

MARJA VIHERVAARA

- 51-vuotias helsinkiläinen psykiatri ja toinen neurofeedback-terapiaa tarjoavan Nemoy Oy:n perustajista. Työskennellyt myös psykiatrisen avohoidon ylilääkärinä Vaasan keskussairaalassa.
- Naimisissa, aikuinen poika. Tapasi nykyisen miehensä Pekka Haaviston vaalikampanjassa. "Olemme molemmat maailmanparantajasieluja."
- Suunnittelee väitöskirjaa, jossa tutkitaan psykopaattien kehollisia signaaleja.

"Herkkyyys ei ole heikkous"

Psykiatri Marja Vihervaara haluaa hoitaa mielenterveysongelmia ensisijaisesti ilman lääkkeitä. Etsiessään niille vaihtoehtoja hän sairastui itse.

MAIJA KANGASLUOMA KUVAT KIRSI TUURA



Kipu, uupumusta ja jatkuva infektiokierre. Pari vuotta sitten psykiatri Marja Vihervaara, 51, kärsi mystisistä oireista, joille ei löytynyt syytä. Hän oli vasta perustanut yrityksen, päivät venyivät iltamyöhään ja arki oli juuri niin stressaavaa kuin se tuoreella yrittäjällä voi olla.

– Töissä pystyin käymään, mutta muuten en jaksanut mitään.

Marja tiesi, että moni kollega olisi määrännyt hänelle masennuslääkkeitä. Se oli kuitenkin juuri se asia, jonka hän halusi välttää. Marja tahtoi avukseen lääkäriä, joka hoitaisi häntä kokonaisvaltaisesti. Sellainen löytyi, ja samalla diagnoosi: Marja sairastaa kroonista väsymysoireyhtymää, josta kärsii arviolta prosentti suomalaisista.

– Diagnoosi oli helpotus. Epämääräiset oireet saivat loogisen selityksen, ja hoitokin alkoi tepsyä.

Kokonaisvaltainen tapa hoitaa ihmisiä on myös Marjan oma missio. Hän on lääkäri, joka tahtoo löytää vaihtoehtoja lääkkeille. Siksi hänen yrityksensä tarjoaa ensimmäisten joukossa Suomessa niin sanottua neurofeedback-terapiaa, jossa mielenterveysongelmia hoidetaan tietokoneohjelman avulla.

LIIKETILAN SEINISSÄ on rauhallisia vihreän ja harmaan sävyjä. Kaikki näyttää vastamaalatulta. Marja esittelee laitteita, joiden avulla voidaan hänen mukaansa auttaa niin masentuneita, paniikkihäiriöisiä, uniongelmaisia kuin ADHD-lapsiakin.

Neurofeedback-terapiassa on yksinkertaistettuna kyse siitä, että aivoja opetetaan toimimaan tietyllä tavalla vähän samoin kuin koiria koulutetaan herkkujen avulla. Hoidon aikana asiakkaan päähän kiinnitetään elektrodit, jotka mittaavat aivojen sähköistä toimintaa.

Asiakas katsoo ruudulta tietokonepeliä tai elokuvaa, jonka eteneminen on kiinni aivojen toiminnasta. Kun laitteet havaitsivat aivoissa muutosta haluttuun suuntaan, ohjelmassa tapahtuu jotain palkitsevaa: esimerkiksi tietokonepelin auto ohittaa toisen. Ja kun aivot tajuavat saavansa palkinnon, ne alkavat tuottaa samaa toimintaa yhä enemmän. Usein hoidon vaikutus näkyy ensimmäiseksi stressin vähenemisenä ja rauhallisuuden lisääntymisenä.

Kuulostaako erikoiselta? Pohjimmiltaan kyse on samantapaisesta biohakeroinnista kuin silloin, kun sykemittarin avulla seurataan sydämen sykettä ja yritetään optimoida sitä.

Marja tietää, että teknologiaa pidetään helposti kylmänä ja pelottavana. Hänelle se on kuitenkin antanut uudenlaisia mahdollisuuksia ihmisten auttamiseen.

– En olisi ikinä uskonut, että minusta tulee tällainen propellihattuinsinööri!

KUN MARJA ENSIMMÄISTÄ KERTAA törmäsi neurofeedback-terapiaan vuosia sitten, hän tilasi aiheesta pinon kirjoja nettikauppa Amazonista, perehtyi taustateorioihin, luki rohkaisevista potilaskertomuksista – ja vakuuttui. Idea vaikutti niin loogiselta, että miksi se ei toimisi?

