

mieli

Suomi uupuu: mitä mielenterveyden romahdus tekee yhteiskunnalle?

Julia Sangervo, asiantuntijapsykologi

MIELI ry





This cartoon can be used without charge by individuals & community groups.
2015-133 © INKINCINCT Cartoons www.inkincinct.com.au

Julia Sangervo

- Asiantuntijapsykologi, MIELI ry
- Yrittäjä, tietokirjailija
(Vuoden psykologiyrittäjä 2023)
- Tampereen kaupunginvaltuuston
varapuheenjohtaja
- Erikoistunut mielenterveyden ja
yhteiskunnallisten rakenteiden yhteyksiin



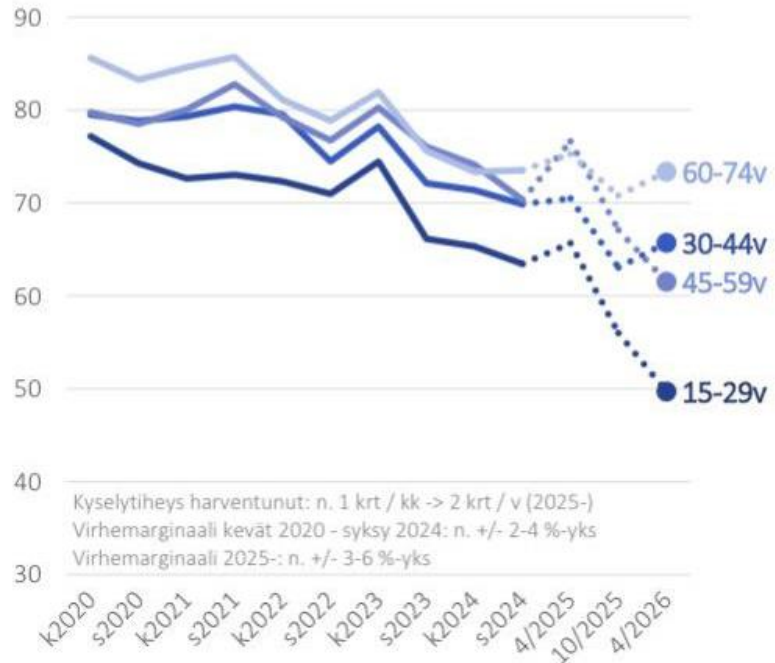
Mielenterveyden ongelmat ovat lasten ja nuorten ylivoimaisesti suurin terveyshaaste.

Samalla STM:n mukaan lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut ovat edelleen vaarantuneet kaikilla hyvinvointialueilla ja Helsingin kaupungissa.

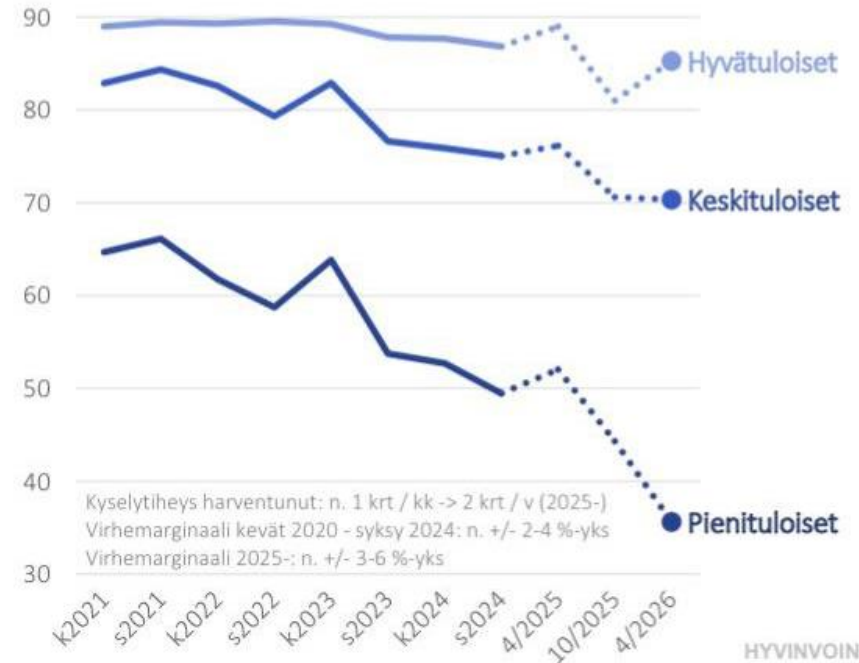


5. Kuinka luottavaisesti suhtaudut tulevaisuuteesi tällä hetkellä?

melko tai erittäin luottavaisesti, %



Kyselytiheys harventunut: n. 1 krt / kk -> 2 krt / v (2025-)
Virhemarginaali kevät 2020 - syksy 2024: n. +/- 2-4 %-yks
Virhemarginaali 2025-: n. +/- 3-6 %-yks



Kyselytiheys harventunut: n. 1 krt / kk -> 2 krt / v (2025-)
Virhemarginaali kevät 2020 - syksy 2024: n. +/- 2-4 %-yks
Virhemarginaali 2025-: n. +/- 3-6 %-yks

HYVINVOINTI JA
MIELIALA

Enää vain puolet nuorista uskoo tulevaan

Nykynuoret eivät ole heikompia kuin aiemmat, vaan maailma on muuttunut ja nuoret pyrkivät sopeutumaan siihen. Nuorten oireilu on ymmärrettävää.

