

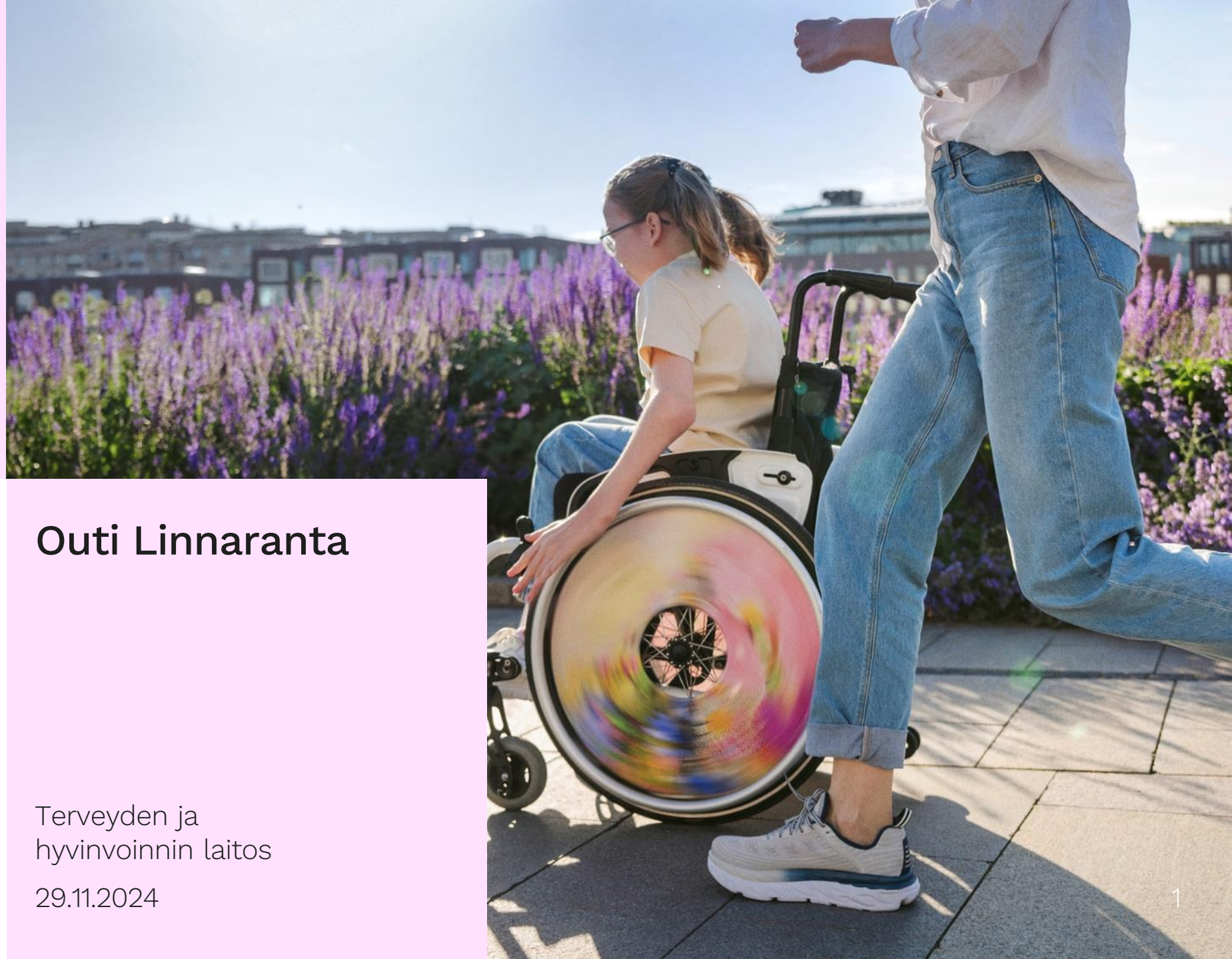


Mielenterveys ilmiönä – yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta

Outi Linnaranta

Terveys- ja
hyvinvoinnin laitos

29.11.2024



Sidonnaisuudet

Outi Linnaranta



- Ei sijoituksia, omistuksia eikä muita tulolähteitä, jotka voisivat vaikuttaa esityksen näkemyksiin
- THL virkasuhde, adoptiolautakunnan terveystasiantuntija
- Itla osa-aikainen työsuhde: Tieteellinen päätoimittaja, kansallinen implementointi- hanke
- Duodecimin kirjoittajapalkkiot
- Dosentti Helsingin yliopisto ja McGillin yliopisto Kanadassa
- Mielenterveysstrategia, lapsistrategia, sosiaali- ja terveyskeskusuudistus, kestävän kasvun ohjelma, : toimeenpano ja/tai ohjausryhmätyö
- Tutkimusjohtaja Nuorten vuorovaikutusohjannan käyttöönotto Suomessa- tutkimuksessa, varajohtaja Imagine-konsortiossa 2022-2028
- Tutkimushankkeita Kanadassa: bipolaaripotilaiden unirytmien seurantatutkimus, virtuaaliodellisuus-etäterapian soveltuvuus Quebecin Inuiiteille, mukana useissa muissa digin käyttöönottoa tutkivissa projekteissa
- Ei sidonnaisuuksia perheen kautta


Mielenterveys ilmionä tässä ajassa

- Mielenterveysoireet
 - Lisääntynyt paine palvelujärjestelmässä
 - Kysyntään ei kyetä vastaamaan
 - Työkyvyttömyys ja syrjäytyminen mielenterveyssyistä kuormittavat yhteiskuntaa
- Mielen hyvinvoinnin vajaus
 - Tiedot
 - Taidot
 - Suojaavat sosiaaliset tekijät vähentyneet
 - Muut ympäristötekijät



