

Terveisiä kansainvälisestä mielenterveystyön konferenssista

3.10.2023

Osallistuin 14. – 15.9.2023 kansainväliseen European Conference on Mental Health (ECMH) – tapahtumaan. ECMH järjestettiin 11. kerran tällä kertaa Ljubljanassa, Sloveniassa. Keynote-puheenvuorojen lisäksi konferenssissa oli kahden päivän aikana 34 rinnakkaissessiota. Sessioiden sisältö määräytyy hyväksyttyjen abstraktien perusteella, joten ne antavat kuvaa siitä, mitkä teemat ovat ajankohtaisia mielenterveystyön saralla.

Omassa puheenvuorossani esittelin mielenterveys- ja päihdehoitotyön simulaatio-opetusta, jota SeAMKissa vuodesta 2021 lähtien on toteutettu yhteistyössä koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kanssa. Sekä opiskelijoiden että kokemusasiantuntijoiden palaute yhteisopetuksesta on ollut erittäin positiivista, opiskelijoiden kokemuksia on esitelty aikaisemmin SeAMKin kokoomateoksessa (Laitila 2022). Samassa rinnakkaissessiossa esiteltiin australialaisen tutkimuksen tuloksia haasteista, joita voi liittyä yhteistyöhön kokemusasiantuntijoiden kanssa terveysalan koulutuksessa. Muita mielenterveystyön opetusta koskevia puheenvuoroja ei konferenssissa ollut.

Tänä vuonna useampi rinnakkaissessio koski lasten ja nuorten mielenterveyttä, sen tukemista ja haasteita. Vaikuttaa siltä, että lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt olisivat yleistyneet tai että niihin aikaisempaa enemmän kiinnitetään huomiota, mikä näkyi myös rinnakkaissessioiden puheenvuoroissa. Eurooppalaisessa tutkimuksessa (Castelpietra ym., 2022) on todettu, että nuorten kohdalla mielenterveys- ja päihdehäiriöt muodostavat niin merkittävän haasteen, että sitä voidaan kutsua 2000-luvun keskeiseksi terveysongelmaksi. Suomessa noin 10–15 prosentilla lapsista ja 20–25 prosentilla nuorista on arvioitu esiintyvän mielenterveyden häiriöitä (Aalto-Setälä ym., 2020, s.13). Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta elämään tyytyväisyys on selvitysten mukaan vähentynyt ja vastaavasti pahoinvoinnin ja yksinäisyyden kokemukset sekä ahdistus-

ja masennusoireilu ovat lisääntyneet (Aalto-Setälä ym., 2021; Helakorpi & Kivimäki, 2021).

Yksi rinnakkaissessioista käsitteli pelkästään Fear of Missing Out (FoMo) -ilmiötä. FoMo ymmärretään ongelmallisena kiinnittymisenä sosiaaliseen mediaan (Gupta & Sharma, 2021, s. 4882). Se on yhteydessä useisiin negatiivisiin ilmiöihin ja kokemuksiin, kuten unenpuutteeseen, jännittyneisyyteen, fyysisen terveyden huononemiseen ja ahdistuneisuuteen. FoMo pitää sisällään kaksi prosessia: henkilön käsityksen tai tunteen siitä, että hän jää jostain paitsi, jota seuraa pakonomainen tarve ja toiminta pitää yllä sosiaalisen median suhteita. Ilmiötä tarkasteltiin puheenvuoroissa erityisesti liittyen korkeakouluopiskeluun, opiskelijoiden ongelmalliseen internetin käyttöön sekä opiskelumenestykseen. Vaikka sessiossa käsitellyt tutkimukset oli tehty muualla Euroopassa, törmäämme ongelmalliseen sosiaalisen median ja älylaitteiden käyttöön myös suomalaisessa korkeakoulumaailmassa.

