

A series of yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, fan-like pattern on the left side of the page.

Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Nuorten henkinen hyvinvointi sodan aiheuttaman muuttoliikekriisin aikana

(Käsikirja opettajille)

13-18-vuotiaiden nuorten kehityksen erityispiirteet

Fyysisen alueen muutokset

Murrosikään kuuluu nopea mutta epätasainen kehon kasvu ja fysiologiset muutokset, jotka vaikuttavat merkittävästi nuoren henkiseen toimintaan. Kehon ulkonäön ja toiminnan muutokset johtavat uuden minäkuvan muodostumiseen ja lisääntyneeseen kiinnostukseen omaa ulkonäköä kohtaan. Tuki- ja liikuntaelimestön epätasainen kehitys aiheuttaa sen, että käsien, jalkojen ja pään kasvu on selkärangan kehitystä nopeampaa, mikä aiheuttaa tilapäisen liikkeiden harmonian menetyksen. Tämä voi lisätä ujoutta ja heikentää itsetuntoa. Verenkiertoelimestön epätasainen kehitys (sydän kasvaa verisuonia nopeammin) voi aiheuttaa huonovointisuutta, päänsärkyä ja

mielenterveyden suorituskyvyn jaksottainen heikkeneminen. Teini-ikäisen alueella hermostotoiminta, kiihottumisprosessit ovat estoprosesseja voimakkaampia, mikä aiheuttaa usein mielialan vaihteluita, lisääntyntä tunneherkkyyttä ja ärtyneisyyttä. Tyttöjen murrosiän prosessit aiheuttavat rasvakudoksen kertymistä vatsalle ja reisille, rintojen kasvua ja ensimmäisten kuukautisten alkamista. Pojilla lihakset, käsivarret, kivekset ja penis kasvavat, mikä johtaa erektioihin ja siemensyöksyihin, ja myös äänen korkeus ja ääniala muuttuvat. Sukupuolesta riippumatta nämä muutokset stimuloivat tarvetta luoda ensimmäisiä intiimejä suhteita ja romanttisia suhteita.

Kehon muutokset vaikuttavat siihen, miten ikätoverit ja aikuiset suhtautuvat teini-ikäiseen ja kohtelevat häntä. Joskus fyysinen kehitys on tavallista nopeampaa tai hitaampaa, mikä voi johtaa teini-ikäiseen kohdistuviin kohtuuttoman korkeisiin tai mataliin odotuksiin. Joidenkin tutkimusten mukaan ikätovereitaan nopeammin kehittyvät nuoret ovat alttiimpia riskikäyttäytymiselle, ja ikätovereitaan hitaammin kehittyvät nuoret voivat olla alttiimpia kiusaamiselle. Murrosiän etenemisvauhti on myös luonnollisesti sukupuolten välillä erilainen, sillä tytöt alkavat kypsyä aikaisemmin. Nämä erot voivat olla vaikeita teini-ikäisille. He voivat tuntea itsensä epävarmaksi tai huolestua siitä, etteivät he sovi ikätovereidensa joukkoon.

Vinkkejä aikuisille teini-ikäisten fyysisen kehityksen tukemiseen:

- selitä, että kehossa tapahtuvat muutokset ovat luonnollisia ja että vaikka ne seuraavat yleistä järjestystä, niiden vauhti on yksilöllinen
- opeta terveellisen elämäntavan periaatteita ja etuja
- kannusta heitä tutustumaan kehoonsa katsomalla, koskettamalla ja tarkkailemalla sitä erilaisissa tilanteissa; kehon tuntemus edistää terveellisiä käyttäytymismalleja sekä mielenterveyttä ja hyvinvointia
- Luo mahdollisuuksia terveyttä edistäville aktiviteeteille (esim. liikunta).

Muutokset kognitiivisella alueella

Murrosiässä tapahtuu muutoksia siinä, miten teini-ikäinen hahmottaa maailmaa. Hän kehittää visuaalista realismia, johon liittyy siirtyminen graafisista kuvista graafisiin kaavioihin, mikä vahvistaa tunteiden ja motivaation vaikutusta havainnoinnin tuottavuuteen. Visuaalinen ja auditiivinen erottelukyky paranee, lasten havaintojen synkretismi häviää ja esteettisten muotojen (runous, musiikki, maalaustaide jne.) havainnointi rikastuu. Havainnoinnin suunnittelu, järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus lisääntyvät, ja ajattelun vaikutus havainnointiin syvenee havainnoitujen kuvien analysoinnin, synteetin ja yleistämisen kautta.

Ajattelun ja muistin välinen suhde on muuttumassa, menettämässä hallitsevaa asemaansa ja antamassa tilaa ajattelulle itsessään. Korkeampien henkisten toimintojen intellektualisoituminen on käynnissä, mikä ilmenee tyypillisissä ajattelun muutoksissa: siirtyminen objektiivisesta ja visuaalisesta ajattelusta abstraktiin ja formaaliin ajatteluun; kyky luokitella heterogeenisiä objekteja, analysoida uusia objektien ja kategorioiden yhdistelmiä; abstraktien kielellisten ilmaisujen käyttö; kyky vertailla vaihtoehtoisia ideoita; kyky muotoilla hypoteeseja systemaattisesti, tehdä johtopäätöksiä ja tarvittaessa tarkistaa niiden paikkansapitävyys kokeellisesti; kyky luoda idea optimaalisessa muodossaan ja toteuttaa se; kyky pohtia (introspektio) omia henkisiä toimintojaan, formaalin ajattelun ilmentymiä; laajennettuihin pohdintoihin perustuvan diskursiivisen ajattelun hallitseminen; kyky analysoida ja erottaa sanoja, aikomuksia ja toimia. Nuoret suhtautuvat yleensä skeptisesti aikuisten selityksiin, epäilevät niiden oikeellisuutta ja etsivät omia

vastaväitteitä. Se kehittää myös metakognitiivisia taitoja (ajattelun ajattelua), jotka voivat auttaa sinua löytämään tehokkaimman tavan oppia ja omaksua uutta tietoa.

Mielikuvitus kehittyy rinnakkain havainnoinnin, muistin ja ajattelun kanssa. Tämä edistää luovuuden ilmaisua teini-ikäisillä, jotka alkavat kirjoittaa runoja ja harrastaa vakavasti piirtämistä, rakentelua jne. He käyttävät mielikuvitustaan myös fantisoimaan sosiaalisista suhteista, esimerkiksi toivotuista läheisistä suhteista.

Motivaatio oppimiseen murrosiässä johtuu sosiaalisista tekijöistä, kuten vanhempien, opettajien ja henkilökohtaisesta paineesta, jotka liittyvät esimerkiksi korkeakoulutuksen saamiseen tai kognitiivisten kiinnostuksen kohteiden kehittämiseen. Teini-ikäisen tietoinen positiivinen asenne oppimiseen syntyy, kun tieto on välttämätöntä tulevan aikuisen rakentamiseksi. Elämä vastaa kognitiivisia kiinnostuksen kohteita. Murrosiässä motivaatio oppimiseen voi heikentyä tämän ikäkauden tyypillisten emotionaalisten ja henkisten vaikeuksien sekä ulkoisten olosuhteiden vuoksi. Erityisesti ne, jotka vahvistavat epävarmuuden tunnetta omasta tulevaisuudesta, asuinpaikasta ja työllistymismahdollisuuksista.

Vinkkejä aikuisille teini-ikäisten kognitiivisen kehityksen tukemiseen:

- esitä avoimia kysymyksiä monimutkaisista aiheista
- auttaa teini-ikäisiä pohtimaan eri toimien, erityisesti riskialttiiden toimien, seurauksia
- tarjoa mahdollisuuksia oppia ottamalla terveellisiä riskejä (esim. kokeilemalla uusia aktiviteetteja)
- luo houkuttelevia mahdollisuuksia oppimiseen (esim. johtajana)
- tukea oppimisvaikeuksista kärsiviä nuoria

Aivojen eri osat kehittyvät eri aikoina, ja abstraktista ajattelusta, suunnittelusta ja päätöksenteosta vastaava osa aivoista kehittyy viimeisenä. Yleisesti ottaen aivot ovat täysin kehittyneet 20-vuotiaana. Tämä vaikuttaa teini-ikäisten impulssien hallintaan ja päätöksentekoon, joka perustuu useammin tunteisiin kuin logiikkaan.

Muutokset tunne-elämässä

Murrosikä on yksi kriittisistä vaiheista persoonallisuuden tunne- ja tahdonhallinnan kehityksessä. Tämä on kuitenkin vaikeaa ja ristiriitaista. Teini-ikäisille onkin ominaista helppo kiihottuvuus ja äkilliset tunteiden ja mielialan muutokset ilman erityisen merkittäviä syitä. Tunteiden muutokset voivat olla nopeita, radikaalisti vastakkaisia ja jopa yhdistää ambivalentteja tunteita tai mielialoja. Ne suosivat kiinnostuksen kohteiden kehittymistä, jotka voivat olla hyvin erilaisia tässä vaiheessa; kiinnostuksen kohteet ovat tässä vaiheessa hyvin erilaisia, esimerkiksi älyllis-esteettisiä, fyysis-manuaalisia, johtajuuteen liittyviä tai uhkapeleihin liittyviä.

He ovat erittäin yliherkkiä itselleen muiden ihmisten lausuntojen ja käyttäytymisen suhteen. Niin kutsuttu nuoruuden tunnekompleksi yhdistää sentimentaalisuuden ja vaikuttavan välinpitämättömyyden, tuskallisen ujouden ja rennouden, halun tulla tunnustetuksi muiden toimesta ja halun yksinäisyyteen. Samalla teini-ikäiset tulevat tietoisemmiksi omista ja muiden tunteista ja kykenevät vahvaan tunnekiintymykseen ja uhrautumiseen muiden puolesta. Nuoruuden lopussa kyky itsesääteelyyn kasvaa, eli kyky hallita omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä, mikä mahdollistaa tavoitteellisten toimintojen aloittamisen ja jatkamisen.

Tämän seurauksena nuoret ovat aikuisia taipuvaisempia kokeilemaan uusia asioita ja ottamaan riskejä. Vaikka nuoren riskinarviointi olisi asianmukaista, tunteet tai sosiaaliset palkkiot voivat vaikuttaa riskialttiisiin päätöksiin. Nuoret suosivat välittömiä palkkioita, kuten mielihyvää tai ikätovereiden hyväksyntää, mahdollisten pitkän aikavälin seurausten sijaan.

Teini-ikäisillä on useita psykologisia tarpeita, joiden tyydyttäminen vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja mielenterveyteensä. Näitä tarpeita ovat ensisijaisesti itsensä ilmaiseminen, hyväksyntä, ryhmään kuuluminen, merkitys muille, tärkeiden tekojen ja toimien tekeminen, seksuaalisen identiteetin vahvistaminen sekä aikuisten kanssa tasavertaisena kommunikoiminen. Nämä tarpeet tyydytetään muun muassa emansipatorisella reaktiolla (käyttäytyminen, jonka tavoitteena on vapautua aikuisten valvonnasta ja saada enemmän vapautta, itsenäisyyttä ja riippumattomuutta), kiehtovalla reaktiolla (voimakas kiinnostus, ilo, ihailu tiettyjä ihmisiä tai ilmiöitä kohtaan) vertaisryhmään kuulumisen reaktio (halu kuulua tiettyyn ryhmään) ja hylkäämisreaktio (passiivisen puolustavan reaktion vastakohta).

