



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Räinä, A., Åvist, M. & Männistö, M. 2022. Nuoret odottavat selkeitä digitaalisia menetelmiä mielenterveytensä tueksi. Oamk Journal 3/2022.

<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202201249994>

# Nuoret odottavat selkeitä digitaalisia menetelmiä mielenterveytensä tueksi

4.2.2022 - Ränä Anu, Åvist Maria, Männistö Merja

**Nuorten parissa toimivilla ammattilaisilla, kuten terveydenhoitajilla, on merkittävä rooli nuorten mielenterveyden edistäjinä. Nykyään nuoret elävät vahvasti digitaalisessa maailmassa useilla eri elämäntilanteilla. Kansainvälisissä tutkimuksissa on kartoitettu nuorten kokemuksia mielenterveyttä edistävien digitaalisten menetelmien käyttöä edistävistä ja estävistä tekijöistä.**

**Ammattilaisten on tärkeää tietää näistä tekijöistä, jotta ne tulevat huomioiduiksi nuorten ohjauksessa ja tukemisessa.**



Nuorille digitaalisten menetelmien käyttö on arkipäivää (kuva: Charles Deluvio/unsplash.com)

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksista [1] ilmenee, että tytöistä lähes kolmasosa on kokenut ahdistuneisuutta tai masennusoireilua. Myös pojilla oireilu on lisääntynyt vuoden 2019 tuloksiin verrattuna. Nuorten yksinäisyyden tunteet ovat lisääntyneet ja sosiaalista ahdistuneisuutta koki noin kolmasosa kaikista nuorista [1]. Nuorten parissa toimivilla ammattilaisilla on tärkeä rooli nuorten mielenterveyden edistäjinä.

Mielenterveyden edistäminen ja varhainen tuki ovat tärkeitä painopistealueita nyky-yhteiskunnassamme, ja digitaaliset menetelmät ovat osa näitä painopistealueita. Ajankohtaisessa POPsote-hankkeen mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittämisohjelmassa yhtenä tavoitteena on varhaisen vaiheen palveluiden vahvistaminen kehittämällä digitaalisia palveluita [2].

Digitaaliset menetelmät parantavat mielenterveyspalvelujen saatavuutta, edistävät mielenterveyttä ja tukevat mielenterveysongelmien hoitoa [3]. Digitaalisuus on nykyään mukana nuorten jokapäiväisessä elämässä, ja se on oletusarvo myös heidän terveyspalveluidensa käytössä [4].

## Nuoruus ja mielenterveys

Nuoruus on kehitysvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät nuoret 15–24-vuotiaiksi [5]. Suomessa nuoruusikä ajoitetaan yleisesti ikävuosien 12–22 välille [6]. Suomen nuorisolainsäädännön mukaan alle 29-vuotiaat ovat nuoria [7].

Mielenterveys on voimavara, jonka avulla ihminen elää mielekästä elämää ja selviytyy elämän mukanaan tuomista haasteista [8]. Mielenterveyden kehittymiseen, häiriintymiseen ja korjaantumiseen vaikuttavat sekä yleiset olosuhteet että yksilölliset tekijät [9]. Hyvää mielenterveyttä voidaan vahvistaa koko elämän ajan [9]. Nuorten kohdalla tämä tarkoittaa heidän persoonallisuutensa ja identiteetin kehittymisen tukemista [9]. Keskeisessä roolissa ovat tunne- ja ajattelumaailma sekä ongelmanratkaisutaidot, jotka tukevat mielenterveyttä myös opiskelu- ja työelämässä [9].

