

## Voi taivas - puhetta nuoresta -podcast, osa Viiltely

NH=Nonna Hotarinen

MK=Max Karukivi

NH - Hei ja tervetuloa kuuntelemaan Puhetta nuoresta -podcastia, jossa keskustellaan alan asiantuntijoiden kanssa nuorten mielenterveyden kysymyksistä ja siitä, kuinka omaa nuorta voisi auttaa. Minun nimeni **Nonna Huotarinen**. Tänään meillä on vieraana nuorisopsykiatrian apulaisprofessori **Max Karukivi**. Lämpimästi tervetuloa!

MK - Kiitos paljon!

NH - Kutsuimme sinut keskustelemaan viiltelystä. Mitä viiltely on, miksi niinkin moni kuin noin joka 10. viiltelee, voiko viiltelystä päästä eroon. Haluatko kuitenkin, Max, alkuun kertoa jotakin sinun työtaustastasi, siitä puolesta, jossa olet kohdannut nimenomaan nuoria psykiatrina?

MK - Joo, mielelläni. Olen tosiaan nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, työskennellyt nuorisopsykiatrialla nyt noin viitisentoista vuotta. Viime vuodet olen päätyönäni tosiaan toiminut Turun yliopistossa nuorisopsykiatrian apulaisprofessorina, mutta sen ohella minä toimin Tyks nuorisopsykiatriassa sivuvirkaisena ylilääkärinä. Sen ohella olen psykiatriakouluttaja ja sen osalta kouluttanut myös viiltelyyn liittyviä teemoja. Mutta voisi sanoa, että kautta koko urani, viiltely on niin keskeinen teema nuorisopsykiatrilla ja nuorten kanssa, että monella tavalla on tullut sotkeuduttua tähän aiheeseen.

NH - Just. Pitäisikö meidän ensiksi tähän kohtaan puhua ensiksi siitä, mistä me puhumme kun me puhumme viiltelystä? Mitä se viiltely on?

MK - No, varmaan viiltely on lähtökohtaisesti sanoisiko määritelmällisesti itsen vahingoittamista jollain terävällä esineellä, mutta haastehan tietyllä tavalla on se, että viiltely on vain yksi itsensä vahingoittamisen muodoista. Vaikka viiltelystä kaikkein yleisimmin puhutaan, niin esimerkiksi nuoret saattavat vahingoittaa itseään myös monilla muilla tavoilla.

NH - Voitko sanoa jonkun esimerkin?

MK - Varmaan nuorilla on tavallisimmillaan viiltelyn ohella esimerkiksi itsen polttaminen tai lyöminen. Osa laittaa esimerkiksi käden oven väliin ja paukuttaa sitä. Sanotaanko, että tapoja on lukemattomia, mutta viiltely on varmaan näistä kaikkein yleisin.

NH - Kuitenkin joku tapa, jolla omaa kehoa satutetaan, vahingoitetaan?

MK - Kyllä, just näin.

NH - Aivan. Mistä vanhempi voi tietää, viilteleekö nuori? Tai sitten, en tiedä, kun puhutaan, että polttee tai näin, niin tulee mieleen, että eikö vain, että pitkillä hihoilla voi käsivarsia [peittää] tai jos viiltelee reisiä tai...?

MK - Kyllä, just näin. Lähtökohtaisesti jos nuori vahingoittaa itseään eikä halua vanhempien tietävän siitä, niin ei se lähtökohtaisesti näykään, kyllä nuori sitten peittää sen. Mutta sanoisiko, onneksi, useimmissa tapauksissa ei ole kyse siitä, että nuori haluaisi peittää sen kokonaan tai ei haluaisi, että kukaan tietäisi. Se ei ole sinänsä sattumaa, että tavallisin paikka on esimerkiksi ne käsivarret, josta joku saattaa ne huomata. Tämä on minun mielestäni tämä osuvalla tavalla kuvaa sitä, kuinka monenlaisia funktioita viiltelyllä voi olla, se voi olla hyvin erilaisten asioiden palveluksessa.

NH - Kuten sanoit, se voi olla monen eri asian palveluksessa, niin miksi nuori vahingoittaa kehoaan?

