



Monika Kronmanin paniikkihäiriö oireili jo lapsuudessa. Pelko pääsi kuitenkin valloilleen vasta, kun hän jäi äitiyslomalle.

”Aloin nähdä itseni uudessa valossa”

Mieli. Monika Kronman taisteli pitkään paniikkihäiriön kanssa. Apu löytyi neuroterapiasta, joka antoi aivoille mahdollisuuden toimia uudella tavalla.

TEKSTI MAARIT VUORISTO KUVAT KARI KAIPAINEN

Kun **Monika Kronmanin** piti vaihtaa esikoiselleen vaippoja, häntä pelotti niin, että hän tärisi. Mitä jos hän ei osaisi? Mitä jos lapsi menisi rikki? Mitä jos...? Samanlaiset kysymykset olivat risteilleet Monikan päässä jo odotusaikana, vaikka hän oli ammatiltaan lastenhoitaja ja tuli työssään erinomaisesti toimeen lasten kanssa. ”Voi jestas, kun tyttö olisi jo 25-vuotias”, hän tuskaili.

Nyt, 25 vuotta myöhemmin, Monika suree sitä, että esikoisen vauva-aika kului sumussa. Hän selvisi siitä, mutta hammasta purren. Paniikkikohtaukset olivat osa arkea. Ne tuntuivat voimakkaasti kehossa: sydämentykytyksenä, täristyksenä, vatsavaivoina ja huimauksena. Monika koki elävänsä lasikuvun alla, omassa epätodellisessa todellisuudessaan. Hän pelkäsi tulevansa hulluksi.

Lopulta Monika haki apua psykiatriselta poliklinikalta. Siellä selvisi, että hänellä oli paniikkihäiriö. Lääkäri kirjoitti hoidoksi ahdistusta lievittäviä lääkkeitä, ja hoitaja tyrkkäsi käteen paniikkihäiriöstä kertovan esitteen.

– Sen jälkeen hoitaja sanoi, että heippa vaan, ja minä seisoin suu auki kadulla. Mieleni rauhoittui vasta, kun sain enemmän tietoa paniikkihäiriöstä. Mielestäni tieto onkin paras apu, oli kyse mistä vaivasta hyvänsä, vaasalainen Monika, 51, kertoo.

”MINUSSA ON JOTAKIN VIALLA. Olen ihan vääränlainen”, Monika ajatteli pikkutyttönä. Hän oli herkempi kuin toiset lapset ja reagoi asioihin ja tapahtumiin eri tavalla kuin muut. Kun hän joutui virtsatieongelmien takia sairaalahoitoon ja sai kylkiäisenä rajun oksennustaudin, hän meni aivan tolaltaan.

– Olin hysteerinen, koska en voinut kontrolloida oksentamistani. Minulle oli pakko antaa rauhoittavia lääkkeitä. Tapahtunut jäi traumana mieleeni.

Koulunkäynti sujui kyllä, mutta Monika sai koulussa paniikkikohtauksia ilman sen kummempaa syytä. Paniikki meni ohi, kun hän keskitti ajatuksensa toisaalle, eivätkä opettajat tai luokkatoverit huomanneet, että Monika oli ahdistunut.

– Pärjäsin paniikin kanssa siihen saakka, kun sain ensimmäisen lapseni. Silloin pelko otti minusta vallan. Mieheni oli kovasti huolissaan, mutta hänen oli oltava töissä, koska jonkun piti tuoda leipä pöytään.

Kun Monika sai tietää sairastavansa paniikkihäiriötä, hän kävi sen hoitoon erikoistuneen yksityislääkärin puheilla. Tämä selitti, että paniikkihäiriö on psyykinen oireyhtymä, jolle ovat tyypillisiä toistuvat voimakkaat ahdistuneisuuskohtaukset. Oireet alkavat tavallisesti varhaisessa aikuisiässä, ja niiden alkua edeltää usein jokin iso elämänmuutos. Pelottavuudestaan huolimatta oireet ovat vaarattomia.