# Digitaalisuus mielenterveyden edistämisessä

Mielenterveyden edistämiseksi on kehitetty erilaisia digitaalisia menetelmiä, kuten verkkopohjaiset palvelut ja pelit, sovellukset, chat-palvelut ja virtuaalitodellisuus. Vaikka menetelmää ei olisi erityisesti kehitetty mielenterveyden edistämiseen, se voi lievittää stressiä tai ahdistusta. Edistyneemmissä menetelmissä mukana voi olla esimerkiksi kognitiiviseen terapiaan tai tietoisuustaitoihin perustuvia harjoituksia. [3]

Sosiaali- ja terveysministeriö on digitalisaation linjauksissaan asettanut tavoitteita kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tarkoituksena on tarjota sähköistä neuvontaa, itsearviointityökaluja sekä yhteisöllisiä palveluja. Näiden palvelujen etuja ovat esteettömyys ja helppokäyttöisyys. [4]

Zhou ym. [10] tutkivat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan digitaalisia nuorten itsenäisesti käyttämiä menetelmiä mielenterveysongelmien hoidossa. Katsauksessa oli mukana 35 tutkimusta, joista 20 käsitteli kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, 4 mindfulnessiin ja 5 tutkimusta hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvia menetelmiä. Tutkimuksista 2 käsitteli positiiviseen psykologiaan perustuvia menetelmiä ja toiset 2 elämähallintakeinoja. Chat-pohjaiseen vuorovaikutukseen perustuvasta menetelmästä ja ongelmanratkaisuharjoituksesta oli molemmista 1 tutkimus.

Katsauksen tulokset osoittivat, että 29 tutkimuksessa oli saatu positiivisia tuloksia tutkittujen menetelmien vaikuttavuudesta. Tutkimuksissa oli käsitelty erilaisia mielenterveyden ongelmia sekä kartoitettu mielenterveyden kohentumista, tyytyväisyyttä elämään ja elämänlaatua. [10]

Mielenterveystalo.fi-portaali on sähköinen alusta, johon on koottu keskitetysti sairaanhoitopiirien palveluja eritasoisin mielenterveys- ja päihdehäiriöihin. Nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville on oma kohdennettu palvelu, Nuorten mielenterveystalo. Digitaalisten hoitomenetelmien käyttö on nuorille yleensä helppoa sekä mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Haasteena voi olla sitoutumattomuus hoitoon. Sähköiset hoitomenetelmät sopivat lieviin tai

keskivaikeisiin häiriöihin ja vakavimmissa häiriöissä mahdollisesti osana muuta hoitoa. [11]

## Avaintekijä on nuorten sitouttaminen digitaalisiin hoitomenetelmiin

Koulu- ja opiskeluterveydenhoitajien työn haasteina ovat nykyään nuorten lisääntyneet mielenterveyden oireilut. Terveystenhoitajat ovat usein ensimmäisinä näitä ongelmia kohtaamassa. Heidän tulee olla tietoisia kaikista mielenterveyttä tukevista hoitokeinoista, jotta oikea-aikainen ja nopea tuki olisi heti saatavilla. Etenkin nopeasti kehittyviin digitaalisiin palveluihin tutustuminen on tärkeää [9].

Kuten kaikki hoitomuodot, myös digitaaliset menetelmät ovat tehokkaita ainoastaan silloin, kun niiden käyttöön sitoudutaan. Terveystenhoitajan ohjatessa nuorta näiden hoitomuotojen pariin hänen tulisi olla tietoinen digitaalisten menetelmien käyttöä edistävästä ja estävästä tekijöistä.

Suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta ei juurikaan ole luettavissa, joten tätä artikkelia varten etsittiin tietoa kansainvälisistä uusista julkaisuista. Terveystenhoitajan työn kehittämisen kannalta on tärkeää tuoda tietoisuuteen nuorten tutkittuja mielipiteitä, koska ne antavat konkreettisia keinoja auttaa nuoria mielenterveyden ongelmassa.



Nuorten sitoutuminen digitaalisiin menetelmiin on tärkeää (kuva: Porapak Apichodilok/Pexels.com)

## Nuoret kaipaavat digitaalisilta menetelmiltä selkeyttä, joustavuutta ja hyödyllisyyttä

Artikkelia varten analysoitiin neljä kansainvälistä tutkimusta. Yksi näistä oli systemaattinen katsaus lasten ja nuorten sitoutumisesta digitaalisten mielenterveyttä koskevien menetelmien käyttöön. Kahdessa tutkimuksessa haastateltiin nuoria digitaalisten mielenterveyteen liittyvien menetelmien käytettävyydestä. Yksi tutkimus puolestaan analysoi mielialaseurannan sovellusten käyttäjien antamia kirjallisia palautteita.