**Suomi on joutunut EU:n tarkkailuluokalle
myös mielenterveyspalvelujen takia**



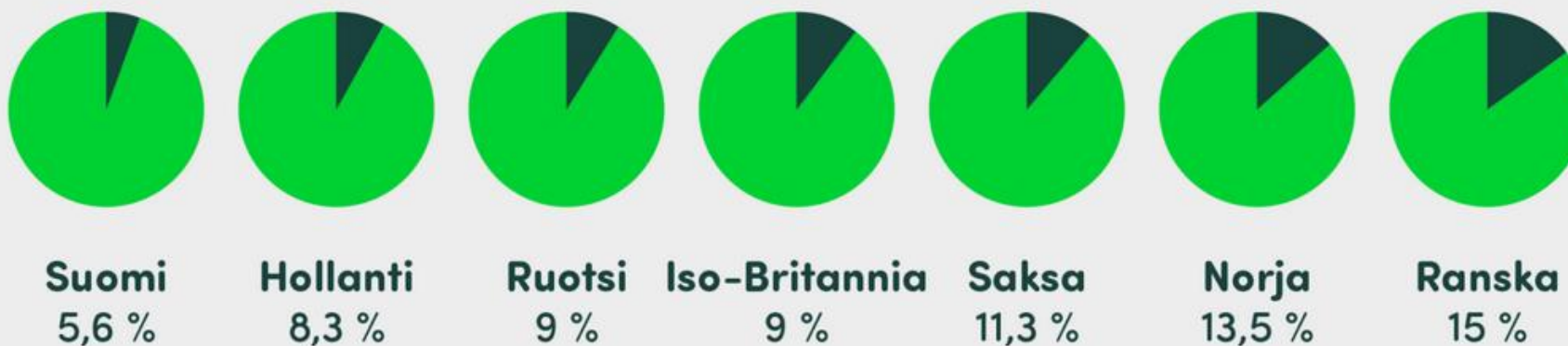
Suomi on ainoa Pohjoismaa EU-komission sosiaalisen kehityksen riskiryhmässä

- Syynä on, että useat keskeiset hyvinvoinnin indikaattorit ovat heikentyneet verrattuna muihin EU-maihin: mm. **työttömyys, lapsiperheköyhyys ja hoidon saatavuus.**
- Suomessa kansalaisista **8,5 %** kokee, että ei saa tarvitsemiaan terveydenhoidon palveluja. EU-keskiarvo on vain **2,5 %**.

30 % mielenterveyden ongelmia kokeneista suomalaisista ilmoitti, ettei ollut saanut tarvitsemaansa mielenterveyden hoitoa. EU:n keskiarvo oli vain 4 %.

Vielä selvemmin mielenterveyspalvelujen riittämättömyys näkyi nuorissa: jopa 40 % koki jääneensä vaille tarvitsemaansa hoitoa.

Mielenterveyspalvelujen osuus julkisen terveydenhuollon kustannuksista eri maissa

