

# Mielenhallinta ja Meniere: Tietoinen läsnäolo

Nora Pyykkö, lääketieteen kandidaatti, Ilmari Pyykkö, professori, Vinaya Manchaich, professori, Nina Kallunki, toiminnanjohtaja SML



Tietoista läsnäoloa Lapin maisemissa.

*Menieren taudissa oireiden aiheuttamat haitat vaihtelevat saman oirekokonaisuuden omaavilla henkilöillä suuresti. Vaikka Menieren taudin kaikki oireet ja rajoitteet otetaan huomioon, selittävät nämä oireet vain alle puolet henkilöiden kokemasta elämän laadun heikentymisestä. Tämä johtuu siitä, että Menieren taudissa oireet koetaan eri tavalla; sairauden kokemiseen vaikuttaa luonne ja asenne. Nämä molemmat kehittyvät 20. ikävuoteen mennessä, ja sen jälkeen niitä on vaikea muuttaa. Oheisessa mielipidekirjoituksessa tarkastelemme asenteen muutosta Menieren taudin oireisiin ja rajoituksiin, tarjoamme oppeja positiivisen ajattelun oppimiseen sekä tietoisuustaitojen harjoittamiseen.*

## **Oma näkemys ja Menieren tauti**

Olen ihmetellyt sanontaa ”usko siirtää vuoria”. Monelle meistä on jäänyt epäselväksi, mitä tällä tarkoitetaan. Onko se suomalaisen sisun eräs muoto vai yksilön positiivista uskoa omaan tekemiseensä?

”Usko siirtää vuoria” on mielestäni positiivinen kokemus, jossa tahtotila yhdistyy positiivisen päämäärän saavuttamiseen. Freudin teorioiden mukaan vietti eli ego palvelee yksilön tyydytyksen tunnetta. Egoa kontrolloi oma tahtotila eli

id. Tahtotila siis päättää, milloin ja miten nautimme viettien tarjoamista asioista ja tekemisestä: miten usein esimerkiksi juomme alkoholia, tupakoimme, syömme, käymme baarissa tai elokuvissa ja niin edelleen.

Tahtotilan toimintaa kontrolloi toiminnan hyväksyttävyyden eli superego. Superego viestittää, että ei ole sopivaa olla humalassa päivittäin, tupakan poltto on epäterveellistä eikä ole sopivaa olla laiska tai kiusata lähipiiriään. Superego torjuu väärät valinnat tyydytyksen tunteesta. Superego voi myös kehittyä määrääväksi ja rankaista yksilöä jatkuvasti. Yksilön selviämisen kannalta tavoite on, että ego, id ja superego ovat tasapainossa, jolloin ihmisestä kehittyy avoin, avulias ja hyödyllinen. Freudin teoriaa on kritisoitu, mut-

ta se on yksi malleista, joiden avulla voi tulkita yksilön suhdetta myös sairauteen.

Biologisen kehittymisen ja kasvamisen kautta vastoinkäymiset ja sairaudet muokkaavat asennettamme ja auttavat meitä siirtämään vuoria. Jos tasapainotilan kehityksessä ilmenee häiriöitä, esimerkiksi sairastumisen kautta, ei yksilö välttämättä mukaudu sairauden tuomiin rajoituksiin. Sairas erakoituu helposti, kuten on tavallista Menieren taudissa. Toimintarajoitteista kärsivä ihminen usein ajattelee, että ei minun tarvitse, koska olen näin sairas tai väsynyt. Superegon pitäisi tällöin kannustaa harrastamaan.

Miten siis yksilön ajatusmalli saadaan muuttumaan? Tätä kuntoutuksen ongelmaa pyritään ratkaisemaan MeniTuesssa tarjoamalla ohjelman kautta itse tehtyjä ratkaisumalleja. Näitä kutsutaan myös uudelleen voimaantumiseksi. Kuntouttamisessa ratkaisut on itse hyväksyttävä ja niiden tärkeys ymmärrettävä, ja kuntoutus on myös tehtävä itse. Voimaannuttamista kuvaavassa uudessa kuntoutusmallissa kannustetaan yksilöä omaehtoiseen kuntoutukseen, niin fyysiseen kuin henkiseenkin. Apuna voi olla myös meditaatio.

