

**Niina Junttila**Dosentti, yliopistotutkija  
Oppimistutkimuksen keskus, Turun yliopisto**Johanna Jyrkkä**FaT  
Tutkija, Fimea**Tommi Tolmunen**Dosentti, psykiatrian ja  
nuorisopsykiatrian erikoislääkäri  
Osastonylilääkäri,  
nuorisopsykiatrian poliklinikka, KYS

# Lääkkeitä yksinäisyyteen

Yksin oleminen tekee useimmille meistä ajoittain hyvää, mutta yksinäisyys on ahdistavaa ja satuttavaa. Yksinäisyys koskettaa valtaosaa ihmisistä jossain elämänvaiheessa. Se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Sosiaalisen verkoston puuttuessa yksinäiset turvautuvat muita useammin terveydenhuollon palveluihin.

**Y**ksinäisyyttä on ahdistava ja lamaannuttava tunne siitä, ettei ole ketään, jonka kanssa jakaa ajatuksiaan tai ketään, jonka kanssa lähteä elokuviin, kaupungille tai edes viettää ruokataukoa. Yksin oleminen tekee usein hyvää, mutta yksinäisyys on satuttavaa – erityisesti silloin, kun tunne ulkopuolisuudesta ja kuulumattomuudesta jatkuu päivästä, tilanteesta ja tilasta toiseen.

Yksinäisyys määritellään subjektiivisesti koetuksi negatiiviseksi psyykkiseksi tilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Tieteellisestä näkökulmasta yksinäisyyttä tarkasteli ensimmäisenä psykoanalyytikko **Frieda Fromm-Reichmann** vuonna 1959 psykiatrian alan lehdessä julkaisemassaan artikkelissa. Hänen mukaansa ”todellinen yksinäisyys, jota psykologisena ilmiönä ei ole käsitteellisesti vielä kunnolla

määritelty, on mielenterveyden häiriöiden kannalta yksi olennaisimmista tekijöistä”.

Yksinäiset ihmiset kuvaavat oloaan usein merkityksettömyydeksi, näkymättömyydeksi, kuulumattomuudeksi, toivottomuudeksi ja hukkaan heitettyksi elämäksi (**taulukko 1**). Eri-tyisesti yksinäisillä vanhuksilla esiintyy pelkoa siitä, että jos jotakin ikävää tapahtuu, heillä ei ole ketään, joka tulisi auttamaan tai välttämättä edes huomaisi heidän poissaoloaan.

Noin joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä joskus, ja pysyvämmäksi ja vakavammaksi olotilaksi se muuttuu joka toisella. Poikien ja miesten emotionaalinen yksinäisyys eli kokemus läheisen ystävyyssuhteen puuttumisesta on tyttöjen ja naisten emotionaalista yksinäisyyttä yleisempää. Sen sijaan sosiaalista yksinäisyyttä eli puutetta verkostoista ja mukavis-

Noin joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä joskus. Pysyvämmäksi ja vakavammaksi olotilaksi yksinäisyys muuttuu joka toisella.

ta kaveriporukoista kokevat naiset ja miehet yhtä usein.

Sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys ovat jo alakouluaikana suhteellisen pysyviä kokemuksia, ja ne vakiintuvat yhä enemmän yläkouluun siirtymisen jälkeen. Kahdeksannelta yhdeksännelle luokalle siirryttäessä yksinäisyys on jo käytännössä muuttumatonta eli yksinäiset säilyvät yksinäisinä. Suomalaisista 40–60-vuotiaista aikuisista yksinäisistä noin kolmasosa kertoo olleensa yksinäisiä jo lapsuudestaan saakka ja yli puolet sanoo yksinäisyytensä alkaneen viimeistään nuoruudessa. Noin puolet yksinäisistä ihmisistä uskoo olevansa lopun elämäänsä yksinäisiä.

### Yksinäisyys ajaa lääkärin vastaanotolle

Yksinäisyyteen liittyy korkeampi sairastavuus ja kuolleisuus. Tämä yhteys selittyy psykologisten, fysiologisten ja elämäntapoihin liittyvien mekaniismien kautta. Yksinäisyys ohjaa huomion negatiivisiin kokemuksiin ja muistoihin ja saa negatiiviset tunteet kestävämmän positiivisia tunteita pidempään. Yksinäisyys myös lisää stressin kokemista, nostaa kortisolitasoja ja heikentää unen laatua.