MK - Siihen voi olla sinänsä lukemattomia syitä, ja minä ajattelen, että viiltelyssä osaltaan se haaste on siinä, että yhdessä ääripäässä kyse voi olla hyvin viattomasta kokeilusta, sillä ei ole nuorelle lähtökohtaisesti edes hirveästi isompaa merkitystä. Hän on ehkä kuullut, että jotkut viiltelevät tai tietää jonkun kaverinsa viiltelevän ja on itse lähtenyt kokeilemaan. Ja toisessa ääripäässä se viiltely voi olla kytköksissä johonkin vaikeampaan mielenterveydenhäiriöön, esimerkiksi juuri kyseisellä nuorella.

NH - Ovatko ne tietyt häiriöt, mihin se viiltely yleisimmin liittyy, jos liittyy, ahdistuneisuushäiriö tai...?

MK - Ahdistuneisuushäiriö on ilmana muuta yksi näistä. sanoisinko, että varmaan yleisimpiä syitä nuorisopsykiatrin vinkkelistä miksi nuori viiltelee, on, että nuori kokee tällaisia sietämättömiä tunteita, joita hänen on muuten vaikea saada hallintaan. Tavallaan se itse vahingoittaminen, siihen liittyvä kipu, auttaa tavallaan sen vaikean tunteen sietämisessä. Ja tästä syystä ne usein liittyvät viiltelykeskeisesti mielenterveydenhäiriöissä esimerkiksi häiriöihin, joissa esiintyy ahdistuneisuutta. muita vaikeita tunteita, ahdistuneisuushäiriöt, masennus, erilaiset tunnesäätelyn ongelmat ovat varmaan tavallisimpia.

NH - Okei. Mikä siinä sitten on, että se auttaa? Mikä se fysiologinen mekanismi on vai onko se joku mentaalinen merkitys tai..?

MK - Minä ajattelen, että se voi olla jompikumpi tai voi olla molempia. Minä ajattelen, että ihminenhan toimii sillä tavalla, fysiologisessa mielessä, että tavallaan jos on esimerkiksi vaikka joku kehollinen tunne, vaikka kipu jossakin, niin se tavallaan stimuloimalla jotakin toista kohtaa kehossa riittävän voimakkaasti, se tietyllä tavalla peittää sen. Minä ajattelen, että siinä on osaltaan osalla kyse viiltelyssä vähän samantyyppisestä asiasta. Kun tavallaan mielessä tuntee kovaa kipua, niin aiheuttamalla fyysistä kipua, saa hetkellisesti ikään kuin peitettyä sen tai vaihdettua tavallaan sen tuntemuksen toiseen.

NH - Joo. Jos nuori alkaa hoitamaan nyt, tuo "hoitamaan" omaa tuskaansa viiltelyllä, niin alkaako se herkemmin jossain tietyssä iässä ja voiko vaikka keski-ikäinen ihminen alkaa viilteillä itseään?

MK - Sitä ei oikeastaan tiedetä. Selvästi lapsilla on ylipäättään tällaista itseään vahingoittavaa käytöstä vähän ja selvästi lisääntyy nuoruusikäen tullessa. Ja vastaavasti viiltely ja muu itsensä vahingoittaminen on selvästi yleisempää nuorilla kuin se on aikuisilla. Sitä ei ihan tarkkaan tiedetä edes nuorilla kuinka yleistä se on. Sanoit tuossa alussa, että noin 10 prosentilla on viiltelyä. On esimerkiksi yksi suomalais-tutkimus olemassa, jossa arvioitiin tavallaan sitä, onko nuorilla ollut missään vaiheessa viiltelyä, ja tytöistä 17% ilmoitti, että on jossain vaiheessa viillellyt ja pojista 7%, ja lisäksi molemmissa ryhmissä oli vielä muuta itsen vahingoittamista jossain vaiheessa. Ne luvut voivat olla niin korkeita, että jos puhutaan jossain vaiheessa nuoruusikää, niin jopa 20-25% tytöistä on jollain tavalla vahingoittanut itseään, ja vastaavasti pojista 10-15%. Mutta sitä ei valitettavasti ihan tarkalleen tiedetä onko joku vaihe nuoruudessa erityisen riskialtis tämän suhteen. Toisaalta on hyvä huomata myöskin se, että ylipäättään esimerkiksi alaikäisillä nuorilla itsemurhakuolemat ovat onneksi vähäisempiä kuin on sitten nuorilla aikuisilla, joka on, jos nyt sanoisi, kaikkein suurin riskiryhmä itsemurhakuolemien suhteen.