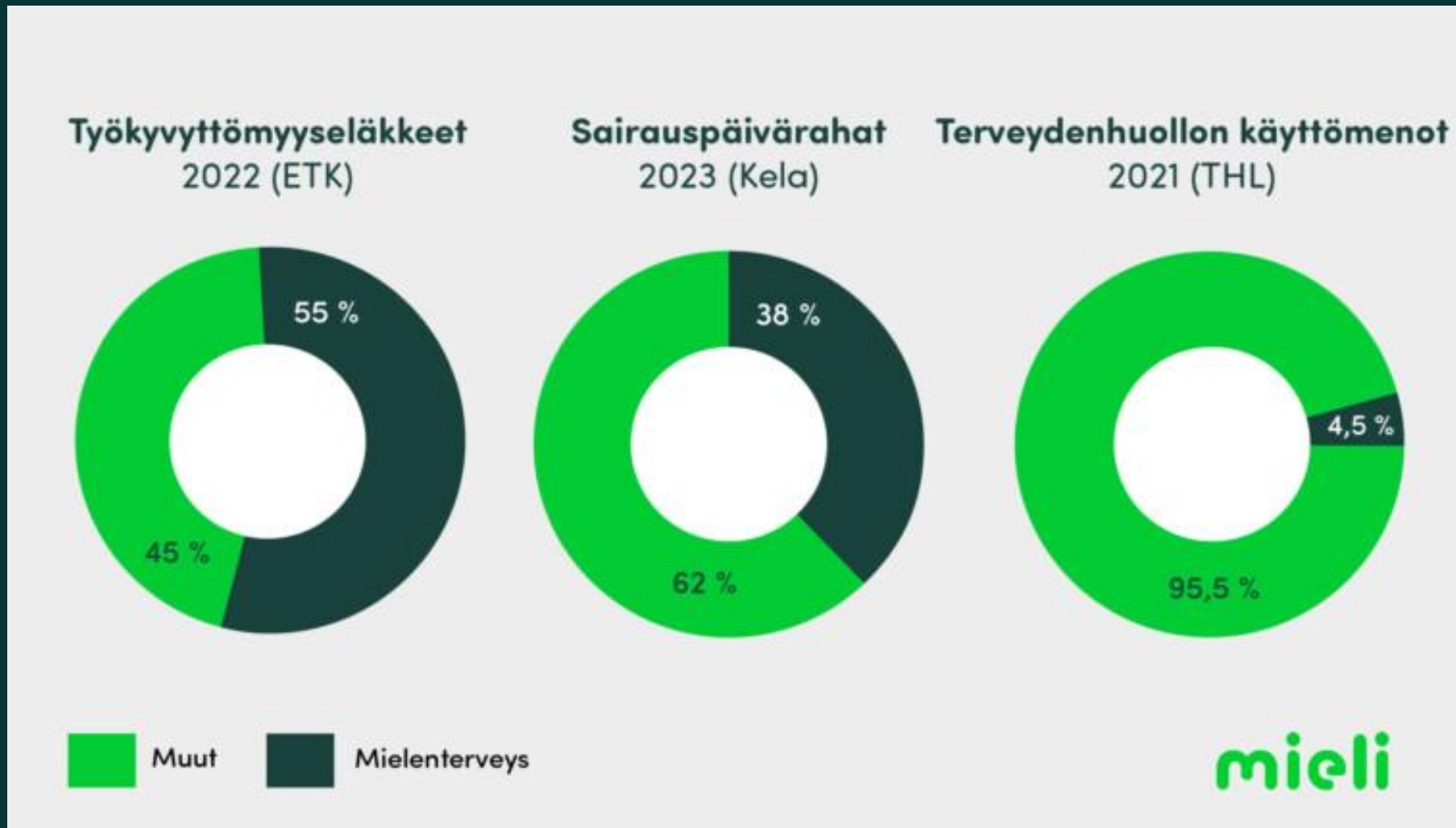


Lähde: OECD 2021

mieli

*Mielenterveyspalveluiden osuus julkisesta terveydenhuollosta eri maissa OECD:n mukaan. Suomi: 5,6 %.
Hollanti: 8,3 %. Ruotsi: 9 %. Iso-Britannia: 9 %. Saksa: 11,3 %. Norja: 13,5 %. Ranska: 15 %.*

Mielenterveyteen panostus suhteessa ongelmien laajuuteen?



Vaikka avun tarve on kasvanut voimakkaasti, psykiatrian osuus erikoissairaanhoidon rahoituksesta on pienentynyt koko 2000-luvun ajan

Psykiatrian osuus erikoissairaanhoidon rahoituksesta

Vuonna 2000

16,8 %



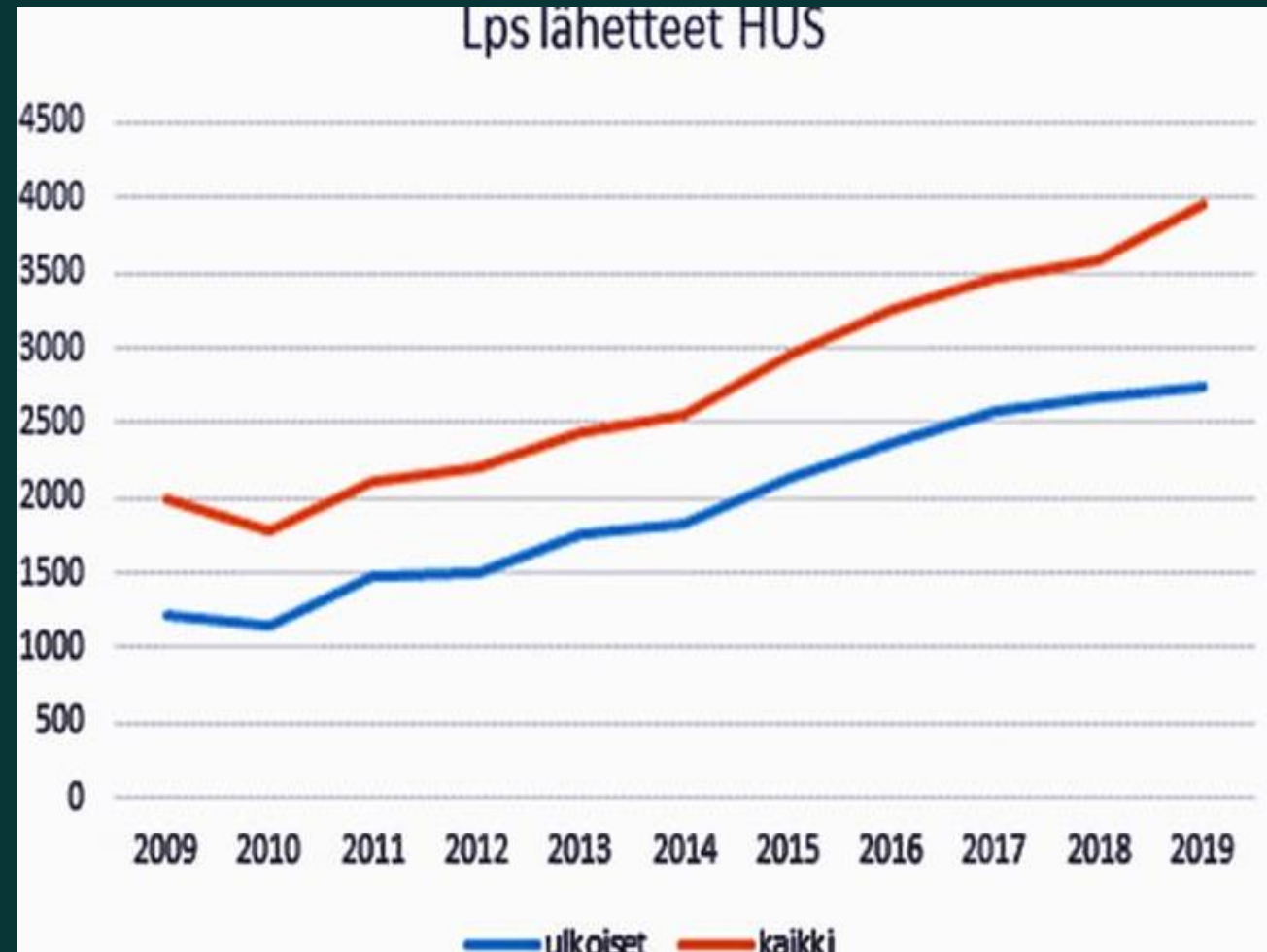
Vuonna 2021

10,6 %

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021.
Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.

mieli

Samalla psykiatrialle tehtävät lähetteet ovat moninkertaistuneet (esim. HUS lastenpsykiatria)



Mielenterveyden hoito on ollut puutteellista työkyvyttömyyseläkettä hakeneilla – lähes 90 % ei ollut saanut kuntoutuspsykoterapiaa