Tutkimusten mukaan yksinäisyys on voimakas signaali siitä, että ihmisen elämässä tulee tapahtua nopeasti jokin muutos, jotta vältetään yksinäisyyden haitallisilta seurauksilta. Mikäli keinoa yksinäisyyden lievittämiseen ei löydy, yksinäinen ihminen alkaa kaivata apua kokemuinsa

fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin. Tästä syystä yksinäiset turvautuvatkin muita useammin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin. Tämä selittyy osittain yksinäisten ihmisten heikommalla terveydellä. Suurelta osin syynä on kuitenkin se, että kun omassa sosiaalisessa verkostossa ei ole ketään,

### Taulukko 1. Miltä yksinäisyys tuntuu? Vastauksia Suomalaisten yksinäisyys-hankkeesta.

”Sata puhelinnumeroa ei auta, jos kukaan ei ikinä soita omaan puhelimeesi ja kysy mitä kuuluu. Oma minuus on kuin ruoka jonka kokkaamiseen käytät tuntikausia ja jonka vieraat sitten joko sylkevät pihalle tai peittävät ketsupilla: kukaan ei kysy reseptiä.”

”Yksinäisyys tuntuu tyhjältä ja loputtomalta. Koen itseni epäonnistuneeksi, rumaksi, lihavaksi, noloksi, kamalaksi ihmiseksi, joka ei kelpaa kenellekään. Maailma ympärillä on iso ja ahdistava.”

”Ahdistus jota on vaikea kuvata, tuntuu että elämä menee hukkaan kun ei voi jakaa asioita, haluaa vain paeta, kaikki supistuu, itse pienenee, kommunikaatiokeinot vähenee, on liian hiljaista, liikaa aikaa itsesyytöksiin ja tukahduttavien asioiden kelailuun.”

”Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi: töissä lähdetään porukalla syömään, minua vaan ei koskaan pyydetä mukaan. Kun ei ole olemassa ihmisille, vähitellen ei ole olemassa itselleenkaan.”

”Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta kukaan ei huomaisi. Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi ja tarpeettomaksi.”

©iStock/Borut Trdina

jolle olostaan voisi kertoa, on hakeuduttava lääkärin vastaanotolle tullakseen kuulluksi ja huomatuksi.

Sekä objektiivinen yksin oleminen että subjektiivinen yksinäisyyden kokemus ovat haitallisia. Näistä kahdesta yksinäisyyden kokemus on kuitenkin huomattavasti voimakkaammin yhteydessä tulevan elämän varrella esiintyviin ahdistuneisuuteen, sosiaalisiin pelkoihin, masennukseen, itsetuhoisuuteen, psyykkisiin sairauksiin, syömishäiriöihin, heikkoon fyysiseen terveyteen ja koulutus- ja työuran katkeamisiin. Yksinäisyys voi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia, ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota potilastyössä.

### Lääkkeitä yksinäisyyteen

Yksinäisyyden seurauksista yleisimpiä ovat masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus. Pitkäaikainen ja voimakas yksinäisyys ennustaa masennuksen puhkeamista. Masennus etäännyttää entisestään ihmissuhteista, mikä puo-

lestaan hankaloittaa masennuksesta toipumista. Myös sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko voivat johtaa yksinäisyyteen: kun ei uskalla mennä kavereiden mukaan, päätyy yksinäiseksi. Yksinäinen ihminen kiertää helposti kehää psyykkisten oireidensa kanssa. Voimakas sosiaalinen pelko johtaa välttämis- ja turvakäyttäytymiseen, mikä puolestaan syventää yksinäisyyttä – ja tämä puolestaan voimistaa entisestään sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Lopulta on vaikea erottaa, johtuuko sosiaalisen ahdistuneisuus yksinäisyydestä vai yksinäisyys sosiaalisesta ahdistuneisuudesta.

