

### 3. Lapsen ja nuoren käyttämät selviytymiskeinot

**Tue lasta ja nuorta, jonka vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma, käyttämään suojaavia selviytymiskeinoja ja ohjaa pois negatiivisten selviytymiskeinojen käytöstä, sillä**

- **on vahvaa näyttöä, että lapset ja nuoret käyttävät sekä itseään suojaavia että itselle haitallisia selviytymiskeinoja, kun vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma. (A)**

Lapset ja nuoret käyttivät erilaisia **selviytymiskeinoja** vaikeiden tunteiden käsittelyyn ja vanhempien mielenterveysongelmien hyväksymiseen. He kuvasivat selviytymiskeinoikseen vanhempiin liittyvien ongelmien käsittelyä jonkun kanssa ja tauon pitämistä vanhemmista. Erilaisien aktiviteettien, kuten pelien tai urheilun, parissa toimiminen sekä jonkun kanssa puhuminen stressin purkamiseksi, omien tunteiden ja kokemusten ilmaisemiseksi saattoivat olla lapsen tai nuoren selviytymiskeinoja. Jotkut lapset puhuivat mieluiten ystäville, joilla oli samanlaisia kokemuksia. Osa lapsista ja nuorista käytti alkoholia tai huumeita paetakseen hankalaa elämäntilannetta.

Laadullisten tutkimusten järjestelmällisessä katsauksessa<sup>1</sup> (n = 8 tutkimusta, N = 91 tutkittavaa) tarkasteltiin lasten kokemuksia oman vanhemman mielenterveyden häiriöistä. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat 5–18-vuotiaita (tyttöjä 55 %, n = 50). Katsaukseen valittujen tutkimusten aineistot oli kerätty haastatteluilta (n = 8 tutkimuksessa) sekä havainnoimalla (n = 1 tutkimuksessa). Katsauksen aineisto analysoitiin temaattisella sisällönanalyysillä. Katsaukseen valitut tutkimukset oli tehty Kanadassa (n = 3), Iso-Britanniassa (n = 2), Ruotsissa (n = 1), Yhdysvalloissa (n = 1) ja Belgiassa (n = 1) sekä julkaistu vuosina 1997–2013.

**Tutkimuksen menetelmällinen laatu:** JBI 10/10, kriteeri 9 N/A

**Sovellettavuus suosituksessa:** Hyvä

**Kommentti:** Tulos perustuu yhteen tutkimukseen.

Lapset ja nuoret käyttivät erilaisia keinoja **koetuista emotionaalisista vaikutuksista selviytymisen** tukena, kuten erilaisia hauskoilla aktiviteeteilla, kirjoittamalla tai harjoittamalla tietoisuustaitoja. Selviytymiskeinoja saattoivat olla myös välttämiskäyttäytyminen tai antisosiaalinen käytös, kuten väkivalta, kiusaaminen, rikollisuus, päihteiden käyttö tai muu itseä vahingoittava käyttäytyminen, joilla oli negatiivinen vaikutus heidän omaan hyvinvointiinsa.

Laadullisten tutkimusten järjestelmällisessä katsauksessa<sup>2</sup> (n = 35 tutkimusta) tarkasteltiin lasten ja nuorten kokemuksia, koettuja vaikutuksia ja selviytymiskeinoja tilanteissa, joissa heidän vanhempansa käyttivät päihteitä. Tutkimuksiin osallistuneet lapset ja nuoret aikuiset olivat 4–30-vuotiaita. Aineistot analysoitiin kolmiportaisella temaattisella sisällönanalyysillä. Katsaukseen valitut tutkimukset oli tehty Euroopassa (n = 21), Pohjois-Amerikassa (n = 5), Aasiassa (n = 5), Oseaniassa (n = 2), Etelä-Amerikassa (n = 1) ja Afrikassa (n = 1) sekä julkaistu vuosina 1996–2021.

**Tutkimuksen menetelmällinen laatu:** JBI 10/10, kriteeri 9 N/A

**Sovellettavuus suosituksessa:** Hyvä

**Kommentti:** Sisäänottokriteerinä oli ikä tai iän keskiarvo vähintään 25 vuotta. Tulos perustuu 30 tutkimusraporttiin.

Lapset, joiden vanhemmalla oli mielenterveysongelmia, selviytyivät ennakoimattomasta arjesta **peittelemällä perheen tilannetta**. Lapset pitivät vanhemman mielenterveyden häiriötä perhesalaisuutena välttääkseen epämiellyttäviä tilanteita ystävien ja naapureiden kanssa.

Laadullisten tutkimusten järjestelmällisessä katsauksessa ja metasyn-  
teesissä<sup>3</sup> (Dam & Hall, 2016) (n = 22 tutkimusta) tarkasteltiin lasten  
kokemuksia oman vanhemman vakavasta mielenterveyden sairau-  
desta. Tutkimuksiin osallistuneet lapset ja nuoret olivat 5–26-vuotiaita.  
Tutkimusten aineisto oli kerätty yksilö- ja/tai ryhmähaastatteluilla. Ai-  
neisto analysoitiin Sandelowskin ja Barroson laadullisella metasyn-  
teesi -menetelmällä. Katsaukseen valitut tutkimukset oli tehty Euroo-  
passa (n = 14), Australiassa (n = 1), Pohjois-Amerikassa (n = 2) ja Lähi-  
Idässä (n = 1).

**Tutkimuksen menetelmällinen laatu:** JBI 10/10, kriteeri 9 N/A

**Sovellettavuus suosituksessa:** Hyvä

**Kommentti:** Tarkka osallistujamäärä ei selvinnyt julkaisusta.

•Children (average age 12 years) to 40 parents who were on the Care Programme / lasten määrä ei ilmennyt taulukosta

•First round: 27 girls, 13 boys (10–19 years) Second round: 17 girls, 11 boys (10–19 years) / nämä saattoivat olla samoja osallistujia, mutta se ei ilmennyt taulukosta.

## Lähteet

1. Yamamoto R, Keogh B. Children's experiences of living with a parent with mental illness: A systematic review of qualitative studies using thematic analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 2018; 25: 131-141. DOI: 10.1111/jpm.12415.
2. Muir C, Adams EA, Evans V, Geijer-Simpson E, Kaner E, Phillips SM, Salonen D, Smart D, Winstone L, McGovern R. A systematic review of qualitative studies exploring lived experiences, perceived impact, and coping strategies of children and young people whose parents use substances. *Trauma, Violence & Abuse* 2023; 24: 3629-3646. DOI: 10.1177/15248380221134297.
3. Dam K, Hall EOC. Navigating in an unpredictable daily life: a metasynthesis on children's experiences living with a parent with severe mental illness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2016; 30: 442-457. DOI: 10.1111/scs.12285.