



UNIVERSITY OF HELSINKI



<https://helda.helsinki.fi>

Helda

---

## Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät

Partanen, Jenna

Suomen lääkäriiliitto  
2021

---

Partanen, J & Keski-Rahkonen, A 2021, 'Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät', Suomen lääkäriilehti, Vuosikerta. 76, Nro 22, Sivut 1403-1408. <  
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2021/SLL222021-1403.pdf> >

---

<http://hdl.handle.net/10138/333171>

---

publishedVersion

---

*Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.*

*This is an electronic reprint of the original article.*

*This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version.*

JENNA PARTANEN  
LK  
Helsingin yliopisto

ANNA KESKI-RAHKONEN  
professori, psykiatrian ja  
terveydenhuollon erikoislääkäri  
Helsingin yliopisto,  
kansanterveystieteen osasto

#### KIRJALLISUUTTA

- 1 Reardon CL, Hainline B, Aron CM ym. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med 2019;53:667–99.
- 2 Appelqvist-Schmidlechner K, Tuisku K, Tamminen N, Nordling E, Solin P. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suom Lääkäril 2016;71:1759–64.
- 3 Korkeila, J. Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim 2017;133:209–14.
- 4 Herrman H, Saxena S, Moodie R, toim. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. WHO. Summary report, 2004.
- 5 Hosker DK, Elkins RM, Potter MP. Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am 2019;28:171–93.
- 6 WHO. Adolescent mental health (päivitetty 23.10.2019). www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.
- 7 Sabato TM, Walch TJ, Caine DJ. The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. Open Access J Sports Med 2016;7:99–113.
- 8 Brenner JS. Sports specialization and intensive training in young athletes. Pediatrics 2016;138.

## Nuoren urheilijan hyvinvoinnin haittatekijät

- Nuori urheilija tasapainoilee opintojen ja urheilun välillä.
- Stressi, suorituspaineet, paine erikoistua varhain yhteen lajiin, loukkaantumiset ja epäonnistumiset voivat uhata nuoren urheilijan henkistä hyvinvointia, mikä voi pahimmillaan johtaa uupumiseen ja masennukseen.
- Suhteellinen energiavaje, syömishäiriöt ja väkivalta ovat urheilijan hyvinvoinnin uhkia.
- Lääkäri voi auttaa ongelmien tunnistamisessa ja selvittämisessä.
- Vanhemmilla, valmentajilla ja urheilujärjestelmällä on tärkeä tehtävä nuoren urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukijoina.

Henkinen hyvinvointi on yhtä keskeinen osa urheilijan hyvinvointia kuin erilaisten sairauksien ja vammojen hoito (1). Tässä artikkelissa käsittelemme nuoren urheilijan henkistä hyvinvointia ja sen kipupisteitä. Kirjallisuudessa käytetään myös termejä positiivinen mielenterveys, psyykinen tai subjektiivinen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi (2). Näille ei ole yhtä selkeää määritelmää (2,3), mutta niihin on liitetty hyvä itsetunto (4), positiivinen elämänasenne (3–5), resilienssi (4), saavutukset (3,5), tunneälykkyys (3,6) ja sosiaalinen kanssakäyminen (3–5).

parempi itsetunto (5,8,10,11), sosiaalisen älykkyyden (11) ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen (8,10,11), parempi kehonkuva (11,12) ja ajanhallinta (11). Urheilun ajatellaan suojaavan nuorta masennukselta (3,5,10,11), yksinäisyydeltä (12) ja itsetuhoisilta ajatuksilta (5,11). Lisäksi aktiiviliikunnan ja opinnoissa menestymisen välillä on havaittu yhteys (5,11–12).

Kilpaurheilulla on todettu suotuisia pitkäaikaisia terveysvaikutuksia: Nuorena kilpaurheilleet naiset olivat vaihdevuosi-ikässä fyysisesti paremmassa kunnossa ja heillä oli suotuisampi kehonkoostumus kuin naisilla, jotka eivät nuorena urheilleet (13).

Vaikka urheilun ajatellaan suojaavan nuoren henkistä hyvinvointia (14), urheilijat kokevat mielenterveysongelmia vähintään yhtä usein kuin muu väestö (14,15). Yksilölajien harrastajilla on havaittu yleisemmin masennusta kuin joukkuelajien harrastajilla (1), samoin naisurheilijoilla yleisemmin kuin miesurheilijoilla (1,14). Nuori urheilija tasapainoilee opintojen, suorituspaineen sekä intensiivisten harjoitusten välillä (14,16), mikä lisää kuormittumisen riskiä (16). Urheilun hyötyjä ja haittoja henkiseen hyvinvoinnille on esitetty kuviossa 1.

