

JENNY ROSTAIN

Irti masennuslääkkeistä



BAZAR

IRTI MASENNUSLÄÄKKEISTÄ

JENNY ROSTAIN

Irti masennuslääkkeistä

BAZAR



© Jenny Rostain ja Bazar Kustannus 2021

Bazar Kustannus on osa
Werner Söderström Osakeyhtiötä

Ulkoasu ja taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay

Kansi: Susanna Appel
Kannen kuva: Jenny Rostain
Kaavio: Jenny Rostain

ISBN 978-952-279-932-6

Painettu EU:ssa

Kirjassa esiintyvien nimettömien yksityishenkilöiden tarinoita on muutettu ja ne on kuvailtu tarkoituksellisesti siten, että tarinoita ei voi yhdistää todellisiin ihmisiin. Mitkä tahansa muutoksista syntyneet kytkökset oikeisiin eläviin tai edesmenneisiin ihmisiin ovat tahattomia. Kirja perustuu henkilökohtaisiin muistoihin, tunteisiin, tutkimuksiin, asiakirjoihin, muistiinpanoihin, haastatteluihin ja kokemuksiin ja edustaa siten vain kirjoittajan tai nimettyjen henkilöiden näkemyksiä. Tässä kirjassa esitettyjä kokemuksia ei tule yleistää tai verrata suoraan muihin masennuslääkkeitä syöviin, sillä jokaisen kokemus lääkityksestä sekä jokaisen oirekuva on aina yksilöllinen. Kirjaa voi kuitenkin pitää kuvauksena suuren joukon kokemuksista.

Kirjassa esitetyt kirjoittajan mielipiteet eivät edusta kustantajan tai kirjaan haastateltujen henkilöiden mielipiteitä.

Kirjan tarkoitus ei ole loukata ketään. Sen tarkoitus on vain kertoa, miltä elämä masennuslääkityksen lopetuksen aikana ja jälkeen voi näyttää ja mihin lääkkeiden lopettaminen voi johtaa.

Kirjoittaja ei ole lääketieteen asiantuntija, eikä kirjassa oteta siksi kantaa kenenkään lääketieteelliseen hoitoon, lääkintään tai anneta lääketieteellisiä neuvoja.

Masennuksen kuten minkä tahansa muunkin sairauden hoito ja lääkitys on aina suunniteltava ja toteutettava henkilökohtaisesti lääketieteen ammattilaisten ohjauksessa.

Sisällys

Aluksi.....	9
1. Menneisyyden hahmottaminen.....	17
Tavoitteena parantaa masennus	17
Resepti tunteisiini	29
2. Huolellinen valmistautuminen.....	39
Oikean tuen löytäminen.....	39
Kehossani asuu vieras.....	54
3. Lääkityksen lopettaminen	65
”Et koskaan voi elää ilman masennuslääkkeitä”	65
Irti masennuslääkkeistä.....	77
4. Toipumisprosessi.....	91
Masennuslääkkeen vaikutukset kehossa.....	91
Toipumisen kolme vaihetta.....	98
5. Lääkkeetön hoitaminen	113
Masennuksen juurisyyt	113
Lääkkeenä ravinto.....	130
Aistien hoito	151

6. Hyväksyminen	165
Mitä jos en onnistu? Missä vika on?	165
Mitä lääkitys jättää jälkeensä?	176
7. Toivo	187
Valoa tunnelin päässä	187
Viimeinen lääke.....	192
Lopuksi	199
Lähteet	205

Aluksi

Masennuslääkkeiden lopetusoireista keskusteltaessa ei voi välttyä huomaamasta, miten herkkä ja tabun kaltainen aihe masennuslääkityksen syöminen yhteisössämme vielä tänäkin päivänä on. Ja juuri tästä syystä monet vaikenevat lääkitykseensä liittyvistä ongelmista.