Tutkimuksissa digitaalisten menetelmien käytössä keskeiseksi tekijäksi ilmeni helppokäyttöisyys. Nuoret suosivat yksinkertaisia ja selkeästi eteneviä menetelmiä, kun taas sekavien tai epäjohdonmukaisten menetelmien käyttö todennäköisesti loppui. Menetelmien helppo saatavuus lisäsi nuorten sitoutumista niiden käyttöön.

Nuoret odottivat, että menetelmät olisivat heidän aikataulutettuun elämäänsä joustavasti yhdistettävissä. Tärkeänä näkökulmana nousi esiin myös se, että menetelmien käytössä pystyi etenemään omassa tahdissa ja ne olivat tarpeen tullen helposti saatavilla. [12] [13] [14] [15]

Nuoret pitivät digitaalisia menetelmiä hyödyllisinä. Menetelmät antoivat varhaista tukea ilman, että tarvitsi ottaa yhteyttä mihinkään tahoon tai jonottaa perinteisiin palveluihin. Nuoret olivat lähtökohtaisesti kiinnostuneita tämänkaltaisista tukimuodoista, koska he viettävät muutenkin paljon aikaa netissä. Sitoutuminen menetelmien käyttöön vaati kuitenkin tunteen tuen tarpeesta sekä perustelut menetelmien hyödyistä. Jos käyttäjä ei saanut kaipaamaansa apua, hän ei sitoutunut menetelmän käyttöön. [12] [15] [13]

Nuoret kertoivat käyttöä edistäviä ja estäviä konkreettisia esimerkkejä. He odottivat, että avun tulee olla välittömästi saatavilla esimerkiksi silloin, kun ahdistuksen tunne valtaa mielen. Tutkimuksessa ilmeni, etteivät nuoret juurikaan käyttäneet menetelmiä ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa. Kuitenkin jo tieto menetelmien olemassaolosta toi mielenrauhaa. Osa nuorista puolestaan toi esiin lisääntyvää ahdistusta, koska he kokivat menetelmien korostavan ongelmien olemassaoloa. Harjoitteiden läpikäymiseen kuluvan ajan tuli olla näkyvillä, jotta käyttäjä pystyi suunnittelemaan ajankäyttöään sen parissa. Helpot ja nopeat harjoitteet koettiin hyvinä, kun taas pitkäkestoisille harjoitteille ei riittänyt aika. Menetelmien käyttö painottui iltaan, jolloin kaikkien harjoitteiden tekeminen ei enää onnistunut. [13]

## Nuoret odottavat juuri heille suunnattuja menetelmiä

Nuorten mielestä digitaalisten menetelmien tulisi olla kehitelty juuri heidän ikätasolleen sopiviksi [12] [13] [15]. Liian lapsellisiksi tai lääketieteellisiksi koetut menetelmät eivät kiinnostaneet [13]. Myöskään liian yleisellä tasolla olevat menetelmät eivät sitouttaneet käyttöön [12] [13] [15]. Nuoret kokivat pelilliset ja videoita sisältävät menetelmät mukavina [12] [13].

Digitaalisten menetelmien sisällä nuorten tulisi pystyä henkilöitymään esimerkiksi luomalla käyttäjäprofiilin [12] [13] [14] [15]. Nuoret halusivat tehdä harjoitteita omavalintaisesti mieluummin kuin valmiiksi ohjelmoituja polkuja pitkin [13] [14]. Menetelmien antamat muistutusviestit ja palkitsevat palautteet koettiin käyttöä lisäävinä tekijöinä [12].