#### Aikainen erikoistuminen voi lisätä urheilun haittoja

Kilpailumenestyksen tärkeys on viime vuosina korostunut nuorten urheilussa (7,9). Lisäksi toiveet ammattilaisuudesta tai valinnasta edustusjoukkueeseen luovat aikaisen erikoistumisen painetta (9). Aikaisella erikoistumisella tarkoitetaan muiden lajien lopettamista ja keskittymistä yhden lajin yksipuoliseen intensiiviseen harjoitteluun (9,17). Aikaisen erikoistumisen ei ole

### Hetkelliset ylikuormitustilat kuuluvat urheiluun.

Murrosikä on kriittinen ajanjakso, jonka aikana ihmisen mieli ja sosiaalinen vuorovaikutus muovautuvat (6). Nuoren henkistä hyvinvointia uhkaavat murrosiässä esimerkiksi masennus, ahdistus ja stressi (7). Puolet mielenterveyden häiriöistä alkaa ennen 14. ikävuotta. Häiriöt jäävät usein huomaamatta tai hoitamatta (6).

Nuorten parissa on joskus vaikea määrittää, onko kyse aktiiviliikunnasta vai urheilusta. Tarkoitamme urheilulla organisoitun toimintaan sekä kilpailuihin osallistumista. Tutkimuskirjallisuudessa nuoren urheilijan ikä on määriteltä vaihtelevasti (6–21 vuotta) (7–9). Urheilu on monelle nuorelle intohimo ja elämän keskipiste, mutta urheilija asettaa toisinaan urheilu-suorituksen oman terveytensä edelle.

#### Urheilun hyödyt ja haitat

Liikunnalla tai urheilulla on monia henkistä hyvinvointia lisääviä ominaisuuksia (1,3,7,10):

**Henkisen hyvinvoinnin tasapaino**

**Urheilun hyötyjä**

**Kehittää sosiaalisia taitoja**

Tiimityö  
Vuorovaikutustaidot  
Johtajuus

**Ehkäisee mielenterveyden ongelmia**

Yksinäisyys  
Masennus  
Itsetuhoiset ajatukset ja teot

**Opettaa käsittelemään**

Vastoinkäymisiä  
Epäonnistumisia

**Parantaa**

Kehonkuvaa  
Itsetuntoa

**Ylläpitää terveyttä**

Ajanhallintaitoja  
Koulumenestystä  
Auttaa painonhallinnassa  
Aktiivinen elämäntapa  
kantaa aikuisuuteen ja tukee terveyttä

**Urheilun haittoja**

**Aikainen erikoistuminen tiettyyn lajiin voi lisätä**

Rasitusvammoja  
Uupumista  
Urheilun lopettamista  
Erkaantumista ikätovereista

**Luo stressiä**

Vastoinkäymiset  
Epäonnistumiset  
Perfektionismi

**Altistaa loukkaantumisille**

Loukkaantumisesta seuraava henkinen kuormittuminen  
Urheilijaidentiteetin horjuminen  
Ahdistus  
Masennus  
Yksin jääminen

**Lisää urheilu-uupumuksen riskiä**

Ylikuormitustila  
Yliankarat sisäiset vaatimukset suoritua hyvin opinnoissa ja urheilussa samanaikaisesti  
Ulkoiset vaatimukset menestyä sekä opinnoissa että urheilussa

**Altistaa urheilijan suhteelliselle energiavajeelle**

Liian vähäinen energiansaanti suhteessa kulutukseen  
Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

**Lisää kehonkuvan ongelmien ja syömishäiriöiden riskiä**

Lajikohtaiset kehoihanteet  
Äärimmäiset painonhallintakeinot

**Altistaa väkivallalle**

Väkivalta voi olla henkistä, fyysistä tai seksuaalista  
Rakenteelliset ongelmat



- 9 DiFiori JP, Benjamin HJ, Brenner JS ym. Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med* 2014;48:287–8.
- 10 Tammelin T, Iljukov S, Parkkari J. Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim* 2015;131:1707–12.
- 11 Merkel DL. Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access J Sports Med* 2013;4:151–60.

kuitenkaan katsottu takaavan pitkäaikaista menestymistä (8,9,11): Vain 4 % aikuisena menestyneistä oli 14-vuotiaana lajinsa kansainvälisellä huipulla (18).

Aikainen erikoistuminen voi lisätä loukkaantumisia, uupumista ja urheilun lopettamista (7–9,11,17) ja erottaa nuoren ikätovereistaan, mikäli nuori asettaa etusijalle harjoitukset erillään muista nuorista (8). Nuoren elämänpiiri voi kaventua ja hän voi kokea menettävänsä kykynsä hallita elämäänsä ja päättää siitä (8,17).

sena ovat lajit, joissa menestys saavutetaan ennen biologista kypsyttää, kuten uimahyppy, rytmiminen voimistelu ja taitoluistelu (8,9).

