

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Maanmieli, Karoliina

**Title:** Elämäntapamuutokset ennaltaehkäisevät ja parantavat masennusoireita

**Year:** 2020

**Version:** Accepted version (Final draft)

**Copyright:** © 2020 Therapeia-säätiö

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Maanmieli, K. (2020). Elämäntapamuutokset ennaltaehkäisevät ja parantavat masennusoireita. *Psykoterapia*, 39(1), 68-70.

## Kirja-arvostelu

Markus J Rantala *Masennuksen biologia. Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin*. Terra Cognita. Helsinki 2019.

Biologian ja psykologian tohtori sekä evoluutiopsykologian ja evoluutiobiologian dosentti, Turun yliopiston biologian laitoksella työskentelevä Markus J Rantala esittää runsaasti mediahuomiota saaneessa tuoreessa teoksessaan kokonaisvaltaisen evoluutiopsykologiaan perustuvan teorian masennuksesta. Rantala painottaa mielenterveyden hoidossa mielen ja kehon saumatonta yhteyttä ja muistuttaa: ”Nimestään huolimatta nämä mielenterveysongelmat eivät ole vain mielen vaan aivojen ja useimmissa tapauksissa koko ruumiin sairauksia. Niiden hoidossa kannattaa keskittyä mielen lisäksi myös ruumiin hoitamiseen.” (s. 8)

Rantalan mukaan masennus voidaan jakaa 12 eri tyyppiin sen laukaisevan tekijän mukaan, ja erityyppiset masennukset vaativat myös oman spesifin hoito-ohjelmansa. Evoluutiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna masennuksen voi laukaista joko infektio, krooninen stressi, yksinäisyys, traumaperäinen stressihäiriö, hierarkiakonflikti, rakkausongelmat, läheisen kuolema, synnytys, vuodenaikojen vaihtelu, kemikaalit, somaattiset sairaudet tai nälkiintyminen. Näiden lisäksi Rantala käsittelee kaksisuuntaisen mielialahäiriön evoluutiopsykologista selitysmallia ja hoitoa omassa luvussaan.

### **Evoluutiopsykologinen masennusteoria**

Teoksen aluksi Rantala esittelee evoluutiopsykologian perusteet selkeästi niin, että alaa aiemmin tuntematonkin saa siitä tarvittavat taustatiedot. Rantala taustoittaa aihettaan myös kuvaamalla tunteiden evoluutiota yleisemmällä tasolla ja etenemällä siitä masennuksen biologiaan. Kautta koko teoksen kirjoittaja vertaa nykyajan kaupungistunutta yhteiskuntaa metsästäjä-keräilijä-elämäntapaan ottaen lähtökohdaksi heidän huomattavan matalan masennus- ja itsemurha-alttiutensa. Kirjoittaja varoittaa, ettei metsästäjä-keräilijä elämäntapaa ole kuitenkaan syytä ylen määrin romantisoida.

Masennuksen biologiaa käsittelevä luku sai ainakin itseni vakuuttumaan siitä, että Rantala on oikeilla jäljillä selittäessään masennuksen yleistymisen taustalla olevan ennen kaikkea kaupungistuneen ja yksilöllisyyttä korostavan, evolutiivisia tarpeitamme väheksyvän elämäntavan. Meistä useimpia rasittavat jatkuva valo- ja melusaaste, koulun ja työelämän vaatimukset, vähäinen liikunta, lisäaineita, sokeria ja rasvaa sisältävä ruokavalioimme, lukemattomat pinnalliset ihmiskontaktit ja vastaavasti turvaavan lähiyhteisön puuttuminen. Nämä kaikki heikentävät

ymmärrettävästi hyvinvointiamme monin tavoin. Monet näistä nyky-yhteiskunnan piirteistä altistavat myös erityyppisille masennuksille muun muassa aiheuttamalla matala-asteista tulehdusta. Rantala on koonnut masennuksen biologisen taustan tueksi mittavan lähdeluettelon.

Seuraavassa luvussa Rantala käy läpi eri masennustyyppit. Luvun lopuksi hän mainitsee lyhyesti, ettei teoriaa kannata lukea lopullisena totuutena – voi esimerkiksi olla, että eri masennustyyppijä on enemmänkin tai jotkut tyyppit voidaan yhdistää keskenään. Teorian luonnosmaisuuutta olisi teoksessa voinut painottaa enemmänkin. Nyt yksioikoiset päätelmät ja täsmällisyyttä tavoittelevat mutta suppeat ja yliyksinkertaistetut hoito-ohjeet vievät teorialta uskottavuutta.

