



Nuoruusiän harrastustoiminnan yhteys myöhempään mielenterveyteen



OULU

**Johanna Timonen,
Kehittäjä-koordinaattori, Oulun kaupunki
YTM, tohtorikoulutettava, Oulun yliopisto**

Yhteisövaikuttavuusmalli, alueellisen oppimisverkoston sisällöt

A - osa, Kehitysympäristöjen ja palveluiden yhteistoiminta

- Lapsen toimiva arki (elämän muutokset ja ongelmat) ja palveluiden integraatio
- Aikuisten ja lasten sote palvelut, vaka, koulu, kolmas sektori, yhden kontaktin periaate

B - osa, Toiminnalliset, osallisuuteen kutsuvat yhteisöt, vrt. Suomen harrastamisen malli

- Lasten pärjäävyys, toiveet vapaa-ajan suhteen ja yhteisöjen toiminta
- Lasten ja nuorten toiveiden mukaan rakentuva yhteisöllinen toiminta

C - osa, Koneoppiminen lapsiperhepalveluiden tarpeen ennakoinnin ja arvioinnin apuna paikallisia riski- ja pärjäävyystekijöitä tunnistamalla

- Paikallisen mm. tilastotiedon hyödyntäminen ennakoinnin ja CI- työn arvioinnin tukena

D - osa, Vertikaalinen tuki

- Valtakunnallisten keskeisten toimijoiden tuki alueelliselle kehittämiselle




Tutkimusryhmä

- Johanna Timonen, YTM, tohtorikoulutettava, lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto
- Mika Niemelä, FT, työelämäprofessori, Oulun yliopisto
- Helinä Hakko, FT, biostatistikko, Oulun yliopistollinen sairaala
- Anna-Emilia Alakokkare, FM, biostatistikko, Oulun yliopisto
- Sami Räsänen, LT, psykiatrian professori, yleissairaalapsykiatrian yksikkö, Oulun yliopisto

Tutkimusta on tukenut Itsenäisyyden juhlavuoden lastensäätiön (ITLA) apuraha



Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood

Johanna Timonen ¹ · Mika Niemelä^{2,3} · Helinä Hakko² · Anni Alakokkare³ · Sami Räsänen^{1,2}

Received: 5 February 2021 / Accepted: 2 June 2021 / Published online: 19 June 2021
© The Author(s) 2021

Abstract

The association of leisure time activities with specific mental disorders has mainly remained unclear because of lack of such research. This study analyzed the association of different levels of social leisure time activity during adolescence (ages 15–16 years) with the incidence of mental disorders during adolescence and young adulthood between the ages of 16–33 years. The study population consisted of 6838 (females 51.5%) participants from the longitudinal follow-up study, the Northern Finland Birth Cohort 1986, covering 72% of the total 1986 birth cohort. Psychiatric morbidity of the participants was followed through nationwide health registers until the end of the year 2018 when the participants were 33 years old. High social leisure time activity in adolescence associated with lower incidence of psychiatric disorders in general, and specifically, with affective, anxiety, and substance use disorders. Low social leisure time activity was related to increased incidence of any psychiatric disorder in general, and particularly to anxiety and behavioral disorders. In terms of prevention of mental disorders, these study findings encourage families, schools and other communities to continue to enhance and develop community-based social leisure time activities for children and adolescents.

Keywords Adolescents · Mental disorder · Mental health · Social leisure time activity · Community

