

Toiseus ja sivullisuus – nuorten mielenterveys ja itsetuhoisuus

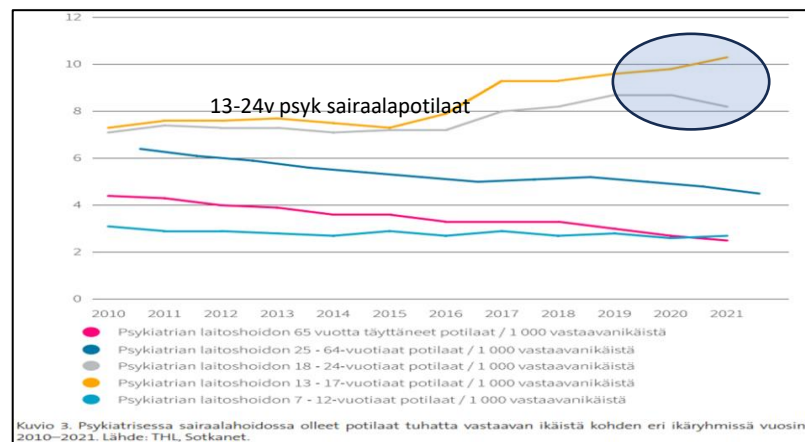
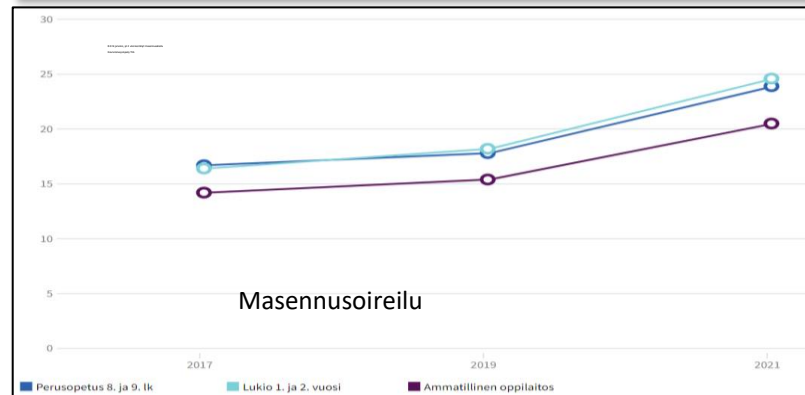
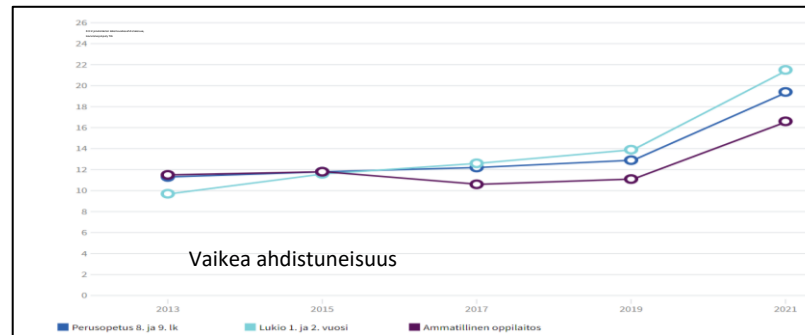
Sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkola

Tampereen yliopisto



Miten nuoret voivat?

- Signaaleja mielenterveysoireilusta, tulevaisuudenuskon hiipumisesta ja työelämän haasteista
- Huolta nuorten pääsemisestä kiinni opiskelu- ja työelämään: toisen asteen opintojen uudistus, korona
- Nuorten ja erityisesti opiskelijoiden sairauspoissaoloissa tilastoitua kasvua – mistä on kysymys?



