

Pintaa syvemmältä -podcast, haastateltavana ihotautien erikoislääkäri Taras Klimenko, haastattelijana Johanna Markkanen Myy Agencystä.

Pintaa syvemmältä on Psoriasisliiton tuottama podcast, jossa kuulet ihon alle meneviä keskusteluja. Juttelemme omien alojensa asiantuntijoiden kanssa asioista, jotka koskettavat psoriasisista sairastavan elämää. Tervetuloa kuuntelemaan!

Johanna Markkanen: Tervetuloa kuuntelemaan Psoriasisliiton Pintaa syvemmältä -podcastia. Tässä jaksossa keskustelemme ihotautien erikoislääkärin ja psykoterapeutin Taras Klimenkon kanssa aiheesta psoriasis ja mielen hyvinvointi.

Millainen yhteys pitkäaikaissairauksilla ylipäätään on mielenterveyteen?

Taras: Yhteyden katsotaan nykyään olevan kahdensuuntainen niin, että mielen hyvinvointi vaikuttaa aika vahvasti siihen, miten henkilö jaksaa hoitaa ihoaan ja sitten toiseen suuntaan, eli mitä huonommassa kunnossa iho on psoriaasia sairastavalla, sitä enemmän se saattaa näkyä mielenterveydessä muun muassa ahdistuksena ja masennuksena.

Ihotautilääkärin työssäsi hoidat psoriasisista sairastavia henkilöitä. Miten yleisiä mielenterveyden haasteet tai -ongelmat ovat?

Taras: Ne on yllättävän yleisiä. Ne tulevat harvoin puheeksi vastaanotolla, mutta jos verrataan psoriaasia sairastamattomiin, niin tilastollisesti riski sairastaa jotain mielenterveyden ongelmia on suurin piirtein 1,5-kertainen, jopa kolminkertainen.

Osaatko määritellä tarkemmin, millaisia mielenterveyden haasteita nimenomaan psoriasisista sairastavilla nimenomaan sitten esiintyy?

Taras: Yleisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriöt, joita on ehkä noin joka viidennellä ja masennusta on suurin piirtein saman verran. Jos puhutaan erittäin vaikeaa psoriaasia sairastavista, niin esiintyvyys saattaa olla jopa puolella erikoissairaanhoidon klinikoista.

Kuinka paljon mielenterveyden haasteella tai ongelmalla on yhteyttä nimenomaan psoriasikseen vai johtuuko se ehkä jostain muusta?

Taras: No sekin menee vähän niin kuin kahdensuuntaiseksi se yhteys käytännössä, eli on ajateltu, että jos mieli on kovin maassa tai ahdistaa hirveästi, välttämättä ihoaan ei muista, jaksa tai viitsi hoitaa. Ja sitten taas toiseen suuntaan, että masennussairauden vaikuttavat meidän aivokemiaamme siten, että se näkyy myös ihossa. Tällainen aivojen, hermoston ja ihon yhteys on yhä enemmän saanut tutkimusnäyttöä.

Mitkä tekijät näkemyksesi mukaan ovat psoriasisista sairastavilla nimenomaan niitä, jotka kuormittavat sitten myös henkisesti?

Taras: Niitä on paljon. Ei ole yhtä sairastavaa, joka olisi sellainen yleispotilas, mutta siihen liittyy hyvin vahvasti se, että miten henkilö kokee itsensä ja yhteytensä siihen sairauteen. Eli onko sinut sairauden kanssa. Ajatellaan ehkä, että siellä voi myös olla häpeää, joka tavallaan toimii poikasena sitten sille, että kun ihminen kokee olevansa erilainen ihonsa puolesta, se saattaa sitten johtaa siihen, että eristäytyy ympäristöstä, tekee asioita vähemmän. Tämä käytännössä sitten johtaa siihen ilmiasuun eli ahdistukseen tai masennukseen niin kuin esimerkkinä.

Kuinka paljon ja millä tavalla tällaiset tunteet sitten vaikuttavat psoriasista sairastavan ihmisen elämänlaatuun? Kuinka iso taakka tai kuorma on?

Taras: Kyllä se on todella suuri. Verrattu vaikka diabetesta, syöpäsairautta tai vaikeaa sydänsairautta poteviin. Eli ihon sairauksista johtuvaa kuormitusta helposti aliarvioidaan.

Miten paljon psoriasiksen oireiden hoidolla voi olla merkitystä mielenterveyteen?

