

1990 V A

Isa selätti univaikeudet

"Nyt nukun yönheräämättä"

Yhä useammalla on univaikeuksia ja suoranaista unettomuutta. Isa Merikallio on ollut yksi heistä, mutta tätä nykyä hän nukkuu yönsä kuin tukki.

TEKSTI REIJO IKÄVALKO KUVA MATTI MATIKAINEN

Espoolainen **Isa Merikallio**, 47, on konsultti, johdon valmentaja ja kirjailija. Isa toimii pääosakkaana ja johtajana *Redera Oy:ssä* ja *ForceForGrowth Oy:ssä*. Valmentajana hän on erikoistunut ylimmän johdon ja johtoryhmien valmennuksiin sekä työyhteisöjen muutostalennuksiin.

Tämän lisäksi hän on kilpaillut kansainvälisellä tasolla myös triathlonissa. Kirjoja hän on tähän mennessä kirjoittanut neljä, joten vauhtia on riittänyt vähän joka elämänalalla. Ei siis mikään ihme, ettei uni ole aina tarttunut menevän naisen silmään. Isa kärsi unihäiriöistä vuosikausia, kunnes hän erään kirjan julkistamistilaisuudessa sattui kuulemaan *neurofeedback*-nimisestä hoitomuodosta.

"USEITA SYITÄ UNETTOMUUTEEN"

Hoitomuoto oli hänelle entuudestaan täysin tuntematon.

–Se ei sanonut minulle yhtään mitään, mutta kiinnostuin asiasta. Unettomuuteni on lähöisin monesta eri osatekijästä: yrittäjänä on ollut taloudellisia vaikeuksia, on ollut avioeroa ja muitakin elämän kriisejä, ja univaikeudet alkoivat juuri silloin, kun tyttäreni oli pieni. Unilääkkeet eivät minulle sopineet, koska joudun työni

puolesta olemaan päivälläkin aika skarppina. En ole saanut apua yrittiteestä eikä minulla ole ollut malttia, että jaksaisin tehdä rentoutumisharjoituksia tai käydä joogassa. Ei ole ollut aikaa eikä halua. Olen mennyt yömyssyillä, vaikka kaikki tietävät, ettei se ole maailman paras vaihtoehto.

Isa kyllä pystyi nukahtamaan, mutta hän heräsi aina yöllä kahden kolmen maissa, jolloin ajatukset alkoivat pyöriä päässä. Ja kun maailman menoa rupeaa tuohon aikaan vuorokaudesta pohtimaan, kaikki asiat tuntuvat tuplasti suuremmilta. Valoa ei näy mistään ja kello käy. Yleensä Isa pyöri tuolloin sängyssään ainakin kaksi tuntia.

– Sitten aivan sattumalta törmäsin *Nemoy*-nimiseen neuroterapiarytykseen ja laitoin sähköpostia menetelmän Suomeen tuoneelle psykiatri **Marja Vihervaaralle**. Esitelin itseni ja kerroin, että haluaisin tutustua asiaan kirjailijan näkökulmasta. *Nemoy*n toimipiste Helsingin Salmisaaressa sattuu olemaan aivan oman toimiston vieressä, joten kynnys ei ollut mahdollottoman korkea. Mitään sen kummempia odotuksia minulla ei ollut, mutta halusin tutustua asiaan ihan uteliaisuuttani. Ja jo viime heinäkuussa tapahtuneen ensimmäisen hoitokerran jäl-

keen nukuin seuraavan yöni kuin tukki.

"KATSELIN VAIN SOLSIDANIA"

Isan saama hoito tuntuu liian hyvältä ollakseen totta, mutta totta se kuitenkin on.

