

Sosiaalisen median käytön yhteys lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmiin

7.8.2026

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet maailmanlaajuisesti viime vuosina (Haidt, 2024). Noin 10–20 % lapsista ja nuorista kokee mielenterveysongelmia. Tarasenkon ym. (2025) mukaan noin 300 miljoonaa 5–24-vuotiasta (12–13 %) elää mielenterveyden häiriön kanssa. Yleisimpiä häiriöitä ovat ahdistuneisuus (6,5 % väestöstä), masennus (2,6 % väestöstä), tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö (3,4 % väestöstä) sekä käytöshäiriöt (5,7 % väestöstä). Mielenterveyden häiriöiden määrä on kasvanut viime vuosina erityisesti aivojen kehitykseen liittyvien häiriöiden ja mielialahäiriöiden osalta.

Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care -raportin (WHO, 2025) mukaan yksi seitsemästä alle 20-vuotiaasta kärsii mielenterveyden häiriöstä. On haasteellista, että useat häiriöistä jäävät tunnistamatta ja hoitamatta. 15–19-vuotiaat tytöt kuuluvat erityiseen riskiryhmään, sillä heistä joka neljännellä on diagnosoitu mielenterveyden häiriö. Lisäksi itsemurha on 15–29-vuotiaiden yleisin kuolinsyy. Pojilla itsemurhariski on kolminkertainen tyttöihin verrattuna. Viimeisten 15 vuoden aikana alle 20-vuotiaiden lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet kolmanneksella, mutta palveluiden kehittäminen ei ole pysynyt niiden kasvun tahdissa.

Unicefin mukaan Euroopan unionin alueella 13 % (noin 11,2 miljoonaa) alle 20-vuotiaista kärsi mielenterveyden häiriöstä vuonna 2022 (Unicef, 2024). Mielenterveyspalvelujen saatavuus oli heikkoa, sillä lähes puolella 18–29-vuotiaista oli hoidon tarve jäänyt täyttymättä vuonna 2022. Unicefin mukaan yleisimpiä häiriöitä 15–19-vuotiailla olivat ahdistus (8–9,6 %) ja masennus (4–4,6 %), ne olivat yleisempiä tytöillä.

Sosiaalisen median käytön lisääntyminen ja mielenterveyden ongelmat

Euroopan neuvoston ja Euroopan komission laatiman *Advancing youth mental health and well-being: A mapping of policy frameworks, tools and services across Europe* -raportin mukaan digitaalinen murros ja sosiaalisen median käytön lisääntyminen ovat pahentaneet nuorten elämän kokonaistilannetta. Nämä kuormitustekijät vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten nuoret hahmottavat maailmaa ja rakentavat omaa identiteettiään. Euroopan nuoret kohtaavat monenlaisia paineita ja haasteita, jotka vaikuttavat heidän mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa. Paineita ja kuormittumista aiheuttavat muun muassa kasvaneet odotukset, globaali epävarmuus sekä lisääntynyt altistuminen uusille teknologioille.

Tarasenkon ym. (2025) mukaan digitaaliset ympäristöt ja sosiaalinen media ovat merkittävimpiä eri ikäisten mielenterveyden kuormitustekijöitä. Kasvava huoli ahdistuksen, masennuksen ja neurokehityksellisten häiriöiden lisääntymisestä linkittyy digitaalisen maailman muutoksiin. Haidt (2024) ja Regehr (2025) ovat tuoneet esiin, että lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmat, ahdistuneisuus ja levottomuus ovat lisääntyneet erityisesti älypuhelinten käytön myötä. Regehrin (2025) mukaan ne aiheuttavat voimakasta digiriippuvuutta. Mitä nuorempi lapsi saa oman älypuhelimen tai oman tietokoneen, sitä suurempi on riippuvuusongelmien kehittymisen riski (Kosola, 2026).

