Perusasioista huolehtimalla nuorten ahdistusta vastaan

23.3.2021

Nuorten mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet hälyttävissä määrin. THL:n mukaan, jopa 20-25% nuorista kärsii niistä. Yleisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriö, masennustilat, syömis- tai käytöshäiriöt, aktiivisuuden tai tarkkaavaisuuden häiriöt. Sosiaalinen vetäytyminen on yhä yleisempää. Nuori saattaa omaehtoisesti alkaa karttaa sosiaalisia kontakteja ja ääritapauksessa linnoittautua kotiinsa niin, että poistuu sieltä vain pakottavan tarpeen vaatiessa.

Päivärytmin peruspilareista huolehtiminen on arvaamattoman tärkeää. Tässä artikkelissa kerrotaan Aleksin tarina. Aleksi on kuvitteellinen henkilö, mutta tapahtumaketju perustuu tositapauksiin.

Peruspilareina päivärytmi, liikunta ja ravinto

Aleksilla oli vanhempiensa luona oma huone. Siellä sai olla jotakuinkin rauhassa, vaikka välillä tulikin komentoja siivouksesta ja ovelle koputeltiin eikä viikonloppunakaan voinut lojua sängyssä niin pitkään kuin olisi halunnut. Harjoituksista tullessa oli helppo käydä suihkussa ja sen jälkeen laittaa puhtaat vaatteen päälle. Äiti huolehti pääsääntöisesti pyykeistä, joten huolto pelasi. Isä kävi usein miten hoitamassa ruokaostokset ja toteutti toiveitakin kunhan ne kirjoitti ostoslistalle. Aleksi oli tiedostanut, että kaikilla koulukavereilla ei läheskään aina löytynytkään jääkaapista ruokaa. Se tuntui surkealle.

Vapaa-ajallaan Aleksi teki erilaisia juttuja tietokoneella. Netissä oli jotakuinkin kaikki. Tiedot mitä tarvitsi, kivoja videoita ja tietenkin pelejä. Pelaamisessa kiehtoi monikin asia. Pelit olivat jo sinänsä tarinoita, pelihahmon avulla tarinaan pystyi hyppäämään mukaan. Peleissä oli haastetta, kun piti ratkoa erilaisia tehtäviä tai laatia strategioita vihollisen voittamiseksi. Lisäksi niitä pystyi pelaamaan kavereiden kanssa verkossa.

Verkkopelien lisäksi Aleksi osti välillä pelejä ladattavaksi koneelle. Pelit olivat sen verran tuhtia tavaraa, että aivan millä tahansa tietokoneella niiden pelaaminen ei onnistunut. Hän käyttikin omia rahojaan ostaakseen koneeseen parempia komponentteja. Tietokoneen tuunaaminenkin oli aivan mukavaa puuhaa. Koska vanhemmat käytännössä maksoivat opiskeluun tarvittavat jutut, ruuat, vaatteet ja muun ylläpidon, Aleksi oli sijoittanut omia rahojaan myös nopeampaan nettiyhteyteen, jotta pelaaminen onnistuu reaaliaikaisesti kavereiden kanssa.

Päihteetön, kotona viihtyvä nuori

Aleksi sijoitti käytännössä kaiken ylimääräisen rahan tietokoneeseen ja peleihin. Tupakka, nuuska, alkoholi tai kovemmat aineet eivät häntä kiinnostaneet. Kyllä hän tiesi keneltä niitä voisi ostaa, mutta oli mukavampaa viettää viikonlopun illat kotona lämpimässä huoneessa pelaten ruokalautasen äärellä kuin palella jollakin

parkkipaikalla ja ryypätä. Sitä paitsi vanhemmat tuntuivat olevan tyytyväisiä siihen, että hän vietti eniten aikaa kotona. He höpisivät jotakin omasta nuoruudestaan ja siitä, kuinka ei tiedetty missä nuoret luuhaavat.

Toisaalta hän kyllä huomasi, että hän alkoi jäädä ulos toisten jutuista. Aiemmin hän oli ollut paljon Eetun kanssa. Eetu kuitenkin viihtyi nuorisotalolla ja porukoissa, Aleksi ei. Pojat olivat nykyään paljon vähemmän tekemisissä ja toistensa kanssa juttusilla kuin aiemmin. Ei se Aleksia kuitenkaan haitannut. Koulu päättyisi pian ja kaveriporukat menisivät kuitenkin uusiksi. Sitä paitsi verkon kautta hänellä oli pelikavereita, joiden kanssa oli yhteinen kiinnostuksen kohde. Aina voi jutella uusista taktiikoista. Ei hän toki tiennyt pelikavereistaan oikein muuta kuin nimimerkin, mutta toisaalta se olikin hyvä juuri niin. Hänenkään ei tarvinnut paljastaa itsestään mitään mitä ei halunnut. Riitti kun oli hyvä pelissä.

