



Elin- kautinen

Yksinäisyys aktivoi aivoissa saman alueen kuin fyysinen kipu. Yksi ero kivuissa on: yksinäisyyden aiheuttama tuska voi kestää koko elämän.

TEKSTI ILKKA PERNU
KUVAT TOUKO HUJANEN



”

Mitä mä voin tehdä? Kukaan ihminen ei rakasta mua tai muutenkaan pidä tärkeänä ihmisenä. Tunnen olevani surkimus kaikessa suhteessa. Olen ruma, en ole sosiaalinen, en ole mukavaa seuraa, en osaa laittaa ruokaa, en ole hyvä lapsi tai sisarus, ... en ole mitään!!”

Yksinäisyys on hengenvaarallista. Se on yhtä vaarallista kuin tupakointi ja kolme kertaa vaarallisempaa kuin ylipaino. Eikä kyse ole mistään marginaalisesta ilmiöstä. Joka viides suomalainen kertoo olevansa yksinäinen.

Vaikka yksinäisyys ei ole luokiteltu sairaudeksi, se on yhteydessä moniin muihin sairauksiin. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että yksinäisyys on vakava terveysriski – keskeinen asia, joka alentaa hyvinvointia ja terveyttä.

Kansanterveydellisen ongelman lisäksi yksinäisyys on aina henkilökohtainen tragedia. Se aiheuttaa lohduttoman kierteen, jossa musertava olotila vain syvenee. Ja yksinäisyys todella sattuu, se aktivoi aivoissa saman alueen kuin fyysinen kipu. Monet yksinäiset viiltelevät itseään, koska fyysinen kipu on helpompi kestää kuin yksinäisyys. Sen kivun aiheuttaa ihminen – ei ihmisten poissaolo.

Suomi on yksinäisten asuttama maa. Suomalaisissa iskelmissä yksinäisyyttä esiintyy kymmenen kertaa useammin kuin rakkautta. Mitä se kertoo meistä ja mitä asialle voisi tehdä?

”EI MINULLA OLE selviytymisneuvoja.

Itse vain vaivuin yksinäisyyteen. Annoin periksi, kun oli helpompi olla yksin kuin pettyä jatkuvasti. Mitä pieni lapsi osaa tehdä, kun kukaan ei huomaa, että on yksin? Siinä vain kasvaa ympärille muuri, ja sen sisällä voi kuvitella olevansa suojassa haavoilta.”

Ei kukaan päätä alkaa yksinäiseksi. Yksinäisyyteen ajaututaan.

Se voi alkaa jo ennen syntymää. Tutkimuksissa on todettu, että äidin raskausaikana kokema yksinäisyys ennustaa lapsen yksinäisyyttä. Yksinäiset vanhemmat kasvattavat lapsista kaltaisiaan. Yksinäiset vanhemmat eivät näytä tunteitaan eivätkä koskaan puhu mitään. Kotona ei koskaan käy vieraita. Tapa elää tarttuu: lapset oppivat samoja käyttäytymisen ja kommunikaation tapoja, ja yksinäisistä lapsista tulee yksinäisiä nuoria. He vetäytyvät, ovat alakuloisia ja tulevat siksi helposti torjutuksi ja kiusatuksi. Pahimmillaan kierre syvenee ja synkkenee. Yksinäiset nuoret alkavat muita todennäköisemmin käyttää päihteitä ja hakea äärielämyksiä.

Tutkijat ovat havainneet, että nuorten radikalisoituminen on yhteydessä yksinäisyyteen. Koulusurmaajia yhdistää kaverin puute.

Yksinäiseksi ajautumisessa on yksinkertainen logiikka: ihminen ajautuu aina uudelleen ja uudelleen tilanteisiin, joissa hän ei tule valituksi mukaan. Hänet otetaan viimeisenä koulun pesäpallojoukkueeseen. Sitten ei tule kutsua kotibileisiin. Työpaikalla ei pyydetä mukaan lounaalle. Eikä perjantaina viikon päätteeksi oluelle. Yksinäisyyden tutkijat kutsuvat tätä

Kukaan ei päättä ruveta yksinäiseksi. Siihen ajaututaan.



Fyysinen kipu

on helpompi kestää kuin yksinäisyys.

ulossulkemisen prosessiksi ja pienten valintojen tyranniaksi.

