JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Huovinen, Terhi

Title: Luettua : Sairastunut mieli

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Huovinen, T. (2022). Luettua : Sairastunut mieli. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2022(1), 36-37.

Luettua: Sairastunut mieli

Teksti: Terhi Huovinen

Tartuin uteliaana Leena Vähäkylän (2021) uutuuskirjaan Sairastunut mieli – Kuinka sen kanssa voi elää ja selviytyä. Löytyisikö kirjasta vinkkejä ja ymmärrystä mielenterveyden haasteiden kanssa painiskelevien oppilaiden kohtaamiseen? Löytyisikö asiaa, jota voisi hyödyntää mielen hyvinvointiaiheen opetuksessa?

Kirjan on kirjoittanut psyykkisiin sairauksiin perehtynyt tietokirjailija, YM Leena Vähäkylä. Alkupuheenvuorossaan hän kertoo olevansa myös "vertaiskirjoittaja" (hän käyttää tätä termiä kokemusasiantuntija-sanan sijasta) mielenterveyden haasteissa. Saatuaan kaksisuuntaisuuden diagnoosin, hän alkoi perehtyä psyykkisiin sairauksiin ja kirjoittaa niistä ja ihmisistä, joiden mieli on sairastunut. Ennen käsissäni olevaa kirjaa, Vähäkylä on julkaissut kolme samaan aihepiiriin kuuluvaa teosta.

Kirjan rakenne on mielenkiintoinen. Vähäkylä esittelee tavallisimmat psyykkiset sairaudet ja liittää asiatekstin rinnalle sairastuneiden ihmisten ja heidän omaistensa haastatteluihin perustuvia kertomuksia elävästä elämästä. Vähäkylä hyödyntää tekstissään myös omia kokemuksiaan. Kirjansa alussa hän korostaa, että mikään yksittäinen kokemus sairaudesta tai sen hoidosta ei ole ainoa oikea. Psyykkisten sairauksien kirjo oireineen on moninainen ja jokainen ihminen kokee sairauden yksilöllisesti. Myös erilaiset hoidot vaikuttavat ihmisiin eri tavoin: joku saa avun lääkkeistä, toiselle tietynlainen terapia on paras tapa sairauden selättämiseen. Opettajana mieleeni tulee vahvasti vanha neuvo: kuuntele oppilasta ja kohtaa jokainen yksilöllisesti. Se mikä auttaa yhtä opiskelemaan, ei toiselle toimi lainkaan. Haastavaa, mutta ainoa oikea tie toimia oppilaan parhaaksi.

Kirjassa esitellään seuraavat mielenterveysongelmat: skitsofrenia ja muut psykoosit, masennus, kaksisuuntaisuus, ahdistuneisuus, persoonallisuushäiriöt, syömishäiriöt, traumaperäinen stressihäiriö ja dissosiaatio. Kirja alkaa yleisellä luvulla siitä, miksi mieli voi sairastua ja se päättyy ohjeisiin vertaisille, omaisille ja hoitajille sekä kirjoittajan omiin kokemuksiin hoitopolustaan. Mielen sairastumisen syistä Vähäkylä kirjoittaa kiinnostavasti ja erilaisia lähestymistapoja pohdiskellen. Johtopäätöksenään hän esittää, että "mielen oireet perustuvat pitkälti tunteisiin" (s. 17) ja että "sairauden aiheuttaa ja laukaisee lähes aina jokin ulkoinen tekijä" (s. 20). Erilaisissa sairauksissa altistavat ja laukaisevat tekijät voivat olla erilaisia, mutta erilaiset ihmiset reagoivat myös samoihin ulkoisiin tekijöihin eri tavoin: toinen sairastuu syömishäiriöön, toinen masentuu. Oleellista Vähäkylän mielestä on ymmärtää, että kukaan ei aiheuta itse omaa sairauttaan, vaan sen puhkeamiseen on aina löydettävissä ulkoinen tekijä. Siksi mielen sairauksien kielteisestä leimasta pitäisi lopullisesti päästä eroon.

Tätä kirjaa voi lukea monella tavalla: voi lukea kannesta kanteen, katsomalla sisällysluettelosta itseä kiinnostavan sairauden ja aloittaa siitä tai keskittyä ainoastaan joko tietoteksteihin tai sairastuneiden tarinoihin. Kaikki tavat ovat toimivia – tosin kirjailijan oma ääni kuuluu parhaiten, kun kirjaa lukee perinteisesti alusta loppuun saakka. Silloin myös tutkimusfaktat keskustelevat oivallisesti ihmisten kertomusten kanssa. Tällaisella lukutavalla huomioni kiinnittyi siihen, miten mikään yksittäinen kertomus ei täydellisesti vastannut diagnoosin mukaista kuvausta. On varmasti tosi haastavaa löytää jokaiselle juuri se oikea tapa hoitaa sairautta ja jatkaa sairaudesta huolimatta täyttä elämää. Kirjasta välittyi ajatus, että oikeanlaisen tavan löytymisessä vaaditaan paljon voimia ja aktiivisuutta myös sairastuneelta itseltään – ja kun mielen sairauksissa voimat usein ovat kovin vähissä, voimia vaaditaan omaisilta ja muilta läheisiltä ihmisiltä.

