

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

Author(s): Lyyra, Nelli

Title: Nuoren kannabiksen käyttö lisää ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Lyyra, N. (2024). Nuoren kannabiksen käyttö lisää ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia. *Liikunta ja tiede*, 61(1), 45.

ja tavoitteiden uudelleen rakentuminen aikuistumisen myötä sekä kaksoisuran vaatimusten konkretisoituminen. Osa oppilaista myös lopettaa urheilun lukion aikana. Tulokset tarjoavat pohjaa kehittäessä nuorten urheilijoiden menestystä ja kaksoisuria tukevia strategioita.

LÄHDE: Sääksi, P., Saarinen, M., Aunola, K., Korpela, M & Ryba, T.V. 2023. The future-oriented hopes and goals of adolescent student-athletes in Finnish sport high schools. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2255610>

Loukkaantuminen voi olla huippu-urheilijalle uhka tai mahdollisuus

HUIPPU-URHEILUSSA LOUKKAANTUMISET ovat arkipäivää, mutta urheilijat voivat suhtautua niihin monella tavalla. Monet urheilijat kokivat loukkaantumiset ei-toivottuna häiriönä ja uhkana uran jatkumiselle. Toisaalta loukkaantumisten myötä joidenkin urheilijoiden urheilulliset tavoitteet vahvistuivat ja loukkaantuminen pystyttiin jopa näkemään normaalinä osana urheilua. Loukkaantuminen tarjosi myös joillekin urheilijoille aikalisän, joka laajensi näkökulmaa elämään.

Reussner ja kumppanit selvittivät 29 laadullisen tutkimuksen pohjalta tehdyssä systemaattisessa katsauksessaan loukkaantumisen merkitystä huippu-urheilijoille. Loukkaantuminen aiheutti monille urheilijoille ei-toivotun häiriön urheilamiseen, kun esimerkiksi harjoittelu- ja kilpailuajakautuja oli muokattava. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen kuormitti usein myös muuta elämää, kuten ihmissuhteita.

Toisinaan loukkaantuminen aiheutti sosiaalista eristäytymistä, kireyttä ja yksinäisyyttä. Lisäksi loukkaantuminen heikensi urheilijoiden tulevaisuudennäkymiä. Heitä huolestuttivat etenkin kuntoutumisprosessi, kyky saavuttaa loukkaantumista edeltänyt kuntotaso, paluu lajin pariin ja vamman uusiutuminen.

Suurin osa urheilijoista koki loukkaantumisen uhkaavan uransa jatkoa ja koko urheilijaidentiteettiään. Urheilijat pelkäsivät loukkaantumisen vaikuttavan toimintakykyynsä, kuten portaissa kulkemiseen tai lasten kanssa leikkimiseen. He havaitsivat myös, etteivät ole korvaamattomia joukkueovereilleen, valmentajilleen tai seuralleen. Loukkaantumisen uransa uhkaavana nähneet kokivat kielteiset tunteet, kuten vihan, surun, katkeruuden ja shokin voimakkaammin kuin ne, jotka tulksivat vamman ei-toivotuksi häiriöksi.

Osalle urheilijoista loukkaantuminen johti myönteisiin seuraamuksiin, kuten urheilullisten tavoitteiden vahvistumiseen. Urheilamisen nälkä kasvoi, kun urheilijat havahtuivat huomaamaan, miten tärkeää urheilu heille on. Toisaalta kova hinku takaisin kilpailukentille johti myös usein liian aikaiseen palaamiseen ja puolikuntoisena urheilamiseen. Odottaminen oli kuntoutumisvaiheessa urheilijoille raskasta ja saattoi johtaa turhaan riskinottoon. Pääasiassa syyt liian aikaiseen paluuseen perustuivat sisäiseen motivaatioon, mutta myös taloudelliset ja sosiaaliset paineet vaikuttivat toisinaan.

Pieni osa urheilijoista pystyi näkemään loukkaantumiset osana urheilua. He maltoivat huolehtia kuntoutuksesta rauhallisesti ja kykenivät myös peilaamaan loukkaantumistaan aiempiin kokemuksiinsa. Näitä urheilijoita lohdutti tieto siitä, että loukkaantumista edeltävän huippukunnon saavuttaminen on mahdollista. Loukkaantumisia saatettiin jopa pitää myönteisinä merkkeinä kovasta työstä.

Kokemaansa pohtimaan valmiille urheilijoille loukkaantuminen tarkoitti aikalisää. Se antoi uutta perspektiiviä omaan

elämään ja tulevaisuuteen. Urheilijoille jäi enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa. Urheilu-ura ja muun elämä asetettiin myös oikeaan perspektiiviin. Parhaimmillaan urheilijat kokivat loukkaantumisen kasvattaneen heitä ihmisinä ja lisänneen heidän kiitollisuuttaan.

Tutkijoiden mukaan kuntoutusta hoitavan lääkintähenkilökunnan kannattaisi tehdä yhteistyötä urheilupsykologian ammattilaisten kanssa. Tämä varmistaisi loukkaantumisen hoitoon liittyvien yksilö- ja tilannetekijöiden huomioimisen ja auttaisi urheilijaa selviytymään tilanteesta myös henkisesti.