Outi Linnaranta

29.11.2024

A photograph of a person standing outdoors, holding a large bouquet of bright yellow sunflowers. The person's face is partially obscured by the flowers. The background is a soft-focus landscape with green grass and trees under a bright sky.

Kun syitä
arvioidaan ja
ratkaisuja
haetaan:

Yksilökeskeisyys
Häiriökeskeisyys

60% nuorista raportoiti ainakin yhden häiriön oireita, hoidon tarve arvioitava

Kouluterveyskysely 2023,
yläkouluikäiset ja toisen asteen opiskelijat

HUOM: ei kartoita ADHD, oppimisvaikeudet, erityisen tuen tarve

Vaarantaa oppimisen ja
fyysisen terveyden

Kaikki (n = 147746)		
Masennusoireilu	31056	21,6
Yleistynyt ahdistuneisuus	30080	20,7
Sosiaalinen ahdistuneisuus	52081	36,2
Syömishäiriöriski	30123	20,8
Itsetuhoisuus	21584	14,9
Päihteiden käyttö	27341	18,8
Vähintään yksi edellä mainituista	85804	58,6
Useita edellä mainituista	46819	32,5



Nuoret hakevat ja saavat muita ikäluokkia enemmän mielenterveyspalveluita ja etuuksia

- Mielenterveysperusteiset käynnit ja hoidettavat sekä perustasolla että erikoissairaanhoidossa lisääntyneet
- ADHD-lääkitystä ja mielialalääkkeitä saavien osuus ikäryhmistä kasvaa
- Psykiatriset sairaalahoitopäivät lisääntyneet
- KELA:n kuntoutustuen käyttö mielenterveyteen lisääntynyt
- Nuorten aikuisten pitkät sairauspoissaolot ja eläkkeet mielenterveyssyistä lisääntyneet
- Nuoret aikuiset myös suurin itsemurhia tekevä ikäryhmä



