



Mielenterveyden häiriöt ja työllistyminen

Nuoruusikään kuuluu monenlaisia fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä muutoksia, joiden kautta kuljetaan kohti aikuisuutta ja itsenäistä selviytymistä elämässä. Tähän kehitykseen kuuluu myös oman paikan löytyminen yhteiskunnan erilaisten tehtävien joukosta. Nuoret ihmiset ovat yhteiskunnan tulevaisuus. Vaikka suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin, noin joka viidennellä on jossakin vaiheessa mielenterveydellisiä ongelmia. Mielenterveyden häiriöiden syitä ei hyvin tunneta, mutta varmasti ne ovat monen tekijän aiheuttamia, ja jokaisella on niihin omanlaisensa tausta. Mielenterveyden häiriöiden puhkeaminen voi liittyä erilaisiin muutoksiin elämässä.

Tavallisimpia nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat masennustilat ja ahdistuksena ilmenevä oireilu, josta yhtenä esimerkkinä on sosiaalisten tilanteiden pelko. Nuorilla on myös syömishäiriöitä ja tarkkaavuus- ja käytöshäiriöitä. Päihteiden käyttö voi joskus haitata elämää niin paljon, että puhutaan päihdehäiriöstä. Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä myös sopeutumishäiriönä, joka tavallisesti on seurausta jostakin isosta elämänmuutoksesta tai elämäntapahtumasta ja johon usein kuuluu masennus-, ahdistuneisuus- tai käytöshäiriöiden oireita. Jotkut kärsivät koulunkäyntiä haittaavista oppimisvaikeuksista, joihin yleensä on kiinnitetty huomiota jo lapsuudessa. Usein nuoruusiässä voi olla monia eri mielenterveyden ongelmia samanaikaisesti. Noin joka sadas sairastuu nuorena aikuisuudessa vakavaan psykoottiseen häiriöön, joka voi suuresti vaikeuttaa kouluttautumista ja työllistymistä.

Moniin mielenterveyden häiriöihin liittyy toimintakyvyn ja aloitekyvyn vaikeuksia. Masentuneena ei ehkä jaksa tehdä mitään, mikään ei oikein kiinnosta, eikä pysty nauttimaan niistä asioista, joista ennen on pitänyt. Itseluottamus on alhaalla, ja joskus voi esiintyä itsetuhoisia ajatuksia. Ahdistunut olo ja sosiaalisten tilanteiden pelko voivat estää toisten ihmisten pariin ja normaaliin arkeen etsiytymistä. Joskus tuntuu, ettei osaa mitään eikä pärjää missään ja itsetunto on kadoksissa. Jotkut etsivät päihteiden käytöstä apua ahdistukselle ja masennukselle, mistä kuitenkin usein seuraa uusia ongelmia.

Jos mielialan lasku rajoittaa elämää, ahdistus on voimakasta tai päihteiden käyttö on selvästi liiallista ja arkielämää haittaavaa, se on merkki siitä, että apua kannattaa lähteä hakemaan. Joskus voi auttaa jo se, että puhuu asiasta jollekulle läheiselle ihmiselle. Monet järjestöt ja yhteisöt tarjoavat tietoa ja apua mielenterveyskysymyksissä. Kuten muihinkin sairauksiin tai toimintakykyä alentaviin tiloihin, myös mielenterveyden häiriöihin tarvitaan usein ammattiauttajan apua, jotta oireet eivät pahene ja pitkity. Oman alueen terveysasema on ensisijainen neuvonta-, arviointi- ja hoitopaikka.

Psykoterapia on mielenterveyden häiriöiden keskeinen hoitokeino. Vaikeammissa häiriöissä tarvitaan myös lääkehoitoa, jonka avulla elämää usein vaikeastikin hankaloittavat oireet saadaan pysymään kurissa. Samanaikaisesti hoidon kanssa voi olla tarpeen saada toimintakykyä kohentavaa kuntoutusta, joka voi olla esimerkiksi ammatillista koulutusta, työhönvalmennusta tai kuntoutuspsykoterapiaa. Mielenterveyden häiriöt myös paranevat, ja vaikka oireita jonkun verran

vielä olisikin, arkeen palaaminen on useimmiten hyväksi toimintakyvylle. Mielen terveyden häiriöiden kesto on usein melko pitkä, mutta esimerkiksi sairauslomien liiallinen pitkittäminen ei yleensä auta toipumista.

