

Loppumaton tentti

Opiskelijan uupumuksesta ja ennaltaehkäisystä

Yhä useampi opiskelija kärsii uupumuksesta ja masennuksesta. Tutkimusten mukaan joka neljäs suomalainen nuori kärsii mielenterveysongelmista. Yleisimmät ongelmat ovat masennus, ahdistuneisuus, päihteiden väärinkäyttö ja syömishäiriöt. Noin puolella sairaus huonontaa huomattavasti toimintakykyä. Opiskelijan uupumusta selittäviä tekijöitä on useita. Yhtenä tekijänä voidaan nähdä identiteetin muodostaminen ja sen luomat paineet. Opiskelija etsii omaa ammattialaansa ja paikkaansa yhteiskunnassa. Opiskeluaikaan kuuluu usein myös

suuria elämänmuutoksia: lapsuudenperheestä irtautuminen ja pysyvän parisuhteen muodostaminen. Opiskelukaupungissa on luotava uusi sosiaalinen verkosto. Monella opiskelijalla on suorituspaineita, mutta myös tavoitteet ovat usein epärealistisen korkealla. Yhteiskunta ja työelämä asettavat opiskelijoille vaatimuksia: odotetaan, että valmistuva olisi monialainen osaaja, joka jaksaa tehdä pitkää päivää ja jolla hyvät sosiaaliset taidot. Taloudelliset tekijät vaikuttavat opiskelijan jaksamiseen: taloudellinen tilanne on usein epävarma, ja moni on riippuvainen vanhempien tuesta. Opiskelun ohella tehtävä työ paitsi helpottaa taloudellista tilannetta, myös tuo mukanaan työkokemusta, jota monilla työpaikoilla odotetaan vastavalmistuneeltakin. Jos aikoo opiskella täydet lukukaudet, oman alan töitä on mahdollisuus tehdä vain kesäaikana. Tässä pyörityksessä opiskelijalle jää harvoin vapaahetkeä tai päivääkään lomaa.

Kaikkia, niin opiskelijoita kuin työssäkäyviä aikuisiakin, väsyttää joskus. Ajoittainen väsymys saattaa johtua esimerkiksi stressistä, elämänmuutoksesta, surusta tai vuodenajasta. Mutta entä jos väsymys ei menekään ohi? Yksinkertaistetusti ajateltuna väsymys kääntyy pitkään jatkuessaan uupumukseksi ja uupumus masennukseksi. Väsyneen ei ole hyvä painiskella yksin ajatustensa kanssa, vaan hänen kannattaa hakea tukea esimerkiksi ystäviltä. Jos



Kuva: Juha Salonen

väsymys ei sittenkään hellitä, on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Tyyppillisiä masennuksen oireita ovat esimerkiksi väsymys, uniongelmat, keskittymiskyvyttömyys, muistamattomuus ja paniikintunne. Usein ihminen kokee kohtuutonta syyllisyyttä, ärtyisyyttä, häpeää, arvottomuutta ja toivottomuutta sekä selvää toimintakyvyn laskua. Toipuminen edistyy usein parhaiten silloin, kun psykoterapia ja lääkehoito yhdistetään. Opiskelija saa ensisijaisesti apua Ylioppilaiden Terveydenhuoltosäätiön kautta. Myös opiskelijan on mahdollista saada sairauslomaa, jolloin hän saa sairauspäivärahaa. Opiskelijan mielenterveyttä koskevat tiedot ovat aina luottamuksellisia, eikä niitä esimerkiksi saa luovuttaa tulevaisuudessa työnantajalle. Mahdollinen mielialälääkitys ei estä opiskelua. Niiden avulla keskittymiskyky voi jopa parantua. Ne helpottavat väsymystä, ahdistusta ja mustaa mieltä sekä vaikuttavat positiivisesti unen määrään ja laatuun.

Jotta toipumisprosessi voisi alkaa, on tärkeää, että uupumuksen syy selvitetään. On helpompaa ennaltaehkäistä omaa uupumustaan, kun tiedostaa, missä tilanteissa itse uupuu. Useimmiten tämä tarkoittaa asioiden selvittämistä ammattiavun kanssa esim. psykoterapiassa. Ennaltaehkäisyyn kannalta tärkeää on huolehtia fyysisestä hyvinvoinnista: syödä terveellisesti ja monipuolisesti sekä liikua ja levätä riittävästi. Uni on oppimisen ja muistamisen edellytys sekä välttämätön luovuuden kannalta. Päivämme tarvitsee selkeää rytmiä. Luovuus syntyy järjestyksestä, vapaus rutiineista. Myös opiskelu on luovaa työtä: esseiden kirjoitusta, asioiden uudelleen yhdistelyä ja oppimista. Ajatteleminen niin kuin kaikki luova toiminta vaatii joutilasta aikaa.

Edes läheisen ei ole helppo tunnistaa toisen uupumusta ja masennusta. Omaisen tärkein tehtävä on kuitenkin jaksaa

elää rinnalla. Tärkeintä on se, että on läsnä. Koska toisen kärsimyksen näkeminen on vaikeaa, myös tukijaa uhkaa oma uupumus. Vastuunsa tunteva sielunhoitaja osaa erottaa masennuksen synnintunnot (vrt. masennuksen oireet). Hän ohjaa asiakkaan ammattiauttajalle: terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon jne. sekä kannustaa asiakasta hakemaan ammattiapua ja tukee häntä tässä prosessissa. Hyvä sielunhoitaja osaa myös tunnistaa omat rajansa. Hän tietää, milloin voi antaa apua ja milloin sitä on syytä hakea muualta. On muistettava, että masennus on myös fysiologinen tapahtuma: uupumusta ei välttämättä pystytä korjaamaan ilman lääkitystä. Psykoterapiassa voi selvittää asioita, jotka ovat johtaneet uupumukseen, ja saada välineitä siitä selviämiseen. Ammattiavun hakeminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sielunhoitosuhteen täytyisi katketa. Vakavasti masentunut saattaa tarvita myös sielunhoitajan apua, mutta aina näin ei ole. Jokaisen kohdalla tilanne on pohdittava erikseen.

Ennen kaikkea uupuneen on tärkeää oppia tuntemaan itsensä ja tunnistamaan rajansa. Jumala on luonut meidät omaksi kuvakseen ja sellaisena olemme arvokkaita, olimmepa sitten kuinka väsyneitä tahansa.

Laura-Kati Juntunen

Kirjoittaja on toimittaja ja teol.yo, jolta on tänä keväänä ilmestynyt uupumusta käsittelevä kirja *Pohjakosketuksia – Uupuneiden selviytymistarinoita* (Sley-Kirjat 2005). Laura-Kati piti STI:ssä huhtikuussa opiskelijan uupumisesta luennon, joka löytyy STI:n kotisivulta www.teolinst.fi/luennot.

Laura-Katista oli Henkilökohtaisesti-haastattelu Kulmakiven numerossa 3/2001, silloin tyttönimenä Ylönen.