompaa. Osa mielenterveysongelmien oireiluista voi myös synnyttää syrjintää, mikä voi pahentaa mielenterveysongelmia. Lisäksi mielenterveysongelmat taas voivat heikentää jaksamista sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja resursseihin puuttua tai ilmoittaa itseän kohdistuvasta syrjinnästä.

Lisäksi on tärkeää tiedostaa, että osa nuorten häiriökäyttäytymisestä voi selittyä esimerkiksi masennuksella. Nuori voi oirehtia masennustaan ärtyneisyydellä ja levottomuudella, joka ilmenee häiriökäyttäytymisenä. Kaikki häiriökäyttäytyminen ei selity masennuksella tai mielenterveysongelmilla eivätkä kaikki oirehdi mielenterveysongelmia samalla tavoin. On myös hyvä huomioida, että nuori ja aikuinen oirehtivat eri tavoin. Tämän vuoksi on tärkeää kohdata yksilö omana itsenään, eikä olettaa hänen mielenterveydentilaansa.

Erityisen tärkeää on puuttua ajoissa mielenterveysongelmiin ja ennaltaehkäistä niitä, jotta ne eivät pahene.

Mielenterveysongelmista kertomisen vaikeus

Mielenterveysongelmiin liittyy paljon ennakkoluuloja ja stereotypioita, jotka esittävät mielenterveysongelmista kärsivät joko passiivisina tai vaarallisina. Lisäksi mielenterveysongelmat voidaan nähdä kaukaisina ja poikkeuksellisina omasta elämänpiiristä, vaikka todellisuudessa mielenterveydenongelmat ovat yleisiä. Nämä ennakkoluulot lisäävät yksilöiden kokemaa häpeää mielenterveysongelmastaan ja tekevät vaikeaksi niistä kertomisen muille, sillä ihminen pelkää toisten negatiivisia reaktioita. Tämä voi pahentaa mielenterveysongelmien kanssa elämistä ja hakeutumista ammattiavun piiriin.

Sosiaalipsykologi Mervi Issakainen on tutkinut sitä, miten nuoret puhuvat mielenterveysongelmista ja millaisia kokemuksia heillä on niistä kertomisesta. Issakainen on korostanut sitä, että nuorten haluun kertoa vaikeuksistaan vaikuttaa keskeisesti kuulijan suhtautuminen nuoreen. Nuori voi pelätä tuomitsevia reaktioita läheisiltään, huolestuttavansa tai menettävänsä itselleen läheiset ihmiset, minkä vuoksi hän ei kerro omista ongelmistaan. Tämä voi omalta osaltaan hidastaa nuoren pääsemistä mielenterveyspalveluihin.

Tämän vuoksi on tärkeää, että mielenterveydestä ja sen ongelmista keskustellaan asiallisesti koulussa. Koulussa voidaan luoda sellaista ilmapiiriä, jossa mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa vähennetään ja madalletaan mielenterveysongelmista kertomista ja hoitoon hakeutumista. On tärkeää, että oppilaitos tukee nuoren hakeutumista hoitoon sekä selvittää nuorten kokemuksia kouluterveydenhuollossa saamastaan kohtelusta.

Mielenterveysongelmiin liittyvien stigmojen purkaminen on samankaltaista kuin muiden ennakkoluulojen ja sen lähtökohtana on kohtaaminen ja kuunteleminen. Mielenterveysongelmien kohdalla on erityisen tärkeää keskittyä toisen ihmisen vahvuuksiin ja pystyvyyteen sekä kuunnella hänen erityistarpeitaan.

Mielenterveyden huomiointi opetuksessa

Koulussa on tärkeää huomioida oppilaiden ja opiskelijoiden mielenterveys ja mielenterveysongelmat. Yksi tärkeä lähtökohta on purkaa suorituskeskeisyyttä ja pyrkiä vähentämään liiallista opintoihin liittyvää kiireyttä. Suorituskeskeisyys painostaa kaikkia oppilaita ja opiskelijoita sekä erityisesti niitä, joiden mielenterveysongelmat vaikeuttavat oppimista. Tähän liittyen on hyvä mahdollistaa joustaminen ja omatahtisuus oppimisessa. Tämä ehkäisee mielenterveysongelmista kärsivien putoamista koulutuksesta.

Artikkeleita, tutkimuksia ja ideoita

Miten vähentää mielenterveysstigmaa?

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/miten-v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4-mielenterveysstigmaa>

Stigmaa vastaan tiedolla ja keskustelulla – 7 tapaa, joilla poistamme mielen ongelmiin liittyvän häpeän

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/miten-v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4-mielenterveysstigmaa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustolta löytyy yleisesti tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

Mielenterveysseuran sivuilta löytyy paljon opetusmateriaalia mielenterveyden kysymyksistä ja tunnetaidoista. Erilaista materiaalia on aina varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle asti.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>

Mervi Issakaisen väitöskirja: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2229-8/

Länsi-Savo: Juttu Issakaisen väitöksestä: Nuoret vaikenevat usein masennuksestaan

<https://lansi-savo.fi/uutiset/lahella/7f37270d-cb83-4c0c-93d1-517b766b82a5>