NH - Anteeksi minkä ikäiset?

MK - Nuoret aikuiset, karkeasti 18-22,24 -vuotiaat.

NH - Okei. Missä määrin viiltely ja itsemurhariski, miten ne linkittyvät toisiinsa?

MK - Joo. Se on osin vähän vaikea sanoa. Osaltaan sen takia, kuten tuossa edellä olevista luvuista käy esille, viiltely on niin kovin tavanomainen oire. Se on tosi tavallista nuoruusikäisillä. Vastaavasti

itsemurhakuolemat ovat onneksi tosi harvinaisia, joten on tosi vaikea tavallaan muodostaa sellaista kokonaiskuvaa millä tavalla ne ovat yhteydessä. Mutta minä ajattelen, että se on hyvä ihmisten tietää, että tavallaan viiltämällä suoritettu itsemurha on erittäin harvinainen nuoruusikäisillä, ylipäättäänkin ihmisillä. Nuorten itsemurhakuolemat tapahtuvat lähtökohtaisesti ihan muilla menetelmillä kuin itseään viiltämällä. Se on minusta tärkeä muistaa, koska se on varmaan keskeisin pelko, joka vanhemmilla viiltelyyn liittyen onkin, että se tavallaan johtaisi itsemurhaan.

NH - Juu, ihan varmasti. Mutta tuo oli tärkeä korjaus, jonka sanoit, se oli muistaakseni, olisikohan ollut Terveyskirjasto, josta minä bongasin sen 12%. Mutta kuten sinä sanoit, että jopa 17%:kin ja mitä kaikkea muuta siihen lasketaan mukaan.

MK - Ja minä luulen, että tuo Terveyskirjaston 12% on todennäköisesti tytöt ja pojat, niin sitten se on keskimäärin 12%, että se 17% ja 7% on se asettuu siihen väliin.

NH - Juu, kyllä. Ehkä minä vielä kysyn näin, onko siellä joskus, mietin sitä, että mikä saa ensimmäisen kerran viiltelemään, niin voiko siellä olla vielä joku elämän akuutti kriisitilanne?

MK - Voi ilman muuta, mikä tahansa kuormittava asia. Tässä on, minä ajattelen osaltaan nuorilla paljon tällaista mallista oppimisesta kyse. Nuori tietää, että joku toinenkin nuori on helpottanut oloaan jossain hankalassa tilanteessa viiltelemällä, se ohjaa tavallaan nuoria kokeilemaan. Se ei ole tavallaan sattumaa, että se on just viiltely, vaan se on sellainen nuorten omaksuma tapa helpottaa oloa erityyppisissä ahdingoissa. Se saa tavallaan nuoren herkästi viiltelemään, kun muutkin nuoret ovat jossain vaiheessa viillelleet.

NH - Sinä mainitsit sen sanan ryhmäilmiö. Minä mietin, Tiktokkia en tunne lainkaan, Instat ja muut ovat tietenkin jo enemmän tuttuja, ovatko ne jotkut Insta-vaikuttajat tai Tiktok-vaikuttajat [joista otetaan vaikutteita]...?

MK - Kaikista oikeastaan edellä mainituista, että tieto näissä liikkuu suoraan nuorelta toiselle niin kuin ylipäättään sosiaalisessa mediassa. Se on oikeastaan aika saman tyyppinen ilmiö minä ajattelen kuin vaikka itsemurhakuolemien suhteen. Ihan perustellusti esimerkiksi Maailman terveysjärjestö ohjannut medioita sen suhteen, miten itsemurhakuolemista tulisi raportoida, koska siihen liittyy tiettyjä yksityiskohtia, esimerkiksi pitäisi välttää raflaavia otsikoita, pitäisi välttää kuvallista materiaalia ja jos aina jos raportoidaan jonkun tunnetun henkilön itsemurhasta, pitäisi esimerkiksi julkaista yhteistiedot, jonne henkilöt voivat ottaa yhteyttä jos heillä on vaikka itsetuhoisia ajatuksia. Nämä kaikki liittyvät tavallaan siihen samaan ilmiöön, kun aikuiset oppivat mallista, että jos raportoidaan kovin raflaavasti, julkisuuden henkilö on vaikka tehnyt itsemurhan, niin se antaa mallin osalle ihmisistä, jotka ovat ehkä omassa elämässään jonkinlaisessa ahdingossa, tiukassa tilanteessa, että tavallaan tästä ahdingosta voisi päästä pois näin. Ja tämä toimii jonkun verran myös fiktiossa eli tällaiset fiktiiviset itsemurhakuolemat saattavat lisätä itsemurhariskiä sille alttiilla henkilöillä.

