

# ANDERS HANSEN

## Aivoblues

**MIKSI VOIMME HUONOSTI,  
VAIKKA KAIKKI ON HYVIN**

Suomentanut Christine Thorel

ATENA

Ruotsinkielinen alkuteos:

*Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?*

Copyright © Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

Atena

Jyväskylä

atena.fi

ISBN 978-951-1-45106-8

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**

Keuruu 2023



OMISTETTU

*Vanja Hansenille*  
*Hans-Åke Hansenille (1940–2011)*  
*Björn Hansenille*



*Before brains, the universe was free  
from pain and anxiety.*

ROGER W. SPERRY



# SISÄLLYSLUETTELO

Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin? 12

1. Selviytyjät 17

2. Miksi tunteita on olemassa? 27

3. Ahdistus ja paniikki 39

4. Masennus 65

5. Yksinäisyys 97

6. Liikunta 131

7. Voidaanko nyt aiempaa huonommin? 159

8. Kohtaloaisto 175

9. Onnellisuusansa 185

Jälkisanat 193

Kymmenen tärkeintä ajatustani 196

Lähteet 198

Kuvat 206

Kiitokset 207







**TÄMÄ KIRJA KÄSITTELEE SITÄ**, miksi niin monet voivat huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Käsittelen vain ahdistuksen ja masennuksen lievempiä muotoja, en kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsofreniaa. Rajaukselle on kaksi syytä. Tärkein on se, että yleistajuiseen tietokirjaan ei voi sisällyttää useita monisyisiä sairauksia. Toinen syy on se, että lievemmat mielenterveysongelmat vaikuttavat yleistyvän nyky-yhteiskunnassa, kun taas skitsofrenia tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön vakavammat muodot eivät ole yleistyneet, minkä vuoksi esittämäni johtopäätökset eivät koske niitä. Esitän kirjassa biologisen tavan tarkastella mielialaa ja tiedän kokemuksesta sen voivan auttaa monia. Hyvä lukija: Hae apua, jos voit huonosti. Apua on tarjolla. Jos sinulla on lääkitys johonkin psykiatriseen sairauteen, keskustele siitä aina lääkärisi kanssa.



## MIKSI VOIMME HUONOSTI, VAIKKA KAIKKI ON HYVIN?

TODENNÄKÖISESTI VOIT JOSKUS psyykkisesti huonosti. Ehkäpä olet levoton tai täysin paniikin lamaanuttama. Ehkä elämässäsi on ollut niin synkkä ajanjakso, että olet tuskin päässyt sängystä. Oikeastaan se on hieman outoa, koska silmiesi takana sijaitsee niin kehittynyt biologinen ihme, että sen luulisi selviytyvän... oikeastaan ihan kaikesta.

Jatkuvasti muuttuvat ja erittäin dynaamiset ihmisäivot koostuvat 86 miljardista solusta ja vähintään 100 000 *miljardista yhteydestä*. Niiden muodostama monimutkainen verkosto ohjaa elimistön toimintaa ja käsittelee, tulkitsee sekä priorisoi aistien välittämää loputonta aistivirtaa. Aivot voivat varastoida tietoa yhtä paljon kuin 11 000 kirjastoa täynnään kirjoja – niin paljon tietoa muistiin mahtuu. Aivot löytävät olennaisen tiedon sekunnin murto-osassa, vaikka se olisi pantu talteen vuosikymmeniä aiemmin, ja yhdistävät sen kulloiseenkin kokemukseen.

Jos aivot siis pystyvät kaikkeen tähän, miksi ne eivät pysty takaamaan niinkin yksinkertaista asiaa kuin jatkuvaa hyvää oloa? Miksi aivot pyrkivät yhtenäen kampittamaan tunne-elämämme? Arvoitus muuttuu vain vaikeammaksi, kun huomioimme yltäkylläisen elämäntapamme. Elin-  
tasomme olisi salvannut historian useimpien kuninkaiden,

kuningattarien, keisareiden ja faaraoiden hengen. Nälänhätä ja sota on monin paikoin selätetty. Elämme pidempään ja terveempinä kuin koskaan aiemmin. Tylsyyden uhatessa koko planeetan kootut tieto- ja viihdevarannot ovat vain napinpainalluksen päässä.