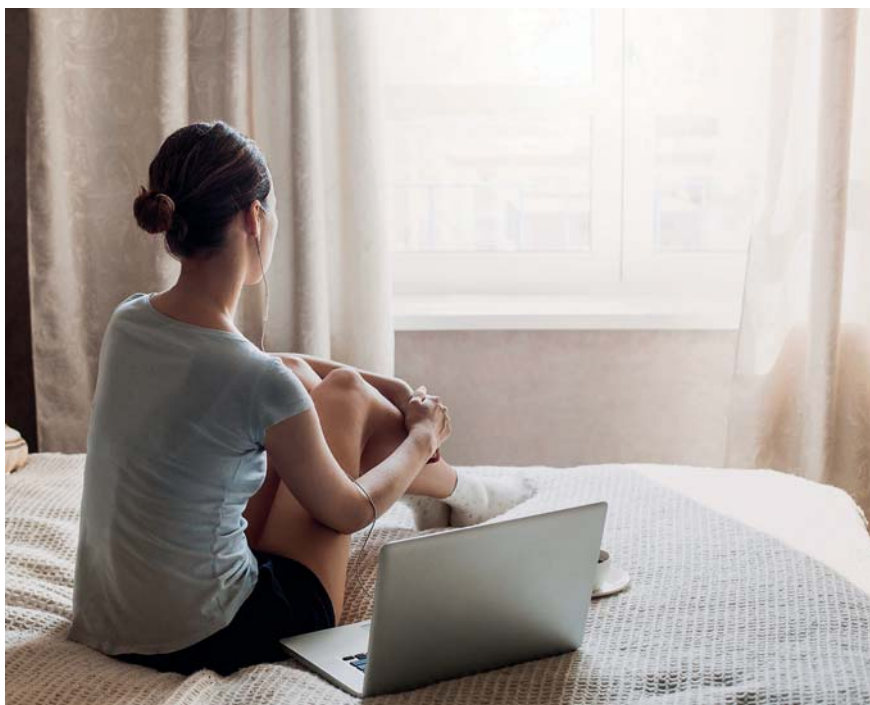
Yksinäisyyden tunnetta ei voi poistaa lääkkeillä, mutta yksinäisyydestä johtuvia oireita, ahdistusta, masennusta, epätoivoa ja surua, lääkittään paljon.

Yksinäisyys lisää ahdistus- ja unilääkkeiden sekä masennuslääkkeiden käyttöä. Psyykkisten oireiden ohella yksinäiset kärsivät myös fyysisestä kivusta enemmän kuin muut, mikä

näky runsaana opioidien ja muiden kipulääkkeiden käyttönä. Varsinaisten lääkkeiden lisäksi yksinäisyyttä lievitetään alkoholilla, huumeilla ja lohtusyömisellä.

Yksinäisyyden vähentämiseen on testattu myös kokeellisesti joitakin lääkkeitä. Serotoniinin takaisinoton estäjien (SSRI) on todettu lievittävän yksinäisyyteen liittyviä käytösmalleja, ahdistuneisuutta ja sosiaalisia pelkoja. Nämä vaikutukset eivät välttämättä välity niinkään serotoniinijärjestelmän vaan esimerkiksi hermo- kasvutekijöiden ja allopregnanolonin (ALLO) lisääntyneen määrän kautta. Myös oksitosiinilla on todettu sosiaalisuutta edistäviä vaikutuksia, mutta ei tiedetä, voitaisiinko sillä vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen tai auttaa yksinäisiä ihmisiä laajentamaan sosiaalisia verkostojaan.

Turvallisuuden tunteen on todettu vähentävän erityisesti vanhusten lääkkeiden käyttöä. Hoivakotiin muuton jälkeen yksinäisellä vanhuksella



©Stock/Poike

*Yksinäisyyden tunnetta ei voi poistaa lääkkeillä, mutta yksinäisyydestä johtuvia oireita, ahdistusta, masennusta, epätoivoa ja surua, lääkittään paljon.*

Kuvio 1. Yksinäisyyden vähentämisen ja ennaltaehkäisyn kannalta toimiviksi todetut lääkkeettömät menetelmät.

Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen	Ympäriällä olevien ihmisten asenteiden suuntaaminen myönteisemmäksi ja hyväksyvämmäksi erilaisia ihmisiä kohtaan
Sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen	Yksinäisyyteen usein kuuluvien negatiivisten ajattelumallien vähentäminen

on seuraa ja säännöllinen päivärytmi, jotka helpottavat yksinäisyyden tunnetta ja voivat siten vähentää ahdistus- ja unilääkkeiden tarvetta. Yksinäisyyttä lievitetään myös liikkumalla, kuuntelemalla musiikkia, hoitamalla lemmikkejä ja surffailemalla netissä.