Oireiden lisääntyminen

- Säännöllisesti toteutettu kouluterveyskysely kertoo:
 - Erityisesti viime vuosina nuorten koululaisten ahdistuneisuus- ja masennusoireilu näyttävät lisääntyneen
 - Viimeisessä kyselyssä myös itsetuhoiset ajatukset ovat lisääntyneet
- Lisäksi:
 - Psykiatriset sairaalajaksot lisääntyneet selvästi vuodesta 2017 eteenpäin
 - Pudokkaista ja haavoittuvista ryhmistä ollaan huolissaan muun muassa kansallisessa Mielenterveysstrategiassa

Nuorisobarometri 2024

- Valtion nuorisoneuvosto seurannut 15-29v nuorten arvoja ja asenteita 1990 –luvulta alkaen
- Pitkien aikasarjojen vertailtavuudesta on pyritty huolehtimaan
- Uusimmassa, vuoden 2024 barometrissa haastateltu 2353 nuorta
- Aikaisemmissa barometreissä nuoret ovat olleet luottavaisia ja tulevaisuudenuskoisia, mutta viimeisimmässä tulevaisuudenusko on romahtanut



Nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireilu maailmalla

- Raporttien oireisäysten syyksi esitetty kännyköiden ja älylaitteiden parissa vietettyä aikaa (*Jonathan Haidt*)
- Sosiaalisen median tuottama ulkonäkö- ja vertailupaine
- Mielenterveyspuheen ja häpeäleiman hälvenemisen synnyttämä ”esiintyvyyden inflaatio” (*Lucy Foulkes*)
- Ovatko mielenterveysongelmat ja terapian tarve osa identiteettiä vai hätähuuto maailman tilasta (*Päivi Honkatukia*)?
- Vanhemmuuden muutokset?





Nuoruus on epävarmuuden aikaa

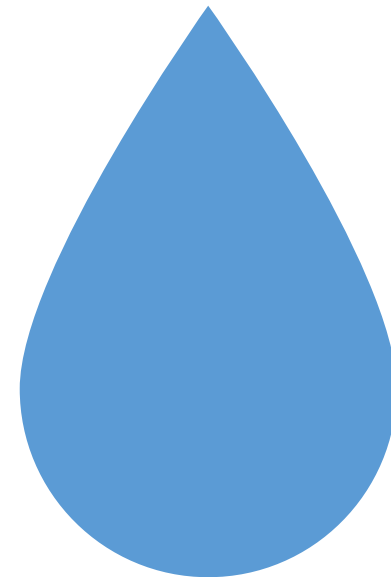
- Identiteetin kehittyessä kuuluminen viiteryhmään tärkeää
- Usko tulevaisuuteen ja omien toiveiden tunnistaminen ovat tärkeitä
- Sivullisuus ja osattomuus riskitekijöitä monenlaisille kehityskuluille
 - Syrjäytymisen kierre
- Alkuperäiskansayhteisössä kysymys siitä mihin kuuluu lienee olennainen

A sepia-toned photograph of a person in a dark, conical tent in a wooded area. The person is standing near the entrance of the tent, which is made of dark material and supported by several poles. The background shows trees and a light-colored ground, possibly snow or sand. The overall tone is historical and somewhat somber.

