

MIIA MOISIO

MASENNUS JA

---

TUNNE-  
LUKOT

---



#masennusjatunnelukot



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Suomen tietokirjailijat ry on tukenut kirjan kirjoittamista.



© Miia Moisio ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Valokuvat Kirsti Kivimäki / Kirstinkammari

Graafinen suunnittelu Satu Kontinen

ISBN 978-951-1-43779-6

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2022



Sinä olet ihme, suuri ihme



---

# SISÄLLYS

---

ALKUSANAT .....	8
MASENNUKSEN JÄÄVUOREN HUIPPU.....	17
PINNALLA NÄKYVÄT OIREET 19   UUSIUTUVA MASENNUS 22   AVOIN MIELI TOIPUMISEN TUKENA 25   MAMMUTINKOKOINEN MASENNUS VAI MONTA PIENTÄ PALAA? 28   MASENNUS ON EPÄTASAPAINOTILA 30	
ELINVOIMAINEN LAPSI.....	35
LAPSESSA VIRTAA ELÄMÄNVOIMA 36   PIENI LAPSI TERVEESSÄ PEILISALISSA 38	
TUNNELUKKOSIEMENET KYLVETÄÄN LAPSUUDESSA JA NUORUUDESSA .....	47
TUNNELUKKOJEN SYNTYSIJOILLA 48   KUKA ON SYYLLINEN? 54	
TUNNELUKKOJEN ”TAISTELUPARI” JA MASENNUS.....	65
MASENNUKSEEN VAIPUMINEN 67   HAAVOITTUNEEN	



SISÄISEN LAPSEN TARKKA HAJUAISTI 72 | MILLAISET  
SILMÄT PEILISTÄ KATSOIVAT? 78

MASENTUNUT TUNNELUKKOJEN PEILISALISSA...83

TUNNELUKKOJEN PEILISALISSA ON 18 PEILIÄ 84

KURKISTUS MASENNUSPEITON ALLE ..... 175

HALUATKO TOIPUA? 177 | KELLARIN LATTIALTA YLÖS 180

| PEILIVÄÄRISTYMIEN AIHEUTTAMA STRESSI 184 | MA-

SENNUKSESTA TOIPUMINEN ON TIEDOSTAMISMATKA 190

MITEN PEILIVÄÄRISTYMÄT SUORISTETAAN?...189

JÄMÄKÄN VASTUULLISEN AIKUISUUDEN VAHVISTAMI-

NEN 200 | VASTUULLINEN AIKUISUUS HUOLEHTII TAR-

PEISTA 205 | VASTUULLINEN AIKUISUUS OTTAA VAS-

TUUN TUNTEISTA 219 | VASTUULLINEN AIKUISUUS US-

KALTA ASETTAA RAJAT 223 | TUNNELUKKOENERGIAN

VAPAUTTAMINEN 226 | PEILIN PUHDISTAMINEN 230

KIIITOKSENI 236 | LÄHTEET 237 | KIRJAILIJASTA 238

---

# ALKUSANAT

---



OLET EHKÄ LUKENUT esikoisteokseni *Toivon kirja masennuksesta?* Kerroin siinä kaiken sen, mitä olin siihen mennessä masennuksesta oppinut sekä oman masennushistoriani että työni kautta. Hyvin moni kirjan lukenut on sanonut, että ihan kuin olisin kirjoittanut juuri hänen tarinansa ja kokemuksensa.

Sairastin masennusta melkein kolme vuosikymmentä. Lopulta ja aika yllättäen löysin tien pään, joka johti masennuksesta toipumiseen. Oma toipumiseni lähti liikkeelle siitä yksinkertaisesta oivalluksesta, että tälle voin itse tehdä jotain ja että masennus ja siitä toipuminen ovat minun käsissäni. Kirjoitan tätä kirjaa siis masennuksesta jo toipuneen ihmisen näkökulmasta. Antakoon oma toipumistarini toivoa sinulle, joka vielä olet saappaat masennuksen savessa etkä meinaa päästä eteenpäin.

Vaikka kokee toipuneensa masennuksesta, on hyvä muistaa, että jos on sairastanut pitkään ja lopulta toipunut masennuksesta, on silti toipilas aika pitkään. Toipumisen matkalla kannattaa löytää mahdollisimman paljon keinoja pitää itsestä hyvää huolta koko loppuelämän ajan.

