Psyykkinen ahdinko "kroonistuu" osalla väestöstä

Uusi tutkimus: Joka viides israelilainen kamppailee edelleen toimintakyvyn kanssa lokakuun 7. päivästä lähtien.

Tutkimuksen mukaan naisilla on enemmän vakavia päivittäisen toiminnan heikkenemisen oireita mielenterveyden vuoksi, ja 32 % 18–35-vuotiaista naisista raportoi merkittävästä ahdistuksesta.

Tekijä**Diana Bletter**

11. lokakuuta 2026, klo 15.20



Israelin lippuun pukeutunut mies ja nainen katsovat Hamas-terroristiryhmän vapauttamia panttivankeja Ofer Calderonia ja Yarden Bibasia Gazan kaistalla Tel Avivin panttivankiaukiolla 1. helmikuuta 2025. (Kuva: Jack GUEZ / AFP)

Sunnuntaina julkaistun tutkimuksen mukaan joka viides israelilainen raportoi edelleen vakavasta mielenterveysongelmien aiheuttamasta päivittäisten toimintatapojen heikkenemisestä Hamasin 7. lokakuuta 2023 tekemän iskun jälkeen. Tutkimuksen mukaan tämä on vaikuttanut erityisesti naisiin.

Tutkimuksen toteutti National Mental Health Barometer, jatkuva projekti, jota sponsoroivat Clalit Health Servicesin tutkimuslaitos, American Jewish Joint Distribution Committee ja Myers-JDC-Brookdale-instituutti Jerusalemissa.

Israelin väestöstä kansallisesti edustavaan otokseen perustuvat ja toukokuuhun 2026 asti päivitetyt löydökset osoittavat, että vaikka suurin osa väestöstä toipuu, merkittävä osa ihmisistä kokee edelleen psyykkistä ahdinkoa.

Naiset raportoivat useammin mielenterveyteen liittyvästä toimintakyvyn heikkenemisestä kuin miehet kolme vuotta sen jälkeen, kun Hamasin johtamat terroristit hyökkäsivät Etelä-Israeliin, tappoivat 1 200 ihmistä ja sieppasivat 251 ihmistä Gazaan.

Kolmen vuoden aikana Israel on myös ollut jatkuvassa sodan tilassa, ja Gazan ja Libanonin taisteluiden vuoksi tuhansia israelilaisia on evakuoitu kodeistaan rajojen lähellä. Myös Iranin kanssa on käyty kaksi taistelukierrosta, joissa ohjukset iskivät suurimpaan osaan maata.

”Tulokset osoittavat, että mielenterveyshoitoa saavien ihmisten osuuden tasaisen kasvun ohella psyykkinen ahdinko on muuttumassa krooniseksi merkittävälle osalle väestöä, ja siihen liittyy syvä toimintakyvyn heikkeneminen”, totesi Clalit Health Servicesin innovaatio-osaston johtaja ja varatoimitusjohtaja, professori Ran Balicer lausunnossaan.



Surevat osallistuvat Gazan taistelussa kaatuneen israelilaissotilaan, kersantti Omer Van Gelderin, hautajaisiin Herzlin-vuoren sotilashautausmaalla Jerusalemissa tiistaina 3. kesäkuuta 2025. (AP Photo/Ohad Zwigenberg)

Ennennäkemätön altistumisen taso

Tutkimuksessa havaittiin kansainvälisten standardien mukaan poikkeuksellisen suuri altistuminen merkittävälle traumalle.

Noin 15 % kaikista vastaajista kuvaili olevansa henkilökohtaisesti eniten tekemisissä asioiden kanssa, eli he olivat henkilökohtaisesti läsnä 7. lokakuuta 2023 tapahtumissa tai tunsivat läheisesti jonkun, joka loukkaantui tai kuoli sitä seuranneissa taisteluissa.

Tutkijat kuvailevat tätä dramaattiseksi ja ennennäkemättömäksi altistumistasoksi verrattuna muihin kansallisiin traumatapahtumiin maailmanlaajuisesti. Vertailun vuoksi Yhdysvalloissa 11. syyskuuta 2001 tehtyjen iskujen jälkeen noin 4 % väestöstä koki suoraa altistumista.

”Tiedot osoittavat jälleen kerran, kuinka ennennäkemätön lokakuun 7. päivän tapahtumat olivat maailmanlaajuisesti väestön traumalle altistumisen laajuuden kannalta, sekä suoraan että epäsuorasti altistumisen kautta häiritseville videoille ja mediasisällölle”, Balicer sanoi. ”Tämä auttaa selittämään havaintoja kansallisen trauman voimakkuudesta ja sen pysyvistä vaikutuksista.”

Tutkimuksessa havaittiin myös, että psyykkisen ahdistuksen ja toimintakyvyn heikkenemisen riski ei rajoittunut tapahtumien suoranaiseen kokemiseen. Median ja videoiden häiritsevälle sisällölle altistumisen ja traumaperäisen stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireiden raportoinnin välillä havaittiin vahva ja merkittävä yhteys.