Vaikka meillä ei ole koskaan mennyt paremmin, vaikutavat monet voivan psyykkisesti huonosti. Kuluu tuskin päivääkään ilman huolestuttavia tietoja mielenterveysongelmien lisääntymisestä. Ruotsissa joka kahdeksas aikuinen käyttää mielialalääkitystä. Maailman terveysjärjestö WHO arvioi, että maailmanlaajuisesti 284 miljoonaa ihmistä kärsii ahdistuneisuudesta ja 280 miljoonaa kärsii masennuksesta. Pelätään, että muutamassa vuodessa masennus nousee maailmanlaajuisesti suurimmaksi terveysongelmaksi.

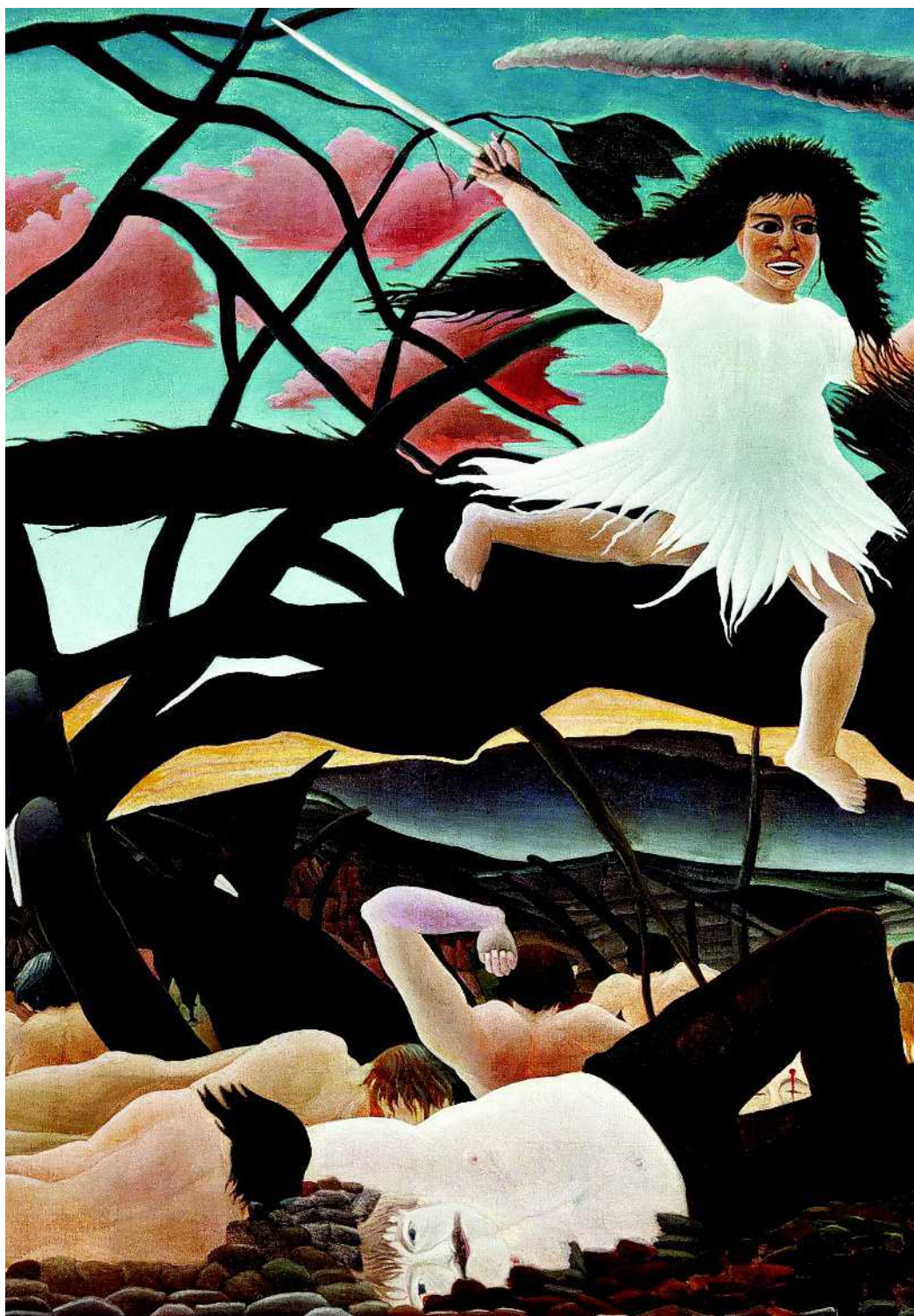
Olen koko urani ajan pohtinut sitä, miksi voimme huonosti, vaikka asiamme ovat hyvin. Vaivaako 284 miljoonaa ihmistä aivosairaus? Onko yhdellä kahdeksasta ruotsalaisaikuisesta ongelmia välittäjäaineiden määrässä? Vasta oivallettuani, ettei nykytilanteen pohtiminen riitä, vaan pitää katsoa myös taaksepäin, löysin uuden tavan tarkastella kysymystä. Oivallukseni myötä syntyi syvällisempi käsitys tunne-elämästä, ja löysin uusia keinoja sen kohentamiseksi.

