

Yksinäisyys terveysriskinä

19.12.2024

Joulu on perinteisesti perheiden yhdessäolon aikaa. Siihen liittyy monia kiintymystä ja yhteisöllisyyttä ilmentäviä perinteitä ja tapoja. Jouluna muistetaan läheisiä lahjoin ja nautitaan yhteisistä päivällisistä suvun kesken. Suomessa on kuitenkin paljon yksinäisiä ihmisiä, joilla on erilainen joulu. Ihmisiä, joilla ei ole ketään läheistä, joka muistaisi häntä jouluna tai joka ymmärtäisi ja hyväksyisi hänet ihmisenä. Meistä moni on ehkä huomannut, että naapurissa asuu yksinäinen leski, jonka luona ei vieraile juuri koskaan ketään. Ehkä tämä leski on masentunut, eikä enää tohdi osallistua yhteiskunnan toimintaan ja tilaisuuksiin niin kuin osallistui aiemmin. Kerrostalossa saattaa asua nuorehko mies, joka on jäänyt työttömäksi ja alkanut syrjäytyä. Hän on ehkä jo komeroitunut huoneeseensa ja saa ainoat sosiaaliset kontaktinsa digipelaamisen verkostosta, jossa hän esiintyy todennäköisesti anonyymisti tai keksityllä nimellä. Miten voisimme auttaa yksinäisiä ihmisiä, joilla ei ole sosiaalista verkostoa? Miten voisimme tukea heitä niin, että he kokisivat olevansa yhtä arvokkaita kuin työelämässä hyvin menestyvät ihmiset?

Millaisia terveysriskejä yksinäisyyteen voi liittyä?

Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Sosiaalinen yksinäisyys voi aiheutua sosiaalisen verkoston tai yhteisöllisen toiminnan puutteesta tai siitä, että ihminen ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään. Emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu siitä, että ihmisellä ei ole ketään läheistä ystävää, jonka kanssa hän voisi puhua mistä tahansa ja jolle jakaa huoliaan. Emotionaalista yksinäisyyttä voi aiheuttaa voi myös läheisen ihmissuhteen menettäminen, joka voi johtua esimerkiksi puolison tai vanhemman kuolemasta tai avioerosta.

Tutkimusten mukaan yksinäisyys on yhteydessä vakaviin terveysongelmiin ja eliniän lyhentymiseen. Elovainion ja Komulaisen (2023) mukaan yksinäisyys ja heikko sosiaalinen kiinnittyneisyys liittyvät suurentuneeseen kuoleman riskiin. Yksinäisyys aiheuttaa erilaisia fysiologisia muutoksia elimistössä. Se voi johtaa verenpaineen kohoamiseen ja suurempaan kortisolin, stressihormonin, erittymiseen lisämunuaisista verenkiertoon. Kohonneen verenpaineen myötä yksinäisyys voi lisätä myös vakavien sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja aivoverenkiertohäiriöiden riskiä.

Kraavin (2022) mukaan yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys ovat yhteydessä myös korkeampaan syöpäriskiin. Hänen mukaansa yksinäisyys on yhteydessä erityisesti kohonneeseen keuhkosyövän ilmaantuvuuteen. Yksinäisyys voi johtaa heikompaan omahoitoon ja terveyskäyttäytymiseen, mielenterveysongelmiin sekä stressiin ja psyykkiseen kuormittumiseen. Kraavin (2022) mukaan yksinäisyyttä voi luonnehtia hitaaksi tappajaksi, sillä se ei vaikuta heti vaan monien vuosien päästä.