Nuoruus on ominaista identiteetin etsimiselle, jota helpottaa itsetietoisuuden nopea kehittyminen, joka kattaa oman kokemusmaailman monimutkaisuuden. On tarve tuntea itsensä ihmisenä. Teini-ikäisen pohdinta muotoutuu vaiheesta, jossa yksilön toimet tulevat aikuisten odotusten kohteeksi, oman luonteenpiirteiden ja persoonallisuuden analysoimisen kautta suhteissa muihin ihmisiin, kriittiseen asenteeseen itseä kohtaan. Kyky arvioida itseään muotoutuu paitsi auktoriteettiasemassa olevien aikuisten vaatimusten myös vertaisryhmän asenteen, aiempien onnistumisten ja

epäonnistumiset sekä itselle asetetut vaatimukset. Teini-ikäisille on ominaista vahva tyytymättömyys itseensä, kun he vertaavat itseään muihin, sekä ihanteellisen minäkuvan merkitys. Itsetunto vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin sekä toteutettujen toimintojen laajuuteen ja tyyppiin, mukaan lukien sosiaaliset suhteet. Se voi vaikuttaa myös koulumenestykseen. Tutkimukset osoittavat, että positiivisen itsetunnon omaavat teini-ikäiset menestyvät koulussa paremmin kuin negatiivisen (matalan) itsetunnon omaavat teini-ikäiset. Murrosiän loppuun mennessä itsetunto voi tulla merkittäviksi teini-ikäisen käyttäytymisen säätelijäksi.

Teini-ikäiset ovat erityisen alttiita erilaisille mielenterveyshäiriöille. Tyypillisiä häiriöitä tässä iässä ovat

Muutokset sosiaalisella alueella

Teini-ikäiselle on ominaista kaksi vastakkaista taipumusta: eristäytyminen ja ryhmään kuulumisen tarve. Eristäytyminen ilmenee yksin ajattelemalla tai musiikkia kuuntelemalla, aikuisten järjestämiin sosiaalisiin tapahtumiin osallistumisen lopettamisella ja alueellisen autonomian etsimisellä (esim. tarve pysyä omassa huoneessa). Ryhmään kuulumisen tarve ilmenee haluna olla ikätovereiden seurassa ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Noin 14–15-vuotiaana ihmissuhteet valikoituvat ja eriytyvät tuttaviin, työtovereihin ja ystäviin. Teini-ikäisten ystävyyssuhteissa keskeinen tekijä on emotionaalisen yksinäisyyden voittaminen.

Lisäksi on tärkeää, että nuorella on vertaisryhmä, jonka arvot hän hyväksyy ja jonka käyttäytymissääntöjä ja arvioita hän noudattaa. Tämä johtuu tarpeesta esittää itseään, integroitua muihin, vahvistaa tietoa itsestään ja muokata itsetuntoa. Psykososiaaliset mekanismit, jotka aktivoituvat

ahdistuneisuus, masennus, syömishäiriöt, ADHD, päihde- ja käyttäytymisriippuvuudet sekä riskikäyttäytyminen (mukaan lukien seksuaalinen riskikäyttäytyminen).

Vinkkejä aikuisille teini-ikäisten tunne-elämän kehityksen tukemiseen:

- hyväksy teini-ikäisen voimakkaat ja muuttuvat tunteet
- rohkaise itsetuntemuksen kasvua
- näytä esimerkkiä rakentavasta tunteiden ilmaisusta
- vahvista itseluottamusta ja itsenäisyyttä
- tukea emotionaalisesti vaikeissa tilanteissa
- reagoida mielenterveyshäiriöiden oireisiin

Tähän alueeseen kuuluvat ryhmään sopeutuminen, sen käyttäytymisen jäljitteleminen tai suosion saavuttaminen menestymällä merkittävällä toiminta-alalla. Voimakas taipumus saada ryhmän hyväksyntä voi johtaa haitalliseen ja jopa tuhoisaan käyttäytymiseen. Maahanmuutto- tai pakolaistaustaiset nuoret kokevat erityisiä vaikeuksia integroitua ikäisensä ryhmään. Kulttuurierot voivat tässä tapauksessa aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä tai jopa syrjintää.

Viestintä ikätovereiden kanssa on teini-ikäisen tärkein toimintamuoto. Se tarjoaa mahdollisuuden hankkia tietoa itsestä, kehittää itsenäisyyttä, oppia ja kehittää sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, kokea keskinäistä apua, rikastuttaa empatiaa, jakaa kiinnostuksen kohteita ja tunteita muiden kanssa, viettää aikaa yhdessä, luoda kontakteja vastakkaiseen sukupuoleen ja oppia sukupuolirooleja sekä hankkia kokemusta hyväksyttävän sosiaalisen aseman saavuttamisesta. Teini-ikäiset ottavat myös uusia sosiaalisia rooleja ikätovereidensa keskuudessa, esimerkiksi

esimerkiksi johtajiksi, luottohenkilöiksi tai romanttisiksi kumppaneiksi. Murrosiässä kyky empatiaan ja ihmisten ainutlaatuisten erojen arvostamiseen kasvaa. Teini-ikäiset oppivat usein ottamaan huomioon muiden tunteet, tuntemaan empatiaa heidän kärsimyksiään kohtaan, kuuntelemaan aktiivisesti sekä tulkitsemaan ja reagoimaan sanattomiin viesteihin.

Teini-ikäisille keskeinen vaikeus on viestintä aikuisten kanssa. Se johtaa usein konflikteihin, joita teini-ikäisten puolelta vahvistavat esimerkiksi epäasianmukaiset tavat ilmaista aikuisuutta, krooninen välinpitämättömyys oppimista kohtaan, liiallinen kritiikki ja aikuisten asettamien vaatimusten sivuuttaminen.

Aikuisten kanssa suhteissa ilmenevät ongelmat johtuvat nuoren fyysisestä ja henkiset kypsyamisprosessit, jotka herättävät halun tulla

riippuvaiseksi aikuisten mielipiteistä ja vaikutuksesta. Näkyvimmat muutokset tapahtuvat teini-ikäisen suhteessa vanhempiinsa. Ne ilmenevät pyrkimyksenä itsenäistyä emotionaalisella alueella (emotionaalisen siteen löystyminen vanhempiin, emotionaalisen läheisyyden etsiminen ikätovereista), normatiivisella alueella (vanhempien normien ja arvojen kieltäminen, taipumus muodostaa omat arviointikriteerit ja ihanteet) ja käyttäytymisellä (pyrkimys vapautua vanhempien valvonnasta ja huolenpidosta). Konfliktit vanhempien kanssa heijastuvat myös suhteisiin muiden aikuisten, kuten opettajien, kanssa. Tämä johtuu muun muassa siitä, että lapsesta aikuiseksi siirtymisessä ei ole selkeää siirtymävaihetta eikä selkeästi määriteltyjä sääntöjä, jotka mahdollistaisivat aikuisten vallan heikkenemisen ja nuoren itsenäistymisen.

Teini-ikäisen suhteet voivat kehittyä positiivisesti, kun aikuiset kunnioittavat demokraattista vuorovaikutustyyliä. Sille on ominaista muun muassa se, että aikuiset asettavat säännöt kuunnellen ja ottaen huomioon teini-ikäisen mielipiteen, käyttävät auktoriteettia vain tarvittaessa, selittävät vaatimustensa syyt ja keskustelevat niistä teini-ikäisten kanssa sekä arvostavat sekä tottelevaisuutta että itsenäisyyttä. Teini-ikäiset tarvitsevat kriittisestä suhtautumisestaan aikuisiin huolimatta auktoriteetteja ja mentoreita. Siksi aikuiset, jotka kohtelevat nuoria demokraattisesti ja tasa-arvoisesti, voivat edelleen vaikuttaa merkittävästi heidän kehitykseensä ja toimintakykyynsä.

Vinkkejä aikuisille teini-ikäisten sosiaalisen kehityksen tukemiseen:

- tunnista se, että teini-ikäinen on rakentamassa itsenäisyyttään
- Ilmaise hyväksyntää, kiinnostusta ja huolenpitoa häntä kohtaan.
- arvostakaa hänen aloitteellisuuttaan
- muotoile vaatimukset tarkasti, älä toista niitä useita kertoja, ja tarkista niiden täyttyminen
- ole oikeudenmukainen
- tarjota suvaitsevainen ohjaus kiinnostuksen kohteiden, ikätovereiden suhteiden ja käyttäytymisen suhteen
- välttää kaksinaisia odotuksia, eli lapsellista alistumista ja aikuisten vastuuta samanaikaisesti)
- käytä demokraattista vuorovaikutustyyliä

Moraalinen kehitys

Teini-ikäiset kyseenalaistavat usein sosiaalisia normeja, vakiintuneita sääntöjä ja auktoriteetteja, mikä voi aiheuttaa konflikteja ympäristön, erityisesti aikuisten, kanssa. Samalla kun he esittävät kysymyksiä, arvioivat vastauksia ja löytävät uusia ideoita, he harjoittavat ajattelutaitojaan ja tunne-elämän kompetenssejaan. Tämä abstraktin ajattelun harjoittaminen auttaa heitä valmistautumaan tekemään monimutkaisia, konkreettisia päätöksiä aikuisiässä.

Nuoruus on aikaa, jolloin tarkistetaan aikuisten välittämä arvojärjestelmä ja etsimällä viitteitä oman moraalikoodin muodostamiseksi.

Tässä elämänvaiheessa yleisimpiä muutoksia moraalin ja arvojen ajattelussa ovat mustavalkoisen ajattelun heikkeneminen ja sen korvaaminen epäselvyyden ja kontekstin huomioimisella, tarve ja kyky ymmärtää sosiaalisten sääntöjen ja periaatteiden taustalla olevia syitä sekä pohdinta maailman luonteesta ja ihmissuhteista. Teini-ikäiset voivat kohdata erilaisia eettisiä dilemmoja, kuten rehellisyyden ja suhteen menettämisen riskin tai hiljaisuuden

ja sen ylläpitämiseen; terveyttä edistäviin aktiviteetteihin tai oppimiseen käytettävän ajan varaamiseen; yksityisten tietojen jakamiseen ystävien kanssa tai niiden pitämiseen omana tietonaan.

Kuten muillakin kehitysalueilla, nuoret eroavat toisistaan siinä, milloin, missä määrin ja kuinka nopeasti he muodostavat ja muuttavat moraaliaan ja arvojaan.

