

MONA  
MANNEVUO

# Väsymyksen aika

Hermovoimattomuudesta  
aivosumuun



Gaudeamus



Copyright © 2025 Kirjoittaja & Gaudeamus

Gaudeamus Oy  
www.gaudeamus.fi

Kansi: Tuomo Parikka  
Kannen kuva: Francisco de Goya, *El sueño de  
la razón produce monstruos* (1797–1798) /  
Wikimedia Commons

KL: 91, 36.13, 59 • UDK: 940, 331

ISBN 978-952-345-330-2

Painopaikka: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2025



# SISÄLLYS

<b>Väsymyksen jäljillä</b> .....	9
<b>1. Neurastenia</b> .....	20
Menestyjien ”amerikkalainen” muotisairaus .....	21
Eurooppalaisia neurasteenikkoja .....	29
Hermovoimattomuutta Suomessa .....	36
Kokeilevia hoitoja .....	45
Aivojen hallintaa .....	52
<b>2. Väsymys</b> .....	58
Sotaneurooseja .....	59
Kiistanalaisia väsymystutkimuksia .....	64
Hermoenergian optimointi .....	68
Hiihtoa ja plastillista voimistelua .....	78
Harvardin väsymyslaboratorio .....	86
Pieniä hermopillereitä .....	94
<b>3. Neuroosit</b> .....	99
Sotaneuroosien paluu .....	100
Teollinen neuroosi .....	107
Väsymyksiä .....	113
Väsyneet sydänhermot .....	120
Johtajantauti .....	128
Vireisyyden tavoittelua .....	134
Neuroottinen yhteiskunta .....	139

<b>4. Stressi</b> .....	144
Hiiriä ja ihmisiä .....	145
Venyvä stressiteoria .....	149
Stressiä kaikkialla .....	152
Väsymys työssä .....	155
Jooga, meditaatio ja biopalaute .....	162
Tyhjät aivot ja vetelä ruumis .....	169
Stressinhallintaa .....	176
<b>5. Uupumus</b> .....	180
Burnout .....	181
Depressio .....	186
Väsynyt potilas, uupunut lääkäri .....	191
Diagnostisia pulmia .....	195
Keskittymisvaikeuksia .....	201
Pinnistelijän syndrooma .....	208
<b>6. Krooninen väsymysoireyhtymä</b> .....	213
Selittämättömiä oireita .....	214
Suomalaisia tapausselostuksia .....	218
Fibromyalgia .....	224
Kiisteltyjä hoitomuotoja .....	228
Politisoitunutta lääketiedettä .....	233
Pitkän koronan lyhyt historia .....	240
<b>Kohtuullisuutta ja kiitoksia</b> .....	245



<b>Viitteet</b> .....	252
<b>Lähteet ja kirjallisuus</b> .....	273
<b>Kuvalähteet</b> .....	294
<b>Hakemisto</b> .....	296
<b>Kirjoittaja</b> .....	300