En käsittele tässä kirjassa varsinaisesti masennuslääkkeiden toimivuutta masennuksen hoidossa. Kiistatonta näet on, että toisille lääkkeet toimivat ja toisille eivät. Lääkityksen toimivuudella ei loppujen lopuksi ole mitään tekemistä vieroitus- tai lopetusoireiden ilmaantuvuuden kanssa, sillä on täysin mahdollista saada lopetusoireita, oli lääkityksestä ollut masennusoireiden hoidossa hyötyä tai ei. Ja siksi tässä kirjassa pidänkin tarkoituksella, kevyttä kritiikkiä lukuun ottamatta, lääkkeiden toimivuuskeskustelun erillään masennuslääkkeiden lopetusoirekeskustelusta, jotta voimme vihdoin keskittyä vain tähän yhteen ongelmaan: voidaan arvioida, että vuosittain jopa miljoonat ihmiset ympäri maailman kärsivät merkittävästä lopetusoireilusta lopettaessaan masennuslääkitystään.

Koska masennusta sairautena on varmasti tarpeellista joskus lääkittää, on tärkeää muistaa, ettei lopetusoirekeskustelua

tulisi kuitenkin sulkea kokonaan lääkkeiden toimivuuskeskustelun ulkopuolelle. Jokaisella masennuslääkettä syövällä tulisikin olla riittävästi tietoa myös masennuslääkityksen lopetuksen mahdollisesti aiheuttamista haasteista – jo siinä vaiheessa, kun hän tekee lääkitysvalintoja lääkärin opastuksella. Selvitykseni mukaan nyt mahdollisista lopetusoireista kerrotaan etukäteen kuitenkin vain noin kolmasosalle potilaista.

Tätä kirjaa kirjoittaessani olen pyrkinyt huomioimaan erityisesti ne, jotka ovat yrittäneet lopettaa, lopettaneet tai toivovat lopettavansa masennuslääkityksen. Lisäksi olen pyrkinyt huomiomaan myös ne ammattilaiset ja asiantuntijat, jotka tekevät työtä potilaiden voinnin edistämiseksi tässä tärkeässä teemassa. Kirjasta voi olla apua myös masennuslääkitystä lopettavien läheisille, sillä läheiset ovat usein niitä, jotka joutuvat seuraamaan sivusta lääkkeiden lopetuksen aiheuttamia muutoksia rakkaissaan. Kirjan tarkoitus on avata silmiä sekä tarjota tietoa ja välineitä erityisesti potilaille ja auttaa heitä näkemään valoa tunnelin päässä. Toivoa toipumisesta on aina.

Kirjassa keskitytään pääasiallisesti niin kutsuttuihin toisen sukupolven masennuslääkkeisiin, joille on ominaista serotoniinin takaisinoton esto. Lyhyesti niitä kutsutaan SSRI- ja SNRI-lääkkeiksi. Kirjasta voi olla apua myös muita psyykenlääkkeitä lopettaville, sillä lopetusoirehdinta voi olla näilläkin lääkkeillä hyvin samantyyppistä ja pitkäkestoista. Myös erilaisten mieliala- ja traumaoireiden kanssa kamppailevat voivat hyötyä terapeuttisista itsehoitokeinoista, joita kirjassani käsittelen.

Tämä kirja ei ole lääkevastainen kannanotto, eikä sen ole tarkoitus säikäyttää, vaikka siinä käsitelläänkin välillä hyvin

kriittisesti lääkityksen negatiivisia vaikutuksia ja vallalla olevaa mielialalääkitsemiskulttuuria. Lääkevastaisuuden sijaan kirja on pikemminkin kannanotto paremman hoidon puolesta ja nykyisen psykiatrian lääkitsemiskulttuurin muuttamisesta yksilötasolla inhimillisemmäksi. Kirja on tavallaan myös avunhuuto lopetusoireita kokevien potilaiden puolesta.

Olen kirjoittanut kirjani tietokirjailijana tutkimus- ja selvitystyöhöni nojaten. Tämän lisäksi kirjoitan myös oma-kohtaisen kokemuksen pohjalta. En ole lääketieteen asiantuntija enkä esittäydy sellaisena. Tietokirjailijan tittelini tarjoaa minulle kuitenkin vapauden puhua. Lääkäreiltä tämä vapaus vaikuttaisi uupuvan, sillä yksikään lääkäri ei ole halunnut kommentoida nimellään lääkkeiden lopetusoirehdinta-aihetta millään tavalla, kun olen heiltä tätä kysynyt.