Aleksi ja pelikaverit hyödynsivät pelatessaan pikaviestimiä. Välillä juteltiin vain viesteillä, toisissa peleissä otettiin puheyhteys sopivan alustan tai palvelun kautta. Jos jonkun pelaajan kanssa ei homma toimi hyvin, voi etsiä uusia pelikavereita. Keskusteluja selaamalla löytyy kyllä sellaisia porukoita, joissa on omiin ajatuksiin sopivia juttuja ja kiinnostuksenkohteita.

Vanhemmat valittivat välillä jostakin ”kuplasta”. Ei kuulemma olisi kannattanut keskittyä vain niihin, jotka ovat samaa mieltä. Mutta onhan se nyt paljon helpompaa ja vaivattomampaa vaihtaa ajatuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka ajattelevat asioista jotakuinkin samalla tavalla. Olihan Aleksi uskaltautunut laittamaan pariin keskusteluun näkemyksiään pelistä ja oli saanut niille peukkuja ja kehuja. Vaikka aluksi ajatus kirjoittamisesta oli ollut vähän jännittävä, hän oli lohduttautunut, että voisi aina vaihtaa nimimerkkiä, jos palaute olisi huonoa.

Kasvokkain kohdattaessa juttelu on alkanutkin tuntua vieraalle ja vähän pelottavalle. Mitä jos siinä sanoo jotakin tai mokaa? Asiaa ei saa peruttua ja kaikki on tapahtunut omalla naamalla ja nimellä.

Omassa kämpässä, ilman valvontaa

Syksyn tullen Aleksi muutti omaan opiskelijakämppään. Vapaus tuntui mukavalle. Nyt ei enää kukaan tulisi nykimään sängystä ylös, vaan saisi nukkua, jos huvittaa. Tai oikeastaan pelata yöllä niin kauan kuin sessio kestää. Kotona oli tullut kahnausta monta kertaa, kun pelissä oli tehtävän suorittaminen kesken, mutta vanhemmilta tuli komento lopettaa ja käydä nukkumaan. Eivät isä ja äiti tajunneet, ettei tehtäviä voi jättää kesken, ne joutuu muuten aloittamaan alusta.

Aleksi ei ollut aiemmin paljoa kokeillut alkoholia. Nyt hän oli kuitenkin muutaman kerran päätynyt opiskelukavereiden kanssa illanviettoon. Hän ei halunnut erottua porukasta, joten oli helpompi tehdä kuten muutkin. Ja toisaalta eipä nyt haitannut, vaikka kämpille menikin humalassa, voihan sitä aamulla nukkua olonsa paremmaksi.

Varsinkin niinä päivänä kun ei ollut pakollista läsnäoloa vaativaa opetusta, Aleksi nukkui yli puolen päivän ja jatkoi iltapäivästä yöhön pelaamalla. Ruokaa hän ei jaksanut laittaa, vaan tyytyi nuudeleihin ja valmisruokiin. Nyt sai sitä paitsi juoda virvoitusjuomia jos huvitti. Yöhön jaksoi paremmin kun käytti energiajuomia, aivot toimivat paremmin pelin äärellä.

Liikuntaharrastus oli jäänyt kun paikkakunta vaihtui, ei hän ollut jaksanut etsiä uutta porukkaa. Hän Aleksi

kyllä tiedosti, että liikunta tekisi hyvää, muttei jaksanut tehdä asialle sen kummempaa.

Sosiaalisesti vetäytyvä, näkymättömissä

Seuraavana lukuvuonna Aleksi kävi enää harvoin koulussa. Tunneilla istuminen ei jaksanut kiinnostaa. Sitä paitsi hänellä oli alkanut olla kummallisia tuntemuksia rinnassa. Joskus tuntui vaikealle hengittää ja mahakin oli usein kipeä. Sitä paitsi iho oireili niin ettei liiemmin kiinnostanut näyttäytyä julkisilla paikoilla, eikä hän sitä paitsi oikein jaksanutkaan nykyään paljon mitään.