Vinkkejä aikuisille teini-ikäisten moraalisen kehityksen tukemiseen:

- Näytä esimerkkiä kunnioittavasta asenteesta muita kohtaan.
- kannusta ihmisiä osoittamaan huolenpitoa muita kohtaan
- kannusta heitä ottamaan vastuu omista valinnoistaan
- kehittää kykyä sovittaa yhteen yksilölliset intressit ja yhteiskunnalliset velvollisuudet
- rohkaista pohtimaan moraalisia valintoja
- edistää rakentavaa konfliktien ratkaisua

Henkinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin määritelmä

Maaailman terveysjärjestö määrittelee henkisen hyvinvoinnin yksilön kykynä kehittää potentiaaliaan, työskennellä tuottavasti ja luovasti, rakentaa vahvoja ja positiivisia suhteita muihin ihmisiin sekä osallistua yhteisönsä toimintaan. Henkinen hyvinvointi on subjektiivinen kokemus onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä, päivittäisten haasteiden selviytymisestä sekä elämän merkityksen löytämisestä ja kehittämisestä. Tästä syystä henkinen hyvinvointi

Myös sairaat tai vaikeuksissa olevat ihmiset voivat kokea elämän vaikeudet. Se viittaa henkilökohtaisten työkalujen, sosiaalisen tuen ja ympäristön, joita tarvitaan tyydyttävän elämän viettämiseen. Nuoret kokevat henkistä hyvinvointia, kun heillä on tukea, itseluottamusta ja resursseja turvallisten ja terveiden ihmissuhteiden kehittämiseen sekä oman potentiaalinsa ja oikeuksiensa toteuttamiseen.

Henkinen hyvinvointi ei riipu pelkästään psykologisista tekijöistä, vaan se on seurausta kaikilla elämäalueilla toimimisesta. Toisaalta henkinen hyvinvointi vaikuttaa kaikkiin muihin elämäalueisiin, jotka yhdessä määrittävät yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Nuorten henkisen hyvinvoinnin keskeisiä ilmentymiä ovat hyvä fyysinen ja psyykkinen terveys (joka riippuu terveellisestä

ympäristö, terveydenhuollon saatavuus ja terveelliset elämäntavat), sosiaaliset suhteet, positiiviset arvot ja panos yhteiskuntaan; turvallisuus (fyysinen, emotionaalinen, materiaallinen) ja tukeva ympäristö (oikeudenmukaisuus ja tasa-arvoinen kohtelu); koulutus, osaaminen, työllistymismahdollisuudet (joihin vaikuttavat muun muassa itsetunto); toimintakyky ja resilienssi.

Hyvinvoinnin merkit:

- fyysinen – terveellisestä elämäntavasta johtuva fyysinen hyvinvointi
- henkinen – kyky oppia ja nauttia oppimisesta, kyky analysoida ongelmia ja tehdä tietoon perustuvia päätöksiä
- emotionaalinen – kyky ymmärtää tunteita – omia ja muiden, kyky selviytyä epäonnistumisista, selviytyä stressistä
- sosiaaliset – helppo luoda kontakteja, kyky luoda ystävyys-suhteita ja kestäviä suhteita, tehokas viestintä, kyky antaa ja vastaanottaa apua, kyky työskennellä tiimissä
- hengellinen – tietoisuus elämän tarkoituksesta ja merkityksestä, yleismaailmallisten arvojen ymmärtäminen, osallistuminen ihmiskunnan kulttuuriperintöön.

Henkisen hyvinvoinnin määräävät tekijät

Henkinen hyvinvointi riippuu monista tekijöistä. Joihinkin niistä yksilöillä ei ole lainkaan tai on vain vähäinen vaikutus. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi terveyteen, ulkonäköön ja kykyihin (älyllisiin ja motorisiin) vaikuttavat biologiset taipumukset. Lisäksi henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat sekä arkipäiväiset että kriittiset elämäntapahtumat, kuten kriisit tai traumat. Tiedämme myös, että sosiaalinen etäisyys ja eristäytyminen vahingoittavat kehittyvää nuorta. Sosiaalinen etäisyys voi aiheuttaa tai pahentaa toiminnallisia ja käyttäytymishäiriöitä sekä vaikuttaa negatiivisesti aivojen plastisuuteen, mikä puolestaan heikentää kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. Sosiaalinen eristäytyminen lisää ahdistusta ja masennusta teini-ikäisillä. Kulttuurierot ja kielimuurit voivat aiheuttaa tai syventää sosiaalista eristäytymistä ja uhata siten henkistä hyvinvointia. Ne ilmenevät, kun teini-ikäinen joutuu muuttamaan sosiaalista ympäristöään, esimerkiksi muuttamalla tai pakolaisena. Kulttuuri ja uskonto vaikuttavat merkittävästi muun muassa tietyn arvomaailman muodostumiseen ja kollektiivisempaan tai individualistisempaan sosiaaliseen suuntautumiseen. Elinympäristön muuttuminen tässä suhteessa on vakava sopeutumishaaste.

Elämäntapa on kuitenkin ratkaisevan tärkeä henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tätä tekijää voidaan aktiivisesti muokata ja tukea. Se laukaisee tiettyjen synnynnäisten taipumusten ilmentymisen, mutta mahdollistaa myös tiettyjen taitojen hankkimisen, joilla voidaan tarkoituksellisesti parantaa hyvinvointia. Alla on lyhyt kuvaus tärkeistä elämäntapaan liittyvistä toimista ja vinkkejä 13–18-vuotiaille nuorille.

Fyysinen aktiivisuus

Liikunta vaikuttaa terveyteen ja kuntoon lisäämällä fyysistä voimaa, kestävyyttä, luun mineraalitiheyttä, hermo-lihas-luustokuntoa, vahvistamalla immuunijärjestelmää, ehkäisemällä monia kroonisia sairauksia (mukaan lukien sydän- ja verisuonitaudit), parantamalla painonhallintaa, vähentämällä kroonista kipua, parantamalla kroonisesti sairaiden ihmisten terveyttä ja vähentämällä ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Samalla fyysinen aktiivisuus parantaa terveyttä ja henkistä hyvinvointia mielialan, stressitason, tarkkaavaisuuden, keskittymiskyvyn, muistin, kielitaidon, päätöksenteon, koulumenestyksen, itsetunnon, itseluottamuksen, unen laadun ja elämänlaadun osalta. Liikunta auttaa teini-ikäisiä vapauttamaan ylimääräistä energiaa ja psykofyysistä jännitystä, tuntemaan paremmin omat erityisosaamisensa, kehittämään kehon itsetuntemusta, arvioimaan kykyjään, persoonallisuuttaan ja vahvuuksiaan asianmukaisesti ja objektiivisesti sekä luomaan ja vahvistamaan ihmissuhteita. Lisäksi säännöllinen liikunta lievittää masennuksen, ahdistuneisuuden, ADHD:n ja päihteiden käytön häiriöiden oireita.

Maailman terveysjärjestön suositusten mukaisesti Euroopan unioni ja sen jäsenvaltiot suosittelevat, että nuoret harrastavat **vähintään 60 minuuttia päivittäin kohtuullisen intensiivistä liikuntaa, mukaan lukien aerobista liikuntaa** (esim. hölkkä, pyöräily, tanssi) useimpina päivinä, **lihasvoimaa vahvistavaa liikuntaa** (esim. painonnosto, punnerrukset) vähintään kolme päivää viikossa, **luustoa vahvistavaa liikuntaa** (esim. hyppynaru, koripallo) vähintään kolme päivää viikossa. Suositellaan myös liikuntaan liittyviä terveyttä edistäviä tapoja, kuten hissien ja liukuportaiden käytön korvaaminen perinteisten portaiden käyttämisellä, bussista aikaisemmin poistuminen ja osan matkan kulkeminen kävellen, aktiivinen vapaa-ajan vietto passiivisen sijaan, ulkoilu ystävien kanssa, koiran ulkoiluttaminen, osallistuminen koulun liikuntatunneille ja koulun ulkopuolisiin urheilutoimintoihin. Tutkimukset osoittavat, että noin 80 % lapsista ja nuorista ei ole riittävän fyysisesti aktiivisia ja suosii istumista.

Lisäksi vanhemmat teini-ikäiset ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia kuin nuoremmat, ja tytöt ovat vähemmän aktiivisia kuin pojat.

Terveellinen ruokavalio

Murrosikä on voimakkaan kehityksen ja kasvun aikaa, joten teini-ikäisen keho tarvitsee ruokavaliota, joka tarjoaa tarvittavat ravintoaineet. Vaikka useimmat teini-ikäiset asuvat edelleen kotona ja syövät vanhempiansa tai huoltajiensa tarjoamia aterioita, heillä on taipumus tehdä muutoksia yksilöllisten mieltymysten perusteella. Tämä johtuu muun muassa tarpeesta itsenäistyä, olla riippumaton ja kokeilla uusia asioita. Siksi se voi täyttää positiivisia kehitystoimintoja. Samalla ravitsemuksen itsenäisyyden lisääntyminen kasvattaa riskiä valita terveydelle haitallisia tuotteita. Maailman terveysjärjestön vuoden 2022 raportin mukaan noin joka kolmas lapsi ja teini-ikäinen Euroopassa on ylipainoinen tai lihava. Lihavuuden todennäköisyys voi myös lisätä köyhyyttä rajoittamalla ihmisten pääsyä terveellisiin elintarvikkeisiin. Lihavuus aiheuttaa useita vakavia terveysongelmia, on myös yleinen syy henkiseen kärsimykseen ja voi olla myös syy leimautumiseen ja

syrjintää. Tällä on erityisen tuhoisia seurauksia nuorille, joille ikätovereiden hyväksyntä on ensisijaisen tärkeää.

Teini-ikäiset tarvitsevat monipuolista ja terveellistä ravintoa viidestä ruoka-aineryhmästä, joihin kuuluvat hedelmät (teini-ikäisille suositellaan kahta annosta päivässä) **ja vihannekset** (suositellaan 5–5½ annosta päivässä), **maitotuotteet** (suositellaan 3½ annosta päivässä), **viljatuotteet** (suositellaan seitsemää annosta päivässä), **vähärasvainen liha, munat, pähkinät, siemenet tai palkokasvit** (suositellaan 2½ annosta päivässä). On suositeltavaa välttää makeisia, makeutettuja juomia, valkojauhoisia tuotteita, tyydyttyneitä rasvoja (esim. punainen liha) ja transrasvoja (hydratut kasviöljyt) sekä liiallista

suolaa, rasvaa ja sokeria runsaasti sisältäviä, pitkälle jalostettuja elintarvikkeita, pikaruokaa sekä suolaisia ja makeita välipaloja. Välipaloiksi suositellaan tuoreita tai kuivattuja hedelmiä. Juomaksi suositellaan puhdasta vettä jokaisen aterian yhteydessä. Lisäksi ruokavalion tulisi tarjota ikään, sukupuoleen ja nykyiseen painoon sopiva kalorimäärä. Sen tulisi olla tasapainoinen, eli sisältää sopivia makroravinteita (proteiineja, hiilihydraatteja, rasvoja) ja mikroravinteita (vitamiineja ja kivennäisaineita). Ruokavalion tulisi olla monipuolinen, eli sisältää erilaisia tuotteita tietyistä ruokaryhmästä. Tärkeitä terveellisiä ruokailutottumuksia ovat päivittäinen aamiaisen syöminen, suurten annosten välttäminen, aterioiden ja/tai terveellisten välipalojen vieminen kouluun, aterioiden syöminen perheen kanssa, aterioiden ja ruokaostosten suunnittelu, aterioiden valmistaminen kotona, ruoan hidas ja perusteellinen pureskelu sekä muiden toimintojen välttäminen aterioiden aikana (esim. internetin selailu, television katselu).