–Istuin puoli tuntia noja-tuolissa ja pähkäni laitettiin pari kolme pikkuista pihua geelillä kiinni. Minulle vaikutettiin, ettei mitään mene pään sisälle vaan että kyse on vain mittareista. Katselin sen puolen tunnin ajan yhden

jakson lempisarjaani eli ruotsalaista *Solsidania*. Sinä aikana anturit mittasivat, olivatko aivot rentoutuneessa vai stressitilassa, ja heti kun ne muuttuivat vähänkin rentoutuneempaan tilaan, *Solsidan* näkyi kirkkaampana ja ajatus

kulki paremmin, mutta heti kun ajatukset lähtivät vähän harhailemaan enkä ollut yhtä rentoutuneessa tilassa, kuva muuttui hämärämmäksi.

–Tavallaan se laite palkitsi minut siitä, kun aivot asettuivat rentoutuneempaan tilaan.

Kun jo ensimmäisen hoitokerran jälkeen nukuin seuraavan yöni sikeästi, totesin heti, että tätä täytyy saada lisää. Kävin saamassa hoitoja viisi kertaa seuraavan kolmen viikon aikana sillä seurauksella, että nukuin

yöni edelleen kuin tukki. Olen tämän jälkeen käynyt hoidossa muutaman kerran vain varmistuakseni siitä, että vaikutus pysyy. Jos nyt alkaa taas tulla unihäiriöoireita, osaan mennä ottamaan hoitoa uudestaan.

Nykyään Isa ei enää heräile keskellä yötä pohdiskelemaan maailman menoa vaan nukkuu seitsemän tuntia putkeen. Hän on enemmän kuin onnellinen.

–Uni tai unettomuus on ollut todella iso asia elämässäni. Se on vienyt työrehoa ja luovuutta ja taisi siinä mennä parisuhdekin unien mukana. Ja koska yksi hoitokerta maksoi vain satasten, päätin katsoa vielä tämänkin kortin. Se kannatti. Tosin on myönnettävä, että alkuun olin hyvin skeptinen. ❁



Potilas ja lääkäri eli Isa Merikallio ja Marja Vihervaara. Kumpikin on saanut apua uudesta hoitomuodosta. – Tyypipotilasta on vaikea nimetä, koska heitä on laidasta laitaan, Vihervaara kertoo.

"Unilääkkeet eivät sopineet minulle."

Mitä neuroterapia on?

Nemoy on lyhennys sanasta neuromodulaatio. Se tarkoittaa yksinkertaisesti, että aivot muovautuvat toimimaan uudella tavalla tietokonepohjaisen oppimisterapian avulla. Palvelu on ensimmäinen lajissaan Suomessa, mutta se on kuitenkin jo kymmeniä vuosia vanha menetelmä, joka on jäänyt lääkekehityksen jalkoihin erilaisten terveysongelmien hoidossa.

Neuroterapia hoitaa syitä, jotka ovat aivojen sähköisen toiminnan säätelyssä, ja siksi se on parantava, ei vain oireita turruttava hoitomuoto. Neuroterapia on siis aivojen kannalta oppimisprosessi. Nykykäsityksen mukaan erilaisissa ongelmissa kyse on nimenomaan siitä, miten erilaiset radastot aivoissa aktivoituvat, ei niinkään pelkästä kemiasta tai fysiikasta.

– Tällä hoidomuodolla pystytään vaikuttamaan aivojen kykyyn muovautua eli aivot voivat oppia säätelämään itse omaa aktiivisuuttaan ja muodostamaan uusia yhteyksiä, psykiatri ja hoitomuodon kehittäjä Marja Vihervaara kertoo.

–Voidaan auttaa aivoja korjaamaan itse omaa toimintaansa. Päätuotteemme on neurofeedback eli oppimisprosessi, jolloin eri tietokoneohjelmiston avulla näytetään aivoille, kuinka ne toimivat ja palkitaan, kun aivot toimivat halutulla tavalla.

– Antureita laitetaan pään kolme, joilla mitataan aivojen sähköistä toimintaa paikallisesti. Asiakas puolestaan seuraa jotakin ohjelmaa, vaikkapa *Solsidania* tai tietokonepeliä. Kyse on tavallaan aivojen koirakoulusta eli ehdollistamisesta.

Lisätietoja: www.nemoy.fi.