

MIELI RY SISÄ-SAVON YHDISTYS RYN YSTÄVÄPIIRITOIMINTA KUMPPANUUSTOIMINTANA SUONENJOELLA, VESANNOLLA JA TERVOSSA 2026-2028

YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS FYYSISEEN JA HENKISEEN TERVEYTEEN

Yksinäisyyteen liittyvä tutkimus

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyydellä voi olla yhteys erilaisiin fyysisiin sairauksiin ja terveysongelmiin. **Yksinäisyys ei ole vain emotionaalinen tai psyykkinen kokemus, vaan sillä voi olla myös konkreettisia vaikutuksia kehoon.** Tässä muutamia tapoja, joilla yksinäisyys voi vaikuttaa fyysiseen terveyteen:

kokeminen ei tarkoita vain fyysistä eristyneisyyttä, vaan pikemminkin koettua sosiaalisten suhteiden puutetta tai tyytymättömyyttä niiden laatuun [AIHW, 2025; Creyos, n.d.].

Tässä ovat keskeisimmät vaikutukset mielenhyvinvointiin:

- **Lisääntynyt masennus- ja ahdistusriski:** Yksinäisyys on merkittävä riskitekijä erilaisten mielenterveysongelmien, kuten masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden, kehittymiselle [APA, 2019; Mental Health America, n.d.]. Kroonista yksinäisyyttä kokevilla on arvioitu olevan jopa 60 %:n riski kokea henkistä ahdinkoa [ScienceDirect, 2021].
- **Kognitiivisten toimintojen heikkeneminen:** Pitkäaikainen yksinäisyys voi heikentää muistia, keskittymiskykyä ja altistaa jopa dementialle myöhemmällä iällä [NIA, 2019; Creyos, n.d.].
- **Stressin ja unettomuuden lisääntyminen:** Yksinäiset ihmiset kokevat usein enemmän stressiä ja heillä on yleisemmin uniongelmia, kuten unettomuutta ja huonompaa unen laatua, mikä heikentää entisestään henkistä palautumista [Cleveland Clinic, 2024; ScienceDirect, 2024].
- **Fyysinen terveys ja kuolleisuus:** Mielenhyvinvoinnin lisäksi yksinäisyys vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Se on yhdistetty korkeampaan verenpaineeseen, heikentyneeseen immuunijärjestelmään ja jopa lisääntyneeseen ennenaikaisen kuoleman riskiin [CDC, 2024; NCBI, 2020]. Sosiaalisesti eristäytyneenä olemisen kuolleisuusvaikutus on verrattavissa jopa 15 savukkeen polttamiseen päivässä, ja se on suurempi kuin liikalihavuuden tai fyysisen liikkumattomuuden aiheuttamat riskit [APA, 2019; Tulane University, 2020].

1. **Korkea verenpaine:** Tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden yksinäisyyden ja korkean verenpaineen välillä. Pitkittyneen yksinäisyyden kokemuksen on havaittu olevan riskitekijä kohonneelle verenpaineelle, mikä puolestaan lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

2. **Heikentynyt immuunijärjestelmä:** Yksinäisyydellä on havaittu olevan yhteys heikentyneeseen immuunijärjestelmään ja lisääntyneeseen tulehdusten riskiin. Heikentynyt immuunivaste voi altistaa yksinäiset ihmiset erilaisille infektioille ja sairauksille.
3. **Unihäiriöt:** Yksinäisyydellä voi olla vaikutuksia uneen, mikä puolestaan vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Yksinäiset ihmiset saattavat kärsiä unettomuudesta tai muista unihäiriöistä enemmän kuin sosiaalisesti aktiiviset ihmiset, mikä voi lisätä väsymystä ja heikentää vastustuskykyä.
4. **Krooniset sairaudet:** Yksinäisyys on yhdistetty suurempaan riskiin kehittää erilaisia kroonisia sairauksia, kuten diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä jopa syöpä. Tämä saattaa osittain johtua siitä, että yksinäiset ihmiset saattavat huolehtia terveydestään vähemmän tai käyttää terveellisiä elintapoja harvemmin.
5. **Lyhyempi elinikä:** Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyys voi olla yhteydessä lyhyempään elinikään. Yksinäisillä ihmisillä on suurempi riski ennenaikaiseen kuolemaan verrattuna sosiaalisesti aktiivisiin ihmisiin.

Maaseutumaisilla alueilla yksinäisyyteen altistavia tekijöitä

- **Palveluiden etäisyys:** Julkisten ja kaupallisten palveluiden keskittyminen taajamiin voi vaikeuttaa liikkumista ja sosiaalisia kontakteja niille, joilla ei ole käytössään autoa tai julkista liikennettä.
- **Elämänmuutokset:** Puolison tai ystävien menettäminen sekä oman toimintakyvyn heikkeneminen ovat yleisimpiä yksinäisyyden kokemusten syitä ikäihmisillä.
- **Väestörakenne:** Ikääntyneiden suhteellinen osuus väestöstä on usein suuri, mikä voi tarkoittaa laajempaa avun ja sosiaalisten verkostojen tarvetta.
- **Elämänmuutokset:** Puolison tai ystävien menettäminen sekä oman toimintakyvyn heikkeneminen ovat yleisimpiä yksinäisyyden kokemusten syitä ikäihmisillä.
- **Asuinpaikka:** Suomalaisessa kyselytutkimuksessa asuinpaikalla oli vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen: maaseudulla asuvat olivat yksinäisempiä kuin kaupungissa asuvat.