Alkuperäisen maan ruokavalio-ohjeet

- Liettua: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/vi-suomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- Puola: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Romania: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on ensimmäinen askel kohti itsesääteilyä, joka on henkisen ja fyysisen terveyden kannalta välttämätön taito. Teini-ikäiset tarvitsevat vakuuttelua siitä, että ei ole olemassa ”huonoja” tunteita ja että kaikki, mitä he tuntevat, on normaalia ja asianmukaista. Myös negatiiviset tunteet, kuten suru, viha, yksinäisyys ja vieraantuminen. Tunteet liittyvät vahvasti fysiologisiin aistimuksiin (esim. syke, hengitysrytmi, lihasjännitys) ja usein tiettyihin tulkintoihin omasta tilasta. Tunteiden tarkka nimeäminen voi kuitenkin olla haastavaa nuorille, joten he saattavat tarvita apua ja harjoitusta, aivan kuten tunteiden ilmaisemisessakin.

Aikuiset tulisi antaa nuorille selkeä viesti siitä, että tuhoiset tunteiden ilmaisutavat (kuten käytöshäiriöt, kiusaaminen, aggressiivinen käyttäytyminen ja itsensä vahingoittaminen) eivät ole sopivia ja voivat myös johtaa tiettyihin seuraamuksiin. Tiettyyn yhteisöön sovellettavista säännöistä johtuva negatiivinen seuraamus on vaihtoehto odottamattomalle ja äkilliselle rangaistukselle, joka aiheuttaa kärsimystä (esim. ankara tuomio, kostotoimet). Seuraamukset auttavat muokkaamaan toivottua sosiaalista käyttäytymistä ystävällisellä, ymmärtäväisellä ja yksilöä ja tilannetta huomioon ottavalla tavalla, mikä edistää vastuun ottamista omista teoista.

Toisaalta rakentavia tapoja ilmaista tunteita tulisi palkita. Ne voivat olla suoria (tunteista puhuminen) tai epäsuoria, jolloin tunteita voidaan ilmaista ilman tunnustuksia ja liiallista herkkyyttä. Teini-ikäisten epäsuora mutta rakentava tapa ilmaista itseään, mukaan lukien tunteitaan, voi olla esimerkiksi

- tunteiden kartan (kriittisten tunteiden visuaalinen yhteenveto) käyttö, joka auttaa tunnistamaan tunteita, ymmärtämään niiden luonnollista kulkua ja ilmaisemaan niitä
- tunteiden päiväkirjan pitäminen (kirjoittamalla, piirtämällä tai valmiita kuvia/valokuvia käyttämällä)
- taiteellinen luomistyö (musiikki, kirjoittaminen, teatteri, veistos, maalaus)
- tiettyjen vaatteiden, symbolisten asusteiden, tatuointien käyttö
- yksilölliset mieltymykset, tavat, käyttäytyminen
- urheilu ja vapaa-aika.

Aikuiset voivat tukea nuorten tunneilmaisua avoimella, kannustavalla, kärsivällisellä, tuomitsemattomalla asenteella ja kuuntelemisen halukkuudella. Tällä tavalla muotoutunut tunne-elämän itsesääteily edistää hyvinvointia, järkevää ajattelua, terveellisten selviytymisstrategioiden omaksumista sekä positiivisten suhteiden rakentamista itseensä ja muihin.

Uni ja lepo

Uni on ratkaisevan tärkeää fyysiselle ja henkiselle terveydelle. Se mahdollistaa hermosolujen uudistumisen, kehon solujen jälleenrakentamisen ja korjautumisen, kehon puhdistumisen myrkkystä, neurohormonaalisten prosessien säätelyn ja immuunimekanismien toiminnan. Lisäksi se vähentää henkistä jännitystä, säätelee tunnetilaa, auttaa lievittämään stressiä ja parantaa hyvinvointia. Univaje teini-ikäisillä vahingoittaa heidän terveyttään ja mielialaa (ärtyneisyys, masennus), käyttäytymistä (taipumus riskinottoon), kognitiivisia kykyjä (ongelmia keskittymisessä, muistissa, päätöksenteossa, reaktioajassa) ja koulumenestystä. Tutkimukset osoittavat, että useimmat teini-ikäiset nukkuvat vain noin 6,5–7,5 tuntia yössä, ja jotkut jopa vähemmän. Tämä johtuu biologisista olosuhteista, jotka murroksiässä muuttavat teini-ikäisen biologista kelloa niin, että he tuntevat olonsa uniseksi myöhemmin illalla ja tarvitsevat pidemmän unen aamulla. Lisäksi on tärkeää viettää pitkiä tunteja illalla puhelimen tai tietokoneen näytön ääressä, koska se stimuloi fysiologisesti ja emotionaalisesti ja vaikeuttaa rauhoittumista.

Teini-ikäisten suositellaan nukkuvan 8–10 tuntia joka yö. Terveellistä unta edistävien tapojen osalta suositellaan menemään nukkumaan ja heräämään samaan aikaan joka päivä, ottamaan päiväunia koulun jälkeen, viettämään aikaa ulkona joka päivä ja harrastamaan päivittäin liikuntaa, välttämään raskaita aterioita, kofeiinipitoisia ja energijuomia, huumeita ja suklaata muutama tunti ennen nukkumaanmenoa, välttää elektronisten laitteiden käyttöä 1 tunti ennen nukkumaanmenoa, noudattaa iltarutiinia (esim. kylpy, kirjan lukeminen), pimentää makuuhuone ja asettaa kiinteä herätysaika.

Hauskuus ja luovuus

Teini-ikäiset tarvitsevat ikätovereiden seuraa, ja leikki auttaa luomaan suhteita, integroitumaan ja jopa luomaan oman yhteisön. Se edistää myös lepoa, mielihyvää ja psykofyysisen jännityksen vähentymistä. Kun leikki on viihdettä, sen tulisi olla vapaaehtoista, tuottamattomaa ja sisältää epävarmuuden elementtiä. Leikki liittyy usein luovaan prosessiin – uusien ideoiden, käsitteiden ja tuotteiden luomiseen. Vaikka sekä leikki että luovuus voivat olla sosiaalisia, liittyä viestintään ja suhteiden vahvistamiseen, luovuus voi olla yksinäinen prosessi, erityisesti ammatin (esim. taiteellinen, tieteellinen, urheilullinen) tapauksessa. Siihen liittyy sitten ponnisteluja, harjoituksia, yksilöllistä tutkimusta ja harjoittelua. Nuorten luovuus, joka liittyy lahjakkuuden kehittämiseen, voi vaatia aikuisten tukea, erityisesti lannistumisen, väsymyksen ja epäonnistumisen hetkinä.

Aikuisilla on tärkeä rooli teini-ikäisten hauskanpidon ja luovuuden tukemisessa. He voivat luoda oikeat olosuhteet (esim. järjestämällä

työpajoja, integraatiotoimintaa, teemaleirejä ja retkiä) ja ehdottaa erityisiä aktiviteetteja, kuten soittimen oppimista, tietyn taiteellisen tekniikan hallitsemista, tietyn urheilulajin harrastamista tai kulttuurikokemusten nauttimista, kuten teatteria, elokuvia tai konsertteja. Kulttuurisempia aktiviteetteja voivat olla vierailut museoissa ja/tai historiallisissa nähtävyyksissä yhdistettynä tarinankerrontaan tavalla, joka edistää kulttuurienvälistä oppimista ja keskinäistä uteliaisuutta.

Kokeilujen, tutkimisen, luovien haasteiden ja tiimityön kaltaisten luovien elementtien käyttö koulussa ja koulun ulkopuolisissa aktiviteeteissa auttaa teini-ikäisiä lisäämään itsetuntemusta, helpottaa tunteiden ilmaisua ja rakentaa positiivista itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita. Taiteen tai leikin kautta tapahtuva viestintä voi myös olla erinomainen vaihtoehto yhteyden luomiseen ja ylläpitämiseen teini-ikäisten kanssa, jotka eri syistä kieltäytyvät kommunikoimasta suullisesti.

Läheiset suhteet

Positiiviset suhteet perheenjäseniin, ystäviin ja koulukavereihin vaikuttavat merkittävästi teini-ikäisten henkiseen hyvinvointiin. Ne ovat sosiaalisen tuen lähde, vahvistavat sosiaalisia taitoja, lisäävät itsetuntoa, vähentävät ahdistuksen ja masennuksen oireita ja parantavat elämänlaatua. Ne tukevat myös fyysistä terveyttä suojaamalla sairauksilta, tukevat toipumista ja jopa pidentävät elämää. Yksinäisyys puolestaan liittyy epäterveellisiin nukkumistapoihin, korkeaan verenpaineeseen, stressihormonien lisääntymiseen ja heikentyneeseen immuunijärjestelmään. Se myös heikentää henkistä hyvinvointia ja aiheuttaa usein henkistä kärsimystä. Tutkimukset osoittavat, että monet teini-ikäiset tuntevat olonsa yksinäiseksi, vaikka he pitävätkin yhteyttä ikätovereihinsa. Tämä on olennainen syy mielenterveyshäiriöiden lisääntymiseen tässä ikäryhmässä.

Terveet ihmissuhteet perustuvat keskinäiseen kunnioitukseen ja luottamukseen, rehellisyyteen, positiiviseen viestintään, ymmärrykseen, hyväksyntään, ystävällisyyteen ja rakentavaan konfliktien ratkaisuun. Ne tarjoavat teini-ikäisille seuraa, yhdessäoloa, tukea ja kuuluvuuden tunnetta. Ne edistävät terveyttä ja kehitystä edistävää käyttäytymistä. Epäterveissä ihmissuhteissa vallitsee epätasapainoinen valtasuhde,

johon liittyy painostus, riippuvuuden herättäminen, tuhoisa viestintätapa sekä toisen henkilön merkityksen ja arvon vähättely. Väkivaltaa voi olla erilaisia muotoja, kuten fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa.

Vaikka teini-ikäisten vuorovaikutus ikätovereiden kanssa on murrosiässä ratkaisevan tärkeää, vanhemmilla ja huoltajilla on edelleen keskeinen rooli heidän elämässään. He auttavat heitä kehittämään itsehillintää, tulevaisuuden suunnitelmia, moraalisia ja sosiaalisia arvoja sekä laajempaa maailmankuvaa. Yleensä he tarjoavat myös emotionaalista tukea ja turvallisuuden tunnetta. Tietyissä olosuhteissa he voivat toimia auktoriteettina tai mentorina, joka tukee nuoren kehitystä positiivisesti. Aikuiset voivat myös toimia esimerkkinä positiivisista sosiaalisista suhteista ja antaa teini-ikäisille tietoa suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tärkeistä tekijöistä, kuten empatiasta, muiden kanssa samankaltaisuuden etsimisestä, positiivisesta kehonkielestä (esim. hymy, katsekontakti), avoimuudesta uusien kokemusten kohtaan (esim. urheilu, harrastukset), itsevarmuudesta ja rakentavasta konfliktien ratkaisusta, yhteistyöstä, kuuntelutaidosta, kiinnostuksen osoittamisesta ja huumorintajusta.

