

Luku 1

Nuorten masennus ja psykoterapeuttiset interventiot

Klaus Ranta, Jarmo Kontunen, Mauri Marttunen

Ihmissuhteiden järjestyminen uudelleen nuoruudessa	15
Nuorten mielenterveysongelmien ja -häiriöiden psykoterapeuttiset hoidot	17
Nuorten psykoterapeuttisten hoitojen ominaispiirteet	19
Nuorten kanssa toteutettava psykoterapeuttinen työ.....	20
Nuorten masennus ja sen hoitotarve	22
Nuorten interpersonaalinen terapia	23
Nuorten masennus ja sen interpersonaalinen hoito	24

Nuoruusikä on ihmisen elämänsä merkittävä kehityksellinen siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Noin viidentoista vuoden ajanjaksolle sijoittuu kehon mittasuhteiden ja toiminnan perustava muutos sekä valtava psyykkisen ja sosioemotionaalisen kehittymisen potentiaali, mutta myös kehitykseen kuuluvaa epävarmuutta, haavoittuvuutta ja turvattomuutta.

Useimmat nuoret käyvät nuoruusiän eri kehitysvaiheet läpi säilyttäen hyvän terveyden ja toimivat ihmismuhteet, vaikka toisiaan seuraavien kehitysvaiheiden myötä nuoren sosiaalinen toimintakenttä ja kokemus itsestä muuttuvatkin peruuttamattomasti. Joillekin nuorille kehitysvaiheen haasteet luovat kuitenkin erityisen alttiuden kokea mielialan heikkenemistä, masennusta tai ahdistusta.

Biologisesti nuori käy asteittaan läpi valtavaa, eri fyysisten toimintajärjestelmien muutosta. Puberteettikehitys käynnistyy aluksi hormonaalisessa toiminnassa. Tällä on välittömästi merkittävää biologista säätelyvaikutusta, ja sen vaikutukset tulevat näkyviin havaittavina kehon muutoksina, vähitellen myös seksuaalisuuden ja seksuaalisen toiminnan lisääntymisenä.

Nuorten fyysiseen kehitykseen voi liittyä eriaikaisuutta oman ikäryhmän sisällä, mikä aiheuttaa usein nuorella huomattavaa epävarmuutta. Toisaalta on myös nähtävissä keskushermoston kehittymiseen liittyvä epäsuhta palkkio- ja säätelyjärjestelmien kypsyessä eriaikaisesti, mikä voi johtaa joskus ristiriitaan voimakkaiden emotionaalisten toimintayllykkeiden ja keskeneräisten toiminnan säätelyn ja ohjauksen välillä.

Ihmissuhteiden järjestäminen uudelleen nuoruudessa

Nuoruusiän kuluessa nuori ottaa merkittäviä edistysaskeleita kognitiivisessa suoriutuskävyssä, tunteiden säätelyssä, sosioemotionaalissa ymmärryksessä ja itsenäisessä toiminnassa. Tämä tapahtuu merkittävilä osin vuorovaikutuksessa ikätoveriryhmän kanssa ja heidän tuellaan. Samaa aikaan nuori kuitenkin edelleen neuvottelee vanhempiensa kanssa sekä erillistymisestäään lapsuutensa perheestä että vielä tarvitsemastaan tuesta, sen muodoista ja ehdoista.

Nuoruusiässä yksilön voi ajatella siirtyvän ensi kertaa elämässään täysin itsenään, erillisenä perheestään ikäistensä joukkoon tavoittelemaan omaa asemaansa ryhmässä ja hakemaan vastetta keskeisille tunnetarpeilleen. Samanaikaisesti hän alkaa myös vastata yhä enemmän itsestään sosiaalisessa ja yhteiskunnallisessa kontekstissa, kuten esimerkiksi koulunkäynnissään.

Nuorelta edellytetään hänen kasvuympäristönsä kehityksen edetessä lisääntyvää itsenäisyyttä ja itsenäistä päätöksentekoa, mutta toisaalta nuori myös itsenäisesti haluaa ja pyrkii autonomiansa kasvattamiseen. Joillekin nuorille, joiden autonomian ja riippumattomuuden savuttamisen pyr-

kimys on nopea, tämä kehitystarve muodostaa ristiriidan sen kanssa, mitä yhteisö ja sitä hallinnoivat aikuiset hänelle myöntävät. Toisille nuorille puolestaan ikätoveriryhmän tai yhteisön aiheuttamat suorituspainet tuntuvat huomattavan kovilta ja kohtuuttomilta. Onkin nähtävissä, että nuori tarvitsee edelleen turvalliseen kehitykseensä aikuisten turvaamaa toiminnan sensitiivistä säätelyä ja mallinnusta, jossa nuorelle annetaan itsenäisyyttä ja autonomiaa sen perusteella, mikä tuntuu luonteelta nuoren kykyihin, valmiuksiin ja kehitystasoon nähden.

Nuorille on ominaista se, että monet kognitiiviset ajattelun perusprosessit ja -toiminnot kehittyvät nopeasti ja vastaavat aikuisilla tavattavaa tasoa. Nuori kuitenkin etenee hitaammin kohti aikuisikää erällä ajattelutoimintojen alueilla, kuten esimerkiksi kyvykkyydessä metakognitioon eli omien ajatusten tunnistamiseen, tarkasteluun ja ulkoisen, tarkastelevan näkökulman ottamiseen niiden suhteen. Sosiaalinen ajattelu, kyky ottaa toisten yksilöiden perspektiivi, kehittyy niin ikään hitaasti läpi koko nuoruusiän, ja tämä kehitys on tytöillä poikia nopeampaa aina varhaiseen aikuisikään saakka. Sama koskee emotionaalista ymmärrystä, ymmärrystä toisten yksilöiden tunnekokemusten moniulotteisuudesta.

Kenties merkittävien ja näkyvien piirre nuoruusiän kehityksessä on huomattava siirtymä siihen, että nuoren luotetut ja uskotut ja merkityksellimmät ihmissuhteet siirtyvät vähitellen perheen ulkopuolelle. Tämä siirtymä palvelee nuorta ja nuori käyttää sitä kasvun välineenä. Nuori viettää aikaansa yhä enemmän ystäviensä kanssa, ja samalla ystävien merkitys nuorelle kokemuksellisesti tärkeimmän tunnetuen antajana lisääntyy lapsuuteen nähden voimakkaasti.

Kun nuoren ikätoverisuhteet ovat myönteisiä, ovat ne hänen hyvinvointinsa ja mielenterveytensä ylläpidon ja vahvistumisen suhteen hyvin tärkeitä. Parhaimmillaan ne muodostavat kielteisten elämäntapahtumien vaikutuksilta suojaavan positiivisen tuen lähteen. Toisaalta nuoruusiäkään liittyvän kehityksellisen herkkyyden takia ongelmalliset ikätoverisuhteet tai ikätoverisuhteiden puute muodostavat riskin nuoren hyvinvoinnille, jopa kasvun etenemiselle.

Yksi keskeinen kehityksellinen voimavara, jonka kertymistä ystävyysuhteiden muodostaminen palvelee, on sosiaalisten ja vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittyminen. Niiden avulla nuorelle tulee mahdolliseksi käyttää yhä parempaa kyvykkyyttä toimia itse vastavuoroisesti ja palkitsevasti ystäviään kohtaan ja saada puolestaan itse tukea ihmissuhteistaan myös uusissa suhteissaan.

Ikätoverisuhteiden myönteisiin ulottuvuuksiin lukeutuu myös mahdollisuus emotionaalisen läheisyyden kokemukseen, jota nuoret hakevat tyypillisesti parhailta ystäviltaan. Nuorten hyvinvointia ja kasvua edistävät merkitykselliset suhteet eivät rajoitu kuitenkaan vain läheisiin ystäviin. Eri kehityskonteksteissa nuoret voivat käyttää esimerkiksi opettajan tai luotettavan supportiivisen aikuisen tukea merkittävällä tavalla kasvunsa tukena ja mallintajana. Nuoruusiän edetessä myös turvallisten ja toimivien romanttisten seurustelusuhteiden merkitys korostuu nuoren itsetunnon rakennusaineena.

Toisaalta nuoret ovat ihmissuhteissaan vielä harjoittelevia, eivätkä heidän tunteidensäätelytaitonsa, sosiaalisen kognition kehittyneisyys tai reflektiokyky vastaa aikuisten tasoa. Nuoret voivat kuitenkin joutua kohtaamaan ihmissuhteissaan heille tuskallisia menetyksiä, katkoksia esimerkiksi muuttojen, koulun siirtojen tai seurustelusuhteiden katkeamisen takia.

Myöhäisnuoruudessa siirtyminen uuden tyyppiseen opiskeluun tai työharjoitteluun tuottaa nuorelle uusia kehityshaasteita sosiaalisessa toiminnassa. Nuoren kokemusvarasto itsenään toimimiseen näissä uusissa sosiaalisissa ympäristöissä sekä myös aiempaa läheisemmissä ystävyys- ja seurustelusuhteissa on kapea, mikä on myös haavoittuvuustekijä: uudet kokemukset, olivatpa nämä myönteisiä tai kielteisiä, voivat vaikuttaa suurestikin nuorten itsetuntoon ja kokemukseen itsestään toimijana ihmissuhteissa.

Nuoren jäämisen yksinäiseen asemaan ikätoveriryhmässään on havaittu olevan selkeä riskitekijä esimerkiksi mielialan alentumiselle. Yksi nuoren hyvinvoinnille ja mielenterveydelle vahingollisimmista ikätoverisuhteisiin kytkeytyvistä ilmiöistä on ikätovereiden kiusaamaksi joutuminen. Se voi esiintyä monimuotoisena ja usein muulla tavoin kuin suorana fyysisenä ikätoverin vahingoittamisena. Esimerkiksi sosiaalisen eristämisen, tarkoituksellisen ikätoveriryhmän seurasta ulos sulkemisen yhteydet useisiin kielteisiin seurauksiin mielenterveydelle on osoitettu useissa tutkimuksissa. Tämän lisäksi nuorten mielenterveydelle voi aiheutua haitallisia vaikutuksia, jos hän ajautuu ikätoverien tuottaman samankaltaisuuden paineen takia haitalliseen tai rikolliseen toimintaan. Joissakin toisissa tilanteissa nuoret voivat taas ajautua samaistumistaipumuksensa takia huolehtimaan ja ottamaan lähes rajattomasti vastuuta voimakkaasti oireilevista ystävistään kohtuuttoman kuormittavalla tavalla.

Nuoruusiän edetessä nuoret ovat voimakkaasti suuntautuneet rakentamaan minäidentiteettiänsä, joka on toisaalta erillisyyden ja yksilöitymisen edellytys. Heidän minäkäsityksensä kehittyi vaihteittain, keskenään erilaisista tilannesidonnoista minäkokemuksista kohti valittua ja autenttista identiteettiä. Nuori käyttää sen rakentamiseksi mallintavia ikätovereita ja ikätoveriryhmiä samaistumiskohteinaan. Riippumaton ja itselähtöinen, eri minäkokemuksen alueet yhdistävä identiteetti muodostuu lopulta nuorella aikuisiässä. Sosiaalisen identiteetin kriittisessä kehitysvaiheessa, ihmissuhteita koskevien perususkomusten muodostuessa, aitoa ja johdonmukaista emotionaalista tukea ja kannustusta tarjoavien, vastavuoroisten ystävyysuhteiden ja aikuissuhteiden merkitys onkin nuorelle tärkeä.

Nuoruuden kehitysvaiheeseen tullessaan nuoret ajautuvat toistuvasti omassa mielessään arvioimaan ulkoista, julkista kuvaansa. He pohtivat hyvin paljon itsestään välittyntä vaikutelmaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja omaa kuviteltua rooliaan sosiaalisessa ympäristössään. Nuorilla esiintyy siksi vahvaa, kehityksellisesti määräytyntä itsetietoisuutta, joka voi ilmetä nuorelle tunteena, että hän olisi jatkuvasti toisten mielessä tai että toisten arvioiva katse ulottuisi hänen omiin ajatuksiinsa asti.

Joissakin nuorille ikäkausityypillisissä ongelmissa, kuten sosiaalisessa ahdistuneisuudessa, heidän ydinpelkonsa aktivoituvat etenkin vuorovaikutustilanteissa ikätovereiden kanssa, näissä tilanteissa koettujen riittämättömyyden tunteiden ja kohtuuttoman kielteisen minäkokemuksen pohjalta. Tämä johtaa helposti nuoren pyrkimykseen suojella haavoittuvaksi koettua itseä ja sen puutteellisuuksia paljastumiselta erilaisten välttämis- ja turvakäyttäytymisstrategioiden avulla sosiaalisissa

vuorovaikutustilanteissa (*self-concealment*). Nämä toimintatavat johtavat kuitenkin helposti itsetunnon ja mielialan madaltumista yllä pitäviin ja pahentaviin noidankehiin.

Nuoruusikään liittyviä sosiaalisen kehityksen erityispiirteitä ja niiden liittymistä kehitysympäristöön sekä kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen esitellään teemoittain taulukossa 1.

Nuorten mielenterveys-ongelmien ja -häiriöiden psykoterapeuttiset hoidot

Kansalliset seurannat ja indikaattorit mielenterveysoireiden esiintyvyydestä, mielenterveyspalveluiden piiriin hakeutuneiden määristä ja eläkkeelle hakeutumisen syistä eri ikäryhmissä viittaavat kaikki mielenterveyden ongelmien hoidon tarpeen lisääntymiseen nuorilla.

Psykoterapeuttisia hoitoja tarvitaan nykyistä enemmän, joustavammin ja mielenterveyshäiriöiden hoidon varhaisessa vaiheessa. Psykoterapiat ovat monien nuorten mielenterveyshäiriöiden keskeisiä, julkiseen palveluvalikoimaan kuuluvia hoito- ja kuntoutusmuotoja. Psykoterapioiden ohella terveydenhuollossa tehdään yleisesti myös nuorten hoidollista, psykoterapeuttista hoitosuhdetyötä, jossa yhdistyvät esimerkiksi psykodynaaminen, käyttäytymisterapeuttinen ja tietoa antava hoito-ote.

Psykoterapeuttiset interventiot soveltuvat hyvin niin perusterveydenhuollossa kuin erikoissairaanhoidossakin hoidettavien nuorten mielenterveysongelmien hoitoon. Nuorten psykoterapioiden tulee olla juuri nuorille soveltuvia ja nuoruuden kehitysvaiheen erityispiirteet huomioon ottavia. Nuorten lievissä ja keskivaikeissa mielenterveyden häiriöissä psykoterapeuttisia hoitoja voidaan pitää ensisijaisina hoitomuotoina, kun nuori on motivoitunut ja kun hänen elämäntilanteensa mahdollistaa sen. Vaikeissa häiriöissä psykoterapeuttisia hoitoja yhdistetään muihin psykososiaalisiin ja biologisiin hoitomuotoihin ja ne ovat osa hoidon kokonaisuutta.

Osa perustasolla hoidettavista, lievistä häiriöistä kärsivistä nuorista voi saada riittävän avun verkossa tarjolla olevista, nuorille suunnatuista

Taulukko 1. Nuoruusiän sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisen kehityksen erityispiirteitä.

Keskeisen sosiaalisen viiteriikän siirtyminen perheestä perheen ulkopuolelle
Ikätovereiden kesken vietetyn ajan lisääntyminen
Ikätovereiden tärkeyden ja emotionaalisen merkityksen kasvu
Sosiaalisen kognition, eli eri perspektiivien ja emotionaalisen ymmärryksen vähittäinen kehittyminen
Sosiaalisista suhteista kertyneen kokemuksen vähäisyys
Myönteisten ystävyyssuhteiden merkityksen kasvu psyykkiselle hyvinvoinnille
Samankaltaisuuden paineen ja sosiaalisen vertailun lisääntyminen
Kielteisten ikätoveriprosessien (kiusaaminen, mukautuvuus riskikäyttäytymiseen) tuottamat haasteet hyvinvoinnille ja mielenterveydelle
Autonomiakehitys: ulkoiseen auktoriteettiin muodostetun suhteen uudelleen määrittäminen
Sosiaalisen ympäristön asettama itsenäisen vastuunottamisen vaatimuksen kasvu
Identiteettikehityksen vaihteellinen eteneminen läpi nuoruusiän
Ikätoveriryhmän käyttäminen identiteettikehityksen tukena
Haavoittuvuus ja sensitiivisyys minäkuvan muodostamisessa