Masennuksen hoito näyttää toteutuvan puutteellisesti Kelan työkyvyttömyyseläkkeen hakijoilla

Masennuksen vuoksi Kelan työkyvyttömyyseläkettä vuonna 2019 hakeneiden saama hoito 12 kuukauden aikana



Grafiikka: Kela

**Jokaisella meistä
on mielenterveys,
joka joskus oireilee
– aivan kuin
fyysinen
terveyskin.**

mieli.fi

mieli

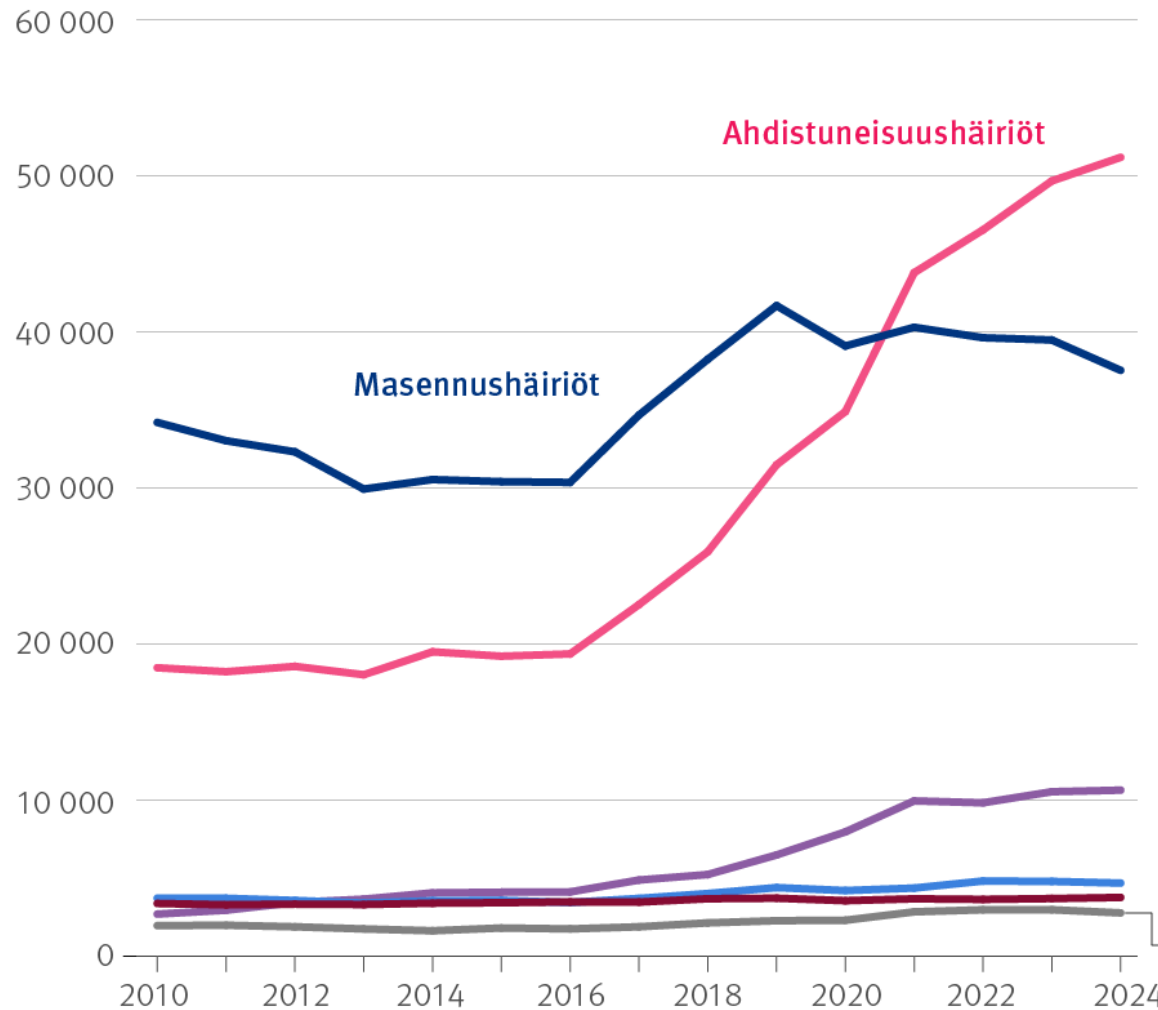




Mielenterveysongelmista tuli selvästi yleisin peruste nuorten aikuisten pitkille sairauspoissaoloille

Sairauspäivärahan 16–34-vuotiaat saajat yleisimmissä sairausryhmissä* 2000–2024





Sairauspäivärahan saaminen masennushäiriöiden perusteella vähentyi, mutta kasvoi ahdistuneisuushäiriöiden perusteella edelleen

Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden perusteella saaneiden lukumäärä diagnosoituvissa vuosina 2010–2024

Uni- ja syömishäiriöt

Muut mielialahäiriöt kuin masennus

Skitsofreniaryhmän sairaudet

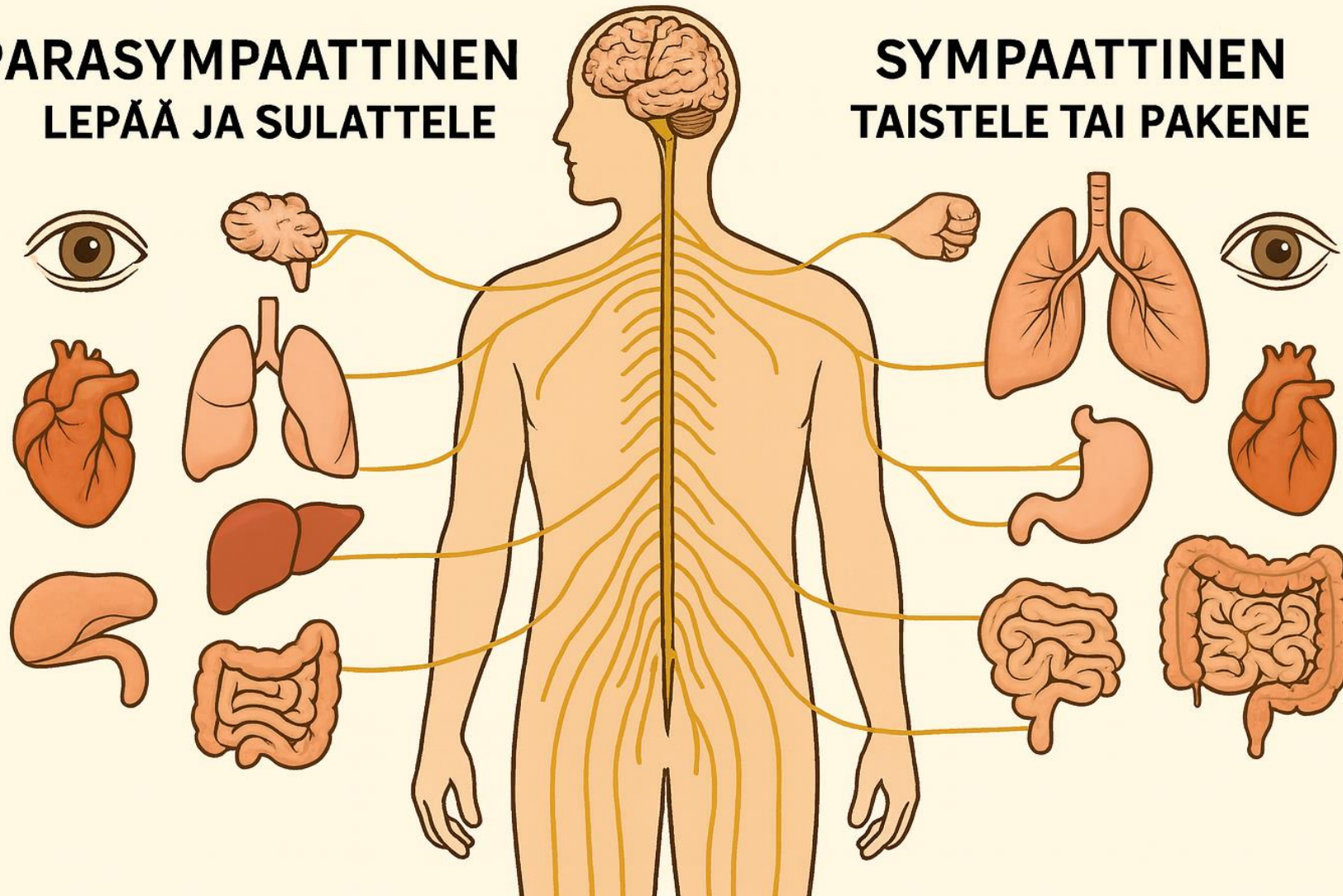
Muut mielenterveyden häiriöt

Grafiikka: Kela

AUTONOMINEN HERMOSTO

PARASYMPAATTINEN
LEPÄÄ JA SULATTELE

SYMPAATTINEN
TAISTELE TAI PAKENE





Joka neljännellä suomalaisella on kohonnut riski työuupumukseen tai todennäköinen työuupumus (TTL, 2026).

