

Aivot oppivat

Huippu-urheilijat ja -johtajat ovat maailmalla jo vuosia turvautuneet neurofeedback-menetelmään yltääkseen optimaalisiin suorituksiin. Suomeen menetelmän toi muutama vuosi sitten psykiatri Marja Vihervaara, joka halusi samalla tarjota lääkkeettömän vaihtoehdon moneen nykyajan yleiseen mielen vaivaan.

teksti SARI KARJALAINEN

Toimissaan pitkään Vaasan keskussairaalan psykiatrian avohoidon ylläpitäjänä Marja Vihervaara havaitsi, ettei useiden mielen terveysongelmien hoito pelkästään lääkelääkkeillä ole riittävä. Hän törmäsi ensimmäisen kerran neurofeedbackin ADHD-konferenssissa 2010, minkä jälkeen hän ahmi alan tietoa ja tutkimuksia ja näki menetelmän potentiaalin.

Neurofeedback (NFB) eli neuropalaute on aivosähköyrittä perustava terapiamuoto, jonka avulla aivot opeteaan säätelämään sähköistä toimintansa toivottavalla tavalla, mikä näkyy keskityksessä, rauhoittumis- ja tyyntymiskyvyssä. Koska aivot luontaisesti hahvat tällä paikalla, silmällisesti toteutettuna tulotuntuisesta aivotiminnasta tulee aivoille tapa, ja ihmisen oireet lähtevät helpottamaan.

Menetelmä on kymmeniä vuosia vanha, mutta se on jätetty läheskokoisen jälkeksi erilaisten terveysongelmien hoidossa. Sitä on tuloksetisesti haettu apua muun muassa stressiin, masennukseen, ahdistukseen, kroonisiin kipuihin ja ADHD:hen. Neuropalaute

auttaa teknologian avulla ihmistä tulemaan tietoiseksi kehonsa toiminnasta. Esimerkiksi sykemittari toimii vastaavasti: ihminen tulee tietoiseksi sykkesäntään ja sen vaihtelusta ja oppii säätämään näitä ihmisiä palautteen perusteella.

Vaasan keskussairaalan neuroterapiasta ei kuitenkaan innostuttu, jolloin Vihervaara perusti 2014 toinen "idealisin" kansa start-up-yhtiö Nemoy. Vaasaan jilloin seurana toimipiste avattiin Helsingin Salmisaaren liikuntakeskukseen heinäkuussa 2015, ja tämän vuoden helmikuussa uudet toimipisteet perustettiin Seinäjokiin, Kokkolaan sekä Oranin kipsusairaalaan Helsingin Ruskeasuolle. Tavoite on kasvaa edelleen.

"Neuroterapia on siis aivojen kannalta oppimisprosessi, kuten mikä tahansa muun vaativan taidon oppiminen. Siinä päähän ei todellakaan panna mitään ylimääräistä, työskentely ei tapahdu mielen sisäisten kanssa eikä aivoja stimuloida esim. sähköillä. Aivot ovat kuin tuennainen olio pään sisällä, ne ovat uteliaat ja säilyttävät oppimiskyynsä koko eliniän. Neuropalaute käyttää hyväkseen näitä aivojen ominaisuuksia", Marja Vihervaara kuvaa.

Näin neuroterapia toimii



Nemoy

Perustettu: 2014

Jalokassa: Toimitusjohtaja Tarja Tuomi, lähtök. johtaja Marja Vihervaara, muut osakkaat Emma Aaranta ja Minna Ijoranta

Henkilöstö: Luottotavasta riippuen 10–15 henkilöä

Toiminta: Toimipisteet Helsingissä (2 kpl), Vaasassa, Kokkolassa ja Seinäjoella

Marja Vihervaara

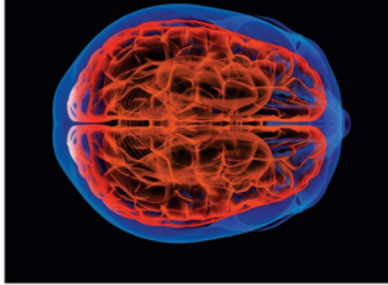
Syntynyt: 1974, Viharaanta

Koulutus: Psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti

Työura: Nuorena aikuisena monimutkaisia tytehtäviä, 35-vuotiaasta lähtien lääkintä- ja psykiatrian alalla sekä julkisella sektorilla että yksityisvastaanotolla

