

Kyselyyn on 29.9.2020 mennessä vastannut 409 kauhajokista nuorta.

Alussa on ympyrädiagrammeina koostettu monivalintakysymysten tuloksia. Niiden jälkeen on koostettuna myös avointen kysymysten vastaukset, joista on poimittu turhat heitot pois.

Yhteenveto:

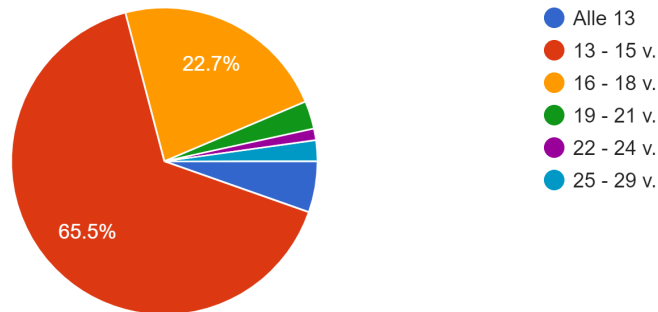
Kauhajokisten nuorten keskimääräinen mieliala on hyvä, keskiarvo mielialalle oli 3.6/5, nuorilla on ystäviä, nuoret kokevat liikkuvansa tarpeeksi ja syövänsä tarpeeksi terveellisesti.

Mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä näkyy suurempia eroja. Enemmistö kokee suorituspaineita usein tai toisinaan. Neljännes nuorista kokee avun hakemisen olevan vaikeaa.

Huomattavalla osalla nuorista ei ole suunnitelmia tulevaisuudelle ja sama määrä tulee ilmi myös mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. Stressin käsittelyyn liittyvässä kysymyksessä moni vastasi ettei tiedä miten stressiä käsittelee, ei käsittele sitä, kokee ettei mikään auta, tai itkee.

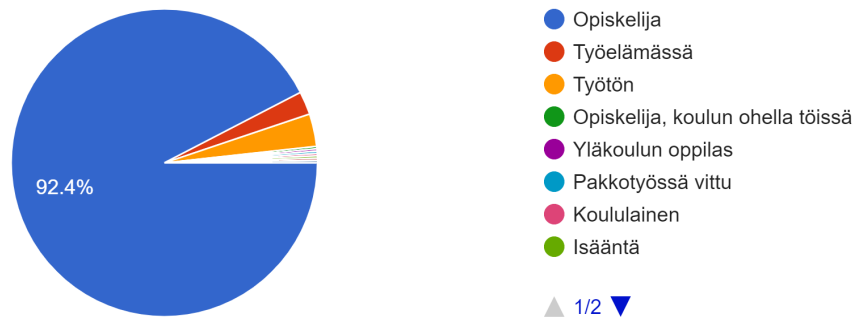
Ikäsi?

409 responses



Elämäntilanteesi?

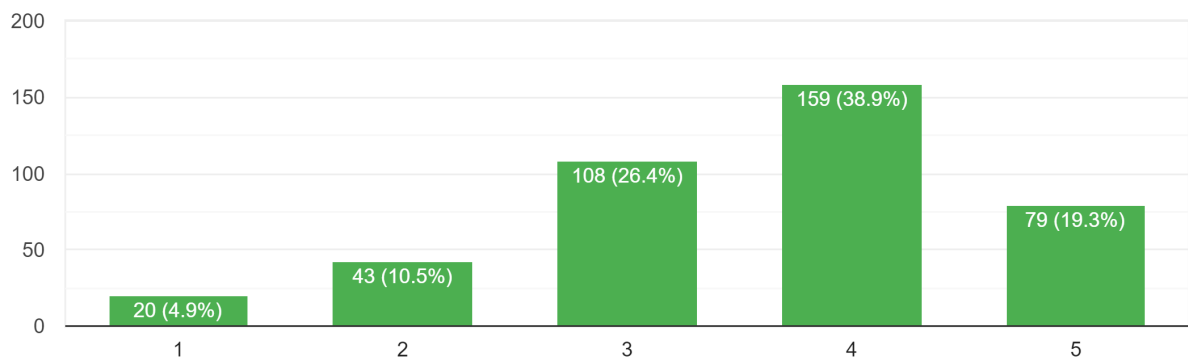
409 responses



(vastauksena oli myös kotiäiti)

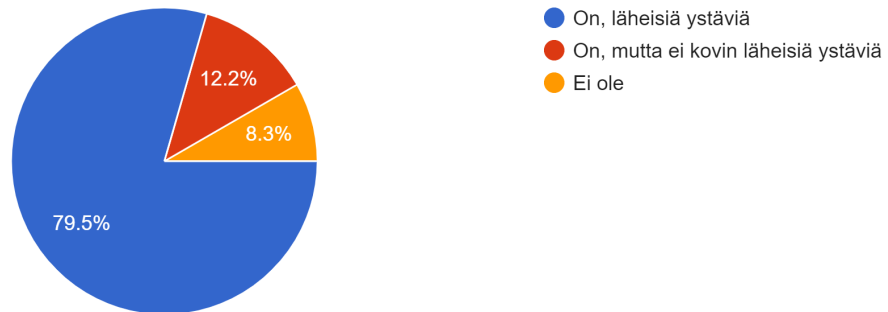
Mikä on mielialasi tällä hetkellä?

