

Yksinäisyydestä ja sen vaikutuksesta terveyteen

(ryhmätapaamisen materiaali 2023)

Sisältö

1. Yleistä yksinäisyydestä
2. Yksinäisyys ja terveys
3. Miten yksinäisyyteen voi puuttua?
4. Ryhmätehtävän aiheita

1. Yleistä yksinäisyydestä

Mitä yksinäisyys on?

- Yksinäisyys on ihmisen omakohtainen kokemus.
- Ihminen on yksinäinen, jos hänellä on vähemmän läheisiä ihmissuhteita kuin hän itse haluaisi.
- Kyse on siis todellisuuden ja toiveen välisestä ristiriidasta.
- Kokemusta mitataan laadulla eikä määrällä.
- Yksinäisyys ole vain yhdessä hetkessä mitattava asia vaan jatkumo.
- Jokaisella on joskus ajoittaista yksinäisyyttä esim. elämänmuutosten yhteydessä.
- Elämään liittyy yksinäisyyden kokemuksia, mutta normaalisti ne menevät myös ohi. Ongelma siitä tulee, kun yksinäisyys pitkittyy ja ihminen kokee, ettei hän voi tehdä sille mitään.

(lähde: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>)

Yksinäisyys – henkilökohtainen tragedia ja yhteiskunnallinen ongelma

- Yksinäisyys on sekä yksilön että yhteiskunnan ongelma
- Pitkittynyt yksinäisyys saa aikaan muun muassa terveysongelmia, sosiaalisia pelkoja, työttömyyttä ja velkaantumista.
- Yksinäisimmät ihmiset löytyvät yhteiskunnan köyhimpien ja huono-osaisimpien joukosta.

Videoita, jotka virittävät aiheeseen

- Yleistä yksinäisyydestä: [Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys – YouTube](#), SPR, kesto 2.56 min
- Mikäli aikaa/ halua riittää, voi katsoa myös jonkun/ jotkut seuraavista videoista koskien kokemuksia yksinäisyydestä:
 - [Yksinäisenä vanhuuden labyrintissä - YouTube](#), Vanhustyön keskusliitto, kesto 1.31 min (keskittyy ikäihmisen yksinäisyyteen)
 - [Opiskelijan yksinäisyys - miltä se tuntuu? - YouTube](#), Nyyti ry, kesto 2.35 min (keskittyy opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen)

SPR:n yksinäisyysbarometri 2022 (dia 1/2)

- Tutkimuksen toteutti Suomen Taloustutkimus (tammikuu 2022), käsitti kohderyhmänä olivat 15 – 84 -vuotiaat Suomessa asuvat Ahvenanmaata lukuun ottamatta
- Yksinäisyys koskettaa joka toista Suomessa asuvaa.
- Yli puolet kertoo kokeneensa kuluneen vuoden aikana yksinäisyyttä ainakin joskus.
- Erityisesti nuorten, nuorten aikuisten ja ikäihmisten ahdinko näkyvät hälyttävästi yksinäisyysbarometrin tuloksissa.
- Koronarajoitukset ja tartunnan välttelyn mainitsee tärkeimmäksi syyksi yksinäisyyteen 70 prosenttia vastaajista.

SPR:n yksinäisyysbarometri 2022 (dia 2/2)

- Yksinäisyys on jatkunut vähintään vuoden joka toisella, ja neljänneksellä piinaa on kestänyt yli viisi vuotta. Korona ei siis yksinään selitä vakavaa tilannetta.
- Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevat erityisesti alle 25-vuotiaat, opiskelijat, pienituloisimmat vastaajat sekä yksinasuvat.
- Yli puolet kokee eristäytyneisyyden tunteita ainakin joskus. Ulkopuolelle jättämisen tunteita kokee ainakin joskus hieman alle puolet vastaajista.

Yksinäisyys on yhteydessä yhteiskunnan eriarvoisuuteen

- Mitä eriarvoisempi yhteiskunta on, sitä enemmän siellä on säännönmukaisesti yksinäisyyden kokemusta.
- Kaikkein syvimmät yksinäisyyden kokemukset ovat leipäjonoissa ja muissa hyvin haavoittuvissa ryhmissä
- Kansainvälisessä vertailussa Suomessa ja muissa Pohjoismaissa yksinäisyyttä tilastoidaan selvästi vähemmän kuin muissa maissa. Hyvinvointivaltio ja tasa-arvoisuus vaikuttaisivat vähentävän yksinäisyyttä.

(lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-9194161>)

Yksinäisyys on monen ongelman taustalla

- Yksinäisyys on niin sanottu juurisyy eli monien muiden asioiden takana oleva tekijä.
- Se selittää esimerkiksi ylipainoa, päihdeongelmaa, masennusta jne.
- ”Poliittisesti ratkaisevaa on se, että kun pohdimme ihmisten ylipainoa, alkoholismia ja muita tämäntyppisiä tekijöitä niin tiedostamme, että se asia jota viime kädessä hoidamme, on yksinäisyys” (prof. Juho Saari)

(lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-9194161>)

2. Yksinäisyys ja terveys

Yksinäisyys on terveysuhka

- (Vastentahtoinen) yksinäisyys lisää kuolleisuutta lähes yhtä paljon kuin tupakointi (eräiden tutkimusten mukaan vastaa 15 tupakan polttamista päivässä) ja enemmän kuin lihavuus tai huono fyysinen kunto.
- Se huonontaa elimistön puolustusmekanismeja, lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä neurologisten sairauksien riskiä.
- Yksinäiset ovat alttiimpia virusinfektioille, kuten flunssalle, ja korkean verenpaineen riski on heillä suurentunut.
- Yksinäiset kokevat enemmän stressiä.

