



Itsetuhoisuus

Miksi jotkut selviävät lähes miten suuresta kärsimyksestä tahansa? Miksi toiset vaipuvat samoissa tai samankaltaisissa tilanteissa lamauttavaan epätoivoon? Miksi jotkut ajautuvat jopa itsemurhaan?

Mitä tarkoitetaan itsetuhoisuudella?

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan ajatuksia ja tekoja, jotka voivat johtaa itsensä vahingoittamiseen tai kuolemaan. Itsetuhoisuuteen ei ole vain yhtä syytä, vaan sen taustalla ovat monenlaiset yksilölliset elämäntilanteeseen ja elämäntaitoihin liittyvät tekijät. Yleisesti ottaen voidaan ajatella, että itsetuhoisuudessa on kysymys ihmisen elämän kannalta haitallisista ja epäsuotuisista tavoista reagoida ja käsitellä elämän vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Nuoren itsetuhoisuutta on hyvä ajatella äärimmäisenä hätähuutona tilanteessa, jossa elämä tuntuu menettäneen lopullisesti merkityksensä, eikä nuori kykene enää omin voimin löytämään muita vaihtoehtoja.

Suomalaisten nuorten keskuudessa itsetuhoisuus on yleisimmillään 15–19-vuoden iässä. Itsetuhoisuuteen vaikuttavat ongelmat ovat erilaisia nuoruudessa kuin aikuisena. Aikuisen voi olla vaikeaa ymmärtää nuoren tapaa kokea asioita ja keinoja etsiä ratkaisuja erilaisiin olotiloihinsa ja olosuhteisiinsa. Sekä nuoren itse että hänen lähellään olevan aikuisen on tärkeää tiedostaa, että itsetuhoiset ajatukset ovat yleisiä nuoruudessa, eivätkä itseä vahingoittavat teotkaan ole harvinaisia. Ohimeneviä itsetuhoisia ajatuksia voi ilmetä kenellä tahansa jossain elämän vaiheessa, mutta toistuvat ja vakavat itsetuhoiset ajatukset eivät kuitenkaan enää kuulu tavanomaiseen nuoruuden kehitykseen.

Nuoruuden muutokset tuntuvat vaikeilta

Nuorena on yleistä kokea erilaisuutta ja yksinoloa. Helposti tuntuu siltä, kuin kaikki itsessä tapahtuvat suuret muutokset olisivat täysin poikkeavia, jolloin ikätoveritkaan eivät voi ymmärtää. Epävarmuutta aiheuttavat kehon muutosten ja seksuaalisuuden heräämisen lisäksi persoonallisuuden ja identiteetin kehitys, uudenlaiset tunteet ja mielialanvaihtelut. On tavallista kokea omassa olemisessaan ekyksissä oloa ja turvattomuutta, jolloin elämään ei oikein osaa luottaa. Erilaiset pelot, toiveet ja unelmat korostuvat muutenkin haasteellisessa elämänvaiheessa. Tällöin vaikeudet saattavat kärjistyä ja voivat johtaa tekoihin, joilla onkin ehkä kauaskantoisia seurauksia.

Monet nuoret pohtivat elämän tarkoitukseen ja kuolemaan liittyviä kysymyksiä – tutkimusten mukaan 95% teini-ikäisistä on pohtinut niitä. On, ehkä vaikeastikin, löydettävä oma paikka suhteessa vanhempiin, ikätovereihin ja muihin ihmisiin. Näihin pohdintoihin kuuluu yleisesti jonkinlainen ahdistuneisuus maailman tilasta ja epävarmuus omasta minuudesta. Kuoleman ajattelemisen on yleistä murrosiän kriisien keskellä. Moni myös toivoo ajoittain kuolemaa, kun se ehkä tuntuu helpommalta kuin elämä.

Älä jää yksin

Jokaisen elämässä voi tulla tilanteita ja hetkiä, jolloin tuntuu siltä, että elämä ei ole elämisen arvoista. Haavoittuvassa elämänvaiheessa voivat kysymykset elämän tarkoituksesta ja kuolemasta kuitenkin olla suorastaan musertavia. Varsinkin silloin, jos näitä kysymyksiä joutuu pohtimaan yksin, voi seurauksena olla elämänpelkoa ja epätoivoa. Maailma saattaa tuntua mielettömältä, oma paikka siinä merkityksettömältä ja koko elämä tarkoituksettomalta. Kun elämä ja oma olemassaolo koetaan arvottomaksi, selviytymistaidot erilaisissa vastoinkäymisissä heikentyvät. Tämä voi joillain johtaa haluun vahingoittaa itseä.