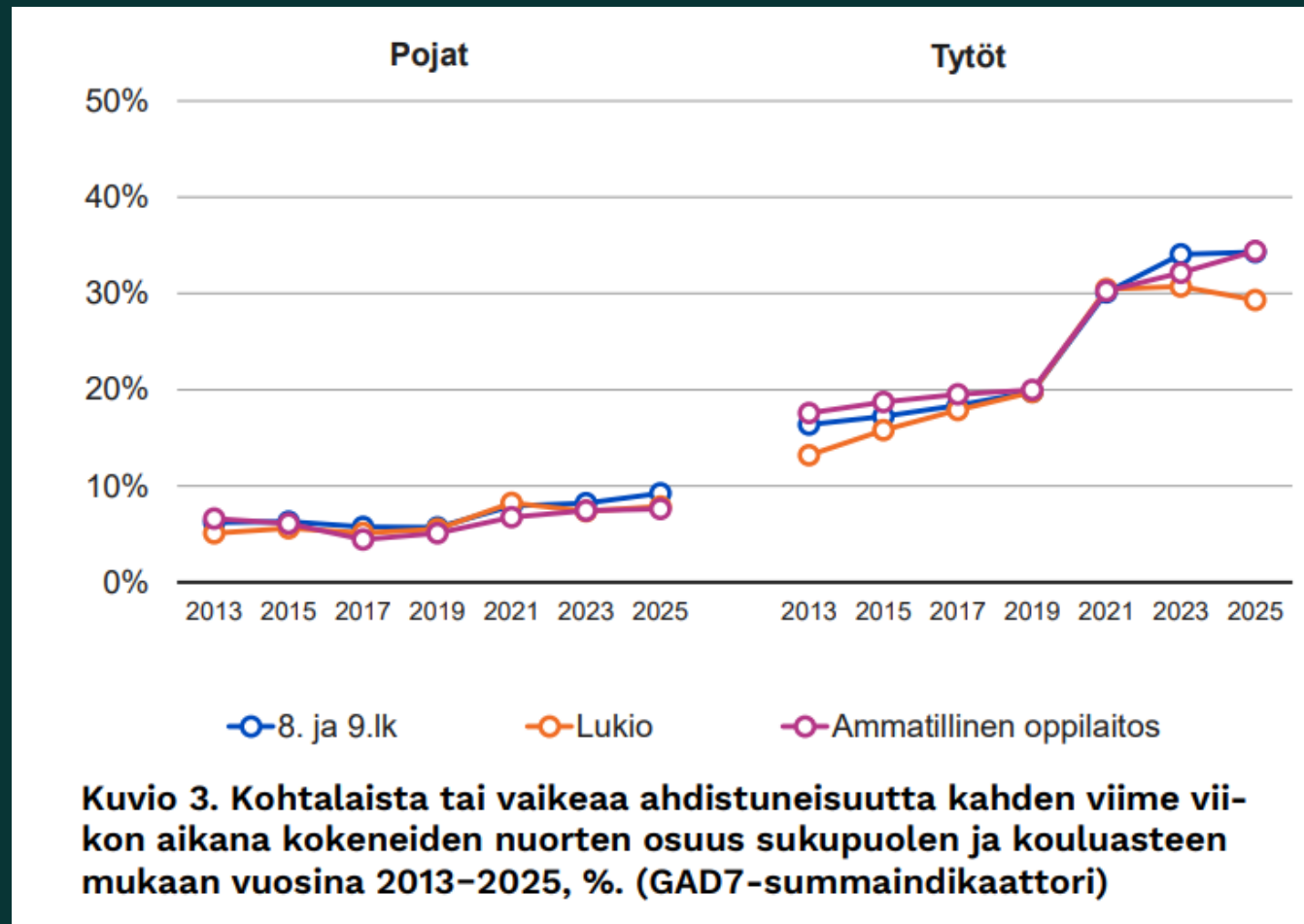
mieli

Kolmannes (35 %) yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista pelkää työelämän olevan liian raskasta. (Nuorten yrittäjäyys ja talous NYT, 2025)

Yli **70 %** tytöistä ja yli **40 %** pojista raportoi vähintään yhdenlaista huolestuttavaa mielenterveyden oireilua (THL, 2023).

Yleisin mielenterveyden oire on sosiaalinen
ahdistuneisuus: **50 %** tytöistä ja **20 %** on
ahdistunut sosiaalisista tilanteista
(THL, 2025).

Ahdistuneisuus ei ole laskenut koronaa edeltävälle tasolle: joka kolmannella tytöllä kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta, joka kymmenennellä pojalla



Suomen tulos romahti uusimmassa Unicefin rikkaiden maiden lasten ja nuorten hyvinvointivertailussa

- Suomi sijoittui vertailussa 43. maan vertailussa vasta **sijalle 17.**
- Edellisessä vuoden 2020 vertailussa Suomi oli sijalla 5.
- Romahdusta selittää nuorten itsemurhien kasvu, lasten ylipainon nousu ja oppimistulosten heikentyminen

Suomen tulos romahti uusimmassa Unicefin rikkaiden maiden lasten ja nuorten hyvinvointivertailussa

- Esim. Sekasin-chatissa nuoret ottavat nyt vuoteen 2024 verrattuna tuplasti useammin yhteyttä tilanteissa, joissa ovat yrittämässä itsemurhaa
- Samalla Suomi on toistuvasti sijoittunut maailman onnellisimmaksi maaksi. Onko se sitä lapsille ja nuorille?

Mielenterveyden oireilu, kuten masennus tai ahdistus, ei lähtökohtaisesti ole vain häiriö.

Se on pyrkimys sopeutua vallitseviin olosuhteisiin. Kaikki, mitä mielemme tekee, on yritys auttaa meitä.

Nuorten mielenterveyden heikentyminen vaikuttaa yllättävän moneen yhteiskunnan osa-alueeseen

**OECD arvioi jo 2018
mielenterveysongelmien
maksavan Suomelle yli 11
miljardia euroa vuodessa.**

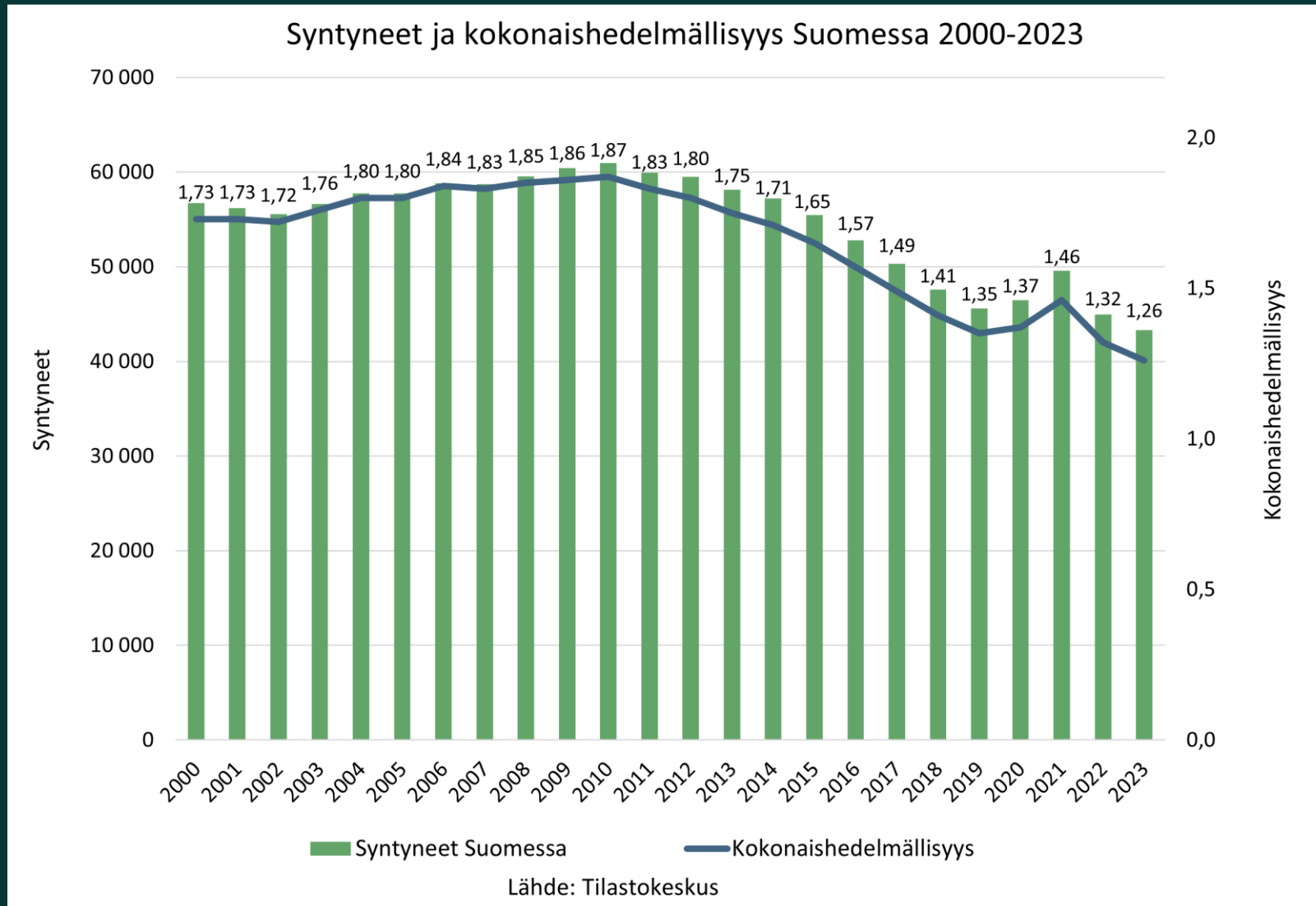
**Oireilun kasvun
perusteella summa on
nykyään huomattavasti
suurempi.**