Uskon pahoinvoinnin hyvinvoinnin keskellä johtuvan siitä, että olemme unohtaneet olevamme biologisia olentoja. Olemme unohtaneet, mitkä asiat lisäävät hyvinvointia. Siksi käsittelen tunne-elämää ja mielialaa aivojen näkökulmasta ja tarkastelen sitä, miksi aivot toimivat kuten toimivat. Tavattuani tuhansia potilaita olen käsittänyt tämän tiedon tärkeyden. Se auttaa ymmärtämään, mihin kannattaa keskittyä voidakseen mahdollisimman hyvin. Tieto auttaa ymmärtämään omaa mieltä ja suhtautumaan itseän lempeämmin.

Tarkastelen kirjassani ensin sitä, mitä aivoissa tapahtuu masennuksen ja ahdistuksen eli tavallisimpien mielen-terveyden häiriöiden yhteydessä, ja sitä, miksi ne ovat joskus ennemminkin merkki terveydestä kuin sairaudesta. Sen jälkeen käsittelen keinoja pärjätä ahdistuksen ja masennuksen kanssa. Sitten pohdin, voimmeko todella aiempaa huommin ja miten biologinen näkökulma tunne-elämäämme vaikuttaa asiaan. Lopuksi pyrin hahmottamaan, mistä onnellisuus syntyy.

Aloitetaan alusta – siis todellakin, aivan alusta.

*Olen koko urani ajan  
pohtinut sitä, miksi  
voimme huonosti,  
vaikka asiamme  
ovat hyvin.*







# 1. SELVIITYJÄT

Henri Rousseau

*Extinction is the rule. Survival is the exception.*

CARL SAGAN



TEHDÄÄNPÄ AJATUSKOE, kelataan 250 000 vuotta taaksepäin ja matkataan itäiseen Afrikkaan. Kutsutaan siellä elävää naista Eevaksi. Hän näyttää suurin piirtein samalta kuin mekin, elää noin sadan hengen ryhmässä keräillen syötäviä kasveja ja metsästäen villieläimiä. Eevan seitsemästä lapsesta neljä kuolee. Yksi tytär menehtyy sairauteen, toinen putoamisen seurauksena. Yksi poika kuolee synnytyksessä ja toinen saa murrosiässä kuolettavan haavan kahakassa. Eevan lapsista kolme elää aikuisiksi, ja he saavat yhteensä kahdeksan lasta. Eevalla on siis kahdeksan lastenlasta. Neljä heistä elää aikuiseksi ja saa omia lapsia.

