

YKSINÄISYYS

koskettaa jokaista meistä

TEKSTI IRENE PAKKANEN

Suomessa elelee maailman onnellisin kansa. Onnen mittareita kysyttäessä korkeimmalla sijalla ovat parisuhde, perhe ja ystävät. Kuitenkin yksinäisyys on tutkimusten valossa merkittävä suomalaisten koettua hyvinvointia ja terveyttä alentava tekijä.

Yksinäisyys lannistaa, sairastuttaa, katkoo ihmissuhteita ja voi sysätä ulos opinnoista tai työelämästä. Yksinäisyys kulkee käsi kädessä masennuksen ja heikentyneen toimintakyvyn kanssa. Vakavimmillaan se johtaa erakoitumiseen tai itsemurhaan.

Yksinäisyys on ihmisen oma kokemus tai tunne siitä, että hänellä ei ole tarpeeksi tai ollenkaan sosiaalisia suhteita tai että ne eivät vastaa hänen tarpeisiinsa. Yksinäinen voi olla, vaikka eläisi parisuhteessa tai kuuluisi erilaisiin yhteisöihin.

– Yksinäisyys syntyy ihmisen elämäntilanteesta ja elämäntuutosten ja sosiaalisten tilanteiden vaikutuksesta. Ihmiselle tapahtuu syystä tai toisesta asioita, joiden seurauksena hän jää enemmän yksin ja sivuun, psykologian tohtori, kliininen neuropsykologi ja psykoterapeutti Terttu Mäkinen sanoo.

YKSIN OLO LISÄÄNTYY

Yksin vietetyn ajan pituus on lisääntynyt vuosina 1987–2010 sekä miesten että naisten keskuudessa. Ilman perheenjäsenen, ystävien tai tuttujen seuraa vietetty aika on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa.

Yksin vietetty aika piteni keskimäärin 109 minuuttia päivää kohti. Kun tulosta vakioitiin ottamalla huomioon ikääntyminen sekä television ja tietokoneen parissa vietetty aika muutos oli 44 minuuttia. Jyväskylän yliopiston Yksin yhteiskunnassa -hankkeessa huomattu muutos on merkittävä.

Yksin vietetty aika ei suoraan kerro, onko ihminen yksinäinen. Osa meistä tarvitsee pitkiäkin aikoja yksin oloa voidakseen hyvin. Jotkut taas eivät viihdy omissa seurassaan juuri hetkeäkään.

Joissakin elämäntilanteissa omiin oloihin vetäytyminen voi olla tarpeen ja hyvin voimaannuttavaa. Onko yksinäisyys itse valittua vai oletko sen uhri, ratkaisee, mitä siitä seuraa. Esimerkiksi luova työ voi olla hyvinkin yksinäistä ja raskasta, mutta silti tekijälleen mieluisaa.

– Itse valitussa yksinäisyydessä on vaihtoehtoja. Yksinäisyyden uhri taas ei näe vaihtoehtoja, vaikka niitä olisikin.

YKSINÄISYYS VOI JÄÄDÄ PÄÄLLE

Vetäytymisen riskinä on, että yksinäisyys jää päälle, eivätkä ystävätkään enää kysele perään.

– Elämässä tahtoo käydä niin, että jos jättäytyt jonnekin, ympäristö tottuu siihen. Aletaan ajatella, että olkoon ja mölöttäköön sitten omissa oloissaan.

Paljon riippuu siitäkin, mitä yksinäinen elämässään touhuaa. Jos ei lue, kuuntele radiota, katso televisiota tai suuntaa muutakaan antennia ulkomaailmaan, liikutaan vaarallisilla vesillä.

– Yksinäisyys on vaarallista, jos se pitkiä aikoja ja kaventaessaan elämänpäiriä johtaa yksilön mielen kaventumiseen ja tyhjenemiseen, Mäkinen jatkaa.

Yksinäisyydessä ihminen alkaa tehdä vääristyneitä tulkintoja ympäristöstään. Hän huomaa herkästi negatiiviset asiat ja alkaa aritella sosiaalisia tilanteita. Hän jää kierimään epäonnistumisiin, mutta ei osaa myöskään iloita onnistumisistaan.

SOSIAALINEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyyttä on erilaista, ja melkein jokaista se jossain elämänvaiheessa koskettaa. Sosiaalisesti yksinäisellä on vähän ystäviä, jos ollenkaan. Hänellä voi olla puute samassa elämän-



tilanteesta olevista ihmisistä, tai oma elämäntilanne esimerkiksi teiniäitinä kulkee eri tahdissa ikäkavereiden kanssa.

Maahanmuuttajalle kielitaito voi olla vuosien kynnyksessä muiden kuin omiensa joukkoon. Yksinäisyys voi alkaa myös siitä, että ei kiinnity opintoihin tai työelämään.

