



Sosiaalisen median käytön yhteys lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmiin

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.

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 älypuhelimien 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 Parliament, 2025). Sosiaalinen media on nuorten keskeinen tiedonlähde ja on harmillista, että se altistaa heidät kyberhärinnälle, haitallisille sisällöille, vertaispaineelle ja jatkuvalla 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 Parliament, 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 älypuhelimien 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@seamk.fi

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

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, Redlich, C., & Ougrin, C. (2025). Mental health of children and young people in the WHO Europe region. *The Lancet, Series Transforming mental health in Europe*, 57: 57101459, 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>