

# Masennuksen syvyys

PÄIVI MÄKELÄ

Masennus on sairaus, jolla on valtavat yksilökohtaiset ja yhteiskunnalliset seuraukset. Yhdysvalloissa on arvioitu, että depressio maksoi 1990-luvun lopulla valtiolle vuosittain reilusti yli 40 miljardia dollaria. Noin neljännes tästä summasta oli suoria ja kolme neljänestä epäsuoria kustannuksia. Viimeksi mainittuihin laskettiin mm. työikäisen ja -kykyisen väestön ennenaikaiset kuolemat, työstä poissaolot ja työtehon huonontuminen. Nämäkin miljardimäärät ovat vielä alakantissa: depressio peittyi usein somaattisten sairauksien alle, ja muutenkaan kaikkia elämänlaadun heikkenemisen yhteiskunnallisia kustannuksia ei laskelmiin pystytä sisällyttämään. Sairaalle ja hänen läheisilleen koituvat taloudelliset kustannukset eivät nekään näy näissä luvuissa – ja tärkeimmät asiat eivät tietysti ylipäätään ole rahassa mitattavia.

Yhdysvaltalaisen Andrew Solomonin vuonna 2002 suomeksi ilmestynyt kirja on hyvin paljon työtä vaatinut ja tavoitteiltaan kunnianhimoinen teos. Se pyrkii rakentamaan synteisiä eri alojen tutkimustiedosta ja muodostamaan monipuolisen kuvan sairaudesta seurauksineen niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Monien psyykkisiä sairauksia populaaristi käsittelevien teosten lailla tässäkin tekijän omilla sairauskokemuksilla on tärkeä sija, ja ne ovat olleet myös ponnin teokselle. Solomon kiinnittää niin omia kuin runsaslukuisten haastateltaviensa kokemuksia havainnollisella tavalla esimer-

keiksi ja varianteiksi eri teemoja käsitellessään.

Omakohtauisuus ja haastateltavien kertomukset ovat luonnollisesti erityisen tärkeitä kuvattaessa sitä, mitä masennus sitä sairastavan näkökulmasta on: mielihyvän ja elämänhallinnan tunteiden katoamista, työ- ja keskittymiskyvyn drastista heikkenemistä, tarkoituksettomuuden tunnetta, musertavaa väsymystä jne. Ollessaan epäsuhdassa ympäröivään tilanteeseen nämä reaktiot muodostavat keskeisen osan masennuksen piirteistä, joita jo Hippokrates kuvasi noin kaksi ja puoli tuhatta vuotta sitten. Ihmisiä ilmeisesti jo itsetietoisuuden kehittymisestä asti vaivannut tila avaa salaisuksiinsa hitaasti; mitään spesifisiä fysiologista mittapuuta masennuksen toteamiseen ei ole, vaikka esimerkiksi sairauden aiheuttamista aivokemian muutoksista paljon tiedetäänkin; diagnosoinnin perustana on potilaan kuunteleminen.

Johonkin erityisaspektiin keskittynyt asiantuntija saattaisi käsitellä kirjan teemoja eri tavoin, mutta ainakaan maallikkolukijan näkökulmasta syvyys ei ole ongelma. Jo teoksen populaari luonne rajaa mahdollisuuksia syventämiseen, eikä sivumääräkään nykyisestä ole juuri lisättävissä. Solomon on pystynyt toteuttamaan vaativan synteessin, joka jo sinänsä lisää tietoa tuodessaan esiin eri asioiden välisiä yhteyksiä.

Solomon on monipuolisesti lukenut ja sivistynyt kirjailija ja hyödyntää hyvin miellyttävällä

Andrew Solomon  
Keskipäivän demoni –  
Masennuksen atlas  
Juva: Tammi, 2002  
728 s.

ja ajatuksia herättävällä tavalla muun muassa kaunokirjallisuutta. Tekstissä ylipäinsä on paljon erilaisia elementtejä, ja esimerkiksi neurologisen tutkimustiedon kääntäminen ymmärrettävälle yleiskielelle on jo haaste sinänsä. Hyvin eriluonteisten informaatio- ja tekstityyppien yhdistäminen toisiaan tukevaksi ja hyvin luettavaksi, otteessaan pitäväksi tekstiksi on saavutus, joka osoittaa tekijänsä suurta kirjallista lahjakkuutta.

Andrew Solomonin työssä on kuitenkin aivan erityisesti painotettava sen rohkeutta käydä purkamaan pelkoa ja häpeää aiheuttavaa sairautta. Kuten Solomon toteaa, paradoksaalista on se, että ”me olemme sokeita depression kulkutautimaiselle yleisyydelle, koska todellisuus lausutaan niin harvoin julki, ja se lausutaan julki niin harvoin osaksi siksi, ettemme tiedä kuinka yleistä se on” (s. 493). Parillekymmenelle kielelle käännetyllä, vuoden 2001 tietokirjallisuuden National Book Awardin ja runsaasti muita palkintoja voitaneella ”Keskipäivän demonilla” on erittäin tärkeä osa tämän paradoksin purkamisessa.