Lopulta ihminen alkaa omaksua yksinäisen ihmisen identiteetin: Hän alkaa nähdä ympäristössä vain uhkia, ja huomio kiinnittyy mieltä myrkyttäviin negatiivisiin asioihin. Hän alkaa aktiivisesti välttää sosiaalisia kontakteja, jottei vain tulisi torjutuksi. Hän linnoittautuu.

Tosin ei yksinäinen aina ole yksin. Tutkijat ovat rajanneet yksinäisyyden kahteen lajiin, emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisesti yksinäisellä voi olla ihmisiä ympärillä ja hän voi olla johtavassa asemassa ja sosiaalisesti lahjakas, mutta silti hän kokee olevansa yksinäinen. Jopa liian suuri ystävämäärä voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja sosiaalista taakkaa. Silti ihmiseltä voi puuttua läheinen ihmissuhde. Parisuhdekaan ei aina pelasta. Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä parisuhteessa.

Sosiaalinen yksinäisyys on konkreettimpää: ihmiseltä puuttuu sosiaalinen verkosto, oli se sitten työyhteisö, kaveriporukka tai vaikkapa Facebook-ryhmä. Erityisesti köyhyys saattaa rajata elinpiiriä niin, että ihminen ajautuu tahtomattaan yksinäisyyteen. Niin voi myös käydä, jos muut kääntävät selkänsä esimerkiksi ihonvärin, poikkeavien mielipiteiden tai seksuaalisen suuntautumisen takia. Ongelmat kasaantuvat samoille ihmisille, ja kaikkein kurjimmassa asemassa ihmiset ovat myös kaikkein yksinäisimpiä.

Vaikka yksinäisyyden kierre on usein koko ihmiselämän mittainen painajainen, on silti selkeitä riskipaikkoja, joissa yksinäisyys voi syventyä nopeasti. Sellaisia ovat isot elämänmuutokset. Jos saa potkut, jää eläkkeelle tai tulee avioero. Jos puoliso tai muu läheinen kuolee. Nuorista, jotka muuttavat opiskelemaan uudelle paikkakunnalle, lähes joka kolmas kokee yksinäisyyttä.

Kaikki eivät kärsi yksinäisyydestä. Toiset kestävät vastoinkäymisiä paremmin kuin toiset. Ominaisuutta kutsutaan resilienssiksi, kimmoisuudeksi. Esimerkiksi miehet tuntuvat kärsivän naisia vähemmän emotionaalista yksinäisyydestä, sydänystävän puutteesta.

Ikäviä asioita sattuu kaikille ja hetkittäinen yksinäisyys kuuluu jokaisen elämään. Teini-ikäisten ▶



pitääkin kokea välillä olevansa kuin toiselta planeetalta.

Yksinäisyyttä on 2000-luvun aikana alettu tutkia yhä enemmän, sillä sen vaarallisuus on voitu todistaa. Vaikeaksi tutkimisen tekee se, että vain harva myöntää olevansa yksinäinen. Siihen liittyy niin paljon häpeää ja nöyryytystä.

Tutkijat eivät myöskään vielä osaa sanoa, miksi toiset ovat alttiimpia kuin toiset. Se tiedetään, että ihminen kestää melkein mitä tahansa, jos hänellä on joku, jonka kanssa jakaa asioita.

”MUUT EIVÄT KOSKAAN ymmärrä minua ja käskevät vain lähteä ulos ja nauttia elämästä. Mutta rumuus ei ole ainoastaan vain ajatus päässä, vaan se myös tuntuu. Se tuntuu samalta kuin

miljoona limaista matoa ja etanaa ryömimässä iholla, vihlaisuina eri paikoissa syvällä kehoa, jolloin tuntuu että on täynnä epämuodostumia ja haluaisi murtaa kaikki jäsenet paikoiltaan.”

Mikä yksinäisyydestä tekee niin vaarallista? Miksi se lihottaa ja heikentää muistia?

Syitä on monia eikä kaikkea ole vielä täysin todistettu, mutta tutkijat ovat varmoja siitä, että yksinäisyys heikentää terveyttä monin eri tavoin. Yksinäiset sairastuvat muita helpommin osteoporoosiin ja syövät muita enemmän lääkkeitä.

