



HAMK

Häme University
of Applied Sciences

Tämä on rinnakkaisallenne alkuperäisestä artikkelista /
This is a self-archived version of the original article.

Version: Accepted manuscript / Final draft

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /

To cite this article please use the original version:

Kanerva, K. (19.11.2023). Vauhti on nyt liian kova.

Aamuposti, 6.

Vauhti on nyt liian kova

Kansallisen mielenterveysviikon (20.–26.11.) teemana on tänä vuonna tunteet. Mielenterveyttä on syytä pitää esillä, sillä nuorten psyykkisestä pahoinvoinnista ja palvelujen riittämättömyydestä puhutaan jo yhteiskunnallisena kriisinä – poikkeustilana, joka kaipaa pikaista ratkaisua.

Olen työskennellyt mielenterveyden parissa 26 vuotta: ensin psykiatrisena sairaanhoitajana alan hoitoyksiköissä ja sittemmin hoitotyön lehtorina HAMKissa. Olen nähnyt 1990-luvun laman vaikutukset mielenterveyteen ja mielenterveyspalvelujen järjestämiseen sekä 2000-luvun erilaisten ongelmien lisääntymisen, kasaantumisen ja hoitoon pääsyn vaikeudet.

Paljon hyvääkin on tapahtunut. Tutkimustieto on valtavasti lisääntynyt, erilaiset psykiatriset sairaudet tunnetaan paremmin, hoitomuodot ovat kehittyneet, tunnetaitoja opetellaan jo koulussa, julkinen keskustelu aiheesta on avointa. Hoidossa ei turvauduta pelkästään lääkkeisiin, vaan löydetään yksilöllisiä ratkaisukeinoja monimutkaisiinkin ongelmiin.

Miksi sitten hoitojonot kasvavat? Miksi lasten ja nuorten lisääntynyt pahoinvointi on otsikoissa jatkuvasti? Nuorten aikuisten mielenterveydestä johtuvat työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet, samoin nuorten naisten itsemurhat.

Selitystä voi hakea nopeasta vauhdista, jolla maailma on muuttunut. Vaatimukset eri alueilla ovat kasvaneet. Työelämässä pitää olla tuottava ja urasuuntautunut. Nuoriin kohdistuu paineita: miltä pitää näyttää, mitä tehdä ja mitä osata. Jatkuvasta stressistä seuraa unettomuutta, uupumusta, masennusta, ahdistusta, itsetuhoisuutta... Vauhti on niin kova, ettei itseään ehdi tarkastella, saati miettiä sitä, miltä jokin asia itsestä tuntuu.

Turun yliopiston emeritusprofessori Jorma Piha on vaatinut lasten ja nuorten psykiatrisen ensiavun järjestämistä perusterveydenhuoltoon. Se olisi todella tärkeää varhaisen avunsaannin sekä erilaisten ongelmien kasautumisen ja palvelujen ruuhkautumisen näkökulmasta. Lisäksi palvelujärjestelmässä toimivien pitäisi kyetä pysähtymään kiireenkin keskellä apua tarvitsevien kohdalla: kuunnella ja olla läsnä. Tämä koskee meitä kaikkia myös ihmisinä yhteisöllisesti. Vauhdin vähentäminen olisi mielenterveystekoa.

Kirsi Kanerva

Psykiatrinen sairaanhoitaja, TtM ja terveysalan lehtori Hämeen ammattikorkeakoulussa