Mielenterveyden hoidon saatavuus ja vaikuttavuus ei riitä

- Ongelmat hoidon ajoituksessa, intensiteetissä ja jatkuvuudessa
- Tilanne komplisoituu, alaikäinen ajautuu esimerkiksi pitkäaikaiseen sijaishuollon sijoitukseen
- Nuoret, joilla diagnosoitiin mielenterveyden häiriö nuorena:
 - Terveydenhuollon kokonaiskustannukset olivat 29-33 vuotiaana keskimäärin yli **viisinkertaiset** ja naisilla lähes **kolminkertaiset** verrattuna niihin, joilla ei ollut diagnosoitua mielenterveyden häiriötä



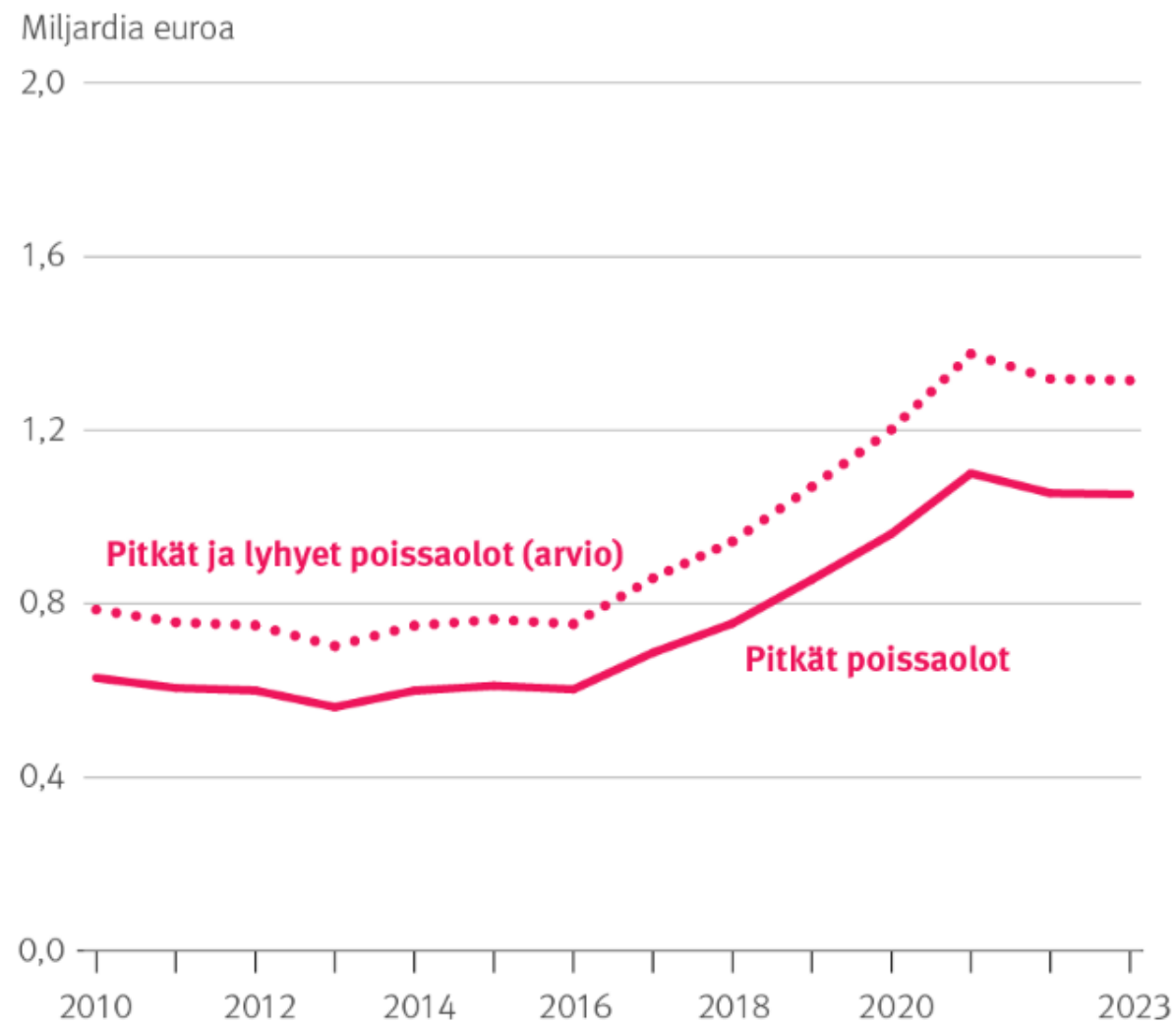
29.11.2024

Mielenterveyden ongelmien pitkäaikaisvaikutukset

Outi Linnaranta

Menetetyn työpanoksen kustannukset mielenterveysperusteisten pitkien sairauspoissaolojen ajalta ovat vähintään miljardi euroa vuodessa

Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen vuoksi menetetyn työpanoksen kustannukset vuosina 2010–2023. Yhden päivän kustannus laskettu Kelan sairauspäivärahan saajatiedoista. (vuoden 2023 rahassa, arvio)



Grafiikka: Kela

Outi Linnaranta



Yhteenveto tilannekuvasta

- Jo 60% **nuorista** raportoi kliinisesti merkittäviä mielenterveyden oireita
 - Heistä puolet kertoo tarvinneensa tai saaneensa apua
 - Kävijöiden ja käyntien määrät lisääntyvät nopeasti
- **Lasten** mielenterveydestä ei tietoa
 - Perheiden tuen tarve
 - Lastensuojelun tarve
- Suomalaiset **perheet** uupuneimpien joukossa
- Yksilölähtöiseen hoitoon keskittyvät ratkaisut eivät riitä



Riittävästi aikuisia
lasten ja nuorten
arkeen



Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden kysynnän lisääntyminen – mistä johtuu?

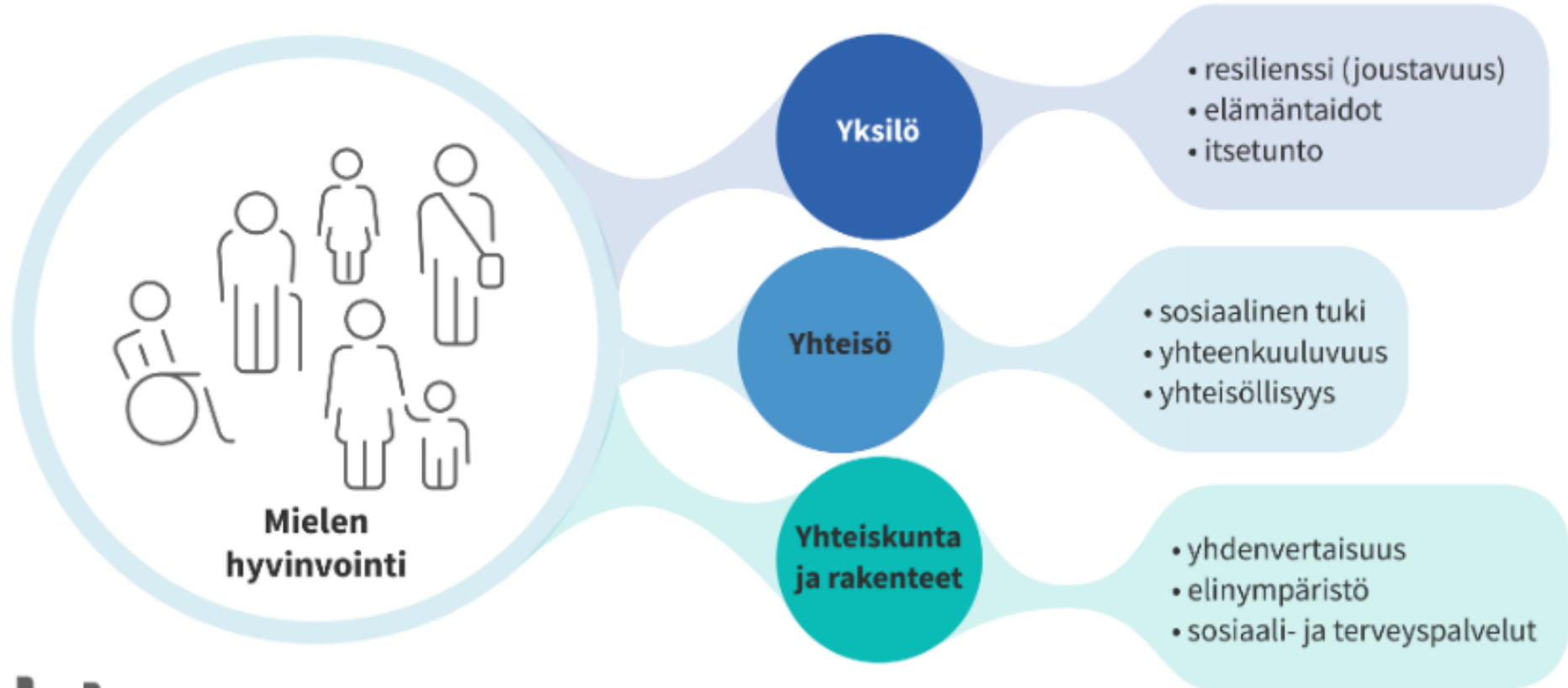
Kehitystarpeet eivät ole muuttuneet, mutta
kehittymisympäristö on muuttunut