Ilman apua on tämän kaltaisia kokemuksia yleensä vaikeaa käsitellä. Ratkaisujen löytäminen on vaikeaa, koska nuorella ei vielä ole kykyä tai mahdollisuuksia säädellä omaa kokemistaan ja elämäänsä täysin itsenäisesti. Avuntarve ei kuitenkaan ole vain nuorten ominaisuus, sillä ulkopuolisen kanssa keskusteleminen helpottaa ahdistusta myös aikuisena.

Milloin on syytä huolestua?

Oikean arvion tekeminen omasta tilasta on haasteellista, jos mielialat vaihtelevat voimakkaasti, kuten murrosiässä. On mahdollista kokea olonsa alakuloiseksi, ahdistuneeksi tai masentuneeksi ilman, että se viittaisi johonkin erityiseen ongelmaan. Monella ilmenee myös mielialan laskua, kiinnostuksen tai mielihyvän kokemisen vähentymistä sekä väsymystä tai uupumusta. Nämä eivät välttämättä merkitse mielenterveyden heikentymistä, vaan voivat kuulua yksilön luonnolliseen kehitykseen. Huoleen on sen sijaan aiheutta, jos oireet alkavat tulla niin voimakkaiksi, pitkäkestoisiksi ja usein toistuviksi, että ne rajoittavat toimintakykyä ja haittaavat normaalia arjesta selviytymistä. Jos pyrkii helpottamaan omaa henkistä pahoinvointiaan itsetuhoisella käyttäytymisellä, on syytä arvioida tilanteensa vakavuutta.

Joitakin itsetuhoisuuden tapoja

Nuoren itsetuhoisuus voi ilmetä joko suorana tai epäsuorana. Suora itsetuhoisuus voi ilmetä itsemurha-ajatuksina, itsemurhayrityksinä ja itsemurhina, mutta myös tietoisena itsensä vahingoittamisena ilman itsemurha-ajatuksia ja kuoleman tavoittelua. Pitkällä aikavälillä tietoinen itsensä vahingoittaminen on kuitenkin merkittävä itsemurhan riskitekijä, johon on tärkeää suhtautua vakavasti. Itsensä viiltely ja polttelu, jotka ovat erityisesti tytöille tyypillisiä fyysisiä itsensä vahingoittamisen muotoja, eivät koskaan ole vaarattomia.

Epäsuoralla itsetuhoisuudella tarkoitetaan henkeä uhkaavien riskien ottamista ja oman hyvinvoinnin laiminlyöntiä. Sen muotoja voivat olla kohtuuton päihteiden käyttö, vaarallinen käyttäytyminen liikenteessä, liiallinen laihduttaminen tai ylensyönti, sekä riskialtis seksuaalinen käyttäytyminen. Pojille yleiseen riskikäyttäytymiseen liittyy usein erilainen kavereille näyttäminen. Se on erityisen vaarallista varsinkin silloin, jos siihen liittyy tahallista varomattomuutta tai piittaamattomuutta seurauksista.

Ulkonäkö on suurelle osalle nuorista herkkä, ehkä tyytymättömyyttä aiheuttava asia. Kehon tarkkailu sekä pyrkimys sen muokkaamiseen laihduttamisen ja kuntoilun avulla on yleistä. Liian voimakas pyrkimys hoikkuuteen voi kuitenkin johtaa tuhoisaan kierteeseen ja syömishäiriöön sairastumiseen.

Itsemurhan ajattelevien tai harkitsevien tai sillä uhkailu ei useimmiten tarkoita vakaata tai voimakasta halua kuolla. Mitä selkeämpiä kuolemaan ja itsemurhaan liittyvät aiheet tai suunnitelmat

ovat ja mitä useimmin ne toistuvat, sitä vakavammin niihin kuitenkin tulee suhtautua. Tärkeintä on ennen kaikkea, että itse tietää missä mennään. Tilanteen ei saa antaa ajautua sellaiseen pisteeseen, jossa ei ole enää voimia säilyttää elämänhaluaan ja löytää päivästä toiseen syitä jatkaa elämää. Vaarallisinta on jäädä ajatuksinensa yksin ja eristäytyä yhä enemmän synkkyyteen.

Mitä tehdä?

Omasta avuntarpeestaan voi antaa muille vihjeitä puhein ja teoin. Tällaiset epäsuorat vetoomukset eivät kuitenkaan välttämättä tule ymmärretyiksi toivotulla tavalla, koska ihmiset tulkitsevat toisiaan omasta näkökulmastaan. Onkin paljon varmempaa kysyä suoraan apua ja tukea. Sisarukset, vanhemmat, isovanhemmat ja muut läheiset tarjoavat usein tukeaan, mutta aina heidän puoleensa ei halua kääntyä. Onkin ehkä hyvä keskustella samanikäisen tai vanhemman ystävän kanssa ja kysyä hänen mielipidettään vaikean tilanteen ratkaisemiseksi. Moni pitää avunpyyntöä luottamuksenosoituksena. Ulkopuolinen saattaa myös ymmärtää yllättävän paljon. Hänellä voi myös olla uudenlaisia kokemuksia ja näkökulmia, joita itse ei olisi tullut ajatelleeksi.