Kun tätä toistetaan kymmenen tuhannen sukupolven ajan, tapaat Eevan lapsenlapsen lapsenlapsen lapsenlapsen lapsenlapset. Keitä he ovat? Me, tietenkin. Me olemme niiden muutamien jälkeläisiä, jotka eivät kuolleet synnytyksessä tai tauteihin, eivät vuotaneet kuiviin, nääntyneet nälkään, tulleet murhatuiksi tai joutuneet petoeläinten saaliiksi. Me olemme sodasta, tartuntataudeista ja nälänhädästä hengissä selvinneiden yksilöiden katkeamattoman ketjun viimeinen lenkki. Tarkemmin ajateltuna on itsestään selvää, ettei kukaan esivanhemmistamme kuollut saamatta lapsia. Sillä on kuitenkin myös vähemmän itsestään selviä



seurauksia. Eevan jälkeläiset reagoivat voimakkaasti vaaroihin ja valpastuivat pensaiden rapistessa – saattoihan siellä vaania leijona. Siksi he selvisivät hengissä muita suuremmalla todennäköisyydellä. Hengissä selviytyneiden jälkeläisinä mekin olemme varsin valppaita. Myös niillä esivanhemmillamme, joilla oli tehokas vastustuskyky, oli suurempi todennäköisyys selvitä hengissä taudeista. Siksi useimmilla ihmisillä on nykyään erinomainen vastustuskyky – vaikka helmikuussa ei aina tunnukaan siltä.

Tällä ajatusketjulla on vielä yksi henkisiin ominaisuuksiimme liittyvä seuraus. Eevan jälkeläisillä oli paremmat mahdollisuudet selvitä, jos heillä oli elossa pysymistä edistäviä ominaisuuksia. Sen vuoksi myös meillä on samoja henkisiä ominaisuuksia. Polveudumme selviytyjien katkeamattomasta ketjusta, sillä kukaan esivanhemmistamme ei joutunut leijonan saaliiksi, horjahtanut kallionkielekkeeltä tai nääntynyt nälkään saamatta lapsia. Eikö meidän siis pitäisi olla superihmisiä? Yhtä älykkäitä kuin kaksinkertainen fysiikan nobelisti Marie Curie, yhtä viisaita kuin hengellinen johtaja Mahatma Gandhi ja yhtä kylmänviileitä kuin Jack Bauer televisiosarjassa 24? Olemmeko tosiaan sellaisia?

## **Sopeutuminen**

*Survival of the fittest* ilmaisu saa ajattelemaan fyysisesti ja psyykkisesti huippukuntoista henkilöä. Kuitenkaan ihmisen kehityksestä puhuttaessa *fit* ei tarkoita hyvää psyykkistä tai fyysistä kuntoa (englannin *fit* – kunto) vaan sopeutumista elinympäristöön (englannin *fit* – sopia). Siksi esivanhempien selviämiseen ja jälkeläisten saamiseen vaikuttaneita ominaisuuksia ei voi tarkastella nykyajan elinoloista käsin,

vaan pitää katsoa niitä oloja, joissa ihmiset ovat viettäneet suurimman osan historiastaan.

Eevan lasten voimakkuudella, terveydellä, onnellisuudella, ystävällisyydellä, tasapainoisuudella tai älykkyydellä ei ole erityistä merkitystä. Evoluution yksioikoisen logiikan mukaan väliä on vain sillä, että he selvisivät hengissä ja saivat lapsia. Juuri tämä oivallus on muuttanut kokonaan tapani tarkastella ihmistä. Ihmiselimistö on kehittynyt selviytymään ja lisääntymään – ei pysymään terveenä. Aivot ovat kehittyneet selviytymään ja lisääntymään – eivät ylläpitämään hyvinvointia. Ihmisen voinnilla ja persoonallisuudella, ystävien, ravinnon, kodin ja muiden resurssien määrällä ei ole mitään väliä, jos kuolee. Aivojen tärkein tehtävä on siis selviytyä. Mutta mitä kaikkea aivojen on pitänyt oppia välttämään? Oheisessa taulukossa esitetään ihmislajille tyypillisiä kuolinsyitä eli tilanteita, joista esivanhempiemme piti selvitä.

