



# Ylikuormituksen ensimmäiset oireet ovat usein mielialaoireitaö ö Mitä mielessä, ylilääkäri Harri Selänne?

*öJos valmentaja haluaa saada nuoresta urheilijasta parhaan irti, kannattaisi ensimmäisenä huolehtia, että hän pärjää koulussa. Turhan usein niin ei oleö, sanoo ylilääkäri Harri Selänne.*



**Harri Selänne** on tehnyt mittavan uran Liikunnan ja kansanterveyden edistämässätiön ylilääkärinä, olympiavalmennuksessa ja Mehiläisen liikuntaklinikan vastaavana lääkärinä. Hän kohtaa mielenterveyden kysymyksiä työssään jatkuvasti. Etenkin nuorten stressi näyttää lisääntyvän kaiken aikaa. öKahden viimeisen vuoden aikana uupumus ja erilaiset stressitekijät ovat lukiolaisten ja yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa lisääntyneet yli 20 prosenttia.ö

Selänne puhuu mielellään ylikuormituksesta ja burnoutista ó ja myös tutkii ja hoitaa niitä. öNiissä molemmissa on sekä fyysisiä että henkisiä piirteitä, ja aika usein ylikuormituksen ensimmäiset oireet ovat juuri mielialaoireita: asiat rupeavat ärsyttämään ja alkaa ahdistaa.ö

Toisaalta burnoutia voidaan mitata sydämen sykevaihtelua tarkastelemalla, ja nämä kaksi tilaa ilmenevät usein päällekkäin.

öUrheilijoilla tämä näkyy silloin, kun kaikki menee oikein hyvin, eikä malteta levätä ja lopulta pudotaankin aika syvälle.ö

Erityisen hyvin Selänne tunnetaankin urheilulääkärinä, ja vaikka urheilijat kokevat kilpailukaudella aikamoista henkistä painetta, ei asioista puhuta riittävästi. Urheilijat ovat aivan liian yksin ongelmiensa kanssa.

öJos kysyn olympiatason urheilijalta, kuka hoitaa sinun psyykkisen valmennuksesi, kuka valmistaa sinua voittamaan tai avittaa sinua tekemään parhaan mahdollisen suorituksen, on vastaus usein øi mulla oleøö

## öJoukkueessa on pappi muttei psykologiaí ö

Jotkut urheilijat saattavat itse hankkia psykologin palveluja omalla kustannuksellaan. öOlympiajoukkueessamme oli pitkään tilanne, että siellä oli pappi mutta ei psykologia. Nyt on sentään yksi psykologi, mutta kuinka paljon hän ehtii yksin tehdä?ö

Harri Selänne kääntää katseen Belgiaan.

Eräässä keskisuudessa belgialaisessa kaupungissa on 300 urheilupsykologia, joista erään päivä täyttyy keskipitkänmatkan juoksijoiden hoidosta. Kellään näistä ei varsinaisesti ole ongelmia, vaan vastaanotolla kehitetään voitontahtoa, sitä että saa itsestään parhaan irti kun sitä tarvitaan. Valitettavasti Suomessa parhaat tulokset tehdään kyläkilpailuissa ja arvokisoissa jäädään karsintoihin, kertoo Selänne ja jatkaa, että Suomessa psykologia tai psykiatria tulkitaan tarvittavan vasta kun on hätä.

Ennaltaehkäisy on kuitenkin mielen hyvinvoinnin viisasten kivi.

## Kasvua mielen kustannuksella

Harri Selänne on toiminut pitkään myös työterveyslääkärinä ja nähnyt sitä kautta varsin dramaattisen työelämän muutoksen.

Työtekevää porukkaa vähennetään ja jäljelle jääneille kasataan enemmän hommia. Vaatimustaso lisääntyy ennen kaikkea yksityisellä puolella, jossa kaiken aikaa odotetaan vähintään kolmen prosentin kasvua ja vaikka kuinka tekisi täysillä, täytyy seuraavana vuonna tehdä vielä enemmän.

Siis pienemmillä henkilöresursseilla, lyhyemmässä ajassa sekä tekniikalla, joka asettaa koko ajan lisää vaatimuksia.

Työ vaatii jatkuvasti enemmän osaamista, eikä yksinkertaisilla työkaluilla pärjää oikein millään alalla. Kun väestö samaan aikaan ikääntyy, on heidän entistä vaikeampi oppia yhä teknistyneempien laitteistojen käyttöä.