mieli.fi



mieli

Syntyvyyden romahdus ja mielenterveys?



Mielenterveyden kuormitus voi selittää syntyvyyden laskua, mikä jo itsessään aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia

- **40 % opiskelijoista ei toivo saavansa lapsia tulevaisuudessa.** Lapsia toivovien naisten osuus oli laskenut seitsemän prosenttiyksikköä vuodesta 2021.
- **Psyykkisesti kuormittuneet opiskelijat toivovat harvemmin lapsia kuin ei-kuormittuneet ja he myös kertovat lastensaannin esteistä muita useammin.**
- Jo aiemmin tutkittu, että suomalaisvanhemmat ovat maailman uupuneimpien joukossa, joten nuorten pelko ei tule tyhjältä.

Mielenterveys varusmiespalveluksessa ja puolustuspolitiikassa

- Mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö ovat yleisimpiä syitä varusmiespalveluksen keskeytymiselle tai suorittamatta jättämiselle.
- Viime vuonna yli puolella kutsunnoista vapautetuista oli ongelmia mielenterveyden, päihteiden tai käytöksen kanssa. Trendi näkyy kasvavana.
- Samalla turvallisuustilanne on kuormittanut nuoria: $\frac{3}{4}$ nuorista raportoi Venäjän hyökkäyssodan jälkeen mielenalan laskua ja ahdistuneisuutta.

Mistä mielenterveyden oireilun kasvu johtuu?

**Se linkittyy moniin yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin,
johon emme ole evolutiivisesti sopeutuneet**

Mistä me kuormitumme?

YHTEYS HEIKKENEÉ	VAATIMUKSET KASVAVAT	MIELI YLIKUORMITTUU
Yksilökeskeisyys	Kilpailu-, suoritus- ja kulutuskulttuuri	Digiärsyketulva ja some
Yksinäisyys	Työn intensifikaatio ja merkityksen häviäminen	Epävarmuuden lisääntyminen
Luontokato ja liikkumattomuus	Taloudellinen kuormitus	Globaalien uhkakuvien seuraaminen

**Keskeinen juurisyy on yksilö-, kilpailu- ja
kulutuskeskeinen kulttuuri sekä yhteiskunnan
jatkuvasti kiihtyvä tahti.**

Perfektionismi on lukuisten tutkimusten mukana yleistynyt viime vuosikymmenien aikana merkittävästi nuorilla aikuisilla. Se altistaa ahdistuneisuudelle ja masennukselle.

Suorituskeskeisyys ei siis ole vain yksilön sisäinen piirre, vaan myös kulttuurin tuottama ominaisuus!

Nuorten mielenterveyskriisin ratkaisu tarvitsee kahdenlaisia toimia:

1) Juurisyihin puuttuminen, mielenterveyttä edistävä työ läpi yhteiskunnan ja yhteisöjen

2) Palvelujärjestelmän korjaaminen ja avun saamisen parantaminen

**Jokainen nuoria kohtaava
aikuinen voi vaikuttaa
vahvistavasti heidän
mielenterveyteensä.
Jokainen kohtaaminen
merkitsee.**

