

Matti J. Peura

Lääkärin tarina – Valmensin itseni ylös masennuksesta



Hyvä lukijani!

Kun olin nuori poika, mummoni Aune sanoi minulle, että olen hyvä ihmisten kanssa. Tämän seikan olin huomannut itsekin, ja se johti erään Helsinki-Kuopio-lentomatkan aikana ihmeelliseen valaistumisen kokemukseen.

Monet kollegani ovat tienneet jo varhain, että heistä tulisi lääkäreitä. Minulle ammatinvalinta ei ollut yhtä selvää. Minusta piti tulla muusikko, ammattipasunisti. Ei mikään rivisoittaja, vaan kansainvälinen tähti, solisti.

Syy, miksen tällä hetkellä esiinny estradeilla, vaan kirjoitan tätä tekstiä, liittyy suurelta osin koko tämän kirjan keskeisiin kohtiin. Aivojen toiminnan, ihmisenä olemisen ja vuorovaikutuksen ymmärtämiseen. Havaintoihin, joita olen tehnyt elämäni varrella.

Olin ollut musiikin parissa ala-asteelta musiikkilukioon saakka. Musiikki oli liittynyt jokaiseen päivääni jollain tapaa, ja 19 vuoden iässä ajattelin, että musiikki pitäisi vaihtaa johonkin muuhun.

Mikä ihme se muu sitten voisi olla, mietti 19-vuotias aivokuoreni kiivaasti.

Olin juuri päässyt armeijasta. Mielessäni pyöri mitä erikoisempia vaihtoehtoja tulevaisuuden ammatiksi. Musiikin lisäksi minua kiinnostivat ura armeijassa ja poliisin työ.

Olet hyvä ihmisten kanssa, sanoi mummo. Meillä oli mummon kanssa läheinen suhde. Hän oli sydämellisin ihminen maan päällä. Hän oli kotoisin Jaalasta, Kaakkois-

Suomesta. Vaikka hän eli elämänsä Karstulassa, Keski-Suomessa, hän kutsui synnyinseutuaan aina kodiksi.

Jaalassa ihmiset ovat puheliaita ja lämpimiä, sellaisia kuin 93-vuotiaaksi elänyt mummokin. Ehkä hän näki minussa jotain ominaisuuksia, joita hänellä itselläänkin oli. Seikan, että olin hyvä ihmisten kanssa, olin huomannut itsekin. Mutten ollut ymmärtänyt, miten tärkeä asia se voi olla.

Missä työssä voisin hyödyntää parhaiten tätä lahjaa? Lääkärinä saisin kuunnella potilaita ja ymmärtää heitä.

“Kyllä, minusta tulee lääkäri”, huudahdin ääneen lentokoneessa.

“Minä voin päättää omasta tulevaisuudestani”, ajattelin. Ja suuntasin sen jälkeen kaiken voimani ja keskittymiseni tälle tielle, jolla edelleen olen.

Olen lääkäri, ihmisten kuuntelija.

Ennen kuin pääsin tähän pisteeseen, jossa nyt olen, elämä vei monenlaisiin opettaviin tilanteisiin.

Tuhansien potilaskontaktien, omien oivallusten ja elämäkokemuksen opettamana aloin ymmärtää, mistä terveys ja hyvinvointi muodostuvat.

Potilaani ovat kannustaneet minua jakamaan osaamistani, ja tämä antoi lopullisen sysäyksen kirjoittamiseen.

Olen haudutellut kirjaa pitkään.

Toivon, että innostutte kirjastani yhtä paljon kuin minä olen nauttinut sen kirjoittamisesta.

Matti J. Peura

Sisältö:

