

## Loppulausuma raadille: "Mielenterveys: Uupumus"

### Nuorten uupumuksesta pitää puhua enemmän

Tässä Digiraadissa keskusteltiin uupumuksesta, joka yleistyy myös nuorten keskuudessa. Halusimme kuulla nuorten näkemyksiä siitä, miten uupumus vaikuttaa arkeen, ja miten siitä voi päästä eteenpäin. Raadin aikana nuoret toivat esiin kokemuksia uupumuksesta, pohdintoja uupumisen syistä ja ideoita uupumisen ennaltaehkäisyyn. Nuoret kokivat, että itseen kohdistuvat liian suuret vaatimukset ja elämän merkityksellisyyden katoaminen voivat johtaa uupumukseen. He pitivät tärkeänä sitä, että nuoren uupumus otetaan vakavasti, ja että siihen saa ajoissa apua. Raatilaiset toivoivat lisää keskustelua nuorten uupumuksesta.

### Liialliset vaatimukset uuvuttavat nuoria

Raatilaiset painottivat, että itseen kohdistuvat liian suuret vaatimukset voivat johtaa uupumiseen. Myös itselle tärkeitä ja mukaviksi koetut asiat voivat uuvuttaa. Keskustelussa tehtiin tärkeä huomio, että paineet voivat tulla sekä sisä- että ulkopuolelta. Myös muihin ihmisiin ja ihmissuhteisiin kohdistuvat suuret odotukset voivat edistää uupumista.

**"Aina pitäisi tavoitella enemmän tai onnistua paremmin. Nämä odotukset itseen voi tulla mielekkäistä jutuista tai jostakin pakollisesta kuten opinnoista tai töistä."**

**"Kovat vaatimukset itseä tai muita kohtaan, paine elämästä, tulevaisuus, ihmissuhteet."**

### Uupumuksen taustalta löytyy monia syitä

Nuoret tunnistivat uupumuksen taustalta monenlaisia syitä, kuten stressiä, univajetta, mielenterveyden haasteita ja elämäntilanteen muutoksia. Ihmissuhteet ymmärretään usein voimavaraksi, mutta ne voivat myös uuvuttaa, jos niistä puuttuu vastavuoroinen hyvän jakaminen. Raadissa tuotiin esiin myös hyvää pohdintaa siitä, että elämän merkityksellisyyden katoaminen voi olla uupumuksen perimmäinen syy.

**"Jos ihmissuhteessa keskitytään valittamiseen tai riitelystä ja siitä puuttuu kaikki hyvät jutut, on sen ylläpitäminen lopulta suuri rasite."**

**"Perimmäisenä uupumuksen syynä ihmisellä on se, ettei hänellä ole enää elinvoiman lähteitä/lähdettä. Uupumus siis iskee, kun elämästä katoaa sen merkityksellisyys."**

### Uupumus näkyy ja tuntuu arjessa

Raatiin osallistuneet nuoret pohtivat ja sanoittivat oivaltavasti omia uupumuksen kokemuksiaan. Näissä kaikissa kokemuksissa tuli esiin, että uupumus todellakin näkyy ja tuntuu arjessa monin tavoin. Uupunut voi haluta edelleen tehdä asioita, mutta ei vaan enää kykene siihen.

**"Tuntuu usein voimattomalta ja siltä ettei jaksaisi tehdä asioita, mitkä normaalisti jaksaisi tehdä."**

**”Myös tämän hoitaminen on vaikeaa kun uupumus on minulle tosiaan kuoren kaltainen tila. Sisältä haluan harrastaa, työskennellä ja toimia, mutta yhä useammin ei pysty.”**

### Uupumusta voi ennaltaehkäistä

Nuoret huomioivat, että uupumusta kannattaa pyrkiä ennaltaehkäisemään ja lievittämään jo ennen kuin se syvenee. Oman hyvinvoinnin arviointia pidettiin tärkeänä, jotta pystyy tekemään valintoja sen edistämiseksi. Kuitenkin tehtävien karsiminen voi olla vaikeaa, jos sen takia tuntee jäävänsä jälkeen esimerkiksi harrastuksissa. Tämä puolestaan voi jopa lisätä kuormitusta ja uupumista.

**”Olen useasti joutunut karsimaan harrastuspäiviä (mm musiikki ja urheilu) pois, sillä koulun kanssa on ollut kiireitä. Vaikka se onkin järkevää, niin ei sekään ole aina helppoa, sillä helposti tulee tunne että jää jälkeen eikä kehity samassa tahdissa kuin muut, mikä taas voi lisätä uupumuksen tunnetta.”**

### Uupunut nuori tarvitsee tukea

Monet nuoret kokivat, että on tärkeää itse tunnistaa uupumisen kokemus, ja pyrkiä paikantamaan sen syyt. He kuitenkin korostivat, että uupumukseen tarvitsee tukea ja myös ammattiapua. Avun saaminen ei välttämättä ole helppoa, jos ei tiedä, mistä sitä voisi hakea. Tärkeänä näkökulmana nostettiin esiin, että uupumuksen kanssa selviämistä auttaa, kun joku ottaa sen todesta.

**”Olen henkisesti ja fyysisesti uupunut. Olen yksin. En jaksa. Mistä apua.”**

**”Uupumiseen auttaa ainaskin se, että irrottautuu rohkeasti uupumuksen aiheuttajasta (mikäli sellaisen paikallistaa tietyksi). Lepoa tottakai tarvitsee ja mielekästä tekemistä. Monille varmaankin myös ammattiapu on tarpeen.”**

**”Uupumuksen kanssa selviämisestä auttaa itsellä ainakin jo ihan se että joku validoi ja ottaa tosissaan sen oman tunteen uupumuksesta.”**

### Nuorten uupumus pitää ottaa vakavasti

Raatilaiset painottivat, että uupumus on vakava asia, joka koskettaa monia nuoria. Keskustelussa esitettiin toive, että nuorten uupumuksesta pitäisi puhua enemmän ja monipuolisemmin.

**”Uupumuksesta nuorilla pitäisi puhua enemmän ja tuoda esiin sitä että eri asiat uuvuttaa erilaisia ihmisiä, ja varsinkin kasvavilla nuorilla uupumus voi tulla nopeasti ja yllättäen, sekä myös mielekkäitä asioita tehdessä!!!”**

### Nuorten ehdottamia toimenpiteitä:

- Nuorten uupumuksesta enemmän keskustelua.
- Nuorille tukea liiallisten paineiden käsittelyyn.
- Nuorille tukea uupumuksen ennaltaehkäisyyn.
- Nuorille tukea uupumuksen tunnistamiseen.
- Uupuneille nuorille helposti saavutettavaa ammattiapua.

Punaisen Ristin Nuorten turvatalot järjestivät digiraatikeskustelun aiheesta uupumus 15.2. - 1.3.2023.

Uupumus-raatiin osallistui 13 nuorta. Nuoret olivat iältään alle 29-vuotiaita.

Digiraadit ovat

- Tapa vaikuttaa verkossa
- Anonyymejä ja turvallisia keskusteluja
- Tarkoitettu kaikille alle 29-vuotiaille