On myös paljon ammattilaisia, joiden puoleen voi kääntyä ja jotka suorastaan odottavat kuunnellakseen ja auttaakseen. Vaihtoehtoja on useita ja esimerkiksi tämän sivuston [Mistä apua? -osioissa](#) on listattu hyviä vinkkejä. Luotettavan aikuisen, jolle voi puhua turvallisesti, voi löytää koulusta, oppilaitoksesta, nuorisotalolta, terveyskeskuksesta jne. On myös erilaisia auttavia puhelimia, joista saa tietoa joko edellä mainituilta aikuisilta tai internetistä. Nuorille perustetaan myös kaiken aikaa lisää apua tarjoavia nettipalveluja, joita voi käyttää nimettömästi.

Mistä voit aloittaa?

Osana Non Fighting Generation ry:n vuosina 2013–2015 toteuttamaa ”Valoa elämään” -hanketta laadittiin [Tutkimusmatka Tarkoitusten merellä](#) -niminen opas, jonka tavoitteena on auttaa itsetuhoisen oireilun mahdollisimman varhaisessa tunnistamisessa. Oppaaseen sisältyy myös paljon tehtäviä ja harjoituksia, joiden avulla voidaan vahvistaa nuoren henkistä vastustuskykyä ja hänen henkilökohtaisia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Niiden avulla voidaan myös löytää näköpiiristä kadonneita syitä elää ja edistää elämän mielekkyyden ja oman merkityksellisyyden kokemuksia. Erityisen tärkeässä roolissa oppaan laatimisessa ovat olleet nuoret, jotka ovat osallistuneet joko kohderyhmää edustavina kokemusasiantuntijoina menetelmien konkreettiseen kehittämiseen tai ovat pilotoinnin kohdenuorina antaneet omilla reaktioillaan käytännön palautetta menetelmien toimivuudesta.

Vaikka opas on ensisijaisesti tarkoitettu nuorten kanssa työtään tekeville aikuisille, voivat sitä käyttää myös nuorten vanhemmat ja nuoret itse tilanteen huolestuttavuuden arvioimiseksi, itsetuholta suojaavien selviytymistaitojen kehittämiseksi ja uuden suotuisan suunnan löytämiseksi elämälle. Menetelmäopas on vapaasti saatavilla THL:n [Työkaluja itsemurhien ehkäisyyn -sivulta](#).

Sano kyllä elämälle!

Elämässä ei kannata kääntyä itseään vastaan, vaan elämää kohti. Mikään siitä, mitä elämässä on tähän asti tapahtunut, ei kerro, mitä tulevaisuudessa voi tapahtua. Ei kannata varastaa itseltään mahdollisuutta ottaa selvää, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Jokaisella on vielä runsaasti aikaa löytää itselleen elämisen arvoinen elämä. Kaikki ovat sen arvoisia, ettei kesken kaiken kannata luovuttaa.

Timo Purjo

FT

Lähteet

Frankl, V. E. (2004): On the Theory and Therapy of Mental Disorders. New York: Brunner-Routledge.

Hannila, P., Hoisko, S. & Juurinen, H. (2015): Tutkimusmatka Tarkoitusten merellä. Tarkoituskaskeinen menetelmä nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi. Non Fighting Generation ry:n Valoa elämään -hankkeessa kehitetty opas. Helsinki: BoD.

Niemi, H. (1987): The meaning of life among secondary school pupils. A theoretical framework and some initial results. University of Helsinki. Department of Education. Research Bulletin No. 65.

Non Fighting Generation ry:n vuonna 2012 toteuttama kyselytutkimus.

Purjo, T. & Hannila, P. (toim.) (2014): Tarkoituskaskeisyys nuorten itsemurhien ehkäisyssä. Non Fighting Generation ry:n kirjasarjan 8. julkaisu. Helsinki: BoD.

Uusitalo, T. (2009): Itsemurha – vaiettu kuolema. Teoksessa: M. Laitinen & A. Pohjola (toim.) Tabujen kahleet. Tampere: Vastapaino, 117–149.

Tuisku, V. (2015): Depressed Adolescents Grow Up: Prevalence, Course and Clinical Risk Factors of Non-suicidal Self-injury, Suicidal Ideation and Suicide Attempts. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus>