

1 Onko Suomesta tullut terapiayhteiskunta?

Ken elää, hän näkee. En silti olisi uskonut näkeväni psykoterapiakeskustelussa niin täydellistä muutosta kuin mikä on tapahtunut muutaman viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana. Ennen oli käytettävä kaikki mahdollinen kaunopuheisuus, kun psykoterapian tarvetta perusteltiin. Nyt täytyy toisinaan toppuutella ja vakuuttaa, että elämä varmaan kantaa, eikä psykoterapiaa tarvita.

Lasten ja nuorten psyykkisiä vaikeuksia en tietenkään väheksy. Niiden määrän huiman nopeaan kasvuun liittyy kuitenkin muitakin ulottuvuuksia kuin yksilölliset, sisäsyntyiset ongelmat. On välttämätöntä miettiä, mikä lapsiamme ympäröivässä todellisuudessa on vialla, ja mitä olisi tehtävä olosuhteiden muokkaamiseksi.

Miksi psykoterapian tarve on lisääntynyt

Tiikerisalvaa mustelmiin?

Miten meistä ja Suomesta on tullut terapiayhteiskunta, kysyi muuan kollega. Muutos on ollut nopea ja valtava suuri. Kun aloittelin psykoterapiaopintoja 1984, meidän psykodynaamiseen ajatteluun hurautaneiden ihmisten piti olla jatkuvasti puolustus-kannalla. Mihin meidän intomme ja kiinnostuksemme oikeastaan perustui? Psykoanalyttinen ajattelu oli omituinen, irrallinen saareke lääketieteen keskellä. Siitä ei tiennyt, oliko se lääketiedettä tai ylipäänsä mitään tiedettä, ja mikä sen asema olisi tulevaisuudessa.

Psykoterapiassa käyminen oli stigma, ja kun sitä ehdotettiin psyykkisistä vaikeuksista kärsivän lapsen hoidoksi, saattoi vastauksena olla tiuskaisu ”ei kai meidän pentu sentään hullu ole!” Nykyisin ollaan huolissaan lasten ja nuorten mielenterveysongelmistä ja vaaditaan lisää ja parempia palveluja. Hoitotakuusta on puhuttu; suureksi esteeksi nousee koulutettujen terapeuttien ja muiden alan asiantuntijoiden riittämätön määrä ja epätasainen jakaantuminen. Suomessa on laajoja alueita, joissa on vain muutama lastenpsykiatri ja välillä on kausia, ettei ole yhtään.

Olisi syytä selvittää, mistä tällainen asenteiden muutos johtuu. Heikki-setäni sanoi runsaat 50 vuotta sitten, että ”ihmisiä ei puhumalla paranneta”, mutta nyt melkein kaikki uskovat puheen ja psykoterapian voimaan. Koettu tarve on räjähtänyt käsiin, mikä näkyy Kelan kuntoutuspäätösten määrän huimana kasvuna. Hoidot maksavat paljon, vuosi vuodelta yhä enemmän, ja maksajaa – eli meitä veronmaksajia – kiinnostaa, onko terapiosta hyötyä. Niitä on nykyisin moneen lähtöön, ei siis ainoastaan vuosien mittaisia psykoanalyttisia hoitoja vaan erilaisia käyttäytymisterapioita ja lyhytpsykoterapioita. Onko kestoaltaan lyhyt terapia yhtä hyvä kuin pitkä hoito? Entä onko kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) parempi kuin psykodynaaminen terapia?

Median asennoitumisen muutos näkyy siinä, miten paljon palstatilaa saavat julkisuuden henkilöt, kun he kertovat myönteisistä kokemuksistaan psykoterapiassa. Yllättävän monet tunnetut ihmiset ovat hakeutuneet psykoterapeuttikoulutukseen, mistä saadaan lisää positiivisia kirjoituksia. Melko vähän näissä jutuissa tulee esiin, kuinka vaativasta työstä on kysymys. Pikemminkin

tulee sellainen kotoisa, ”ihan kiva” tunnelma, jossa ruoditaan vai-
tiolovelvollisen terapeutin kanssa elämän solmuja ja saadaan tar-
peellista myötätuntoa, rumasti sanottuna henkistä päänsilitystä.

Lääkäri ja toimittaja Aurora Lemma kirjoitti Helsingin
Sanomien kolumnissaan 12.7.2024: ”Omassa koulutettujen kau-
punkilaisten viiteryhmässäni terapia onkin alettu nähdä eräänlai-
sena tiikerisalvana: vastauksena vähän kaikkeen. Samalla, kun se
mikä nähdään osana elämää ja ’normaalia’ kapenee, yhä useam-
mat päätyvät hakemaan selityksiä lääketieteestä. Tämä vie entistä
kapeampaan määritelmään siitä, mikä on normaalia, ja minkä
tulisi mahtua yhteiseen elämänpiiriimme. Kehotus hakeutua
terapiaan voi joskus toimia eräänlaisena vastuuvapautuksena.”
Lemma huomautti myös, että kaikki ahdistuneet nuoret eivät tar-
vitse psykoterapiaa.

Onko siinä sitten jotain vikaa, että empaattinen terapeutti
kuvaannollisesti silittää murheellisen asiakkaansa päätä? Nykyi-
sessä terapiapuheessa piilee vaara rajojen liukenemisesta, kaiken
muuttumisesta mössöksi, jossa ovat sekaisin arkielämän vastoin-
käymisistä puhuminen ja vakavat, jopa henkeä uhkaavat, pitkä-
kestoiset psyykkiset ongelmat. Kaikki ei ratkea positiivisella, roh-
kaisevalla puheella, vaikka siitäkin voi olla apua. Suuri ongelma
on, että terapioiden toteutuksessa ja niiden taustateorioissa on
paljon elementtejä, joiden tarkastelu lääketieteen kriteereillä tuot-
taa lähinnä tuskaa ja päänvaivaa.

Monien tutkimusten ja selvitysten mukaan yhä useammat lap-
set ja nuoret voivat huonosti. Varsinkin nuorten tyttöjen masen-
nus- ja ahdistusoireet ovat pahentuneet. Toisaalta suurta huolta
ovat herättäneet nuorten vakavat väkivallanteot, joihin ovat syyli-
listyneet lähinnä pojat. On vaikea tajuta, mikä saa nuorisojoukon
potkimaan maassa makaavaa ikätoveria, kuvaamaan tämän vas-
tenmielisen session, ja levittämään tallennetta netissä. Entä mitä
tapahtuu kaksitoistavuotiaan lapsen mielessä, kun hän suunnit-
telee luokkatoveriensa tappamista, surmaa yhden ja haavoittaa
kahta muuta?

Avuksi huudetaan mielenterveyspalveluja, joista siis on kova
pula. Valitettava tosiasia on kuitenkin, että mikään yhteiskunta ei
pysty tarjoamaan kaikille tarvitseville psykiatrasta apua psykote-
rapiasta puhumattakaan. Katse täytyy kiinnittää lasten ja nuorten
kasvuolosuhteisiin perheissä, päivähoitossa, koulussa ja harras-
tuksissa. On etsittävä yleisiä syitä nuorten pahoinvointiin ja on

puututtava niihin sen sijaan, että sysättäisiin vastuu mielenterveysalan ammattilaisille.

Väkivalta huolestuttaa

Luennoin keväällä 2024 opettajille haastavista oppilaista. Paikalla oli kuusitoista opettajaa, ja etäyhteyden päässä noin neljäkymmentä. Keksinkin kysyä, kuinka moni läsnä olevista opettajista oli joutunut oppilaan fyysisen aggression kohteeksi. Odotin parin kolmen käden nousevan, mutta neljätoista kättä nousi. Olin tyrmistynyt. Kyse ei siis ollut rumista puheista; törkeät puheet ja huorittelu ovat monen erityisopettajan arkea, mutta hämmästyttävän monet oppilaat olivat ylittäneet rajan ja käyneet opettajaan käsiksi.

Olisiko psykoterapiasta hyötyä niille lapsille ja nuorille, joiden impulssikontrolli on niin heikko, että he käyvät auktoriteettiasemassa olevan aikuisen päälle? Ensiksi olisi selvitettävä hallitsemattoman aggressiivisuuden syitä. Taustasta voi paljastua varhaista kaltoinkohtelua, hylkäämiskokemuksia, pahoinpitelyjä ja joskus seksuaalista hyväksikäyttöä. Sieltä voi löytyä narsistista persoonallisuuspatoa ja tunnekylmyyttä (Sinkkonen 2021). On aivan eri asia, jos raivo purkautuu kroonisen stressin ja loputtomien pettymysten seurauksena, kuin jos syynä on empatian ja syyllisyydentunteen puuttuminen ja vakuuttuneisuus omasta ylemmyydestä muihin nähden. Kaltoin kohdeltu lapsi voi hyötyä yksilöterapiasta, tunnekylmä lapsi tai nuori harvoin, jos koskaan.

Äitini opetti alakoululaisia 40 vuotta, mutta en pysty millään kuvittelemaan tilannetta, jossa joku oppilas olisi käynyt häneen käsiksi. Entä Joensuun Yhteiskoulu 1960-luvulla? Rehtori saattoi toisinaan läimäyttää oppilasta korvalliselle, mutta impulsiivisiin kaan oppilas ei karannut koskaan opettajan kimppuun.

Suomalaisessa yhteiskunnassa ja lastenkasvatuksessa on täytynyt tapahtua jotakin mullistavaa viimeksi kuluneiden 20–30 vuoden aikana. Aikuisten auktoriteetti on murentunut, ja sukupolvien välinen ero on kaventunut toisinaan olemattomiin. Onko kysymys kotikasvatuksesta tai pikemminkin sen puutteista? Hokema vanhemmuuden hukkaan joutumisesta saa monien vanhempien niskakarvat nousemaan pystyyn, mutta voin vakuuttaa pitkän klinisen kokemukseni perusteella, että curling-van-

hemmuus on totta. Kyse voi olla siitä, että vanhemmat tarvitsevat lastensa rakkautta, kuten saksalainen lastenpsykiatri Michael Winterhoff väitti (2010). Joskus taas vanhemman omassa lapsuudessaan saama kurikasvatus on johtanut tarpeeseen sanoutua irti kaikesta, mikä viittaa kuriin edes etäisesti.

Olen luennoinut tuhansille opettajille, ja saamani viesti on yksiselitteinen: rajattomien ja levottomien oppilaiden määrä kasvaa kasvamistaan, ja samalla lasten ja nuorten keskittymiskyky heikkenee. Toisinaan vanhemmat kannustavat opettajaa panemaan lapselle rajat. He saattavat jopa myöntää, että kokevat olevansa pulassa kotona, ja että lapsi on saanut aivan liian paljon valtaa. Valitettavasti monet vanhemmat näkevät syyn olevan yksinomaan opettajassa ja koulussa. He tulevat ”lankoja pitkin” opettajan vapaa-aikana iltaisin ja viikonloppuisin ja syyttävät opettajaa ja koulua lapsen ongelmista.

Ammattilaiset, jotka hoitavat eri-ikäisiä vaikeasti oireilevia lapsia, nuoria ja aikuisia, ovat todenneet, että monet heistä ovat kärsineet varhaisesta kaltoinkohtelusta. Kaltoinkohtelun neurobiologisista seurauksista tiedetään kaiken aikaa enemmän. Monimuotoiset häiriöt, joihin voivat kuulua myös heikko impulssikontrolli ja väkivaltaisuus, ilmaantuvat nuorella iällä, ja ne reagoivat huonosti olemassa oleviin hoitomuotoihin. Samanaikaissairastavuus on yleistä, ja alttius itsemurhaan on kohonnut (Samson ym. 2024). Kyse on suuresta, koko yhteiskuntaa koskevasta ongelmasta, jonka kohtaamiseen tarvitaan laajaa erilaisten toimijoiden yhteistyötä.

Tutkimusten mukaan käytöshäiriöisten lasten ja nuorten psykoterapian tulokset ovat vaatimattomia, ja terapia on harvoin perusteltavissa ainakaan ainoana hoitomuotona (Fonagy & Target 1994; Bakker ym. 2017). On varmasti syytä tarkastella nykyisin käytössä olevia terapiamuotoja ja etsiä niille sovelluksia jotka sopivat paremmin käytöshäiriön hoidoksi (ks. esim. Laine 2018).

Ensisijaista on mahdollisimman varhainen ongelmiin puuttuminen tai vielä mieluummin niiden ennaltaehkäisy. Lastensuojelu on avainasemassa, mutta esimerkiksi internetin ja puhelimen välityksellä toteutettava vanhempainohjausohjelma *Voimaperheet* neuvolaikäisten lasten käytösongelmien hoitoon on osoittautunut tehokkaaksi (Kurki ym. 2019).

Miksi nuoret tytöt ahdistuvat ja masentuvat

Entä mitä pitäisi ajatella nuorten tyttöjen ahdistuksen ja masen-
nusoireiden hurjasta lisääntymisestä? Jos ne vaativat hoitoa,
mistä löydetään nopeasti sadoittain päteviä terapeutteja? Media
on ottanut ilmiöstä kaiken irti ja on tehnyt sen niin, että huoli
tyttöjen mielenterveydestä on saavuttanut melkein paniikin mit-
tasuhteet.

Järjen ääntä ovat käyttäneet muutamat nuorisopsykiatrian ja
nuorisolääketieteen edustajat, jotka ovat todenneet nuoren iden-
titeettikehitykseen kuuluvan monenmoista epävarmuutta ja tus-
kailua. Kerrassaan raikas oli Leena Marja Wallgrenin kirjoitus
Helsingin Sanomien yleisönosastossa 28.5.24. Wallgren kertoi
toimeensa kahden vuoden ajan vapaaehtoisena nuorten chat-
palvelussa. ”Suuri osa keskusteluista liittyi nuoren ahdistukseen”,
hän kirjoitti. ”Keskustelun aikana nuorta ahdisti esimerkiksi seu-
raavan viikon matematiikan koe, tuleva rippikoululeiri tai koulun
vaihtaminen eli yksittäinen tapahtuma. Nuoria ei näissä keskus-
teluissa heidän omien sanojensa mukaan jännittänyt, vaan heitä
ahdisti. Jännittämistä ei sanana tai tunteena esiintynyt.” Wallgren
vakuutti monille nuorille, että jännitys kuuluu elämään, menee
ohi, ja voi jopa parantaa suoritusta. Kyseessä on vakava asia, jos
ahdistus koskee koko olemassaoloa.

Jos hyväksymme ajatuksen, että joskus nuorta jännittää eikä
ahdistaa, ja että kyseessä on normaali ilmiö, terapian tarpeessa
olevien nuorten määrä putoaa rajusti. Miltei jokainen nuori on
jossain vaiheessa epävarma omasta kasvustaan, kehityksestään ja
seksuaalisuudestaan, ja se kuuluu normaaliin kehitykseen. Siitä
ei pidä tehdä patologiaa, joka vaatii hoitoa. On kuitenkin hienoa,
kun on nämä chatit; hyvä kun on kouluterveydenhoitajia, kou-
lupsykologeja ja kuraattoreita. Koulu onkin erinomainen paikka
tarjota matalan kynnyksen palveluja lapsille ja nuorille. Vahinko
vain, että psykologeja ja kuraattoreita on aivan liian vähän.

Nuorten masennusepisodien määrä nousi voimakkaasti noin
vuonna 2012, jolloin yhä useammilla vanhemmilla oli varaa hank-
kia nuorelle älypuhelin. Absoluuttisesti mitaten tyttöjen masen-
nustapausten määrä oli suurempi kuin pojilla. Koska pojat oli-
vat lähtötilanteessa tyttöjä matalammalla tasolla, muutokset oli-
vat suhteellisesti samanlaisia kummallakin sukupuolella. Vuosien
2010–2015 välillä nousua oli peräti 150 %. Vuonna 2020 joka nel-

jännellä yhdysvaltalaisella teinitytöllä oli ollut vakava masennus-epISODE kuluneen vuoden aikana (Haidt 2024, 34).

Ahdistuneisuus ja siihen liittyvät häiriöt ovat nuorten ihmisten yleisin mielenterveyden häiriö. Wisconsinissa 37 000 lukiolaisen tutkimuksessa havaittiin, että ahdistuneisuuden esiintyvyys nousi vuoden 2012 34 prosentista 44 prosenttiin vuonna 2018. Eniten nousua tapahtui tytöillä ja LGBTQ-nuorilla. Vuonna 2023 USA:n yliopisto-opiskelijoista 37 % kertoi olevansa ahdistuneita aina tai suurimman osan ajasta, ja edellisten lisäksi 31 % noin puolet ajasta. Ainoastaan kolmannes ilmoitti, että on ahdistunut vain harvoin tai ei koskaan.

Nämä luvut perustuvat pitkälti nuorten itsensä antamiin tietoihin. Itseraportoinnin luotettavuudella on omat rajoituksensa – ajatellaanpa vain havaintoa, jonka mukaan ahdistuneisuudessa on suuria alueellisia eroja, ja esiintyvyys vaihtelee jopa koulusta toiseen. Joukkoon kuulumisen tarve vaikuttaa itsearviointiin, voimakkaat tunnetilat voivat levitä ja tartuttavat herkkiä nuoria.

Puolueetonta, mutta huolestuttavaa näyttöä huonontuneesta tilanteesta on saatu USA:sta päivystyspoliklinikoilta. Siellä on hoidettu itsemurhaa yrittäneitä nuoria paljon aikaisempaa enemmän. Itseään vahingoittaneiden murrosikäisten tyttöjen määrä kolminkertaistui vuosina 2010–2020. Muutos iski esiteineihin ja nuoriin teinityttöihin ankarammin kuin yhteenkään toiseen ryhmään. Lukuihin sisältyvät sekä itsemurhayritykset että muu itsen vahingoittaminen, kuten viiltely. Viiltely voi olla ahdistuksen ja masennuksen hallintaan käytetty keino, mutta jotkut nuoret tytöt ovat kuvanneet saavuttavansa viiltelyllä turran hyvinolontunteen, ”ihan kuin olisin äidin sylissä”. Ehkä viiltelyn lisääntyminen kertoo osaltaan vieraantumisen ja syvästä yksinäisyydestä, kosketuksen ja fyysisen läheisyyden puutteesta.

Minne keskittymiskyky katosi?

Mitä ADHD-buumista tulisi ajatella, kysyi Jyrki Korkeila Duodecim-lehden kolumnissaan (2024). ”Parin viime vuoden aikana ADHD-epäilyjen määrä on suurentunut huomattavasti, mutta yksi taustatekijä ei selitä ADHD-arvioiden kysynnän lisääntymistä kokonaisuudessaan”, hän kirjoitti. ”Otsalohkolle kohdistuva moniajovaatimus lisääntyy, mikä sellaisenaan on omiaan ravistelemaan inhimillisen tarkkaavuuden ja toiminto-