**Stressin kohtaaminen**

Nuori kohtaa urheilumaailmassa väistämättä stressiä (7,16,20), vastoinkäymisiä (20) ja epäonnistumisia (16). Persoonallisuuden piirteillä on vaikutusta siihen, kuinka nuori pystyy käsittelemään elämän ja urheilu-uran stressitekijöitä. Optimismi (7) ja resilienssi (21) ennustavat tehokkaampaa selviytymistä. Vaikka perfektionismi voi tukea urheilijan pyrkimystä parempaan suoritukseen (1,7), se voi lisätä urheilijan uupumisen riskiä (7,9,16,20,22). Perfektionisti asettaa itselleen tiukat suoritustavoitteet ja suhtautuu itseensä kriittisesti (7,22). Hän mieltää pienetkin virheet epäonnistumiseksi (22). Tämä lisää stressiä ja ahdistusta ja voi myös vaikuttaa kielteisesti urheilijan omanarvontuntoon (16,22).

Nuorelle voi opettaa psykologisia taitoja, jotka auttavat selviämään urheilun tuomasta stressistä, ja joista voi olla hyötyä elämässä muutenkin (16,20). Näitä ovat mindfulness eli tietoisuustaito (23), resilienssi (1,21), itsemyötätunto (1,23),

*Lajista koettu nautinto on tärkeää.*

- 12 Kokko S, Martin L, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1/2019.
- 13 Ravi S, Kujala UM, Tammelin TH ym. Adolescent sport participation and age at menarche in relation to midlife body composition, bone mineral density, fitness, and physical activity. *J Clin Med* 2020;9:3797.

Monipuolisen lajitaustan on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään uupumukseen (7,8) ja kehittäväen nuoren fyysisiä kykyjä monipuolisesti (8,9). Vanhempana nuori on kykenevämpi itse valitsemaan lajinsa (8). Hallinnan tunne omasta elämästä edesauttaa henkistä hyvinvointia (19).

Lääkärin tulisi kannustaa nuorta monipuoliseen urheiluun ja suositella lajivalintaa vasta myöhemmässä murrosiässä (7–9,20). Poikkeuk-

- 14 Xanthopoulos MS, Benton T, Lewis J, Case JA, Master CL. Mental health in the young athlete. *Curr Psychiatry Rep* 2020;22:63.
- 15 Gouttebauge V, Bindra A, Blauwet C ym. International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *Br J Sports Med* 2021;55:30–7.
- 16 Gustafsson H, Sagar SS, Stenling A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J Med Sci Sports* 2017;27:2091–102.
- 17 Myer GD, Jayanthi N, Difiori JP ym. Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health* 2015;7:437–42.
- 18 Güllich A, Emrich E. Considering long-term sustainability in the development of world class success. *Eur J Sport Sci* 2014;14(sup1):S383–97.
- 19 THL. Hyvinvointi- ja terveysserot. Hyvinvointi (päivitetty 23.10.2019). [www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysserot/eriarvoisuus/hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysserot/eriarvoisuus/hyvinvointi).
- 20 Breuner CC. Avoidance of burnout in the young athlete. *Pediatr Ann* 2012;41:335–9.
- 21 Sorkkila M, Tolvanen A, Aunola K, Ryba TV. The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: a longitudinal person-oriented study. *Scand J Med Sci Sports* 2019;29:1059–67.
- 22 Gustafsson H, Hill AP, Stenling A, Wagnsson S. Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scand J Med Sci Sports* 2016;26:1256–64.
- 23 Purcell R, Gwyther K, Rice SM. Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Med Open* 2019;5.
- 24 Bühlmeier L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. *Sports Med* 2017;47:2309–21.
- 25 Naughton G, Farpour-Lambert NJ, Carlson J, Bradney M, Van Praagh E. Physiological issues surrounding the performance of adolescent athletes. *Sports Med* 2000;30:309–25.
- 26 Greydanus DE, Patel DR. The female athlete: before and beyond puberty. *Pediatr Clin N Am* 2002;49:553–80.

## TAULUKKO 1.

### Uupumisen ja ylikuormitustilan oireita

Unihäiriöt  
 Ruokahalun muutokset  
 Painon lasku  
 Kiinnostuksen menettäminen urheiluun  
 Motivaation puute  
 Mielialanvaihtelut  
 Alakulo  
 Ahdistus  
 Masennus  
 Kyynisyys  
 Riittämättömyyden tunne  
 Ärtynisyys  
 Viha  
 Itsevarmuuden/itsetunnon lasku  
 Keskittymisvaikeudet  
 Hajamielisyys  
 Väsymys  
 Heikentynyt suorituskyky

psykykinen joustavuus (1) ja kyky rentoutua (7,20,23). Urheilijan mindfulness-harjoittelun on havaittu tutkimuksissa vähentävän stressiä ja parantavan suoritusta ainakin tarkkuuslajeissa (24).