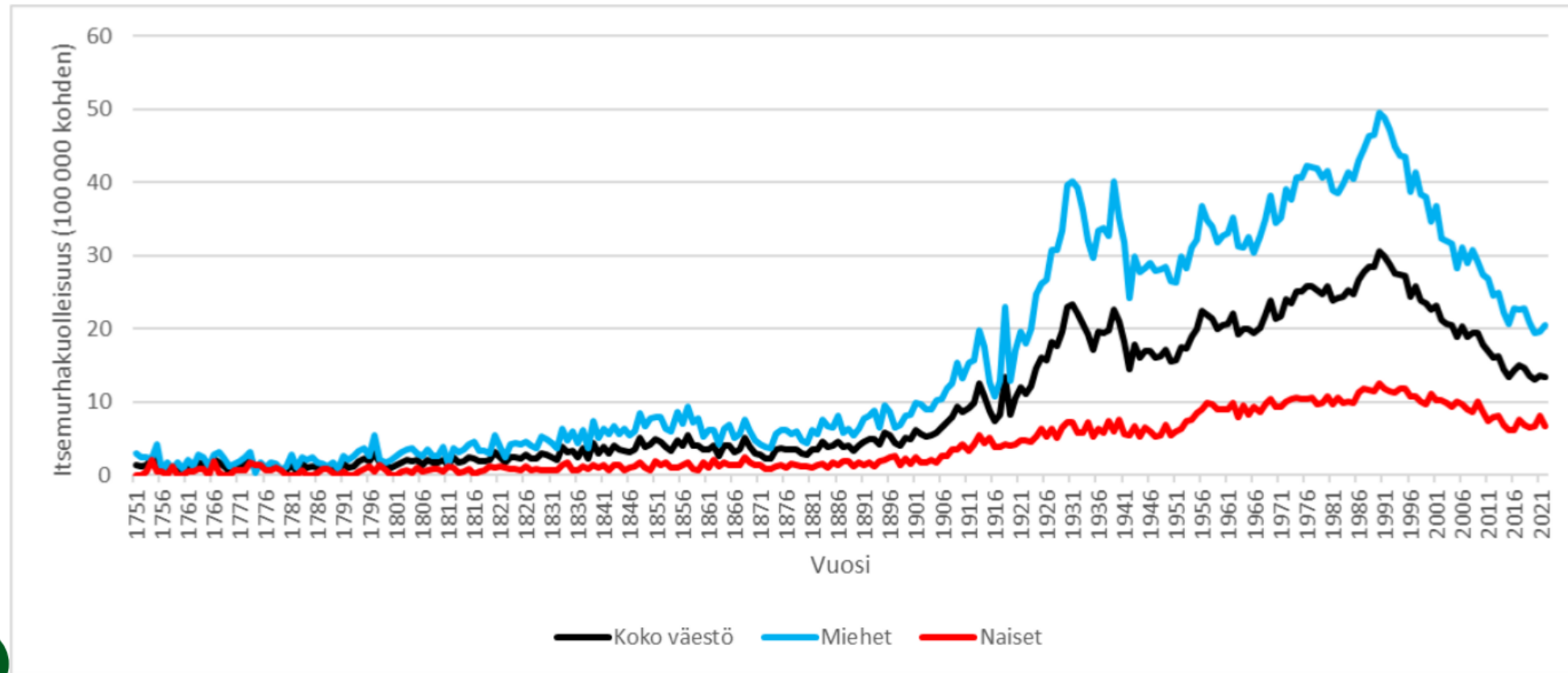
Toiseus ja sivullisuus nuoruuden uhkaajana

- Nuoruusiässä on tärkeää voida peilata omaa elämänsä yhteisöön, johon kokee kuuluvansa
- Kasvaminen kahdessa kulttuurissa, joiden käyttäytymisoletusten välillä on jännitteitä, ja esiintyy syrjintää, voi lisätä itsetuhoisuuden riskiä
- Kokemus toiseudesta tai syrjinnästä voi olla musertava

Nuorten
itsetuhoisuus?