Yksi selitys on se, että yksinäisyys muuttaa geenien toimintaa. Pitkittynyt yksinäisyys kiihdyttää sellaisten geenialueiden toimintaa, jotka akti-

voivat terveydelle haitallisia mekanismeja. Yksinäisen ihmisen kehossa on jatkuva matala-asteinen tulehdustila, mikä heikentää kehon vastustuskykyä. Se johtaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin.

Yksinäisyys myös aiheuttaa masennusta, joka käynnistää kehossa niin sanotun endokriinisen reaktion, eli elimistö alkaa tuottaa stressihormoneja. Adrenaliinieritys lisääntyy ja ihminen on koko ajan varuillaan. Se nostaa syöpäriskiä.

Selkein terveyteen haitallisesti vaikuttava tekijä ovat elintavat, joita yksinäisyys muuttaa. Koska yksinäinen ei ole tyytyväinen elämäänsä, hän alkaa nukkua yönsä huonosti ja käyttää päihteitä ja tupakkaa yhä enemmän. Ei yksinäistä kiinnosta liikkuu tai syödä terveellisesti. Ei myöskään ole

Yksinäisen ihmisen kehossa on jatkuva tulehdustila.

Yksinäisyyden taustalla on ulossulkemisen logiikka: ihminen ei vain tule valituksi mukaan.



ketään, joka huomauttaisi huonoista elintavoista.

Yhden ainoan syyn osoittaminen on vaikeaa, sillä yksinäisyys on niin kompleksinen asia. Monet ongelmat kasaantuvat. Tuoreissa tutkimuksissa on todettu, että kaikki ikääntymiseen liittyvät vaivat nopeutuvat ja pahentuvat yksinäisyyden seurauksena. Nivelvaivat pahenevat, koska yksinäinen ei liiku ja dementia lisääntyy, koska yksinäinen ei joudu käyttämään aivojaan.

Yksinäisyys nostaa itsemurhariskiä. Olotila koetaan niin lohduttomana ja koko loppuelämää hallitsevana, että kuolema on vain helpotus. Ei ole syytä elää, koska kukaan ei jää kaipaamaan. Netin keskustelupalstoilla yksinäiset antavat toisilleen vinkkejä, mitä kannattaa syödä ennen itsemurhaa, jottei ruumis ala mädäntyä. Yksinäinen ei halua olla muille vaivaksi edes kuolleenakaan.

”JOS SAIS VALITA, niin mielummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua.”

Ihminen oli aikoinaan savannin räätäle, helppo saalis. Sieltä selviämiseen on yksi syy: tulimme toistemme kanssa toimeen ja aloimme tehdä yhteistyötä. Ihmisen aivot kehittyivät sellaisiksi, että pärjäämme laumassa. Evoluutiolla on kääntöpuoli - jos ihminen jää yksin, hänen aivonsa alkavat rapistua.

Aivot kehittyvät jatkuvan vuorovaikutuksen kautta, ja aivotutkijoiden mukaan ihminen ei kehity ilman ihmisiä ympärillä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen puuttuminen varhaislapsuudessa voi johtaa jopa kehitysviiveeseen. Ihmisellä on sisäänrakennettu kyky tulkita toisia ihmisiä. Ihmiset ovat konkreettisesti peilejä.

Sosiaaliset tilanteet ja niissä koetut tunteet varastoituvat hippokampuksessa sijaitsevaan pitkäkestoiseen muistiin ja mantelitimakkeen tunnemuistiin. Näistä osista on yhteys aivojen otsalohkoon, jonka avulla ihminen tulkitsee kokemuksiaan. Yksinäinen ihminen alkaa etsiä ympäristöstään signaaleja, jotka vahvistavat hänen mielikuvaansa maailmasta. Jos ihminen kuvittelee, että kukaan ei välitä hänestä, hän poimii

muiden sanoista ja teoista pelkästään satuttavat asiat.

Aivokuvantamistutkimuksessa on huomattu, että yksinäisen aivot menevät itsesuojelutilaan. Silloin on vaikeampi asettua toisen asemaan ja huolehtia toisten hyvinvoinnista, koska aivot omistavat suuren osan tarkkaavaisuudesta sosiaalisten uhkien havainnoimiseen.

