

**CELIA SVEDHEM**

**Pimeä  
huone**

**MIGREENIN KIVULIAS TARINA  
JA TOIVE TOIPUMISESTA**

Suomentanut Sirpa Parviainen

Atena



Pohjoismaiden  
ministerineuvosto on  
tukenut tämän teoksen  
suomentamista

Yksityisyyden suojaamiseksi suurin osa yhä elossa olevien henkilöiden nimistä on muutettu. Samasta syystä useat nimet ja tapahtumat on monin paikoin sulautettu yhteen. Eri tekijöiden vaikutukset migreeniin on kuitenkin pyritty pitämään mahdollisimman autenttisina.

Teoksessa on lainattu seuraavien suomentajien käännöksiä:

Alice Martin (Lewis Carroll), s. 5 ja 86

Kaisa Sivenius (Siri Hustvedt), s. 17

Ville-Juhani Sutinen (Virginia Woolf), s. 24

Christine Thorel (Clara Törnvall), s. 123

Ruotsinkielinen alkuteos:

*Det mörka rummet – om migränens historia och jakten på lindring*

© 2023 Celia Svedhem

First published by Natur & Kultur, Sweden

Published by arrangement with Nordin Agency AB, Sweden

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

Jyväskylä

ISBN 978-951-1-49616-8

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2025



*Uteliaisuudesta kihelmöiden hän juoksi niityn poikki kanin perässä ja ehti parahiksi nähdä kuinka se puikahti isoon kaninkoloon pensasrivin alle.*

*Ja Alice perässä yhdessä hujauksessa, linkaan ajattelematta miten ihmeessä hän pääsisi sieltä pois.*

LEWIS CARROLL: ALICEN SEIKKAILUT IHMEMAASSA



## SISÄLLYSLUETTELO

Sumatriptaani .....	9
Virginia Woolf ja alidiagnostiikka .....	19
Botox.....	31
Fermentoitu virtsa, verijuotikkaat ja oopiumi ...	47
CGRP-reitin salpaajat .....	59
Carroll, Dalí ja inspiraatio.....	77
Elämäntapamuutoksia .....	93
Nietzsche, Darwin ja merkityksen paino.....	109
Hyväksyntä.....	119
Sigmund Freud ja psykosomatiikka .....	129
ISTDP-terapia .....	143
Kaksi olkapäätä ja monitekijäinen tulevaisuus	155
Kiitokset .....	167
Lähteet .....	169



ENSIMMÄINEN LUKU

SUMATRIPTAANI

Herään metallisen jumputuksen jysähdellessä päässäni. Sigge nousee istumaan ja paukuttaa tutillaan sängyn pinnoja.

»Mamm mamm mamm», hän ääntää samaan tahtiin. Katson häntä silmiini ja väännän huuleni hymyntapaiseen.

»Tehdäänkö velliä?» Nousen istumaan, ja oksennus työntyy kurkkuun. Nostan pojan syliini. Keskityn lämpöiseen pikku kehoon, jonka tunnen rinnallani kävellessäni keittiöön. Päässä jyskyttää, kun mittaan veden ja jauheen vellipulloon. Mikron käydessä nojaan otsaani varovasti jääkaapin oveen viileyteen. Olohuoneesta kuuluu pienten jalkojen tepsutusta, ja Elsa tupsahtaa keittiöön, unenpöpperössä ja silmät puoliummessa. Sieppaan hänet syliini ja rutistan. Sen jälkeen avaan lapsilukolla varustetun vetolaatikon, jossa säilytän lääkkeitäni, ja painan yhden sumatriptaanitahdetin ulos foliopakkauksestaan. Nielaisen sen vesilasillisen kera. Voiko se olla jo kymmenes tällä viikolla? Kun velli on valmista, istahdamme kaikki kolme sohvalle. Elsa nojaa olkapäähäni. Sigge makaa pää polvillani vellipullo tiukasti pyöreiden, pienten nyrkkiensä välissä. Poika sulkee silmänsä, ja pyyhin kostean tukan tämän otsalta. Pahoinvointi pakottaa minut nieles-

kelemään kerta toisensa jälkeen. Särkyyn tarvitaan jotain lisää. Palattuani keittiöön otan laatikosta Citodon-putkilon. Jäljellä on vain yksi poretabletti. Seuraan katseellani, kuinka särkylääke liukenee puolikkaaseen lasilliseen vettä, ja kulautan sen kerralla. Ajatuskin töiden aloittamisesta ensi viikolla vääntää vatsassa. Tosin vain torstaisin ja perjantaisin näin aluksi – mutta kuinka se onnistuu tämän migreenin kanssa?