Kirjassa on mittava lähdeluettelo. Lähteet näyttävät asiantuntevilta. Moni viittaus on Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin julkaisuihin. Joitakin kansainvälisiä vertaisarvioituja tutkimuksia löytyy myös lähdeluettelosta. Lähteet ovat pääasiassa 2010-luvun lopusta tai 2020-luvun alusta. Lähdeluettelon perusteella kirjassa kerrotut asiatiedot vaikuttavat paikkansa pitäviltä ja tuoreilta.

Ahdistus toiseksi yleisin mielen sairaus

Opettajat kertovat usein oppilaista, joille ryhmän toimintaan osallistuminen on vaikeaa ahdistuksen vuoksi. Vähäkylä toteaakin, että ahdistus on masennuksen jälkeen yleisin mielenterveysongelma. Ahdistus määritellään psyykkiseksi sairaudeksi siinä vaiheessa, kun se rajoittaa pitkäkestoisuudellaan ja voimakkuudellaan sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Ahdistuneisuuteen kuuluu Vähäkylän mukaan useita alasairauksia: sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö, määräkohteiset pelot eli fobiat, pakko-oireet ja yleinen ahdistuneisuus. Näiden esiintyvyys suomalaisväestössä on kirjan mukaan noin 1–2 % sairaudesta riippuen. Jos aineenopettajalla on 100 oppilasta, heistä yhdellä tai kahdella on jonkinlainen ahdistuneisuushäiriö. Useimmilla opettajilla oppilaita on enemmän, jolloin tällaiset sairaudetkin näyttäytyvät yleisempinä. Sairastua voi missä iässä tahansa, mutta erityisesti sosiaalisten tilanteiden pelon oireet alkavat usein kirjan mukaan kouluiässä, 11–16-vuotiaana.

Mitä ahdistuneiden oppilaiden tilanteesta sitten olisi hyvä ymmärtää ja mitä se tarkoittaisi liikunnanopetuksen näkö-

kulmasta? Ensinnäkin ahdistuneisuus voi Vähäkylän mukaan johtua monenlaisista tekijöistä. "Jotkut ovat synnynnäiseltä temperamentiltaan taipuvaisempia ahdistumaan, huolestumaan ja pelkäämään", kirjoittaa Vähäkylä (s. 137) ja jatkaa, että tärkeimmät syyt löytyvät kuitenkin ihmisen elämänkokemuksista. Erilaiset vastoinkäymiset, kaltoinkohtelu ja esimerkiksi koulukiusaaminen voivat laukaista sairauden. Lisäksi päihteiden käyttö voi lisätä ahdistuneisuutta. Koulussa turvalliseen oppimisilmapiiriin vaikuttaminen on tärkeä keino ehkäistä ja auttaa ahdistuneisuutta kokevia oppilaita.

Mielenkiintoisesti Vähäkylä nostaa esille myös sen, että "toisin kuin voisi ajatella, ahdistusta aiheuttavien asioiden välttely voi pahentaa ahdistusta" (s. 138). Hänen mukaansa liikunta, rentoutus ja säännöllinen uni- ja ruokailurytmi ovat tärkeitä hoidossa ja ennaltaehkäisyssä käytettäviä asioita.

Liikunnanopetuksen näkökulmasta ymmärtäisin, että ahdistuneen oppilaan hojks:n rakentaminen (kyllä, oppilas tosiaan on otettava erityisen tuen piiriin, jos hän ei ahdistukseltaan pysty osallistumaan opetukseen, tämä omana huomionani) pitäisi lähteä kokonaan oman ohjelman miettimisen sijaan siitä, miten oppilasta voisi tukea säilyttämään toimintakykynsä tilanteissa, jotka aiheuttavat ahdistusta. Liikuntatuntien välttäminen kokonaan voi lisätä ahdistusta ja pelkoa liikuntaan osallistumista kohtaan. Nykyinen opetussuunnitelmakin lähtee ajatuksesta, että oppilas on aina osa ryhmää: oppilaalle tarjottavassa tuessa toimenpiteet huomioivat sekä opetusryhmän että oppimisympäristön mahdollisuudet. Ahdistuneen oppilaan liikuntaryhmässä pitäisi siis painottaa Vähäkylän esittämiä tietoja hyödyntäen ainakin rentoutusharjoituksia, mindfulness-tehtäviä ja liikuntaa, jossa voi purkaa stressiä ja kiihtyneisyyttä. Erilaisille oppilaille tällainen liikunta on erilaista. Liikuntatunteja voisi toteuttaa siten, että oppilailla olisi valinnan mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden tehtävissä, esimerkiksi joukkue- ja ryhmätehtävien rinnalla olisi mahdollisuus valita jotakin itsenäisesti tai yksin tehtävää harjoitusta. Peruskoulussa valvontavastuu rajoittaa ryhmän eriyttämistä eri tiloihin, joten hojksattaessa yksi tärkeä tuen keino olisi samanaikaisopettajuus.