### **Miten omaa asennetta voi mitata?**

Amerikkalainen tutkija Antonovsky selvitti tutkimuksessaan, miksi osa toisen maailmansodan keskitysleirillä olleista juutalaisista säilyi hengissä, kun toiset menehtyivät. Hän laati kysymyskaavakkeen, jossa asennetta elämään ja sairauteen, niin sanottua koherenssia, mitattiin. Hänen koherenssi-kysymyskaavakettaan käytetään myös MeniTuesssa.

Kysymyskaavakkeessa on 13 kysymystä, joiden pistemäärä lasketaan yhteen. Tulos kuvastaa koherens-

sia eli suhtautumista omaan sairauteen. Matala koherenssi viittaa huonompaan selviytymiseen Menieren taudissa, korkea koherenssi parempaan.

MeniTuki-ohjelmassa koherenssia pyritään parantamaan positiivisen oppimisen kautta. Tämä ei yksin riitä poistamaan Menieren taudin rajoituksia, vaan tarvitaan ajattelutavan muutosta. Tätä muutosta auttaa tietoisuustaitojen harjoittaminen. Kyseessä on ahdistusta ja rajoituksia tuottavien aivojen hermoverkkojen purkaminen ja korvaaminen uusilla ajattelutavoilla. Jokainen voi siis oppia siirtämään vuoria. Tästä hyvä esimerkki on tinnituksen hoito, jossa parhaaksi hoitomuodoksi on osoittautunut tietoisuustaitojen harrastaminen. Monissa tutkimuksissa on havaittu, että negatiivisten asioiden pohtiminen aiheuttaa muutoksia aivoissa, jolloin verenkierto heikkenee, stressi lisääntyy ja uupumus voimistuu. Masennus on tavallista. Esimerkiksi migreenitaustaisista Menieren tautia sairastavista henkilöistä lähes puolet käyttää masennuslääkitystä. Meditaatiolla on saavutettu merkittävää hyötyä ahdistuksen poistamisessa.

Tietoisien läsnäolon harjoitukset kohdistuvat autonomisen eli eitahtonalaisten hermoston toiminnan säätelyyn. Niillä pyritään purkamaan haitallisia hermoyhteyksiä ja luomaan uusia, suojelevia hermoyhteyksiä. Tietoinen läsnäolo aiheuttaa aivojen harmaan kuorikerroksen paksuuntumista, joka

voidaan mitata magneettikuvantamisella (MRI). Toiminnallinen MRI osoitti, että yhteydet ahdistusta luovan aivorakenteen, mantelituomakkeen, välillä heikkenivät tietoisien läsnäoloharjoituksen seurauksena. Tämä hermosolukerroksen lisääntyminen ja hermoyhteyksien uudelleen rakentaminen vaatii kuitenkin pitkän läsnäoloharjoittelun harrastamisen (Fox ym. 2014).

Naberin ym (2011) tutkimuksessa joukolle huimauspotilaita tarjottiin mahdollisuus osallistua ryhmämuotoiseen tietoisien läsnäolon harjoitteluun. Harjoittelun jälkeen potilaat kokivat voivansa paremmin, heidän fyysinen ja henkinen suorituskykynsä oli parempi, he selviytyivät paremmin sairautensa kanssa ja kokivat vähemmän rajoitteita. Hoito koettiin hyödyllisemmäksi kuin klinikan tarjoama eri spesialistien hoito, ja potilaat kokivat hoidon hyödyllisemmäksi kuin aikaisemmin heille annettu kuntoutuspohjainen liikehoito. Tutkijat suosittelivat, että hoitoon tulisi liittää tietoisien läsnäolon harjoitushoito, jolla voidaan poistaa tai vähentää negatiivisia uskomuksia, liikkeiden välttämistä ja huimaukseen liittyvää ahdistusta.