Näpytellessäni henkilötunnukseni ja puhelinnumeroni terveystieteiden tutkimuskeskuksen puhelinjonoon mietin, milloin päänsärky oikein lähti käsistä tällä tavalla? Se on ollut alituinen seuralainen periaatteessa joka päivä syksyllä. Ehkä sitäkin pidempään? Kesällä luulin, että se loppuisi, kunhan lopettaisin imettämisen. Että se johtui liian vähäisestä yöunista tai ehkä siitä, että makasin niin oudossa asennossa, kun imetin Siggeä öisin. Toinen käsi ylhäällä, selkä notkolla ja rinta eteenpäin työnnettynä, jotta Sigge pääsi lähemmäs imemään.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta soitetaan takaisin, kun olen jo ehtinyt leikkikentälle lasten kanssa. Istun toisen äidin kanssa hiekkalaatikon reunalla ja katselemme, kun lapset keräävät maahan pudonneita keltaisia ja punaisia lehtiä. Hengityksemme höyryää pieninä valkoisina pilvinä, kun juttelemme.

»Täällä soittaa sairaanhoitaja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta. Olit soitellut?»

Pyydän anteeksi vieruskaveriltani, nousen ja siirryn vähän kauemmas kohti liukumäkiä.

»Kyllä, hei vaan. Kyse on migreenistäni. Tarvitsisin uudet reseptit sumatriptaanille ja Citodonille.»

»Voit täyttää reseptipyynnön verkkosivuillamme», hoitaja vastaa ja kuulostaa aivan automaattiselta puhelinvastaajalta.

»Kyllä, kyllä, mutta minulla olisi myös kysymys. Montako sumatriptaania voin ottaa päivässä? Sopiiko, jos otan yhden aamulla ja sitten toisen taas iltapäivällä, kun migreeni iskee jälleen?»



»Kyllä, uskoisin niin.»

»Tuntuu vain vähän kummalliselta, että minun edes tarvitsisi tehdä niin. Ehkä minun kannattaisi kokeilla jotain toista lääkettä?»

Linjan toisessa päässä tulee hiljaista, ja kuulen, kuinka sairaanhoitaja näpyttelee näppäimistöä ja klikkailee hiirellä.

»Luen juuri sinun potilastietojasi. Olet tavannut lääkäri Olofin useita kertoja tämän saman asian tiimoilta. Ja sinulla on jo sekä esto- että kohtauslääkitys.»

»Aivan, mutta tilanne tuntuu vain pahenevan. Tänään on jo kahdeksas päivä peräjälkeen, kun minulla on migreeni, ja näin pahana se ei ole ollut tätä ennen. Ajattelin, että ehkä minun pitäisi jutella asiasta uudelleen Olofin kanssa?»

»Ei, olet tavannut hänet jo niin monta kertaa tämän asian takia, etten voi varata sinulle enää uutta aikaa. Olet jo saanut kaikki hoidot, jotka meillä on tarjota.»

Huokaan ja hieron otsaani. Kurkkua alkaa yhtäkkiä kuristaa.

»Sitä paitsi huomasin juuri, että lääkäri on näköjään lisännyt tänne merkinnän, ettet saa enempää Citodonia tänä vuonna. Sehän saattaa aiheuttaa riippuvuutta.»

»Mitä minä sitten otan?»

»Ipreniä ja Alvedonia saa ilman reseptiä apteekista.» Naisen ääni on kohonnut asteen verran.

»En oikein usko, että –»

»Ja sumatriptaaniresepti on haettavissa kello viiden jälkeen», sairaanhoitaja keskeyttää.

»Selvä, mutta –»

»Hienoa, sovitaan sitten niin. Hei hei.»

Iltapäivällä tapaamme Irinan lapsineen. Kuljemme maanantaisin yhdessä avoimen esikoulun sisarusryhmään. Irina puhuu koko matkan asunonäytöistä, joissa on käynyt miehensä kanssa.

»Mitä sinulle kuuluu?» hän kysyy viimein, kun käännyimme eskarin pihaan.

»Minulla on migreeni.»

»Mm, onpa ikävää. Hei, muuten, tuletko sinä Natalien luokse lauantaina?»

»En tiedä jaksanko.»

Irina katsoo minua kysyvästi.

»Minua särkee niin kovasti päähän koko ajan.»

»Hyvänen aika, sepä harmillista. Oletko käynyt lääkärissä?»

»Olen, mutta siellä sanotaan vain, etteivät he pysty tekemään enempää», vastaan turhautuneena.

»Niinkö? Ei voi olla totta! No, joka tapauksessa ajattelin, että voisimme ostaa hänelle yhdessä lahjan? Mitä mieltä olet?»

Illalla lasken minuutteja siihen, että Jonas palaa töistä, jotta pääsen asettumaan pitkäkseni. Päässä jyskyttää niin ankarasti, etten tiedä miten päin olisin. Niinpä jatkan vaippojen vaihtamista. Paistan kalapuikkoja. Puhallan Elsan sormeen, kun hän jättää sen kahden Lego-palan väliin. Kun Jonas viimein saapuu, painun suorinta tietä makuuhuoneeseen, suljen oven, sammutan valot, vedän rullaverhot alas ja laskeudun kiirastuleen. Kipu räjähtää päässäni. Silmäluomien alla leiskuu punaisen ja beigen väreissä. Miten synnytyksen aikana hengitettiinkään? Sisään nenän kautta. Kohtaa kipu. Älä vastustele. Hengitä ulos ja jatka samalla tavalla.

\*\*\*

Tapaan pomoni hänen toimistossaan töiden alkajaisiksi. Päässäni pistele. Kun kirjoitan hoitotiivistelmää lounaan jälkeen, pistely on kasvanut kiukkuiseksi jomotukseksi. Mutta minulla on vielä yksi potilas ennen kuin pääsen kotiin. Potilastapaamisen aikana päästä särkee jo niin pahasti, etten pysty kokoamaan ajatuksiani.

Minä, joka yleensä seuraan tiukasti toimintasuunnitelmaa, en onnistu pitämään kiinni punaisesta langasta. Potilas puhuu, ja minä yritän kuumeisesti ymmärtää, mitä hän kertoo. Kun alan voida pahoin, katsahdan kelloa. Vielä viisi minuuttia. Hikipisarat työntyvät esiin hiusrajasta, ja nieleksin, jotta oksentaisi pienelle pöydälle välissämme. Kun tapaaminen on viimein ohi ja olen vilkuttanut hänelle hyvästiksi, juoksen henkilökunnan vessaan lukitsematta ovea perässäni, heilautan vessanpytyn kannen auki ja oksennan. Päässä jyskyttää. Kun vatsani on lopulta tyhjä, jaksan tuskin nousta lukitsemaan ovea. Torkahdettuani hetken vessassa kykenen viimein palaamaan toimistoon ja soittamaan Jonasille. Hän pakkaa lapset autoon ja ajaa hakemaan minut kotiin.

Migreeni ei ole kadonnut mihinkään seuraavaan aamuun mennessä. Ilmoittaudun sairaaksi ja soitan sen jälkeen terveyskeskukseen. Sanon, että minun on *pakko* saada uusi aika lääkärille. Etten kykene tekemään töitä, jos en saa lisää apua. Tällä kertaa saan soittoajan lääkärille. Lääkäri soittaa muutamaa päivää myöhemmin, kun makaan olohuoneen lattialla lasten kanssa leluautojen, Barbie-nukkien ja rakennuspalikoiden ympäröimänä.

»Auta minua», vaikeroin.

»Otatko yhä metoprololia, jota kirjoitin sinulle?»

»Otan, otan. Mutta se ei auta. En voi käydä töissä tässä kunnossa. Minun taitaa pitää jäädä sairauslomalle.»

Lääkäri rykäisee ja huokaisee.

»Se onkin sitten valitettavasti hankalampi juttu. Yleensä migreenipotilaat ilmoittautuvat itse sairaiksi niinä päivinä, kun se on tarpeen. Toki työnantaja voi hakea vakuutuslomalta korkean riskin turvaa, joka korvaa usein sairastavan työntekijän sairauskuluja. Joka tapauksessa silloinkin saa enintään kymmenen omavastuupäivää vuodessa.»

