



## Viiltely

Itsensä viiltäminen, viiltely, on yksi itsetuhoisuuden muoto. Se on toisaalta maailmanlaajuinen ja vanha ilmiö, mutta kussakin kulttuurissa sillä on omat taustekijänsä. Nuorten kokemat kasvun haasteet vaihtelevat eri puolilla maailmaa ja myös eri puolilla Eurooppaa. Nuoren näkökulmasta nämä tilanteet ovat usein liittyneet tunteiden ilmaisemisen pulmiin, tai perheessä on koettu vaikeaksi yleensäkin tunteista puhuminen ja etenkin negatiivisten tunteiden rakentava käsittely. Tunteista puhuminen ja niiden käsitteleminen ei ole yksinkertaisesti ollut tapana. Viiltely vaikeiksi koettujen tunteiden purkamisen keinona voi siirtyä myös muihin sosiaalisiin tilanteisiin kuten esimerkiksi kouluun. Elämysympäristön vaikutusta ei siis pidä jättää huomiotta.

Suomalainen viiltelyn määritelmä on muodostunut suomalaisten nuorten, vanhempien ja hoitohenkilökunnan kuvauksista. Sen mukaan viiltely on kaikenlaista tarkoituksellista oman kehon ihon vahingoittamista kuten raapimista, polttamista, viiltämistä tai muuta vahingoittamista yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa. Välineenä voi olla mikä tahansa, millä saa tehtyä jäljen, vuotavan haavan tai haavoja.

Viiltely voi olla toimintana tarttuvaa, se hämmentää ja on usein vaikeasti huomattavissa. Nuori kokee usein viiltelystä syyllisyyttä ja häpeää. Viiltely on kuitenkin asia, josta tulee puhua. Tiedon lisääminen niin nuorten kuin aikuisten keskuudessa lievittää häpeää ja syyllisyyttä. Viiltelystä puhumattomuus ei hävitä sitä.

Viiltelyn yleisyydestä on esitetty erilaisia lukuja, jotka vaihtelevat muutamasta prosentista jopa 20 % riippuen siitä, miten ja keneltä asiaa on kysytty. Suomalaisten nuorten keskuudessa viiltelyn esiintyvyys on 11.5 %. Usein on niin, että monet kokeilevat viiltämistä 13–14-vuotiaana ja osa kokeilijoista jatkaa sitä. Ulospäin näyttää myös siltä, että viiltämistä esiintyy välillä enemmän ja välillä vähemmän: ikään kuin se olisi kausiluonteisesti esiintyvää. Voi olla niinkin, että kun viiltelyä ei medioissa käsitellä sitä ei myöskään havainnoida aktiivisesti.

### **Nuoruusikä: haasteellinen aika**

Nuoruusikä eli ajanjakso 11–22 ikävuoden välillä, on monien muutosten aikaan. Erilaiset ja eritasoiset niin fyysiset kuin psyykkiset muutokset voivat saattaa nuoren enemmän tai vähemmän ymmälleen. Nuoren temperamentti on synnynnäinen ja ohjaa osin nuoren tapaa kohdata elämään kuuluvia haasteita. Kasvu ympäristö on mahdollistanut nuoren yksilöllisen kasvun ja kehityksen vauvasta nuoruusikään. Voi myös olla niin, että lapsuusiässä lapsi ei ole saanut riittävää tukea ja turvaa kasvu ympäristönsä aikuisilta. Suurimmat muutokset kukin nuori joutuu läpikäymään itse nuoruusiässä ja niihin nuori tarvitsee edelleenkin tukea, rohkaisua ja kannustusta lähimmiltä aikuisiltaan; yleensä siis vanhemmiltaan. Nuoren tulee saada kasvaa aikuiseksi, omanlaisekseen. Hänellä tulee olla vapaus havaita, mitkä asiat ovat juuri hänelle tärkeitä, mitä hän haluaa työkseen

---

tehdä ja itsenäistyä niin ajatusten kuin tekojen kautta. Ilman tukea se on entistä haasteellisempaa.

