

Ole armollinen itsellesi ja muille

Miten voin vaikuttaa omaan mielenterveyteeni? Tuntevatko muutkin nuoret näin? Voiko olla, ettei pahaan oloon ole ratkaisua? Mielenterveysviikon alkajaisiksi haimme vastauksia näihin monia vaivaaviin kysymyksiin ja käännyimme ammattilaisen puoleen: haastattelimme koulumme psykologia Milla Maaria Kansanojaa mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Millä tavoin pystyy vaikuttamaan omaan mielenterveyteen yleisellä tasolla?

Tosi monellakin asialla pystyy vaikuttamaan omaan mielenterveyteen, mutta yksi mielestäni tärkeä asia on, että arvostaa omaa mielenterveyttään, haluaa pitää siitä huolta. Yleensä ongelmat ovat parhaiten ennaltaehkäistävissä, hoito on aina vähän pidempi tie. Mitä paremmin pitää kiinni semmosista elämän perusasioista, kuten nukkumista ja lepäämisestä, syömisestä, vähän liikkuu ja näkee kavereita, hakee arkeen sellaista järkevää tasapainoa, sitä paremmin voi. Pyrkii siihen, että elämä olisi pääsääntöisesti miellyttävää ja hyvää. Sillä pystyy jo tosi paljon vaikuttamaan omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Mikä näistä asioista on mielestäsi tärkein?

Kaiken perusta on uni, koska vaikka kaikki muu olisi hyvin, jos me ei nukuta, me ei voida myöskään kauhean hyvin. Eli uni on tärkeää, syöminen on tärkeää. Jos ei syö tarpeeksi tai syö liian paljon, ei voi hyvin, vaikka kaikki muu elämässä olisikin hyvin. Uni, ruoka ja sosiaaliset suhteet ovat siis

tärkeimmät. Tietysti ihmisillä on aika paljon eroja siinä, miten paljon kaipaa sosiaalista kontaktia. Sanoisin silti, että pääsääntöisesti olemme aika sosiaalisia ja tarvitaan ainakin jonkin verran kontaktia muihin. Harva meistä on kauhean onnellinen, jos ei ole niitä sosiaalisia kontakteja.

Mitkä ovat yleisimmät mielenterveysongelmat lukioikäisillä?

En osaa ihan yleisesti sanoa. Tämä meidän koulu on aika valikoitunut: tänne on korkea keskiarvo, joten täällä ehkä korostuvat tietynlaiset ongelmat verrattuna johonkin muuhun lukioon. Täällä on paljon sitä, että ihmiset meinaavat uuvuttaa itsensä tai ylisuorittavat ja vaativat itseltään tosi paljon. Työskentelen tosi paljon sen kanssa, että saisin ihmiset suhtautumaan vähän armollisemmin itseensä ja opintoihinsa. Arvosanat ei ole niin justinsa, tai niillä ei ole välttämättä mitään merkitystä tulevaisuuden kannalta. Ylisuorittamista täällä on paljon ja siihen liittyy usein ahdistusta sekä masennus- ja mielialaoireilua, jota ylipäänsä on nuorilla aika paljon.

Millainen oma mielenterveytesi oli lukioikäisenä? Vaikuttiko se uravalintaasi?

Sanoisin, että olen melko herkkä, mikä on tässä työssä aika iso vahvuus, mutta lukioikäisenä se vaikutti asioihin paljon. Koin itse murrosiän hirveän vaikeana ikänä. Silloin tunteet esiintyivät tosi voimakkaasti ja etsi itseään, niin kuin siihen ikään kuuluukin. Koen niin murrosiän kuin lukioiänkin vaikeana siinä mielessä, että siinä on menossa niin paljon kaikkea: asiat ovat kesken, ihmiset vaativat hirveän paljon ja pitäisi jo tietää, mitä haluaa. Näkisin, että oma lukioaika on vaikuttanut uravalintaani jonkin verran. Pidän lukioikäisten kanssa työskentelystä, sillä muistan hirveän aidosti sen, kuinka kaikki aikuiset eivät ota niin vakavissaan eivätkä

ymmärrä, minkälainen myrsky lukioaika on tai kuinka vaikeaa elämä voi olla. Nuorten pahaa oloa helposti vähätellään. Haluaisin kohdata nuoret omana itsenään, ottaa kaikki oireet vakavasti ja nähdä sen polun.