NH - Aivan. Se laskee sitä kynnystä, kun ajattelee, että muutkin tai tulee mieleen, että noinkin voi tehdä?

MK - Just näin.

NH - Aivan. Eli sillä tavalla myöskin vastuuta, yhteiskunnallista vastuuta kaikilta jotenkin?

MK - Kyllä. Se juuri, että miten me suhtaudumme ja millaisille asioille me tavallaan altistamme esimerkiksi lapsia ja nuoria. Ja tavallaan millä tavalla me suhtaudumme viiltelyyn, että näemmekö me sen sellaisena, että se kertoo, että henkilö on vaikka ahdingossa tai kokee vaikeita tunteita ja tarvitsisi joitain muita keinoja sen ikävän olotilan kanssa selviämiseen. Tämäkään ongelma ei poistu yhteiskunnasta sillä

tavalla, että vain suljetaan siltä silmät vaan näkisimme sen enemmän sellaisena, että me pyrkisimme auttamaan ja tarjoamaan vaihtoehtoja, rakentavampia keinoja esimerkiksi hallita ahdistuneisuutta.

NH - Puhutaan hiukan näiden nuorten vanhemmista. Itsekin vanhempana minä ajattelen, että sitä voi kuvitella, että se huoli tai pelko on ihan mahdotonta tai hämmennys, tai jos nyt törmää arpiin omalla nuorellaan, tulee tosi iso halu auttaa tai ratkaista se ongelma, totta kai, niin voiko vanhempi kieltää nuorta viiltelemästä? Tai onko siitä ylipäätään mitään apua? Että saakeli, et viillä enää, mitä tahansa muuta, mutta älä ainakaan enää tuollaista tee.

MK - Joo, tuo oli hyvä tuo sinun esimerkkisi, et saakeli viillä. Nämä herättävät monenlaisia tunteita vanhemmissa, ja ihan ymmärrettävästi. Voisi varmaan sanoa, että pohjimmiltaan se yleisin tunne on huoli ja ahdistuneisuus siitä asiasta. Mitä sen päälle tulee, se varmaan vaihtelee. Osa tulee vähän vihaiseksikin siitä. Toisaalta voi olla vaikea ymmärtää, mistä tässä ilmiössä on kyse, toisaalta se oma ahdistus on niin kova, että haluaisi ottaa sen aggressiivisesti hallintaan sen tilanteen ja asian, pistää sille stopin. Minä ajattelen, että lähtökohtaisesti joo, voihan vanhempi kieltää, että et enää viiltele, mutta varmaan se keskeisin syy olisi selvittää miksi se nuori viiltelee. Se voi olla lähtökohtaisesti juuri sillä nuorella ihan viaton kokeilu, käydään se asia läpi, se riittää, ja nuori haluaakin lopettaa ennen kuin hän oikeastaan edes aloittanut. Mutta jos siinä on taustalla se tavallisin syy, että nuori kokee vaikka hyvin voimakasta ahdistuneisuutta, hänen on vaikea pärjätä sen olotilan kanssa, niin että vanhempi vain kieltää sen, ei siitä hirveästi hyötyä ole. Jos siitä selviää, että taustalla ahdistuneisuus tai muut sietämättömät olotilat ajavat siihen viiltelyyn, niin varmaan tärkein juttu siinä on kieltämisen sijaan se, että nuori saisi jotain vaihtoehtoisia tapoja pärjätä sen olotilansa kanssa ja nuori saisi apua siihen asiaan. Se osalla nuorista vasta mahdollistaa sen, että he voivat luopua siitä viiltelystä, että heillä on jotain muita keinoja pärjätä sen olotilan kanssa.