Somen ja digitalisaation terveyshaittojen tunnistaminen Euroopan Unionin tasolla

EU-tasolla on tunnistettu digitalisaation aiheuttamat eri ikäisten hyvinvointia heikentävät ilmiöt. EU-parlamentin *Youth and social media -briefing* -raportin (2025) mukaan 97 % EU:n alueella asuvista nuorista käyttää internetiä päivittäin ja vähintään puolet 15-vuotiaista käyttää näyttöjä yli 30 tuntia viikossa (European Parlament, 2025). Sosiaalinen media on nuorten keskeinen tiedonlähde ja on harmillista, että se altistaa heidät kyberhäirinnälle, haitallisille sisällöille, vertaispaineelle ja jatkuvalle dopamiinivälitteiselle palkitsemislogiikalle. Lisääntynyt dopamiininjano johtaa levottomuuteen ja keskittymisvaikeuksiin (Haidt, 2024). Lapset ja nuoret eivät kykene vielä tunnistamaan haitallisia somesisältöjä aikuisten tavoin ja altistuvat siksi erilaisille mielenterveyttä uhkaaville internetsisällöille.

EU-tasolla kehitetään tällä hetkellä lasten ja nuorten somen käyttöä rajaavia toimintalinjoja edistämällä ikärajoja, algoritmisääntelyä ja riippuvuutta ehkäisevää suunnittelua (European Parlament. 2025). Myös Heroes-kumppaniyhteistyössä toteutetaan lasten ja nuorten turvallisempaa sosiaalisen median käyttöä edistäviä yhteistyöhankkeita. Tavoitteena on saada aikaan konkreettisia muutoksia, joilla on positiivista vaikutusta lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin tulevaisuudessa.

Pohdintaa

Sosiaalisen median turvallisemman käytön edistämiseksi olisi tärkeää tiedottaa myös lasten ja nuorten vanhempia sosiaalisen median ja älypuhelimen liiallisen käytön haitoista. Kouluterveydenhoitajilla on merkittävä vaikuttajan rooli tälläkin saralla. Lisäksi on tärkeää tiedostaa, että sosiaalisen median addiktoiva vaikutus voi näkyä uudenlaisina kansansairauksina tulevaisuudessa. Onkin tärkeää ennakoida, millaista hoitoa erilaisista addiktioista kärsivät ihmiset tulevat tarvitsemaan tulevaisuudessa.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Kirjoittaja on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

European Parliament. (2025). *Youth and social media.*https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/779235/EPRS_BRI%282025%29779235_EN.pdf

Heidt, J. (2024). *The anxious generation. How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Books.

Kosola, S. (2026). *Lapset, nuoret ja digilaitteet − tukea 2020-luvun vanhemmille.* Lääkärikirja Duodecim. www.terveyskirjasto.fi/dlk01305

Regehr, K. (2025). *Smartphone Nation*. Bluebird.

Stefan, V., Ranta, M., Evliyaoğlu, E.S., & Mastrotheodoros, S. (2025). *Advancing youth mental health and wellbeing. A mapping of policy frameworks, tools and services across Europe*. Council of Europe and European Commission. https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/290712120/Advancing+Youth+Mental+Health+and+Well-Being.pdf/cc0ce4de-9702-01f2-ece6-604a76529f11?t=1759409672757

Tarasenko, A., Josyb, G., Minnisc, H., Halld, J., Danesee, A., Lauf, J.Y.F., Corteseg, S., Stringarish, A, Redlichi, C., & Ougrinf, C. (2025). Mental health of children and young people in the WHO Europe region. *The Lancet Regional Health – Europe. Series Transforming mental health in Europe, 57101459, 57*, 1-13. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101459

Unicef. (2024). *POLICY BRIEF 2: Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024.*https://www.unicef.org/eu/media/2576/file/Child%20and%20adolescent%20mental%20health%20policy%20brief.pdf

WHO. (2024). *Teens, screens and mental health. New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents*. https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens–screens-and-mental-health

WHO. (2025). *Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care.*https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12824-52598-81473