### Loukkaantuminen kuormitustekijänä

Urheilussa ei voi välttyä loukkaantumisilta (7,11). Nopeasti kasvavat harjoitusten määrä ja intensiteetti altistavat kasvuvaikeiden loukkaantumisille (9,11,25). Kasvupyrähdysten aikana nuori voi myös tilapäisesti kärsiä huonontuneesta koordinaatiosta, venyvyydestä ja tasapainosta (7,11,20).

Fyysisten seuraamusten ohella loukkaantumiset voivat aiheuttaa henkistä kärsimystä, kuten ahdistuneisuutta (1,20), vihaa (1,20), kaveripiiristä erkaantumista (1,11) tai masentuneisuutta (1,11,20). Lisäksi nuorta on saatettu painostaa kilpailemaan kivusta tai rasitusvammasta huolimatta (11,20,26).

Psykologiset tekijät, kuten stressi, ahdistus ja masennus (1,7,9), lisäävät loukkaantumisriskiä häiritsemällä keskittymistä suoritukseen. Ne voivat muun muassa vaikuttaa lihasten jännityksiin ja heikentää koordinaatiota (1,7). Myös niukan energiansaannin on todettu lisäävän loukkaantumisriskiä (1,27).

Nuori urheilija voi alkaa määrittää itseään suorituksensa perusteella (7), jolloin loukkaantuminen voi johtaa identiteetin horjumiseen (1,20).

Epäonnistuneesta suorituksesta voi seurata ahdistusta, masennusta ja omanarvontunteen heikkenemistä (7,22,28). Toisaalta itsensä identifiointi urheilun avulla voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti nuoren urheiluun, mikä voi näkyä vahvempuna sitoutumisena tavoitteisiin (7).

Loukkaantumisen jälkeen urheilijan psyykinen ja fyysinen valmius lajin pariin paluuseen eivät aina kohtaa (17). Nuori voi palata liian hätäisesti, mikä lisää uudelleen loukkaantumisen ja kroonisen kivun riskiä (11). Toisaalta uudelleen loukkaantumisen pelko saattaa saada urheilijan välttelemään lajin pariin paluuta (1,17). Loukkaantuneelle urheilijalle kannattaa siksi antaa riittävästi tietoa vammasta, siitä toipumisesta ja siihen mahdollisesti liittyvistä haasteista (17). Tämä voi helpottaa loukkaantumisesta aiheutunutta stressiä (17).

### Nuorten urheilu-uupumus

Urheiluun liittyvä uupumus on määritelty emotionaalisten ja fyysisten voimavarojen ehtymiseksi (16,22), tunteeksi omien suoritusten heikentymisestä (22) ja kiinnostuksen menettämiseksi rakkaaseen lajiin (7,9,22). Uupuminen on usein pitkäkestoisen stressin seurausta (14). Uupumiseen ja ylikuormitustilaan liittyviä tekijöitä (9,10,16,21,22,29) on kuvattu taulukossa 1. Vähitellen oireet voivat alkaa muistuttaa masennusta (21). Urheilijan uupumuksessa on vaikea erottaa fyysistä ja henkistä kuormitusta, sillä ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Tunteet tuntuvat myös kehollisina ja niitä on usein vaikea sanoittaa.

Nuori voi kokea samanaikaisia ja keskenään ristiriitaisia ulkoisia ja sisäisiä tarpeita ja vaatimuksia menestyä sekä opinnoissa että urheilussa (16,21,22,29). Uupumisen riskiä lisäävät jatkuva suorituspainne, itsetunto-ongelmat sekä tunne siitä, ettei pysty täyttämään itseän kohdistuvia fyysisiä ja henkisiä vaatimuksia (9,20). Lisäksi pelko epäonnistumisen seuraamuksista, kuten häpeästä, itsetunnon heikkenemisestä, pettymyksen tuottamisesta muille sekä tulevien mahdollisuuksien menettämisestä (16), voi lisätä nuoren stressiä ja ahdistusta (7,16). Nämä tekijät edesauttavat uupumisen kehittymistä (16).