Stressin hallinta

Stressi on henkilön ja ympäristön välinen suhde, joka koetaan raskaaksi ja korjaustoimenpiteitä vaativaksi. Stressi on olennainen osa ihmisen kokemusta, vastaus elämän vaatimuksiin. Vaikka stressiä esiintyy kaiken ikäisillä ihmisillä, murrosiän erityispiirteet voivat tehdä teini-ikäisistä avuttomia sen edessä. Tämä johtuu muun muassa hormonaalisesta epätasapainosta, siirtymisestä vanhemmista riippuvaisesta itsenäisyyden ja identiteetin etsimiseen sekä voimakkaasta tarpeesta saada hyväksyntää ikätovereilta. Stressi voi olla toimintaa motivoiva tekijä, mutta kun se on kroonista, voimakasta tai liittyy tuhoisiin selviytymiskeinoihin, se voi johtaa vetäytymiseen, aggressiivisuuteen ja itsetuhoisuuteen, koulumenestyksen heikkenemiseen, ahdistuneisuuden ja masennuksen kehittymiseen, unihäiriöihin ja päihteiden väärinkäyttöön: psykoaktiivisten aineiden käyttöön, oireiden kehittymiseen ja somaattisiin sairauksiin.

Tutkimukset osoittavat, että monet teini-ikäiset kokevat stressin ylivoimaiseksi. He kokevat ympäristön asettamat vaatimukset (todelliset tai kuvitellut) ylittävän heidän kykynsä vastata niihin. Lisäksi teini-ikäiset kamppailevat negatiivisten ajatusten kanssa itsestään, huolenaiheiden kanssa ulkonäöstään ja viehättävyydestään sekä vaikeuksien kanssa ikätovereidensa kanssa. Jos tähän yhdistyy ikäryhmälle tyypillisiä stressaavia tapahtumia (esim. vanhempien avioero, läheisen kuolema, turvattomat elinolot, muutto), tilanne voi muuttua henkiseksi kriisiksi, joka vaatii aikuisten erityistä puuttumista asiaan.

Rakentavat stressinhallintamenetelmät tukevat nuoren terveyttä, kehitystä ja hyvinvointia. Niihin kuuluvat muun muassa kyky säädellä omia tunteita, positiivisten sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, liikunta, rentoutus- ja meditaatiotekniikat, ajanhallinta, itsevarmuus ja positiivinen ajattelu. Tuhoiset menetelmät voivat olla hyödyllisiä lyhyellä aikavälillä, mutta haitallisia pitkällä aikavälillä ja ne voivat pahentaa aiempia ongelmia. Näitä ovat ongelman välttely, päihteiden käyttö, aggressio ja väkivalta, sosiaalinen eristäytyminen ja sosiaalisen median väärinkäyttö. Aikuiset voivat auttaa teini-ikäisiä selviytymään stressistä olemalla valmiita kuuntelemaan, tarjoamalla emotionaalista tukea, mallintamalla terveellisiä selviytymiskeinoja, mallintamalla ja tukemalla emotionaalisen itsesäätelyn taitoja, auttamalla teini-ikäisiä ratkaisemaan ongelmia itsenäisesti ja edistämällä turvallisia mediataitoja.

Mielenterveyden edistämisen

Mielenterveyden vahvistaminen on ennakoiva ja ehkäisevä toimenpide kognitiivisten ja somaattisten häiriöiden kehittymisen ja vakavuuden kannalta. Hyvinvointia tukevista tekijöistä tietoinen henkilö voi kehittää terveellisiä elämäntapoja ja itseluottamusta, ilmaista tunteitaan avoimesti ja rakentavasti, rakentaa positiivisia ja syviä sosiaalisia suhteita sekä käyttää tehokkaita strategioita vastoinkäymisten ja stressin selättämiseksi. Nuoret tarvitsevat aikuisten tukea oppiakseen lisäämään henkistä hyvinvointiaan. Tämä saavutetaan terveyskasvatuksen avulla.

sosiaalinen mallintaminen ja hyvinvointia objektiivisesti edistävän ympäristön luominen. On hyödyllistä osoittaa siirretyn tiedon käytännön sovellukset, kehittää käytännön taitoja ja viitata nuorten arvostamiin arvoihin. On myös tärkeää huomata ja kunnioittaa eroja, esimerkiksi sukupuolen tai kulttuurin eroja.

Nuorten henkistä hyvinvointia tukevat avaintekijät:

- liikunta
- terveellinen ruokavalio
- tunteiden ilmaiseminen
- uni ja lepo
- hauskuus ja luovuus
- läheiset sosiaaliset suhteet
- stressin hallinta



Mielenterveyskriisi

Ominaisuudet

ilmiön

Mielenterveyskriisi on emotionaalinen tai henkinen romahdus. Se voi ilmetä äkillisen tapahtuman, vaikean elämäntilanteen, stressaavan tilanteen tai merkittävän vaikeuden seurauksena. Siihen liittyy tapahtuman tai tilanteen kokeminen sietämättömänä, omien voimavarojen ja selviytymismekanismien ylittävänä. Se aiheuttaa lisääntyntä jännitystä ja ahdistusta sekä kyvyttömyyttä toimia normaalisti. Se edellyttää tärkeiden päätösten tekemistä tai elämänmuutoksia.

Mielenterveyskriisissä ratkaisevaa on subjektiivinen käsitys tietyn tilanteen tai vaikeuden kriittisyydestä. Siksi eri ihmiset voivat reagoida eri tavoin samankaltaisessa tilanteessa. Sama henkilö voi myös kokea mielenterveyskriisin tiettyssä tilanteessa, vaikka hän olisi selvinnyt hyvin muissa, näennäisesti samankaltaisissa tilanteissa. Vaikeuksien käsittelyyn vaikuttavat monet tekijät, sekä yksilölliset (esim. henkinen joustavuus, aiemmat kokemukset, tiedot ja taidot, persoonallisuuden piirteet) että kontekstuaaliset (esim. elinympäristö, sosiaalisen tuen taso, sosiaalinen ja aineellinen asema) sekä tapahtumasta tai tilanteesta itsestään johtuvat (esim. kesto, uhka tärkeille elämänarvoille). **Psyykinen kriisi, joka on reaktio tiettyyn ärsykkeeseen, on luonteeltaan akuutti ja kestää enintään 6–8 viikkoa, mutta tehottomat selviytymiskeinot voivat johtaa kriisin kroonistumiseen.**

Psyykinen kriisi voi johtua tietystä tapahtumasta ja ongelmallisesta tilanteesta, joka jatkuu pitkään. **Se viittaa tilapäiseen toimintakyvyn heikkenemiseen ja psyykkiseen ahdistukseen.** Murroksiässä kriisin lähde voi olla vakava konflikti ikätovereiden kanssa, syrjäytyminen

vertaisryhmästä, romanttisen tai ystävyssuhteen katkeaminen tai sosiaalinen eristäytyminen – joka tapahtui Covid-19-pandemian aikana, mutta koskee myös esimerkiksi vakavasti sairaita teini-ikäisiä. Syy voi olla epäonnistuminen teini-ikäiselle tärkeällä toiminta-alueella, esimerkiksi kokeessa, urheilukilpailussa tai julkisessa esiintymisessä. Samoin äkillinen epäsuotuisa elämänmuutos, kuten vakavan sairauden diagnoosi, vanhempien avioero tai muutto.

Psyykinen kriisi voi kehittyä myös psykologisen trauman seurauksena. Samaan aikaan jotkut niin kutsuttujen traumaattisten stressitekijöiden aiheuttamat kriisit voivat johtaa traumaan. Tämä koskee terveyttä ja elämää uhkaavia tapahtumia, joissa henkilö kokee voimakkaita negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, kauhua ja avuttomuutta. Tämä tapahtuu katastrofien (esim. auto-onnettomuudet, luonnonkatastrofit, pahoinpitelyt) ja pitkään jatkuvien ankarien olosuhteiden (esim. sota, fyysinen, emotionaalinen, seksuaalinen väkivalta, laiminlyönti) aikana. **Trauma ei ole sama asia kuin kriisi, vaan se tarkoittaa vakavaa, pysyvästi muuttunutta, keskeytyksetöntä emotionaalista ja henkistä tilaa, joka vaikuttaa yksilön yleiseen toimintakykyyn.** Se syntyy traumaattisen kokemuksen, eli terveyttä ja elämää uhkaavan kokemuksen, vaikutuksesta. Sitä tulisi hoitaa esimerkiksi psykoterapialla, ja usein se vaatii myös lääkehoitoa.

Tilanneperäisiä kriisejä tapahtuu monille ihmisille, mutta jokainen kokee kehityskriisejä. Ne johtuvat siirtymisestä seuraavaan kehitysvaiheeseen ja liittyvät tarpeeseen käsitellä

tietyin vaiheen tyypillisiin haasteisiin ja konflikteihin. Ne edellyttävät muutosta nykyisessä toimintatavassa, minkä vuoksi ne herättävät voimakkaita tunteita ja vastustusta. Murrosiän alkaminen laukaisee **murrosiän kriisin, jossa kehitystehtävänä on ratkaista kiinteän ja hajanaisen identiteetin välinen sisäinen konflikti ja muovata integroitu minuus**. Tämä yksilöllinen identiteetti liittyy lisääntyvään itsenäisyyteen ja hallintaan.

Kriisin dynamiikka

Psyykkisen kriisin kulku voi vaihdella hieman henkilöstä toiseen, mutta se liittyy yleensä tiettyyn vaiheeseen, kuten alla on esitetty:

- kriisin aiheuttaneen tapahtuman kohtaamisvaihe – siihen voi liittyä henkinen shokki, kieltäminen, psykofyysinen kiihtyneisyys, ajattelun, puhumisen ja toiminnan kaaos; henkilö yrittää selviytyä tilanteesta aiemmin tuntemillaan ja tehokkailla menetelmillä, mutta ne osoittautuvat riittämättömiksi;
- emotionaalisen jännityksen ja ahdistuksen lisääntymisen vaihe – henkilö tulee vakuuttuneeksi siitä, että hänen kokemansa vaikeudet ovat hänen voimansa yläpuolella ja että hän ei pysty selviytymään niistä; hän tuntee avuttomuutta, hallinnan menettämistä ja itsetunnon heikkenemistä; jos henkilö ei tässä vaiheessa saa tukea tai ei lopulta selviydy kriisistä omin voimin, se muuttuu krooniseksi;
- mobilisointivaihe – jännitys saavuttaa huipentumansa, koska kriisi itsessään ja sen seuraukset jatkuvat ahdistavalla tavalla; kaikki henkiset voimavarat aktivoidaan uusien ratkaisujen etsimiseksi ja

- Stressi – henkilön ja ympäristön välinen suhde, joka koetaan raskaaksi ja korjaustoimenpiteitä vaativaksi ja joka on olennainen osa ihmisen kokemusta.
- Kriittinen elämäntapahtuma – äkillinen, poikkeuksellinen ja odottamaton tapahtuma, joka haastaa henkilön sopeutumiskyvyn ja aiheuttaa voimakkaan emotionaalisen reaktion.
- Mielenterveyskriisi – emotionaalinen tai henkinen romahdus, joka aiheuttaa henkistä kärsimystä ja heikentää tilapäisesti toimintakykyä.
- Psykologinen trauma – vakava, pysyvästi muuttunut, jatkuva emotionaalinen ja henkinen tila, joka vaikuttaa yksilön yleiseen toimintakykyyn.

vaikeuksien voittamiseksi; myös ulkoiselle avulle ollaan avoimempia; jos henkilö saa riittävää tukea ja/tai alkaa soveltaa uusia, tehokkaita selviytymiskeinoja, kriisi voitetaan, toiminta palautuu normaaliksi, hyvinvointi ja elämänlaatu paranevat.