Taras: No luonnollisesti hoito parantaa toimintakykyä ja usein sitä mielialaakin. Ja usein on niin, että mitä parempaan kuntoon ihminen saadaan ihonsa tai niveltensä puolesta, sitä enemmän elämänlaatu lisääntyy. Ja myöskin niin, että toisaalta ei voida sanoa, että mitä hankalampi se sairaus on itsessään, niin sitä huonompi elämänlaatu on. Jos on laaja-alainen tauti, niin ihminen saattaa voida yllättävän hyvinkin. Tai jos ihminen on vasta sairastunut psoriaasiin ja on muutama läiskä pelkästään, niin se saattaa mullistaa hänen koko elämänsä.

Huomioidaanko mielenterveysasioita tarpeeksi psoriasista sairastavan hoidon suunnittelussa ja toteuttamisessa?

Taras: Jos puhutaan perusterveydenhuollosta, niin siellä ehkä ei niihin asioihin ehditä paneutua paljon, jos potilas tulee vastaanotolle iho-oireiden vuoksi. Mutta erikoissairaanhoidossa on viime vuosina ihan selvästi alettu kiinnittää näihin huomiota tutkimustiedon lisääntyessä.

Minkälaista tukea potilaalle on tarjolla?

Taras: Ensin kartoitetaan lyhyesti se, mikä on se ongelman ydin ja sen jälkeen useimmiten ohjataan potilas joko mielenterveyspalveluiden piiriin, saatetaan tehdä terapialähetitteitä tai konsultoida psykologia tai psykiatria riippuen siitä, mikä se paikallinen palvelutarjonta on.

Suhtautuvatko psoriasista sairastavat positiivisesti tähän tuen tarjoamiseen? Hyväksyvätkö potilaat avun?

Taras: Se vaihtelee tietysti sen mukaan, kuinka suuri ongelma itselle on. On paljon ihotauteja sairastavia, jotka eivät koe millään tavalla olevansa masentuneita tai ahdistuneita tai eivät kenties ole koskaan olleetkaan ja he yleensä kokevat hieman vieraana tämän asian esille ottamisen. Toisaalta taas tiedämme, että noin kaksi kolmasosaa vaikeaa psoriasista sairastavista on kärsinyt jossain vaiheessa näistä asioista, niin he ovat yleensä kyllä hyvillään, että otetaan sekin puoli huomioon.

Millä tavalla sitten psoriasista sairastava itse voisi kiinnittää huomiota tai ehkä huolehtia omasta mielen hyvinvoinnistaan?

Taras: Psoriasista sairastaviin pätevät samat yleiset mielenterveyttä edistävät asiat kuin muihinkin. Eli käytännössä tärkeimpiä ovat unirytmien säilyttäminen säännöllisenä, muutenkin ehkä vuorokausirytmien pitäminen ja liikunnan harrastaminen sen verran, mikä tuntuu hyvältä kehossa. Ja ruokavalio toki, mutta ehkä sillä on vähän pienempi osuus kuitenkin.

Milloin mielen hyvinvoinnin kanssa on hyvä kääntyä lääkärin puoleen?

Taras: Siinä vaiheessa, kun se vaikuttaa selkeästi jollain elämän osa-alueella haittaavasti: kotona, töissä, harrastuksissa, sosiaalisessa elämässä. Jos niissä joutuu tinkimään, eikä ikään kuin pysty elämään arvojensa mukaista elämää, niin silloin olisi hyvä tehdä asialle jotain.

Mistä psoriasista sairastava henkilö sitten voi saada apua ja tukea, jos tuntuu siltä, että sairaus alkaa erityisesti kuormittaa mieltä?

Taras: Riippuu tietysti siitä, että missä potilas on sillä hetkellä hoidon piirissä. Tarjontaa on paljon, mutta usein haasteeksi tulee se, tietääkö ihotautilääkäri esimerkiksi siitä, minkälaista mielenterveyspalvelua sillä alueella on. Vaihtoehtona tulee mieleen, että jos on esimerkiksi työterveyshuollon piirissä, niin sieltä saa

usein hyvinkin psykologin ja mielenterveyshoitajan palveluita. Samoin perusterveydenhuollossa usein on mielenterveyshoitajat tai ainakin pystytään ohjaamaan heille. Myös psykologin palveluita löytyy joistain paikoista. Hankalissa tapauksissa psykiatrille lähettäminenkin ei ole väärin, jos potilasta on ensin pyritty hoitamaan perusterveydenhuollossa. Ja sitten toki nettiterapiat on tässä viime vuosina tulleet uutena hoitomuotona tarjolle. Ne ovat osalle potilaista erittäinkin sopivia. Vertaistukea saa potilasyhdistyksistä ja se on yksi näistä tärkeistä asioista myös, mitä ei pidä unohtaa.

Pintaa syvemmältä – Psoriasisliiton tuottama podcast. Keskustelun tarjoaa lääkeyhtiö Celgene.