MUISTIJÄLKI VIE KOHTI LÄÄKETIEDETTÄ

EPÄVARMUUS ELÄMÄNTOVERINA - VISUALISOINTI
APUVÄLINEENÄ

ELÄMÄNHALLINTA, PERSOONALLISUUS

VIRO, LÄÄKETIEDE JA POPIDIOT

POHJALLA - EN OLE MITÄÄN ILMAN SINUA

MASENNUS VEI TYHJIÖÖN - TERAPIAN AVULLA PINNALLE

HALLINNAN YMPYRÄ, FREUD JA NEUROFYSIOLOGINEN
TAUSTA

HIEMAN NEUROFYSIOLOGIAA - miksi huolen kehällä
vaeltaminen kuormittaa

HERKKYYS ON VOIMAVARA - HIPPOKRATEEN VALA

PÄÄTÖSTEN VAIKUTUKSET - ELÄMÄNJANA

OLEMME PAVLOVIN KOIRIA, MUTTA MEILLÄ ON VALTA
VALITA ARVOMME

PELON HILJENTÄMINEN, PALKINTOKETJUN
MUUTTAMINEN JA HIEKKALAATIKOT

ELÄMÄMME HIEKKALAATIKOT

TERVEYSPOYTÄ ELI TERVEYDEN NELJÄ TUKIJALKAA -
MITEN NÄEMME TERVEYDEN

LIKKUMATTOMUUS JA LIKKAKALORIT, AIKAMME SUURIN
ONGELMA

KAHVI ON YSTÄVÄMME

BIOKEMIAA KAIKEN TAUSTALLA

MINUN VIIKKONI URHEILLESSA JA MIETTIESSÄ
RUOKAVALIOTA

FYYSISTÄ KUNTOA JA PALAUTUMISTA KANNATTAA MITATA

PAINON PUDOTUS KANNATTAA

KEINOÄLY JA TULEVAISUUS

MINNE OLEN MATKALLA - KOHTI
OIKEUDENMUKAISUUDEN KYLÄÄ

KIITOKSET

MUISTIJÄLKI VIE KOHTI LÄÄKETIEDETTÄ

Aivomme tallentavat jatkuvasti tietoa tapahtumista ja teemme näiden muistijälkien perusteella valintoja. Vasta jälkikäteen kykenemme näkemään yhteyden tapahtumien välillä.



Olen aina halunnut tukea ja puolustaa heikompia. Olin jo poikasena tappelemassa, lähes aina auttaakseni muita.

Olen hyvä aistimaan ihmisiä ja heidän tunnetilojaan. Sain keikoilla ihmiset innostumaan maagisella tavalla ja tanssimaan musiikkimme tahtiin. Joka kerta ennen lavalle astumista kävin läpi tietyn rutiinin. Sanoin itselleni, että tämä voi olla viimeinen kerta, kun pääsen lavalle ja haluan siksi antaa kaikkeni, jotta yleisöllä on hyvä olla. Halusin saada ihmiset voimaan hyvin, sillä halusin auttaa heitä.

Lavalta näkee hyvin yleisön silmät. Kun huomaan naururyppyjen ilmaantuvan silmäkulmiin, näen ihmisten vapautuneet kehon liikkeet ja räiskyvät ilonhuudahdukset, vihellykset ja aplodit, tiedän tekeväni jotain todella hyvin ja oikein. Musiikkia ja esiintymistä en ole koskaan jättänyt.

Ihmisten kuulemisen, ymmärtämisen ja aistimisen lisäksi on toinen ominaisuus, joka on kuvannut minua lapsuudesta lähtien. Olen sitkeä ja määrätietoinen.

Määrätietoisuus sai minut päättämään, että haluan oppia ymmärtämään itseäni, itsevarmuuden puutettani ja pelkojani. Kaiken lisäksi vielä ratkaisemaan ne.

Opiskelin lääkäriksi Virossa Tarton yliopistossa 2000-luvun alussa. Hieman ennen valmistumistani ajauduin tutkimaan ihosoluja ja ihohaavan paranemista. Tapahtumaketju, joka tähän johti, oli eriskummallinen, mutta kuvaa hyvin, miten ihmisen aivot toimivat.

Olin sairastanut teini-ikäisenä ihon tyvisolusyövän. Tämän tyyppinen ihosyöpä, basalioma, on hyvälaatuinen, koska se leviää pintaa pitkin, eikä tee etäpesäkkeitä. Se voidaan poistaa kirurgisesti. Sairaudesta pääsee lopullisesti eroon kuten myös minulle kävi.

Tapahtuma jätti minuun voimakkaan muistijäljen. Sen vaikutus tuli päivänvaloon, kun minun piti valita, mille erikoisalalle jatkaisin. Melkein kaikki lääkärit erikoistuvat johonkin, sillä lääketiede on valtavan monitahoinen tieteenala. Jotta lääkäri kykenee ymmärtämään tietyn alan nyansseja täydellisesti, ja tekemään vaativissa tilanteissa parhaita ratkaisuja, hänen tulee tietää taudista miltei kaikki.

Päätös, jonka edessä olin, oli hyvin samanlainen kuin tilanne, jossa lukion jälkeen mietin tulevaisuuttani. Silloin minua johdatti eteenpäin ymmärrykseni ihmisestä. Nyt

päätin tukeutua siihen, että minua oli aina kiehtonut tiede. Pidin väitöskirjan tekemistä itsestäänselvyytenä.

En ollut kuitenkaan vielä löytänyt sopivaa väitöskirjan aihetta. Olin ollut yhteyksissä yliopiston eri tutkimusryhmiin ja tutustunut laboratoriotyöhön, mutta mikään ei tuntunut olevan lähellä sydäntäni.

Näin jälkeenpäin katsottuna voisi sanoa, että väitöskirjatyön aloittaminen ihohaavan paranemista tutkivassa ryhmässä oli sattumaa. Olin juuri lukenut Lance Armstrongin kirjan "It´s not about the bike". Kirja kertoo hänen toipumisestaan kivessyövästä. Näin Helsingin yliopistollisen sairaalan nettisivulla tutkimusilmoituksen ihohaavan paranemisesta.

Otin yhteyttä tutkimusryhmään ja sen jälkeen yksi asia johti toiseen. Huomasin muutaman vuoden kuluttua olevani erikoistumassa plastiikkakirurgiaan ja tekemässä väitöskirjaa keinoihosta.