Hetkelliset ylikuormitustilat kuuluvat urheiluun (30). Kaikki ylikuormitustilat eivät kuitenkaan ole harjoitusohjelmaan suunniteltuja (9). Pitkään jatkunut palautumisen puute voi johtaa pitkittyneeseen ylikuormitustilaan (30) eli kan-

- 27 Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L ym. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad – Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *Br J Sports Med* 2014;48:491–7.
- 28 Jaakkola T, Ntoumanis N, Liukkonen J. Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scand J Med Sci Sports* 2016;26:109–15.
- 29 Sorkkila M, Ryba TV, Aunola K, Selänne H, Salmela-Aro K. Sport burnout inventory – dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *J Sport Health Sci* 2020;9:358–66.
- 30 Uusitalo A. Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2015;131:2344–50.
- 31 Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM ym. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *Br J Sports Med* 2018;52:687–97.
- 32 Rogers MA, Appaneal RN, Hughes D ym. Prevalence of impaired physiological function consistent with Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): an Australian elite and pre-elite cohort. *Br J Sports Med* 2021;55:38–45.
- 33 Ackerman KE, Holtzman B, Cooper KM ym. Low energy availability surrogates correlate with health and performance consequences of Relative Energy Deficiency in Sport. *Br J Sports Med* 2019;53:628–33.
- 34 Mervaala A, Laukka P, Keski-Rahkonen A. Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2019;135:61–8.
- 35 Sundgot-Borgen J, Torstveit MK. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 2010;20(s2):112–21.
- 36 Lahti A, Kyllönen M, Pusa S, Tolvanen A, Laakso N. Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry, Raportti 2020.
- 37 Väestöliitto. Et ole yksin. (siteerattu 22.08.2020). [www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi)
- 38 SUEK. Häirintä urheilussa. (siteerattu 22.8.2020). [www.suek.fi/hairinta-urheilussa](http://www.suek.fi/hairinta-urheilussa)
- 39 Mergaert L, Arnaut C, Vertommen T, Lang M. Study on gender-based violence in sport. European Commission, Final Report, 2016.
- 40 Olympiakomitea. Huippu-urheilu. Urheiluakatemiaohjelma. (siteerattu 18.1.2021). [www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemia-ohjelma/](http://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemia-ohjelma/)

sankielellä ylikuntoon. Tällöin fyysisten, hormonaalisten ja psykologisten tekijöiden seurausena urheilusuorituksen taso on laskenut yli kahdeksi kuukaudeksi (1,9). Kirjallisuudessa uupuminen ja pitkittynyt ylikuormitustila rinnastetaan usein toisiinsa (30), eikä niitä ole nuorisotutkimuksissa määritelty tarkasti (9). Niiden taustalla on intensiivinen fyysinen harjoittelu ja levon ja palautumisen epätasapaino (1,16).

Nuorten urheilijoiden kanssa toimivien aikuisten, kuten vanhempien, valmentajien ja lääkäreiden, on tärkeä tunnistaa uupumisen ja ylikuormitustilan merkkejä (taulukko 1) (17,23). Myös työssään nuoria urheilijoita kohtaavien lääkäreiden olisi tärkeä tuntee nämä riskit. Uupumisen tai ylikunnon diagnosoimiseksi pitää sulkea pois muut taudit tai sairaudet (9,10).

#### Urheilijan suhteellinen energiavaje

Kansainvälinen olympiakomitea on tunnistanut urheilijan suhteellisen energiavajeen (relative energy deficiency in sport, RED-S) merkittäväksi urheilijan terveyttä uhkaavaksi ongelmaksi (27,31). Laajoissa tutkimuksissa lähes puolella amerikkalaisista naisurheilijoista (32) ja 80 %:lla australialaisista naishuippu-urheilijoista (33) esiintyi ainakin yhtä RED-S:n oireista. Vaikka ongelma on yleinen, alle puolet urheilijoista ja valmentajista tunnistaa sen (31).

Urheilijan suhteellinen energiavaje käsittää kaikki sukupuolet (1). Sitä tunnetumpi ja rajatumpi käsite on naisurheilijan oireyhtymä (27), joka tarkoittaa energiavajetta, kuukautiskierron häiriöitä ja/tai luuston tiheyden, lujuuuden ja laadun heikkenemistä (1,7,8,26,34). Energiavaje johtaa muutoksiin aineenvaihdunnassa, luun terveydessä, sydän- ja verisuoniterveydessä, proteiinin synteesissä (27), vastustuskyvyssä, hormonitoiminnassa ja mielen terveydessä (27,31).

Energiavaje johtuu liian vähäisestä energian saannista kulutukseen nähden, häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä tai syömishäiriöstä (1,27,34). Energiavaje syntyy usein tahattomasti, kun nuori sisäistää tietynlaiset laihius-, paino- ja kehoihanteet, lisää harjoituksia tai vähentää ravintoa (34).

