

Matti J. Peura

Lääkärin tarina — Valmensin itseni ylös masennuksesta



Matti J. Peura

Valmenna itsesi kohti terveyttä - lääkärin tarina masennuksesta selviämisestä

Valloitus Oy, Helsinki, 2020
© Matti J. Peura
Kansi: Juho Leikas
ISBN 978-952-94-3196-0

Matti J. Peura

Valmenna itsesi kohti terveyttä - lääkärin tarina masennuksesta selviämisestä

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 synnyinseutuun 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 suunnasin 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 elämänkokemuksen 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	9
EPÄVARMUUS ELÄMÄNTOVERINA – VISUALISOINTI APUVÄLINEENÄ	11
ELÄMÄNHALLINTA, PERSOONALLISUUS	14
VIRO, LÄÄKETIEDE JA POPIDIOT	17
POHJALLA – EN OLE MITÄÄN ILMAN SINUA	19
MASENNUS VEI TYHJIÖÖN – TERAPIAN AVULLA PINNALLE	20
HALLINNAN YMPYRÄ, FREUD JA NEUROFYSIOLOGINEN TAUSTA	22
HIEMAN NEUROFYSIOLOGIAA – miksi huolen kehällä vaeltaminen kuormittaa	26
HERKKYYS ON VOIMAVARA – HIPPOKRATEEN VALA	31
PÄÄTÖSTEN VAIKUTUKSET – ELÄMÄNJANA	34
OLEMME PAVLOVIN KOIRIA, MUTTA MEILLÄ ON VALTA VALITA ARVOMME	41
PELON HILJENTÄMINEN, PALKINTOKETJUJEN MUUTTAMINEN JA HIEKKALAATIKOT	46
ELÄMÄMME HIEKKALAATIKOT	50
TERVEYSPOYTÄ ELI TERVEYDEN NELJÄ TUKIJALKAA – MITEN NÄEMME TERVEYDEN	52
LIKKUMATTOMUUS JA LIIKAKALORIT, AIKAMME SUURIN ONGELMA	55
KAHVI ON YSTÄVÄMME	56
BIOKEMIAA KAIKEN TAUSTALLA	61
MINUN VIIKKONI URHEILLESSA JA MIETTIESSÄ RUOKAVALIOTA	62
FYYSISTÄ KUNTOA JA PALAUTUMISTA KANNATTAA MITATA	65
PAINON PUDOTUS KANNATTAA	68
KEINOÄLY JA TULEVAISUUS	70
MINNE OLEN MATKALLA – KOHTI OIKEUDENMUKAISUUDEN KYLÄÄ	74
KIITOKSET	76

MUISTIJÄLKIVIE 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 tappele-
massa, 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 kivesyövästä. 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.

Matin tarina masennuksesta ja elämästä selviämisestä

Matti Juhani Peura on lääketieteen tohtori, työterveyshuollon erikoislääkäri ja kahden tyttären isä Helsingin Käpylästä. Hän työskentelee työterveyshuollossa ja samalla kehittää uusia tapoja hoitaa potilaitaan mm. etälääketieteen avulla.

Ennen työterveyshuoltoon erikoistumistaan hän työskenteli lääketieteen eri erikoisaloilla oppien ymmärtämään, miten tärkeää hoidossa on tarkastella ongelmaa useasta näkökulmasta yhdessä potilaan kanssa.

“Olen hieman erilainen lääkäri”, Matti kuvaa itseään. “Sano-
taan, että lääkärit voisivat tulevaisuudessa olla ihmisten val-
mentajia. Ajatus kiehtoo minua: entä jos ihmisten hoitaminen
olisikin yhteistyötä, treenaamista kohti tervettä elämää?”

Vasta oma asettuminen potilaan rooliin antoi selvyyden, mistä
elämänhallinnassa oikeasti on kyse. ”Ohjeista, joita annoin poti-
lailleni, löytyikin ratkaisu omaan tervehtymiseen.”



VALLOITUS