

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta

HARJU, HENNA: Nuorten kehonkuvan häiriöiden esiintyvyys ja yhteys
mielenterveyteen

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 41 s., 1 liite.
Lastenpsykiatria
Marraskuu 2015

Katsauksessa selvitettiin nuorten suhtautumista omaan kehoonsa, kehonkuvan vääristymien prevalenssia ja yhteyttä erilaisiin mielenterveys- ja syömishäiriöihin, sekä näille altistavia tekijöitä. Samalla tarkasteltiin myös sukupuolten välisiä eroja kehonkuvassa sekä asennemuutoksia 2000-luvun aikana.

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valittiin 11-19- vuotiaisiin länsimaisiin tyttöihin ja poikiin kohdistuneita tutkimuksia (n=20).

Katsauksen mukaan tyytymättömyys omaan kehoon ja kehonkuvanhäiriöt ovat nuorten keskuudessa yleisiä, jopa normatiivisia. Tytöillä tyytymättömyys omaan kehoon ja kehonkuvan häiriöt olivat poikia yleisempiä. Tytöt toivovat yleensä hoikempaa ja pojat lihaksikkaampaa vartaloa. Tytöt kokivat myös virheellisesti itsensä ylipainoisiksi, pojat puolestaan virheellisesti alipainoisiksi.

Merkittävin vääristyneeseen kehonkuvaan / tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan sekä näihin liittyvään syömiskäyttäytymisen häiriöön yhteydessä oleva tekijä on masennus. Muita kehonkuvan häiriöön liittyviä ongelmia olivat itsetunnon heikkous, poikkeava syömiskäyttäytyminen, ahdistuneisuus, sosiaalisten tilanteiden pelko, hyperaktiivisuus, käytöshäiriöt sekä alkoholin käyttö. Edellä mainittujen psyykkisten häiriöiden esiintyvyys oli tyttöjen keskuudessa poikia suurempaa.

Molemmille sukupuolille yhtäläisiä riskitekijöitä kehonkuvan häiriöille olivat korkea BMI, laihduttaminen, ikä, ulkonäkökeskustelut ikätovereiden kanssa, kriittinen palaute ulkonäöstä, vallitsevien kauneushanteiden sisäistäminen ja median seuraaminen, sisäisen tunnesäätelyn häiriöt, heikko sosiaalinen tuki sekä heikko itsetunto.

Masennukselle ja muille psyykkisille häiriöille puolestaan altisti vääristynyt kehonkuva / tyytymättömyys omaan kehoon. Tutkittaessa kehonkuvanhäiriön yhteyttä masennukseen, havaittiin riskitekijöiksi tuen puute vanhemmilta sekä negatiiviset tunnetilat.

Tytöillä kehonkuvan vääristymisen esiintyvyys oli pysynyt melko tasaisena, pojilla puolestaan oli havaittavissa prevalenssin kasvua niin kehonkuvan häiriöiden kuin siihen liittyvien muiden psyykkisten häiriöiden kohdalla. Löydökset tukevat länsimaista ihanneartalomallia, jossa naisten odotetaan olevan hoikkia, ja miesten sekä hoikkia että lihaksikkaita. Tulosten perusteella voitaneen painottaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä nuoren kehonkuvan häiriöiden ja siihen yhteydessä olevien mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi.

Asiasanat: nuori, kehonkuva, sukupuoli, mielenterveys.