Energiavajeen taustalla voi olla psyykkisiä tekijöitä (27,31). Toisaalta nälkiintyminen ja energiavaje voivat lisätä psykologisia ongelmia (27,31). Lisäksi murrosikäisillä energiavajeesta kärsivillä on havaittu enemmän masennus-

oireita, huolta painonnoususta, sosiaalista epävarmuutta, psykosomaattisia häiriöitä sekä heikentyneitä kykyä käsitellä stressiä (31).

Tiedon lisääminen urheilijan suhteellisesta energiavajeesta ja syömishäiriöiden oireista sekä riskitekijöistä voi ehkäistä urheilijan sairastumista (31). Riittävän ravinnon tärkeyttä pitää korostaa urheilijoille, valmentajille ja tuki-joukoille (1,10,35). Tämä on erityisen tärkeää esteettisissä lajeissa ja painoluokkalajeissa, joissa painon tärkeyttä korostetaan (35). Painoluokkalajiuurheilijan on suositeltavampaa kehittää voimaa ja siirtyä suurempaan painoluokkaan jatkuvan painonpudottamisen tai rajoittamisen sijaan (27,35).

#### Urheilijan kehoihanteet ja syömishäiriöt

Urheilijan energiavajeeseen liittyvä häiriintynyt syöminen voi edetä varsinaiseksi syömishäiriöksi: laihuushäiriöksi, ahmimishäiriöksi tai epätyypilliseksi syömishäiriöksi (27). Kansainvälisen olympiakomitean arvion mukaan 6–45 % naisurheilijoista ja 0–19 % miesurheilijoista sairastaa syömishäiriöitä tai syö häiriintyneesti, mikä on yleisempää kuin ei-urheilijoilla (1).

Normaaliin puberteettiin liittyvä nopea rasvan kertyminen on huomattavampaa tytöillä kuin pojilla (25,26); tytöillä rasvaprosentti voi kasvaa nopeasti 14 %:sta 25 %:iin (25). Nuoret, vanhemmat ja valmentajat eivät aina ymmärrä kehon muutosten johtuvan normaalista kehityksestä. Siksi nuorta urheilijaa hoitavan lääkärin on hyvä kertoa kasvuun liittyvistä normaaleista fysiologisista muutoksista.

Lajikohtaiset vartaloihanteet voivat lisätä nuoren tyytymättömyyttä omaan kehoon (11). Vaikka urheilulla on monia suotuisia vaikutuksia nuoren kehonkuvaan (11,14), ulkonäköpaineet voivat lisätä urheilevan nuoren alttiutta sairastua syömishäiriöihin (7,26).

Erityisesti esteettisissä ja painoluokkalajeissa nuori tai hänen valmentajansa reagoivat usein painonmuutokseen negatiivisesti: laihdutuskehotuksin tai kiristämällä harjoitusohjelmaa. Taustalla voi vaikuttaa uskomus siitä, että painonpudotus parantaa suoritusta (35).

Esteettisissä lajeissa ja painoluokkalajeissa voi vallita myös lajikulttuuri, joka kannustaa äärimmäisiin painonhallintakeinoihin. Laukasevina tekijöinä voivat toimia ulkoiset kommentit painosta, painonpudotus kilpailuja varten tai laihduttaminen lajikohtaisen ihannekehon saa-



TAULUKKO 2.

### Miten toimia vastaanotolla

Vastaanotolla ei ole aina aikaa käsitellä kaikkia henkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Kuitenkin asioiden sanomisella ääneen yhdelläkin lauseella voi olla nuorelle suuri merkitys.

Mitä	Miten toimia
Normaalin murrosikään kuuluva rasvan kertyminen ja kasvupyrähdys	Kerro normaalista murrosikään kuuluvista fysiologisista muutoksista
Nopeasti kasvavat harjoitusmäärät ja intensiteetti	Korosta ravinnon, levon ja riittävän palautumisen tärkeyttä Mainitse rasitusvammojen riskistä
Rasitusvammat Akuutit traumat	Selvitä rasitusvamman johtaneet syyt Auta laatimaan realistinen aikataulu ja suunnitelma harjoituksiin tai kilpailuihin paluusta Auta ymmärtämään, että loukkaantumisen jälkeen suoritus ei välttämättä heti vastaa loukkaantumista edeltävää tasoa Huomautta, että hätäkoity palaaminen sekä kunnollisen kuntoutuksen puute voivat johtaa uudelleen loukkaantumiseen tai kroonisiin kiputiloihin
Uupuminen Ylikuormitus	Kerro psykologista taidoista Korosta unen ja levon tärkeyttä palautumisen mahdollistajana Konsultoi liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä
Nopeat painon muutokset Laihduttaminen Korostunut keskittyminen ruokaan Laihdutuspuhe, läskipuhe, tyytymättömyys omaan kehoon	Kerro syömishäiriön ja urheilijan suhteellisen energiavajeen (RED-S) riskitekijöistä Ohjaa tarvittaessa psykiatrilille, psykologille, ravitsemusterapeutille, endokrinologille tai liikuntalääketieteen erikoislääkäreille
Henkinen, fyysinen ja seksuaalinen väkivalta	Ohjaa hakemaan apua Kerro mistä saa lisää tietoa Tarvittaessa tee itse rikos- tai lastensuojeluilmoitus Ohjaa akuuttia seksuaaliväkivaltaa kohdanneet Seri-keskukseen