Vapaa-ajan harrastustoiminnan merkityksestä



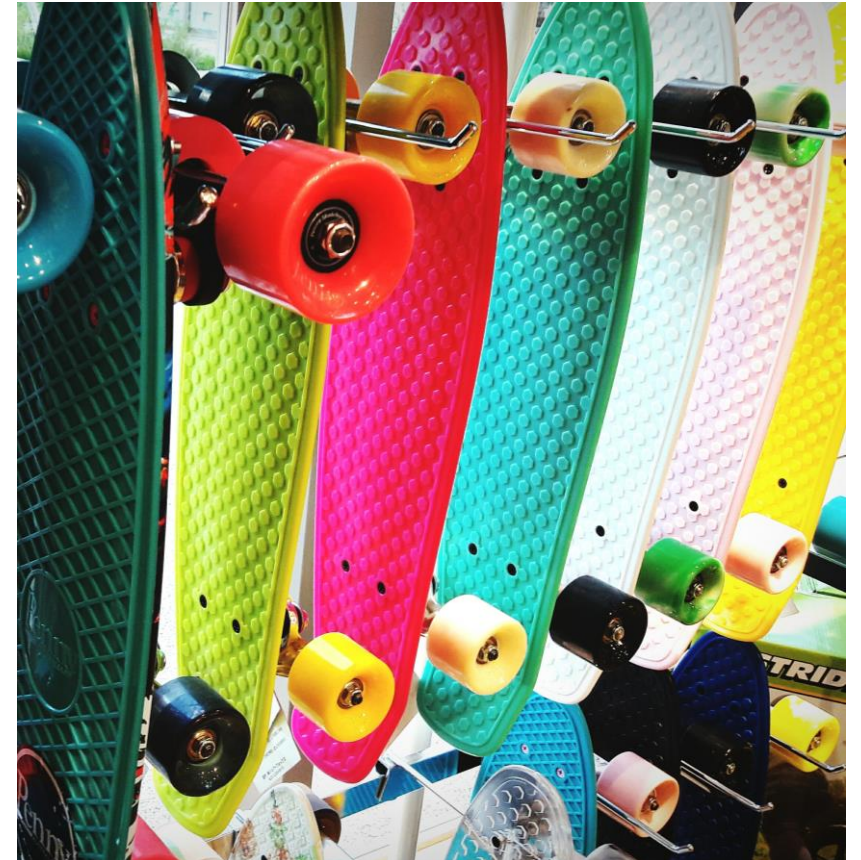
- ✓ Noin joka neljäs 25-vuotiaista suomalaisnuorista on kokenut mielenterveysongelmia (Merikukka 2020, Ristikari et al. 2018).
- ✓ Maailmanlaajuisesti mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys 6 – 18 vuotiailla on 13,4% (Polanczyk et al. 2015).
- ✓ Nuorilla, joilla on psyykinen häiriö, 78% on diagnosoitu ennen 18- vuoden ikää ja 58% ennen 15 ikävuotta (Kim-Cohen et al. 2003).
- ✓ Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet muodostavat merkittävän osan nuorten päivittäisistä rutiineista ja täten sillä on merkittävä vaikutus nuorten kehitykseen ja yleiseen hyvinvointiin (mm. Hansen et al. 2015, Bélair et al. 2018, Badura et al. 2021).
- ✓ Vapaa -ajanviettoon käytetty aika vaihtelee eri puolilla maailmaa. Harrastuksiin käytetty keskimääräinen päivä päivässä vaihtelee Amerikassa **6,5 tunnista 8 tuntiin**, kun taas Euroopassa **4 tunnista 7,5 tuntiin**. Suomessa määrä vajaa **6 tuntia** (Sichling et al. 2018, Pavlova et al. 2015).



Vapaa-ajan harrastustoiminnan merkityksestä



- Nuorilla vapaa-ajan harrastuneisuuteen, esim. liikunnalliset harrastukset ja kulttuuri, liittyy vähemmän masennusoireita ja ahdistusta, parantunutta itsetuntoa sekä positiivisia fyysisiä ja psykososiaalisia vaikutuksia (eg. Pressman et al. 2009, Doré et al. 2018).
- Esimerkiksi Zantini et al. 2021, tutkimuksessa todetaan, että harrastustoimintaan osallistumiseen 3-4 krt viikossa., liittyi 27% pienempi todennäköisyys mielenterveyden haasteille, ja toisaalta 62% raportoi positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen verrattuna niihin, jotka harrastivat kerran viikossa (n=2 488).
- Liikunnalliseen harrastukseen alle kolme kertaa viikossa osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa oli suurempi osuus masennusoireista raportoineita, verrattuna niihin, jotka harrastivat liikuntaa yli 3 kertaa viikossa. Lisäksi nuoret, jotka harrastivat vähemmän kuin kerran viikossa, raportoivat enemmän masennusoireita verrattuna niihin, jotka harrastivat kerran tai useamman kerran viikossa (n=17 186) (Kleppang et a. 2018).
- Vuorovaikutus läheisten ihmisten kanssa lisää yksilötasolla yhteenkuuluvuuden tunnetta ja johtaa parempaan itseluottamukseen ja sosiaalisiin taitoihin (Ungar 2012, Oberle et al. 2019, Hansen et al. 2015).