Yksinäisyys on usein yhteydessä alakuloisuuteen ja masennukseen. Masennus voi johtaa turvattomuuden ja elämän tarkoituksettomuuden kokemuksiin, jotka altistavat itsetuhoisille ajatuksille. Yksinäisyys voi saada aikaan negatiivisen oravanpyörän, joka johtaa siihen, että yksinäinen ihminen käpertyy herkästi neljän seinän sisälle eikä enää huolehdi itsestään. Masentunut ei ehkä jaksa huolehtia kunnolla hygieniastaan, eikä laittaa itselleen terveellistä ruokaa. Masennus voi lamaannuttaa ja masentunut ihminen voi kokea voimakasta väsymystä ja menettää mielenkiintonsa sellaisiin asioihin, jotka ovat tuottaneet mielihyvää tai kiinnostaneet häntä aiemmin. Masennukseen voi liittyä häpeää ja syyllisyyttä ja se voi myös vaikuttaa negatiivisesti yksilön minäkuvaan. Usein masentunut alkaakin tarkastella itseään suurennuslasilla ja kokea tyytymättömyyttä ja alemmuuden tunnetta. Jos positiivinen palaute muilta ihmisiltä puuttuu ja yksinäinen, masentunut ihminen ei koe olevansa kenellekään enää tärkeä, hän voi kokea itsensä hyödyttömäksi ja arvottomaksi.

Yksinäisyys voi olla yhteydessä masennukseen, ahdistukseen, heikkoon itsetuntoon, sopeutumisvaikeuksiin ja erilaisten sosiaalisten tilanteiden pelkoon (Mielenterveystalo.fi, i.a.). Harmillista ja tuhoisaa on, jos ihmiselle kehittyy yksinäisyyden kehä. Sillä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksinäisyys johtaa siihen, että masentunut ihminen pyörii jatkuvasti samassa ajattelu-urassa. Ajan myötä hänen ajattelunsa voi kaventua ja hän ei näe enää vaihtoehtoja elämässään.

Miten voisimme auttaa yksinäisiä?

Yksinäisyys voi olla tilapäinen tai pitkäaikainen elämäntilanne. Tilapäinen yksin elämisen voi olla myös mahdollisuus ja tietoinen valinta. Kaikki eivät koe yksinäisyyttä vaikeana asiana. Olisi kuitenkin tärkeää, että emme kulkisi ”laput silmillä” – vaan tunnistaisimme lähellämme olevan yksinäisen ihmisen tarpeen tulla nähdyksi, kuulluksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Yksinäisyyden tunne voi korostua jouluna, kun sosiaalisessa mediassa, televisiossa ja sanomalehdissä korostuvat jouluun liittyvät perhetraditiot. Postilaatikkoon jätetty joulukortti naapurin yksinäiselle leskirouvalle voi ilahduttaa häntä paljon. Se voi olla merkki siitä, että häntä ei ole unohdettu.

Sosiaalinen media voi tarjota uusia kontakteja niille, jotka eivät enää uskalla astua kotinsa ulkopuolelle, mutta virtuaalinen todellisuus voi myös lisätä yksinäisyyttä, sillä siitä puuttuu fyysinen kohtaaminen. Sosiaalisessa mediassa voi tapahtua myös alitajuisesti vertailua muiden ihmisten elämäntilanteeseen ja se voi lisätä

yksinäisten kokemusta siitä, että he eivät kuulu mihinkään ryhmään.

Miten voisimme auttaa ja tukea niitä, joiden elämä on kaventunut neljän seinän sisälle? Miten rakentaa heille polkuja kodin ulkopuolelle? Miten edistää jokaisen ihmisen eettistä ja tasa-arvoista, kunnioittavaa kohtaamista? Jo Veikko Lavi lauloi aikoinaan, että ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen.” Tämä lause on totta tänäänkin. Kansalaisvelvollisuutemme on nähdä lähellä olevan yksinäisen ihmisen hätä ja ojentaa hänelle auttava käsi, on hän minkä ikäinen tahansa.

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

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

Mari Salminen-Tuomaala 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 hoito -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Elovainio, M., & Komulainen, K. (2023). Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. Duodecim 139, 571–576. https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17628.pdf

Kraavi, S-L. (2022). Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences No 666, Department of Psychiatry, Institute of Clinical Medicine, Faculty of Health Sciences University of Eastern Finland, Kuopio.

Mielentervaytalo.fi. Miten yksinäisyyden kehä syntyy? https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/miten-yksinaisyyden-keha-syntyy