Jos henkilö ei kehitä uusia, tehokkaita sopeutumisstrategioita,

- dekompensoitavaihe – koska henkilö ei enää kykene kestämään jännitystä, hänen sopeutumiskykynsä romahtaa; kognitiivisten prosessien häiriöt ilmenevät (esim. keskittymis-, muisti- ja päätöksentekongelmat, harhaluulot), sisäinen epäjärjestys (esim. ristiriitaiset tunteet) ja kaaos, elämän merkityksen menetys, fyysisen hyvinvoinnin heikkeneminen; tämä tila voi johtaa mielenterveys- ja somaattisten häiriöiden ja sairauksien kehittymiseen, psykoaktiivisten aineiden väärinkäyttöön, aggressiiviseen ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen sekä itsemurhayrityksiin; tarvitaan asiantuntija-apua – psykologista, psykiatrista, joskus lääketieteellistä ja sosiaalista tukea.

Kriisin oireet

Joillakin mielenterveyskriiseillä on selvä syy, ja ne voidaan havaita nopeasti yksilön lähipiirissä. Tätä helpottaa voimakas psykologinen reaktio, joka heijastuu teini-ikäisen ulkoiseen käyttäytymiseen. Kaikki teini-ikäiset eivät kuitenkaan ole ilmeikkäitä ja ilmaise hyvinvointiaan suhteissaan ympäristöönsä. Jotkut yrittävät selviytyä vaikeuksista itsenäisesti ja jopa teeskentelevät muille, että kaikki on hyvin. Tämä voi johtua halusta ylläpitää positiivista itsekuvaa, pelosta ympäristön reaktioista ja hylkäämisestä tai jopa halusta suojella muita (esim. vanhempia) huolelta, varsinkin kun nuori kokee heidän olevan yhtä psyykkisesti rasittuneita. Kaikilla kriiseillä ei myöskään ole ulkoista syytä, joten ympärillä olevat ihmiset eivät välttämättä edes epäile, että teini-ikäinen kamppailee vaikeasti ylitettävien olosuhteiden kanssa. Ensisijainen asia, johon tulisi kiinnittää huomiota, on äkillinen muutos teini-ikäisen nykyisessä toimintakyvyssä. Se voi koskea mielialaa (esim. surullisuus, apatia, ärtyneisyys, ärtyisyys, lyhyt pinna), käyttäytymistä (esim. vetäytyminen, kontaktien välttely, itkuisuus, aggressiivisuus, itsensä vahingoittaminen, impulsiivisuus, riskikäyttäytyminen), ulkonäköä (esim. henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti, kiinnostuksen menetys ulkonäköön), koulutoimintaan (esim. kieltäytyminen koulunkäynnistä, koulupinnaukset, kognitiivisten kykyjen heikkeneminen, saavutusten heikkeneminen), uneen (esim. unettomuus, painajaiset, usein herääminen yöllä, päiväväsymys) tai ruokahaluun (esim. syömisen rajoittaminen, syömisen kieltäytyminen tai ylensyönti). Jotkut mielenterveyskriisin aiheuttamat muutokset teini-ikäisen toiminnassa voivat olla huonosti havaittavissa tai jäädä ulkopuolelle piiloon. Näitä ovat esimerkiksi kiinnostuksen menetys aiemmin nautittavista aktiviteeteista, alhainen energiataso sekä itsemurha-ajatukset tai -aikomukset.

Mielenterveyskriisissä olevan teini-ikäisen sisäisten kokemusten maailma on täynnä kaaosta ja kärsimystä. Tunteiden alueella hallitsevat ahdistus, pelko, paniikki ja epävarmuus. Niihin liittyy menetyksen tunne, toivottomuus, yksinäisyys, tarkoituksen puute, joskus syyllisyys ja tunnekylläisyys. Joissakin tilanteissa, kun kriisin aiheuttaja tai aiheuttajat tunnistetaan, teini-ikäinen voi kehittää vihaa ja kostonhalua. Kognitiiviset ongelmat, kuten keskittymisvaikeudet, päätöksentekovaikeudet, tilanteeseen liittyvät pakkomielleiset ajatukset, lisääntynyt valppaus, huolestuneisuus sekä itsensä ja muiden syyttäminen, ovat vallitsevia. Teini-ikäisen keho reagoi henkiseen kriisiin myös tuottamalla toiminnallisia oireita, kuten sydämentykytystä, rintakipua, hengitysvaikeuksia, lihasten vapinaa, lihas- ja nivelkipua, päänsärkyä ja huimausta, vatsakipua, ruoansulatusongelmia, heikkoutta ja väsymystä, selkäkkipua ja liiallista hikoilua.

Vinkkejä aikuisille siitä, miten reagoida nuoren kriisin emotionaalisiin oireisiin:

- kiistely, tiedon hyväksymisen kieltäminen, uhan vähättely – anna selkeää, johdonmukaista tietoa useista luotettavista lähteistä
- epävarmuus – välitä faktat, tunnista puuttuvat tiedot ja selitä, miten ne saadaan;
- ahdistus, pelko, kauhu – hyväksy, tarjoa emotionaalista tukea, määritä uhka tarkasti, mutta käytä samalla viestejä, jotka auttavat ylläpitämään toivoa;
- toivottomuus, avuttomuus – vahvista proaktiivista asennettasi, ryhdy toimiin kriisin voittamiseksi, mukaan lukien symboliset toimet (esim. lipun ripustaminen, verenluovutus), luo tilanteita, jotka edistävät sosiaalisen tuen saamista;
- ahdistuksen ja masennuksen oireet – rohkaise ottamaan yhteyttä asiantuntijaan (psykologi, psykiatri), pidä yhteyttä vanhempiin/huoltajiin nuoren henkisen tilan seuraamiseksi.

Kriittisten elämän tapahtumien pitkäaikaiset seuraukset

Kriittinen elämäntapahtuma on äkillinen, poikkeuksellinen ja odottamaton tapahtuma, joka haastaa henkilön sopeutumiskyvyn ja laukaisee voimakkaan emotionaalisen reaktion sekä tarpeen mukauttaa omaa käyttäytymistä ympäristön vaatimuksiin. Tällaiset tapahtumat laukaisevat henkisen kriisin ja muodostavat käännekohdan henkilön elämässä. Pitkällä aikavälillä ne johtavat johonkin kolmesta vaihtoehdosta: paluu kriisiä edeltävään toimintakykyyn, henkinen ja/tai fyysinen toimintakyvyttömyys tai psykologinen kasvu.

Paluu kriisiä edeltävälle toimintatasolle on mahdollista, kun yksilö aloittaa tehokkaat korjaavat menetelmät ja selviää kriisistä itsenäisesti tai muiden tuella. Jos tämä epäonnistuu, mielentila muuttuu sekavaksi ja mielenterveyshäiriöiden oireita ilmenee. Yleisimpiä häiriöitä ovat:

- sopeutumishäiriöt – ominaista masentunut mieliala, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, joskus vihapurkaukset, kohtuuton tai antisosiaalinen käyttäytyminen, motivaation menetys, rajoittunut kyky suorittaa päivittäisiä toimintoja, unettomuus
- ahdistuneisuushäiriöt – liittyvät jatkuvaan hermostuneisuuteen, ahdistuneisuuteen, avuttomuuteen, uhkaavuuteen, keskittymisvaikeuksiin, huolestuneisuuteen, lihasjännitykseen, vapinaan, hikoiluun, huimaukseen, sydämen tiheälyöntisytyteen
- masennushäiriöt – ilmenevät masentuneena mielialana, jatkuvana masennuksen tunteena, liiallisena pessimistisyydellä, perusteettomana syyllisyyden tunteena, elämänvoiman menetyksenä
- traumaperäinen stressihäiriö – sisältää oireita kuten tapahtumaan liittyvät hallitsemattomat muistot, painajaiset, tunkeutuvat ajatukset, eli tapahtumaan liittyvät mielikuvat, keskustelujen välttely, tapahtumaan liittyvät assosiaatiot tai paikat

muistuttavat tapahtumaa, sosiaalinen eristäytyminen, ärtyneisyys, masentunut mieliala, kiinnostuksen menetys, itsesyyllisyys, yliherkkyys, lisääntynyt reaktiivisuus, keskittymisvaikeudet, unihäiriöt, fyysinen ja henkinen uupumus Kriittisten tapahtumien ja niihin liittyvien mielenterveyskriisejä ovat psykoottiset häiriöt (epäjärjestyksellinen havainnointi, ajattelu, puhe ja käyttäytyminen, pinnalliset tunteet ja motivaatio), psykoaktiivisten aineiden (rauhoittavat ja unilääkkeet, huumeet, alkoholi) riippuvuus sekä somatisaatiohäiriöt (fyysiset oireet, joita ei voida selittää somaattisella sairaudella). Mielenterveyshäiriöt ja -sairaudet eivät ainoastaan heikennä mielenterveyttä, vaan ovat usein myös riskitekijä sosiaaliselle eristäytymiselle tai heikolle sosioekonomiselle asemalle. Ne rajoittavat myös kykyä oppia, hankkia ammatti, perustaa perhe ja kehittyä yksilönä. Kaikki edellä kuvatut häiriöt vaativat erikoistunutta diagnoosia ja psykoterapeuttista, usein farmakologista hoitoa. Niistä kärsivä henkilö tarvitsee myös psykologista tukea ja toipumista edistäviä elinoloja.

Psykkisen kriisin tehokas selviytyminen riippuu monista tekijöistä, jotka ovat sekä henkilökohtaisia, sosiaalisia, ympäristöön liittyviä että kriittiseen tapahtumaan itsessään liittyviä. Kriisin jälkeen voi tapahtua psykologista kasvua, eli toimintakyky voi olla parempi kuin ennen kriisiä. Tämä ilmenee muun muassa lisääntyneenä itsetuntemuksena ja henkisenä kypsyydestä, lisääntyneenä henkisenä joustavuutena, korkeampana itsetuntemuksena, paremmana kykynä selviytyä haasteista, lisääntyneenä empatiana ja ymmärryksenä muita kohtaan, suurempana elämän arvostuksena, joskus uuden elämän tarkoituksen löytämisenä, ihmissuhteiden kehittymisenä ja terveellisten elämäntapojen vahvistumisena.