## Väkivallan tunnistaminen on haaste.

vuttamiseksi (27,35). Hälyttäviä merkkejä ovat muun muassa vääristynyt suhde kehoon ja ruokaan tai laihtumisen tavoittelu (1,27,35).

### Nuori urheilija on altis väkivallalle

Nuorella urheilijalla on riski joutua henkisen (1,8), fyysisen (1,8) ja seksuaalisen väkivallan kohteeksi (1,8,26). Henkistä väkivaltaa voivat olla esimerkiksi valmentajan halventavat kommentit, vähättely, nöyryyttäminen ja tavaroiden heittäminen (7). Brittitutkimuksessa 75 % nuorista urheilijoista kertoi kokeneensa henkistä väkivaltaa (1).

Suomen urheilun eettisen keskuksen kyselytutkimuksen mukaan 32 % kilpaurheilijasta naisista ja 19 % kilpaurheilijasta miehistä oli

kokenut seksuaalista häirintää; fyysistä häirintää oli kokenut 4 % naisista ja 1 % miehistä (36). Väkivallasta voi jäädä nuorelle pitkäaikaiset henkiset arvet (1,6). Seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla ja vammais- ja paraurheilijoilla riski kokea häirintää ja väkivaltaa on erityisen suuri (1).

Väkivallan tunnistaminen on haaste. Nuorta ja hänen vanhempansa voi auttaa tiedostamaan, miten väkivalta tyypillisesti ilmenee urheilussa, ja ohjeistamaan, mistä saa tarvittaessa lisätietoa (37,38). Esimerkiksi Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishankkeesta ”Et ole yksin” löytyy tietoa nuorille, vanhemmille ja seuroille (37,38). Yksittäisen ihmisen on kuitenkin vaikea ratkaista väkivaltaan liittyviä rakenteellisia ongelmia (36,39). Väkivaltaan puuttuminen edellyttää usein koko järjestelmän muutoksia, kuten organisaatiopolitiikkaa (1,26,39).

### Vanhempien ja valmentajan rooli

Vanhemmilla on keskeinen rooli nuoren emotionaalisessa, sosiaalisessa ja henkisessä kehityksessä. Valmentajan merkitys nuoren psykososiaalisen kasvun tukijana on tärkeää tunnistaa; nuori saattaa viettää valmentajansa kanssa jopa enemmän aikaa kuin vanhempiensa seurassa (11). Vanhemmat ja valmentajat voivat joko ajaa nuoren urheilijan uupumukseen (7,22) tai toimia merkittävinä nuoren menestyksen tukijoina (7,20,22).

Ponnistelun (1,7,11,22,28) ja kehittymisen (1,22,28) korostaminen pelkän tuloksiin ja saavutuksiin keskittymisen sijaan lisää laajasta koettua nautintoa ja vähentää uupumusta. Laajasta koettu nautinto on tärkeää nuoren motivaation kannalta (17,28). Harjoitteiden tulee olla riittävän haastavia, jotta nuori ei tylsisty (16) ja lopeeta urheilua (9).

Lääkärin tulisi rohkaista vanhempia olemaan mukana nuoren urheilemisessa (20). Heidän ei aina tarvitse osallistua fyysisesti, vaan riittää, että vanhempi kuuntelee, kannustaa ja osoittaa mielenkiintoa (7). Toisaalta vanhemman liiallinen osallistuminen voi aiheuttaa nuoren uupumista (7). Liialliseen osallistumiseen liittyvät painostaminen, kritisointi ja tulokseen keskittyminen (7,20). Lisäksi vanhempien on hyvä olla selvillä siitä, miten ja minkälaisessa ympäristössä heidän lapsensa harjoittelee (8). Näin vanhemman voivat suojella lastaan haitallisilta suhteilta (7).

KUVIO 2.