## **Kasvukipuja ja kaikkea muuta**

Joskus aikuistuminen voi tuntua ihan ylivoimaiselta kaikenlaisten vaatimusten lisääntyessä niin koulun, vanhempien, yhteiskunnan kuin jopa kavereiden taholta. Nuoren elämään voi sisältyä hänestä itsestään riippumattomia kurjia asioita kuten väkivaltaa, muutoksia perhesuhteissa ja elämisen ympäristössä. Myös kaverisuhteissa tapahtuvat muutokset ovat nuorelle hyvin merkityksellisiä. Vanhemmillä voi olla monenlaisia henkilökohtaisia pulmia aina työttömyydestä liialliseen työntekoon ja päihteiden liikakäyttöön. Myös erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat suomalaisessa väestössä varsin yleisiä; niitä on meistä lähes joka viidennellä. Nämä kaikki vaikuttavat myös kehittyvään nuoreen. Nuoren kokema ahdistuneisuus ja epävarmuus kaiken tämän keskellä on tavallista ja ymmärrettävää. Myös masentuneisuuden ja runsaan päihteidenkäytön on todettu olevan paljon tavallisempaa itseään viiltävien nuorten kuin muiden nuorten keskuudessa.

## **Viiltelyn tarkoituksista**

Viiltelyllä on monia tarkoituksia ja niitä on varmasti vielä enemmän kuin mitä vieläkään tiedetään. Ahdistuneena ja mielialan laskiessa on ihan tavallista, että jokainen meistä tarvitsee enemmän tukea ja turvaa kuin muina aikoina. Jos läheisiltä ei sitä tukea koe saavansa tai sitä ei ehkä osaa hakea, on ymmärrettävää, että sitä voi kokeilla melkein mitä tahansa olonsa helpottumiseksi, vaikka sitten viiltelyä. Toisaalta sitä haluaakin selviytyä yksin, mutta on myös niin, että sekä kodin että yhteiskunnan taholta nuoren odotetaan selviytyvän yhä nuorempana yhä itsenäisemmin mitä erilaisimmista tilanteista. Usein nuoret kertovat viiltelyä edeltävän jonkinlaisen sisäisen paineen lisääntymisen, jonka sietäminen on vaikeaa, ja jonka purkamiseksi tulee tehdä jotakin: mitä vaan mikä lievittää koettua ahdinkoa.

Usein ennen viiltelyyn turvautumista nuori on yrittänyt pyytää apua niin läheisiltä kuin kavereilta, mutta jostain syystä sitä ei ole ymmärretty tai sitä ei ole huomattu. Viiltely on kuitenkin niin äärimmäinen keino hakea apua, että se on otettava aina vakavasti.

## **Marja-Liisa Rissanen**

Dosentti, FT, lehtori

Savonia-ammattikorkeakoulu

Tutustu myös Mielenterveystalon Vapaaksi viiltelystä - omahoito-ohjelmaan: [Vapaaksi viiltelystä -omahoito-ohjelma \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi/vapaaksi-viiltelysta-omahoito-ohjelma)

## **Lähteet**

Hintikka J, Tolmunen T, Rissanen M-L , Honkalampi K, Kylmä J, Laukkanen E. Mental disorders in

---

self-cutting adolescents, *J Adolesc Health* 2009; 44(5): 464-467.

Rissanen M-L: Helping adolescents who self-mutilate. A practice theory. Doctoral Dissertation. Kuopio University Publications E. Social Sciences 176, 2009, Suomen Graafiset Palvelut Oy, Kuopio.

Rissanen M-L, Kylmä J, Honkalampi K, Hintikka J, Tolmunen T, Laukkanen E: Itseään viiltävän nuoren monet ongelmat, *Suomen lääkärilehti* 2006; 61(6): 547–551.

Rissanen M-L, Kekkonen V, Tolmunen T, Hintikka J, Laukkanen E: Social support prevents self-cutting. Unpublished manuscript, in process.

Rissanen M-L, Kylmä J, Laukkanen E: Descriptions of self-mutilation among Finnish adolescents: A qualitative inquiry, *Issues Mental Health Nurs* 2008; 29(2):145-163.

Rissanen M-L, Kylmä J, Laukkanen E: Parental conceptions of self-mutilation among Finnish adolescents, *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2008; 15(3): 212-218.

Rissanen M-L, Kylmä J, Laukkanen E: Self-mutilation among Finnish adolescents: nurses' conceptions, *Int J Nurs Pract* 2011; 17(2): 158–165.

Rissanen M-L, Kylmä J, Laukkanen E: A systematic literature review: self-mutilation among adolescents as a phenomenon and help for it – what kind of knowledge is lacking? *Issues Ment Health Nurs* 2011; 32(9): 575–583.

---

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