Opintomatvani masennuksen äärellä on jatkunut vielä *Toivon kirja masennuksesta* -teoksen ilmestymisen jälkeenkin. Masennus on monimuotoinen juttu eikä aiheena tyhjene yhteen tai kahteen kirjaan. Ensimmäisen kirjan kirjoitettuani oivalsin aika pian, että kirjoittamisprosessi paljasti itselleni omat tunnelukkoni ja prosessin, jolla olin päässyt avaamaan niitä. Tässä kirjassa on luonnollisesti paljon samoja teemoja kuin esikoiskirjassani, mutta tuon nyt mukaan nykyhetken ääneni ja masennukseen liittyvät oivallukseni pääpainon ollessa tunnelukoissa.

Tätä kirjaa en kuitenkaan ole kirjoittanut pelkästään masennuksen kokeneen näkökulmasta. Päätyöni on tunnelukkoterapeutin työ, ja siinä työssä kohtaan masennuksesta ja uupumuksesta kärsiviä ihmisiä päivittäin. Tätä kirjaa kirjoittaessani olen hyödyntänyt kaikkea työssä ja elämässä oppimaani mutta myös Kimmo Takasen tunnelukkoja käsitteleviä kirjoja, erityisesti teosta *Murra tunnelukkosi*, ja käymäni tunnelukkoterapiakoulutuksen materiaaleja.

Masennuksella ja tunnelukoilla on ilmiselvä yhteys. Masennus on muutakin kuin tunnelukkosairaus, mutta tunnelukkojen kautta voi todella tapahtua niin, että oma masennus ja moni siihen liittyvä asia

saattavat saada selityksen. Minun mielestäni tunnelukkoihin kannattaa aina perehtyä, kun haluaa lisätä itsetuntemusta, purkaa itsessään olevaa tunnekuormaa ja saada selityksiä vaikkapa sille, miksi yhä uudelleen putoaa pahoinvoinnin, uupumuksen, ahdistuksen tai uusiutuneen masennuksen kuoppaan.

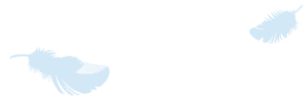
Tunnelukoissa on lopulta kysymys uskomuksista, joiden kautta tulkitsemme itseämme, toisia ihmisiä ja maailmaa. Uskomuksia on mahdollista muuttaa. Sisäisen äänen muuttaminen on mahdollista ja oman hyvinvoinnin kannalta usein myös toivottavaa ja hyödyllistä.

**TÄMÄ KIRJA** ei kerro totuutta masennuksesta ja tunnelukoista. Kaikkea ”kiviä” ei yhtä kirjaa varten voi käänellä, vaan näkökulmia on paljon enemmän. Oion mutkia, yksinkertaistan ihan reippaasti, pohdiskelen teemaa ja pyrin tarjoamaan itsereflektoinnin välineitä. Käytän tunnelukkoja kuvaamaan masennuksesta kärsivän mielenmaisemaa, maailmaa, joka aiheuttaa masennuksen näkyvät oireet. En ole kirjoittanut oppikirjaa tai tyhjentävää totuutta teemasta, vaan kutsun pohdiskeluun. Tuon aiheesta esiin joitakin näkökulmia, tuo sinä omasi, jotta kokonaiskuvasta tulee täydempi.

Kiitos, että tartuit uusimpaan teokseeni.

---

MIIA













---

MASENNUS  
ON TULLUT VIERAAKSESI  
JOSTAIN SYYSTÄ.

---





---

MASENNUKSEN  
JÄÄVUOREN  
HUIPPU

---





---

# PINNALLA NÄKYVÄT OIREET

---

Masennus on Suomessa jo niin yleistä, että sitä pidetään yhtenä kansansairautena. Ja onhan se sitä: valtava määrä suomalaisia saa vuosittain masennusdiagnoosin ja syö mielialalääkkeitä.