Psykiatrien joukossa Marjaa voi kutsua toisinajattelijaksi. Neuroterapiahoidot ovat Suomessa verrattain uusia, eikä niihin saa Kelan tukea. Osa asiantuntijoista suhtautuu epäilevästi, osa uteliaasti.

– Tutkimuksia on paljon, ja tuloksissa on myös ristiriitaja. On paljon positiivisia tuloksia ja sitten epävarmempia.

Marja on nähnyt selkeitä muutoksia jo kymmenen hoitokerran jälkeen. Riipaisevimpiä asiakkaita ovat olleet autistiset, aggressiiviset lapset, joiden käytös on hoidon avulla rauhoittunut. Heistä puhuessaan Marja liikuttuu niin, että saa kyöneleet silmiinsä.

– Minulle tämä menetelmä on antanut toivoa tilanteissa, joissa sitä ei ole tuntunut olevan.

Marja kohtaa työssään paljon vanhempia, jotka tuntevat olevan hukassa lastensa kanssa. Paras kasvatusneuvo, jonka hän voi antaa, on ehdoton rakkaus ja hyväksyntä – sellainen, jota ei ansaita suorituksilla. Lapsi tarvitsee joka päivä myös aitoa pysähtymistä. Kotitöiden tekemistä yhdessä, juttelua iltapalalla, pienten asioiden ihmettelyä.

– Kun ongelmanuurilta on kysytty, mitä he eniten toi-

"En olisi uskonut, että minusta tulee tällainen propellihattuinsinööri!"

voisivat, he sanovat haluavansa olla vanhempien kanssa niin, että näillä on oikeasti aikaa. Ne samat tyypit, jotka kulkevat tuolla keskisormi pystyssä.

Marjan oma nuoruuskaan ei ollut helppo. Hänessä vaikeudet herättivät kuitenkin halun auttaa muita.

LÄSKI! LIHAPULLA! Eletään 1970-lukua Keski-Suomessa. Pyöreä tyttö juoksee koulussa poikia karkuun. Polvet ovat aina auki. Vanhempien viesti on, että älä välitä. Opettaja taas ottaa tytön puhutteluun luokan edessä.

Tönimistä ja haukkumista kestää yhdeksän vuotta.

– Kaikki kiusaaminen ei välttämättä ollut pahantahtoista, mutta pahalta se tuntui. Kiusaaminen vammautti kuvaa itsestäni. Koin aina olevani liian lihava. 14-vuotiaana aloin jättää aterioita väliin ja säännöstellä syömisiäni.



”Kun vastoinikäymisistä pääsee yli, herkkyyksikin muuttuu vahvuudeksi.”

Kun Marja Vihervaara on uskaltanut puhua lääkkeitä kriittisesti, hän on saanut muilta lääkäreiltä sekä kehuja rohkeudesta että moitteita oman pesän likaamisesta. ”Onneksi jälkimmäisiä on tullut vähän.”

Vielä nelikymppisenäkin Marja oli kriittinen painostaan. Suhde ruokaan on muuttunut normaaliksi vasta viime vuosina. Keski-ässä vanhat laihdutuskonstit eivät enää toimineet, ja silloin Marja päätti, että hänen on voitava elää normaalisti.

Marja uskoo, että kiusaaminen on yksi syy siihen, miksi hänestä tuli psykiatri.

– Olen maailmanparantaja. Se on kai jokin geeni tai vamma sielussa. Jos näen, että heikompaa kiusataan, minun on pakko puuttua.

Marja pääsi opiskelemaan lääketiedettä vuosi kirjoitusten jälkeen. Samoihin aikoihin hän tuli raskaaksi. Marja oli alkanut seurustella itseään selvästi vanhemman pojan kanssa jo 15-vuotiaana, ja häitä vietettiin, kun hän oli 18.

Lapsen syntymän jälkeen Marja ei saanut enää kiinni opinnoistaan. Muutamaa vuotta myöhemmin tuli ero.

– Voin huonosti, olin ahdistunut ja aika hukassa.

Seurasi etsikkoaika. Marja haki elämälleen merkitystä, opiskeli itämaista lääketiedettä ja filosofiaa, teki shiatsuhoitojakin. Monena keväänä hän osti pääsykoekirjoja ja mietti, mihin ryhtyisi.

