

Kopakkala, Aku 2009. Masennus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Psykologi [Aku Kopakkala](#) on kirjoittanut psykoedukatiivisen teoksen Masennus, jossa tarkastellaan masennuksen historiaa ja evoluutiopsykologisia teorioita. Teos esittelee masennuksen hoitoa sekä itsehoidon että ammattiavun näkökulmasta ja rakentaa lohdullisen kuvan masennuksen ennusteesta: vakavastakin sairaudesta voi toipua. Masentunut ihminen voi itse auttaa itseään vaikka usein myös asiantuntijan apu on tarpeen. Kun ymmärrämme miten masennus saa alkunsa ja rakentuu, voimme myös löytää ratkaisuja päästä siitä pois.

Kirja on ensisijaisesti kirjoitettu asiasta kiinnostuneille, mutta sen lukemisesta hyötyvät niin ammattilaiset kuin opiskelijatkin. Liitteenä on masennuksen arviointitestejä, elämäntapaa tarkastelemaan auttavia tehtäviä ja mielialapäiväyri sekä muutamia kirjallisuusviitteitä ja linkkejä. Teoksessa siteerataan runsaasti tutkimustietoa, mutta varsinainen lähdeluettelo puuttuu.

Masennus on pitkäkestoinen ja moniulotteinen ilmiö, joka koskettaa ihmisen elämän useaa ulottuvuutta. Masennus järkyttää mm. tunteita, ajattelua, ruumista ja ihmissuhteita. Arkikielessä masennus tarkoittaa usein kaikenlaista mielipahaa, alakuloa ja surua. Masennus on kuitenkin luonteeltaan syvempää, pidempiaikaisempaa ja sitkeää. Usein masennus saa alkunsa menetyksestä, mutta toisin kuin suru, joka loppuu vaiheittain suremalla, masennus ei mene ohi. Sureva on menettänyt jotain, hän kaipaava menettämäänsä ja muodostaa vähitellen muiston menetetyistä suremisen prosessin avulla. Suru loppuu suremalla aikanaan kun sen tehtäviin ja vaatimuksiin on suostunut.

Masentunut ihminen ei kykene työstämään menetyksiä suremalla ja luopumalla, vaan jää ikään kuin yksin ylivoimaisten vaatimusten saartamaksi. Masennukseen liittyy kohtuuttomia alemmuuden, syyllisyyden, musertavan häpeän ja toivottomuuden tunteita. Ilo ja valo katoavat elämästä ja ruumis muuttuu raskaaksi. Masentuneen tulevaisuus näyttäytyy pelkästään mustana, ilottomana ja hän uskoo kärsimyksensä jatkuvan loputtomiin.

Depressio ei ole surua tai alakuloisuutta, vaan ihminen puolustautuu sietämättömän tuskallisten tunteiden kokemista vastaan (113). Samalla kuitenkin hän menettää myös elämänilon, nautinnon ja toivon. Depressiota sairastavaa on helpompi ymmärtää, kun masennus todetaan sairaudeksi jota voidaan hoitaa. Läheisiltä masentuneen auttaminen ja tukeminen vaatii sitkeää ponnistelua, ymmärrystä ja hyväksyntää. Usein masentunut on ärtyisä, kärsimätön ja epätoivoinen. Hän kaipaava hyväksyntää, mutta ei kykene vastavuoroisuuteen. Kopakkala esittää joukon käytännöllisiä ja kokemuksen mukaan toimivia masennuksen itsehoito-ohjeita. Kirjoittaja neuvoo kannustamaan jatkaa päivittäisiä toimia yksinkertaisesti esimerkiksi kysymällä: "Miten voin auttaa?", koska mikä tahansa pienikin

toiminta helpottaa masentuneen oloa. Depressiivistä ilmaisua kuten "olen tyhmin ja surkein ihminen" ei kannata väittää vastaan vaan todeta vaikka: "Kurjaa, että sinusta tuntuu pahalta. Mitä voimme tehdä, mikä helpottaisi oloasi?"

Sosiaalipsykologi Jukka Tontti (s.176) on tutkinut masennuksesta selviytymistä. Hän esittää neljä koeteltua arkiviisasta keinoa. Ensimmäinen on rutiinien tiukka säilyttäminen vaikeina hetkinä ja työteliäs raataminen. Toinen on hetkittäinen irtautuminen arjesta ja oman tilanteen työstäminen toisesta näkökulmasta. Kolmas keino on yhdessäolo ihmisten kanssa ja omista ajatuksista ja tunteista puhuminen. Mikäli mikään näistä ei auta, niin kannattaa turvautua ammattiapuun. Kopakkala ehdottaa lisäksi sinnikästä päivittäistä vähintään puolen tunnin liikuntaa ja pimeään vuodenaikaan käytettäväksi kirkasvalolamppua. Säännöllinen ruokailu ja rentoutuminen ovat tärkeitä.

Teoksessa sivutaan myös päihteidenkäyttöä (152): vakava ongelma olisi tarvinnut syvällisempääkin käsittelyä, koska masennuksen yleisin itsehoito on päihteet. Kirjoittajan neuvot ovat aiheellisia, sillä niin suurta murhetta ei olekaan etteikö sitä saisi päihteillä vielä suuremmaksi! Kannattaa juoda vain hyvällä tuulella ollessaan tai jättää kokonaan väliin. Kohtuullinenkin alkoholin käyttö järkyttää keskushermoston tasapainoa ja voimistaa masennusta. Depression aikana riski riippuvuuteen kasvaa, hetken helpotusta seuraa tuskallinen ahdistus, syyllisyys ja häpeä. Depressioon liittyvät unihäiriöt pahenevat, usein laskuhumala ja krapula ovat koettelevia. Erityisen haitallista on sekakäyttö, joka suorastaan ruokkii masennusta. Myös mielialalääkkeen teho vähenee, ei-toivotut vaikutukset voimistuvat – yhteisvaikutus voi lamaannuttaa keskushermostoa ja olla kohtalokas.

Kopakkala ottaa raikkaasti kantaa masennuslääkkeisiin: Useat meta-analyysit (mm. Kirsch & al. 2008, Turner & al. 2008) kuitenkin osoittavat, että yleisimpien masennuslääkkeiden vaikutus ei usein ole merkittävästi lumelääkettä suurempaa. Silti lääkettä ja sairauslomaa tarjotaan ainoana ratkaisuna, vaikka ne keinoina ovat riittämättömiä ja joskus jopa haitallisia. Lääkkeiden syönte ja eläköityminen lisääntyvät samaa tahtia. Kopakkala kertoo myös arvioista, joiden mukaan lääketutkimus julkaisee valikoitua ja lääkkeiden myyntiä edistäviä tuloksia. Tosin Kopakkala mainitsee myös, että lääkkeiden ja erityisesti kognitiivisen psykoterapian yhteiskäytön vaikuttavuus on yleensä suurempi kuin kummankaan yksin.

Jukka Tontti kysyy www.masennus.org -sivuillaan onko masennus selkein kosketus elämän tarkoituksen perimmäiseen olemukseen? Mihin kaikkiin elämää ja ihmistä koskeviin kysymyksiin on vastattava, jotta saisimme edes jotakin otetta masennuksen moniulotteisuudesta?