Apua henkisessä kriisissä oleville nuorille.

Kriisitoiminta on kriisissä oleville ihmisille tarkoitettu erityinen ja kattava apu. Se on sarja monialaisia, ammattimaisia, tarkoituksenmukaisia ja koordinoituja toimia, joiden tarkoituksena on auttaa kriisissä olevaa henkilöä palauttamaan sisäinen tasapaino ja toimijuuden tunne sekä ratkaisemaan kriittisen elämän tapahtuman seurauksena syntyneet ongelmat. On erittäin tärkeää hyödyntää kriisissä olevan henkilön käytettävissä olevia resursseja, hänen sosiaalista ympäristöään sekä tukea antavia ihmisiä ja instituutioita. Kriisitoiminta voi sisältää psykologista, lääketieteellistä, oikeudellista, sosiaalista, aineellista ja organisatorista apua. Se on vaiheittaista, eli se koostuu seuraavista vaiheista: vakauttaminen (emotionaalinen ja henkinen tila, perustarpeiden tyydyttäminen), tiedottaminen (

mahdollisuudet tiettyihin toimiin, tuen saaminen), mobilisointi

(tilanteen selviytyminen, korjaavien toimien toteuttaminen), normalisointi (asteittainen

paluu normaaliin elämäntapaan).

Kriisissä oleville ihmisille on ominaista muuttunut henkinen ja emotionaalinen tila, joka vaikuttaa muun muassa kykyyn luoda yhteyksiä muihin ja käsitellä viestien sisältöä. Sisäistä kaaosta, henkistä levottomuutta ja ahdistusta voidaan lievittää jatkuvalla tiedonsaannilla, joten sitä tulisi tarjota kriisissä olevalle henkilölle jatkuvasti. Viestejä on taipumus yksinkertaistaa, koska henkilö ottaa viestin vastaan valikoivasti, tulkitsee sitä tarkasti, luottaa ajattelumalleihin ja voi olla vaikeuksia loogisessa ajattelussa ja päätöksenteossa. Taipumus pitäytyä vakiintuneissa ajattelumalleissa ja olemassa olevissa uskomuksissa kasvaa. Niiden muuttaminen voi olla vaikeaa, joten viittaaminen todistettuihin, luotettaviin lähteisiin auttaa edistämään uusia ratkaisuja. Ahdistus lisää tarvetta etsiä tietoa, mikä lisää epäjohtonmukaisten tai jopa väärin viestien riskiä. Tämä tilanne

lisää psykofyysistä jännitystä, joten on hyödyllistä luottaa vastaaviin tietoihin riippumattomista lähteistä.

Psykologinen ensiapu on tilapäistä tukea, jota tulisi käyttää kriittisen elämäntapahtuman aikana tai välittömästi sen jälkeen. Sitä voi käyttää myös mielenterveyskriisissä oleva teini-ikäinen. Sen tavoitteena on alustavasti vakauttaa psyyke ja tunteet, lievittää henkistä jännitystä ja lisätä psykologista turvallisuuden tunnetta. Sitä voi antaa kuka tahansa henkilö, riippumatta hänen virallisista psykologisista pätevyyksistään. Psykologisen ensiaputoiminnan tarjoaminen on usein johdanto myöhempiin, erikoistuneempiin ja ammattimaisempiin psykologisiin tai lääketieteellisiin interventioihin.

Vinkkejä tiedon välittämiseen

mielenterveyskriisissä olevalle teini-ikäiselle:

- o tietoa tulisi antaa jatkuvasti (mahdollisimman pian)
- o tiedon tulisi olla yksinkertaista (konkreettista, suoraa)
- o tiedon tulee olla luotettavaa (viittaa vahvistettuihin lähteisiin)
- o tiedon tulisi olla johdonmukaista (vahvistettu useista lähteistä)

Sosiaalinen tuki on apua, jota kriisissä oleva henkilö saa muilta, sekä läheisiltään että täysin tuntemattomilta ihmisiltä. Siihen kuuluu huolenpito, myötätunto, ystävällinen seura, mielialan kohottaminen, tarvittavan tiedon antaminen ja epäitsekäs apu tavaroina, ajalla tai palveluksina. Kriisissä oleva teini-ikäinen tarvitsee sekä aikuisten että ikätovereiden sosiaalista tukea. Tässä elämänvaiheessa ryhmään kuulumisen tunne ja hyväksyntä ovat olennaisia ja tukevia.

Psykoteraapia on psykologisten menetelmien tietoista ja tarkoituksellista käyttöä sen käyttäjän henkisen tilan ja toimintakyvyn parantamiseksi sekä tukemiseksi, jotta hän voi tehdä konkreettisia, rakentavia muutoksia elämässään. Teini-ikäinen voi tarvita psykoterapiaa, jos hän ei ole onnistunut selviytymään rakentavasti henkisen kriisin haasteista ja hänelle on kehittynyt mielenterveyshäiriöiden oireita, mielisairaus on tullut ilmeiseksi tai hän kamppailee henkisen trauman tai vaikeiden menneisyyden kokemusten kanssa. Koska psykoterapia on kehityksellistä, se voi auttaa teini-ikäistä selviytymään murrosiän kriisistä.

Nuorten henkisen hyvinvoinnin tukeminen pakolaiskriisissä

Pakolaistilanteen erityispiirteet

Ihmiset lähtevät kotimaastaan monista eri syistä, kuten sodista, poliittisten voimien muutoksista, taloudellisista vaikeuksista, koulutus- ja kehitysmahdollisuuksien puutteesta, väkivallalle altistumisesta, köyhyydestä ja vainosta. Samalla oman maan jättäminen pakolaisena on myös tilanne, jossa henki voi olla vaarassa, jossa altistutaan vaaroille ja jossa puuttuvat elämän perusedellytykset. Tämä on valtava haaste mielenterveydelle, etenkin nuorille, jotka eivät ole vielä saavuttaneet riittävää kypsyyttä ja henkistä joustavuutta.

Esimerkiksi humanitaarisen luonteensa vuoksi pakolaisten kollektiiviset majoitustilat tarjoavat harvoin paikan päällä pakolaisille osallistavaa, resurssikeskeistä koulutusta ja psykologista yhteistyötä. Majoituspaikassa on selvästi etusijalla lääketieteellinen ja fyysinen hoito. Toisaalta integraatioon keskittyvät politiikat ja ohjelmat eivät usein

ei ota huomioon moniarvoisuutta ja monimuotoisuutta, vaan edistää assimilaatiota ja yksikielisyyttä. Tämä ei ainoastaan sivuuta pakolaisväestön kulttuurista ja kielellistä rikkautta, vaan myös valmistaa heitä puutteellisesti menestymään yhteisöissään eikä käsittele kulttuuriseen identiteettiin, sukupuoleen sekä sosiaaliseen ja maahanmuuttajan asemaan liittyviä jännitteitä. Pakolaisilta puuttuu tarvittavat aineelliset ja kulttuuriset taidot, jotta he voisivat toimia täysipainoisesti ja itsenäisesti vastaanottavassa yhteiskunnassa. Muita pakolaisten kohtaamia ongelmia ovat huonot elinolot, rasismi ja syrjintä, jännitteet vastaanottavan väestön ja pakolaisten välillä, sosiaalinen eristäytyminen ja mahdollinen karkottaminen. Kyvyttömyys kommunikoida tehokkaasti ja navigoida sosiaalisissa suhteissa voi myös edistää sosiaalista syrjäytymistä, mikä vaikuttaa yksilön henkiseen hyvinvointiin, sosioekonomisiin mahdollisuuksiin, terveyteen ja yleiseen elämänlaatuun.

Nuorten pakolaisten kriittisimmät ongelmat

Euroopassa oleville nuorille ukrainalaisille sotapakolaisille sosiaalinen ja kulttuurinen sopeutuminen aiheuttaa sen, että he joutuvat keskittymään kiireellisimpiin elinkeinokysymyksiin. He ovat tällä hetkellä uppoutuneet vieraaseen kieleen ja kulttuuriin. Nämä ihmiset oppivat tai hankkivat vieraita kieliä, mutta tämä prosessi heikentää entisestään heidän kykyään ymmärtää ja luoda monimutkaisia merkityksiä uudessa sosiaalisessa ja kulttuurisessa todellisuudessa, jossa he ovat. Ongelmana on omien kokemusten symbolisointi ja identiteetin uudelleenluominen, mikä on välttämätöntä sosiaalis-psykologisen integraation kannalta. Nämä ihmiset tarvitsevat pedagogisia työkaluja, jotta he voivat symbolisoida tilanteensa tehokkaasti kulttuurisesti kontekstualisoidulla tavalla. Heikko kielitaito vaikeuttaa kulttuurisesti erilaisen todellisuuden ymmärtämistä. Koulu on usein ensimmäinen instituutio, joka tunnistaa perheen ongelman ja reagoi siihen. Näin on myös silloin, kun kyseessä on esimerkiksi mielenterveysongelma, perheväkivalta tai vaikeudet saada terveydenhuoltopalveluja.

Pakolaisiin liittyvien nuorten kriittisimmät ongelmat ovat:

- kotoperäisen kulttuurin ja identiteetin kyseenalaistaminen – johtaa erotteluun ja haluttomuuteen ryhtyä integraatiotoimiin. Siksi integraatiosta keskusteltaessa on tiedettävä, että se onnistuu vain kulttuurin avulla. Kulttuuri hillitsee ja vahvistaa enkulturaatioprosessia, eli yksilön asteittaista kasvua ympäröivän yhteiskunnan kulttuuriin. Tämä on välttämätön, paras ja tehokkain mekanismi nuorten mies- ja naispuolisten maahanmuuttajien psykologiseen sopeutumiseen uuteen ympäristöönsä.
- altistuminen erilaisille ennakkoluuloista johtuville väkivalta- tai syrjintätapauksille – monet voivat joutua syrjinnän uhreiksi myös muista syistä kuin kansallisen tai etnisen alkuperänsä vuoksi, kuten rodun, uskonnon, sukupuolen, kykyjen, iän, suuntautumisen tai taloudellisen aseman vuoksi, mikä johtaa niin sanottuun moninkertaiseen syrjintään;
- kulttuurierot – pakolaiset tulevat eri maista ja kulttuureista ja heillä on omat käsityksensä siitä, mikä on hyvää ja oikein. Jotta pakolaiset voisivat integroitua täysimääräisesti, heille on järjestelmällisesti tarjottava tietoa vastaanottavan maan kulttuurista, historiasta, laeista ja normeista kursseilla ja työpajoissa.
- huono mielenterveys – pakolaislasten ja -nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat ensisijaisesti sosioekonominen puute, syrjintä, rasismi, heikko perheyhteys ja usein toistuvat koulunvaihdot. Vanhemmistaan erossa olevilla lapsilla on suurempi riski sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön, masennukseen, ahdistuneisuuteen, itsemurha-ajatuksiin, käyttäytymishäiriöihin ja päihteiden väärinkäyttöön. Kaikki mielenterveyshäiriöt vaativat erityistä psykoterapeuttista apua;
- nopeampi aikuistuminen – stressille, myös sodan aiheuttamalle stressille, altistuneet lapset aikuistuvat nopeammin. Tämä vaikuttaa siten, että murrosiän aikana aivoissa tapahtuvat muutokset vaikeuttavat oppimista tulevaisuudessa ja häiritsevät neuroplastisuutta, eli aivojen kykyä vastaanottaa uutta tietoa.