Sosiaaliset ongelmat lapsuudessa ja nuoruudessa ovat vaarallisia, sillä aivojen tunteita säätelevä osa otsalohkossa kehittyy hitaammin kuin muut älylliset kyvyt. Se on valmis vasta 20-25-vuotiaana. Sitä ennen ihminen on alttiimpi tunteiden heilahduksiin, ja yksinäisyyden kokemuksetkin voivat olla syvempiä. Jos nuori ei saa apua ajoissa, hän helposti ajautuu yksinäisyyden kierteeseen.

Myös aikuisen kehittyneet aivot voivat rapistua. Jos ihminen jää työttömäksi eikä enää tapaa ketään säännöllisesti, hän tarvitsee psyykkistä apua jo muutamassa vuodessa. Voi jopa sanoa, että yksinäisyys syö aivoja. Kun ihmiselle on muodostunut yksinäisen ihmisen pilaantunut identiteetti, hän ►

saattaa alkaa ajatella epätoivoisia ajatuksia: murhasta saa kahdeksan vuotta, mutta yksinäisyys on elinikäistä.

”ON OLEMASSA *vanha tarina intiaanisaisästä, joka kertoo tarinaa lapsenlapsilleen: ’Sisälläni asuu kaksi sutta, jotka taistelevat keskenään,’ hän sanoo. ’Toinen susi elää kateudesta, vihasta, ahneudesta ja raivosta, toinen taas ilosta, toivosta, ystävällisyydestä ja onnesta.’ Yksi lapsista kysyy: ’Isoisä, kumpi susista voittaa?’ Tähän isoisä vastaa: ’Se, kumpaa sutta päättän ruokkia.’”*

Ei ole syytä epätoivoon. Tutkijat muistuttavat, että aivot on hyvin mukautuvainen elin. Jos aivoissa, erityisesti otsalohkossa, ei ole fyysistä vammaa, yksinäisyyden kierteestä on mahdollista päästä pois. Mutta se vaatii muiden ihmisten apua: vuorovaikutustaitoja opitaan olemalla vuorovaikutuksessa.

Myöskään suomalaisilla ei ole hätää. Emme kansainvälisesti vertailtuna ole erityisen yksinäinen kansa. Euroopassa yksinäisimpiä ollaan Bulgariassa, jossa nuoret muuttavat työn perässä pois ja vanhukset jäävät yksin. Tutkijoiden mukaan hyvinvointivaltion turva-verkko kannattelee myös ihmisiä yksinäisyydeltä; esimerkiksi naisten korkea työllisyysaste ja lasten päivähoito torjuvat tehokkaasti myös yksinäisyyttä.

Toisaalta tutkijat huomauttavat, että yksinäisyys on uusi eriarvoistumisen muoto, koska se on niin voimakkaasti yhteydessä köyhyyteen. Vaikka suurimmalla osalla ihmisistä menee

entistä paremmin, yksin jäävät kärsivät entistä pahemmin.

Suomalaisten alhainen yksinäisyys voi osittain olla myös harhaa. Suomalaiset eivät haastattelututkimuksissa myönnä olevansa yksinäisiä. Ajattelemme, että yksinäisyyden tunteessa rypeminen on ok.

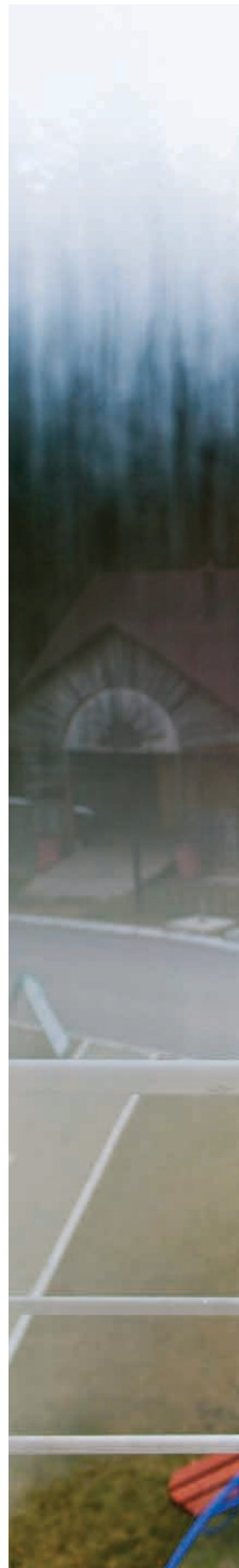
Ei se ole ok. Ongelma on, että kulttuurissamme ihmiset jätetään liian helposti rauhaan. Oletetaan, että jatkuvasti yksin olevat haluavat olla yksin. Eivät he välttämättä halua, he vain eivät osaa muuta.

