

Naisen masennus – hoitoa vaativa häiriö vai normaalia naisen elämäntulkua

Anneli Larmo,, LKT

Koulutuspsykoanalyttikko IPA

Suomen gynekologiyhdistyksen koulutuspäivät

Hämeenlinna 19.4.2013

Sidonnaisuudet

- * LKT, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapian ja psykoterapian kouluttajan erityispätevyys
- * **Päätoimi ja sivutoimet**
- * Yksityislääkäri PlusTerveys OY
- * Helsingin psykoterapiayhdistys: Psykoterapiakouluttaja
- * Suomen psykoanalyttinen yhdistys: koulutuspsykoanalyttikko
- * **Luottamustoimet**
- * Suomen psykiatriyhdistys: Psykoterapiatoimikunta, eettinen neuvosto
- * Suomen lääkäriliitto: valtuuskunta
- * Suomen erikoislääkäriyhdistys: hallitus
- * Duodecim: valtuuskunta

Naisen masennus - hoitoa vaativa häiriö vai normaalia naisen elämäntulkua

- * Masennus - reaktio menetykseen
- * Naisen elämäntulkuri - yhteys mielialan laskuun
 - * Kuukautisten alkaminen
 - * Avioliitto
 - * Raskaus ja synnytys
 - * Lapsettomuus
 - * Lapsen menetys
 - * Vaihdevuodet
 - * Puolison menetys
- * Milloin alakulo/mielialan lasku muuttuu masennukseksi

Masennus – reaktio menetykseen

- * Masennus on yleinen sairaus.
- * Noin 5-6% suomalaisista kärsii masennuksesta.
- * Naisilla sairastumisriski on noin 20%.
- * Miehillä noin 13%.
- * Miksi masennus on yleisempää naisilla?
- * Onko kaikki naisten masennus todella masennusta vai reaktiota elämäntilanteisiin?

- 
- * Freud kirjoituksessaan Murhe ja melankolia (1913) vertaa surua ja masennusta toisiinsa.
 - * Molemmissa on koettu menetys, mutta murheessa ihminen kykenee vähitellen surutyön avulla käsittelemään menetyksensä.
 - * Masentunut ei halua myöntää menetystä, vaan pyrkii kieltämään sen ja sisäistää menetetyn, jolloin tästä tulee osa omaa itseä.
 - * En ole menettänyt mitään, koska olen itse se, jonka menetin

- 
- * Etenkin varhaisten menetysten on todettu tutkimuksissa altistavan masennukselle.
 - * Psykoanalyttisesti toinen tärkeä masennukselle altistava tekijä on millaiset itsetunnon, elämän eväät ihminen on lapsuudessaan saanut.
 - * Näitten eväitten turvin ihminen kykenee säätelämään alakulon ja menetyksen tunteitaan.

Naisen elämä menetysten näkökulmasta

- * Tarkastellessamme ihmisen elämänkaarta voimme nähdä siinä käännekohtia, jotka edellyttävät muutosta.
- * Muutos vaatii luopumista aiemmasta vaiheesta tyydytyksineen.
- * Mitkä ovat tytön ja naisen elämänkaaren vaiheet?
- * Kuukautisten alkaminen
- * Avioliitto
- * Raskaus ja synnytys

- 
- * Lapsettomuus
 - * Lapsen menetys
 - * Vaihdevuodet
 - * Ensimmäisen lapsen lähtö pois kotoa
 - * Puolison sairastuminen ja kuolema
 - * Oma lähestyvä kuolema

Naisen alakulo reaktiona elämän käännepäähän

- * Jokainen meistä on kohdannut nuoria naisia tai tyttöjä, joitten mielialat vaihtelevat kuukautiskierron mukaan.
- * Raskauden ja synnytyksen jälkeinen masennus on myös tuttu ilmiö.
- * Aikanaan diagnoosiluokituksessa oli diagnoosi Involuutio depressio, jolla tarkoitettiin vaihdevuosiin liittyvää vaikeaa masennusta.
- * Olen hoitanut useampia aviokriisin kohdannutta masentunutta naista