Kirjan aiheiden käsittelyjärjestys tähtää siihen, että kirjasta olisi toipujille ja lääkitystä lopettaville mahdollisimman paljon hyötyä. Aivan aluksi kirjassa käsitellään lääkityksen ja masennuksen historiaa, ja niiden rinnalla jaan omaa lääkityskokemustani. Myöhemmin kirjassa puhutaan masennuslääkityksen lopettamisen syistä ja lopetuksen eri vaiheista. Lisäksi kerrotaan käytännön keinoista, joilla lääkityksestä toipuva voi pyrkiä tukemaan itsenäisesti kuntoutumistaan esimerkiksi ravinnolla ja keuhonhoidolla. Kirjassa käsitellään myös masennuksen erilaisia syitä ja lääkityksen vaikutuksia identiteettiin sekä pohditaan sitä, miltä tuntuu, jos lääkitystä ei kykenekään lopettamaan. Kirjan aivan lopussa on muistilista lääkityksen lopettamisen tueksi. Se on tarkoitettu auttamaan toipujia konkreettisin toimin – hitaasti askel askeleelta.

Koska masennuslääkkeiden lopetusoiretutkimuksia on edelleen vielä harvassa, oli potilaskokemuksista saatavissa kirjaa varten julkaistua tietoa vain rajallisesti. Kirjan kirjoittaminen hyödyntäen vain niitä harvoja tutkimuksia, joita oli käytössä, ei olisi kyennyt rakentamaan mielestäni riittävän selkeää kuvaa masennuslääkkeiden lopetuskokemusten nykytilasta Suomessa. Tämän vuoksi päädyinkin etsimään vastauksia avoimiin kysymyksiini tutkimalla asiaa itse. Kerron seuraavaksi tarkemmin tästä tutkimuksesta.

Toteutin kesällä 2020 sähköisen kyselyn. Siihen vastasi kahden kuukauden aikana 726 anonyymiä ihmistä, jotka olivat lopettaneet masennuslääkityksen tai yrittäneet lopettamista. Lisäksi 288 vastaajaa jätti kyselyn yhteyteen vapaaehtoisin, pidemmän kokemuksensa lääkkityksen lopettamisesta. Muun muassa näitä kokemuksia hyödynnän kirjassa.

Halusin kyselyni avulla ymmärtää, millaisia lääkkeitä lopettavien lopetusoire-, vieroitus- ja hoitokokemukset olivat. Halusin myös selvittää, millaisia keinoja ihmiset olivat hyödyntäneet toipuessaan ja voisiko kyselyn avulla löytyä käytännön neuvoja ja ratkaisuja yleisimpiin lääkkeiden lopetusten aikana kohdattaviin ongelmiin.

Tutkimuksen tekeminen masennuslääkkeiden lopetusoireista ei ollut haasteetonta. Lisäksi kun käsittelee näinkin herkkää aihetta, voi valmistautua kohtaamaan kritiikkiä. Jo alkuun oli selvää, ettei kyselyni tulisi olemaan ikään kuin tieteellinen tutkimus, jo vain sen vuoksi, etten ole tieteilijä. Kyselyni on pikemminkin syventävä tilannekatsaus, joka antaa suuntaa ja vastauksia.

Kohdeyleisön tavoittaminen vaikutti alkuun vaikealta, sillä terveydenhuoltomme on oikeastaan ainoa taho, joka vastaa

masennuslääkkeitä syöneiden hoidosta ja potilaskontakteista. Potilastietojen yksityisyyden vuoksi oli kyselyn levityskanavan löydyttävä luonnollisesti jostain muualta. Lopulta päädyin hyödyntämään erilaisten järjestöjen ja yhteisöjen sekä sosiaalisten medioiden tarjoamia levitysväyliä. Näillä julkisilla ja yleisölle avoimilla alustoilla kysely onnistuikin tavoittamaan yli seitsemänsataa vastaajaa. Määrä tekee kyselystä kokonsa kannalta kansainvälisestikin yhden laajimmista masennuslääkkeiden lopetusta koskevista kokemuskyselyistä.