409 responses



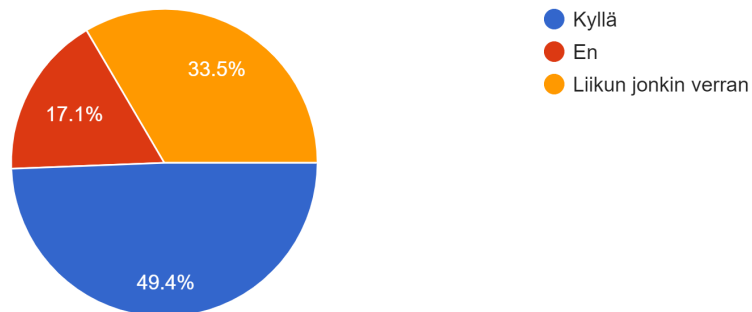
Onko sinulla ystäviä joiden kanssa hengaila ja viettää aikaa?

409 responses



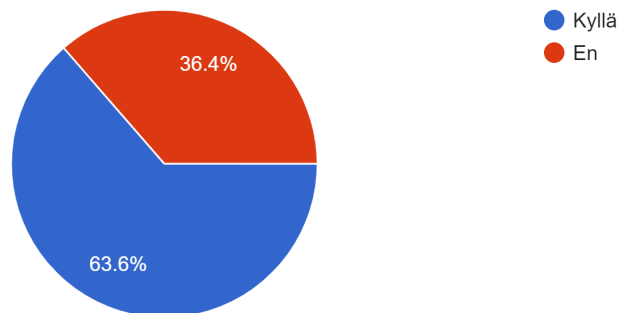
Urheiletko mielestäsi tarpeeksi usein?

409 responses



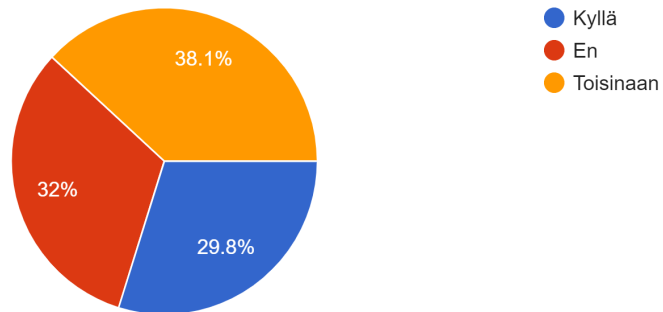
Syötkö mielestäsi tarpeeksi terveellisesti?

409 responses



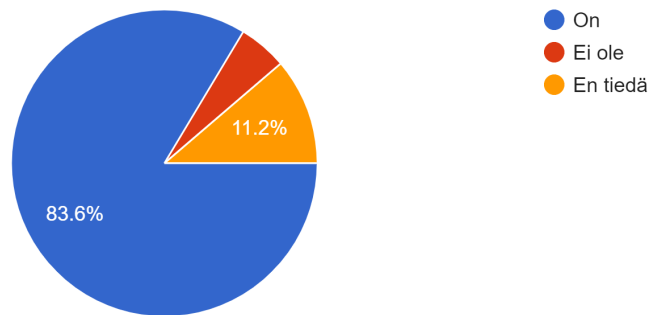
Koetko suorituspainetta koulussa, töissä tai harrastuksissa/vapaa-ajalla?

409 responses



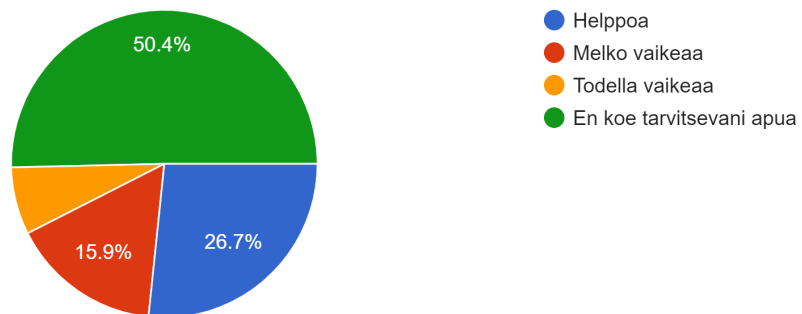
Onko elämässäsi joku henkilö kenelle voit kertoa kuulumisesi? (esim. ystävä, perheenjäsen, kuraattori)