Lääkäri määräsi Monikalle sekä rauhoittavia lääkkeitä että masennuslääkkeitä. Monika söi niitä vuoden, ja hänen vointinsa oli hyvä. Myös toinen raskaus ja toisen lapsen vauva-aika sujuivat onnellisesti.

– Toki minua pelotti myös uuden vauvan kanssa, mutta normaalilla tavalla.

MONIKA KUVITTELI, että paniikkikohtaukset olisivat historiaa. Monta vuotta menikin ilman niitä, mutta sitten hän ja hänen nuorempi tyttärensä sairastuivat hinkuyskään. Tytär joutui sairaalahoitoon, ja Monika sinnitteli taudin kanssa kotona.

– Herätessäni minusta tuntui, että tukehdun, enkä saanut puhutuksi. Yskänlääkkeestä ei ollut juuri apua, mutta sitä kului niin paljon, että lopulta oksensin jo nähdessäni yskänlääkepullon. Aloin pelätä nukkumaan menemistä ja kaikkea muutakin.

Toipuminen kesti sata päivää. Sinä aikana Monikan >

”Hoitaja sanoi, että heippa vaan, ja minä seisoin suu auki kadulla.”



– Ennen aivoni käyttivät vain moottoritietä, mutta nyt opin ohjaamaan ne pienille metsäteille, Monika kuvaa neurofeedback-hoidon vaikutusta.

puolison hiukset muuttuivat harmaiksi, silkasta huolest, kuten hän itse vitsaillee.

– Hain jälleen apua samalta hyvältä yksityislääkäriltä, jonka puoleen käännyn paniikkihäiriödiagnoosin saatuaani. Kerroin olevani ihan maassa hinkuyskän takia. Lääkäri kehui, että olin pärjännyt hyvin, mutta tarvitsin tuekseni masennuslääkkeitä.

– Rauhoittavia en enää uskaltanut käyttää, koska niillä oli paljon haittavaikutuksia. Ruokahaluni meni täysin, vatsani ei toiminut, ja päässäni tuntui sähköiskumaista kipua.

MONIKA EI OLISI HALUNNUT syödä masennuslääkkeitäkään, mutta ymmärsi tarvitsevansa niitä. Mieluummin hän olisi kokeillut vaihtoehtoisia hoitoja. Kun tilauksesta hän sai kutsun tulla tutustumaan neurofeedbackiin, Suomessa uuteen hoitomuotoon, jolla voidaan hoitaa esimerkiksi mielenterveysongelmia.

– Olen niin utelias, että päätin ottaa selvää, mistä oli kyse. Tämä oli yksi parhaista päätöksistäni ikinä.

Muutamaa vuotta aiemmin Monika oli kouluttautunut

jäsenkorjaajaksi. Uusi ura urkeni omakohtaisten kokemusten kannustamana.

– Minulla on aina ollut vaikeuksia selkäni kanssa, ja käteeni on työnnetty jos jonkinlaisia pillereitä. Niistä ei ole ollut hyötyä, joten käännyn jäsenkorjaajan puoleen. Häneltä sain todellista apua. Innostuin asiasta niin, että opiskelin itse jäsenkorjaajaksi.

Tämän jälkeen Monika kävi kraniosakraalihoidon kurssin, ja vuonna 2012 hän alkoi hoitaa asiakkaita vaasalaisessa hyvinvointikeskuksessa. Kraniosakraaliterapia poistaa kehosta jännityksiä ja tukee kehon omia parantavia prosesseja.

– Koin ahaa-elämyksen, kun tajusin, että kehon kanssa voi työskennellä näinkin. Samalla opin itsestäni paljon. Tärkein oivallus oli ymmärtää, että ongelmieni taustalla oli ADD. Tästä kiitos kuuluu psykoterapeuttileni, joka sanoi arvelevansa, että se olisi masennukseni takana.