Seuraavaksi: Teknologisten terveyspalveluiden tuomisen osaksi hoidon välineitä

KUVAT: ILLUSTRATION: CAROLINA TÖRNHOLM/ARTO



"Kun ihminen tulee tietoisiksi esimerkiksi stressin viittavista oireista, aivot opettavat tekemään automaattinen korjausliike, koska ne haluavat toimia turvallisemmalla tavalla ja tehokkaasti."

Koska neuroterapia hoitaa syitä, jotka ovat aivojen sähköisen toiminnan säätelyä, se on oikeasti parantava eikä vain oireita peittävä hoitomuoto. Vihervaara ei kuitenkaan vastusta lääkkeiden käyttöä siinä, vaan kuvaa suhdettaan lääkkeisiin käyttäjänsä näkökulmasta. "Nykyisellään lääkehoito vain jää päälle liian pitkäksi aikaa."

Lääkkeettömän menetelmän hyötiin puoliin kuuluu muun muassa se, ettei hoidosta yleensä tule sivuvaikutuksia ja se sopii kaikentyyppisille. Hoitorakenteet pysyvät usein hyvin, koska aivot eivät yleensä unohda sitä, minkä ne ovat kerran oppineet. Toisaalta hoito on melko kallista, alkan saadaksesi euron, ja vaatii usein monta käyntiä toimittamiseen. Siihen ei myönnä Kela-korvauksia.

Mitä enemmän aivojen sähköisesti toiminnasta opitaan tietämään, sen paremmin neuronaluuta vastaan kohdistuu oikeille alueille. Aika paljon tiedetään Marja Vihervaaran mukaan jo nyt.

Kun Vihervaara tutustui hoitojen tuloksiin, hän vakuuttui siitä, että neuronaluuta voisi olla merkittävä asia hänen alallaan ja tulla vielä muuttamaan vallitsevia käytäntöjä. Samalla hän ihmetteli, mikseivät muut ole Suomessa keksineet sitä.

"Lääkärin opetetaan skeptiseksi, ja toisaalta tutkimustulokset ovat saattaneet olla oivaltain ristiriitaisia. Seurava haasteeni on vakuuttaa professorille, että kyseessä on todellinen hoitomenetelmä eikä mikään huuhkavaihtoehto. Tähän tosin on vielä matkaa."

Kansainvälinen media, muun muassa *Newsweek*, *Forbes* ja *Wall Street Journal*, on nostanut neuronaluutemetelmän esille tulevaisuuden hoitokeinona. Parhaiten asia on käsitellyt *Harvardin* professori, neurologi Frank Duffy, jos millä tahansa lääkkeellä olisi osoitettu yhtä laajaa vaikuttavuutta, se olisi jo hyväksytty maailmanlaajuisesti ja käytössä laajalla.

Nemoyssa on kahden vuoden toiminnan aikana ollut tuhansia hoitokäyntejä ja niistä on Vihervaaran mukaan

saatu vakuuttavia kokemuksia. Eniten apua on haettu ADHD:hen sekä stressiin ja sen seurauksiin - univaikeuksiin, ahdistukseen ja masennukseen. Apua on löytynyt myös kroonisesta kivusta kärsiville, joille psykoterapia on usein tarpeen tukitoimena. Uutena asiakaryhmänä ovat tulleet migreenipotilaat.

Eri alojen huippuammattilaisten valmennus neuronaluutteen avulla on Marja Vihervaaran mukaan tulevaisuuden valua alue. Urheilijan, johtajan tai esiintyvän taitelijan on kyettävä ennen suoritusta sekä keskittymään täydellisesti että pitämään kehoonsa rennona.

Neuronaluutteen avulla Vihervaara on oppinut ymmärtämään myös oman toimintansa. Hän voi nyt kokemuksesta sanoa, että unettomuus, stressi ja pako ahdistus läheivät aika vähällä hoitokerralla.

