

David Gyllenberg ja Andre Sourander

Mielenterveyttä koronan aikaan – pandemiatieto voi vahvistaa nuorten mielenterveyspalvelujen kriisinkestävyttä

Nuorten mielenterveyspalvelujen heikko kriisinkestävyys näkyi koronapandemian aikana. Palvelujärjestelmä oli resurssien niukkuuden ja kasvavan potilasmäärän takia kuormittunut jo ennen pandemiaa (1,2). Kun pandemia lisäsi nuorten palvelujen kysyntää ja resurssipulaa entisestään, järjestelmä ajautui vakavaan kriisiin. Voimme kuitenkin oppia pandemiasta ja varautua tuleviin mielenterveyskriiseihin paremmin.

Turun yliopiston Lastenpsykiatrian tutkimuskeskus toteutti systemoidun kirjallisuuskatsauksen tutkimuksesta, jossa vertailtiin nuorten mielenterveysoireilua ennen pandemiaa ja sen alkuvaiheessa. Tutkimus, joka käsitti 96 000 lapsen ja nuoren tiedot 11 eri maasta ja antoi vahvan näytön siitä, että nuorten masennus- ja ahdistusoireet sekä psyykinen kuormitus lisääntyivät pandemian aikana. Nuoria kuormittivat myös yksinäisyyden lisääntyminen (3).

Pandemia vei yhteiskunnan terveysturvallisuuden kannalta ennenkokemattomaan tilanteeseen, jossa rajoitustoimien vaikutuksia nuorten mielenterveyteen oli vaikea punnita. Vaikka pandemia oli yhteydessä nuorten mielenterveyden lyhyen aikavälin muutoksiin, vielä ei ole mahdollista päätellä, olisiko ongelmia voitu välttää lievemmillä rajoituksilla. Mielenterveysongelmiin voivat vaikuttaa sekä rajoitukset että koronasairastuvuuteen liittyvät tekijät, kuten sairastumisen pelko ja perheen sosioekonomisen ongelmat. Lisäksi rajoitusten ja edellä mainittujen tekijöiden välillä on yhteys, koska rajoitukset ovat olleet tiukempia alueilla, joilla sairastumisluvut ovat olleet suuria.

Voimme oppia pandemiasta ja varautua tuleviin mielenterveyskriiseihin paremmin

Tähän mennessä on tehty aikuisia koskevia tutkimuksia, joissa on tarkasteltu eri maiden erilaisia rajoitusstrategioita. Niissä on pystytty vakioimaan maiden koronasairastavuutta ja osoittamaan, että liikkumisrajoitusten tiukentaminen on ollut koronasairastavuudesta huolimatta yhteydessä kasvaneeseen kriisiavun

tarpeeseen ja mielenterveyteen (4,5). On myös näyttöä siitä, että nuorten mielenterveys on heikentynyt pandemian aikana aikuisten

mielenterveyttä enemmän – mahdollisesti siksi, että sosiaalinen kanssakäyminen on erityisen tärkeää nuoren kehityksen kannalta (6,7). Siksi tarvitaan kansanvälisiä vertailuja, joissa on pitkäaikaistietoa sekä nuorten mielenterveydestä että eri maiden rajoituksista ja koronasairastavuudesta.

Ennen muuta tarvitaan tietoa pandemian pitkäaikaisvaikutuksista, jotta on mahdollista kehittää nuorille oikeanlaista tukea tuleviin yhteiskunnallisiin mielenterveyskriiseihin. Aiemmistä tutkimuksista tiedetään, että varhain alkanut mielenterveysoireilu ennustaa erilaisia aikuisiän ongelmia. Se on yhteydessä aikuisiän lisääntyneeseen palvelujen käyttöön, rikollisuuteen ja psykiatriseen sairastuvuuteen, syrjäytymiseen sekä ennenaikaiseen kuolemaan (8–11). Siksi on tärkeää selvittää, onko koronapandemian aikana esiintynyt masennus- ja ahdistusoireilu pitkäkestoista vai lyhytaikaisempaa kuin normaalina aikoina esiintyvä oireilu.

Toinen Lastenpsykiatrian tutkimuskeskukseen toteuttama kirjallisuuskatsaus koski tutkimuksia, joissa vertailtiin nuorten mielenterveyspalvelujen käyttöä ennen pandemiaa ja sen

alussa. Katsaus osoitti, että pandemia karsi lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen toimintaa eri puolilla maailmaa. Nuorisopsykiatrisia palveluita vähennettiin 28 %:lla verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan, minkä lisäksi niitä kohdennettiin pandemian alkuvaiheessa vastaamaan infektion torjunnan haasteisiin. Merkittävien muutosten tapahtui päivystyskäynneissä, jotka vähenivät keskimäärin 40 %:lla (12). Paradoksaalisesti nuorten palveluihin hakeutuminen ja palvelujen saatavuus siis vähenivät samalla, kun mielenterveysoireet tässä väestöryhmässä lisääntyivät.