LÄHDE: Reussner, A. K., Bursik, J., Kuhnle, F., Thiel, A. & John, J. M. 2024. The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 71, 102571. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102571>

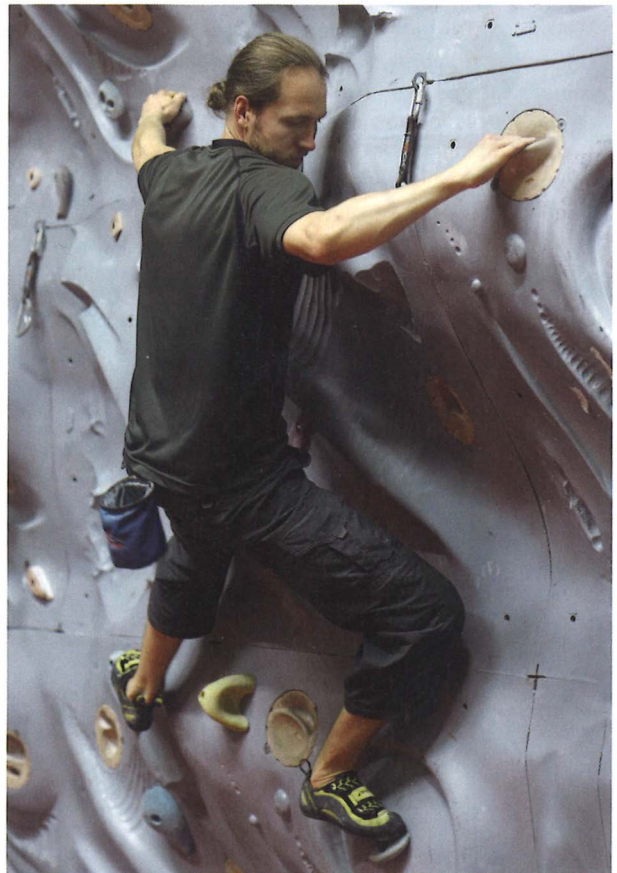
Terveystieto

NELLI LYRA

nelli.lyyra@jyu.fi

Opiskelijan hyvä terveydenlukutaito tukee valmiuksia toimia terveystiedon opettajana

TERVEYSTIEDON TAVOITTEENA ON TUKEA oppilaan terveydenlukutaitoa. Terveydenlukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita yksilö tarvitsee ymmärtääkseen terveysinformaatiota ja voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan. Oppilaiden terveydenlukutaidon



Kuva: Antero Aaltonen

vahvistaminen on tärkeää, sillä se ennustaa esimerkiksi parempaa terveyttä ja terveysvalintoja.

Terveystiedon opettajan terveydenlukutaitoa tai yhteyttä valmiuteen toimia aineen opettajana on tutkittu vain vähän. **Kealy-Ashby** kumppaneineen selvitti, miten opintojen loppuvaiheessa olevan australialaisten opettajaopiskelijoiden terveydenlukutaito on yhteydessä koettuun valmiuteen toimia terveystiedon opettajana. Kohdejoukkona olivat terveystiedon- ja liikunnanopettajaopiskelijat sekä luokanopettajaopiskelijat. Molemmat opettaja ryhmät opettavat terveystietoa koulussa - terveystiedon opettaja ylempillä luokilla ja luokanopettaja alakoulussa.

Terveystiedon opettajaksi valmistuvilla on parempi terveydenlukutaito kuin luokanopettajaksi valmistuvilla. Suurin ero oli koetussa valmiudessa arvioida kriittisesti terveysinformaatiota. Ryhmä haastattelut osoittivat, että terveystiedon opettajaksi opiskelevat arvioivat omaavansa paremman valmiudet tukea oppilaiden terveyden lukutaidon kehittymistä kuin luokanopettajaopiskelijat. Tämä johtunee siitä, että heidän terveystiedon opintonsa ovat laajemmat.

Tulevaisuuden ongelmana näyttäytyi terveyteen liittyvän tiedon jatkuva muutos. Opiskelijoita mietitytti myös oppilasryhmissä vallitsevien erilaisten käsitysten huomioiminen sensitiivisesti oppitunneilla. Terveystiedon opettajarajoittelun ja korkeakoulussa vallitsevan keskustelemaan oppimisilmapiirin nähtiin parantavan valmiutta toimia terveystiedon opettajana. Näiden puute koettiin koulutusta heikentäväksi tekijäksi luokanopettajakoulutuksessa.

Tutkimus osoittaa opettajakoulutuksen merkityksen tulevaan terveystiedon opettajan ammattiin valmistautumisessa. Tulevia opettajia voidaan tukea paitsi kehittämällä heidän omaa terveydenlukutaitoaan, myös tarjoamalla autenttisia oppimiskokemuksia terveystiedon opettajana.