Itsemurhakuolleisuus 1751–2022

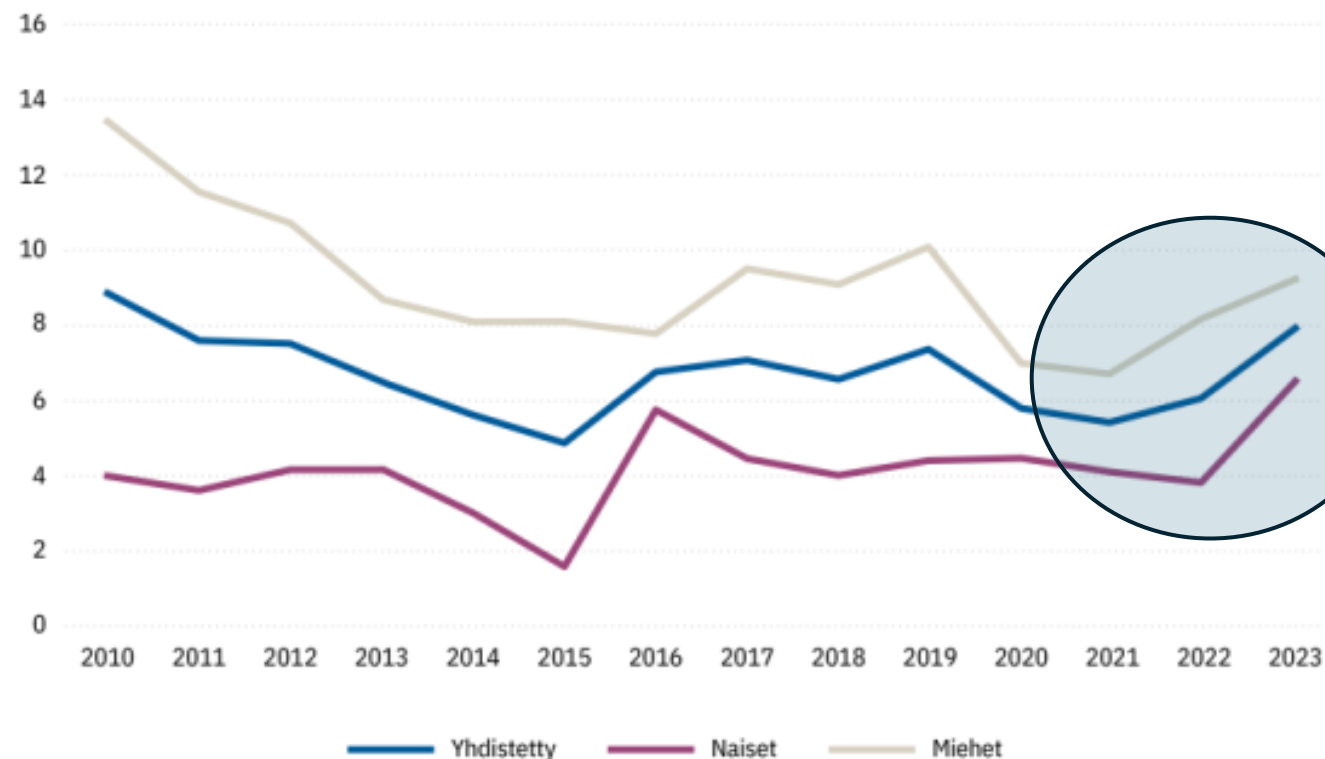


Lähde: Tilastokeskus

Nuorten itsemurhien ilmaantuvuus?

- Nuorten itsemurhakuolleisuus on Suomessa eurooppalaisittain verrattuna korkeaa. Sitä vastoin 65 vuotta täyttäneiden itsemurhakuolleisuus ei ole viime vuosina poikennut EU-maiden keskiarvosta.

Alle 25-vuotiaiden itsemurhakuolleisuus 100 000:ta alle 25-vuotiaasta kohden



Tutkijan ajatuksia nuorten itsetuhoisuudesta

- Tunnereaktiot voivat olla korostuneita ja kyvyt niiden hallintaan puutteellisia – puhutaan tunteiden säätelyn haasteista
- Nuorilla esiintyy paljon itsensä vahingoittamista ilman kuolemanpyrkimystä
 - Nuorten mieli voi olla ailahteleva ja impulsiivinen
 - Viiltely yleistä: voi olla ohimenevää, mutta vaatii aina ammattilaisen arviota
- Nuorten itsemurhayritykset ehkä muita suunnittelemattomampia, tilannesidonnaisempia
 - Yrityksiä pysäyttää sietämätön ahdistus tai ratkaista ylivoimaisen tuntuisia ristiriitoja



Nuoret ja apu

- Nuoret eivät osaa hakea apua ja palveluissa eivät koe tulevansa kuulluksi – luottamus!
- Akuutissa tilanteessa ammatillisuus ja hallinnollisuus voi olla haitta – mutta niin myös toisaalta kaverimainen lepsu ote ja nuoren hädän kuulematta jättäminen
- Nuoren itsetuhoisuudesta ei tarvitse hätäntyä, mutta se on aina aihe puuttumiselle ja ammattimaisen avun järjestämiselle
- Onko avun hakeminen saamelaisyhteisössä ja – kulttuurissa helppoa?



Ulos epätoivosta - tutkimushanke



ULOS EPÄTOIVOSTA
OUT OF DESPAIR

Nuorten itsetuhoisuus nimettömissä chat - keskusteluissa

CHILD & YOUTH SERVICES
<https://doi.org/10.1080/0145935X.2024.2437758>

Routledge
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS Check for updates

When Despair Takes Over: Suicide Conversations in an Online Counseling Chat Service for Youth

Alix Helfer^{a,b} , Kati Kataja^c , and Tuuli Pitkänen^a 

^aFinnish Youth Research Society, Helsinki, Finland; ^bDepartment of Social Sciences and Philosophy, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland; ^cFaculty of Social Sciences, Tampere University, Tampere, Finland

ABSTRACT
 We examined how suicide is discussed online in chat counseling services for youth. The data included 4,340 chat conversations between young service users and adult counselors. Conversations using the word suicide ($n = 558$; 12.9%) were filtered, and conversations by 31 boys and 31 girls aged 15–29 years were selected for in-depth analyses; of these conversations 24 depicted previous suicide attempts and 15 suicide plans. Common reasons discussed were prolonged mental health challenges and fragmented relationships. Our results showed that young people seek help for suicidal behavior online; thus, professionalism and careful ethical consideration are needed when providing chat services.