ADD on tarkkaavaisuushäiriö, jolle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa alisuoriutuminen, vaikeus toimia järjestelmällisesti, aiheeton ja loputon huolestuneisuus

sekä vaikeus suunnitella ja ohjata omia toimiaan. Aivot käyvät ylikierroksilla. Kun ne väsyvät, seurauksena on masennus.

– Minusta tuntui kuin ovi olisi avautunut. En ollutkaan vääränlainen, vaan tuntemukseni ja tapani toimia johtuivat ADD:stä. Aloin nähdä itseni uudessa valossa.

SEN JÄLKEEN KUN MONIKA OLI SAANUT APUA jäsenkorjaajalta, kraniosakraaliterapian opinnoista ja psykoterapiasta, hän halusi luonnollisesti kokeilla myös neurofeedbackia. Aluksi häntä tosin hieman hirvitti, kun hänen päähänsä kiinnitettiin sensoreita, joilla seurattiin aivojen sähköistä toimintaa. Mitä jos hän muuttuisi kokonaan toiseksi ihmiseksi?

Hoitaja rauhoitti Monikaa selittämällä, ettei aivoihin johdettaisi sähköä. Sensorit olivat päässä vain siksi, että tietokone voisi seurata aivosähkökäyriä ja ohjata tvruudulta hänelle näytettävää tietokoneohjelmaa. Kun aivot tuottaisivat halutun kaltaista toimintaa, niitä palkittaisiin ohjelman sujuvuudella, vauhdilla, väreillä ja äänillä. Säännöllisesti toistettuna halutusta aivotoiminnasta tulisi aivoille tapa toimia.

Näin kävi myös Monikalle. Hän oppi käsittelemään asioita ja tunteitaan uudella tavalla.

– Ennen aivoni käyttivät vain moottoritietä, mutta nyt opin ohjaamaan ne pienille metsäteille. Ennen tuntui välillä myös siltä, ettei minulla ollut lattiaa, jonka päällä seistä. Hoidon ansiosta sain lattian enkä päässyt enää putoamaan pohjalle.

Koska hoito tuotti nopeasti tulosta, Monika lopetti sen kolmen kerran jälkeen, vaikka suositeltava määrä olisi ollut noin 20 hoitokertaa. Vuoden ajan olo pysyi hyvänä, mutta sitten alkoivat vaihdevuodet. Monikasta tuntui, että hänen peffassaan oli sähköjohto, joka kulki

selkäyttimeen – niin rauhaton hän oli. Hänen oli myös vaikea erottaa, johtuivatko sydämentykytykset ja hikoilupuuskat menopaussista vai paniikkihäiriöstä. Lisäksi häntä väsytti tavattomasti.

– Pahimmillaan olin niin väsynyt, että olin nukahtaa auton rattiin. Onneksi jo aikuinen tyttärenteni oli kyydissä ja pakotti minut ajamaan tien sivuun. Sen jälkeen hän vaihtoi paikkaa kanssani.

MONIKA PÄÄTTI JATKAA neurofeedback-hoitoa. Nyt takana on kahdeksan uutta hoitokertaa. Väsymys on vähentynyt, ja Monikalla on voimia ja energiaa. Myös lattia on jälleen jalkojen alla.

– Olen niin pitkällä, että voin jopa mennä teatteriin, vaikka ennen suljettu paikka ja ihmispaljous saivat minut heti paniikkiin.

Vaikka paniikkihäiriö on varjostanut elämää monella tavalla, Monika ei vaihtaisi osaansa. Hän sanoo kasva-neensa ja muuttuneensa kokemansa kautta pehmeämmäksi ja suvaitsevämmäksi.

– Tunnen suurta kiitollisuutta siitä, että olen aina saanut apua eikä minua ole jätetty yksin. Erityisesti haluan kiittää miestäni. Antaisin hänelle urhoollisuusmitalin, jos voisin, sillä hän on jaksanut kaikki nämä vuodet kuunnella ja tukea minua.

