UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Mikä avuksi nuorten mielenterveysoireissa?

Kosola, Silja

2020-05-08
Suomen lääkäriliitto
http://hdl.handle.net/10138/320037
Kosola, S 2020, 'Mikä avuksi nuorten mielenterveysoireissa?', Suomen lääkärilehti, Vuosikerta. 75, Nro 19, Sivut 1095-1095a. < https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL192020-1095.pdf >

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi
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.



SILJA KOSOLA
nuorisolääketieteen dosentti,
yleislääketieteen erikoislääkäri
HUS Lastentautien tutkimuskeskus
ja Helsingin yliopisto

Mikä avuksi nuorten mielenterveysoireissa?

Puolet kaikista mielenterveyden häiriöistä ilmenee ensimmäisen kerran ennen 14 vuoden ikää ja 75 % alle 25-vuotiaana (1). Vakavien häiriöiden esiintyvyys on pysynyt varsin tasaisena, esimerkiksi skitsofreniaa sairastaa 0,5–1,5 % väestöstä (2). 2000-luvulla lisääntynyt nuorten ahdistus- ja masennusoireilu on kuitenkin johtanut kestämättömään nuorisopsykiatrisen erikoissairaanhoidon kysyntään (3).

Yksi tavoite on saavutettu: mielenterveyden häiriöihin liittyvä häpeä laimenee nuorilla (3). Samalla olemme vaarassa luisua medikalisaation puolelle, jos emme ymmärrä ahdistuksen ja alakulon tunteiden kuuluvan elämään ja saa nuoria ja heidän läheisiä aikuisiaan ymmärtämään tätä.

Suomessa on meneillään hölmöläisten peitonjatkamisoperaatio.

Ahdistus ja alakulo ovat tunteita siinä missä ilo ja onnikin, ja kuten muutkin tunteet, ne tulevat ja menevät (kuvio). Vasta jos ahdistus tai alakulo lamauttaa toimintakyvyn ja johtaa aiemmin iloa tuottaneen tai arkeen kuuluvan toiminnan välttelyyn, ne muuttuvat patologisiksi. Entä paljonko nuorten ahdistus, alakulo ja mielenterveyspalvelujen tarve vähenisivät, jos he nukkuisivat yhtä paljon kuin 1990-luvulla (4,5)?

Suomessa on meneillään hölmöläisten peitonjatkamisoperaatio. Laki ja asetus määräävät koulukuraattorit ja -psykologit keskittymään yhteisölliseen työhön ja kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit tehtailemaan terveystarkastuksia. Tuotannollinen tehokkuus on huipussaan (terveystarkastuksia tuotetaan valtavasti), mutta nuorille ei ole enää tarjolla aikuisia, joiden kanssa he pääsisivät helposti juttelemaan, kun tarve on.

Siksi kouluihin ja oppilaitoksiin tuodaan yhä uusia ammattilaisia: psykiatrisia sairaanhoitajia, nuorisotyöntekijöitä ja erillisiä mielenterveyspsykologeja. Riittävän moni ei tunnu kysyvän, mikä on opiskeluhuollon allokatiivinen tehokkuus (tehdäänkö oikeita asioita?) tai sosiaalinen tehokkuus (kohdistuvatko toimet oikein?).

Nuoret toivovat saavansa terveys- ja hyvinvointipalvelut arjessaan. Toive on kuultu, ainakin kun kyseessä ovat koulua käyvät tai opiskelevat nuoret. Toisaalta ammattilaisten asenne ja osaaminen ovat avainasemassa nuorten kanssa aina. Osaako ammattilainen kohdata nuoren? Onko hänellä riittävää tietotaitoa? Hyvä alku olisi, että koululääkäriksi aikova suorittaisi Duodecimin Oppiportissa julkaistun Nuori vastaanotolla -kurssin. Sen tarkoitus on edistää myönteistä vuorovaikutusta nuoren asiakkaan/potilaan kanssa (6).

Terveydenhoitaja Tiina Putkuri pyrkii väitöskirjahankkeellaan selvittämään terveydenhoitajien mielenterveysosaamista ja lisäkoulutuksen tarvetta.

Valtaosa lievästä ja keskivaikeasta oireilusta olisi hoidettavissa perusterveydenhuollossa tai jopa omahoito-ohjelmien avulla (7). Edellytyksenä on, että liian yksityiskohtainen laki ja asetus purettaisiin, opiskeluhuollon resurssit vastaisivat suosituksia, ammattilaisten asenne ja osaaminen olisivat kohdallaan ja koululääkäri saisi nuorisopsykiatrian konsultaatiotukea niin, että vältyttäisiin lähetteiden ja nuorten pallottelulta. Silloin lisäpanokset voitaisiin suunnata koulutuspolun ulkopuolella oleville, todellisessa tarpeessa oleville nuorille. Toisaalta tuen tarve kasvanee koronavirusta seuraavan taantuman myötä kaikilla nuorilla. ●

SIDONNAISUUDET
Silja Kosola: Työsuhde (Helsingin kaupunki, päättyi 2019), luentopalkkiot (Edumar, Yleislääkärit ry), korvaus koulutusaineiston tuottamisesta (Kustannus Oy Duodecim).

KIRJALLISUUSLUETTELO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLL 19/2020

Nuoret tarvitsevat normalisointia, eivät vähättelyä tai medikalisaatiota.



	Vähättely	Normalisointi	Medikalisaatio
Aikuisen asenne	”Nykynuoret ovat ruikuttajia”	”Kuuntelen ja kannustan, tästä selvitään” (joskus lääke/lähete tarpeen)	”Mielenterveyshäiriöt pelottavat, en pysty tähän” ”Joku muu hoitaa”
Aikuisen viesti	”Ota itseäsi niskasta kiinni”	”Ahdistus ja alakulo kuuluvat elämään, kuten ilo ja onnikin”	”Tässä lähete, olet tosi sairas”
Seuraus	Ongelmat jäävät piiloon, stigma kasvaa; nuoret hoitavat toisiaan, paha olo leviää	Jokainen tarvitsee joskus tukea toisilta, se ei ole noloa	Erikoissairaanhoito tukkeutuu, pienet pulmat kasvavat ja kärjistyvät apua odottaessa

KIRJALLISUUTTA

1 Kessler RC, Berglund P, Demler O ym. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry 2005;6:593–602.
2 Skitsofrenia. Käypä hoito -suositus. 22.1.2015. https://www.kaypahoito.fi/hoi35050
3 Yle Uutiset. Nuoret eivät enää häpeä mielenterveysongelmiaan – hoidot ruuhkautuvat, kun apua haetaan enemmän kuin koskaan. 13.9.2018. https://yle.fi/uutiset/3-10400083
4 Keyes KM, Maslowsky J, Hamilton A ym. The great sleep recession: changes in sleep duration among US adolescents, 1991-2012. Pediatrics 2015;3:460–8.
5 Twenge JM, Krizan Z, Hisler G. Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009-2015 and association with new media screen time. Sleep Med 2017;39:47–53.
6 Oppiportti. Nuori vastaanotolla. Julkaistu 5.12.2019. https://www.oppiportti.fi/op/dvk00164
7 Nuorten mielenterveystalo, omahoito-ohjelmat. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/Pages/default.aspx