Kyky selviytyä tehtävistä on siis enenevästi kuormittavampaa erityisesti nyt keski-ikäiselle työväestölle, jonka aikana lasku- ja kirjoituskoneet sekä lankapuhelin on kuljetettu kaatopaikalle.

## Uupumus yllättää yhä aiemmin

Harri Selänne pohtii huolestuneena tulevien vuosien mielenterveyden haasteita ja hakee pohdinnalleen tukea *Winning in a long run* -kaksoisuraturtkimuksesta, jonka mukaan 20 prosentilla urheilulukiolaisista on aloittavista opiskelijoista on vakava tai keskivaikea burnout.

Kolmasosa heistä ei koe minkäänlaista motivaatiota urheiluun tai koulunkäyntiin.

Jyväskylässä tehtävä *Opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen korkeakouluissa (OHO)* -hanke on koko 2000-luvun ajan seurannut korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden kehitystä, ja sen mukaan uupumus, stressi, väsymys ja motivaation puute ovat vuosi vuodelta lisääntyneet.

Kun näitä löydöksiä mitataan, ja samalla mitataan niitä tekijöitä, jotka voivat suojata uupumukselta tai altistaa sille, huomataan, että niitä ovat vanhempien tuki ja sen määrä sekä laatu, uni, ruokavalio, henkilön persoonallisuus ja miten häntä tulisi yksilönä lähestyä.

## Haastava urheilijanpolku

Iso kysymys on, miten uskaltaa heittäytyä tekemään muutamiksi vuosiksi sitä, johon kokee intohimoa tai johon on lahjoja.

öOn kyse kahdesta asiasta, eli kuinka nuori osaa itse rakentaa tässä tilanteessa urheilijanpolkunsa ja kuinka häntä siinä tuetaan. Valitettavasti tutkimuksessamme käy ilmi, että varsin vähän. Nuoret ovat liian usein yksin.ö

öToinen iso asia on se, kuinka paljon toisaalta koulu tai vastavuoroisesti urheilu voi joustaa. Oppilaitosten pitäisi kyetä joustamaan paljon nykyistä enemmän silloin, kun kilpailukausi on kiihvimmillaan. Vastaavasti koeviikkojen aikana valmennusjohdon soisi olevan oikealla tavalla empaattinenö, Selänne kuvaa sellaista varsin luonnollista tapaa toimia, jolla iso osa nuoren ihmisen stressiä voitaisiin torjua.

Tässä vaiheessa voi kysyä onko opiskeluaikojen edelleen lyhentäminen erityisen järkevää ja kustannustehokasta, jos sillä kasvatetaan mielenterveys- ja sosiaalimenoja. öAsioilla on aina vähintään kaksi puolta.ö

Urheilevien nuorten osalta mielenkiintoista on, että opiskelun aiheuttama burnout aiheuttaa helposti samankaltaisia oireita urheiluun ö ei toisinpäin.

öSiis jos valmentaja haluaa saada nuoresta urheilijasta parhaan irti, kannattaisi ensimmäisenä huolehtia, että hän pärjää koulussa. Liian usein näin ei ole.ö

## Iso peukku nuorten eteen tehtävälle mielenterveystyölle

Harri Selänne kertoo aikanaan työskennelleensä vuoden työharjoittelujakson psykiatrisessa sairaalassa ja sanoo jakson olleen lääkäriuran raskain.

öKun mieli järkkyy, on se niin totaalistaö, pohtii Selänne ja muistelee karmeaa esimerkkiä.

öEräs potilas teki itsemurhan tuon jakson aikana hyppäämällä viidennestä kerroksesta, mutta otti mukaan tyynyn, jottei päähän sattuisi. Yhä edelleen mietin toisinaan, että mitä olisin voinut tehdä, jotta tämän olisi voinut ehkäistä.ö

Selänne sanoo, että työ jota tehdään erityisesti nuorten mielenterveyden eteen, ansaitsee suuren kiitoksen. öSe on raskasta ja vaativaa työtä, ehkä raskainta terveydenhoidon alalla.ö

Vaan on nykyajassa hyvääkin mielen kannalta: keskustelu ja asioista puhuminen on lisääntynyt.

öIkävä kyllä mielen sairastumisen merkit on kirjattu kirjoihin ja kansiin aika painavalla kynällä, eikä näitä asiakkaita vieläkään aina kuunnella vastaanotolla aivan samalla tavalla kuin muita. Se on väärin ja raakaa, koska hyvin suuri osa ihmisistä oirehtii joskus psyykkisesti

Mielen järkkyminen aletaan oivaltaa sairaudeksi, josta voi parantua, joka ei tartu ja jota ei tarvitse pelätä.