Asiantuntijoiden mukaan yksinäiset pitäisi tunnistaa paremmin. Edes terveydenhuolto ei aina ymmärrä ongelmaa: lääkärin luona usein käyvä ei välttämättä ole sairas, vaan yksinäinen.

Nykyään uhkana on se, että voimme entistä helpommin valita, keiden kanssa olemme tekemisissä. Yksinäisiä sukulaisia ei ole pakko kutsua kylään. Asiantuntijoiden mukaan olemme siirtyneet ystäväyhteiskuntaan ja vaihtoehtojen yhteiskuntaan, ja sellaisessa on helppo jättää ja jäädä syrjään. Ja juuri hiljaiset ja vetäytyvämmät helpoimmin jätetään kutsuvieraslistoilta pois.

Yksinäisten mukaan kaikkein pahimmalta tuntuu täydellinen huomaamattomuus. Ei kannata laittaa puhelinta päälle, kun ei siihen ole tullut kuukausiin yhtään viestiä, yksinäiset koululaiset valittavat. Pelkkä moikkaaminen riittäisi.

Asiantuntijoiden mukaan yksinäiset pitäisi vetää mukaan. Vaikea kysymys on, miten se tehdään. Jos introvertti



Liian usein oletamme, että jatkuvasti yksin olevat haluavat olla yksin.

Yksinäisyydestä voi päästä pois, mutta se vaatii muiden apua.

vedetään huomion keskipisteeseen, hän saattaa ahdistua entisestään. Ketään ei myöskään voi pakottaa. Yksinäiset pitäisi osata ottaa mukaan niin, että he saavat olla sivussa, mutta silti osa porukkaa.

Tehokkainta olisi asenteiden muuttaminen. Yksi onnistunut esimerkki on Kiva koulu -hanke, joka on saanut lapset ja kouluyhteisöt ajattelemaan, että kiusatun auttaja on sankari, ei kiusaaja. Yksinäisyyden tutkijat toivovat samanlaista mielikuvakampanjaa myös yksinäisyydestä kärsiville: kaikkein rohkein on se, joka pyytää pihan yksinäisintä leikkimään.

Myös keskustelu siitä, että vanhusten pitäisi saada olla kotona, mietityttää asiantuntijoita. Joskus palvelutalo, jossa on kavereita, voi olla paras vaihtoehto.

Ylipäänsä tehokkain keino yksinäisyyden vähentämiseen on saada ihmiset töihin - ja pysymään töissä. Hyvät tulot, korkea koulutus ja ydinperhe näyttävät tutkimuksen valossa vähentävän yksinäisyyttä. Kuitenkin kaikkein tärkeintä on, että ihminen kokee työnsä arvokkaaksi. Siksi juuri vapaaehtoistyö on todettu yhdeksi tärkeimmistä keinoista. Sen lisäksi, että yksinäisyyden torjuminen yhteiskunnassa on lähes yksinomaan kansalaisjärjestöjen varassa, jo itse järjestötyössä toimiminen voi pelastaa ihmisiä.

Yhteisössä toimiminen on ihmiselle luontaista. Toisin sanoen: on luonnontonta, että ihminen jätetään yksin. ♦

ASIAANTUNTIJAT: KASVATUSPSYKOLOGIAN DOSENTTI
NIINA JUNTILA, HYVINVOINTISOSIOLOGIAN PROFESSORI
JUHO SAARI, NEUROLOGI KITI MÜLLER, KANSANTERVEYDEN
PROFESSORI JUSSI KAUFANEN, HELSINKIMISSIION
TOIMINNANJOHTAJA OLLI VALTONEN.

LAINAUKSET NIINA JUNTILAN KAVEREITA NOLLA -KIRJASTA.