- * Samoin puolison kuolema tai oma tai puolison vakava sairaus saattaa naisella johtaa alakuloon.
- * Miksi naiset reagoivat masennuksella tai alakulolla useammin kuin miehet?
- * Joitakin hypoteeseja tähän liittyen Eräs sellainen liittyy naisen aggression kohtaloihin.
- * Tutkimuksissa on todettu naisen olevan vaikea ilmaista suoraan aggressiotaan.
- * Menetyksen ja pettymyksen kokemukset johtavat itsesyytöksiin.
- * Näin aggressio tavallaan kääntyy itseä vastaan ja koetaan alentuneena itsearvostuksena, tyytymättömyytenä itseän ja mielialan laskuna.

Kuukautiset

- * Kuukautisten alkaminen on nuorelle tytölle suuri muutos.
- * Se voisi olla suuri ilon aihe. Nyt siirrytään nuoruusikään ja vähitellen aikuisuuteen.
- * Miten kuukautiset tullaan kokemaan riippuu siitä miten tyttöä on niihin valmisteltu.
- * Jos äidin ja ympäristön asenne on myönteinen, helpottaa se tytön asennoitumista kuukautisten alkamiseen.

- * Kuukautisten myötä elämä muuttuu vastuullisemmaksi. Aikuiseksi kasvaminen ja vastuun ottaminen omasta seksuaalisesta ruumiista ei ole vain iloinen asia, vaan myös vaativa.
- * Lapsuuden huolettomuus on jätettävä taakse ja se aikaansaa surua.
- * Joillakin tytöillä kuukautisiin liittyy voimakkaita kipuja, toiset reagoivat hormonaalisiin muutoksiin mielialan vaihteluilla ja ärtymyksellä.
- * Hormonaalinenkin mielialan lasku on mielialan laskua ja voi tuntua sietämättömältä. Tyttö saattaa tarvita tukea ymmärtääkseen sen olevan normaalin ilmiön, josta hänen ei tarvitsisi tuntea huonommuutta.

Parisuhde/ avioliitto

- * Myös parisuhteen muodostaminen on pääasiassa myönteinen asia.
- * Parisuhteen myötä tulevat kuitenkin myös huoli omasta kelpaamisesta ja pelko kumppanin menetyksestä.
- * Onneton mieli, silloin kun itse asiassa kuuluisi olla onnellinen johtaa sekin helposti itsesyytöksiin.
- * Jos tytöllä on ollut ollut turvallinen kiintymyssuhde vanhempiinsa on hän yleensä luottavainen myös kumppaninsa suhteen.

- 
- * Itse-epäilyt, mustasukkaisuus ja siihen liittyvä alakulo ovatkin yleensä merkki horjuvasta perusturvallisuudesta, jota ei korjaa puolison luotettavuus tai rakkaudenvakuutukset.
 - * Se on sisäinen kysymys ja voi olla myöhemmin puhkeavan masennuksen merkki.

Raskaus ja synnytys

- * Raskauden ja synnytyksen laukaisema masennus on niin yleistä, että sitä varten on suunniteltu aivan oma hoitotapansa ja neuvoloissa ja äitiyshuollossa siihen kiinnitetään huomiota ja puututaan jo varhaisvaiheessa.
- * Miksi äidit masentuvat elämänsä onnellisimpana aikana?
- * Vastaukset ovat osittain hormonaalisiin muutoksiin liittyviä.

- * Tarkastelen asiaa toisesta näkökulmasta.
- * Raskaus ja synnytys ovat suurten muutosten aikaa, jotka palauttavat raskaana olevan naisen ja synnyttäneen äidin mieleen tunnemuistoja omista varhaisista kokemuksista.
- * Voimme kuvitella äidin mielen palaavan myös tiedostamattomia muistoja erosta, ahdistuksesta ja turvattomuudesta.
- * Vastuu pienestä lapsesta voi myös tuntua ylivoimaiselta.
- * Halu olla hyvä äiti alkaakin tuntua kohtuuttomalta vaatimukselta, johon on mahdoton vastata
- * Alakulo ja pelko valtaavat mielen.