Koulun terkkari oli kysellyt mitä hän syö ja ollut huolissaan ravinnon laadusta, riittävästä unesta ja elämänhallinnasta. Hän oli joutunut kuuntelemaan saarnan siitä, kuinka monipuolinen ravinto oli edellytys terveenä pysymiselle. Unen vähyys vaikutti kuulemma helposti hiilihydraattipitoisen ruuan ja makean himoon, jolloin kiinnostus kunnon ruokaan heikkenee entisestään. Vähäinen uni ja heikko ravinto aiheuttavat väsymystä, velttoa oloa ja haluttomuutta liikuntaa kohtaan.

Voihan niin ollakin, oli Aleksi miettinyt. Mutta mitä sitten. Miksi hän jaksaisi siitä välittää? Kyllä hän oli ajatellut pirteinä hetkinään, että jotakin pitäisi muuttaa. Väsyneenä ei kuitenkaan jaksanut. Ja silloin sitä paitsi tuntui elämä muutenkin kurjalle. Miksi hän olisi välittänyt tehdä muutoksia, sillä näköpiirissä ei ollut mitään sen kummempaa tai mukavampaa odottamassa. Somessa hänen seuraamiensa ihmisten postaukset hehkuttivat treenejä, lihaksia, laihuutta, pärjäämistä ja onnistumisia. Verratessaan omaa elämäänsä kaikkeen tuohon, Aleksi tunsi itsensä aika surulliseksi tapaukseksi, kateuskin nosti päätään.

Aleksilla ei ollut ketään, kenen kanssa olisi jutellut kuulumisistaan ja tunteistaan. Kukaan ei vastannut ”älä sure, ei nuo somejutut ole totta” tai ”tehdään sinusta vastaava postaus, kuva vaan pitää ottaa sopivasta kulmasta ja näytellä vähän”. Kukaan ei myöskään antanut uutta ajateltavaa silloinkaan, kun ajatukset jäivät pyörimään ikävien ajatusten ympärille.

Stressitilasta ahdistukseen, masennukseen ja rahapulaan

Huono ravinto, vähäinen uni, sekoittunut päivärytmi, ystävien puuttuminen, huono fyysinen kunto, epäonnistumisen tunne, toisten kohtaamisen pelko ja mieleen pyörimään jääneet negatiiviset ajatukset ovat aktivoineet Aleksin elimistössä stressitilan. Stressitilassa ollessaan Akseli on jatkuvasti tietynlaisessa jännitystilassa ja aistit ylikuormittuvat vaikka hän oleilikin yksin kotona. Aistien ylikuormituksesta puolestaan seurasi ahdistus ja masennus.

Aleksin tilanne alkoi olla surkea. Masennus ruokki itseään. Aleksi vajosi siihen yhä syvemmälle, joinakin päivinä hän ei enää päässyt sängystä lainkaan ylös. Jonkin ajan kuluttua ahdistus muuttui osaksi arkea, sen kanssa tottui elämään – elämä nyt vain vaikutti olevan vaikeaa ja masentavaa.

Tähän saakka Aleksi oli saanut sen verran koulun kursseja suoritetuksi, että kukaan ei suuremmin ollut kysellyt perään. Nyt kurssisuorituksia ei enää viimeisen puolen vuoden ajalta ollut lainkaan. Opintotukea ei

enää maksettu, koska opinnot eivät olleet edistyneet. Edellisellä käynnillä terveydenhoitaja oli lähettänyt hänet lääkäriin. Lääkäri oli kyllä määrännyt jotakin lääkkeitä, mutta Aleksi ei käyttänyt niitä. Ensinnäkään hän ei kestänyt edes ajatusta apteekkiin menemisestä. Toiseksi, ei hänellä olisi ollut rahaakaan lääkkeiden ostoon.

Netin mainostajat ohjaavat rahapeleihin

Lähes ainut mikä Aleksia enää kiinnosti, oli pelaaminen. Verkossa hän voi toimia nimimerkillä, eikä kukaan kysellyt ikäviä. Sitä paitsi hän oli hyvä pelaamaan, jos ei muuta niin sen hän osasi. Pelikavereilta hän sai kehuja, se olikin ainut paikka mistä hän kehuja nykyään sai.

Ahkerana internetin käyttäjänä Aleksi surffaili monilla eri sivuilla ja käytti paljon myös käyttäjän rekisteröintiä vaativia palveluja. Kyllä hän tiesi, että käyttäjätiedot olivat maksu näennäisesti ilmaisesta palvelusta. Hän tiesi senkin, että hänen tekemänsä hakukoneiden haut, sivustot, joilla hän liikkuu ja toimet, joita netissä teki, muodostivat hänestä käyttäjäprofiilin. Hän tiesi senkin, että osa puhelimista seuloi sanoja keskusteluista. Tosin hän ei paljon keskustellut, joten seulottavaa oli erittäin vähän. Mitä nyt joskus jutteli ääneen itsekseen tai verkon välityksellä pelikavereiden kanssa. Kerätyt tiedot olivat arvokasta kauppatavaraa mainostajille. Jokaisen sivun latautuessa mainostajat voivat käyttäjästä laaditun profiilin avulla automaattisesti valita, millaiset mainokset kenellekin näkyvät.