KEYWORDS
 chat; counseling; online services; suicide; young people

- Nimettömien, itsetuhoisuuteen liittyvien online-keskusteluiden analyysi nuorten chat-palvelussa
- Nuoret viestivät mm. pitkittyneistä mielenterveyshaasteista, ulkopuolisuudesta ja ihmissuhteisiin liittyvistä pettymyksistä
- Apua ja hoitoa on ollut vaikea löytää tai se on koettu vieraaksi tai riittämättömäksi
- Chat-palvelun päivystäjät voivat tarjota tukea ja neuvontaa vakavissa tunne-elämän haasteissa -> nimettömien ja erikseen toimivien matalan kynnyksen kriisipalveluiden eettiset haasteet

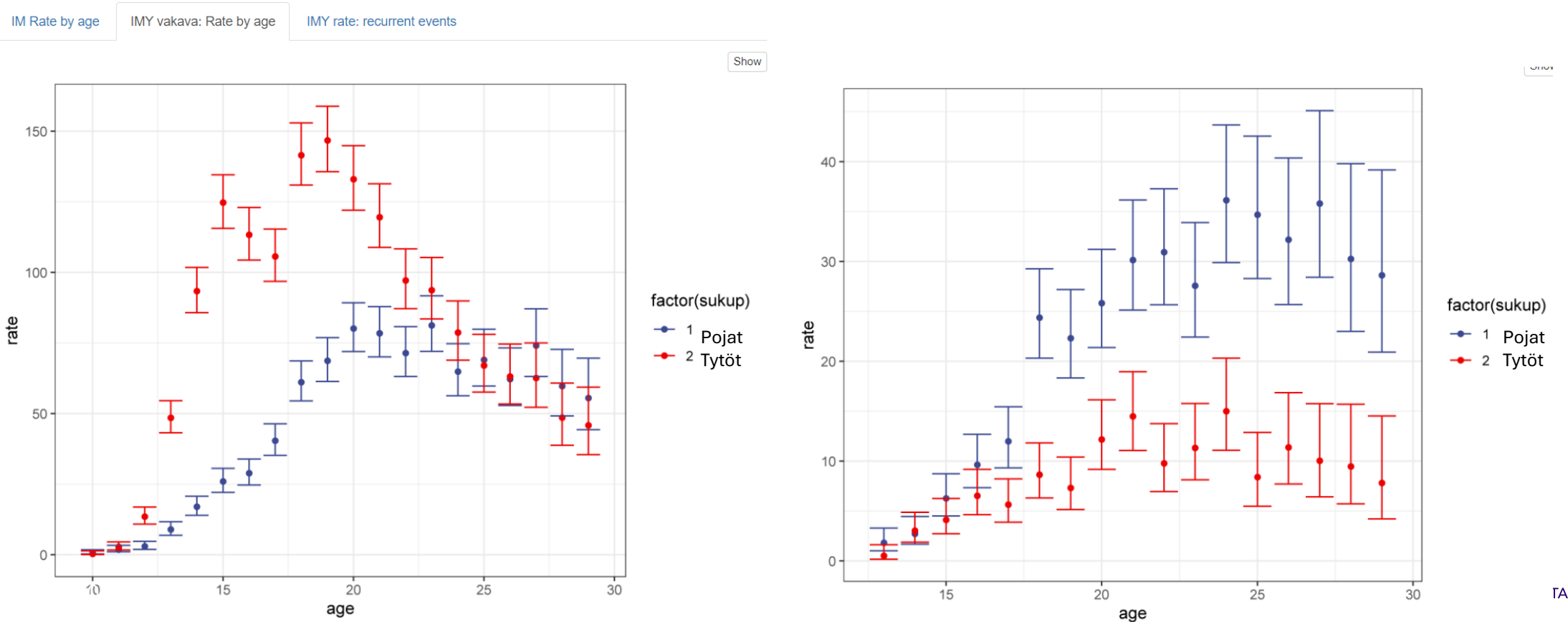
Sosiaalisen avun ja tuen tarpeet - sosiaalitieteellinen näkökulma