E erityisen tärkeää minulle oli, että kyselyni tavoittaisi niin masennuslääkemyönteiset kuin -lääkekriittiset ihmiset, jotta tulokset eivät värittyisi asenteellisiksi. Kyselyyn jättivätkin kokemuksiaan niin ne, joille masennuslääkkeistä oli ollut hyötyä, kuin ne, jotka katsoivat hyödyn jääneen pieneksi tai olemattomaksi. Vastaajissa oli lisäksi niin lopetusoireista kärsineitä kuin oireitta selvinneitä. Koska halusin kuulla erityisesti lopetuskokemuksia ja lopetusoireita, oli kyselyn painotus tarkoituksella niissä, vaikka runsas kysymyspatteristo kattoikin laajalti vastaajien masennuslääkityshistorian kaikki eri vaiheet.

Kyselystäni selvisi, että jopa 78 prosenttia vastaajista koki, että masennuslääkkeiden vieroitus- ja lopetusvaiheen aiheuttama oireilu voi heikentää huomattavasti elämänlaatua. Tämä ja muut kyselyn tarjoamat havainnot vahvistivat uskoani siitä, että olin tekemässä tällä kirjalla jotain monelle potilaalle merkityksellistä, vaikka kyselyä tehdessäni kohtasinkin kritiikkiä. Kirjassa annetaankin ensimmäistä kertaa näin laajasti ääni heille, jotka masennuslääkkeiden lopetusoireita kokevat. Ja pelkkä äänen antaminen on jo merkittävä asia potilaille.

Masennuslääkkeiden lopetus on aina yksilökohtainen kokemus, eivätkä kaikki suinkaan kärsi vaikeista oireista. Toivon, että tämä kirja ja sitä varten tekemäni tutkimus- ja selvitystyöni auttaisi lääkkeensä lopettavia ymmärtämään, ettei heidän mahdollinen lopetusoireilunsa ole suinkaan merkki psyyken heikkoudesta vaan pikemminkin lääkkeen lopetuksen käynnistämästä kemiallisesta toipumisprosessista, joka voi kestää joskus pitkäänkin.

Masennukseen on aina syy, ja hoitamalla tätä juurisyytä ihminen voi toipua ja elää tasapainoista elämää – myös ilman masennuslääkkeitä.

– Jenny Rostain

Kiitos vertaistukiaktiiveille, jotka tekevät korvaamatonta työtä pyyteettä potilaiden parissa, sekä kaikille, jotka ovat auttaneet ja tukeneet minua tämän kirjan teossa.

Erytiskiitos rohkealle kustantajalleni sekä kustannustoimittajalleni.

Kiitos myös Taikelle tämän teoksen kirjoitustyön tukemisesta.

Ja kiitos niille, jotka kulkivat oman lopetusmatkani ajan rinnallani.

Suuri kiitos kaikille kokemuksensa jakaneille ja kyselyyni osallistuneille – apunne on ollut korvaamaton.

Tämän kirjan kirjoittaminen vaati minulta ennennäkemättöntä rohkeutta, ja ilman saamaani monialaista tukea tätä kirjaa ei ehkä olisi.

Tämä teos on omistettu kaikille, joiden mieli on mennyt joskus rikki, sekä heitä inhimillisesti hoitaville ammattilaisille.

1. Menneisyyden hahmottaminen

Tavoitteena parantaa masennus

Jokainen meistä tietää, miltä suru tuntuu. Se lamaa meidät, repii rikki ja saa meidät kokemaan itsemme voimattomiksi elämämme suunnan muuttamiseen. Suru voi viedä meiltä kyvyn toimia ja ajatella selkeästi. Ja pahimmillaan se voi ajaa meidät epätoivoon sekä tekoihin, jotka saattavat olla joskus hyvin lopullisia.