Aleksi alkoi saada yhä enemmän mainoksia pelifirmoilta ja pikavipeistä. Aleksilla ei ollut enää rahaa, mutta ruokaa piti kuitenkin saada. Vanhemmat olisivat varmaan auttaneet, mutta samalla he olisivat ikävästi puuttuneet Aleksin asioihin ja pakottaneet hänet ties mihin kaikkeen. Pikavippi kuulosti houkuttelevammalle.

Jos hän lainaisi vähän rahaa ja onnistuisi voittamaan pelistä pikkuisen rahaa, se riittäisi. Aleksi onnistuikin voittamaan. Se lohdutti ja hän sai ruokaa ja muita pakollisia tarpeita. Rahapula tuli kuitenkin pian uudelleen. Koska homma toimi edellisellä kerralla, ehkä hän onnistuisi nytkin voittamaan?

Pelifirmojen mainokset ja tarjoukset olivat todella houkuttelevia. Pelit olivat sitä paitsi koukuttavia. Aleksi otti seuraavan pikavipin ja pelasi. Hän voitti hieman, mutta myös hävisi. Hän tiesi tehneensä helpon virheen ja päätti yrittää uudelleen. Uusi pikavippimainos oli ilmaantunut näytölle. Hän päätti ottaa uuden vipin ja yrittää uudelleen.

Aleksi oli mielestään vain vähän kokeillut pelejä ja ottanut pari vippiä. Miten oli mahdollista, että vipeistä kertynyt lainasumma olikin kasvanut suureksi, etenkin verrattuna hänen olemattomiin tuloihinsa? Aleksi tajusi, että oli haksahtanut peleihin ja vippeihin. Hän syytti siitä itseään. Koko touhu masensi ja ahdisti entistä enemmän.

Välittäminen on tärkeää, joskus kovin vaikeaa

Aleksin elämä tuntui olevan solmussa. Hän ei nähnyt mitään syytä rämpiä päivästä toiseen, eikä sitä paitsi tainnut kukaan muukaan välittää. Hän ei ollut käynyt suihkussa moneen päivään, makasi pimeässä asunnossaan sängyllä. Ruokakaapit olivat tyhjiä, viimeisen nuudelipaketin jämät olivat lautasella sängyn

vieressä. Hän yritti väistellä tunteitaan, sillä niistä ei saanut selvää. Harmitti ja ahdisti vain koko ajan.

Ovikellon soidessa hän säikähti ja toivoi sen kuuluvan naapurista. Pian kuului toinen soitto ja perään äidin ääni oven lävitse. Aleksi tiedosti, että äiti ei poistuisi noin vain, oli ehkä kuitenkin pienempi paha päästää tämä sisään. Samalla pieni läikähdys tuntui hänen sisällään, äiti ehkä välitti sittenkin hänestä.

Hän raahautui avaamaan oven. Hän näki pienen vilahduksen äidin ilmeestä ennen kuin käänsi kasvonsa pois. Se pieni vilahdus ei luvannut hyvää. Aleksi pujotteli roskapussien, likavaateläjien ja valmisruokapakkausten välistä takaisin sänkyyn. Äidin askeleet lähestyivät hitaasti. Ilmeisesti hän samalla tutkasi kaiken ympärillään näkyvän. Aleksi ei jaksanut välittää, odotti vain valitusryöppyä.

Hänen ihmeekseen sitä ei tullutkaan. Äiti tuli istumaan sängyn laidalle ja itki. Hän kertoi kyllä olleensa huolissaan ja arvelleensa, ettei kaikki ole aivan niin kuin toivoisi. Kotiosoitteeseen tullut perintäkirje pikavipeistä oli ollut viimeinen hälytysmerkki.

Äidin reaktio oli muuta kuin hän oli olettanut. Ei hän halunnut äitiä surulliseksi tehdä ja moitti mielessään itseään siitäkin. Hän sai kuitenkin viimein kerrottua, että ei pysty poistumaan asunnostaan, eikä ollut käynyt koulussa pitkään aikaan. Rahat olivat siis loppu ja hän oli yrittänyt tulla toimeen siten kuin keksi.