Islamilaisen jihadin ja Hamasin jäsenet kantavat valkoista ruumissäkkiä, jonka uskotaan olevan kuolleen panttivangin jäännökset, Beit Lahiyan kaupungissa Pohjois-Gazan alueella 3. joulukuuta 2025. (AP/Jehad Alshrafi).

Vaikka tutkimus ei pysty osoittamaan syy-seuraussuhdetta, havainnot vahvistavat suosituksia välttää tarpeetonta altistumista häiritseville kuville ja videoille mediassa aina kun mahdollista.

Naiset raportoivat edelleen merkittävästä ahdistuksesta

Tutkimuksessa havaittiin myös, että ihmiset, jotka kokevat vailla riittävää tukea perheeltään tai yhteisöltään, ovat suuremmassa riskissä kokea psyykkistä ahdistusta ja toimintakyvyn heikkenemistä mielenterveyteensä liittyen.

Korkein luku kirjattiin 18–35-vuotiailla naisilla, joilla 32 % raportoi toimintakyvyn heikkenemisestä, kun koko otoksessa vastaava luku oli noin 20 %. Noin puolet niistä, jotka raportoivat merkittäviä ahdistuksen, masennuksen tai traumaperäisen stressin oireita, raportoivat edelleen merkittävästä ahdistuksesta.

Alle 35-vuotiailla naisilla noin kolmannes ylitti myös ahdistuksen, masennuksen tai traumaperäisen stressin oireiden kliinisen kynnyksen, kun taas vanhemmilla naisilla ja miehillä nämä luvut olivat alhaisemmat.

Tutkimuksessa tarkasteltiin viittä toimintakyvyn ulottuvuutta – toimintakykyä kotona, työssä ja koulussa, vapaa-ajan aktiviteetteja yksin tai sosiaalisissa tilanteissa sekä läheisten ihmissuhteiden ylläpitämistä.

Vastaajat kertoivat käyvänsä töissä ja elättävänsä kotitalouttaan, mutta heillä oli vaikeuksia ylläpitää ihmissuhteita, luoda uusia yhteyksiä ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita.

Viisikymmentä prosenttia kertoi, että heidän vapaa-ajan aktiviteetteihinsa oli vaikuttanut, kun taas 35 % sanoi, että heillä oli vaikeuksia luoda ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita.

Viisikymmentä prosenttia mainitsi perheen ja ystävien tuen auttavan heitä selviytymään, kun taas noin 40 % mainitsi harrastukset, urheilun ja rutiinit.



Vuoden 2024 Wheels of Love -hyväntekeväisyyspyöräilyn osallistujat. (ALYN-sairaalan luvalla)

30 % ilmoitti tarvitsevansa mielenterveyshoitoa

Tutkimuksessa havaittiin merkittävää ahdistuksen, masennuksen ja traumaperäisen stressin oireiden lisääntymistä lokakuun 7. päivän iskujen jälkeen. Noin kolmannes väestöstä ylitti kliinisen kynnyksen ainakin yhdellä näistä kolmesta osa-alueesta seurantajakson aikana.

Näistä noin 50 %:lla ahdistusoireet palasivat normaalitasolle, kun taas traumaperäisen stressin kliinisen kynnyksen ylittäneiden keskuudessa vastaava luku oli vain 38 %.

Yli 60 % niistä, jotka kokivat merkittäviä traumaperäisen stressin oireita, raportoi edelleen merkittävistä oireista ja kokivat kroonista kärsimystä vielä pitkään tapahtumille altistumisen jälkeen.

Noin kolmannes väestöstä ilmoitti kokevansa mielenterveyshoidon tarvetta. Niistä, jotka mainitsivat hoidon tarpeen, noin puolet ei hakenut hoitoa. Niistä, jotka eivät hakeneet hoitoa, 23 % sanoi haluavansa selviytyä omin avuin, kun taas 17 % sanoi, etteivät he ole kiinnostuneita terveydenhuoltojärjestelmän tarjoamasta mielenterveyshoidosta.

Tutkimuksessa havaittiin, että 66 % vastaajista koki perheensä tuen tason korkeaksi, kun taas 39 % koki yhteisöltään saamansa tuen korkeaksi. Sitä vastoin 31 % ilmoitti, ettei saanut paljon tukea perheeltä tai yhteisöltä.

Tutkijat havaitsivat, että vahvempi tuen tunne liittyi suurempaan resilienssiin ja vähäisempiin raportteihin merkittävästä psyykkisestä ahdingosta.

”Kuten odotimme, suurin osa väestöstä on toipumassa”, Myers JDC Brookdale -instituutin terveyspolitiikkatiimin asiantuntijatutkija Hadar Samuel sanoi lausunnossaan.

Samuel kuitenkin sanoi, että on olemassa ”merkittävä joukko ihmisiä, jotka jatkavat kamppailua”.

”Tulokset korostavat, ettei vastaus voi perustua pelkästään mielenterveysjärjestelmään”, hän sanoi. ”Perhe, yhteisö ja sosiaaliset yhteydet ovat olennainen osa selviytymiskykyä. Hoitopalvelujen laajentamisen ohella näiden verkostojen vahvistaminen voi olla tärkeä osa auttamaan yleisöä selviytymään sodan seurauksista.”