

## Tunnetko itsesi yksinäiseksi tai tiedätkö jonkun, joka tuntee yksinäisyyttä?

Meistä ihmisistä on ajan myötä kehittynyt sosiaalisia olentoja, mikä vuoksi yhteenkuuluvuus, yhdessäolo ja läheiset ihmissuhteet ovat meille tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Se on ollut välttämätöntä myös selviytymisellemme. Siksi yksinäisyyden tunne voidaan kokea pelottavana ja vältettävänä asiana. Pitkäaikainen yksinäisyys, jota ei itse valitse ja josta puuttuu sosiaalinen konteksti, voi aiheuttaa stressiä ja heikentää sekä fyysistä että henkistä terveyttä pitkällä aikavälillä.

Yksin oleminen voi olla myös palautumista ja kaikilla ihmisillä on joskus tarve olla yksin. Vapaaehtoinen valinta olla yksin voi olla hyvä monella tapaa. Tahaton yksinäisyys voi puolestaan johtaa sekä fyysiseen että henkiseen sairauteen. Niillä, joilla on läheiset suhteet perheeseen ja ystäviin, on usein parempi henkinen ja fyysinen terveys kuin yksin elävillä.

Yksin oleminen liitetään usein siihen, ettei ole läheisiä ystäviä ja tuttavuuksia, rakkauskumppania tai perhettä, joiden kanssa jakaa ajatuksensa ja tunteensa. Yksinäisyyden tunne on myös yleistä, jos tuntee olevansa erilainen, jos ei tunne tullessaan nähdyksi tai ymmärretyksi tai jos ei löydä elämälleen tarkoitusta. Yksinäisyyden kokemus voi olla yhtä suuri harvoissa sosiaalisissa kontakteissa kuin suuressa sosiaalisessa verkostossakin, perheessä tai parisuhteessa. Itsensä yksinäiseksi tunteminen ei tarkoita sosiaalisten taitojen puuttumista.

Tahaton yksinäisyys voi sattua kenen tahansa kohdalle, milloin tahansa elämän aikana. Voi olla, että oppilas vaihtaa koulua eikä löydä ystäviä uudesta luokasta tai että aloittaa opiskelun toisella paikkakunnalla. Voi tulla avioero, voi menettää kumppanin, voi joutua pidemmälle sairauslomalle tai voi menettää työpaikan. Tie ulos yksinäisyydestä tapahtuu eri tavoin ja sen kesto vaihtelee henkilöittäin, mutta tukea ja apua on saatavilla.

---

## Itsehoitovinkkejä - mitä itse voit tehdä yksinäisyyden katkaisemiseksi

- Ruoka, uni ja säännöllinen liikunta antavat paremmat edellytykset hyvinvoinnillesi. Muista ylläpitää päivittäisiä rutiinejasi.
- Voimme hyvin tuntiessamme itsemme tarpeelliseksi ja joskus se auttaa siirtämään huomion itsestämme toiseen. Tarjoa apuasi muille. Kysy lähellä olevalta ihmiseltä, voitko auttaa jossakin tai osallistua vapaaehtoistyöhön tai muuhun vapaaehtoistoimintaan.
- Uskalla ottaa yhteyttä ympärilläsi oleviin ihmisiin. Lähde siitä, että ympärilläsi olevat ihmiset haluavat sinulle hyvää. Voit esimerkiksi tervehtiä, jutella ja olla katsekontaktissa muiden ihmisten kanssa. Tarjoa työtoverille kahvit tai lounas. Kysy, haluaako naapuri lähteä kävelyille. Tai solmi uudelleen kontakti vanhoihin ystäviin menneisyydestä.
- Hyödynnä arkielämän keskusteluja. Pysähdy ja vaihda muutama sana tapaamiesi ihmisten kanssa.
- Meidän kaikkien on harjoitettava sosiaalisia taitojamme. Suostu sosiaalisiin aktiviteetteihin, vaikka se voi tuntua hankalalta.
- Löydä muita, jotka jakavat kiinnostuksesi. Liity johonkin yhdistykseen tai osallistu aktiviteetteihin, kuten kursseihin ja tapaamisiin, niin uusien kontaktien solmiminen on helpompaa.
- Löydä uusia tapoja seurustella. Se voi tapahtua esimerkiksi sosiaalisen median ja videopuheluiden kautta.
- Tee jotain, josta pidät ja josta voit hyvin. Kuuntele musiikkia, lue kirjaa tai mene ulos luontoon.
- Kosketus ja fyysinen kontakti, kuten esimerkiksi hieronta, lisäävät hyvinvointia.
- Kotieläimistä on seuraa ja se voi vähentää yksinäisyyttä. Koira saa sinut tuntemaan itsesi tarpeelliseksi ja voi myös auttaa sinua tapaamaan uusia ihmisiä kodin ulkopuolella.
- Pyydä apua. Älä jää yksin ajatustesi ja tunteidesi kanssa. On suuri mahdollisuus, että huomaat, ettet ole yksin tilanteessasi.