Syvän surun kanssa on vaikea elää, jos se jatkuu kauan. Ja ilman apua emme aina toivu.

Silloin, kun sain lääkityksen, olin iloinen. ”Vihdoin jokin, joka voi auttaa minua – korjata minut.” Söin lääkettä kuuliaisesti uskoen, että söisin masennuslääkkeitä koko ikäni, syöhän äitinikin samaa lääkitystä jo kolmattakymmenettä vuotta.

Sana masennus sairautta kuvaavana terminä on ihmiskunnalle vielä melko uusi käsite, sillä se tuli yleiseen käyttöön

vasta 1800–1900-luvun vaihteessa. Silti surua on kuvailtu oirekirjona jo Babyloaniassa ennen ajanlaskun alkua.

Erityisesti täällä pohjoisella pallonpuoliskolla masennuksesta näyttää muodostuneen viimeisten vuosikymmenten aikana kansansairauden kaltainen vitsaus, joka voi jäytää ihmiselämästä ilon ja nautinnon pahimmillaan vuosiksi. Masennus, melankolia ja alakuloisuus onkin opittu näkemään tavallaan osana pohjoista kaamoksen jalostamaa kansallismielialaa, jonka sävyttämänä on myyty maailmalle jopa musiikkia, tv-sarjoja sekä kirjoja. Mutta vaikka alakuloisuutemme ja taipumuksemme synkkyyteen onkin tavallaan onnistuttu viihteellistämään kaupallisesti, ei masennus itessään ole kuitenkaan millään muotoa viihdyttävä sairaus. Masennus on taakka kansantaloudellemme sen jäytäessä ihmisiä työkyvyttömiksi. Keinoja masennusepidemian ratkaisemiseksi etsitäänkin jatkuvasti, ja samalla psykiatriassa synnytetään uusia diagnooseja selittämään mitä moninaisimpia oireita.

Pidentyneen masennuksen aiheuttamiin ongelmiin on kehitetty lääkkeitä, joiden toimivuus ja sivuvaikutukset ovat olleet jo vuosikymmeniä voimakkaan kritiikin ja keskustelun kohteina. Masennuslääkityksen tehoa arvostellaan jatkuvasti, kun niitä verrataan alati synkkeneviin masennustilastoihin. Terapiaan pääsy on vaikeaa ja useille aivan liian hinnakasta, minkä vuoksi masennuksen pääasiallinen hoito onkin käytännössä usein yksinään masennuslääkitys. Lähes joka kymmenes niin Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa kuin nyt myös Suomessa syökin jo masennuslääkkeitä päivittäin⁷. Kun vielä vuonna 2019 masennuslääkemyyntin arvioitiin jatkavan ta-

saista 1,2 prosentin vuosikasvuun 14,3 miljardista dollarista, muutti covid-kriisi kuitenkin kaiken. Maailmanlaajuisesti masennuslääkkeiden myynnin odotetaan kohoavan vuoden 2020 aikana huimaan 28,6 miljardiin dollariin.

Suomen Apteekkariliiton mukaan tilastot osoittavat, että mielialalääkkeiden euromääräinen myynti on kasvanut Suomessa noin yhdeksän prosenttia viime vuodesta. – –

Masennuslääkitys on voitu aloittaa oireisiin, joihin ei lääketieteellisesti katsottuna olisi ollut syytä. Sen vuoksi keskusteluapu on voinut jäädä saamatta, eikä ihminen pääse purkamaan taustalla olevia ehkä suhteettoman isojakin koronapelkoja, [Suomen mielenterveys ry:n psykiatri Kristian] Wahlbeck sanoo. Jos keskusteluapua ei ole ollut saatavilla, lääkärit ovat joutuneet turvautumaan lääkehoitoon myös lievissä tapauksissa, sillä muutakaan hoitoa ei ole ollut tarjolla. – –

Suomalaisista lähes kymmenen prosenttia käyttää vuosittain mielialalääkkeitä. Kasvu oli voimakasta 2000-luvun alussa, jolloin markkinoille tuli uusia lääkkeitä, joita myös markkinoitiin vahvasti. Sen jälkeen tilanne on tasoittunut, kunnes kasvu alkoi uudestaan vuonna 2018.