### Nuoren urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukeminen on jokaisen tehtävä



#### Järjestelmä nuoren urheilijan tukena

Suomen urheiluoppilaitokset ja urheiluakatemit pyrkivät tukemaan ja mahdollistamaan nuoren urheilijan kehittymistä huippu-urheilijaksi (40). Suomessa on tällä hetkellä 15 urheilulukiota ja 15 urheilua tukevaa ammattikoulua sekä urheiluun painottuneita yläkouluja (40). Niiden tavoitteena on tukea nuorta kokonaisvaltaisesti ja tarjota apua opintojen ja urheilun yhdistämiseen (40). Lisäksi urheiluakatemit tarjoavat lääkärin, fysioterapeutin, psykologin valmentajan ja ravitsemusterapeutin asiantuntijatuken (40).

Kaikki nuoret urheilijat eivät pääse urheilua tukeviin oppilaitoksiin tai käytä etujaan. Syninä voi olla esimerkiksi riittämätön menestys urheilussa tai asuminen paikassa, jossa kouluja ei ole. Moni urheilija jättää hakematta apua henkisiin ongelmiin niihin liitetyn leimautumisen pelon vuoksi (1,23). Nuori urheilija voi pelätä arvostuksen menetystä sekä heikoksi leimautumista (1). Lähipiiriin olisikin tärkeä oppia tunnistamaan oireet ja ohjata nuori tarvittaessa

TAULUKKO 3.

### Lisää tietoa ja tukea nuorelle urheilijalle ja hänen tukijoukoilleen

#### Kokonaisvaltainen tuki

Terve urheilija, terveurheilija.fi  
Kasva urheilijaksi -kirjat, Suomen olympiakomitea  
Kehity huippu-urheilijaksi -kirja, Suomen olympiakomitea

#### Vanhemmille

Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena -kirja, Suomen olympiakomitea

#### Urheilijan syömishäiriöt ja häiriintynyt syöminen

Oman elämänsä urheilija, www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/

#### Väkivalta urheilussa

Et ole yksin, www.etoleyksin.fi

ammattiavun piiriin. Koko järjestelmä voi toimia nuoren urheilijan tukena (kuviot 2).

#### Lopuksi

Vaikka urheilulla on paljon myönteisiä vaikutuksia, nuoret ovat erityisen alttiita urheilun kielteisille ilmiöille (11). Näitä ovat stressi, uupumus, masennus, urheilijan suhteellinen energiavaje, syömishäiriöt ja väkivalta.

Ehkäisy on henkisen kuormituksen estämisen avaintekijä (14,23). Lääkäri voi tarjota nuorelle urheilijalle tukea yleisesti henkisesti kuormittavissa tilanteissa (taulukko 2) ja tietoa henkisen hyvinvoinnin tueksi (taulukko 3). Kansainvälinen olympiakomitea on kehittänyt työkaluja arvioimaan yli 16-vuotiaan urheilijan henkistä hyvinvointia (SMHAT-1 ja SMHRT-1) (15). Lisäksi lääkäri voi tukea ja kannustaa sekä korostaa normaalin kehityksen ja kasvun tuomia muutoksia.

Henkiseen kuormitukseen liittyvien oireiden varhainen tunnistaminen tukee nuorta urheilijaa (1,14,23). Oireiden ilmetessä on hyvä konsultoida liikuntalääketieteen erikoislääkäriä tai psykiatria oirekuvan mukaan.

Henkistä ja fyysistä hyvinvointia ei voi erottaa toisistaan (1). Parhaaseen suoritukseen pääsemiseksi ei riitä, että pelkästään keho on optimaalisessa kunnossa; henkisellä hyvinvoinnilla on ratkaiseva rooli nuoren urheilijan menestyksen mahdollistajana. ●

ENGLISH SUMMARY | www.laakarilehti.fi/english  
Young athletes' psychological stress factors

SIDONNAISUDET  
Ei sidonnaisuuksia.

JENNA PARTANEN  
B.M.  
University of Helsinki

ANNA KESKI-RAHKONEN

# Young athletes' psychological stress factors

Self-confidence, social interaction and positive life attitude contribute to mental wellbeing. These factors also contribute critically to the success of young athletes.

Body changes are a part of normal pubertal development, but they can also be very stressful. Athletic body shape ideals and critical comments can increase the risk of eating disorders. In addition, relative energy deficiency in sports is common: increases in energy expended are not matched by energy intake. Mental stress may be both a cause and a consequence of relative energy deficiency.

Young athletes may not yet have developed sufficient psychological skills to deal with stress and pressure. Chronic stress may lead to exhaustion or burnout. In addition, young athletes may concurrently be stressed about academic success.

Early sport specialization will not guarantee success. Rather, it may lead to stress, injuries and burnout. Athletes with injuries should also be provided with psychological support.

Parents and coaches are responsible for the young athletes' mental health and physical safety. In addition, adults should protect young athletes from harmful relationships. They can prevent and help recognize physical, mental and sexual violence.