»Okei, minun pitää ottaa tuosta selvää. Mutta minun täytyy siitä huolimatta saada oloni paremmaksi. Jos te ette voi tehdä enempää, ehkä voisitte lähettää minut jonnekin eteenpäin?»

Lääkäri huokaa jälleen.

»Voisimme tietenkin kokeilla lähetettä neurologille. Mutta älä toivo liikoa. He eivät useinkaan hyväksy migreenipotilaita.»

\* \* \*

Odotellessani kutsua neurologille mietin, kuinka toiset tämän tyyppisestä migreenistä kärsivät saavat arkensa toimimaan. Kun eräänä aamupäivänä seison henkilökunnan kahvihuoneessa ja odottelen kahvin valumista, huomaan kollegan, joka istuu itseksseen kauempana sohvalla. Nainen kuuluu eri tiimiin kuin minä enkä tunne häntä, mutta ainakin huhujen perusteella hän on ymmärtääkseni kärsinyt migreenistä jo vuosikausia. Ja kokeillut kaikkea. Kun kahvi on valmista, otan pannun mukaani, kysyn haluaisiko hän santsikupillisen ja istahdan hänen viereensä.

»Olen kuullut, että sinulla on karmea migreeni. Niin on minullakin.»

»Jaaha.» Naisen katse on kalsea.

»Olisiko sinulla antaa vinkkiä, kuinka siitä selviää?»

»Tuota... Olen pahoillani, mutta en halua puhua siitä.»

Siihen en ollut osannut varautua.

»Et varmastikaan», höpöttelen. »Minulla on ollut migreeniä päivittäin enkä tunne ketään, jolla olisi yhtä vaikeat oireet, mutta sitten joku mainitsi sinut nimeltä, ja ajattelin, että juttelisin mielelläni sinun kanssasi...»

Hymyilen, yritän selitellä tungetteluani, keventää kireää ilma-  
piiriä.

»Yritän keskittyä kaikkeen siihen, mikä ei ole migreeniä. Joten

minä en puhu siitä. Suonet anteeksi», nainen toistaa, ja tällä kertaa hän painottaa viimeisiä sanojaan samalla kun myyttää servettinsä pieneksi palloksi ja työntää sen kahvikuppiinsa. Hän nyökkää, nousee ja häipyä.

Tavallisesti Jonas on muualla töissä ison osan viikoista, mutta nyt hän on osa-aikaisella vanhempainvapaalla. Hän nousee lasten kanssa aina, kun on viettänyt yön kotona, jotta minä saisin nukuttua univelkaani pois. Ja tämä riivatun päänsärky sinnittelee yhä. Siellä se vain jököttää, raskaana ja painostavana, kaiken aikaa. Vaihtelee pistelevästä kovempaan särkyyn, jollaiseksi se äityy iltapäivisin ja iltaisin. Jatkan edelleen sumatriptaanin syömistä ja sen päälle napsin suuria annoksia Alvedonia ja Ipreniä. Se ei muuta tilannetta juuri miksikään. Kun migreeni ilmoittaa itsestään töissä, marssin autooni ja ajan kotiin – koska pelkään tilanteen menevän yhtä pahaksi kuin silloin, kun pinnistelin sitkeästi töissä, kunnes oksensin vessassa. Se, että joudun ilmoittautumaan sairaaksi niin usein puolikkaan työpäivän jälkeen, tietää ongelmia. Ennen kuin lähdän kotiin, soitan asiakkailleni ja lykään heille varattuja aikoja. Annan heille uudet ajat, mutta seuraava viikko on aina täyteen buukattu, joten aika siirtyy aina useamman viikon päähän. Yritän pitää aamupäivän ajat vapaina, jotta voin tarjota niitä asiakkaille siirtäessäni heidän aikojaan, jotta riski oman sairastumiseni vaikutuksista heihin pienenis. Mutta asiakasjono kasvaa silti kuin lumivyöry.

