

Lukijalta: Nuorten mielenterveyskriisi on vakavampi kuin koskaan aiemmin
Etelä-Saimaa 09.10.2022

Huomenna maailman mielenterveyspäivänä 10.10. jokaisen meistä on hyvä pysähtyä miettimään, mitä mielenterveys itselle tarkoittaa, miten pidät omastasi huolta ja miten arvokas mielenterveyspääoma on.

Hyvän mielenterveyden voidaan ajatella olevan voimavara, joka koostuu erilaisista kyvykkyyksistä tunnistaa, tehdä ja hallita asioita omassa arjessa. Hyvä mielenterveys on voimavara, jonka avulla elämä tuntuu mielekkäältä. Mutta itsestänselvyys hyvä mielenterveys ei ole. Mielenterveyden eteen on tehtävä töitä samaan tapaan kuin fyysisen terveyden. Mielenterveydestä huolehtiminen ja sen vahvistaminen edellyttää kuitenkin oman toiminnan lisäksi myös suotuisat olosuhteet yhteiskunnalta.

Otetaan esimerkiksi nuoret opiskelijat – joukko ihmisiä, jotka ovat vasta elämänsä alkutaipaleella, oppimassa ja tutustumassa itseensä, luomassa unelmia, verkostoitumassa ja etsimässä omaa polkuaan. Kohdistamalla heihin suorituskeskeisen yhteiskuntamme asettamat odotukset, epävarmuuden tulevaisuudesta sekä mahdollisen sopeutumisen uuteen paikkakuntaan ja ihmissuhteisiin, on kenties turha enää ihmetellä miksi useat tuntuvat väsyvän ennen työelämään pääsyä. Seurauksena voidaan myös tutun sanonnan ”opiskeluvuodet olivat elämäni parhaita!” todeta harvinaistuvan.

Kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Karjalassa ensimmäisen ja toisen vuosikurssin lukiolaisista vuonna 2019 tyytyväisiä elämäänsä oli 78,2%, vastaava luku vuonna 2021 oli enää 70,3%. Ammatillisissa oppilaitoksissa vastaavat luvut olivat 80,7% (2019) ja 77,1% (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus kertoo, että ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoista psyykkisesti kuormittuneita on yli 55%.

Nyt on viimeinen aika puuttua tähän, jotta näistä opiskelijoista ja nuorista kasvaa hyvinvoivia aikuisia, joilla on edellytykset jaksaa työelämässä. Tarvitaan varhaista puuttumista oppilaitoksissa, matalan kynnyksen apua terveydenhuollosta sekä tukea läheisiltä ja tilaa rakentaa omannäköistä elämää. Nuorten mielenterveyskriisin ratkaisemisessa meillä kaikilla on vastuumme.

Ellaroosa Rokka

aluevaltuutettu (vihr.)

Lappeenranta

Ninni Kuparinen

aluevaltuuston varavaltuutettu (vihr.)

Lappeenranta