– En halunnut myöntää edes itselleni, että koulun keskeyttäminen oli ollut häpeä.

Lopulta Marja ymmärsi, että hänen paikkansa oli lääkärinä ja nimenomaan psykiatrina. Kolmekymppisenä hän päätti aloittaa opintonsa uudelleen.

JO OPISKELUAIKANA Marjaa järkytti se, miten vahvasti kyse oli lääketieteestä. Itämaiset ajattelutavat olivat vaikuttaneet niin, että häntä kiinnosti ihmisen sielunelämä ja hyvinvointi kokonaisuutena. Lääkefirmojen edustajat kuitenkin marssivat koululle ensimmäisestä vuosikurssista lähtien.

Vuosia myöhemmin Marja piti yksityisvastaanottoa. Hän ohjasi ihmisiä psykoterapiaan, mutta huomasi, että

jos nämä samalla alkoivat syödä mielialalääkkeitä, terapiassa ei välttämättä enää ollutkaan juteltavaa.

– Lääke korjasi ahdistusta, mutta samalla se turrutti tunteet. On kuitenkin oleellista, että terapiassa nousee esiin ahdistusta. Se on merkki sisäisistä ristiriidoista, joita pitäisi käsitellä.

Marja asettelee sanojaan tarkasti. Vaikka hän uskoo, että syömme liikaa lääkkeitä, hän painottaa niiden olevan tärkeitä ensiapuna. Moneen sairauteen ne ovat välttämättömiä, ja ne voivat myös suojata ihmistä.

Hän kuitenkin miettisi tarkkaan lääkkeiden syömistä etenkin elämän kriiseissä.

– Meiltä on kadonnut taju siitä, että on normaalia menettää yöunensa ja ahdistua, jos esimerkiksi parisuhde menee alta. Masennuskin voi olla sopeutumisprosessi.

Eikä vika ole vain lääkäreissä. Monet potilaat menevät vastaanotolle hakemaan reseptiä, eivät elämäntapaohjeita.

– Ihmiset ovat vieraantuneet omista tuntemuksistaan. Jos jostain nipistää, se pitäisi saada heti pois. Kaivataan hallinnan tunnetta.

Marja ottaa esimerkiksi univaikkeudet, joihin herkästi haetaan apua pilleripurkista. Kenellekään ei kuitenkaan ole vaaraksi, jos muutaman yön nukkuu huonosti. Olenaista on keskittyä syihin oireilun takana.

AAMUISIN MARJA HERÄÄ hyvissä ajoin ennen työpäivän alkamista. Hän juo kahvin sängyssä ja tekee aamujumpan kahvakuulalla ja selkälaitteella.

Toistuvat rutiinit ovat hänelle yksi keino pitää huolta hyvinvoinnistaan. Toinen on lukeminen, kolmas ystävien ja läheisten kanssa seurustelu.

– Osaan myös löhötä sohvalta toimeettomana. Se on tärkeä taito, ja siinäkin oli opettelemista.

Marjan mukaan pysähtymisen hetket ovat paras tapa vaalia omaa mielen terveyttä. Pysähtyminen voi olla rutiinien, kuten suihkussa käymisen tai tiskaamisen tekemistä tietoisesti ja hidastaen.

– Meditaation ei tarvitse tarkoittaa lootusasentoa. Joka kerta, kun havahtuu siihen, että kiirehtii, tietoisuus kiireestä lisääntyy ja toimintaansa voi lähteä muuttamaan.

Vaikka Marja suosii lääketeettömiä hoitoja, hänkin tarvitsee väsymysoireyhtymäänsä lääkitystä, joka buustaa elimistön omaa endorfiinitoimintaa. Samaa lääkettä käytetään isoina annoksina vieroitushoidossa. Stressioireisiinsa Marja kävi läpi myös jakson neurofeedback-terapiaa ja koki itse, miten hoidosta oli apua.

– Tällä hetkellä tilanteeni on hyvä. Kehon viestejä on kuitenkin kuunneltava tarkkaan.

Marjalle hänen oman elämänsä vastoinikäymiset ovat opettaneet ennen kaikkea yhden asian.

– Olen tajunnut, että herkkyys ei ole heikkous. Kun vastoinikäymisistä pääsee yli, herkkyyksikin muuttuu vahvuudeksi.*