NH - Pitääkö vanhempien piilottaa sieltä kotoa veitset, sakset, ratsata reppu? Mennään siihen avun hakemiseen. Se oli, totta kai, kun sinä sanoit, että miksi se nuori viiltelee ja että hän tarvitsee apua niiden vaikeiden tunteiden kanssa, ja viiltely ei vaan ole siitä paremmasta päästä keinoja, mutta nyt kun kohta lähdetään hakemaan sitä apua tai mitä muita tapoja voisi olla, niin mitä tehdä fiskarsseille ja muille?

MK - Tietyissä määrin on hyvä puuttua siihen välineistöön, mutta minun mielestäni se tärkein funktio siihen välineistöön puuttumiselle on se, että se on selkeä viesti sille nuorelle tavallaan siitä huolesta ja halusta auttaa. Se on tavallaan se keskeisin viesti siinä. Mutta jos ajattelee siinä mielessä, että estääkö se nuorta viiltelemästä jos piilotetaan fiskarssit, niin ei, se ei estä sitä, se on monta kertaa nähty. Vaikka talosta otettaisiin kaikki terävät esineet pois, nuoren ei tarvitse kuin kävellä lähikauppaan vaikka ostaakseen partahöyläterän, se on nopeasti ratkaistavissa. Mutta minä ajattelen, että se signaali siitä, että tästä täytyy olla huolissaan, tämä asia otetaan vakavasti, me haluamme auttaa sinua, se on varmaan se keskeinen juttu. Mutta sellaiseen kissa-hiiri -leikkiin ei kannata ryhtyä, silloin huomio ohjautuu, minä ajattelen, väärään asiaan, joka ei ole tavallaan se nuoren auttaminen vaan ikään kuin kuvitelma siitä, että tämän ongelman pystyisi hallitsemaan vain kieltämällä ja rajaamalla.

NH - Se olisi aika helposti ratkaistu sitten.

MK - Kyllä.

NH - Niinpä. Minä haluan kysyä kaksi kysymystä. Missä vaiheessa lähdetään hakemaan apua, mutta toisaalta tämä on aika pitkä johdanto, että jos avun saaminen ammattilaiselta kestää, niin miten koton voisi auttaa siinä ohella tai apua odotellessa ellei niitä laukkuja ratsaten tai...?

MK - Minä annan kaksivaiheiseen kysymykseen kaksivaiheisen vastauksen. Ensimmäinen juttu on se, että, okei, milloin tarvitsisi lähteä hakemaan apua. Minun mielestäni se kaikkein kriittisin juttu on

tavallaan sen selvittäminen, että miksi juuri kyseinen nuori viiltelee. Kuten sanottua siihen voi olla lukemattomia eri syitä. Sen merkitys voi olla nuorelle hyvin monia eri asioita. Vaikka me tosiaan tiedämme, mitkä ovat tavallisimpia syitä, mutta yhtä kaikki. Se ei selviä ellei kysy nuorelta. ja me herkästi oletamme, että nuori viiltelee jostain syystä ihan kysymättä sitä, mutta se ei selviä jos sitä ei käy läpi nuoren kanssa.

NH - Mitä ne syyt voivat olla?

MK - Tosiaan siitä kokeilusta ahdistuksen helpottaminen, itsensä koostaminen, hyvin monia eri asioita. Joku haluaa ilmaista, että on masentunut ja haluaisi apua, mutta ei tiedä miten sen lukisi sanoiksi, joten viiltelee käsivarsia ja pitää lyhythihaista paitaa ja muut näkevät, että hän on viillellyt ja muut tarttuisivat ja olisivat aloitteellisia siinä avun hakemisessa. Siinä voi olla tosiaan monta eri asiaa. Tavallaan kun nuori sitten saa apua, se tarve viillellä poistuu osaltaan sen kautta, että sitten hän saa tarvitsemiaan asioita. Mutta minä ymmärrän, että kaikissa tilanteissa vanhempi ei ole se henkilö, jolle nuori pystyy puhumaan asiasta tai kertomaan miksi hän viiltelee tai kokee tarvetta viillellä. Jos nuori pystyy kertomaan mistä hänellä siinä on kyse, jo monissa tilanteissa vanhempi voi olla, että vanhempien apu jo riittää tai vanhemmat osaavat ohjata oikeaan paikkaan ja oikeanlaisen avun piiriin ilman, että tarvitsee tehdä hirveästi. Mutta lähtökohtaisesti jos nuori ei pysty puhumaan vanhemmalle siitä mistä [viiltelyssä on kyse], niin varmaan se kaikkein kriittisin tarve on sille se, että olisi joku henkilö, lähtökohtaisesti aikuinen, jolle nuori voisi kertoa tästä asiasta, että joku pääsisi ylipäätään kiinni siihen, että mikä tämä viiltelyjuttu on hänellä ja kuinka huolissaan siitä pitäisi olla. Sen jälkeen pystyy oikeastaan vasta arvioimaan minkä tyyppistä hoitoa nuori tarvitsisi, jos ylipäätään hoitoa [tarvitaan].

