

Puhuminen kesyttää uupuneen virtahevon

VIRTAHEPO OLOHUONEESSA on Tommy Hellstenin tunnettu kirja, joka käsittelee alkoholismia ja riippuvuuksia sekä niihin liittyviä tabuja. Virtahepo on majoittunut olohuoneeseen, mutta kukaan ei ole huomaavinaan sitä, vaikka se kääntyillessään särkee huonekaluja ja tuhoaa ympäristöä.

Eräs työelämän virtahepo on asemoinut itsensä moneen yritykseen ja organisaatioon. Kyseessä on työuupumus ja siihen kiinteästi liittyvä sairaus nimeltään masennus. Uupunut, masentunut virtahepo majoilee lukuisilla työpaikoilla, mutta siitä ei uskalleta puhua.

Työyhteisössä on helpompi kertoa sappileikkauksestaan kuin siitä, että käyttää vakavan masennuksen vuoksi lääkitystä tai että on joutunut työuupumuksen takia psykiatriseen osastohoitoon.

ITSE SAIRASTUIN työuupumukseen parikymmentä vuotta sitten. Jälkeenpäin ajatellen olisi ollut ihme, jos en olisi sairastunut. Tein illat ja viikonloput tohtorintutkintoon liittyviä jatko-opintoja, päivisin olin töissä. Tätä tahtia oli jatkunut pari vuotta.

Jatkuva, pitkäaikainen stressi saa ihmisen lisämunuaisen tuottamaan liikaa kortisolia. Hormonin liikapitoisuus vaurioittaa aivojen hypotalamuksen hermosoluja, mikä puolestaan aiheuttaa masennusta.

Kyynisyys, väsymys ja ahdistus hiipivät elämääni. Nukkumisesta tuli mahdotonta. Mikään ei tuottanut enää iloa. Työpaikalla jopa kirjukuoren vieminen postilokeroon tuntui ylivoimaiselta tehtävältä.

Sattumalta minulla oli samoihin aikoihin suunniteltu leikkaus. Sen varjolla sain itkettyä kirurgilta lisäsairauslomia. Viimein oli pakko myöntyä lääkärille, joka totesi masennuksen ja ohjasi minut hoitoon.

Työnantajaltani pimitin täysin sairauteeni todellisen luonteen. En halunnut, että minut leimataan epäkelvoksi työntekijäksi.

Häpesin työuupumistani ja häpesin vakavaa, uusiutuvaa masennustani, jonka vuoksi joudun käyttämään lääkitystä loppuikäni. En maininnut asiasta kuin lähipiirilleni.

IHMISET JA ASENTEET kuitenkin kehittyvät. Mielenterveysongelmista voidaan jo jollain tasolla keskustella.

Keväällä julkaistiin minun ja kokonimikaimani kirjoittama kirja *Masennuksesta selviää!* (Docendo). Se oli viimeinen niitti oman masennushistoriani salailulle. Kerron sairastamastani taudista nyt julkisesti, sillä tabujen murtamiselle on yhä tarve erityisesti työelämässä.

Suomessa sairastaa masennusta 5–7 prosenttia väestöstä eli noin 250 000 henkeä. Elämänsä aikana joka viides suomalainen sairastuu masennukseen.

Ongelma ei rajoitu sairastuneisiin. Masennus koskettaa yli puolta miljoonaa omaista. Mielenterveyspotilaiden omista 46 prosenttia on vaarassa sairastua myös itse.

Mielenterveysongelmat ovat suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Suomessa jää joka päivä kahdeksan ihmistä eläkkeelle masennuksen vuoksi.

Masennus voi olla pahimmillaan tappava tauti. Riski itsemurhaan on masentuneella kohonnut. Sairauden vaarallisuutta ei koskaan tulisi aliarvioida.

ONNEKSI TYÖUUPUMUKSESTA ja masennuksesta voi myös parantua. Toimintakyvyn työntekijä saadaan usein

takaisin työelämään tehokkaiden hoitojen avulla.

Minut pelastivat hyvät lääkärit ja psykiatrit, psykoterapia ja ennen kaikkea toimiva masennuslääkitys. Uusivat masennukset ovat jääneet vuosikymmenten taakse.

Niille, joita perinteiset hoitomuodot eivät auta, kehitetään uudenlaisia hoitomenetelmiä. Toivoa parantumiseen voi löytyä muun muassa neuromodulaatiohoidoista ja tulevaisuudessa vaikka psykobioteista.

Työuupumuksen ja masennuksen estämisessä on tärkeää työyhteisön avoin ja kannustava ilmapiiri. Vaikeistakin asioista on voitava puhua. Puhumattomuus johtaa ongelmien peittelyyn, viivästyneeseen hoitoon pääsyyn ja pidentyneisiin sairauslomiin.

Kun työpaikkansa masentuneen ja uupuneen virtahevon tunnistaa ja tunnustaa, se on helpompi kesyttää. □

Elina Hiltunen

Elina Hiltunen on kemian diplomi-insinööri, kauppatieteiden tohtori, futuristi ja tietokirjailija.