Yksi keskeinen nuorten tärkeänä pitämä arvo oli menetelmän luotettavuus [12] [13] [15]. Osa nuorista toi esiin, että herkissä mielenterveyteen liittyvissä aiheissa digitaalisuus oli jopa luotettavin tapa käsitellä asioita [15]. Jos menetelmän oli tuottanut yleisesti tunnettu ja luotettu brändi, se lisäsi kiinnostusta [12]. Menetelmän nimen tulisi nuorten mielestä viitata enemmän hyvinvointiin kuin mielenterveyteen, jotta merkitys ei olisi liian latautunut [13].

## Yksityisyys ja vastavuoroisuus tärkeää

Digitaaliset menetelmät mahdollistivat käyttäjän yksityisyyden. Käyttäjän oli helpompi hakea apua nimettömänä ilman leimautumisen pelkoa [12] [13]. Nuorille oli tärkeää saada itse vaikuttaa siihen, ketkä tiesivät heidän mielenterveyteensä liittyvistä asioista [12] [13].

Yksityisyyden suojaamiseksi nuoret mieltivät tarkasti, missä paikoissa pystyivät avaamaan mielenterveyteen liittyviä digitaalisia menetelmiä [13]. Nuoret kuvasivat, että esimerkiksi julkisessa liikenteessä he eivät halunneet käyttää niitä [13]. Tietynlaisten harjoitteiden tekemistä rajoitti muiden ihmisten läsnäolo, vaikka harjoite olisi voinut auttaa tilanteen hallinnassa [13].

Nuoret kaipasivat mahdollisuutta vertaistukeen ja keskusteluun digitaalisten menetelmien sisällä [12] [15]. Osa nuorista piti tärkeänä myös yhteyttä terveydenhuoltoon [12]. Menetelmän toivottiin ohjaavan tarvittaessa eteenpäin ammattiavun piiriin [15]. Nuoret jakoivat mielellään tietoa hyväksi koetuista menetelmistä lähipiirissään [15].



# Nuoret mukaan menetelmien kehittämiseen

Useissa tutkimuksissa on havaittu digitaalisten menetelmien auttavan mielenterveyden haasteissa. Nuoret kokivat menetelmät potentiaalisina mielenterveyden edistäjinä. Edellytys niiden käyttöön sitoutumisessa oli tietoisuus harjoitteiden hyödyistä. Nuoret odottivat menetelmiltä yksityisyyttä ja mahdollisuutta saada apua ilman pelkoa leimaantumisesta. Nuorten sitoutumista edisti oikea ikätasoisuus, helppokäyttöisyys sekä joustavuus ajankäytön suhteen. Menetelmiä käyttäessään nuoret halusivat edetä omaan tahtiin ja toimia vuorovaikutteisesti.

Nuorten kanssa toimivien on tärkeää tietää saatavilla olevista mielenterveyttä edistävästä digitaalisista menetelmistä, jotta he voivat konkreettisesti ohjata nuoria niiden pariin. Menetelmien yleisemmin tunnetuksi tekeminen voi madaltaa kynnyksiä avun hakemiseen. Menetelmiä kehittämällä voidaan vaikuttaa nuorten sitoutumiseen niiden käyttöön. Kehitystyötä tulee tehdä yhdessä nuorten ja heidän parissaan toimivien kanssa.

Räinä Anu, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Åvist Maria, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Männistö Merja, yliopettaja, terveydenhoitajakoulutuksen tutkintovastaava

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

## Lähteet

[1] Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos- 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset. Hakupäivä 18.10.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

[2] Säävälä, H. 2020. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämisohjelma. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hanke. POPsote, aloitusfoorumi,

24.11.2020. Hakupäivä 20.9.2021. <https://popsote.fi/wp-content/uploads/2020/11/Mielenterveys-ja-paihdepalveluiden-kehittamisohjelma.pdf>

[3] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Digitaaliset ratkaisut. Hakupäivä 14.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/digitaaliset-ratkaisut>

[4] Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016:5. Helsinki. Hakupäivä 14.10.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3782-6>

[5] United Nations. Global Issues. Youth. Hakupäivä 7.10.2021. <https://www.un.org/en/global-issues/youth>

[6] Marttunen, M. & Kaltiala, R. 2021. Nuorisopsykiatria. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 768–807.