LÄHDE: **Kealy-Ashby, C., Peralta, L. & Marvell, C.** 2023. Preservice teachers' health literacy levels and perceptions of teaching capabilities: an Australian case study, *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. DOI: 10.1080/25742981.2023.227146

Opetusinterventio vaikuttaa vain vähän oppilaiden kriittisen ajattelun kehittymiseen

KRIITTINEN AJATTELU ON TÄRKEÄ TAITO terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioimisessa sekä oikean ja väärän tiedon tunnistamisessa. Kriittisyyden merkitys korostuu nykyajassa, kun terveyteen liittyvää tietoa etsitään internetistä, ja vastuu tiedon oikeellisuuden arvioinnista jää lähes kokonaan tiedon käyttäjälle.

Australialainen tutkimusryhmä selvitti satunnaistetulla koe-kontrolli-asetelmalla (n=, luokat 7-10), voidaanko oppilaiden kriittisen ajattelun taitoja parantaa tarjoamalla kouluille opetusmateriaalia terveyteen liittyvän tiedon kriittisestä arvioinnista.

Tulokset osoittivat, että ulkopuoliseen materiaaliin pohjautuva neljän oppitunnin opetusinterventio (4 x 50 min) vaikutti vain vähän oppilaiden kriittisen ajattelun kehittymiseen. Koe- ja kontrolliryhmään kuuluvien oppilaiden taidossa arvioida terveyteen liittyviä väittämiä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa. Oppilaiden ja opettajien kokemukset opetusinterventiosta olivat kuitenkin myönteisiä, ja oppilaat

pitivät opetusmateriaaliin pohjautuvia tunteja pääosin helpoina ja hauskoina.

Tutkijat esittivät useita syitä siihen, miksi opetusinterventio ei vaikuttanut toivotusti. Tutkimuksessa ei selvitetty, miten opettajat käyttivät opetusmateriaalia opetuksessaan tai millaiset valmiudet heillä oli terveysinformaation kriittiseen tarkasteluun, saati aihealueen opettamiseen. Heikkoihin oppimistuloksiin saattoi vaikuttaa myös se, että aihe ei kuulunut pakollisiin ja arvioitaviin opetussisältöihin, mikä heikensi oppilaiden sitoutumista ja opiskelumotivaatiota.

Tutkijoiden mukaan onnistunut opetusinterventio olisi edellyttänyt suurempia resursseja opettajien kouluttamiseen ja aiheeseen perehdyttämiseen, jotta sillä olisi parannettu tehokkaammin oppilaiden valmiuksia arvioida terveyteen liittyvää tietoa.

LÄHDE: **Cusack, L., Jones, M., Desha, L. & Hoffmann, T. C.** 2023. Teaching Australian high school students to think critically about health claims: a cluster randomized trial. *Health Education Research*, 38 (5), 412-425. <https://doi.org/10.1093/her/cyad029>

Nuoren kannabiksen käyttö lisää ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia

MONISSA MAISSA KANNABIKSEN KÄYTTÖ on aiempaa hyväksytympää. Käyttö onkin yleistynyt viime vuosina etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Samanaikaisesti tiedetään, että kannabiksen käyttö on erityisen haitallista nuorille, joiden aivot ovat vielä kehitysvaiheessa.

Norjalainen kansalliseen kohorttidataan pohjautuva tutkimus selvitti kannabiksen käytön ja mielenterveysongelmien lisääntymisen välistä yhteyttä pitkittäisasetelmalla seuraamalla samoja henkilöitä (n = 1988) vuodesta 1992 vuoteen 2005. Tutkimuksen alkaessa vastaajat olivat keskimäärin 14-vuotiaita. Kannabiksen käytön yhteyttä mielenterveyden muutoksiin ajassa mallinnettiin regressioanalyysin avulla.

Tulokset osoittivat, että kannabiksen käyttö lisäsi ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia sekä nuorilla miehillä että nuorilla naisilla. Lisäksi miehillä kannabiksen käyttö oli yhteydessä lisääntyneeseen masentuneisuuteen.

Tutkimuksessa arvioitiin kannabiksen käytön vaikutusta nuorten mielenterveysongelmiin myös kansallisella tasolla. Arvioiden mukaan esimerkiksi kymmenen prosenttia nuorten miesten itsetuhoisista ajatuksista juontuu kannabiksen käytöstä. Siten joka kymmenes itsetuhoisten ajatusten tapaus olisi vältettävissä sillä, ettei kannabista käytettäisi.

Tämä pitkittäistutkimus vahvistaa näyttöä kannabiksen käytön ja mielenterveysongelmien välisestä syy-seuraus-suhteista. Se osoittaa kannabiksen käytön olevan itsessään mielenterveyden riskitekijä. Tutkijat muistuttavat, että vaikka tutkimus pohjautuu vuosituhannen alussa kerättyyn aineistoon, niin aihe on erittäin ajankohtainen. Kannabiksen käyttö on yleistynyt ja nuorten käyttämässä kannabiksessa on aiempaa suurempia pitoisuuksia aivojen toimintaan vaikuttavaa THC:tä.

LÄHDE: **Gripe, J., Pape, H. & Nordström, T.** 2023. Associations Between Cannabis Use and Mental Distress in Young People: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, published online Dec 8th. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.003>