Arjen jäsentyminen ja säännöllinen elämänrytmi ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Aikuisen ihmisen tyypillisin tapa jäsentää arkea on olla työssä, ja suurin osa ihmisistä haluaakin tehdä työtä. Siitä saa paitsi palkkaa, myös ihmissuhteita, taitoja ja kehittymismahdollisuuksia sekä vapaa-aikaa. Nuorten työttömyysluvut ovat melko korkeita myös Suomessa, mutta työhön pääsyä voi edistää parhaiten kouluttautumalla johonkin ammattiin. Jokainen lyhytkin työsuhde ylläpitää itsetuntoa ja kohottaa mielialaa. Se myös yleensä edistää seuraavan työsuhteen saamista ja siten työelämään pääsyä ja siellä pysymistä.

Työelämään pääsy edellyttää omaa aktiivisuutta ja tiettyjen työelämän lainalaisuuksien tuntemista – joskus puhutaan myös työelämätaidoista. Kun mieli on maassa, ahdistus puristaa ja itseluottamus on alhaalla, on kuitenkin vaikeaa päästä alkuun työnhaussa. Omat mahdollisuudet voivat näyttää olemattomilta. Töitä ei aina edes ole tarjolla, vaikka kuinka yrittäisi ja haluaisi päästä töihin. Työnhakuun on kuitenkin mahdollista saada apua työvoimatoimistosta, ja monenlaiset yhdistykset ja vertaistukiryhmät voivat antaa tukea työnhaussa ja muissakin ongelmatilanteissa. **Mielen terveyden häiriön ei tarvitse olla este työelämään siirtymiselle tai siellä pysymiselle.**

Vuoden 2013 alussa voimaan tulleen nuorten yhteiskuntatakuun tarkoituksena on edistää nuoren koulutukseen ja työmarkkinoille sijoittautumista, estää työttömyyden pitkittyminen ja ehkäistä syrjäytymistä. Nuorten yhteiskuntatakuun mukaisesti viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työnhaun alkamisesta nuorelle tarjotaan palvelu tai toimenpide, jolla parannetaan hänen mahdollisuuksiaan selviytyä työmarkkinoilla ja löytää työpaikka. Nuorten yhteiskuntatakuu koskee kaikkia alle 25-vuotiaita nuoria, jotka ovat työ- ja elinkeinotoimistossa työnhakijoina. Yhteiskuntatakuun piiriin kuuluvat sekä ammatillista koulutusta vailla olevat että ammatillisen koulutuksen suorittaneet nuoret. Nuori voidaan tarvittaessa ohjata myös kunnan sosiaali- ja terveystieteiden piiriin, jos esimerkiksi mielen terveyden häiriö on alentanut työ-, opiskelu- tai toimintakykyä, ja sen kohentamiseksi tarvitaan hoitoa tai kuntoutusta.

Annamari Tuulio-Henriksson

FT, dosentti, johtava tutkija, Kansaneläkelaitoksen tutkimusosasto

Lähteet

Aalto-Setälä Terhi & Marttunen Mauri. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 2007; 123: 207–213.

Marttunen Mauri & Kaltiala-Heino Riittakerttu. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.): Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2011.

Myrskylä Pekka. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelujen ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 12/2011.

Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Hanasaaren kulttuurikeskus, Espoo, 1. –3.2.2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia, 2010.

Nuorten yhteiskuntatakuu. TEM raportteja 8/2012. Työ- ja elinkeinoministeriö, 2012.

Source URL:

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/mielenterveyden-hairiot-ja-tyollistyminen>