Digitaalisuus mielenterveystyössä ja siihen liittyvät innovaatiot olivat myös esillä. Puheenvuoroissa esiteltiin mm. online-ryhmäterapiaa sekä erityisesti lapsille ja nuorille kehitettyjä sovelluksia ja chatbotteja. Vaikka älylaitteiden ja sosiaalisen median liialliseen käyttöön voi liittyä negatiivisia vaikutuksia, on tuotu esille myös sähköisten ja digitaalisten mielenterveyspalveluiden hyötyjä (esim. Kivistö, 2022, s. 43). Tarve kehittää mm. lasten ja nuorten matalan kynnyksen palveluja digitalisuutta hyödyntämällä on nostettu yhdeksi kärjeksi THL:n tuoreessa vaikuttavien mielenterveyspalveluiden toimenpidesuosituksessa (Aalto-Setälä ym., 2023). Stenberg (2021, s. 2689) on todennut, että tärkeää mielenterveyspalveluiden digitalisoinnissa ja digitaalisten työkalujen käyttöönotossa on niiden kytkeminen osaksi kokonaishoitoa.

Myös sota-ajan mielenterveyshaasteisiin sekä pakolaisten ja maahanmuuttajien mielenterveyteen liittyvät puheenvuorot olivat ajankohtaisia. Vaikka syyt maahanmuuttoon ovat esimerkiksi työn vuoksi maahan muuttavalle ja turvapaikanhakijalle erilaiset, on mielenterveyteen liittyvissä haasteissa myös samankaltaisuuksia. Uuteen maahan muuttaminen, uuteen kieleen ja yhteiskuntaan tutustuminen aiheuttavat stressiä ja kuormitusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.). Erityisesti turvapaikanhakijoina tai pakolaisina saapuneiden mielenterveyteen vaikuttavat myös menneisyyden järkyttävät kokemukset, lähtömaan ja läheisten tilanne sekä epävarmuus tulevaisuudesta. Suomalaisen tutkimuksen (Skogberg ym., 2019, s. 261) perusteella aikuisilla turvapaikanhakijoilla merkittäviä masennus- ja ahdistuneisuusoireita esiintyi 40 %:lla vastaajista ja nuorista kolmannes raportoi merkittäviä psykososiaalisia oireita (s. 262). Huoltajien arvion mukaan alakouluikäisistä ja alle kouluikäisistä lapsista lähes kolmanneksella (s. 263–264) havaittiin psykososiaalisia oireita.

Minna Laitila
Lehtori, TtT, YTM
SeAMK

Lähteet:

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 (Ohjaus 6). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., & Peltola, K. (2023). Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille – toimenpidesuositus (Päätösten tueksi 4/2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-070-5

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., & Kiviruusu, O. (2021). Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021 (Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8

Castelpietra, G., Skrindo Knudsen, A. K., Agardh, E. E., Armocida, B., Beghi M., Moesgaard Iburg, K., Logroscino, G., Ma, R., Starace, F., Steel, N., Addolorato, G., Andrei, C. L., Andrei, T., Ayuso-Mateos, J. L., Banach, M., Bärnighausen, T. W., Barone-Adesi, F., Srikanth Bhagavathula, A., Carvalho, F., Carvalho, M., Chandan, J.S., … Monasta, L. (2022). The burden of mental disorders, substance use disorders and self-harm among young people in Europe, 1990–2019: Findings from the global burden of disease study 2019. *The Lancet regional health – Europe*, 16. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100341

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, *9*(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Helakorpi, S., & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021 (Tilastoraportti 30). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139

Kivistö, M. (2022). Digitaaliset toimintamahdollisuudet mielenterveyspalveluissa. Teoksessa M. Martin, & K. Soronen (toim.), *Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa* (s. 42–49). (Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8). Lapin yliopisto. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-321-1

Laitila, M. (2022). Kokemuksia mielenterveys- ja päihdehoitotyön simulaatio-opetuksesta yhteistyössä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Teoksessa M. Salminen-Tuomaala, & S. Saarikoski (toim.), *Hyviä simulaatio-opetuskäytänteitä ja -kokeiluja sosiaali- ja terveysalalla* (s. 70–81). (Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 169). Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022040426843

Skogberg, N., Koponen, P., Mustonen, K-L., Castaneda, A.E. (2019). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa N. Skogberg, K-L. Mustonen, P. Koponen, P. Tiittala, E. Lilja, A.A. Haji Omar, O. Snellman, A.E. Castaneda (toim). *Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista* (260–268). (Raportti 12/2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-351-9

Stenberg, J-H. (2021). Digitaaliset mielenterveyspalvelut – mitä uutta?. *Suomen lääkärilehti*, 76(46), 2689.