Toisessa tutkimuksessa (Cornforth ja Schramm, 2021) selvitettiin fysioterapeuttien suhtautumista tietoisien läsnäolon harjoitteluun tasapainon kuntoutushoidon aikana. Vaikka suurimman osan mielestä läsnäoloharjoittelulla saadaan merkittävästi vähennettyä ahdistuneisuutta, vain pieni osa



oli hyödyntänyt sitä hoidoissa. Myös tietoisien läsnäolon harjoittamiseen liittyviä aivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia on tutkittu. Useissa tutkimuksissa on havaittu muutoksia aivosähkökäyrässä (EEG) harjoituksen aikana. Tietoisien läsnäolon harjoitusten määrä vaikuttaa siihen, millaisia muutoksia aivoissa nähdään. Säännöllisesti tietoista läsnäoloa harjoittavilla ihmisillä on havaittu kohtalaisia kokomuutoksia muun muassa hippokampuksessa (muisti) ja etuotsalohkossa (tunnesäätely). Newbergin (2008) tutkimusryhmä osoitti, että kahdeksan viikon päivittäisellä 12 minuutin läsnäoloharjoituksella on muistiongelmista kärsivillä ihmisillä positiivisia tuloksia sekä neurokuvantamismuutoksissa että kognitiivisten toimintojen paranemisessa.

## **Mielen hyvinvointi - Elä tässä hetkessä**

Tietoinen läsnäolo tulee englannin sanasta mindfulness, jota käytetään myös Suomessa ja joka tunnetaan terminä tietoista läsnäoloa tai tietoisuustaitoja paremmin. Tietoisien läsnäolon juuret ovat itämaisissa uskonnollisfilosofisissa traditioissa. Kiinnostavaa on, että englannin sanat meditation (meditaatio) ja medicine (lääketiede) polveutuvat samasta latinan sanasta mederi (parantaa).

Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan olemista nykyhetkessä ja tietoisena siitä, mitä juuri nyt tapahtuu. Tietoinen läsnäolo toimii kuin peili; tavoitteena on tarkkailla mielen tuottamia ajatuksia takertumatta yksittäisiin ajatuksiin tai havaintoihin ja tarkastella niitä tuomitsematta.

Vaikka tietoinen läsnäolo on ihmiselle luonnollista, mielellä on vahva taipumus harhailla sekä menneisyydessä että tulevaisuudessa. Takerrumme helposti muistoihin

ja huoliin. Mielemme on myös taitava selittämään asioita, jotka eivät ole totta. Ajatukset eivät kuitenkaan ole tosiasioita, ja tämä johtaa siihen, ettemme ole läsnä nykyhetkessä. Mieltämme kuormittaa myös tiedon ja teknologian tuoma jatkuva ärsyketulva.

Lääketieteessä eniten huomiota ovat saaneet tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallinta (mindfulness-based stress reduction, MBSR) ja siitä johdettu tietoiseen läsnäoloon perustuva kognitiivinen terapia (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT). MBSR ja MBCT ovat muodollisia ja perustuvat neurotieteeseen. Siten ne ovat turvallisia menetelmiä ja sopivat hyvin lääketieteelliseen lähestymistapaan. MBCT-menetelmää suositellaan Suomessakin yhtenä masennuksen hoitokeinona Käypä hoito -suosituksissa.

## **Tietoisuustaitoharjoittelun vaikutus terveyteen**

Vertaistuki on monelle menierikolle korvaamatonta. Vertaistuen arvo on siinä, että kahdella ihmisellä on samanlainen kokemus, mikä mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. Onnistuneen vertaistuen edellytys on kuitenkin omien ajatuksiensa tarkkailu objektiivisesti, eli itsetutkistelu tietoisien läsnäolon harjoitusten kautta.

Biesinger ym (2010) jakoi tutkimuksessa 80 tinnituspotilasta kahteen ryhmään, joista toinen teki 10 viikon meditaatioharjoitusohjelman kaksi tuntia viikossa, ja kontrolliryhmä odotti tekevänsä harjoitusohjelmaa. Tinnituksen vaikeusaste arvioitiin visuaalis-analogisella asteikolla (VAS) ja tinnituskyselyllä (TBF-12) ennen hoitoa, heti hoidon jälkeen sekä yksi ja kolme kuukautta hoidon jälkeen. Kontrolliryhmään verrattuna meditaatio-ryhmän osallistujat kokivat parannusta tinnituksen vaikeusasteesta.

