

Nuoret kohtaavat mielenterveyden

Maailma nuorten silmin voi yllättää – oletko valmis näkemään sen?

Olet varmasti kuullut enemmän tai vähemmän Suomen mielenterveyskriisistä. Me nuoret olemme keskeisessä osassa asian kannalta, ja haluamme kerrankin tuoda omat äänemme esille kaikille teille. Tieto on jokaisen oikeus.

Se, mistä kaikki alkaa

Kuvittele: menet jälleen kouluun. Päivä on tavallinen, kuin mikä tahansa muukin. Tälle viikolle on järjestetty kolme koetta, kaksi peräkkäisille päiville. Et pystynyt nukkumaan, täytyyhän kokeisiinkin vielä lukea. Sängystä nouseminen tuntuu päivä päivältä raskaammalta, maailma harmaammalta, etkä oikein edes tiedä miksi.

Kuulostaako huolestuttavalta? Tai kenties samaistuttavalta?

Moni katsoo näiden tunteiden yli. Sanovathan vanhemmatkin sitä vain teini-ikäsi ja laiskuudeksi. Todellisuus voi kuitenkin olla kaukana - masennus ei kehity automaattisesti teini-ikäsi mukana.

Laiskuus vai painostus?

Monet, jopa pienetkin asiat aiheuttavat stressiä ja ahdistuneisuutta, olit sitten nuori tai et. Emmehän kuitenkaan halua näiden kasaantuvan päällemme?

Monelle asialle emme voi tehdä juuri mitään. On kuitenkin myös asioita, joita voimme edistää. Juuri nämä asiat aiheuttavat muuttamattomana suurta painoa harteille.

Esimerkiksi, itsellensä tavoitteita asettaneet ihmiset kokevat stressiä pärjäämisestään omissa tavoitteissaan. Muut ihmiset alkavat helposti nähdä tällaisia ihmisiä jaksavampina ja taitavampina, jonka seurauksena omien tavoitteiden lisäksi myös muiden ihmisten asettamat oletukset ahdistavat, ja stressi kasvaa.

Toisaalta, muut nuoret kokevat helposti olevansa erilaisia ja "huonompia" ilman tavoitteitaan. Tavoitteellinen opiskelu ja elämäntapa ei kuitenkaan ole luotu kaikille. Koulussa usein sysätään johonkin tiettyyn opiskelutapaan, vaikkei se jokaiselle soveltuisikaan. Nuori voi helposti muiden silmissä pärjätä heikommin, vaikka

todellisuudessa vain sen takia, että hänet on ohjattu tietämättä opiskelemaan itselle epäsovivalla tavalla. Mitä tapahtuu tällaisen nuoren itsetunnolle, kun hänet luokitellaan huonoksi oppilaaksi?

Ulkoisista tekijöistä mielenterveyshäiriöihin

Kiusaaminen on laaja käsite, jota on vaikea käsitellä kaikessa kokonaisuudessaan. Jokainen sitä on joskus kokenut tai ainakin havainnut, mutta kiusaamisen yli katsotaan aivan liian usein. Kiusaamistapauksissa kyseessä on helposti vakavakin rikos. Pari sanaa siellä, tai teko täällä, voivat kiusaamista kokevalle kasvavalle nuorelle aiheuttaa suurta mielipahaa. Kiusaaminen syö ihmistä, ja voi ajaa siihen pisteeseen, ettei pysty toimimaan jokapäiväisessä arjessa.

Oppilaiden ja koulun aikuisten muodostama oppimisympäristö vaikuttaa jokaisen oppilaan hyvinvointiin ja opiskeluun osallistumiseen, halusi sitä tai ei.

Oppimisympäristö voi olla hyvä, ja saada aikaan positiivisiakin vaikutuksia, mutta suuri osa oppilaista kokee oppimisympäristön lannistavaksi. Oppilaiden keskinäinen yhteisö ei aina kannusta terveyteen - jopa päinvastoin. Terveyttä vaarantavaa toimintaa usein ihannoidaan, nostetaan esille tai siihen painostetaan mukaan. Kyseessä tässä ovat esimerkiksi tupakan ja sähkötupakan nauttiminen, epäterveelliset dieetit, sekä alkoholin ja muiden päihteiden käyttö. Liian usein nuori ei ymmärrä vaaroja ja seurauksia, tai edes välttämättä täysin tiedä, mihin ryhtyy.

Muita nuoria koskevia arkisia ahdistusta herättäviä aiheita ovat myös ympäristöhuolet, maailman ja kotimaan politiikka, sekä yleinen maailmantilanne, jotka väistämättä vaikuttavat myös ihan jokaisen elämään.