Päässäni pyörii yksi ja sama kysymys kaiken aikaa. Miten migreeni pitäisi sovittaa yhteen kaiken muun kanssa? Mitä muut migreenipotilaat tekevät? Kollegani kivahdettua minulle kahvihuoneessa jätän vastausten etsimisen viikkokausiksi. Aihepiirin arkuus järkytti minua. Migreeni – kaikillahan sitä on, kaikkihan

siitä puhuvat? Juuri nyt en kuitenkaan keksi ainuttakaan konkreettista esimerkkiä »kaikista».

Eräänä lauantaina Jonaksen ystävä Linus piipahtaa kylään ja istahtaa kahville. Hän kertoo äitinsä kärsineen migreenistä. Hän muistaa lapsuudestaan, kuinka äiti oli aina maannut pimeässä makuuhuoneessa. Yhtäkkiä miehen kasvot kirkastuvat.

»Mutta kun olin noin kaksikymmentäviisivuotias, oireet katosivat, kun hänen vaihdevuotensa alkoivat!»

Töissä tiiminjohtaja lähettää minulle sähköpostilla artikkelin naisesta, joka pani elämäntyyliensä uusiksi. Hänen päähänsä ei enää koskenut joka päivä – vain joka toinen päivä.

Pengon tarinoita innolla – ja samanaikaisesti ärsyynnyn. Miten minun oikein oletetaan reagoivan näihin? Ilahtuvan ja olevan kiittollinen? »Voi miten ihanaa – jos minulla käy tuuri, saatan päästä migreenistä eroon joka toisena päivänä! Tai viidentoista vuoden päästä!»

Missä kaikkien muiden kokemukset majailevat? Kai niitä nyt on pakko olla? Ihmisiä, jotka ovat parantuneet migreenistä? Tai keksineet keinon käydä töissä ja hoitaa lapsiaan migreenistä huolimatta? Yhtäkkiä tajuan jo lukeneeni aiheesta jotain Joan Didionilta. Hetken etsimisen jälkeen löydän sen – Didionin migreenistä kertovan esseän vuodelta 1979. Hänen tekstinsä ydin piilottelee kappaleessa ihan esseän loppupäässä:

*Nyt kun se [migreeni] iskee, nyt kun tiedän, miten se toimii, en enää taistele sitä vastaan. Asetun pitkäkseni ja annan sen tulla.*

Hoksaan, että jopa Siri Hustvedt on kirjoittanut omasta migreenistään esseessä *Omituinen pääni* vuodelta 2012, jossa hän vetää täysin saman johtopäätöksen kuin Didionkin:

*Mutta migreenini kanssa – saan migreenejä edelleen ja varmasti vastakin – olen huomannut periksi antamisen taitelua paremmaksi. Kun tunnen kohtauksen olevan tulossa, menen sänkyyn ja teen rentoutumisharjoitukseni, tätä nykyä ilman konetta.*

Lämäytän Hustvedtin esseekokoelman kiinni, ja mäjähdyks kajahtelee kipeästi päässäni. Miten niin asetun pitkäksi ja antaudun? Entä lapset, jotka pitää hakea eskarista? Vauvat, joiden vaipat kaipaavat vaihtamista? Asiakkaat, jotka jo istuvat odotushuoneessa?

Millaista elämää näissä teksteissä oikeastaan kuvaillaan? Googletan ja saan selville, että Hustvedtin tytär oli jo aikuinen, kun Hustvedt kirjoitti esseensä. Ja Didionin lapsi oli ehtinyt teini-ikään. Sitä paitsi molemmat olivat naimisissa kirjailijoiden kanssa, jotka todennäköisesti työskentelivät kotoa käsin ja olivat tavoitettavissa avuksi, kun migreeni iski. Ehkä makuulle asettuminen ja »sen antaminen tulla» toimii, jos on vapaa kirjailija, jonka lapset ovat aikuisia. Mutta entä me muut sitten? Me, joilla on tavallinen työpaikka, kellokorttilaitteet, pieniä lapsia ja puoliso, joka käy viikoittain muualla töissä? Mitä meidän pitäisi tehdä?

\*\*\*

Lopulta kirje neurologian osastolta tipahtaa käytävän matolle. Lähetteeni on otettu vastaan ja minut kutsutaan vastaanotolle huhtikuussa. Huhtikuussa. Siihen on vielä viisi kuukautta aikaa.