Biesingerin mukaan meditaation suotuisat vaikutukset tinnitukseen voivat selittyä autonomisen hermoston kyvyllä muokata hermostolujen aktivaatiota aivojen kuu- lojärjestelmässä. Toinen mahdollinen selitys on, että meditaatiolla on suotuisia vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin ja stressinsietokykyyn, ja se vähentää tinnituksen koettua haittaa.

Jokainen tietoisien läsnäolon harjoitus on tärkeä, mutta tutkimusnäytön perusteella kahdeksan viikon harjoitusjakson jälkeen harjoittelusta muodostuu tapa ja uudet hermoyhteydet alkavat muokautua. Lisäksi on hyvä huomioida annos-vastesuhdetta tietoisuustaitoharjoittelun määrän ja suotuisien muutosten välillä. Säännöllisyys on kaiken a ja o. Harjoitukset saattavat aluksi tuntua tarpeettomilta, mutta niiden tarkoitus on antaa näkökulmaa arjen tilanteisiin ja mielenrauhaa.

Harjoitukset ovat kokemuksellisia, eivätkä kaikki koe niitä samoin. Tietoinen läsnäolo auttaa meitä tiedostamaan, miksi käyttäydymme ja ajattelemme tietyllä tavalla. Tietoinen läsnäolo voi toimia sinulle työkaluna, jonka avulla voit paremmin ymmärtää ja käsitellä tunteitasi; korvat soivat, huimaa eikä kukaan tunnu ymmärtävän tilannettasi.

## **Miten tietoista läsnäoloa voi harjoitella?**

Yksinkertaistetusti sanoen on kahdenlaisia läsnäoloharjoituksia: muodollisia ja epämuodollisia. Muodollisissa harjoituksissa käytetään hengitystekniikoita, meditaatiota, kehon tuntemusten tarkastelua ja huomion suuntaamista erilaisiin asioihin. Hengitysharjoituksessa tarkoitus on kiinnittää huomio hengitykseen. Kun mieli alkaa harhailla, pitäisi olla takertumatta ajatuksiin ja palauttaa mieli lempeäs-

ti takaisin hengitykseen. Muodollisiin harjoituksiin kuten meditaatio-, jooga- ja hengitysharjoituksiin tulisi tutustua mahdollisimman varhain. Vasta kun pääsee jyvälle, mistä on kysymys, voi siirtyä vapaampiin epämuodollisiin harjoituksiin.

Kun läsnäoloasenteesta tulee osa arkea, epämuodollisia harjoituksia voivat olla vaikka pyöräily kauniissa luonnossa ja vesistöjen läheisyydessä tai hiihto lumisessa, mieltä rauhoittavassa metsässä. Kiireen keskellä pysähdymme ottamaan muutaman välhengityksen ja huomioimme kehomme tuntemuksia ja ajatuksiamme. Näin pysähtyesämme stressitaso laskee. Tulemme tietoiseksi arjen pienistä iloista ja opimme kohtaamaan kanssaihmiset läsnäolevasti. Kun ajatukset lähtevät kiertämään vanhaa tuttua kehää, opimme ottamaan aikalisän ja palauttamaan huomiomme nykyhetkeen. Havainnoimalla hengitystämme saamme kontaktin kehoomme.

Moni toki oivaltaa epämuodollisten harjoitusten meditatiiviset vaikutukset aivan itse ilman ohjattua harjoitusta. Epämuodollisissa harjoituksissa ei ole häiriötekijöitä, kuten ohjaajan puheena määräämä suoritusjärjestys tai musiikki, jotka voi häiritä äänyliherkkien henkilöiden keskittymistä.

## Miten aloittaa harjoittelu?

Suosittellemme, että aloitat tietoisien läsnäolon harjoituspolkusi yksinkertaisilla muodollisilla harjoituksilla ja siirryt hiljalleen epämuodollisiin harjoituksiin, jolloin esimerkiksi arkiaskareiden suorittaminen tai kävelylenkki sujuu tietoisesti tekemistä tarkastellen, tullevia ja menneitä murehtimatta.

Oheisessa taulukossa on esitetty joukko yksinkertaisia käytännön ohjeita, miten aloittaa tietoisien läsnäolon harjoittelu.