Kiusaaminen ja avun saamisen haasteet koskettivat

Mikä kirjassa kosketti eniten? Monissa kertomuksissa oikeanlaisen avun löytymisen haasteet nousivat esille. Uskon monen opettajan, omaisen ja sairastuneen nuoren jakavan tämän kokemuksen: kun mieli on sairas, oikeanlaisen avun saaminen kestää usein aivan liian pitkään. Kouluissa on paljon nuoria, jotka tarvitsisivat kipeästi välitöntä lääketieteellistä apua, mutta yrittävät sinnitellä perheen ja koulun tarjoamien tukitoimien varassa, kun hoitoon ei kerta kaikkiaan pääse. Tämä ei voi olla oikein. Toivottavasti uudet hyvinvointialueet palveluineen tuovat tähän(-kin) pulmaan ratkaisun.

Toinen asia, joka kirjaan haastateltujen kertomuksissa toistui, oli koulukiusaaminen. On huomattava, että haastateltavien mediaani-ikä oli 44 vuotta, vain yksi haastateltava oli syntynyt 2000-luvulla. Tilanne 60–80-luvun kouluissa, jolloin suurin osa haastateltavista oli oppilaana, oli todennäköisesti erilainen kuin tilanne kouluissa tänä päivänä. Kiusaamisen ennalta ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi on tehty mittavia toimia viimeisen vuosikymmenen aikana. Kiusaamista ei kuitenkaan ole saatua kokonaan kitketyksi kouluista.

On varsin oletettavaa, että nuoret, joiden mieli on sairastunut, kuuluvat kouluissa edelleen kiusatuksi joutumisen riskiryhmään. Opettajina meidän tulisi erityisen herkällä korvalla ja tarkalla katseella kiinnittää huomiota näiden nuorten mahdolliseen syrjintään ja kiusaamiseen ja puuttua siihen tehokkaasti. Mielenterveyden ongelmat kuormittavat nuorta riittävästi jo itsessäänkin. Kiusaamisen kohteeksi joutumisella voi olla kohtalokkaita seurauksia. On myös niin, että kiusaaminen voi toimia sairauden laukaisevana tekijänä. Kiusaamisen ehkäisyn ja siihen puuttumisen eteen on tehtävä töitä joka päivä.

Suosittelenko tätä kirjaa liikunnan ja terveystiedon opettajille? Kyllä. Kirja voi tarjota ymmärrystä psyykkisten sairauksien olemukseen ja antaa myös ajantasaista tietoa mielen sairauksista. Suoria toimintaohjeita se ei kuitenkaan tarjoa opettajalle tilanteisiin, joissa oppilasta ahdistaa, eikä hän voi osallistua opetukseen tai tilanteisiin, joissa opettajana huomaat oppilaasi kamppailevan vaikkapa syömishäiriön kanssa. Ymmärrys voi kuitenkin auttaa puheeksi ottamisessa ja avun etsimisessä. Tietotekstistä ja sairastuneiden kertomuksista saa myös pohjaa kokeilla keinoja, joilla juuri tätä oppilasta voisi auttaa opiskelemaan ja kokemaan osallisuutta. Kirja voi myös auttaa opettajia ymmärtämään, "että sairastunut ei kiusaa heitä tahallaan, vaan tarvitsee ymmärrystä ja tukea – ennen kaikkea paljon rakkautta." (s. 246) Vaikka ohje annettiin kirjassa omaisille, se pätee myös koulussa. Oppilas ei ole tahallaan hankala, vaan sairas ja tarvitsee apua. Opettajana voin ehkä olla osaltani auttamassa avun löytymisessä.

Ja ehkä kirjassa on meille opettajille myös armollinen sanoma: minun ei tarvitse ratkaista kaikkia ongelmia. Voin rauhassa keskittyä omaan rooliini turvallisena aikuisena, joka elää nuoren rinnalla sen hetken, kun hän on vastuullani vaikkapa liikuntatunnilla. Pidän huolen, että nuori ei vastuuvuorollani kohtaa kiusaamista, ja että hän kokee aina itsensä tervetulleeksi tunnilleni, vaikka osallistuminen juuri sinä päivänä olisikin haasteellista.

Kirja-arvion kirjoittaja toimii lehtorina liikuntatieteellisessä tiedekunnassa Jyväskylän yliopistossa ja opettaa oppimisen tuen asioita tuleville liikunnanopettajille.

Leena Vähäkylä, 2021
Sairastunut mieli

Kuinka sen kanssa voi elää ja selviytyä. Tallinna: Gaudeamus. 296 s.