Tulevan Monika näkee valoisaana. Hänellä on perhe ja ystävät, ja hän saa tehdä työtä, jota kohtaan tuntee kutsusta. Vointi on nyt hyvä ja mieli rauhaa. Hän syö yhä masennuslääkkeitä, mutta toivoo, että pääsisi niistä joskus kokonaan eroon.

– Enää minua ei pelota samalla tavalla kuin ennen, koska tunnen ja tiedän itseni. Tiedän myös, että vaikka paniikki tulisi, se menee aina pois. Paniikki ei myöskään vahingoita minua fyysisesti, enkä ole sen takia muita huonompi.

”Vaikka paniikki tulisi, se menee aina pois.”

Aivot haluavat oppia

Hoito. Neurofeedback on aivosähkökäyrään (EEG) perustuva neuroterapiamuoto, jonka avulla aivot opetetaan toimimaan halutulla tavalla, esimerkiksi keskittymään, rauhoittumaan ja tyyntymään. Menetelmä perustuu aivojen oppimishaluun, joka jatkuu läpi elämän.

– Kun aivot saavat positiivista palautetta, ne tuottavat toivotunlaista aktiviteettia, sanoo Suomen Neuroterapia Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja, psykiatrian erikoislääkäri **Marja Vihervaara**.

Hän kertoo, että merkittävällä osalla masennusta sairastavista nähdään EEG:ssä epäsymmetriaa otsalohkon eri puolien välillä. Vasemmalla puolella aktiivisuus on vähentynyt, ja erityisesti ahdistuneella masennuspotilaalla aktiivisuus on oikealla puolella suurempaa kuin normaalisti. Neuroterapialla aivoja voidaan auttaa tasapainottamaan tätä aktiivisuuseroa.

– Monilla masentuneilla ongelmana ovat myös

negatiiviset elämäkokemukset, jotka ovat voimistuneet ajan kuluessa. Neuroterapialla voidaan tukea uusien ajatusmallien oppimista ja omaksumista samalla kun vanhat ajatusmallit jätetään huomiotta. Tämä näkyy käyttäytymisen tasolla positiivisina muutoksina arkielämässä.

Neuroterapialla voidaan hoitaa paitsi masennusta myös ahdistus- ja paniikkioireita ja jopa psyykkisiä oireita. Sitä on käytetty myös kaksisuuntaisen mielialahäiriön, ADHD:n ja autismin hoidossa. Vaikeasti itsetuhoisia tai akuutissa psykoosissa olevia ei oteta hoidettaviksi, ennen kuin akuutti tila on hoidettu muutoin pois.

– Muita esteitä hoidolle ei ole. Menetelmä on turvallinen ja sopii niin lapsille kuin vanhuksillekin. Hoitotulokset ovat hyviä, kuten tulosten pysyvyydenkin, koska kyse on oppimisesta.

Maailmalla neurofeedbackia on käytetty pitkään, Euroopassa erityisesti Saksassa, Sveitsissä,

Hollannissa, Belgiassa ja Tanskassa. Suomessa menetelmä on vasta saamassa jalansijaa. Suomen Neuroterapia tarjoaa hoitoa Helsingissä, Jyväskylässä, Vaasassa ja Seinäjoella.

– Osa lääkäreistä suhtautuu neuroterapiaan yhä skeptisesti pitkälti siksi, että vanhemmissa tutkimuksissa on ollut runsaasti puutteita. Tämän takia olemmekin käynnistämässä menetelmästä sekä pilotti- että lääketieteellisiä tutkimuksia.

Lähetettä ei hoitoon tullessa tarvita, mutta hoidettavalla pitäisi olla diagnoosi, johon hän hakee hoitoa. Hoidon antaa terapeutti, joka on koulutukseltaan esimerkiksi sairaanhoitaja tai psykologi.

Neurofeedback-hoitokerta maksaa noin 100 euroa. – Potilaalle määrättyyn lääkehoitoon neuroterapiassa ei puututa, mutta usein lääkityksen tarve vähentyy hoidon aikana. ✦

➤ Lisätietoa: www.nemoy.fi.