Fyysisesti yksinäisellä ei ole ketään, jota koskettaa tai kuka koskettaa. Sitä voi kokea myös parisuhteessa, jos toivotua läheisyyttä ja seksuaalista iloa ei ole. Usein fyysinen yksinäisyys alkaa erosta, puolison sairastumisesta tai hänen kuolemastaan.

Yksinäisyys synnyttää huono-osaisuutta – ja toisinpäin. Siksi yksinäisyys on myös yhteiskunnallinen kysymys. Jos köyhyys leimaa elämän valintoja jo lapsuudesta ja erakoituminen alkaa jo nuorena, ovi masennukselle on avoinna.

– Väkisinkin syntyy masennuksen vireinen uinuva olotila, jossa millään ei oo mitään merkitystä, Mäkinen kuvaa.

Yksinäinen voi ryhtyä etsimään seuraa päihleistä, peleistä, tavarasta tai uppoamalla nettiin. Netti tarjoaa mahdollisuuden seurata toisten ihmisten elämää näennäisen läheltä. Aitoa vuorovaikutusta ei synny, sillä toisiin ei tarvitse reagoida.

LAPSIKIN VOI TUNTEA YKSINÄISYYTTÄ

Jo pikkulapsi voi sisäistää yksinäisyyden, jos vanhemmilla ei ole läheisiä ystäviä tai vuorovaikutus kotona on vinksallaan. Yksinäisyys limittyy myös persoonaan.

– Pieni lapsi voi olla päivähoitossa ujo ja arka, jolloin hänen tarttumisenensa ryhmään on hitaampaa ilman, että kukaan edes on pahantahtoinen häntä kohtaan. Lapsi voi joutua syrjityksi ja jäävätyksi joukosta myös erilaisuutensa vuoksi.

Kasvuvuosina koettu kaltoinkohtelu kuten väkivalta perheessä, huomiotta jättäminen, turvattomuus, kiusatuksi tuleminen tai lapsen tai nuoreen kohdistunut seksuaalinen väkivalta altistavat yksinäisyydelle, joka säilyy aikuiseksi saakka.

Yksinäisen lapsen päälle sisälle ei ole helppo mennä, sillä hän saattaa itsekin uskotella, että ystävät eivät ole häntä varten.

– Lapsi on voinut kokea niin erilaista ja niin traumaattista, että ajattelee itsekin, että kukaan ei voi häntä uskoa tai ymmärtää. Seksuaalisen alueen traumatisoitumisen yhteydessä trauma usein koreloituu lapsen sisälle. Lapsi vaikenee, ja ehkä kypsyy ikäisiään pidättyväisemmäksi. Vaikka lapsi on uhri

ja kokija, hän osaa hävetä tapahtunutta paitsi itsensä myös väärintekijänsä puolesta. Häpeä ja pelko siitä, että ei kelpaa kellekään tai on vääränlainen, on yksinäisyydelle vankka kasvualusta.

Terapiassa potilas kohtaa ainakin jonkin asteisen yksinäisyyden. Mielestä tapahtuvaa on vaikea jakaa muiden kuin terapeutin kanssa. Toki puhua voi muillekin.

Hoitoprosessin edetessä saattaa oivaltaa, että oma tilanne onkin aiheutunut syvästä yksinäisyydestä. Myös omat sosiaaliset verkostot joutuvat uudelleen arvioitaviksi ja muuttuvat.

– Syntyy uutta ymmärrystä, jolloin aikaisempia ihmissuhteita voi jäädä taakse.

TYÖN YKSINÄISET

Noin 700 000 ihmistä Suomessa työskentelee epätyyppillisissä työsuhteissa. Kaikista yrittäjistä noin 65 prosenttia on yksinyrittäjiä.

Vakituinen henkilöstö muodostaa työyhteisöissä ytimen, jossa keiwwvkkalaiset pistäytyvät. Osalle pistäytymisen on valinta, mutta isommalle osalle se merkitsee ulkopuolisuutta ja taloudellista turvattomuutta.

Psykologian tohtori Terttu Mäkisen mukaan paitsi rakenteet, myös työn sisältö synnyttää yksinäisyyttä.

– Jos työ on hektistä, kontrolloitua ja eri tavoin sähköisesti rekisteröityä, missä siinä jää tilaa vapaalle ajattelulle? Tai vuorovaikutukselle suhteessa työkaivereihin ja potilaisiin?

Yksi hoitajien selviytymiskeinoista on rakentaa itselleen panssari, jotta selviytyisi työstään hengissä. Kääntöpuolella on, että hoitaja sulkee silmänsä asioilta, jotka hän kokee vääriksi. Ikäviä asioita voidaan ohittaa myös ajattelemalla, että vastuu kuuluu muille.