409 responses



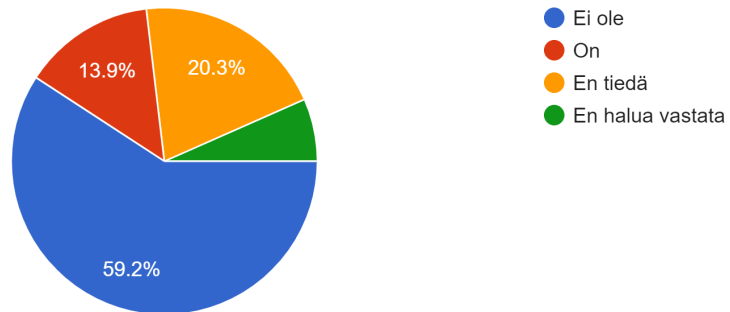
Koen ammatillisavun hakemisen olevan... (esim. jos koet, että sinulla on huolia terveytesi liittyen)

409 responses



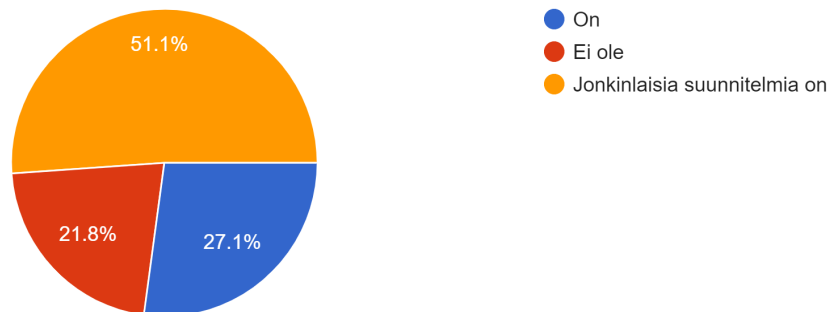
Onko sinulla jokin mielenterveyteen liittyvä ongelma / häiriö?

409 responses



Onko sinulle selkeitä suunnitelmia tai tavoitteita tulevaisuudelle?

409 responses



Avoimet kysymykset:

Kaipaisitko lisää harrastusmahdollisuuksia?

- En (283 ääntä)
- Kyllä (99 ääntä)
- Tanssi (5 ääntä)
- Piha kuntosali (3 ääntä)
- Sotkaan Frisbeegolf ja alamäki pyörä -rata (2 ääntä)
- Lentopallo poika joukkue (2 ääntä)
- Olisi kiva pystyä kokeilemaan uusia lajeja (1 ääni)
- Tilojen käyttö tasapuolisemmaksi, koripalloilijoilla aina etuoikeus (1 ääni)
- Koirapuisto, missä viettää aikaa (1 ääni)
- seinäkiipeily mahdollisuus talvella (1 ääni)
- Amerikkalainen jalkapallo (1 ääni)
- Voimistelu (1 ääni)
- Jäähalli (1 ääni)
- Golf (1 ääni)
- Ehkä tai "muu" (7 ääntä)

Mikä auttaa sinua, kun sinulla on stressiä tai huolia?

Yleisimpiä vastauksia:

Musiikin kuuntelu

Liikunta/urheilu

Ajanvietto ja puhuminen läheisten kanssa (kaverit, vanhemmat)

Ihmisten läheisyys

Pelaaminen

Ei mikään/En tiedä

Syöminen

Nukkuminen ja rentoutuminen

Netflix

Videoiden katselu

Katsomalla puhelinta

Yksin oleminen

Lemmikit

Tehdä asialle jotain

Harvinaisempia vastauksia:

Kuvataiteet
Instrumentin soittaminen
Laulaminen
Hauskojen ja mukavien asioiden tekeminen
Ajattelu
Psykiatrille puhuminen ja sekasin.fi
Auton tai mopon korjaaminen / huoltaminen / laitto
Moottoriurheilu
Ajelu / ajaminen
Tractor pulling
Harrastukset ja muu mukava tekeminen
Asioiden aikatauluttaminen
Meditointi
Lukeminen
Kirjoittaminen
Itkeminen
Sauna
Siivoaminen
Traktorit
Tanssiminen
Terapia
Ahkeruus

Terveisiin oli jätetty myös muutama aiheeseen liittyvä kommentti:

- Koska ne pesäpallomailat räpsät ja pallot tulee?
- Joo vaikka tähän läpällä että apua haluais mutta hävettää mennä sitä pyytämään, just ja just pysytään pinnalla just ny
- kouluruokaa vois parantaa
- SE KUNTOSALI URHEELUKENTÄLLE
- Nuorten mielenterveysongelmien pitäisi olla enemmän esillä, se ei ole tabu eikä sitä pidä hävetä. Myös päättäjille pitäisi olla tärkeää panostaa ehkäisemiseen.
- Kiva kun on tämmösiä testejä
- Mahtavaa,että tälläsiä tehdään! "kysellään kuulumisia" ja elämästä:) Saa kertoa "asioita" ilman,että kukaan saa tietää kuka olet, joten jos sattuisi jotain olemaan ei kaikki tietäisi asioistasi.
- Koirapuisto olisi kiva saada, saisi enemmän raitista ilmaa kun sinne pihalle oikeasti haluaisi.