Integraatio vs. sopeutuminen

Nuorten pakolaisten mielenterveyden tukemisessa hyödyllinen lähestymistapa on käyttää kulttuurisen integraatiomallin mukaisia välineitä. Kulttuuri on tärkeä integraation ja koulutuksen väline: kansalais-, kulttuuri- ja historiallinen. Kulttuurielämään osallistuvat maahanmuuttajat saavat mahdollisuuden ymmärtää syvemmin elinympäristöään, selviytyä paremmin sosiaalisissa suhteissa ja siten toimia paremmin psykologisesti. Nuorten maahanmuuttajien kulttuurinen integraatiostrategia perustuu uteliaisuuteen, luottamukseen ja luonnolliseen tarpeeseen oppia uutta kulttuurista kontekstia. Se vaatii joustavuutta ja mekanismien luomista muuttuviin todellisuuksiin sopeutumiseksi.

Integraatiomallin mukaan maahanmuuttajien ja isäntäyhteiskunnan välinen vuorovaikutusprosessi on kahdenvälinen. Molemmat ryhmät paitsi hyväksyvät yhteisen kulttuurin, myös antavat oman panoksensa siihen.

Samaan aikaan, kun eri sivilisaatioiden edustajat oppivat toisiltaan eri kulttuureista, jokainen yksilö tai ryhmä säilyttää tunteen

kulttuurisen monimuotoisuuden tunteen ja tietoisuuden omasta kulttuuriperinnöstään. Integraatio on dynaaminen, asteittainen ja pitkäaikainen prosessi, joka vaatii kaikkien osapuolten panosta. Se tapahtuu kolmessa eri, mutta toisiinsa liittyvässä ulottuvuudessa: psykologisessa, taloudellisessa ja sosiokulttuurisessa. Integraatio sisältää kulttuurienvälisyyden käsitteen, eli eri kulttuurien keskinäisen läpäisyvyyden sen sijaan, että ne vain elävät rinnakkain ilman yhteyksiä tai suhteita. Integraatio ei kuitenkaan tarkoita maahanmuuttajien kaikkien normien ja tapojen ehdotonta hyväksymistä, vaan rajan tässä suhteessa asettavat laki, yleismaailmalliset arvot ja ihmisoikeudet. Vastaanottavat yhteisöt

Heillä on oikeus asettaa rajat, jotka määrittävät sosiaalisilla normeilla ja sovellettavalla lainsäädännöllä, mutta tämän edellytyksenä on maahanmuuttajien kulttuurin tuntemus ja ymmärtäminen sekä halukkuus keskustella tai neuvotella tietyistä normeista ja tavoista. Tässä yhteydessä kansalaiskasvatus ja maahanmuuttajien tutustuttaminen uuteen kulttuuriin integraation alkuvaiheessa on ratkaisevan tärkeää. Keski- ja Itä-Euroopan maiden olosuhteissa integraatioprosessi on vahvasti sidoksissa suhteellisen korkeaan kulttuuriseen, etniseen ja uskonnolliseen homogeenisuuteen.

Toisaalta assimilaatiostrategia merkitsee liian usein kulttuurisen identiteetin ja samaistumisen menetystä sekä isäntäyhteisön mallien ja normien ehdotonta omaksumista, mikä johtaa usein maahanmuuttajien radikalisoitumiseen ja eristäytymiseen.

Vinkkejä teini-ikäisen tukemiseen pakolaiskriisissä:

- ota huomioon tasa-arvon ja yhdenvertaisten mahdollisuuksien periaate paikallisen yhteisön asukkaiden saatavilla olevalla tasolla
- tehdä isäntämaan kielikurssit mahdollisimman laajalle levinneiksi ja helposti saataville sekä koululaisille että heidän vanhemmilleen
- poistaa tekijöitä, jotka aiheuttavat stressiä teini-ikäisille, esim. sireenit; vanhempien liiallinen stressi (se voi aiheuttaa epämukavuutta, mutta myös perheväkivaltaa)
- tehdä 14 vuotta täyttäneiden lasten koulunkäynnistä resurssi eikä lisästressiä
- yrittää tukea teini-ikäisiä ensin ja opettaa heitä vasta sitten

Kirjallisuus

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Sosiaalinen eristäytyminen ja sen vaikutus lasten ja nuorten kehitykseen: systemaattinen katsaus. Rev Paul Pediatr. 4.10.2021;40: e2020385. doi :10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. Euroopan komissio. Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. VIIMEAINEN PÄIVITYS: 9.4.2021; https://knowl-edge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. Euroopan komissio. Ruokavalioon perustuvat ravitsemussuositukset Euroopassa: Lähdeasiakirjat. VIIMEAINEN PÄIVITYS: 18.1.2024; https://knowl-edge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles -Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi , Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona , Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag , Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Nuorten hyvinvointi: määritelmä ja käsitteellinen viitekehys. Journal of Adolescent Health. 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Nuorten yksinäisyyden maailmanlaajuinen lisääntyminen. J Adolesc . 2021 Dec;93:257 - 269. doi :10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 20.7.2021. PMID: 34294429.
6. Yhdysvaltain terveyst- ja sosiaalipalveluministeriö, Väestöasioiden toimisto, Adolescent Development Explained. Washington, DC: Yhdysvallat. Hallituksen painotoimisto, marraskuu 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Hyvinvointi viittaa terveyteen, onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen sekä fyysisesti että henkisesti.

Hyvinvointi riippuu monista tekijöistä, joista osa on meidän hallitsemattomissamme, mutta voimme aktiivisesti tukea ja vaalia hyvinvointiamme tietynlaisella elämäntavalla.

Huolehdi itsestäsi ja paranna hyvinvointiasi!

Hyvinvointikartta

LIIKUNTA

harrasta säännöllisesti liikuntaa ja liikuntaa fyysisen terveyden ja elinvoiman edistämiseksi.

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Pidä yllä tasapainoista, ravinteikasta ruokavaliota, joka ravitsee kehoasi ja mieltäsi.

UNI JA LEPO

Aseta riittävä uni ja rentoutuminen etusijalle, jotta voit virkistyä ja ladata akkujasi.

LÄHEISET SUHTEET

Vaali merkityksellisiä suhteita ystäviin, perheeseen ja yhteisöön saadaksesi tukea ja seuraa.

STRESSIN KÄSITTELY

Kehitä tehokkaita selviytymiskeinoja stressitekijöiden hallitsemiseksi ja joustavuuden ylläpitämiseksi.

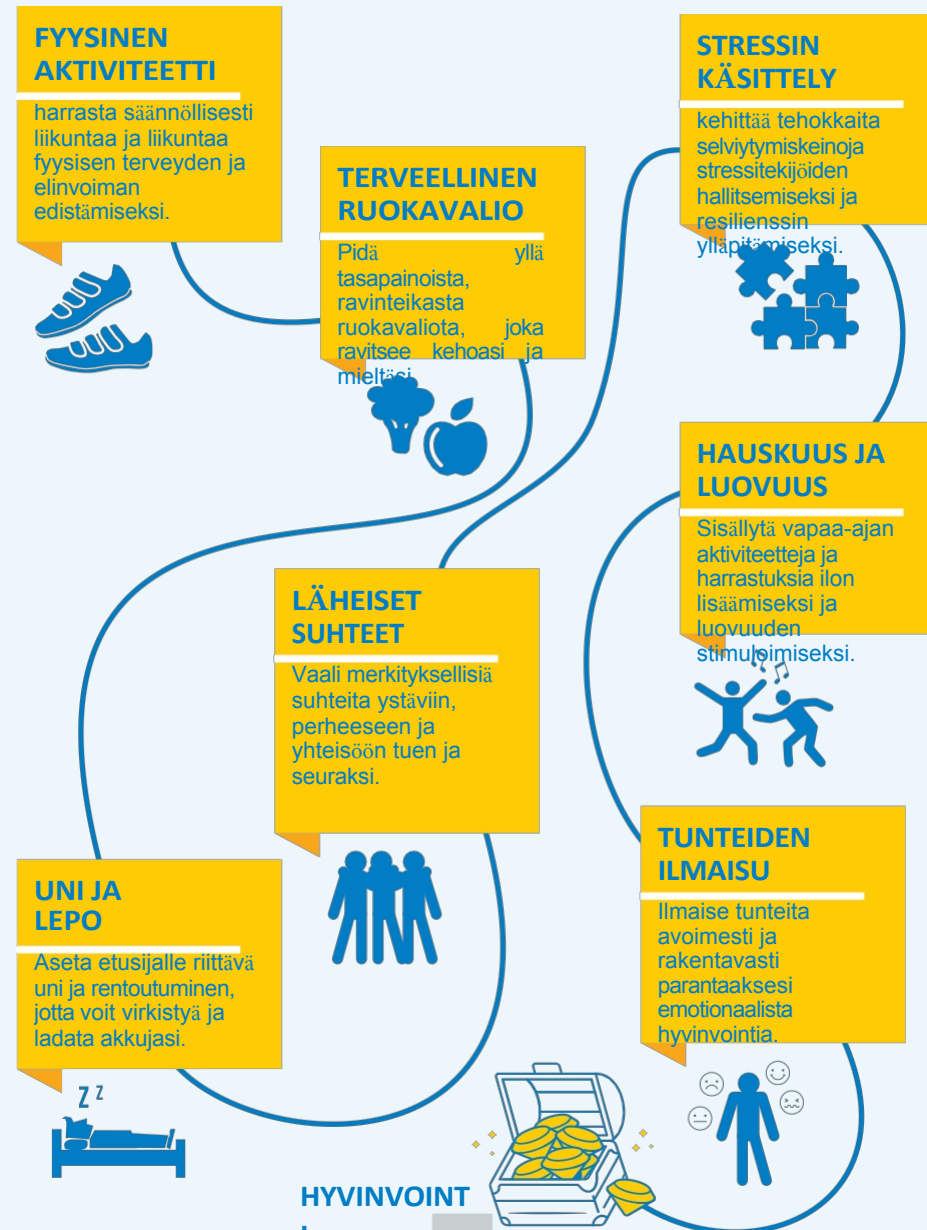
HAUSKUUS JA LUOVUUS

Sisällytä vapaa-ajan aktiviteetteja ja harrastuksia ilon lisäämiseksi ja luovuuden stimuloimiseksi.

TUNNEILMAISU

Ilmaise tunteita avoimesti ja rakentavasti parantaaksesi emotionaalista hyvinvointia.

Hyvinvointikartt



Hyvinvointikartta

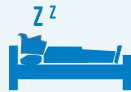
FYYSINEN AKTIVITEETTI



TERVEELLINEN
RUOKAVALIO



UNI JA LEPO



LÄHEISET SUHTEET



STRESSIN KÄSITTELY



HAUSKUUS JA LUOVUUS



TUNNEILMAISU



HYVINVOINTI



MentUwell