- Omaisten haastatteluissa tunnistettavissa itsemurhaprosessien kolmen tason riskitekijöitä: altistavia, välittäviä ja laukaisevia
- Nuoret olisivat tarvinneet traagisen kehityskulun ehkäisemiseksi:
 - 1) emotionaalista tukea,
 - 2) informaatiotukea ja
 - 3) materiaalista tukea
- Nuoren itsetuhoisuus ja liittyy vaikeuksiin löytää aitoa kuulumisen kokemusta omassa yhteisössään tai laajemmin yhteiskunnassa

Emotionaalinen tuki (hoiva, arvostus, huolenpito)	Informatiivinen tuki (tiedot, neuvot, ohjaus)	Materiaalinen tuki (resurssit, hyödykkeet, palvelut)
1) Arvostuksen puute ja luottamuspula palvelukohtaamisissa	1) Palvelujärjestelmässä ei ole riittävästi itsetuhoisuuden tunnistamiseen liittyvää osaamista ja käytäntöjä	1) Palvelujen saatavuus ja laatu on sirpaleista ja epä johdonmukaista
2) Haastavassa perhetilanteessa voimavarat eivät riitä nuoren emotionaaliseen tukemiseen	2) Tieto tarjolla olevista palveluista ei ole riittävän hyvin kansalaisten saavutettavissa	2) Palvelujärjestelmällä riittämättömät resurssit tarjota tarpeenmukaisia ja oikea-aikaisia palveluja
3) Emotionaalista tukea yritetään tarjota mutta muodossa, joka nuorelle hankala vastaanottaa	3) Perhe- ja lähiyhteisöillä ei ole riittäviä taitoja tai työkaluja käsitellä tunteita ja ristiriitoja	3) Palvelujen piiriin päästään, mutta ne ovat tarpeeseen nähden toimimattomia
4) Nuoren lähetyvillä ei ole emotionaalista tukea tarjoavia sosiaalisia suhteita	4) Käsitukset läheisten ja palvelujärjestelmän välisistä vastuista nuoren tukemisessa ovat epäselviä	

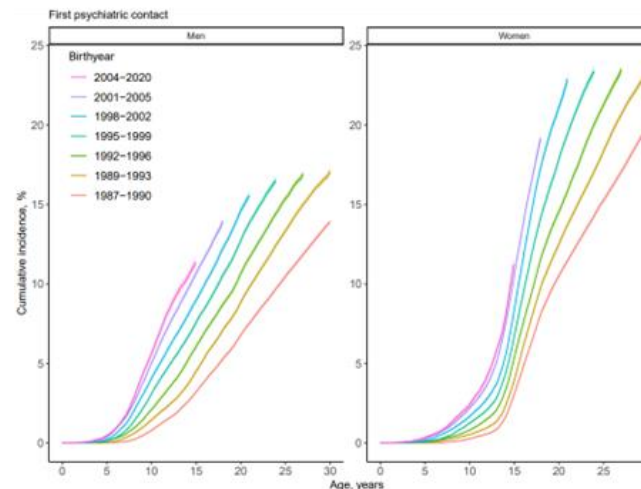
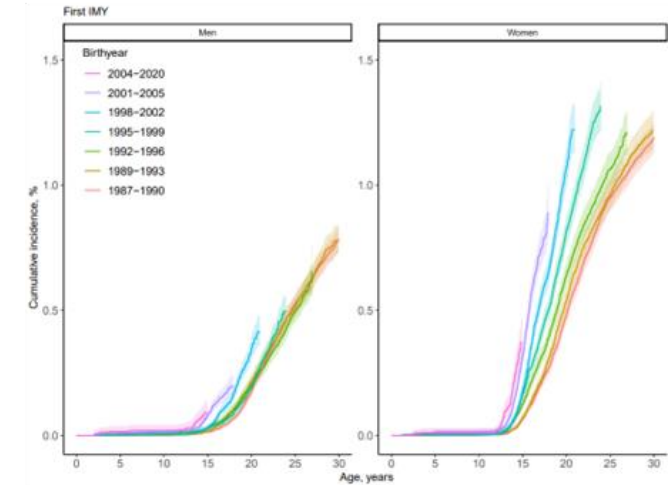
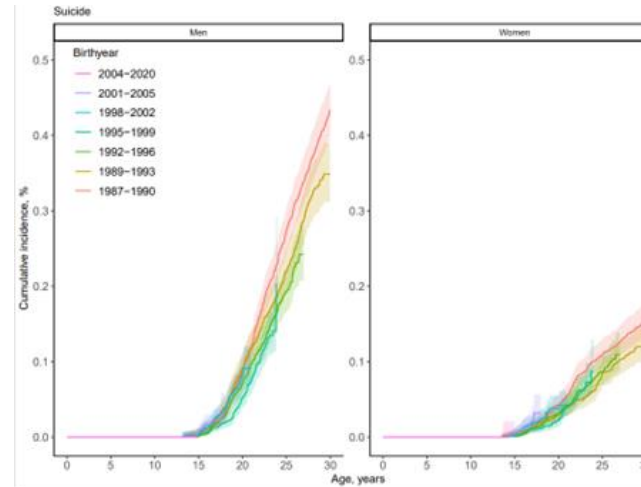
Ensimmäisen 'vakavan' itsemurhayrityksen ja itsemurhakuoleman riski

