

Lääkäri, potilas ja yksinäisyys

*Jos haluat kulkea nopeasti, kulje yksin.
Jos haluat kulkea pitkälle, kulje yhdessä.*

Afrikkalainen sananparsi

Helsingin Sanomissa oli 18. helmikuuta 2014 lyhyt uutinen siitä, kuinka yksinäisyys lisää yli 50-vuotiaiden ihmisten ennenaikaisen kuoleman riskiä yli kaksi kertaa enemmän kuin ylipaino (1). Sama työryhmä on aikaisemmin osoittanut yksinäisyyden kohottavan verenpainetta, huonontavan vastustuskykyä ja heikentävän unen laatua (2, 3, 4, 5).

Yksinäisyyden, sairauksien ja ennenaikaisen kuoleman välinen yhteys ei kuitenkaan selity kokonaan yksinäisyyteen liittyvillä epäterveellisillä elämäntavoilla kuten liikasyömisellä, päihteiden käytöllä, tai tupakoinnilla. Ilman geeneihin evoluution tuloksena sidottua altuustista tarvetta ihminen ei olisi säilynyt lajien välisessä taistelussa (6). Saman asian Pentti Ikonen ja Eero Rechartt ilmaisivat määritellesään ihmisen mielen vitalisuutta ylläpitävän libidon kehdosta hautaan ilmeneväksi tarpeeksi vastavuoroiseen ihmissuhteeseen (7). Lapsen ja äidin vuorovaikutusta tutkinut psykoanalyttikko Daniel Stern on samassa hengessä todennut, että elävä vuorovaikutus on lapsen ja aikuisen psyyken perustarpeena yhtä keskeinen kuin turvallinen kiintymyskiinnittymissuhde (8). Yksinäisyys kuihduttaa niin mielen kuin ruumiin.

Kaikki ihmiset eivät kärsi yksinäisyydestä. Yksin ollessaan he eivät koe olevansa yksin vaan elävässä yhteydessä rakkaidensa, nallekarhunsu, jumalansa tai luonnon kanssa. Suomen kieli ei monien muiden kielten tavoin tee eroa mielelle rauhaa tuovan yksinäisyyden (solitude) ja mieltä uhkaavan yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden (loneliness) välillä.

Ihminen voi myös kokea olevansa hyvin yksin, vaikka hän on ihmisten parissa. Hyvin

alkanut avioliitto voi ajan myötä muuttua molempien puolisoitten yksinäisyyttä syventäväksi kulissiksi. Yksinäisyys on erityisen tuskallista, kun elää jonkun kanssa, joka ei enää puhu.

Kauneus, lahjakkuus tai kuuluisuus eivät suojaa yksinäisyydeltä. Siitä ovat todisteina Marilyn Monroen itsemurha, Marlon Brandon metabolinen oireyhtymä tai lukemattomien menestyneiden henkilöiden päihderiippuvuudet. Albert Einstein totesikin: ”On outoa olla niin tunnettu ja kuitenkin olla niin yksin.” Terveyttä uhkaava yksinäisyys on subjektiivinen ulkopuolisuuden ja merkityksettömyyden tunne.

Modernin lääketieteen isänä pidetyn Sir William Oslerin mukaan taitava lääkäri hoitaa tautia, kun hyvä lääkäri hoitaa ihmistä, jolla on tauti. Monet lääkärit kuitenkin yhä enemmän hoitavat ihmisen asemasta tautia. Omalääkärit ovat lähes hävinneet, erikoislääkäreistä on tullut alati pienenevien ihmisosien asiantuntijoita ja psykiatreista oirekyselyjen perusteella ”näyttöön perustuvia” lääkkeitä määrääviä tai uusivia. Valikoituihin potilasaineistoihin perustuvien hoitosuosittelujen joustava soveltaminen on kuitenkin lähes mahdotonta hoitavien lääkäreiden jatkuvasti vaihtuessa.

Pelkät oirekyselyt ja tietokoneen ruudun tarkkailu jättävät potilaat yksin sairautensa kanssa. Potilaiden yksinäisyyttä lisää monien lääkäreiden ammatillisuuden nimissä omaksuma pidättyväisyys. Irvin Yalomin mukaan tällainen persoonaton pidättyvyys muodostuu molempia osapuolia elävöittävän vastavuoroisuuden kehittymisen esteeksi (9). Keskinäistä suhdetta syventävä ammatillinen neutraalius ei ole kasvatonta pidättyvyyttä vaan erilaisia mielipiteitä



avoimesti kuuntelevaa ja kunnioituksella jakavaa (10).

Potilaiden yksinäisyyttä vahvistava pirstaleisuus on lisääntynyt myös kuntoutuksessa, jonka erilaiset tukipalvelut on tehokkuuden nimissä ulkoistettu. Yksin asuva eläkeläinen voi viikon aikana kohdata useita eri työntekijöitä siivoojasta kylvettäjäan, ruoan tai ruoka-automaatin tuojasta lääkkeiden jakajaan, fysioterapeutista sosiaalityöntekijään. Kaikki vilahtavat tekemässä ”tehokkaasti” kapean ammattiroolinsa mukaisen työn, mutta kenelläkään ei ole aikaa kohdata yksin elävää ikäihmistä. Toiminta on tehokasta, mutta luultavasti kallista ja ainakin epäinhimillistä.

Kaikessa hyvässä hoitamisessa olennaista on ihmisen kuunteleva kohtaaminen. Jean-Paul Sartrea mukaillen potilaiden vointia ei voida kohentaa, mikäli päättäjät ja lääkärinkunta eivät sitoudu vastustamaan potilaiden yksinäisyyden lisääntymistä (11). Ilman potilaiden rinnalla kulkevia (oma)lääkäreitä etenkin vähävaraiset ja työttömät, syrjäytyneet ja eläkeläiset jäävät pahenevien sairauksiensa kanssa orvoiksi jatkuvasti vaihtuvien lääkäreiden vastaanottoaikaa odotellessaan. ■



MATTI O. HUTTUNEN,
professori, psykiatrian
erikoislääkäri
Helsinki

SIDONNAISUUDET

Ei sidonnaisuuksia

KIRJALLISUUTTA

1. Luo Y, Hawkey LC, Waite LJ, Cacioppo JT. Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Soc Sci Med* 2012;74:907–14.
2. Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med* 2010;40:218–27.
3. Hawkey LC, Thisted RA, Masi CM, Cacioppo JT. Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychol Aging* 2010;25:132–41.
4. Hawkey LC, Cole SW, Capitanio JP, Norman GJ, Cacioppo JT. Effects of social isolation on glucocorticoid regulation in social mammals. *Horm Behav* 2012;62:314–23.
5. Kurina LM, Knutson KL, Hawkey LC, Cacioppo JT, Lauderdale DS, Ober C. Loneliness is associated with sleep fragmentation in a communal society. *Sleep* 2011;34:1519–26.
6. Cacioppo JT, Patrick W, toim. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company 2008.
7. Ikonen P, Rechartd E. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö 1994.
8. Stern DN. The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: W.W. Norton & Company 2004.
9. Yalom I: The Gift of Therapy. An Open Letter to a New Generation of Therapists and their Patients. New York: Harper Perennial 2009.
10. Huttunen MO. Psykiatriin palaset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2014.
11. McPherson M, Smith-Lovin L, Brashears MT. Social isolation in America: changes in core discussion networks over two decades. *Am Sociol Rev* 2006;71:353–75.