(lähde: Ruuskanen, O. 2011. Yksinäisyys on vaarallista terveydelle. Duodecim 127 (8), s. 754.)

Yksinäisyys on kansanterveysongelma

- Yksinäiset liikkuvat vähemmän ja syövät epäterveellisemmin. Se voi olla yksi elämäntapoihin liittyvä hypoteesi.
- Yksinäisyys vaikuttaa myös unen laatuun, jolla on yhteys sydänsairauksiin.
- Yksinäisyydellä on yhteys sepelvaltimotautiin sekä aivoverenkierron häiriöihin (ml. sydänkohtaukset ja aivohalvaukset), mutta yksittäistä suoraa vaikutusmekanismia tämän taustalla ei tunneta

(lähde: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>)

Yksinäisyys on kansanterveysongelma

- Yksinäisyys on yhteydessä syöpään sairastuvuuteen.
- Yhteysmekanismiksi on epäilty yksinäisyyden aiheuttamaa kroonista stressiä, joka aktivoi autonomisen hermoston ja vaikuttaa moneen prosessiin, jotka ovat yhteydessä kasvainten kehittymiseen.
- Yksinäisillä on tavanomaista enemmän ahdistuneisuutta ja masennusoireita sekä varsinaista kliinistä depressiota.
- Yhtenä mekanismina on havaittu, että yksinäisyys ohjaa ihmisen huomion negatiivisiin kokemuksiin ja muistoihin. Se myös saa negatiiviset tunteet kestäämään pidempään kuin positiiviset. (vrt. masennus).

(lähde: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>)

Yksinäisyys on kansanterveysongelma

- Yksinäisyys on riskitekijä dementialle ja masennukselle
- Vasten tahtoaan yksin olevan elimistö erittää stressihormonia, joka pitkällä aikavälillä syö terveyttä ja vaikeuttaa mm. painonhallintaa (yli-/alipaino)
- Yksinäisyys vaikuttaa käyttäytymiseen ja elämänhallintaan: esimerkiksi alkoholin runsasta käyttöä, tupakointia ja epäterveellistä syömistä esiintyy, kun yksinäinen kompensoi muilla aineilla sitä vajausta, joka jää, kun sosiaalisia suhteita ei ole tarpeeksi.

(lähteet: <https://yle.fi/uutiset/3-10729799>, <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>)

**3. Miten
yksinäisyyteen voi
puuttua?**

Miten yksinäisyyteen voi puuttua?

- Prof. Saari: yksinäisyyttä on tärkeää lähestyä kalastuskerhon esimerkin tapaan epäsuorasti.
- Lämmin, ystävällinen ja yhteistoimintaan kannustava suhtautuminen toimii paremmin kuin suorat interventiot, jotka tähtäävät yksinäisyyden vähentämiseen.
- Ongelmallisempi tilanne on silloin, kun yksinäisyys pitkittyy.
- Erityinen huoli yksinäisistä työttömistä miehistä, joiden tavoittamiseen julkisella vallalla tai kansalaisyhteiskunnalla ei ole tällä hetkellä toimivia keinoja.
- Useat kansalaisjärjestöt tavoittavat yksinäisiä naisia helpommin kuin miehiä.

(lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-9194161>)

Punaisen Ristin toimintamuodot ja yksinäisyys

- Esimerkiksi:
- Ystävätoiminta [SPR Ystävätoiminta | RedNet \(punainenristi.fi\)](#), toimintamallit [Toimintamallit | RedNet \(punainenristi.fi\)](#)
- Näistä malleista terveyden edistämisen toimintaan esim. aistikävely, punainen tuoli, mitä kuuluu? –penkki jne...
- Yksinäisyys puheeksi –työkalu [puheeksiotto työkalu tulostettava.pdf \(punainenristi.fi\)](#)
- Kaveritaitoja (erityisesti nuorille ja aikuisille): [Kaveritaitoja-ohjelma | RedNet \(punainenristi.fi\)](#) ja oppimateriaali [Kaveritaitoja-ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](#)

4. Ryhmätehtävän aiheita

Ryhmätehtävän aiheita

- HUOM. Nämä ovat vain ehdotuksia, omat aiheet ovat sallittuja ja tervetulleita 😊
- Tutustukaa yksinäisyys puheeksi –työkaluun ja mieti, miten, missä ja milloin sitä voisi käyttää terveyden edistämisen toimintojen osana ja tukena
- Katsokaa 1-2 henkilön kertomus yksinäisyydestä Ylen sivuilta ([Katso videot: “Haluaisin kuulua ihmisenä ihmisten joukkoon” – 6 suomalaista kertoo, mitä on olla syvästi yksinäinen \(yle.fi\)](#)), ja miettikää ryhmässänne, miten ja minkälainen vapaaehtoistoiminta voisi tukea ko. henkilöä
- Suunnitelkaa ryhmässänne terveyden edistämisen tapahtuma, jossa otetaan huomioon yksinäisyys ja siihen liittyvät asiat

Kiitos!