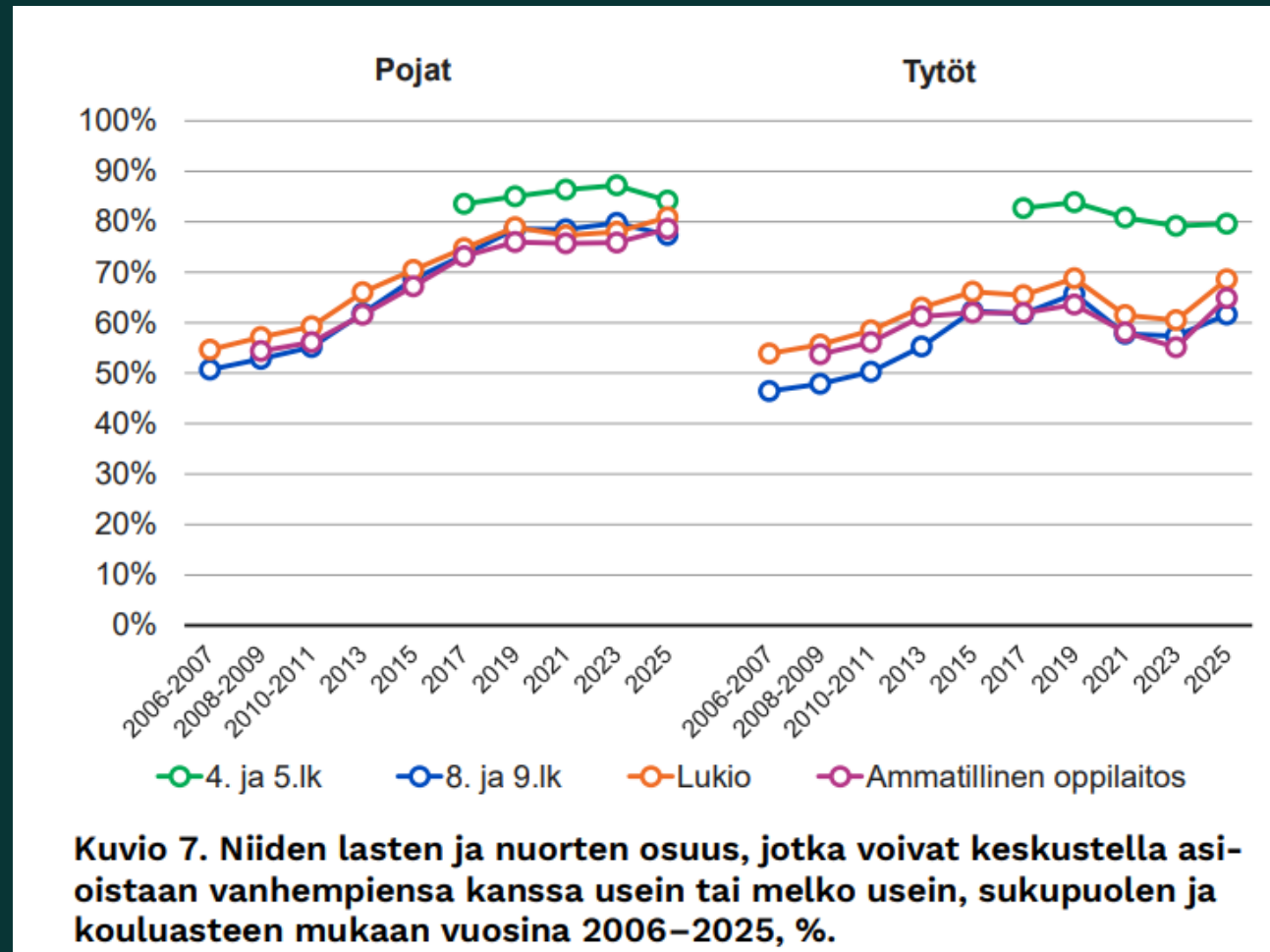


**Toivoa on! Uudessa
kouluterveyskyselyssä
yli 60 %
yläkoululaisista koki,
että opettajat
kiinnostuneita heidän
kuulumisistaan.**

**2000-luvun alussa näin
koki vain 30 %.**



70 prosentilla nuorista on hyvä keskusteluyhteys vanhempiin! Tässä huomattavaa kasvua 2000-luvun alusta, jolloin näin oli vain 40 prosentilla nuorista



Kuvio 7. Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka voivat keskustella asioistaan vanhempiensa kanssa usein tai melko usein, sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2025, %.

**Tarvitsemme
kulttuurin, jossa
inhimillinen
kohtaaminen ei
kuulu vain
terapeutin
vastaanotolle, vaan
se läpäisee koko
yhteiskunnan.**

mieli.fi



mieli

Me emme voi enää puhua mielenterveyskriisistä vain yksilön ongelmana. Se on koko Suomen tulevaisuuden kysymys.

Tarvitsemme päätöksiä, jotka asettavat mielenterveyden samalle viivalle talouden ja turvallisuuden kanssa.

Jokainen meistä voi samalla olla osa toivoa — omassa työssään, arjessaan ja kohtaamisissaan.

Matalan kynnyksen mielenterveysavulla on merkitystä

- Sekasin-chatissa käytiin viime vuonna lähes **55,000** tukikeskustelua, mutta yhteydenottoja tuli yli **130,000**
- Kriisipuhelimessa yli **111,000** vastattua soittoa ja lähes **320,000** soittoyritystä

Sekasin-chat tarjoaa nuorille vaikuttavaa matalan kynnyksen keskusteluapua

- **86 %** apua saaneista nuorista kertoi, että olisi jäänyt yksin pahan olonsa kanssa ilman Sekasin-chattia
- **36 %** nuorista kertoi, että olisi todennäköisesti satuttanut itseään ilman chattia

”Kiitos tästä keskustelusta, todella kiitos. Taisit juuri pelastaa yhden ihmishengen. Onneksi tällaisia paikkoja on olemassa, mihin soittaa.”

Palaute MIELI kriisipuhelimeen soittaneelta

Lapset ja nuoret
voivat opettaa myös
meille uutta kykyä
uskaltaa olla
haavoittuvainen.

mieli.fi

mieli

Tue lasten ja nuorten mielenterveyttä. Auta nyt.

- ♥ Tekstaa **MIELI** numeroon **16499** (10€)
- ♥ Lahjoita **MobilePaylla** numeroon **60460**
- ♥ Lahjoita **netissä** osoitteessa **mielilahjoitus.fi**

mieli

Kiitos



Seuraa somessa: [@juliasangervo](#)

Tai ota yhteyttä: julia.sangervo@mieli.fi, +358 40 486 5468