Tutkimuskysymykset:



Selvittää Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 sekä terveydenhuollon rekisteritietojen perusteella:

tutkimukseen osallistuneiden sosiaalisen vapaa -ajan aktiivisuuden taso kohorttikyselyn kautta

16–33 – ikävuoden välillä asetetut psykiatriset diagnoosit terveydenhuollon rekistereistä

vapaa-ajan harrastamisen yhteys psykiatristen häiriöiden ilmaantuvuuteen 33-vuotiaaksi saakka



Aineiston esittely 1/3

Tutkimusjoukko: Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986

Yhteensä 6838 osallistujaa (naisia 51.5%) , kattaen 72% kaikista vuoden 1986 syntymäkohorttiin kuuluneista henkilöistä.

Nuorille, 15 - 16 –vuoden ikäisenä, suunnattu postikysely v. 2001-2002 (harrastuskysymykset)
(https://www.oulu.fi/sites/default/files/postikysely_fin_1.pdf).

Aineiston esittely 2/3



Luotiin kolmiluokkainen harrastusmuuttuja siihen liittyvän sosiaalisen toiminnan tason (osallisuuden) mukaan:

Harrastus, joka voidaan tehdä yksin (esim. lukeminen, uinti), = passiivinen sosiaalinen vapaa-ajan harrastuneisuus (Low SLA, Social Leisure time Activity)

Harrastus, jossa on muut otettava huomioon (esim. tapaaminen ystävien kanssa, tanssi, tennis) = keskitason sosiaalinen vapaa-ajan harrastuneisuus (Middle SLA)

sekä kuuluminen yhteisöön (seurakunta, partio tai urheiluseura). = aktiivinen sosiaalinen vapaa-ajan harrastuneisuus (High SLA)

Aineiston esittely 3/3



Tutkimusjoukon tiedot koskien heidän psykiatrisia diagnooseja (ICD-10: F00-F99) poimittiin seuraavista valtakunnallisista registreistä:

- ✓ Kaikki vuodeosastohoitojaksot vuoden 2018 vuoden loppuun
- ✓ Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit 1998-2018 väliseltä ajalta
- ✓ Tutkimusjoukosta rajattiin pois ne henkilöt, joille oli asetettu psykiatrinen diagnoosi ennen 16 – ikävuotta (ennen harrastuskyselyä) (n=213)

Tutkimuksessa hyödynnettiin myös rekisteritietoa kohorttilaisten biologisten vanhempien palveluiden käytöstä, koskien heidän terveyttään ja sosiaalisia olosuhteita:

- ✓ Kaikki vuodeosastohoitojaksot vuoden 2018 vuoden loppuun
- ✓ Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit (1998-2018)
- ✓ Perusterveydenhuollon hoitoilmoitusrekisteri, Hilmo (2011-2018)
- ✓ Eläketurvakeskuksen eläke- ja ansaintarekisteri (vuoteen 2016 asti)

Tutkimuksen taustatulokset



Koko tutkimusjoukosta (n=6838) 2188 (32%) kuului sosiaalisesti aktiivisen vapaa -ajan (High SLA) ryhmään, 4502 (65,8%) sosiaalisen vapaa -ajan aktiivisuuden keskitason ryhmään (Middle SLA) ja 218 (3,2%) sosiaalisen vapaa -ajan passiiviseen ryhmään (Low SLA).

78,3% biologiset vanhemmat asuivat yhdessä (vrt. kohortti -97, 60%)

38% vanhemmista oli suorittanut vähintään toisen asteen koulutuksen (vrt. kohortti -97, 40%).

