

Tabusta taudiksi

Masennus on suomalaisten kansantauti, joka lisääntyy kuin itsestään, väijyy ja vaanii meitä salakavalasti. Masennuksen kuoppaan suomalaisen sysää elämän sirpaloituminen, työtahdin kiristyminen, kadonnut vanhemmuus, infoähky, läheisriippuvuus ja aivojen aineenvaihduntaongelmat. Erityistä huolta aiheuttavat työn ääreen uupuvat tietoyhteiskunnan sankarit, avohoitoon unohdetut potilaat ja kouluissa oireilevat, itsetuhoiset nuoret. Masennukseen voi sairastua kuka tahansa, mutta siitä voi myös parantua – sen meille osoittivat Tellervo Koivisto ja Neil Hardwick. Siitä voi myös puhua avoimesti ja pilke silmäkulmassa, kuten Ben Furman. Täsmäapua tarjoavat lyhytterapia ja ennen muuta lääkkeet. Huulilla pyörivät serotoniinin takaisinoton estäjät, maoestäjät, onnellisuuspillirit, elämäntapalääkkeet. Sitä se on – suomalaisten masennus mediassa.

Vakava masennus piinaa joka neljättä

Masennus vaikuttaa ja toimii monella tavalla. Tyypillisesti se aiheuttaa jotakin tai johtaa johonkin. Masennus on aktiivinen toimija, joka ajaa, iskee, nousee, heikentää, huonontaa. Se myös maksaa yhteiskunnalle rahaa. Masennus on jotain sellaista, joka kuin itsestään puhkeaa, laukeaa, yllättää, iskee, hivuttautuu, ottaa hiipimällä paikkansa ja kun se saavuttaa uhrinsa niin se, koettelee, jäytää, kuluttaa, lamaannuttaa, nakertaa, rajoittaa, surkastuttaa. Masennuksen itse-riittoisuutta kuvaa myös se, että masennus kohtalomaisesti lisääntyy, ruokkii itseään, kehittyy, pahentuu, piiloutuu ja kytee pinnan alla. Tyypillistä masennusteksteille on se, että masennuksesta kärsivät ihmiset ovat passiivisia kohteita, masennuksen uhreja, jotka eivät itse toimi. He ovat vain kohteen roolissa. Masennus on ikäänkuin paikka, johon päädytään, pudotaan, jossa ollaan jumissa ja kieriskellään.

Veikko ansaitsee oikean nimen

Suurimpia masennukseen liittyviä mediatapahtumia olivat viime vuonna kahden masennuskirjan julkaisemiset oheisjuttuineen. Lähes kaikkien medioiden otsikoissa oli ensin Neil Hardwick – tuo "vakava viihdyttäjä, jonka raiskattu televisio masensi" (Aamulehti 25.3.1999) – ja myöhemmin Tellervo Koivisto. Lehtien palstoilla pohdittiinkin sitä, tarvitsiko masennus itselleen "mannekiinin", jotta siitä uskallettaisiin puhua avoimesti ja murtaa siihen liittyviä tabuja. "Masennus ei enää koskaan leimaa siihen sairastunutta entisellä voimalla, kun arvostetut, ahkerat ja viisaat kunnan ihmiset voivat siihen sairastua, mutta myös parantua", kirjoitti Arja Leppänen kesäkuussa Helsingin Sanomissa. Olemmeko siis tähän asti ajatelleet, että masentuneet ovat vähäpätöisiä, laiskoja ja tyhmiä?

Niin tai näin – vuonna 1998 sanomalehtijuttujen joukosta sai hakemalla hakea potilaan omaa ääntä. Muutamat harvat esillä olleet masentujat olivat "Veikkoja" tai "Liisoja" kameran katseen ulottumattomissa. Nyt masentuneet esiintyvät omalla nimellään ja kasvoillaan. Esimerkiksi Helsingin Sanomissa tarinansa kertoi toukokuussa Leena, 48 v. ja heinäkuussa Päivi 30 v., Keski-suomalaisessa marraskuussa äänessä oli Eeva 46 v. Ben Furman esitteli syyskuussa ohjelmassaan Tarjan, joka nukkui masentuneena yhden sohvan puhki, ja Harrin, joka luuli masennustaan ensin aivoverenvuodoksi. Masennuksesta kirjoitetaan nyt minä-muodossa.

