Nuorten mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä ajassamme

19.12.2025

Honkatukian ym. (2025) mukaan huoli nuorten mielenterveydestä on lisääntynyt erityisesti länsimaissa. Nuorten mielenterveys on heikentynyt myös Suomessa viime vuosina (THL, 2024). Lähes viikottain saamme lukea myös nettiuutisia siitä, miten yksittäinen nuori tai nuorisojengi on pahoinpidellyt koulutovereitaan tai jopa ikäihmisiä. Kaltoinkohtelu, pahoinpitely ja erilaiset väkivallan muodot kertovat rajulla kielellä yhteiskunnassa vallitsevasta henkisestä pahoinvoinnista. Siitä kertoo myös uutisten isoin otsikoin kuvaama peukkuhuumeen aiheuttama nuoren ihmisen kuolema.

Mielenterveyden määrittelyä

Mielenterveys voidaan WHO:n (2022) mukaan määritellä hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä ja rajallisuutensa, selviytyy elämän normaaleista paineista, pystyy työskentelemään tuottavasti ja mielekkäästi sekä kykenee osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen sisältyy myös kyky tuntea erilaisia tunteita ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Hästbackan ym. (2024) mukaan mielenterveys sisältää sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvoinnin.

Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2019) mukaan mielenterveyden rinnalla voidaan käyttää myös käsitettä positiivinen mielenterveys. Tällöin korostetaan enemmän mielenterveyttä hyvinvointia edistävänä voimavarana, joka on olennainen yksilön toimintakyvyn kannalta (THL, 2023). Mielenterveys sisältää lisäksi yksilön käsityksen vaikuttamismahdollisuuksistaan omaan elämäänsä. Mielenterveys on kytköksissä myös

yksilön elämänhallinnan tunteeseen sekä myönteiseen käsitykseen hänen omista kehittymismahdollisuuksistaan.

Nuorten mielenterveysongelmat

Kiviruusun ym. (2024) mukaan nuorten masennus, ahdistuneisuus ja itsetuhoisuus lisääntyivät COVID-19-pandemian aikana. Mielenterveyshäiriöihin liittyi myös yksinäisyyttä ja syömishäiriöitä. Tytöillä ilmeni enemmän mielenterveyshäiriöiden oireita kuin pojilla. Lisäksi he kärsivät enemmän sosiaalisesta ahdistuneisuudesta ja syömishäiriöistä.

On tärkeää pohtia, mitkä tekijät COVID-19-pandemian lisäksi ovat vaikuttaneet nuorten mielenterveyden ongelmien lisääntymiseen. Taustalla voivat olla henkilökohtaisten kriisien tai perheen haastavien elämäntilanteiden (vanhempien työttömyys tai päihteiden käyttö) lisäksi myös lisääntynyt huumausaineiden käyttö, päihdeongelmat, ilmastonmuutoksiin liittyvä huoli ja Venäjän ja Ukrainan välinen sota.

Digitaalisen aikakauden kasvatit – dopamiiniriippuvainen sukupolvi?

Sajaniemen ja Sainion (2025) mukaan yhteiskuntamme kasvattaa tällä hetkellä dopamiiniriippuvaista sukupolvea. He kuvaavat hypernormaalin, digitaalisen simulaation johtavan aivojen dopamiinijanon kasvuun ja impulsiiviseen käyttäytymiseen. Digimaailmassa käytettävät algoritmit tuottavat voimakkaita ärsykkeitä ja reaktioita, mitkä vahvistavat nopeaa reagointia tuottavia hermoyhteyksiä. Sajaniemi ja Sainio (2025) esittävät, että digitaalinen ympäristö uhkaa tehdä lapsista ja nuorista tuotteita, joita algoritmit ohjaavat. Olisikin tärkeää tunnistaa liian digitaalisuuden soveltamisen riskit, ettei nuorista tule digirobotteja.

Sajaniemen ja Sainion (2025) mukaan liiallinen ruutuaika ja digitaalisten alustojen käyttö voivat häiritä unta ja tehdä nuorista levottomia. Ne voivat myös vähentää lasten ja nuorten sosiaalisia kohtaamisia paikan päällä. Digitaalinen viestintä on usein lyhyttä ja töksähtävää. Olisikin tärkeää, että lapset ja nuoret pääsisivät tapaamaan kavereitaan mahdollisimman paljon paikan päällä, että heidän sosiaaliset taitonsa kehittyisivät. Tunneälytaitojen ja tilannetietoisuuden kehittyminen edellyttää läsnäoloa, katsekontaktia ja kuulluksi tulemista. Laadukasta dialogia voidaan oppia vain aitojen kohtaantumisten kautta.

Miten auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä nuoria?

Aito, läsnäoleva kuuntelu ja nuoren tilanteeseen paneutuminen on tärkeää. Ihminen ihmiselle, tukien ja nuoren voimavaroja ja vahvuuksia yhdessä hänen kanssaan etsien ja löytäen. Yksilöllisyyttä, ihmisyyttä ja ihmisarvoa kunnioittaen. Usein nuoren auttaminen edellyttää myös perheen auttamista.

Yksilöihin ja heidän perheisiinsä kohdistuvat terapeuttiset interventiot eivät kuitenkaan aina riitä ratkaisemaan

nuorten mielenterveysongelmia (Honkatukia ym., 2025). Heidän mukaansa tarvitaan kriittistä ymmärrystä mielenterveyteen vaikuttavista yhteiskunnallisista järjestelyistä. Olisi tärkeää pohtia myös sitä, miten voimme ennaltaehkäistä liiallisen digitaalisten alustojen ja materiaalien käytön aiheuttamaa dopamiiniriippuvaisuutta, koska se voi aiheuttaa nuorten mielenterveysongelmien lisääntymistä tulevaisuudessa.

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

mari.salminen-tuomaala (a)seamk.fi

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 hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N., & Solin, P. (2019). Association between positive mental health and family background among young people in Finland. *European Journal of Public Health 29*(4), ckz187.044, https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz187.044

Honkatukia, P., Kallio, J., & Ågren, S. (2025). Nuorten mielenterveyskriisillä on yhteiskunnallinen tausta. *Suomen Lääkärilehti, 80*:e44740, www.laakarilehti.fi/e44740

Hästbacka, N., Lipponen, O., Aaltonen, S., Pitkänen, T., & Karvonen, S. (2024). *Nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen vaatii palvelujen priorisointia ja pitkäjänteistä arjen tukea*. THL. Tutkimuksesta tiiviisti 6/2024. Suomen sosiaalinen tila 1/2024, 1–12. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-266-2

Kiviruusu, O., Ranta, K., Lindgren, M., Haravuori, H., Silén, Y., Therman, S., Lehtonen, J., Sares-Jäske, L., Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Suvisaari, J. (2024). Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross sectional, population-based study. *Lancet Psychiatry, 11*(6), 451–460. https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2824%2900108-1

Sajaniemi, N., & Sainio, T. (2025). *Kasvurauhaa kehittyville aivoille*. Santalahti-kustannus.

THL. (2023). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi

THL. (2024). Nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen vaatii palvelujen priorisointia ja pitkäjänteistä arjen tukea. Tutkimuksesta tiiviisti 6/2024. Suomen sosiaalinen tila 1/2024, 1–12. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-266-2

WHO. (2022). The WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352549/9789289057813-eng.pdf?sequence=1