### **Ravinnon ja elämäntapojen merkitys**

Masennusta ja ravintoa käsittelevä luku tarjosi ainakin itselleni uutta ja mielenkiintoista tietoa. Rantala esittää luvun aluksi tilastoja masennuksen ja ylipainon sekä huonolaatuisen ravinnon yhteyksistä. Sen lisäksi, että ylipaino vaikuttaa ulkonäköön ja liikkumiskykyyn, myös rasvakudoksella itsellään on haitallinen vaikutus mielialaan. Sama vaikutus on teollisesti prosessoidulla ruualla, runsaalla sokerin saannilla, käristettyjen ja uppopaistettujen ruokien syömisellä sekä valkoisen viljan ja runsasrasvaisten maitovalmisteiden runsaalla käytöllä.

Rantalan mukaan suoliston mikrobiston koostumuksella ja tasapainolla on laajamittaisia vaikutuksia terveytemme. Varhaislapsuus on kriittistä aikaa suolen mikrobiston suotuisalle kehitykselle. Mikrobiston heikolle laadulle altistavat huonon ravinnon lisäksi myös keisarinleikkauksella syntyminen, liika hygienia, kemikaaleille altistuminen, antibioottikuurit, pulloruokinta rintaruokinnan sijaan sekä varhaislapsuuden stressi ja traumaattiset tapahtumat. Suoliston mikrobiston lajimäärän kasvattaminen varhaislapsuuden jälkeen ei ole helppoa, mutta siihen voi pyrkiä vaikuttamaan pro- ja prebioottien sekä ravintokuitujen saannin turvaamisella sekä suosimalla täysjyvävalmisteita sekä omega-3 ja omega 6-rasvahappoja. Myös monilla mausteilla, kasviksilla, sinkillä ja D-vitamiinilla on masennukselta suojaavia ominaisuuksia.

Ravinnon lisäksi myös liikunta on tutkimuksissa osoittautunut erinomaiseksi masennuksen ennaltaehkäisijäksi ja parantajaksi. Rantala painottaa myös ihmisen luontaisen sisäisen rytmin sekä pimeyden ja valon vaihtelun merkitystä masennuksen sairastavuudessa. Sarastusvalo- ja kirkasvalohoidot voivat auttaa kaamosmasennuksesta kärsiviä. Esimerkiksi kroonista stressiä aiheuttava vuorotyö on osoittautunut monelle masennusalttiille henkilölle sopimattomaksi. Rantala kehottaakin masennuksesta ja univaikeuksista kärsivää vuorotyöläistä vakavasti harkitsemaan työpaikan vaihtoa – ilman unirytmien korjausta kroonista stressitilaa voi olla mahdotonta helpottaa. Myös tupakoinnin ja alkoholin käytön välttäminen sekä

media-altistuksen vähentäminen ja luonnossa oleskelu edistävät hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät sekä hoitavat masennusta.

### **Masennuksen Käypä hoidon kritiikki**

Rantala arvostelee teoksessaan voimakkaasti masennuslääkkeiden yhä lisääntyvää käyttöä: "Evoluutiopsykologian näkökulmasta masennuksen hoitamisessa pelkästään lääkkeillä on perustavaa laatua oleva ongelma. Masennuslääkkeet pyrkivät poistamaan masennuksen oireet, mutta eivät vaikuta tekijään, joka on laukaissut masennuksen alun perin. Se on kuin malariaa hoidettaisiin kuumetta laskevilla lääkkeillä ja ihmeteltäisiin, miksi sairaus uusiutuu kuurin loputtua." (s. 198) Rantala kritisoi myös masennuslääketutkimuksia, jotka ovat pääsääntöisesti lääkeyhtiöiden rahoittamia. Hän viittaa tutkimusten meta-analyyseihin, joiden mukaan SSRI-masennuslääkkeiden teho ei poikkea merkittävästi lumelääkkeiden tehosta, kun niitä käytetään lievän tai keskivaikean masennuksen hoidossa. Lapsilla ja nuorilla ne eivät tehoa edes vakavissa masennustapauksissa lumelääkettä paremmin (poikkeuksena tästä Rantala mainitsee fluoksetiinin, jota käytettäessä saadaan hieman parempia tuloksia). Masennuslääkkeet jakavat psykiatrian kentällä mielipiteitä ja kiistatta monet potilaat kokevat hyötyvänsä niistä. Masennuslääkkeillä on kuitenkin varsinkin pitkäaikaiskäytössä monia vakavia haittavaikutuksia. Masennus myös uusiutuu helposti, jos lääkitys lopetetaan. Monet kokevat lääkityksen lopettamisen tai vähentämisen yhteydessä vaikeita vieroitusoireita, joiden vuoksi useat potilaat päätyvät käyttämään lääkitystä vuosien tai jopa vuosikymmenten ajan. Rantala suosittelee voimakkaasti lääkehoidon käyttämistä vain vaikeimmissa masennustiloissa ja lääkityksen korvaamista evoluutiopsykologiaan pohjautuvilla hoidoilla.