Miten tämä meihin liittyy? Emmehän me elä kuten metsästäjä-keräilijät. Totta, mutta elimistö ja aivot eivät sitä tiedä. Evoluutio tapahtuu nimittäin niin hitaasti, että yleensä kuluu kymmeniä tai satoja tuhansia vuosia ennen kuin lajissa tapahtuu suuria muutoksia. Se pätee myös ihmiseen. Nykyinen elintapamme on vain välähdys ihmislajin historiassa ja aivan liian lyhyt ajanjakso sopeutumisen kannalta.

Facebookissa lukee ehkä ammattisi kohdalla opettaja, sairaanhoitaja, ohjelmoija, myyjä, putkimies, taksinkuljettaja, toimittaja, kokki tai lääkäri. Biologisesti ajateltuna siinä pitäisi lukea metsästäjä-keräilijä, koska elimistö ja aivot eivät ole merkittävästi muuttuneet kymmenessä tai kahdessakymmenessä tuhannessa vuodessa. Tärkein ihmisestä opittava asia on nimittäin se, kuinka vähän olemme muuttuneet. Viisi tuhatta vuotta kestäneen kirjoitetun

<b>Elintapa</b>	Metsästys ja keräily	Maanviljelys	Teollistuminen	Digitaalinen aika
<b>Ajanjakso</b>	250 000–10 000 eaa.	10 000 eaa.–1800 jaa.	1800–1990	1990–
<b>Elinajanodote syntymähetkellä</b>	n. 33 v.	n. 33 v.	35 v. (1800) 77 v. (1990)	82 v. (Euroopassa 2020)
<b>Yleisimmät kuolinsyyt</b>	Tartuntataudit, nälkäkuolema, murha, verenvuoto, synnytys	Tartuntataudit, nälkäkuolema, murha, verenvuoto, synnytys	Tartuntataudit, synnytys, saasteet, sydäninfarkti, syöpä	Sydäninfarkti, syöpä, aivo- halvaus
<b>Osuus ihmislajin historiasta</b>	96 %	3,9 %	0,08 %	0,02 %

historian ajan – ja vielä ainakin kaksi kertaa kauemmin – ihmiset ovat muistuttaneet meitä ja olleet meidän laillamme pohjimmiltaan metsästäjä-keräilijöitä. Joten millaiseen elämään ihmislaji oikein sopeutui?

## **250 000 vuotta kahdessa minuutissa**

On helppo kuvitella metsästäjä-keräilijöiden elämäntavan muistuttavan Huckleberry Finnin huoletonta ja seikkailuntäyteistä elämää tiiviissä ja tasa-arvoisessa ryhmässä. Tosiasiassa monet seikat viittaavat siihen, että heidän elämänsä oli aika lailla kamalaa. Keski-ikä oli kolmenkymmenen kieppeillä, mikä ei tarkoita sitä, että he kuolla kupsahtivat kolmekymmppisinä vaan sitä, että monet heistä kuolivat nuorina. Puolet ihmisistä kuoli ennen murrosikää, yleensä synnytykseen tai tauteihin. Jos selvisi lapsuudesta ja murrosiästä, oli vaarassa kuolla nälkään, verenhukkaan, nestehukkaan, muihin tauteihin, joutua onnettomuuteen, eläinten saaliiksi tai tulla tapetuksi. Vain harvat selvisivät nykyiseen eläkeikään, mutta metsästäjä-keräilijöidenkin joukossa oli niitä, jotka elivät seitsemänkymmentä- tai jopa kahdeksänkymmentävuotiaiksi. Pitkäikäisyys ei siis ole uusi juttu vaan se, että niin monet elävät pitkään.

Noin kymmenen tuhatta vuotta sitten lajimme elintavoissa tapahtui todennäköisesti suurin yksittäinen muutos: alettiin viljellä maata. Ihmisillä ei kuitenkaan ollut kiire vaihtaa keihästä ja jousipyssyä auroihin, vaan siirtymä vaeltelevasta elintavasta maanviljelykseen tapahtui vähitellen satojen vuosien aikana. Maanviljelijöiden elinolot olivat tiivistettynä vielä kamalammat kuin metsästäjä-keräilijöillä. Heidän keski-ikänsä oli kolmenkymmenen paikkeilla, ja heitä uhkasivat samat asiat kuin metsästäjä-keräilijöitäkin,