Fig 1



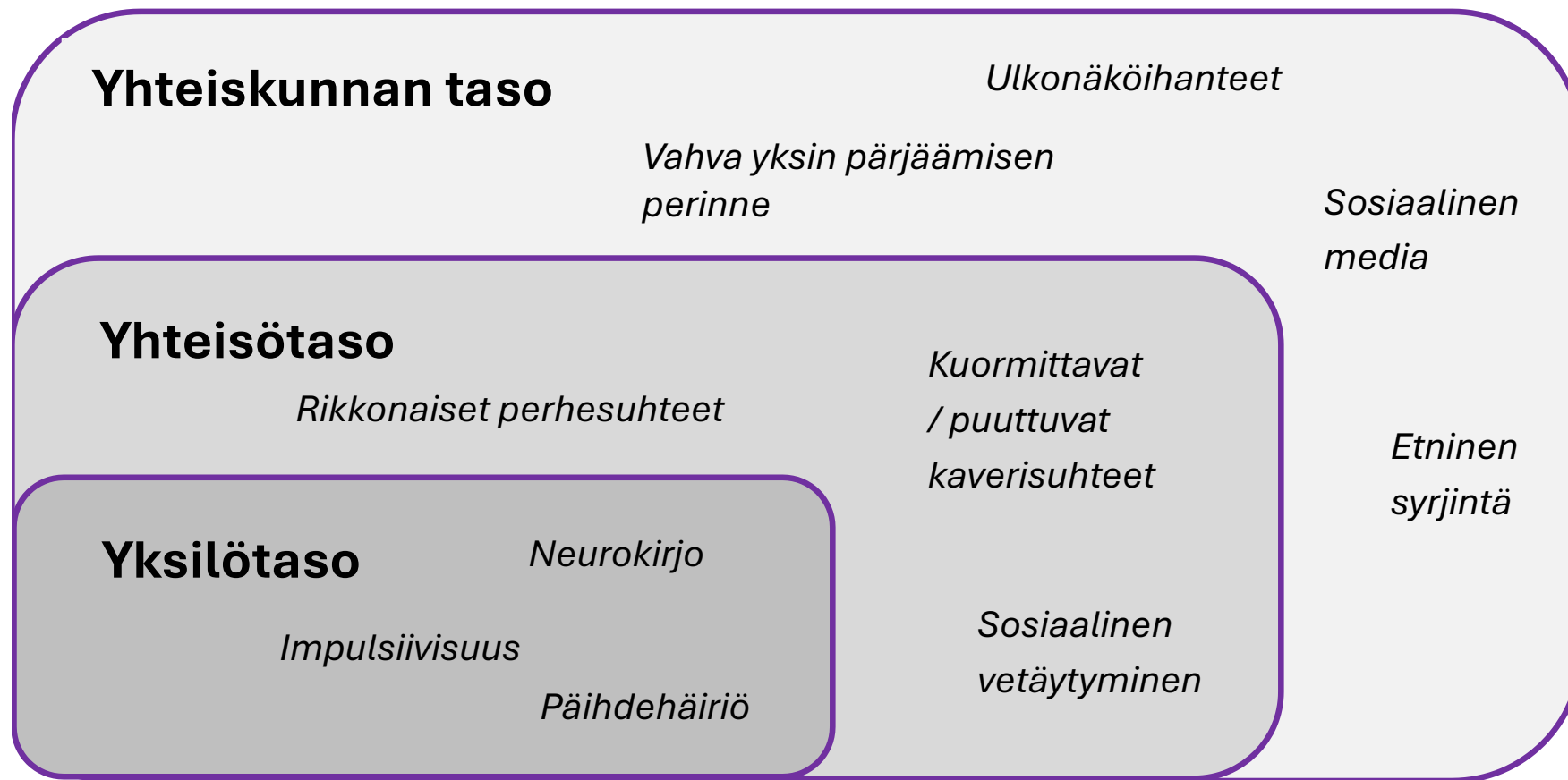
Rekisteriaineistojen kertomaa

- Itsemurhien, itsemurhayritysten ja ensimmäisten psykiatristen sairaalahoitojen ilmaantuminen on aikaistunut viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana!



Itsemurhan taustatekijöiden kolme tasoa

Kati Kataja 2025



Alkuperäiskansojen itsemurhien riskitekijöitä maailmalla

(Clarke et al 1997)

- Ympäristössä etäisyydet, köyhyys, kulttuurinen sivullisuus, perheiden hajoaminen
- Alkoholin ja aseiden saatavuus yhdistettynä positiivisten näkymien puutteeseen
- Julkisuudessa esitellyt itsemurhat (tarttuvuus, jäljittely)
- Järjestelmän tai yhteiskunnan toimintatapana lyhytjänteinen ja pirstaleinen puuttuminen ongelmiin





Alkuperäiskansojen nuorten tunnettuja itsemurhien riskitekijöitä maailmalta

- Kolonisaation, maanomistuksen menetyksen, pakkosiirtojen ja assimilaatiopolitiikan (kuten pakkosiirrettyjen lasten asuntolakoulujen) aiheuttamat *historialliset traumat* siirtyvät yli sukupolvien ja aiheuttavat juurettomuutta, identiteettikriisiä ja epäluottamusta valtiojärjestelmiin
- Rasismi ja syrjäytyminen johtavat heikkoon itsetuntoon, toivottomuuteen ja mielenterveysongelmiin. Alkuperäiskansojen nuoret voivat kohdata ennakkoluuloja kaikissa yhteiskunnan rakenteissa