NH - Aivan. Kysyn nyt, siellä kun on ammattilaisiakin, jotka kuuntelevat tätä, niin onko se sellaista perinteistä psykoterapeuttista apua, tietenkin ne syyt voivat olla moninaiset ja vakavuus miten se nuori kärsii, mutta onko se perinteistä keskustelutukea mitä nuori saa ja jotenkin opetellaan tunteiden säätelyä muutoin vai onko olemassa jotain erityisesti viiltelyyn liittyvää, miten nuorta sitten autetaan, kun hän saa sitä apua?

MK - Joo. Niihin on vähän vaihtelevia tapoja. Osaltaan siihen omasta näkökulmastani vaikuttaa se, että kytkeytykö se johonkin mielenterveydenhäiriöön ja jos kytkeytyy niin mihin häiriöön. Joten miten vakavampi mielenterveydenhäiriö on siellä taustalla, sitä enemmän nuori ylipäätään hoitoa tarvitsee tavallaan muutakin kuin siihen viiltelyyn puuttumista. Ja mitä enemmän kyse on tavallaan "vaan" viiltelystä, ilman tavallaan sellaista isompaa mielenterveyden patologiaa, sitä enemmän voidaan vaan kohdentaa joku suhteellisen pienimuotoinen interventio pelkästään siihen viiltelyyn. Minä ajattelen, että esimerkiksi lievemmissä tapauksissa voi hyvänä apuna olla tuolta mielenterveyspiste.fi -palvelusta löytyvä tällainen viiltelyn omahoito-ohjelma, jota osa ammattilaisistakin käyttää, käy yhdessä nuoren kanssa sitä läpi. Sieltä käy ilmi, mistä viiltelystä on kyse ja sitten vähän sellainen kohta kohdalta -ohjelma miten siitä [viiltelystä] voisi päästä eroon. Se on vapaasti saatavilla, nuori voi itse mennä sinne sivuille tai vanhempi voi yhdessä nuoren kanssa katsoa sitä materiaalia sieltä. Ja niille, jotka ehkä tällaisen sähköpalvelun sijaan katsoisi ehkä tällaista perinteistä kirjaa, niin "Viiltelystä vapaaksi" on minusta varsin mainio, jota voi käyttää samaan tapaan kuin sitä netissä olevaa materiaalia. Tämä voi olla jollekin yksinään riittävä tai sitten se voi olla lisä muun hoidon tukena, mutta riippuu aika paljon siitä, mihin se viiltely kyseisellä nuorella kytkeytyy.

NH - Sitten kun lähdetään hakemaan apua, niin onko se koulu, terveydenhuolto? Tietenkin riippuu siitä, onko nuori koulussa ja millä kouluasteella, vai onko se ihan terveyskeskus [josta apua haetaan]?

MK - Minä sanoisin, että nykyään on varmaan kaikkein helpoin kouluterveydenhuollon, opiskeluterveydenhuollon palvelut. Siellä on nykyisin ammattilaisia, jotka on saanut koulutuksia erityyppisten lievien mielenterveydenhäiriöiden arviointiin ja hoitoon, joihin tämänkin [viiltelyn] osalta voi tukeutua, jos vaikka viiltely kytkeytyy masennukseen nuorella. Sen takia minä suosittelen tätä reittiä, koska

siellä on kuitenkin joka koulussa joku ammattilainen vähän niin kuin jatkuvasti paikalla, on tietoinen näistä asioista ja omaa valmiuksia näiden kohtaamiseen, ja siellä pystytään arvioimaan sitä asiaa ja jos tarvitaan jotain tiiviimpää, tehokkaampaa hoitoa, he pystyvät osaltaan ohjaamaan sitten sen pariin.