EPÄVARMUUS ELÄMÄNTOVERINA - VISUALISOINTI APUVÄLINEENÄ

Epävarmuus on tilanne, jossa joudumme arvioimaan tulevaisuutta epätäydellisen tai tuntemattoman tiedon vallassa. Visualisointi tarkoittaa minkä tahansa tiedon esittämistä ihmisen omaa ymmärrystä helpottavaan muotoon.



Olin aina kärsinyt valtavasta epävarmuudesta. En ole luottanut itseeni ja kykyihini. Pidin itseäni jo yläasteikäisenä keskivertona. Koin, etten ole hyvä oikein missään.

En kyennyt näkemään, enkä korjaamaan tätä virheellistä ajatusmallia ennen kuin vuosia myöhemmin terapiassa.

Näin itseni vääristävien lasien läpi ja se kostautui pahemman kerran kirurgian opinnoissa. Epävarmuuteni johti

siihen, että jouduin myöhemmin luopumaan kirurgin urasta.

Asetan edelleen arvoasteikossani kaikkein korkeimmalle kirurgin työn lääkärimaailmassa. Kirurgi vastaa työssään henkilökohtaisesti siitä, että potilas tulee hengissä takaisin leikkaussalista. Anestesiologi pitää potilaan hengissä. Mutta, jos potilaan haava esimerkiksi vuotaa verta vatsaonteloon leikkauksen jälkeen, hänen henkensä on kirjaimellisesti kirurgin käsissä. Kirurgin tulee kyetä näkemään omat virheensä etukäteen ja kun virheitä sattuu, ne tulee korjata heti, kovan paineen alla. Aikaa on vähän, eikä virheiden mahdollisuutta ole.

En osaa sanoa tarkkaan, missä vaiheessa aloin pelätä leikkauksia. Aloin kammoksua sitä, että jonakin päivänä joku potilas kuolisi virheeni seurauksena. Leikkausten pelko ja epävarmuuteni yhdistettynä matalaan itsetuntooni olivat huono yhdistelmä. Kirurgiassa on anekdootti "Mitä yhteistä on myyrällä ja huonolla kirurgilla - kun molemmat touhuua, tuloksena on multaa". Se väikkyi mielessäni.

Päätin, ettei minusta tulisi huonoa kirurgia. Halusin voittaa pelkoni. Aloin opiskella itsenäisesti neuropsykologiaa ja pelon syntymekanismia. Päätin selvittää, mistä on kyse.

Edetessäni plastiikkakirurgian opinnoissa, siirryin työskentelemään rintarauhaskirurgian yksikköön vuonna 2013. Olin jo niin pitkällä erikoistumisessa, että minulta odotettiin jo jonkin verran, ja tässä yksikössä huomasin, että osasinkin.

Rintasyöpä on vakava sairaus. Se musertaa naisen emotionaalisesti, koska se hyökkää naiseuden herkkään ja haavoittuvaan kohtaan, rintarauhaseen. Rintasyöpää voidaan onneksi nykyhoitojen myötä hoitaa paremmin kuin ennen.

Mikäli rintasyöpä on ehtinyt kasvaa ja on patologioiden mukaan senlaatuinen, että se tulee poistaa, kirurgi ottaa hetkeksi hoidon käsiinsä. Kirurgi suunnittelee rintarauhasen poiston laajuuden. Rauhasen poiston jälkeen kinalon imusolmukkeesta otetaan näyte ja taudin mahdollinen levinneisyys analysoidaan.

Mikäli vartijaimusolmukkeessa on tauti, edetään leikkauksen kinaloovakuaatioon, kinalon ja soliskuopan alaisten imusolmukkeiden poistoon. Leikkauksen teknisesti haastavimpaan vaiheeseen.

Rintarauhaskirurgian ylilääkäri luotti minuun ja näki minussa jotain, jota itse en kyennyt näkemään. Sain tehdä leikkauksen vaikeimman osuuden hänen valvonnassaan.

Suoriuduin kinaloovakuaatiosta erinomaisesti ja huomasin olevani taitava. Ymmärsin, että voin muuttaa ajatteluani ja menestyä vaikeimmissakin haasteissa. Pelkoni alkoi hälvetä vähitellen. Olin kehittänyt menetelmän, jonka lainasin huippu-urheilijoilta.

Visualisoin koko leikkauksen alusta loppuun ennen saliin menoa. Juuri ennen leikkauksen alkamista ankkuroin itseni parhaaseen mahdolliseen minääni - minään, joka onnistuisi.

Urheilijat käyttävät tätä tekniikkaa esimerkiksi koripallossa vapaahieppivilla, pyörittäessään palloa tietyllä tavalla tai tietynlaisilla tervehdyksillä tai sanoilla.

Aloin tehdä vaikeampia leikkauksia ja menestyin. Ymmärsin, että voin muuttaa ajatteluani, kukistaa epävarmuuteni ja onnistua vaikeimmissakin haasteissa.

Olin löytänyt kultasuonen. Olin löytänyt jotain, jolla pystyisin auttamaan enemmän ihmisiä kuin kirurgian avulla. Päätin