PERUSTEET YSTÄVÄPIIRITOIMINNALLE

Yksinäisyyden kielteisten vaikutusten ehkäisemiseksi on tärkeää ylläpitää ja luoda merkityksellisiä sosiaalisia suhteita.

Yksinäisyydellä voi siis olla merkittäviä vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Siksi sosiaalisen tuen ja yhteyksien ylläpitäminen muihin ihmisiin voi olla tärkeää sekä fyysiselle että henkiselle terveydelle. Ystäväpiiritoiminta on **ennaltaehkäisevää toimintaa**, jonka vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa.

Mieli ryn Sisä-Savon yhdistyksen tavoitteena on lisätä ja ylläpitää sosiaalisen osallisuuden kohtaamispaikkoja Suonenjoella, Vesannolla ja Tervossa. Toiminnan muotona on avoin

ystäväpiiritoiminta. Toiminta toteutetaan esteettömissä tiloissa, jonne liikuntarajoitteisten on helppo tulla. Vesannolla ystäväpiiri toiminta toteutetaan Valon talossa, joka on yhdistysten käyttöön luovutettu omakotitalo Vesannon keskustassa. Suonenjoella ystäväpiiritoimintaan toteutetaan Suonenjoen keskustassa sijaitsevassa Kohtaamossa sekä kylätaloilla. Myös Vesannolla ystäväpiirin toiminta käynnistetään myös kylätaloilla.

Tervon taajamassa on käytettävissä kirjasto, kunnan kokoustilat sekä vanhus- ja vammaisneuvoston tila.

Monilla ikääntyvillä on jokin elämää rajoittava perussairaus. Heistä osa ei koe osallistumista ”omaan” sairauteen liittyvän yhdistyksen toimintaan mielekkääksi. Tules-, Reuma-, sydän- ja munuaissairauksien potilasjärjestöjen kokoontumiset ovat epäsäännöllisiä ja harvakseltaan kokoontuvia. Moni ikääntyvä haluaa saada kontakteja myös ilman mitään yhteistä nimittäjää. He myös toivovat säännöllisiä kokoontumisia viikottain.

Suonenjoen Kohtaamoa käyttää kokouksiin ja eri tilaisuuksiin lähes kaksikymmentä eri yhdistystä tai ryhmää, esimerkkeinä syöpäyhdistys, diabetesyhdistys, Tules, sydänyhdistys ja näkövammaiset. Niiden kautta meillä on valmiina kontakteja hakemuksen kohteena oleviin ystäväpiirikuntiin. Kontaktit vievät viestiä toiminnasta eteenpäin ja myös kertovat kokemuksistaan Suonenjoelta. Suonenjoella ystäväpiiritoiminta on vakiintunutta toimintaa.

Vesannolla Valon taloa käyttää myös eri yhdistykset. Valon talossa on useampia kokoontumistiloja niin pienryhmätoimintaan kuin muuhun toimintaan. Mieli ry:n ystäväpiiritoiminta käynnistyy tammikuussa 2026 avoimena ryhmänä.

Yhteistyökumppanina ystäväpiiritoiminnan toteuttamisessa on Eläkeliiton Vesannon paikallisyhdistys ry. Vesannolla on tehty etsivää työtä ja tarve ystäväpiiritoiminnan käynnistämiseen on taajamassa sekä haja-asutusalueella Närhilässä, Vesijärvellä ja Niinivedellä. Näissä kylissä toimii kylätalot, joissa ystäväpiirin kokoontuminen on mahdollista toteuttaa.

Tervossa tavoitteena on käynnistää ystäväpiiri toiminta helmi-maaliskuussa yhteistyössä paikallisten yhdistysten kanssa.

LÄHTEET

- AIHW (Australian Institute of Health and Welfare).** (2025, toukokuu 20). Social isolation and loneliness - Mental health.
- APA (American Psychological Association).** (2019, toukokuu 15). The risks of social isolation.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention).** (2024, toukokuu 15). Health Effects of Social Isolation and Loneliness.
- Cleveland Clinic.** (2024, syyskuu 30). How Loneliness Can Impact Your Health.
- Creyos.** (n.d.). What Loneliness Does to the Brain: Effects on Cognitive & Mental Health.
- Mental Health America.** (n.d.). Is Loneliness Making My Mental Health Struggles Harder?
- NCBI (National Center for Biotechnology Information).** (2020, helmikuu 27). Health Impacts of Social Isolation and Loneliness on Morbidity in Older Adults.
- NIA (National Institute on Aging).** (2019, huhtikuu 23). Social isolation, loneliness in older people pose health risks.
- ScienceDirect.** (2021, toukokuu 1). Loneliness and its relation to mental health in the general population of Germany during the COVID-19 pandemic.
- ScienceDirect.** (2024, syyskuu 15). The impact of loneliness on mental and physical health outcomes: A narrative systematic review.
- Tulane University.** (2020, joulukuu 8). Understanding the Effects of Social Isolation on Mental Health.
- WHO (World Health Organization).** (2025, kesäkuu 30). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death, WHO report reveals.
- **Nikkinen, P., & Pesu, S.** (2023). *Ikäihmiset ja yksinäisyys*. (Opinnäytetyö). Theseus. urn.fi
 - **Positiiviset uutiset.** (2025, lokakuu 2). *Yhteisöllisyys maaseudulla torjuu yksinäisyyttä*. <https://www.positiivisetuutiset.fi/2025/10/02/93-vuotias-kertoo-miten-yhteisollisyys-maaseudulla-torjuu-yksinaisyyden/>