Kun pandemiaan liittyvät palvelut ja niihin hakeutuminen vähenivät, syntyi huoli hoitovielasta ja sen purkamisesta. Laaja palvelujen käytön väheneminen kannustaa kysymään, minkälaisia vaikutuksia hoidon viivästyksellä on ollut ongelmien kehittymiseen. Tällä hetkellä vaikutukset ovat epäselviä. Nuorten mielenterveyspalvelujen järjestäminen sujuviksi ja tehokkaiksi on pandemian opetusten valossa enintään tärkeämpää. Perinteiset palvelumuodot ja

hoitopolut perustasolta erikoissairaanhoidon osoittautuivat koronasulkujen aikana haavoittuviksi. Tutkimusnäyttöön perustuvia palveluja tulisi kehittää myös tulevaisuuden uhkien näkökulmasta. Tässä kehitystyössä on digitaalisilla ja muilla etämenetelmillä hyödyntävillä palveluilla todennäköisesti iso rooli.

Ei ole poissuljettua, että nuoret joutuvat tulevaisuudessa kohtaamaan uusia pandemioita. Myös muut yhteiskuntaa merkittävästi koettelevat ilmiöt, kuten sodan uhka ja ilmastonmuutos voivat merkitä laajamittaisia mielenterveyskriisejä, joihin palvelujärjestelmämme olisi pystyttävä tulevaisuudessa vastaamaan. Ilmastoahdistuksen tutkimuksesta tiedetään, että tyytymättömyys kriisintorjuntaan näyttää nuorilla lisääntyneenä psyykkisenä kuormituksena (13). Koronakriisistä saatuja opetuksia voidaan hyödyntää myös muun tyyppisissä yhteiskunnallisissa kriiseissä. Mikäli haluamme oppia varautumaan tuleviin terveysuhkiin ja rakentaa kriisinkestävää palvelujärjestelmää, tutkimukseen on kuitenkin panostettava. ■



DAVID GYLLENBERG, LT, apulaisprofessori, nuorisopsykiatrisian erikoislääkäri
Lastenpsykiatrisen tutkimuskeskus, Turun yliopisto
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



ANDRE SOURANDER, LT, professori, lasten- ja nuorisopsykiatrisian erikoislääkäri
Lastenpsykiatrisen tutkimuskeskus, Turun yliopisto
Lastenpsykiatria, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

SIDONNAISUUDET

David Gyllenberg: Apuraha (Suomen Akatemia)
Andre Sourander: Ei sidonnaisuuksia)

KIRJALLISUUTTA

- Gyllenberg D. Psykkiset häiriöt nuoruudessa. *Duodecim* 2019;135:1321–3.
- Gyllenberg D, Marttila M, Sund R, ym. Temporal changes in the incidence of treated psychiatric and neurodevelopmental disorders during adolescence: an analysis of two national Finnish birth cohorts. *Lancet Psychiatry* 2018;5:227–36.
- Kauhanen L, Yunus WMAWM, Lempinen L, ym. A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, julkaistu verkossa 12.8.2022. DOI:10.1007/s00787-022-02060-0.
- Brühlhart M, Klotzbücher V, Lalive R, ym. Mental health concerns during the COVID-19 pandemic as revealed by helpline calls. *Nature* 2022;600:121–6.
- Akinin LB, Andretti B, Goldszmidt R, ym. Policy stringency and mental health during the COVID-19 pandemic: a longitudinal analysis of data from 15 countries. *Lancet Public Health*, julkaistu verkossa 21.4.2022. DOI:10.1016/S2468-2667(22)00060-3.
- Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, ym. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet* 2021;398:1700–12.
- Robinson E, Sutin AR, Daly M, ym. A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *J Affect Disord* 2022;296:567–76.
- Gyllenberg D, Sourander A, Niemelä S, ym. Childhood predictors of later psychiatric hospital treatment: findings from the Finnish 1981 birth cohort study. *Eur Child Adolescent Psychiatry* 2010;19:823–33.
- Sourander A, Klomek AB, Niemelä S, ym. Childhood predictors of completed and severe suicide attempts: findings from the Finnish 1981 Birth Cohort Study. *Arch Gen Psychiatry* 2009;66:398–406.
- Sourander A, Jensen P, Davies M, ym. Who is at greatest risk of adverse long-term outcomes? The Finnish From a Boy to a Man study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2007;46:1148–61.
- Ringbom I, Suvisaari J, Kääriälä A, ym. Psychiatric disorders diagnosed in adolescence and subsequent long-term exclusion from education, employment or training: longitudinal national birth cohort study. *Br J Psychiatry* 2022;220:148–53.
- Wan Mohd Yunus WMA, Kauhanen L, Sourander A, ym. Registered psychiatric service use, self-harm and suicides of children and young people aged 0–24 before and during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2022;16:15.
- Wickman C, Marks E, Pihkala P, ym. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health* 2021. DOI:10.1016/S2542-5196(21)00278-3.