Väitän että...

- Lasten ja nuorten kehitystarpeet eivät ole muuttuneet, mutta kehitysympäristö on muuttunut
 - Digitalisoituminen muuttaa vuorovaikutusta, kokemuksia ja kehitystarpeita
 - Digin vaikutukset riippuvaisia unesta, liikunnasta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja muista suojaavista tekijöistä
 - Sosiaalinen ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt
 - Pandemia toi katkoksen sosiaaliseen kehitykseen, se pitää paikata
 - Perheiden, varhaiskasvatuksen, koulun ja opintojen ympäristön muutos



Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



thl

Lähde: THL 2021



Outi Linnaranta



Kohti ratkaisuja

Outi Linnaranta

Perheet
Päätösten
mielenterveys-
vaikutukset
Mielen hyvinvoinnin
vahvistaminen

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



Lapsen oikeuksien sopimus

Vanhemmilla on ensisijainen vastuu
lapsen kasvatuksesta
ja kehityksestä.

Yhteiskunnan velvollisuus on
tukea vanhempia
kasvatustehtävässään



Terapiatakuu ratkaisuna palveluiden riittämättömyyteen

- Tärkeä lisä
 - Edellyttää riittävän määrän ammattilaisia ja tehtävien priorisointia
- Ei ratkaise sosiaalisia ongelmia
 - Päätösten mielenterveysvaikutukset
 - Mielen hyvinvoinnin edistäminen yhteisö- ja yhteiskuntatasolla



Outi Linnaranta

29.11.2024



Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut



Liikunnan rooli mielen hyvinvoinnissa

- Ilo
- Fyysinen terveys lisää myös mielen hyvinvointia
 - Fyysiset sairaudet vähentävät mielen hyvinvointia suoraan ja välillisesti
- Sosiaalinen vuorovaikutus liikkuesssa, taitojen soveltaminen muualla
 - Harrastusmahdollisuus erilaisille liikkujille
- Unen ja ruokailun rytmi ja terveellisyys
- Luonnon vaikutus mielen hyvinvointiin



Liikunnan suora
ja epäsuora
vaikutus

Mielenterveys ilmiönä tässä ajassa

- Mielenterveysoireet
 - Lisääntynyt paine palvelujärjestelmässä
 - Kysyntää voidaan vähentää
- Työkyvyttömyys ja syrjäytyminen mielenterveyssyistä on saatava vähenemään yhteiskunnan kantokyvyn säilyttämiseksi
- Ratkaisuna mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
 - Yksilö
 - Yhteisö
 - Yhteiskunta



Kun syitä
arvioidaan ja
ratkaisuja haetaan:
Voimavarat
Yhteisön ja
yhteiskunnan taso



Kiitos

Outi Linnaranta

LinkedIn @thl.fi