## Yhteiskunnallinen sairaus

Andrew Solomonilla ei voi syyttää mistään periamerikkalaisesta

nurkkapatriotismista, vaikka suurimmaksi osaksi teoksen käsittely Yhdysvaltoihin kiinnittyykin. Muille kulttuureille ominaisia tyypillisyyksiä suhteessa masennukseen Solomon tarkastelee Grönlannissa, Kambodžassa ja Senegalissa. Hän auliisti myöntää näiden kohteiden eksoottisuuden lumon. Tapausten erikoisuus pakottaa kuitenkin näkemään kulttuurisidonnaisia ehdollistumia ja tutummistakin ympyröistä uusia piirteitä.

Suomalaisella lukijalla saattaa kuitenkin herätä toive siitä, että Solomonin eksoottisten matkakohteiden joukkoon olisi valikoitunut myös Suomi. Toive ei johdu pelkästään suomalaisen lukijakunnan mielen lämmittämisestä. Suomen puolesta olisi löytynyt mielenkiintoinen kombi-

naatio perusteluja, kuten suuret masennus- ja itsemurhaluvut yhdistettynä hyvinvointivaltioajatteluun ja sen riisumistendensseihin. Masennusta fysiologisemmin tarkasteltuna kokoonpanoon olisi vielä liittynyt vuoden aikamasennuksen riski. Lisää perusteita tarjoaa Suomen historia.

Viime vuosina Suomessa on ilmestynyt lukuisia omakohtaisesti masennusta käsitteleviä kirjoja, kuten Neil Hardwickin ”Hullun lailla” (Otava 1999), Hymy Kankaanpään ”Rakkauden kerjäläinen” (Tammi 2002), Tellervo Koiviston ”Päiväkirjan uudet sivut” (Otava 1999) ja Yrsa Steniuksen ”Valta ja naiseus” (Kirjayhtymä, suom. 1994). Heistä Hymy Kankaanpää näkee vakavan ja hyvin pitkäaikaisen masennuksensa siemeninä sen

lapsen tarpeiden sivuuttamisen, jonka hän ja epäilemättä moni muu samaan sukupolveen kuuluva koki niin aikuisia kuin lapsiakin raskauttaneina pula-, sota- ja jälleenrakennusvuosina. Tellervo Koivisto nostaa puolestaan esiin ne kouluvuosina koetut, vuosikymmeniksi kotoituneet ja masennuksena esiin purkautuneet pettymykset ja väärinkohtelut, joita hänen kotialueellaan Huittisissa punaisten ja valkoisten vastakkainasettelu ja ristiriidat myös koululaisille aiheuttivat. – Suomalaisen masennuksen tutkiminen tämänkaltaisessa yhteiskuntahistoriallisessa valituksessa olisi erittäin tärkeää. Yhdysvaltalaiselle Andrew Solomonille tämä aihe ei ymmärrettävästi istunut, toivottavasti joku tarttuisi aiheeseen vakavasti.

## Kaivattu tietopaketti etätyöstä

PASI PYÖRIÄ

Etätyöstä on keskusteltu jo kolmen vuosikymmenen ajan. Eri-alaisten joustavien työtapojen yleistymisestä huolimatta etätyöstä ei kuitenkaan ole tullut läheskään niin suosittua kuin vielä kymmenkunta vuotta sitten uskottiin. Etenkin perinteinen kotona tehtävä etätyö, josta on sovittu työnantajan kanssa, on harvinaista. Myös etätyökeskuksia tai ”tietotupia” on harvassa. Sen sijaan satunnainen etätyöskentely kotona tai kulkuvälineissä on yleisempää, joskin myös tässä merkityksessä etätyön voidaan sanoa olevan lapsenkengissä.

Syitä etätyön verkkaiseen ke-

hitykseen on haettu niin johtamiskulttuureista kuin tietoviestintätekniikan puutteistakin. Vaikka esimerkiksi tietoturvaan liittyviä ongelmia ei ole mitään syytä vähätellä, tutkijoiden keskuudessa näyttää kuitenkin valitsevan varsin vankka konsensus siitä, että etätyön suurimmat esteet ovat luonteeltaan sosiaalisia enemmän kuin teknisiä. Kuten monesti aikaisemmin on todettu ja mikä tässäkin on paikallaan toistaa, etätyö on ennen kaikkea sosiaalinen ja kulttuurinen innovaatio.

Tätä keskustelua vähemmälle huomiolle on jäänyt kysymys

Minna Helle  
Etätyö  
Helsinki: Edita, 2004  
257 s.

etätyöntekijän asemasta lainsäädännössä. Voi hyvinkin olla, että yksi tärkeimmistä syistä etätyön odotettua hitaampaan yleistymiseen liittyy juridiikkaan. Toistaiseksi niistä seikoista, joista työnantajan ja työntekijän on perusteltua sopia ennen etätyöhön siirtymistä, ei ole ollut riittävästi tietoa saatavilla, ei ainakaan käytännönläheisessä ja