### Ihminen on paras helpotus yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä voi yrittää vähentää hakeutumalla erilaisiin harrastuksiin, kerhoihin tai vapaaehtois- tai muuhun toimintaan, jossa on suhteellisen samanikäisiä ja samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. Jos ryhmään mukaan meneminen tuntuu vaikealta, voi aloittaa käymällä konserteissa tai elokuvissa tai muissa paikoissa, joissa voi vaikka vain sattumalta hetkeksi pysähtyä ja jutella jonkun lähellä olevan kanssa. Kun ihmisiä on paljon paikalla ja suunnitelmat ovat avoimia, voi tarvittaessa poistua ilman sen kummempia selityksiä. Tämän kaltaisissa tilanteissa ei varmastikaan saman tien synny läheisiä, tärkeitä ystävyysuhteita, mutta oloa helpottaa jo kokemus siitä, että on joku, jonka kanssa jutella. Samalla voi huomata olevansa kelpvollista ja muka-

vaa seuraa muille, ja uskallus yrittää uudelleen vahvistuu. Satunnaisista kavereista saattaa jossakin vaiheessa tulla myös hyviä ystäviä.

Joskus ihmisten seuraan hakeutuminen tuntuu liian vaikealta, ja mieluummin haluaisi jäädä yksin kotiin. Pahaa oloa helpottaa lukeminen, kirjoittaminen tai jonkin muun mukavan asian tekeminen. Kannattaa myös kirjautua sosiaalisen median palveluihin ja rakentaa niissä omaa sosiaalista verkostoaan. Netti tarjoaa paljon mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja voi vähentää sosiaalista yksinäisyyttä. Jos virtuaalisuhteet ovat ainoita kanssakäymisen muotoja, saattaa emotionaalinen yksinäisyys tosin pahentua entisestään, koska verkossa ihminen ei yleensä ole aivan oma itsensä, luota täysin keskustelukumppaniinsa tai avaudu syvällisemmin omista ajatuksistaan ja tuntemuksistaan.

Kun yksinäisten ja ei-yksinäisten ihmisten Facebook-kavereita vertailtiin tutkimuksessa, todettiin, että määrissä ei välttämättä ollut eroa. Iso ero oli kuitenkin siinä, tunsivatko kaverit toisensa myös Facebookin ulkopuolella. Yksinäisten kavereita

olivat julkkikset, yhteisöt ja ihmiset, jotka hyväksyivät kaikki mahdolliset kaveripyynnöt, kun taas muiden kaverijoukko koostui ihmisistä, joiden kanssa he olivat muutoinkin tekemisissä. Jos suhteita ei ole kasvotusten, on kuitenkin hyödyllistä, että niitä on edes virtuaalisessa ympäristössä.

### Luonnollinen oksitosiini tehoaa yksinäisyyteen

Jos yksinäisyys on jatkunut pitkään ja muuttunut jo osaksi omaa identiteettiä, ihmisen on vaikea uskoa, että tilanne muuttuisi. Tällaisten ajatusten vähentämisen, positiivisten kokemusten lisäämisen ja mukavien sosiaalisten tilanteiden mahdollistamisen on todettu olevan paras mahdollinen keino päästä yksinäisyydestä eroon (kuvio 1).

Myös erilaisia ryhmä- ja yksilöterapiotoita on kokeiltu yksinäisyyden hoidossa vaihtelevin tuloksin. Parasta hoitoa lienevät kuitenkin sosiaaliset verkostot ja läheisyyden synnyttämä luonnollinen oksitosiini. ●

#### KIRJALLISUUTTA

- Boehlen F, ym. Loneliness in the elderly is associated with the use of psychotropic drugs. *Int J Geriatr Psychiatry* 2015; 30(9): 957–64.
- Cacioppo S, ym. Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci* 2015; 10: 238–49.
- Junttila N. Kavereita nolla. Tammi 2015.
- Junttila N, ym. The portrayal of lonely Finnish people. Kirjassa: Rokach A, toim. *Loneliness and its correlates*. Sharjah, UAE: Bentham Science Publishers 2016.