## Lisäohjeita hengitysharjoituksiin

*Syvä palleahengitysharjoitus.* Istu tai makaa mukavassa asennossa ja sulje silmäsi. Rentouta hartiat ja yritä päästää irti kaikista kehoosi jännitystilosta niin hyvin kuin mahdollista.

Hengitä nenän kautta hitaasti syvään ja suuntaa sisäänhengitys vatsaan. Vatsa laajenee, rinta kohoaa mahdollisimman vähän. Aseta käsi vatsallesi, jolloin tunnet kuinka vatsa laajenee. Hengitä suun kautta ulos hitaasti ja rauhallisesti. Pidä huulet supussa, pidä leuka rentona. Aloita toistamalla hengitysharjoitus seitsemän kertaa. Voit lisätä määriä oman voinnin mukaan.

*4-4-8-hengitysharjoitus.* Tyhjennä keuhkot hengittäen ulos suun kautta. Hengitä nenän kautta sisään ilmaa laskien neljään. Pidätä hengitystäsi ja lasken neljään. Hengitä suun kautta ulos hitaasti ja laske samalla mielessäsi kahdeksaan. Toista vaiheet muutaman kerran. Tärkeää on, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys. Voit tehdä harjoituksen monta kertaa päivässä.

Tietoisuustaitoharjoitusäänitteitä suomeksi ja lisätietoa

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/harjoitukset.aspx>

Rentouttavia kehohoito- ja venyttelytunteja.

<https://www.mybnblive.fi/treenivideot/>

## Yhteenveto

Tietoinen läsnäoloharjoitus ei paranna Menieren tautia, mutta tietoinen läsnäolo voi olla tärkeä työkalu osana kokonaisvaltaista hoitoa. Kuten minkä tahansa taidon oppiminen, myös tietoisien läsnäolon oppiminen vaatii paljon toistoja ja aikaa. Säännöllisyys on tärkeää - harjoituksia pitäisi tehdä päivittäin tai vähintään muutaman kerran viikossa. Jo päivittäinen keskittyminen omaan hengitykseen on askel kohti nykyhetkessä elämistä.

Tietoisuustaitojen oppiminen tarjoaa mahdollisuuden tarkastella, miten itse suhtautuu Menieren tautiin. Tavoitteena on muuttaa suhtautumistaan itseään kohtaan lempeämmäksi. Eläminen nykyhetkessä on yksi työväline, joka auttaa tulemaan toimeen Menieren taudin kanssa. Jonkin ajan kuluessa tietoisien läsnäolon harjoittelusta voi tulla vaivatonta, mutta vasta sen jälkeen, kun olet harjoitellut paljon!

Toivotamme sinulle mukavia ja valaisevia hetkiä meditoinnin parissa!

## Meditaation alkeet. Lähde elaparemmen.fi

1	<i>Valitse paikka</i>	Etsi paikka, jossa sinulla on mukavaa, helppoa ja turvallista olla.
2	<i>Ota mukava asento</i>	Valitse mukava asento, jossa sinun on helppo ja hyvä olla.
3	<i>Rauhoitu, rentoudu ja huomaa ajatuksesi</i>	Vedä syvään henkeä muutaman kerran ja kiinnitä huomiota kehoosi. Keskity vuorollaan kehon jokaiseen osaan ja anna niiden vapautua jännityksestä.
4	<i>Ole ja huomioi</i>	Huomaa mielessä pyörivät ajatukset ja anna niiden olla. Vaikka meditaation tarkoitus on tyhjentää mieli, se ei onnistu väkisin. Huomioi ajatukset, mutta älä anna niille merkityksiä. Ajan myötä opit, kuinka antaa ajatusten mennä menojaan, antaa niiden käydä ikään kuin ohitsesi ilman, että joudut enää antamaan niille huomiotasi.
5	<i>Meditaation lopettaminen</i>	Kun koet meditoineesi tarpeeksi, herättele itsesi pikkuhiljaa takaisin todellisuuteen. Huomaa ensin kehoosi eri osat, liikuta niitä hieman, venyttele. Huomaa ympäristösi, asiat ja esineet ympärilläsi, ilman ja lämpötilan. Vedä syvään henkeä ja jatka päivääsi rauhallisempaan ja tyyneempään.