"Minulla on luonnostaan korkea väyryys, ja minulla on aina oltava muutoksen tunne elämäkseni. Jos olen kymmenen päivän kumalla, kehitin itselleni jo uusia projekteja. Työelämässä olen aina halukkuus erittäin haastaviin paikkoihin, nyt viimeksi yritysjohtaja."

Kun Vihervaara perusti Nemoyssa 2014, lainat olivat heti niskassa ja kulut rullasivat, vaikka yrityksellä ei vielä ollut mitään toimintaa. Saadakseen laskut maksetuksi hänen

oli kiertänyt maassaan lääkärin kanssa. Tulihan siitä stressiä, koska Vihervaara oli muutenkin ollut aina talousahdistaja. Viini neuronaluutteen toi hänelle helpotuksen stressioireisiin tuloihin.

Uusia neuroteraphiankeiteitä pyörittää Vihervaaran päällä. Yksi niistä on psykopaatituttuuden yhdessä psykiatrisen vankisairaalan ylilääkärin Hanna Luoman kanssa. Viime vuonna julkaistun seksuaaliväkivallan tutkimuksen mukaan psykopaateilla on saatu neuronaluutteen avulla aikaan ainoa muutos, jopa empatiakyky. Samoin Diakoniasäätiön lastensuojelun kanssa on pyörittämässä käyntiin vastaava hanke sijoitetuille noorille.

Yksi hankesuunnitelma koskettaa laajempia joukkoja. Vihervaara etsii muutamia yrityskumppaneita, joiden työntekijät saisivat ensin tietoa varhaisista stressioireista ja sen jälkeen tarvittaessa lyhyen hoitokäynnin neuronaluutteen avulla. Vähensivittäkö sairastuneita ja potensiaaleja?

"Varhaisesta puuttumisesta ainakin puhutaan paljon. Toisaalta maailma on julma ja psykologiset ongelmat ovat edelleen arka asia työssä. Etsin yritysjohtajia, joka uskoo, että tästä menetelmästä on hyötyä. Tärkeintä on, että potensiaalit viihenevät, tässä voi olla yksi aivan sinhen." ☺

"Aivot ovat uteliaat ja ne säilyttävät oppimiskykynsä koko eliniän."



Työhyvinvointia HAIKOSTA

Haikossa kokous onnistuu!

PALKITTU KARTANO- JA KONGRESSIHOTELLI

• kokoukset • koulutukset • työhyvinvointi • juhlat

Haikon Kartano sijaitsee vain reilun puolen tunnin ajomatkan päässä Helsingistä ja Hesarin Vantaan lentokentästä.

- Työhyvinvointi ja turvallisuus - ohjelmaa kokous- ja ryhmätyötiloissa kongressikeskuksessa.
- Upea, merihenkinen julkisivu Villa Haikko jopa yli 150 hengen tilaisuuksiin.

• Majutuskapasiteettiä Kartano- ja Kyllä-hotellissa jopa 400 henkilölle.

Uutista! Haikon uusi kylpylä sekä Wellness & Beauty avattiin.

- Tarjoamme yli 40 hengen uusien kokouksien lisäksi **meno-paluu kulkujetun**en pääkaupunkiseudulta. Varaukset ja seurapyyntö koodilla: **BUS16**

haikko

Hotelli Haikon Kartano & Spa • Porvoo • p. 019 576 0360 • myynti@haikko.fi

"AMIEDUSTA LÖYTYY OSAAMISTA LIDLIN TARPEISIIN."

Maria Hekkala, henkilöstöpäällikkö, Lidl Suomi Ky

Amiedu kumppanimme tuntee tarpeemme. Kaupan alan toimintaympäristön haasteiden muuttuessa ja alan kehityksessä tarvitsemme osaavaa tukea, jota Amiedusta saamme. Yhden kumppanin kanssa toimimista syntyy synergiaa ja osaamisen kehittämisen vaikutus on helpommin mitattavissa. Amiedun kanssa Lidl voi turvallisesti mielin suunnitella ja kehittää liiketoimintaa.

Tutustu: amiedu.fi/referenssit

Vaikuttavaa osaamista



Amiedu on työelämän kehittäjä ja valmentaja. Monipuoliset ja räätälöidyt palveluratkaisumme tuvat liiketoimintasi mitattavaa vaikuttavuutta.