Teoksen heikoin lenkki ovat mielestäni psykoterapiaa koskevat osiot. Rantala käsittelee psykoterapiaan perustuvia masennuksen hoitomalleja hyvin lyhyesti painottaen kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja luonnehtimalla psykoterapiaa evoluutiopsykologian näkökulmasta vain "maksetuksi ystävyudeksi". Erityisesti traumaterapianäkökulma jää hämmästyttävän ohueksi siihen nähden, että Rantalan teoksessa nimenomaan pyritään argumentoimaan masennuksen usein olevan traumaattisten elämäntapahtumien ja erityisesti niiden kasautumisen seurausta. 12 erilaisesta masennuksen laukaisevasta tekijästä suurin osa liittyy psyykkisesti raskaisiin elämäkokemuksiin, ja vaikka masennuksen laukaiseva tekijä olisikin somaattinen, voi traumataustaisen henkilön näissäkin tapauksissa olla muita vaikeampaa toipua masennuksesta. Psykodynaamisten näkemysten ja traumapsykoterapian sivuuttaminen ei näin ollen palvele kirjan tavoitetta, biologisen ja psykologisen psykiatrian yhteisen teoriapohjan ja toimintamallien luomista.

**Lopuksi**

Teoksen lopussa Rantala tutkii nykyistä suomalaista yhteiskuntaa evoluutiopsykologisessa valossa ja ehdottaa kehitystoimenpiteitä, joilla masennukseen sairastavuutta voitaisiin vähentää. Hyvinvoinnin lisääntymiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn olisi olemassa tehoonsa nähden suhteellisen halpoja keinoja, kuten viheralueiden lisääminen, pienten lasten äitien tukeminen, ihmisten liikkumisedellytyksien parantaminen, saasteiden vähentäminen ja turvallisen kasvuympäristön varmistaminen päiväkodeissa ja kouluissa esimerkiksi ryhmäkokoja pienentämällä.

Kirjan tärkein anti on mielestäni sen tarjoama ravintoon ja ihmisen luontaiseen vuorokausirytmiiin liittyvä tietous. Evoluutiopsykologialla on varmasti paljon annettavaa masennuksen kokonaisvaltaiselle hoidolle, mutta psykoterapian sisällä sen anti jää ohueksi. Psykoterapian sisällöksi tuskin riittää se, että asiakas ymmärtää oireidensa evolutiivisen perustan, vaikka tämä varmasti osaltaan edistää toipumista. Kokonaisvaltaisen masennusta selittävän teorian ja psykoterapiakäytäntöjen uudistamisen sijaan hahmotan Rantalan teorian mahdollisuudet enemmänkin psykoterapiaa täydentävien hoitojen kehittämisessä. Psykoterapian tuloksellisuutta edistäisi varmasti huomattavasti se, että asiakkaalle annettaisiin opastusta terveyttä edistävän ruokavalion ja uni-valverytmin omaksumiseen sekä helpotettaisiin esimerkiksi liikunnan harrastamista ja harrastusten pariin hakeutumista. Olen samaa mieltä Rantalan kanssa myös siitä, että masennuksen hoidossa on ensisijaisen tärkeää herättää asiakkaan toivon tunne ja masennuksen evolutiivisen taustan ymmärtäminen varmasti edistää tätä tavoitetta.

Karoliina Maanmieli