

Korona-aika kuormittaa nuorten aikuisten hyvinvointia

Useampi kuin joka kolmas (38 %) kokee tuoreen kyselytutkimuksen mukaan hyvinvointia heikentävää kuormitusta elämässään. Eniten suomalaisia kyselyn mukaan kuormittavat korona ja siihen liittyvät rajoitukset. Kuormituksen ja uupumuksen tunne koettelee erityisesti 18–34-vuotiaita nuoria aikuisia.

Koronakriisiin liittyvä sosiaalinen eristäytyminen näkyy erityisesti alle 25-vuotiaiden nuorten aikuisten vastauksissa. Heistä 41 prosenttia kertoo sosiaalisen eristämisen kuormittaneen tai muuten heikentäneen omaa hyvinvointiaan. Vähiten sosiaaliseen eristämiseen liittyvää kuormitusta kokevat yli 65 –vuotiaat (17 %). Sen sijaan sairastumisen pelko kuormittaa eri ikäryhmiä melko tasaisesti – noin kolmannes kaikissa ikäryhmissä ei koe pelon sairastumisesta heikentäneen omaa hyvinvointiaan.

Tiedot käyvät ilmi IRO Research Oy:n tekemästä kyselytutkimuksesta. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n toimeksiannosta tehtyyn kyselyyn vastasi 16.-24.2.2021 yhteensä 1000 Suomessa asuvaa. Kyselyn virhemarginaali on $\pm 3,2$ prosenttiyksikköä.

Koronakriisin lisäksi suomalaisia kuormittavat tulevaisuuden epävarmuus, työhön liittyvät asiat, oma terveys sekä rahaan ja toimeentuloon liittyvät asiat. Naiset kokevat hyvinvointia heikentävää kuormitusta miehiä enemmän: naisista 43 prosenttia ja miehistä 32 prosenttia kertoi kokevansa hyvinvointiaan heikentävää kuormitusta. Naisten vastauksissa sekä koronatilanne että huoli perheestä korostuvat selvästi miehiä enemmän.

Uupumus ja ahdistuksen kokemukset korostuvat nuorten aikuisten vastauksissa

Lähes kaksi kolmesta (61 %) oli havainnut mielenterveyden ongelmia omassa elämässään tai lähipiirissään. Luku on täsmälleen sama kuin neljä vuotta sitten tehdyssä vastaavatyypisessä kyselytutkimuksessa. Tavallisimmin vastaajat olivat tunnistaneeet uupumusta (46 %) tai masennusta (40 %). Alle 25-vuotiaista nuorista aikuisista peräti kolme neljästä (75 %) oli havainnut itsessään tai lähipiirissään uupumusta. Myös ahdistusoireet korostuvat nuorten vastauksissa - alle 35-vuotiaista noin kaksi kolmesta kertoi havainneensa ahdistusoireita omassa elämässään tai lähipiirissään. Ikäryhmistä yli 65-vuotiaat raportoivat kyselyssä vähiten mielenterveyteen liittyviä havaintoja – alle puolet (41 %) kertoi havainneensa niitä omassa elämässään tai lähipiirissä

Joka viides kyselyyn vastannut suomalainen on kohdannut vuoden aikana tilanteen, jossa joko itse tai läheinen oli tarvinnut apua mielenterveyteen, mutta apua ei ollut saatavilla tai sitä ei ollut riittävästi. Apua kaipasivat nykyistä enemmän erityisesti naiset ja 18–34-vuotiaat.

Mielenterveys ei ole enää tabu

Aikaisempaan kyselyyn verrattuna kuormituksen kokemukset tai mielenterveyden ongelmien havaitseminen eivät ole yleiskuvassa kovinkaan paljon muuttuneet, mutta mm. uupumuksen kokemusten lisääntyminen ja muissakin tutkimuksissa esille nouseva nuorten kuormitus näkyvät myös tässä selvityksessä.

Selkeä muutos neljän vuoden takaiseen näkyy suhtautumisessa mielenterveyteen. Kun vielä vuonna 2016 vastaavaan kyselyyn 48 prosenttia katsoi, että asenteet mielenterveyteen liittyviin asioihin olivat viime vuosina muuttuneet parempaan suuntaan, nyt näin koki jo 59 prosenttia

vastaajista. Naisista jopa kaksi kolmesta (66 %) oli havainnut asenteiden muuttuvan myönteiseen suuntaan.

Mielenterveydestä puhuminen ja asian esilletuominen koetaan aiempaa luontevammaksi. Kuitenkin edelleen enemmistö (58 %) kokee, että mielenterveyteen liittyvistä huolista on vaikeampi puhua kuin fyysisen terveyden ongelmista.

– Yhteiskunnassa on käynnissä selvä asennemuutos mielenterveyden ilmiöihin – tämä on hyvä asia. On tärkeää, että mielenterveydestä puhutaan ja ongelmat tunnistetaan. Edelleen tarvitaan tietoa ja mielenterveystaitojen vahvistamista, jotta mielenterveyden ilmiöiden esille ottaminen olisi yhtä luontevaa kuin muidenkin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien kysymysten, toteaa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi**. – Koronakriisi kuormittaa eri tavoin meitä kaikkia, ja aivan erityisesti nuoria. Kriisin aikana ja sen jälkeen on tärkeää panostaa sekä mielenterveyttä vahvistavaan työhön että tuen ja avun tarjoamiseen.

Mielenterveystyölle enemmän tarvetta

Kuormittuneisuuden kasvu kasvattaa myös mielenterveystyön tarvetta. Huhtikuun 1. päivänä alkavalla Mielinauha-kampanjan yhteydessä kerätään varoja kotimaiseen mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen. Kampanjakasvona tänä vuonna on koko kansan rakastama viihdetaiteilija **Kaija Koo**.

Lisätietoa tutkimuksesta: mieli.fi/kuormittavuuskysely2021

Lisätiedot ja haastattelupyynnöt kyselytutkimuksesta:

MIELI ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi: sari.aalto-matturi@mieli.fi

Lisätiedot ja haastattelupyynnöt Mielinauha-kampanjasta:

MIELI ry:n viestinnän asiantuntija Jutta Kajander: jutta.kajander@mieli.fi
mielinauha.fi

Apua ja tukea elämän kriiseihin: mieli.fi/tukea-ja-apua

Näin tutkimus toteutettiin

IROResearch Oy toteutti kyselytutkimuksen valtakunnallisella kuluttajapaneelilla. Otos painotettiin iän, sukupuolen, asuinpaikkakunnan tyyppin sekä maakunnan mukaan vastaamaan suomalaista väestöä valtakunnallisesti. Haastatteluja tehtiin yhteensä 1000. Tiedonkeruu-aika oli 16.–24.2.2021. Tilastollinen virhemarginaali on enintään ± 3,2 %-yksikköä.

Lisätietoja kyselytutkimuksen toteutuksesta:

IRO Researchin tutkija, asiakkuusjohtaja Sylva Vahtera, 0400 964 439 tai sylva.vahtera@iro.fi

*Mielinauha-kampanja alkaa 1.4. ja jatkuu aina 30.6.2021 asti. Kampanjan yhteydessä kerätään varoja kotimaiseen mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen. Kampanjan järjestäjä **MIELI Suomen Mielenterveys ry** tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. MIELI ry puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Järjestö koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia.*