NH - Rupesin vielä miettimään sitä, että milloin hakea sitä ulkopuolista [apua]. Entäs jos nuori sanoo, että se on vain naarmuttelua tai jotenkin kieltää sen avun tarpeen?

MK - Jos nuori vähättelee sitä asiaa?

NH - Niin.

MK - Minäkin kun keskustelen nuoren kanssa viiltelystä, minä yleensä pyydän näyttämään, että miltä ne viiltelyjäljet näyttävät. Osalta on hyvä aikuisen vähän katsoa niitä, että nuori ei itse välttämättä osaa suhteuttaa sitä, mikä on naarmuttelua ja mikä ei. Jos se on aidosti jotain pienimuotoista naarmuttelua ja jos se on nuoren kuvailun mukaan hyvin tällaista kokeiluluontoista, niin se voi riittää. Tosin sitten voidaan yhdessä miettiä, että hyötyisikö nuori kuitenkin jostain ahdistuksen hallintakeinoista tai olisiko hyvä käydä keskustelemassa jossakin. Jos se näyttäytyy kokonaisuudessaan aika lievänä, nuori kieltäytyy ehdottomasti menemään yhtään mihinkään, kyllä minä ajattelen, että joissakin tilanteissa voidaan tyytyä siihen, mutta minä jäisin kuitenkin jollakin tavalla seuraamaan, että minä palaisin nuoren kanssa ehkä siihen asiaan, tai jos nuoren vointi tai tilanne vaikuttaa jotenkin olennaisesti muuttuvan, niin minä nostaisin uudestaan kissan pöydälle.

NH - Voiko siitä viiltelystä päästä eroon?

MK - Kyllä voi päästä ja useimmat nuoret pääsevätkin. Viiltely on huomattavasti harvinaisempaa aikuisilla. Osaltaan minä ajattelen, että tässä on kyse kanssa, sanoisinko, aivojen kypsymisestä. Nuoren aivot kehittyvät siinä mielessä vähän hankalaan tahtiin, että aivojen eri osat kypsyvät eri vaiheissa. Esimerkiksi jo nuoruusikään tullessa hyvin varhaisessa vaiheessa kehittyvät hyvin voimakkaasti sellaiset aivoalueet, jotka liittyvät ahdistuneisuusreaktioihin ja vastaavasti ne aivoalueet, joita tarvitaan ahdistuneisuuden hallintaan ne kehittyvät taas myöhemmässä vaiheessa nuoruusikää. Voisi kärjistä, että nuoren aivot ovat lapsiin verrattuna huomattavasti alttiimpia ahdistumaan ja heillä on huonommat säätelykeinot kuin aikuisilla on. Minä ajattelen, että kyse on myös siitä, että kun aikaa kuluu ja nuori kypsyä, myöskin aivojensa puolesta, niin se ahdistuneisuuden hallinta tulee helpommaksi, ja nuorella on esimerkiksi korkeampi kynnys viiltelyyn ahdistuksen hallinnan tukena.

NH - Tuo on tosi lohdullinen ja toiveikas ajatus.

MK - Kyllä. ilman muuta.

NH - Ja voi nuorisoparkalaiset! Ilmankos se oli niin ahdistavaa aikaa silloin, heh heh!

MK - Kyllä, heh.

NH - Onko kuitenkin jotakin, jota haluaisit vielä sanoa? On varmaan vielä asioita, joihin me emme nyt ehtineet [paneutua], mutta joku ehdottomasti?

MK - Minä ajattelen, että kuten tästä käy hyvin esille, tämä on hyvin laajasti nuoria koskettava asia tämä viiltely, ja tätä voi miettiä hyvin monista näkökulmista, mutta minä ajattelen, että tässä tuli esille monia minun mielestäni olennaisia asioita.

NH - Joo, valtavasti kiitoksia Max, kun tulit juttelemaan ja jakamaan tätä, minun mielestäni ainakin älyttömän tärkeää tietoa.

MK - Kiitos paljon!

NH - Kiitos äänittäjä **Simo Ahtee** ja erityisesti kiitos sinulle rakas kuulija, kun olit seurassamme!  
Ensi kertaan!