Lapsettomuus

- * Lapsettomuuskin alkaa olla nykyään niin tavallinen ilmiö, että sen voidaan laskea kuuluvaksi naisen elämänskaareen.
- * Lapsettomuuteen on nykyään olemassa monenlaisia hoitoja.
- * Siksi moni nainen, joka aiemmin olisi jäänyt lapsettomaksi voi nykymenetelmillä saada lapsen.
- * Siitä huolimatta havainto, ettei tule raskaaksi kuten oli odottanut, aikaansaa pettymyksen tunteen

- 
- * Mikä vika minussa on?
 - * Olenko itse tähän syypää?
 - * Enkö ole ansainnut lasta?
 - * Miksi joku, joka ei välitä tai huolehdi lapsistaan saa niitä?
 - * Itse-epäily, itsesyytökset ja murhe valtaa mielen.

Lapsen menetys tai vakava sairaus

- * Lapsen menetys on toki kummallekin vanhemmalle vaikea kokemus kuten lapsen sairastuminenkin.
- * Lapsen kasvaminen naisen kohdussa tekee asian naisen kannalta ehkä hiukan toisenlaiseksi.
- * Lapsi on ollut osa häntä.
- * Hän on kasvattanut lasta sisässään ja huolehtinut lapsensa elämästä.
- * Tiedostamaton vaatimus tai odotus, että niin olisi myöhemminkin elämässä voi aikaansaada itsesyytöksiä, jotka vaikeuttavat menetyksen suremista

- 
- * Samaan tapaan äiti voi ottaa kohtuuttoman vastuun lapsen sairastumisesta.
 - * Jos nainen vajoaa liiaksi kuvitelmiin omasta vastuustaan saattaa hän sulkea kumppaninsa surunsa ulkopuolelle ja lapsen menetystä voi seurata koko perheen hajoaminen.

Vaihdevuodet

- * Vaihdevuosia pidettiin aikanaan suurena mullistuksena naisen elämässä.
- * Involuutio depressio oli vakava sairaus, joka saattoi päättyä naisen itsemurhaan.
- * Näin ennen hormonihoitojen käyttöön ottoa.
- * Meidän on ehkä vaikea tavoittaa tänä päivänä miten suuresti naisen hedelmällisen ajan päättymisen on vaikuttanut naisen elämään.

- * Menopausi on merkinnyt naisen nopeamman vanhenemisen aikaa.
- * Estrogeenimäärien vähetessä kollageenikudos vähenee, iho ohenee, ryppyjä tulee lisää, aiemmin hoikka vartalo muuttuu ja paino nousee monilla
- * Perheen äidin vanhetessa saattavat tyttäret samaan aikaan olla täydessä kukoistuksessaan.
- * Nykyään naisten ei käy näin, silti ajattelen että kuukautisten pois jääminen ja fertiilin iän päättyminen on edelleen merkittävä asia.
- * Psykologit Pirkko Niemelä ja Johannes Myyrä tutkivat 50 vuotta täyttäneitä naisia ja julkaisivat tulokset 1990-luvulla artikkelissa *Femtio år vändpunkt i kvinnans liv*.

- * Löydökset olivat yllättävät
- * Suurin osa naisista koki elämänsä antoisampana 50 vuotta täytettyään kuin sitä ennen
- * He nauttivat seksistä enemmän, koska ei ollut tarvetta pelätä raskautta
- * Myös ne naiset, jotka olivat yksin kokivat nyt elämänsä rikkaampana.
- * Miten tällainen on selitettävissä.
- * Ehkä nykynainen ei pelkää enää vanhenemista kuten äitiemme tai isoäitiemme sukupolvi.
- * Moni nainen alkaa luoda omaa elämäänsä kun lapsista ei enää tarvitse huolehtia.
- * Lapsettomat kanssasisaret eivät enää erotu muista.

Lapsi muuttaa kotoa

- * Ehkä tärkeämpi virstan pylväs kuin menopaussi onkin lasten muutto kotoa ja tyhjän pesän vaihe.
- * Nyt avioliitto tai miten sitä on kyennyt hoitamaan, miten puoliset siinä ovat kasvaneet joutuu koetukselle.
- * Onko meillä enää puhuttavaa toisillemme?
- * Olemmeko olleet yhdessä tähän asti vain lasten takia.
- * Tässä vaiheessa jompikumpi puolisoista tai molemmat saattavat löytää toisen kumppanin tyydyttämään rakkauden ja hellyyden tarpeita, joita ei koeta saatavan puolisolta.