Väärinymmärrykset ja ristiriidat pelottavat

Aikuisilla ja nuorilla on usein hyvinkin erilaiset tavat katsoa maailmaa. On kyseessä sitten arvoriidat, tai vaikka vain erilaiset persoonallisuuden piirteet, on väärinkäsityksiä helppo syntyä.

Nuorten kokemaa ymmärtämättömyyttä ohjaa hiljentymään omista ongelmista. Nuori ei usein pysty puhumaan toiveistaan, tarpeistaan ja tunteistaan, koska pelkää tulevaisuutta väärinymmärrykseksi. Aikuisten ehdoton päätösvaltaisuus lietsoo ahdistusta, kun omaan elämään ei juuri voikaan vaikuttaa itse.

Hoidon puute näkyy kaikkialla

Käsitys avun ja tuen keinoista nuorten keskuudessa on liian vähäinen tai vääristynyt, mistä johtuen he eivät välttämättä uskalla tai suostu ottamaan tarvitsemaansa apua vastaan.

Jokaisella koululla on omat kouluterveydenhuollon palvelut, kuten kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, ja psykologi. Riittävätkö nämä kuitenkaan aina koko koulun hyvinvoinnin takaamiseksi? Eivät ainakaan kaikissa kouluissa. Ensisijainen kontakti nuorten mielenterveyshaasteisiin tulee nimenomaan koululta, joten eikö keskustelulle täytyisi olla mahdollisimman matala kynnyks? Resurssit ovat vähissä, ja pahimmillaan ajanvarauksia saa tuskin edes joka toinen viikko, tarpeesta riippumatta.

Erityisen tärkeä vaikutus nuorten hyvinvointiin tulee koulun lisäksi psykiatrialta, lastensuojelulta, laitoshoidolta sekä jälkihuollolta, joiden antamalla tuella on suuri merkitys siihen, miten nuori saa apua mielenterveyshaasteisiinsa. Julkisen terveyshuollon palveluihin nykypäivänä tuntuu kuitenkin nuorten olevan lähestulkoon mahdoton päästä; jonot kestävät pahimmillaan kuukausia, ja hoitoon pääsee nopeasti ainoastaan akuuteissa tapauksissa. Lievien tapausten eskaloitumista vakaviksi ei voida ennaltaehkäistä resurssipuutteiden takia.

Mitä voimme tehdä?

Huomaa, miten paljon taakkaa on nuorten harteilla. Tarkoitus ei ole vähätellä muita, vaan sen sijaan tuoda esille meidän nuorten omat ongelmat, ja pyytää ymmärrystä sekä apua ratkaisujen kehittämiseen ja toteuttamiseen. Emme voi pärjätä yksin.

Asioihin on vaikea puuttua enää siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat suurimmillaan. Meidän täytyykin pyrkiä ennaltaehkäisemään vaikeuksien kasaantumista vielä silloin, kun niihin voi vaikuttaa.

Joten, miksi niin moni nuorista kärsii mielenterveysongelmista? Mistä vaikeudet alkavat?

Suuri osa ongelmista kumpuaa koulusta. Eriarvoisuutta hyväksytään helposti, eikä ymmärtämättömyydelle tehdä mitään. Jokainen nuori kasvaa ja oppii koulussa, joten

eikö meidän pitäisi edistää heikkouksiamme kouluissa, joissa kaikki lapset kehittyvät nuoriksi?

Yksi selkeä haaste on resurssipuutos. Hoidon ammattilaisia on vaikea löytää, eikä kaikilla ole edes tarpeellista pätevyyttä työhön. Perustason hoitopalveluja tarvitaan enemmän, jotta lieviinkin oireisiin saa jokainen vaivattomasti apua.

Nuoret eivät halua vaieta mielipiteistään. Nuorilla täytyy olla oikeus ja mahdollisuus tuoda mielipiteensä esiin, ja muiden ihmisten täytyy huomioida myös meidän näkökulmamme. Haluamme tulla ymmärretyiksi etenkin asioissa, jotka koskevat meitä. Ymmärtämättömyys vie ihmisiä erilleen.

Ellet juuri nyt ole, niin olet ollut tai tulet vielä joskus olemaan yksi nuorista.

Haluamme varmistaa, että jokaisella tulee olla mahdollisuus onnelliseen nuoruuteen, ilman, että mielenterveysongelmat rajaavat elämää. Ottakaamme siis yhteinen askel kohti tulevaisuutta, jonka me kaikki ansaitsemme.

Aino Kanner, Vihdin nuorisovaltuusto