37% osallistujista oli vähintään yksi vanhempi, jolla oli ollut lääkärin diagnosoima psykiatrinen häiriö

Taustatulokset jatkuu



- Miesten osuus oli High SLA -ryhmässä (53,1%) Middle SLA -ryhmässä (47,7%) ja Low SLA -ryhmässä (46,0%) ($p < 0,001$).
- Biologisten vanhempien osuus, jotka eivät asuneet yhdessä, oli merkittävästi pienempi High SLA-ryhmässä (18,3%) verrattuna 23,3%:n sekä Middle että Low SLA-ryhmissä ($p < 0,001$).
- Vähintään toisen asteen koulutuksen suorittaneiden vanhempien osuus oli alhaisin Low SLA -ryhmässä (38,8%) ja Middle SLA -ryhmässä (33,4%) verrattuna High SLA (47,3%) ryhmään ($p < 0,001$).
- Vanhempien psykiatriset häiriöt olivat vähäisempiä High SLA (34,3%) -ryhmässä verrattuna Low SLA - (38,5%) ja Middle SLA - (38,1%) ryhmiin ($p < 0,001$).



Tutkimuksen päätulokset



- ✓ **Koko tutkimusjoukossa ensimmäisen psykiatrisen diagnoosin ilmaantuvuus oli 16–33 -vuotiaana oli 14,7%. (n=1103)
Yleisimmät diagnostiset ryhmät olivat ahdistuneisuus (7,6%), mielialahäiriö (7,9%) ja päihdehäiriö (3,0%).**
- ✓ **Sosiaalisesti aktiivinen vapaa-aika nuoruudessa oli yhteydessä pienempään psykiatristen häiriöiden ilmaantuvuuteen. Erityisesti tämä tuli esille mieliala-, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöiden kohdalla ($p < 0.001$). Vastaavasti sosiaalisesti passiivinen vapaa-aika liittyi suurempaan psykiatristen häiriöiden, erityisesti ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöiden, ilmaantuvuuteen ($p < 0.001$).**
- ✓ **Psykiatristen häiriöiden ilmaantuvuus oli korkein Low SLA -ryhmässä ja matalin High SLA -ryhmässä.**

Pohdintaa



- Tulokset pysyivät tilastollisesti merkitsevinä, vaikka ne vakioitiin vanhempiin yleisesti liittyvillä riskitekijöillä: vanhempien koulutustausta, yhdessä asuminen, vanhempien mt-diagnoosit .
- Tutkimuksessa sosiaalisesti aktiivisen vapaa-ajan (High SLA) havaittiin vähentävän erityisesti ahdistuneisuuden ja mielialahäiriöiden todennäköisyyttä > selittävä tekijänä voidaan pitää yhteisöllisyyttä ja siellä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jotka voivat toimia ehkäisevänä tekijänä em. häiriöissä.
- Tutkimustulokset osoittivat, että High SLA ryhmään kuuluneilla kohorttilaisilla päihdehäiriöiden ilmaantuvuus nuoreen aikuisuuteen mennessä oli pienempää verrattuna muihin harrastuneisuusryhmiin. Tämä voidaan nähdä positiivisena esimerkkinä merkityksellisestä toiminnasta, jota yhteisö tarjoaa vaihtoehtona päihteiden väärinkäytölle.

Pohdintaa



Sosiaalisesti passiivinen vapaa -aika (Low SLA) oli yhteydessä ahdistuneisuus- ja käyttäytymishäiriöiden lisääntyneeseen ilmaantuvuuteen. Yksi mahdollinen selitys voi liittyä nuorten persoonallisuuksiin: esimerkiksi henkilöt voivat olla herkkiä ja introvertteja, ja siksi hakeutuvat yksin toteutettavaan vapaa-ajan toimintaan. Toisaalta on myös mahdollista, että jotkut vertaisryhmät eivät hyväksy em. henkilöitä ryhmän jäseniksi. Kokemukset yksin olemisesta ja vertaisryhmien ulkopuolelle jättämisestä on raportoitu aiheuttavan ahdistusta ja muita mielenterveysongelmia (Cantor-Graae & Selten 2005).