NUORET YKSINÄISYYSRISKISSÄ

Yksinäisyys saattaa kehdoista hautaan. Turun yliopiston kasvatustieteiden apulaisprofessori Niina Junttilan mukaan yksinäisistä aikuisista kolmannes on ollut yksinäinen jo lapsesta ja yli puolet teini-ikässä. Yksinäisyys yläkoululaisilla ennustaa vahvasti sosiaalista ahdistuneisuutta, sosiaalista fobiaa ja masennusta.

Suomalaisia nuoria koskevat karut luvut ovat mitä mehevin kasvualusta yksinäisyydelle. Lähes neljänneksellä

nuorista aikuisista on mielenterveysongelmia. Puolet niistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää.

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten osuus Suomessa on noin kymmenen prosenttia. Vuosina 2005–2015 mielenterveydestä johtuva työkyvyttömyys lisääntyi nuorilla aikuisilla 30 prosentilla. Vuoden 2016 lopussa noin 7300 alle 25-vuotiaasta nuorta oli mielenterveytensä vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä.

Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Pauliina Mattila-Holappa puolestaan toteaa määräaikaisen työkyvyttömyyseläkepäättökseen saaneista nuorista vain viidesosa palaa pysyvästi työmarkkinoille. Hän seurasi nuorten työllistymistä viiden vuoden ajan lokakuussa julkaistussa väitöstutkimuksessaan.

Kun nuorta ei jätetty yksin, se näkyi selkeästi työllistymisessä. Nopeimmin työllistyivät nuoret, joille oli tehty psykoterapiasuunnitelma tai suunnitelma työhön paluuta tukevasta kurssista tai valmennuksesta. Pysyvää työllistymistä tuki, että nuorelle oli tehty molemmat.

LUOPUMISEN YKSINÄISYYS

Ihminen sietää yksinäisyyttä vanhemmiten paremmin. Silti yksinäisyyttä pidetään ikääntyvien keskeisenä ongelmana. Arvioiden mukaan joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi. Noin viisi sadasta kokee jatkuvampaa yksinäisyyttä.

Yksin asuvia yli 65-vuotiaita on Suomessa noin 350 000.

Terttu Mäkisen mukaan osa vanhan ihmisen yksinäisyydestä syntyy yhteydessä ympäristöön.

– Ympäristö alkaa reagoida kuin vanhus ei olisi enää täysipäinen, kun

hänenä tulee raihnaisempi ja hän ehkä näyttääkin erilaiselta. Kyllä vanhus se huomaa ja se on loukkaavaa. Vaikka kroppa krempkaa, ihmisen mieli ei samalla tavalla vanhene, hän sanoo.

Vanhetessaan ihminen menettää ikätovereitaan ja ystäviään sairauksille ja kuolemalle. Muistisairaasta ystävästä saattaa tulla vällan toinen ihminen.

– Vanhan ihmisen elämä on jatkuvaa luopumista. Joku tulee siitä vihaiseksi ja äreäksi. Toinen kykenee siihen suruun ja ymmärtämiseen ja on semmoinen ihana vanhus. Toki olemukseen vaikuttaa aina, mitä sairauksia ihmisellä on.

Tutkimusten valossa elämä palvelukodissa voi olla paljon yksinäisempää kuin yksin kotona. Viereessä olevaa kaveria ei välttämättä edes vilkaista, vaan tötötellään kukin omissa oloissaan.

– On aina riski, jos vanhuksen koti ympäristö vaihtuu kovin usein, Mäkinen sanoo.

OLE LÄSNÄ JA KUUNTELE

Joulun aikaan yksinäisyyteen aina herätään. Yksinäisen joululounas tai lahjapaketti on kaunis asia, mutta kantaa vain ohikiitävän hetken. Kuitenkin kuka tahansa ja koska tahansa voi tulla yksinäistä vastaan. Sitä pitkään vastaanottotyötä Jyväskylässä tehnyt Mäkinen myös lämpimästi suosittaa.

Resepti on yksinkertainen: ole läsnä ja kuuntele. Kysy, haluaako toinen kertoa tilanteestaan, mutta älä tivaa tai ala tuputtaa omia yksinäisyyden kokemuksia. Voit tukea yksinäistä seurasimimalla, vaikka tarjoutumalla seuraksi tai saattajaksi johonkin tilaisuuteen.

– Kun joku kertoo olevansa yksinäinen, pahinta on kuitata asia höpöhöpöksi tai alkaa luetella, mitä kaikkea hyvää tämän elämässä on. ■

**KUN JOKU KERTOO OLEVANSA YKSINÄINEN,
PAHINTA ON KUITATA ASIA HÖPÖHÖPÖKSI
TAI ALKAA LUETELLA, MITÄ KAIKKEA
HYVÄÄ TÄMÄN ELÄMÄSSÄ ON.**