- Uskalla hakea ammattimaista tukea, mikä auttaa sinua käsittelemään tunteitasi ja ajatuksiasi sekä selviytymään mahdollisista vaikeuksista, joihin olet joutunut.

## Mitä sinä lähimmäisenä voit tehdä

Muutamia ehdotuksia mitä sinä lähimmäisenä voit tehdä, jos lähelläsi on yksinäinen ihminen.

- Ota yhteyttä. Yhteyden ottaminen toiseen ja hänen vointinsa kysyminen, ei tarkoita, että yhtäkkiä kantaisit vastuun yksinäisestä ihmisestä. Voit itse vetää omat rajasi.
- Joskus riittää vain pysähtyä ja vaihtaa muutama sana.
- Soita puhelu jollekin, jonka uskot ilahtuvan siitä. Useimmat voivat varata siihen viisitoista minuuttia viikossa.
- Jos näet, että työtoverisi näyttää olevan yksin, kysy, haluaako hän tulla mukaan lounaalle.
- Älä pelkää sanoa/tehdä jotain kömpelöä. Usein on parempi sanoa jotakin vähän harkitsematonta kuin olla puhumatta mitään.
- Yksinäisyys voi olla itse valittua ja tarpeellista. Kysy, jos haluat tietää.
- Näytä erilaisia avustusjärjestöjä. Auta linkkien tai yhteyden välittämisessä.

## Terveysriskit

Tahaton yksinäisyys on terveysriski, josta voi olla kielteisiä seurauksia. Esimerkkejä tästä ovat korkea verenpaine ja tulehdus, jotka puolestaan lisäävät muun muassa sydäninfarktin, aivohalvauksen ja dementian riskiä. Tahattoman yksinäisyyden ja psyykkisen sairauden välillä on myös yhteys. Yksinäisyys lisää myös mielenterveysongelmien ja masennuksen riskiä sekä heikentää muistia, älykkyyttä ja keskittymiskykyä. Yksinäisyys voi myös alentaa kipukynnystä, mikä puolestaan voi saada yksinäisyyden tuntumaan suoraan fyysisenä kipuna.

## Yksinäisyys voi vahingoittaa omaa terveyttä

Yksinäisyys on jotakin, mitä me kaikki toisinaan tunnemme vaihtelevassa määrin elämänvaiheiden aikana. Mutta joillakin ihmisillä yksinäisyyden tunne ei katoa. On melko yleistä hävetä yksinäisyyttään ja olla siksi kertomatta siitä. Tästä seuraa, että ihminen kantaa hiljaa yksinäisyyden taakkaa sisällään. Yksinäisyydestä on siksi vaikea puhua ja sitä on vaikea huomata.

On olemassa erilaisia esteitä, jotka vaikeuttavat yksinäisyydestä ulospääsyä ja ihminen voi joutua negatiiviseen kierteeseen. Se, joka tuntee itsensä yksinäiseksi, voi tulkita väärin toisten ihmisten signaaleja, torjua heidät tai etäännyä toisista ihmisistä suojautuakseen uusilta pettymyksiltä. Jos ei ole tottunut tapaamaan ihmisiä tai elämä tuntuu turvattomalta, on olemassa riski, että välttää sosiaalisia tilanteita. Harjoittelu saattaa olla tarpeen yksinäisyyden katkaisemiseksi, jotta pääsee osaksi sosiaalista kontekstia.

## Ammattimainen apu ja tuki

Joskus voi olla vaikea itse ymmärtää, mikä on negatiivisten tunteiden laukaiseva tekijä, miten niitä voidaan käsitellä ja miten se pitää tehdä muutoksen aikaansaamiseksi. Apua voidaan tarvita myös sen selvittämiseen, mikä yksinäisyyden vuoksi tuntuu rasittavalta ja vaikealta. Voi olla masentunut olo. Voi tarvita apua ajatusten muuttamiseen tai siihen, että oppii taas pitämään itsestään.

## Sinulle, joka tunnet itsesi yksinäiseksi – ryhdy toimiin yksinäisyyden katkaisemiseksi

Et ole yksin tuntiessasi yksinäisyyttä. Tahattomaan yksinäisyyteen voi liittyä terveystriskejä - ja päinvastoin - sosiaaliseen kontekstiin kuulumisen voi edistää terveyttä. Siksi on tärkeää yrittää katkaista yksinäisyys ja tietää, että apua on saatavilla.

Jos tarvitset ammattimaista tukea ja ohjausta, ota yhteyttä terveyskeskukseesi tai lue lisää yksinäisyydestä verkkosivulta [1177.se](http://1177.se).

Lars Paulsson  
lars.paulsson@vgregion.se

Agneta Eriksson  
agneta.eriksson@vgregion.se

## Lähde:

Psykologian opas

Punainen Risti)

Yksinäisyys tappaa - tahaton yksinäisyys Ruotsissa, Kerstin Thelander

Yksinäisyys vahingoittaa terveyttämme, 1177.se

Yksinäisyyskomission esite "Yksinäisyyden kartta" 2021