Psykoottiset häiriöt eivät assosioituneet sosiaalisesti aktiiviseen tai passiiviseen vapaa- aikaan. Yksi mahdollinen selitys voi olla se, että psykoottisten oireiden taustalla voi olla merkittävästi mukana erilaiset biologiset tekijät kuten esim. perinnölliset tekijät. Tiedetään kuitenkin, että ympäristötekijät vaikuttavat psykoosiin sairastumiseen ja näiden häiriöiden ehkäisemisen kannalta mielekkäästä sosiaalisesta vapaa-ajan toiminnasta voisi kuitenkin olla hyötyä stressin vähentämisessä ja välineiden tarjoamisessa psykoottisten oireiden vähentämiseksi. (Holmans et al. 2020, Myllyaho et al. 2021)

Yhteenvetona



Sosiaalisesti aktiivinen vapaa -aika nuoruusiässä on suojaava tekijä myöhempien psykiatristen häiriöiden kehittymiselle.

Yhteisön sosiaalinen tuki varhaisessa vaiheessa on yksi tapa estää mielenterveyden oireiden kehittymistä psykiatrisiksi häiriöiksi.

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyn osalta nämä tutkimustulokset kannustavat perheitä, kouluja ja muita yhteisöjä jatkamaan yhteisöllisten sosiaalisten vapaa-ajan aktiviteettien kehittämistä ja tarjoamista lapsille ja nuorille.

Ensimmäisen osatutkimuksen (J of Youth and Adolescence, 2021) tulokset ylittivät kansainvälisen uutiskynnyksen



News Medical Life Science, 2.9.2021

related to psychiatric morbidity were collected from the national registers.

The subjects were followed up until early adulthood. At the end of the follow-up, they were 33 years old.


“ Previous studies have already shown that meaningful social leisure activities have a positive effect on the mental health of young people. This is confirmed by the study we have now published. Studies have usually been based on surveys and self-assessment, but now we have very comprehensive information on the participants' mental health diagnoses from adolescence to adulthood.”

Johanna Timonen, Head Researcher, The University of Oulu

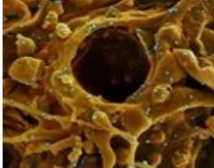
"Communal leisure activities seem to be highly significant for the mental health of young people, and their positive effects are carried over into adulthood. This issue is particularly relevant at a time when the leisure activities of children and young people have been affected by the COVID-19 pandemic. In the light of studies, it is important to support leisure activities even in exceptional times. According to these results, the Finnish model for leisure activities, which aims to provide a meaningful hobby for every child and young person during schooldays, is an excellent step in the right direction." Timonen

<https://www.news-medical.net/news/20210902/Communal-leisure-activities-of-young-people-can-have-positive-variant?>


- burden
- Chemotherapy drug can cause permanent hearing loss in young children with cancer



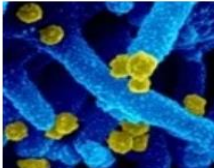
variant?



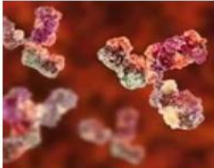
Israeli study on viral load, Delta infections, vaccinations and boosters



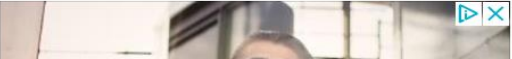
Study reveals Pfizer/BioNTech and Oxford/AstraZeneca COVID-19 vaccine efficacy and immune response in... clinically vulnerable



Mu SARS-CoV-2 variant highly resistant to neutralization by convalescent and vaccinated sera



Antibody cocktail neutralizes SARS-CoV-2 and has projected protection up to 12 months



<https://www.news-medical.net/news/20210903/Antibody-cocktail-neutralizes-SARS-CoV-2-and-has-projected-protection-up-to-12-months.aspx>



Väitöskirjan 2. artikkeli

- III/-22 lähetetty vertaisarvioitavaksi tieteelliseen julkaisuun.
- Toisessa osatutkimuksessa selvitetään vaikuttavatko yhteisölliset vapaa-ajan harrastukset suojaavasti myöhempiin mielenterveyden häiriöihin, huolimatta siitä, että nuorella on ollut nuoruusiässä itsekoettua psyykkistä oireilua.



**Kiitos
mielenkiinnosta!**

johanna.timonen@ouka.fi