

Terve mieli terveessä ruumiissa – mens sana in corpore sano **- nuorten mielenterveyspalvelut kuntoon**

Otsikon sanonta on lainattu Juvenalikselta, joka oli roomalainen satiirikko ja runoilija (eli vuosina n. 65 - 135). Satiirissa pureudutaan osittain ivallisesti yhteiskunnallisiin asioihin. Satiiria käyttävät tyyli-ilajina myös nykyajan stand up -koomikot. Juvenalis pohti eräässä runossaan, mitä ihmisten kannattaisi jumailta rukoilla. Pohdinnan tuloksena hän totesi, että jos jotain haluaa rukoilla, niin on hyvä pyytää ruumiillista terveyttä ja maltillista, rohkeaa mieltä. Latinaksi tämä on: *orandum est ut sit mens sana in corpore sano*. (Lähde : https://fi.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano.)

Voidaankin sanoa, että Juvenalis tiesi ilmeisesti jo kokemuksestaan, että ihminen on kokonaisuus, jossa ovat mukana ruumiillinen ja henkinen hyvinvointi. Hyvä ruumiillinen terveys kulkee käsi kädessä hyvän henkisen terveydentilan kanssa. Usein puhutaan psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, kun tarkoitetaan hyvää terveyttä, mutta nykyisin edellä mainittuihin osataan lisätä myös sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi. Hyvinvointia tukeviin ja lisääviin palveluihin liitetään yhä useammin myös kulttuuripalvelut ja liikuntapalveluita pidetään itsestään selvänä hyvinvoinnin lisäajina, vaikka et liikunnasta välittäisi sentin vertaa tai kulttuuristakaan.

Nuorille on tärkeää sosiaalinen hyvinvointi mukaan lukien kaverit, kuten toki meille kaikille, mutta nuoret sosiaalistuvat itsenäistymisen vaiheessa enemmän kavereihin kuin vanhempiinsa, joista he toki taloudellisesti ovat riippuvaisia vielä aikuisuuden kynnykselläkin.

Tällä hetkellä satojen ja tuhansien nuorten elämässä, terve sielu terveessä ruumiissa – sanonta ei toteudu, koska psyykinen, henkinen puoli on epätasapainossa. Nuoret ovat yhä tietoisempia ympäristönsä tilasta, mutta epävarmempia omasta tulevaisuudestaan. Isolla osalla on toki tulevaisuuden askelet hyvinkin tiedossa ja he etenevät kohti tavoitteitaan, mutta myös ahdistusta ja epävarmuutta kokee yhä useammat. Tästä kertovat rajusti kasvaneet jonot ja venyneet odotusajat mielenterveyspalveluihin ja psykiatriseen hoitoon. Osa nuorista saisi avun jo peruskoulun alaluokilla, jos koulumaailmassa olisi riittävästi resursseja järjestää ja toteuttaa yksilöllisiä oppimispolkuja. Nuorten rinnalla kulkemisessa heidän vanhempansa ja läheisensä tarvitsevat myös tukea ja tietoa siitä, miten auttaa omaa lastaan kasvamaan hyvinvoivaksi nuoreksi aikuiseksi.

Jotta Suomessakin paljon hoettu sanonta, Lapsissa ja nuorissa on tulevaisuus, olisi totta, niin meidän päättäjien on kunnissa, hyvinvointialueilla ja valtakunnallisesti tehtävä kaikkemme, että lapsemme ja nuoremme saavat apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa riittävästi ja nopeasti. Näin toimien varmistamme paremman lopputuloksen kuin pitämällä lapsiamme ja nuoriamme huojuvan sillan päällä, jolloin tasapainon löytäminen koko ajan vaikeutuu, kun huojunta pahenee. Nuorille pitää olla tarjolla näkymä tulevaisuuteen, opiskeluun ja työhön sekä hyvään elämään.



Tuula Petäkoski-Hult,
Lempäälän Hyvinvointilautakunnan puheenjohtaja
Pirkanmaan hyvinvointialueen aluevaltuuston jäsen