[7] Finlex. 2016. Nuorisolaki 1285/2016. Hakupäivä 7.10.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

[8] World Health Organization. 2021. Key terms and definitions in mental health. Hakupäivä 11.10.2021. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health>

[9] Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Ohjaus 6/2020. Vantaa: PunaMusta Oy.

[10] Zhou, X., Edirippulige, S., Bai, X. & Bambling, M. 2021, Are online mental health interventions for youth effective? A systematic review. Journal of Telemedicine and Telecare 27 (10), 638–666. Hakupäivä 17.11.2021. <https://doi.org/10.1177%2F1357633X211047285>

- [11] Stenberg, J. 2016. Internet ja tietokone lasten ja nuorten hoidossa. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon, 506–508.
- [12] Liverpool, S., Mota, C., Sales, C., Čuš, A., Carletto, S., Hancheva, C., Sousa, S., Cerón, S., Moreno-Peral, P., Pietrabissa, G., Moltrecht, B., Ulberg, R., Ferreira, N. & Edbrooke-Childs, J. 2020. Engaging Children and Young People in Digital Mental Health Interventions: Systematic Review of Modes of Delivery, Facilitators, and Barriers. *Journal of Medical Internet Research* 22 (6), e16317. Hakupäivä 17.11.2021. <https://doi.org/10.2196/16317>
- [13] Ribanszki, R., Fonseca, J., Barnby, J., Jano, K., Osmani, F., Almasi, S. & Tsakanikos, E. 2021. Preferences for Digital Smartphone Mental Health Apps Among Adolescents: Qualitative Interview Study. *JMIR Formative Research* 5 (8). Hakupäivä 17.11.2021. <https://doi.org/10.2196/14004>
- [14] Widnall, E., Grant, C., Wang, T., Cross, L., Velupillai, S., Roberts, A., Stewart, R., Simonoff, E. & Downs, J. 2020. User perspectives of Mood-Monitoring Apps Available to Young People: Qualitative Content Analysis. *JMIR mHealth and uHealth* 8 (10). Hakupäivä 17.11.2021. <https://doi.org/10.2196/18140>
- [15] Wong, H., Lo, B., Shi, J., Hollenberg, E., Abi-Jaoude, A., Johnson, A., Chaim, G., Cleverley, K., Henderson, J., Levinson, A., Robb, J., Voineskos, A. & Wiljer, D. 2021. Postsecondary Student Engagement With a Mental Health App and Online Platform (Thought Spot): Qualitative Study of User Experience. *JMIR Mental Health* 8 (4). Hakupäivä 17.11.2021. <https://doi.org/10.2196/23447>

## **METATIEDOT**

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 3/2022

**Julkaisuvuosi:** 2022

**Tekijätiedot:** Räninä Anu, Ävist Maria, Männistö Merja

**Oikeudet:** CC BY-SA 4.0

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202201249994>

**Tiivistelmä:** Mielenterveyden haasteet ovat ajankohtaisia huolia yhteiskunnassamme. Näihin huoliin haetaan ratkaisuja myös digitaalisia menetelmiä kehittämällä. Nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset ovat keskeisessä roolissa nuorten mielenterveyden edistäjinä. Heidän on tärkeää tietää olemassa olevista mielenterveyttä edistävästä digitaalisista menetelmistä sekä niiden käyttöä edistävästä ja estävästä tekijöistä. Tieto auttaa nuorten ohjaamisessa ja menetelmien käyttöön sitouttamisessa. Nuorten mielenterveyttä edistävien digitaalisten menetelmien käyttöön sitoutumista on kartoitettu kansainvälisissä tutkimuksissa. Käyttöä edistivät menetelmien selkeys, joustavuus, ikään sopivuus sekä tieto harjoitteiden hyödyllisyydestä. Nuoret kaipasivat myös yksityisyyttä ja vuorovaikutteisuutta sopivassa suhteessa. Nuoret on tärkeä ottaa menetelmien kehitystyöhön mukaan.