MASENNUSDIAGNOOSIN SAATTAA saada viidentoista minuutin vastaanottokäynnin aikana. Jos on huono päivä ja toivoton ja uupunut olo, voi olla, että se, joka luuli menneensä lääkärin vastaanotolle puhumaan pahasta olostaan, ahdistuksesta, uupumuksesta ja unettomuudesta, tulee vastaanotolta ulos ”masentuneena”. Jos olo täyttää juuri sillä hetkellä masennuksen kriteerit, voi aika helposti saada masennusdiagnoosin.



MASENNUKSEN  
YLEISESTI KUVATTUJA OIREITA

---

MASENTUNUT MIELIALA  
MIELENKIINNON TAI MIELIHYVÄN VÄHENEMINEN  
PAINON NOUSU TAI LASKU (YLI 5 % KUUKAUDESSA)  
TAI MERKITTÄVÄ RUOKAHALUN MUUTOS  
UNETTOMUUS TAI LIALLINEN NUKKUMINEN  
KIIHTYNEISYYS TAI HITAUUS  
VÄSYNEISYYS JA VOIMATTOMUUS  
SYYLLISYYDEN JA ARVOTTOMUUDEN TUNTEET  
KESKITTÄMISKYVYTTÖMYYS  
PÄÄTTÄMÄTTÖMYYS  
TOISTUVA KUOLEMAN AJATTELEMINE  
ITSELUOTTAMUKSEN TAI OMANARVONTUNNON  
VÄHENEMINEN

Nopeaa diagnosointia tapahtuu paljon, eikä vastaanotolla tutkita sen enempää, mistä ihmisen huonossa olossa todella on kysymys. Voi käydä myös toisinpäin: hyvänä päivänä masennuksesta kärsivä voi kuulla, ettei sinulla ole mitään hätää – näytät ihan hyvinvoivalta. Apu jää silloinkin saamatta, ja huono olo, jopa todellinen hengenhätä, jää kuulematta.

Masennusdiagnoosi voi olla tarpeellinen käännekohta ja pysäytys, josta lähtee suunta parempaan. Hyvää on sekin, että masennuksesta puhutaan tänä päivänä avoimemmin kuin aikaisemmin. Nyt saa jo ää-  
neen sanoa, että kärsii masennuksesta, syö lääkkeitä ja käy terapiassa.

On helpottavaa saada diagnoosi, mutta ei kannettavakseen sitä taakkaa, joka saattaa kantajalleen sanoa: ”Sinä olet masennus.” Masennusdiagnoosi voi antaa huonovointisuudelle nimen ja luvan hellelittämiseksi, mutta diagnoosin ei pitäisi antaa sitä viestiä, että masennukselle ei voi tehdä mitään.

Masennusidentiteetin omaksumisessa on omat haasteensa. Masennus-nimisen pahoinvoinnin ei ole hyvä sitoa itseä masennuslokeeroon. Ihminen ei ole koskaan diagnoosi vaan paljon ja kaikkea muuta.

Sinulle, joka kärsit masennuksesta, haluan sanoa samaa: Olet jotain muuta kuin masennuksesi, olet kaikkea muuta kuin masennuksesi. Masennus on tullut vieraaksesi kuitenkin jostain syystä. Masennus haluaa hidastaa ja pysäyttää sinut itsesi äärelle ja tarjota mahdollisuuden katsoa kaikkea sitä, mikä sinussa kaipaa eheytyä, hoivaa ja huolenpitoa.

---

# UUSIUTUVA MASENNUS

---

MASENNUKSEN OIREET ovat aina vain jäävuoren näkyvä huippu. Merenpinta kätkee alleen jäävuoren loppuosan, ja pinnan alla on paljon sellaista, mitä masennuksessa tulisi tutkia. Jokaisen ihmisen masennus on omanlaisensa, erityinen.

Masennus on hyvin kokonaisvaltainen sairaus, ja sellaisena sitä olisi myös hyvä hoitaa. Liian moni joutuu kuitenkin edelleen pärjäämään ja selviytymään masennuksen kanssa ilman muuta apua kuin lääkkeet. Tällöin masennus pitkittyy eikä sitä kantava saa todellista mahdollisuutta toipumiseen. Lääkkeet ovat joillekin täysin välttämättömiä ja osalle kainalosauva, jonka avulla arki sujuu ja olo pysyy kohtuullisen hyvänä. Onneksi on lääkkeitä, jotka auttavat silloin, kun niitä todella tarvitaan.