Jos pystyisit sanomaan koko maailmalle jotain mielenterveydestä, mitä se olisi?

Sanoisin, että olkaa armollisia itsellenne ja muille ihmisille. Kiltteys on aliarvostettua.

Useat sanovat, että ovat toivottomia tapauksia puhuttaessa mielenterveydestä. Mitä olet mieltä tästä väitteestä?

Ei ole toivottomia tapauksia. Niin kauan, kun on elämää, on myös toivoa. Jos puhutaan esimerkiksi vakavasta masennuksesta, yleensä silloin meidän omat ajatusmallit ovat todella jumiutuneita. Ymmärrän todella hyvin sen, että tuntuu toivottomalta mutta ammattilaisena tiedän, että asiaa voidaan muuttaa ja siihen voidaan vaikuttaa. Totta kai se vie aikaa, vaatii työtä, ei se missään nimessä ole helppo tie. Mutta aina on toivoa ja mielenterveysongelmista voi parantua. On olemassa ihan mielettömiä tarinoita, miten on noustu niin sanotusti toivottomista tilanteista.

Mitä sanoisit nuorelle, joka on huolissaan ystävänsä mielenterveydestä?

Kannattaa jutella kyseisen ystävän kanssa ja mahdollisesti hänen vanhempiansa kanssa, riippuen siitä, kuinka iso huoli on. Jos esimerkiksi on huoli siitä, että ystävä tekee itsemurhan, niin kyllä siitä kannattaa puhua hänen vanhempiansa kanssa. Tarvittaessa voi viedä kädestä pitäen terveyskeskukseen. Sanoisin, että usein tilanteet eivät

kuitenkaan ole näin vakavia, enemmän on sellaista epämääräisempää masennusta ja ahdistusoireilua. Kannattaa kehottaa hakemaan apua ja kannustaa siihen, että apua on saatavilla ja se voi oikeasti auttaa. Kannattaa myös itse pitää tervettä rajaa, että ei ota tavoitteekseen toisen ihmisen pelastamista. Se, mitä voi tehdä, on pyytää toisen hakevan apua, osoittaa huolensa ja tarjoutua menemään yhdessä ammattilaisen luo. Jos ystävä ei siihen suostu, silloin voi vain muistutella häntä hakemaan apua ja pitää itse toiseen tervettä etäisyyttä. Emme voi väkisin auttaa ketään. On ihmisen oma valinta, hakeeko apua vai ei.

Mitä sanoisit nuorelle, joka on omasta mielenterveydestään huolissaan?

Tule juttelemaan.

Osaatko arvioida, kuinka suurella osalla lukioikäisistä on mielenterveysongelmia?

Viimeisin tilasto taisi olla, että noin 20 % lukioikäisistä kärsii mielialaoireista. Tilastojen mukaan se on lisääntynyt, mutta en osaa sanoa, onko oireilu itsessään lisääntynyt vai onko kyse siitä, että uskalletaan puhua mieleterveydestä avoimemmin. Osittain ongelmat ovat varmasti lisääntyneetkin, sillä nuorten paineet kasvavat entisestään. Nykyään onneksi puhutaan avoimemmin ja uskalletaan hakea apua. Se on positiivinen asia.

Kuinka totuudenmukaisena pidät tätä tilastoa?

En muista, mitä kautta löysin, joten en uskalla mennä allekirjoittamaan. Luin sen lehdestä enkä katsonut tutkimusta, johon se perustui, mutta muistaakseni se oli THL:n tutkimus.

Muita terveisiä lukijoille?

Pitäkää huolta itsestänne ja kavereistanne. Tulkaa rohkeasti luokseni juttelemaan. Toivon, että tänne on helppo tulla puhumaan asioista ja että opiskelijat tulisivat ilman ennakkoluuloja. Pysin siihen, että kaikilla olisi lähtiessään hyvä olla.

Kirjoitan myös blogia, joka löytyy osoitteesta: <http://lukiopsykologi.blogspot.com/>



Psykologi Milla Maaria Kansanoja toivoo, että kukaan ei pelkäisi tulla juttelemaan ongelmistaan.