Puolison kuolema

- * Puolison kuolema on suuri menetys kun sen joutuu kohtaamaan.
- * Myöhemmin elämässä menetyksestä tulee vaikeampi sen johdosta, että uuden kumppanin löytäminen on epävarmempaa.
- * Myös oma vanheneminen tulee kouriintuntuvammaksi samoin oma lähestyvä kuolema.
- * Toisaalta puolison vaikea sairaus on ehkä rajoittanut omaa elämää ja vaatinut sitoutumista puolison hoitoon, jolloin hänen kuolemansa voi olla helpotuskin.

- 
- * Menetyksen voi tehdä erityisen suureksi se, että elämä on rakentunut täysin parisuhteen ympärille
 - * Silloin yksinäisyys voi tuntua ylipääsemättömältä ja johtaa masennukseen.
 - * Myös oma sairaus tässä vaiheessa huonontaa selviämistä elämänmuutoksessa.
 - * Suhde lapsein tai lapsenlapsiin, jos sellaisia on, voi nyt tulla pelastuksena, jos suhde heihin on hyvä.
 - * Elämä saa heidän kauttaan uutta merkitystä.

Milloin tavallinen alakulo muuttuu masennukseksi

- * Freud kirjoituksessaan *Murhe ja melankolia* sanoo, että surevan on irtaannuttava jokaisesta yksityiskohdasta, joka liittyy menetettyyn.
- * Veikko Tähkä puolestaan sanoo surua kuvatessaan, että surussa sisäistämme menetetyn ja siten hänestä tulee osa omaa mielen maailmaamme, muistojamme.
- * Näin voimme säilyttää yhteyden muistoissamme meille rakkaisiin.

- * Miten tämä onnistuu, jos menetys on jokin aiempi ajanjakso elämässämme ja siihen liittyvät elämäntapahtumat, kokemukset sekä tunteet.
- * Samaan tapaan meidän on irrottauduttava niistä ulkoisessa todellisuudessa ja rakennettava niistä sisäistä todellisuuttamme.
- * Samalla kun jätämme taakse menneen siitä tulee muistojemme maailmaa.
- * Raskaus ja synnytys ovat myös uusi mahdollisuus suurempaan oman elämän integraatioon ja eheyteen.
- * Varhaislapsuuden tunnemuistot mahdollistavat niitten uudelleen työstämisen ja kehityksen keskeneräisyyksien loppuun viemisen.

- * Milloin sitten alakulo tai murhe muuttuu masennukseksi.
- * Alussa mainitsin itsetunnon eväistä, joita ihminen hankkii kasvunsa ja kehityksensä aikana suhteessa toisiin ihmisiin/vanhempiinsa.
- * Nämä eväät ovat murheen kohdatessa tarpeen.
- * Liialliset itsesyytökset, itse-epäily ja vaikeus sietää pettymyksiä ovat merkki puutteellisesta kyvystä lohduttaa itseä ja liian vähistä eväistä.'
- * Onneksi eväitä voi hankkia myös myöhemmin elämässään ja toisten tuki surussa on tärkeää, elleivät omat eväät riitä.

Onko naisen masennus siis hoitoa vaativa sairaus vai normaalia elämäntulkua?

- * Naisen elämään kuten toki miehenkin elämään kuuluu paljon sellaisia käännekohtia ja muutoksia, jotka aikaansaavat menetyksen kokemuksia ja murhetta.
- * Murhe voi muuttua masennukseksi, ellei surutyötä kyetä tekemään.
- * Siihen voi altistaa puutteellinen kyky huolehtia itsestä tai toisin sanoen puutteelliset itsetunnon eväät.
- * Apua on tarjolla ja jos masennus kaikesta huolimatta iskee voimme todeta. Masennus on sairaus, josta voi toipua.

Kiitos!