Mielenterveysteemojen avoimen käsittelyn käännteestä esimerkkinä voidaan pitää myös sitä, että Keski-suomalainen aloitti lokakuussa uuden, kerran kuussa ilmestyvän Mielennurkka-palstan, jossa luvataan antaa tilaa niin potilaille, omaisille, hoitajille, yhteisöille kuin päättäjillekin. Tietoa masentunut tietoyhteiskunnan kansalainen saa tietysti myös Internetistä: "Mielenterveyttä verkosta – Internetin mielenterveyspalvelut tarjoavat neuvoja stressiin, masennukseen ja unihäiriöihin" (HS 21.5.1999).

Taudiksi tautien joukkoon

Masennus voidaan kielen avulla rakentaa monella tavalla. Masennus voi olla fysiologinen tai henkinen ilmiö, se voidaan nähdä yksilön tai yhteisön ongelmana, päättäjän, hoitajan tai potilaan näkökulmasta, se voi olla lääkkeellä parannettava sairaus tai koettu alavireisyys. Sanomalehtijuttuja lukiessa käy nopeasti selväksi, että masennus on ennen muuta sairaus tai tauti. Masennus on myös häiriö, taakka, ongelma ja oire, vitsaus ja noidankehä tai oireiksi puhkeava vamma. Masennusta on helpompi ymmärtää nyt, kun se on noussut tau-

että "Onnea kaikille – Jo lähes 700 000 suomalaista hoitaa mieltään kemikaaleilla".

Onni on pilleri

Enemmistö jutuista käsitteli lääkehoidon tarpeellisuutta ja hyötyä masennuksen hoidossa varsin positiiviseen sävyyn. Näissä jutuissa lääkkeet esiteltiin keskeisenä, välttämättömänä, elintärkeänä ja ennen muuta turvallisina osana kokonaisvaltaista hoitoa. Lääkkeet ovat hukkuvan oljenkorsi ja satojen ainoa tuki ja turva. Lääkkeet kohottavat ja nostavat masentuneen kuopasta jaloilleen ja tekevät elämän mahdolliseksi.

Varauksellisemmin lääkehoitoa käsittelevät artikkelit olivat paljon harvinaisempia. Kun lääkehoidon puolesta puhuivat lähinnä lääkärit, niin näissä jutuissa kuultiin tyypillisesti muiden hoitomuotojen kannattajien ja kansalaisten ääntä. Näissä jutuissa lääkkeet ovat pillereitä, joita napsitaan ja popsitaan. Lääkkeitä pidetään keinotekoisina, kemiallisina huumeina, jotka peittävät, huumaavat, estävät, turruttavat, vieraannuttavat. Näitä kivoja pillereitä popsitaan kuin karkkeja, ja kohta koko Suomi on onnellinen – vai onko sittenkään, kysyy joulukuun Nyt-liite. Psykoterapiasta masennuksen hoitomuotona kirjoitettiin selvästi vähemmän. Toisaalta monissa artikkeleissa viitattiin lyhyesti ohimennen myös terapian merkitykseen ja tarpeellisuuteen. Terapiaa käsittelevissä jutuissa masentuja saa erilaisen, aktiivisemmän roolin: masennuksesta toipuminen on elämäntaito. Lääkehoitoa käsittelevissä artikkeleissa rakentuu kuva masennuksesta lähinnä aivojen aineenvaihduntaongelmana: kun mieli masentuu niin aivot reagoivat. Terapian yhteydessä sen sijaan masennus määrittellään vähemmän fysiologisin sanakäntein: masennus on elämän suolan häviämistä, elämän inventaariorhetki ja lievä, tilapäinen masennus on osa elämää, mutta pahimmillaan se voi jäädä päälle.

Masennus ei ole taakka vain masentujalle itselleen, siitä kärsivät myös läheiset. Masentuneiden omien kertomusten lisäksi lehtien palstoilla näkyivät usein myös lasten ja vanhempien huoli omaisistaan. Kun äiti liukuu masennukseen, lapsikin tarvitsee hoitoa. Vaikka masennus ei olekaan tartuntatauti, ovat masentuneiden lapset riskilapsia. "Syyllisyys nävertää sielua", "salaisuuksineen ja häpeäntunteineen heidän taakkansa on liian suuri kantaa" (KSML 28.11.1999). Onkohan masennus sittenkään vielä yhtä hyväksytty ja neutraali kansansairaus kuin pelvaltimotauti?

Minna-Riitta Luukka

Dosentti, erikoistutkija, Jyväskylän yliopisto

Väliotsikoiden lähteet: Helsingin Sanomat 14.10.99, 20.9.99, 9.6.99 ja HS:n Nyt-liite 17.12.99.