– YLE UUTISET, 28.12.2020

Masennuslääkkeet ovat lääketeollisuudelle siis ison rahan bisnes – erityisesti tällaisina aikoina – vaikka samalla kriittinen keskustelu masennuslääkkeistä sekä niitä korvaavista ja täydentävistä hoitovaihtoehdoista käy kuumana eri

medioissa. Masennuslääkkeiden aiheuttamista vieroitus- ja lopetusoireista kiistellään. Lääkärit, terapeutit, lääketeollisuuden asiantuntijat ja tutkijat väentävät kättä siitä, voivatko yleisesti käytetyt masennuslääkkeet todella muka aiheuttaa potilaille riippuvuutta, saati joissain tapauksissa jopa invalidisovia lopetusoireita ja vuosia kestäväää lääkevieroituksen tarvetta.

Tämän mielipidesodan keskellä siviilirintamalle jalkoihin jäävät parhaillaan miljoonat potilaat, joiden avunhuutoja ei haluta kuulla. Potilaiden kokemuksia vähätellään, ja he joutuvatkin kärsimään lopetusoireensa usein valitettavasti täysin ilman asiantuntijatukea. Tietoa, selkeitä käytännön ohjeita ja opastusta lääkkeen lopetukseen on saatavilla vain niukasti, jos ollenkaan. Viralliset Käypä hoito -suositukset laahaavat vuosia uusimman tutkimustiedon perässä, ja kun potilas lähete hakemaan apua masennuslääkkeiden lopetukseen, ojenetaan terveydenhuollosta käteen usein ainoastaan uusittu masennuslääkeresepti lannistavin saatesanoin.

”Miksi haluat lopettaa? Kyllä masennuslääkettä voi syödä pienellä annoksella koko lopun elämän. Et ehkä pärjää ilman. Masennuksesi saattaa uusiutua, jos et syö lääkettä.” Nämä ovat lauseita, joita lukemattomat lääkkeidensä lopetusta suunnitelleet potilaat ovat joutuneet kuulemaan omalta hoitavalta taholtaan.

Hädän keskellä masennuslääkkeitä lopettavat ihmiset saavatkin usein tukea vain toinen toisiltaan, vertaistukiryhmistä ja joskus – jos onni suo –, he löytävät avukseen valveutuneen lääkärin, hoitajan tai terapeutin, joka ottaa oirehdinnan todesta ja ohjaa potilasta lääkityksen hitaaseen lopettamiseen.

”Lääkkeiden lopetus ei ole sprintti- vaan kestävyyslaji.”

– JENNY ROSTAIN

Masennuslääkkeet on tarkoitettu tilapäiseksi avuksi, mutta niistä luopuminen saattaa olla vaikeaa.

Irti masennuslääkkeistä tarjoaa tietoa ja tositarinoita siitä, kuinka se on mahdollista.

Kirja käsittelee muun muassa sitä, miten masennuslääkkeet tarkalleen ottaen vaikuttavat aivoihin ja koko kehoomme. Samalla käy ilmi, miksi kehon palautuminen lääkityksestä ei tapahdu hetkessä.

Irti masennuslääkkeistä kertoo, miten vaikeita vieroitusoireita voi lievittää, miten pitkään oireilu voi jatkua ja millaisia oireita henkilö voi odottaa vielä kokevansa. Lisäksi pohditaan myös muita toipumisen välineitä ja masennuksen synnyn syitä uusimman tutkimustiedon valossa.

Kriittisyydestään huolimatta kirja ei ole lääkevastainen vaan kannanotto paremman lääkitsemiskulttuurin ja hoidon puolesta. Vaikka lopettaminen tuntuu usein pelottavalta, on kirjan sanoma lupaus siitä, että jokaisella on mahdollisuus toipua.



BAZAR



ISBN 978-952-279-932-6

KL 59.563