- Perinteisten arvojen, kielten ja tapojen menettäminen vie pohjan identiteetiltä ja yhteisöllisyyden tunteelta
- Alkuperäiskansojen nuorten mielenterveyspalveluiden saatavuus on usein huono ja palvelut eivät ole kulttuurisesti herkkiä. Puutteelliset resurssit ja pitkät etäisyydet estävät avun hakemisen ja saannin

Itsetuhokäyttäytymiseen puuttuminen

- Itsetuhokäyttäytyminen ei ole alkuperäiskansojen kulttuurinen ominaisuus, vaan seurausta sosiaalisista epäkohdista ja historiallisesta sorrosta. Preventiossa *yhteisöön kytkeytyvät, kulttuurisesti sensitiiviset lähestymistavat* vahvistavat identiteettiä, yhteisöllisyyttä ja palauttavat perinteiden kunnioituksen
- Monissa maissa käynnistetyissä ohjelmissa panostetaan perinteiseen tietoon ja nuorten voimaannuttamiseen. Nämä lähestymistavat ovat tehokkaita itsetuhoisuuden vähentämisessä
- Puuttumisyrityksissä lähtökohtana yhteisön sitoutuminen ja kulttuurikeskeisyys



Mitä pitäisi tehdä?

- Nuorten hyvin- ja pahoinvointi sekä itsetuhoisuus ovat tärkeitä tutkimuskohteita
- Nuorten tulevaisuuden tukemiseksi tarvitaan:
 - Poliitiikkaa
 - Keskustelua ja nuorten kuulemista
 - Tarpeen tullen nuorta ja hänen kulttuuriaan ymmärtävää apua
- Saamelaisten mielenterveystarpeisiin vastaaminen edellyttää yhteisön tuntemista, luottamuksen rakentamista ja kykyä kuulla

Kiitos!

Giitu!