Tunteiden tulitusta

Jotkut ihmiset ovat temperamentiltaan sellaisia, että heidän tunteensa näkyvät ja räiskyvät. Aleksi ei ollut koskaan sellainen. Hän mieluummin kätki tunteensa sisälleen. Hänen oli hyvin vaikea löytää sanoja tunteilleen ja vastata äidin kysymyksiin.

Pelkäsikö hän? Tavallaan, mutta ei hän oikein osannut sanoa mitä. Oliko hän surullinen? Ei hän sitä tiennyt, sillä voiko olla surullinen jos ei ole menettänyt oikeastaan mitään. Pyörikö päässä tuomitsevia ajatuksia? Siihen oli pakko vastata äidille, että ei hän muita osannut moittia, kuin itseään. Itse hän oli tämän aiheuttanut ja ansaitsi kohtalonsa. Siinä kohtaa äiti itki vielä lisää.

Aleksin tajunnan lävitse alkoi tunkeutua ajatus, että hänen olisi ehkä kuitenkin yritettävä, äidin takia. Äiti vielä jaksoi vakuuttaa hänelle, että Aleksi oli tehnyt parhaansa vallitsevissa olosuhteissa. Nyt vain piti etsiä keinoja kuinka löydettäisiin lisää keinoja. Aleksi ei jaksanut eikä voinut vastustaa, vaikka ajatus olikin pelottava ja tuntematon möykky. Koska muuta keinoa hän ei enää nähnyt, hän suostui äidin ehdotukseen avun hankkimisesta. Äiti kuului juttelevan puhelimessa terveydenhoitajan kanssa.

Piiloutunutta avuntarvetta

Aleksin tarinan kaltaisia nuoria on Suomessa tuhansia. Sosiaalisesta toiminnasta vetäytyvät nuoret ovat hyvin näkymättömiä. He eivät rettelöi, aiheuta häiriöitä eivätkä herätä muutakaan huomiota. He vetäytyvät koteihinsa. Japanista tulleen nimityksen mukaan heitä voidaan kutsua hikikomoreiksi.

Usein ilmiöön liittyy taustalla koulukiusaamista, masennusta tai mielenterveyden häiriöitä. Niin kauan kuin

vanhemmat tai joku muu huoltaja pitää nuoren elämän perustarpeet järjestyksessä, asiat toimivat paremmin. Omilleen muutettuaan nuori voi vapauden huumassa tehdä itselleen hallaa nukkumalla ja syömällä huonosti. Päihteiden testaaminen on yleistä valvovan silmän jäädessä kauemmas.

Jos kaverisuhteissa tapahtuu jotakin ikävää tai niitä ei ole, on helppo hakea lohtua virtuaalimaailmasta. Virtuaalinen pelimaailma voi olla se paikka, jossa on turvallista ja jossa saa kehuja, on hyvä. Siellä on mukava olla. Tällöin voi käydä niin, ettei nuori enää poistu kotoaan kuin pakottavan tarpeen vaatiessa. Koulu tai työt eivät useinkaan ole pakottavia tarpeita.

Usein taustatekijänä ovat monenlaiset tunteet. Tunteita ei tunnisteta eikä niistä uskalleta tai osata puhua. Ja jos nuori uskaltaa puhua, niin osaako aikuinen kuunnella? Monta kertaa jo tunteen tiedostaminen ja nimeäminen voi auttaa. Apua kannattaa myös hankkia ajoissa. Sopivaan aikaan osuva yksi keskustelukerta ammattilaisen kanssa voi auttaa eteenpäin niin ettei tilanne enää pahenekaan. Kouluissa terveydenhoitajat ja kuraattorit voivat auttaa.

Vanhemmat voivat kysyä kuulumisia ja rohkaista pitämään kiinni elämän tavallisista asioista. Jos puhuminen ei onnistu, kannattaa rohkaista juttelemaan jonkun muun luotettavan aikuisen tai ammattilaisen kanssa. Nuorille tarkoitettuja chat-palveluja ja auttavia puhelimia löytyy. Niiden kautta voi olla aluksi matalampi kynnys jutella mieltä painavista asioista.

Näitä teemoja käsitellään Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ESR-rahoitteisessa hankkeessa Ovi auki elämään!

Lisätietoa: Hikikomorit – sosiaalisesti vetäytyneiden alakulttuuri. Ladattavissa osoitteesta http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202101192127**Salla Kettunen**
Projektipäällikkö, HTM (sosiaali- ja terveyshallintotiede)
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Tomi Savunen
Asiantuntja, TKI, psykiatrinen sairaanhoitaja
SeAMK Sosiaali- ja terveysala