

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

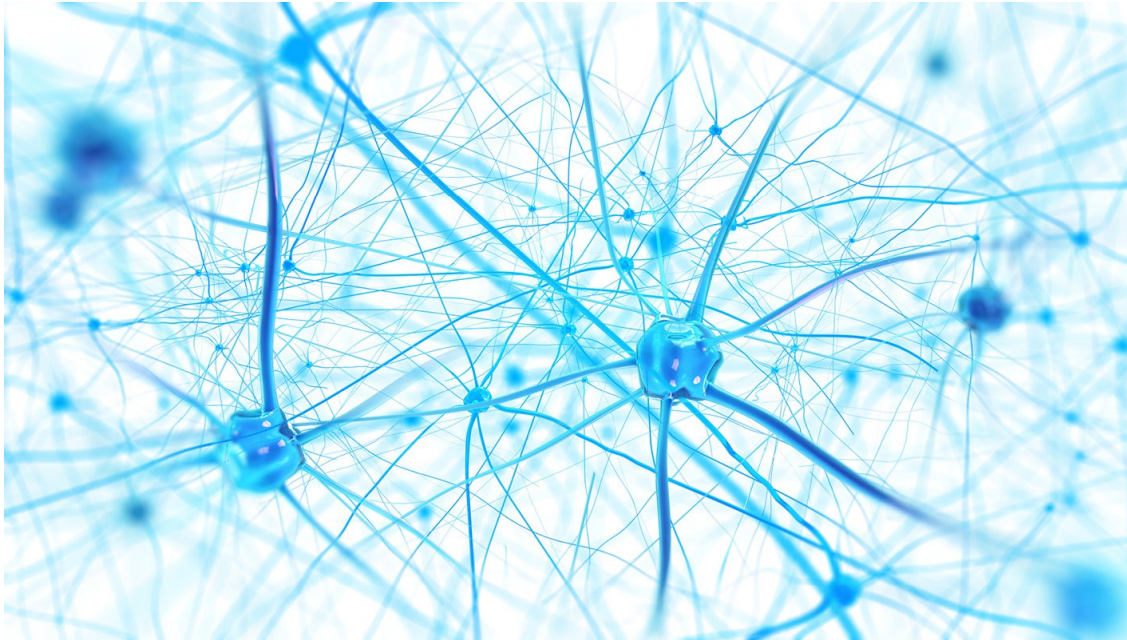
To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Piiroinen, I. (2022) Voiko ketutukseen kuolla? TAMK-blogi. 24.8.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/voiko-ketutukseen-kuolla/>

Voiko ketutukseen kuolla?

24.8.2022



Voiko ketutukseen kuolla, kysyi eräs sinnikkyystään tunnettu poliitikko lääkäriltään puolueen jäädessä ulos hallituksesta (tosin hieman rumemmalla sanavalinnalla). Kysymys on itseasiassa hyvä ja sopii jopa vakavasti otettavaksi tutkimusongelmaksi. Ensin pitäisi kuitenkin määritellä, miten ketutusta mitataan. Tämä on huomattavasti kuolleisuuden mittaamista vaativampi haaste.

Psykometrisiä kyselymittareita on kyllä paljon, omansa esimerkiksi ahdistukselle, masennukselle, vihalle, loppuun palamiselle, koetulle stressille ja toivottomuudelle, mutta nämä huomioivat harvoin ketutuksen sosiaalisen ulottuvuuden. Koherenssin tunne -mittari sen sijaan huomioi. Mittari perustuu **Aaron Antonovskyn** terveyslähtöiseen ajatteluun. Sen mukaan positiivinen kokemus elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja merkityksellisyydestä vaikuttaa terveyteemme myönteisesti. Mittari ei siis suoranaisesti mittaa vain ketutusta, mutta korreloi vahvasti usean sen psykososiaalisen sukulaiskäsitteen kanssa. Vai miltä kuulostavat esimerkiksi kysymykset ”Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?”, ”Kuinka usein olet pettynyt ihmisiin, joihin luotit?” ja ”Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?”.

Teen väitöskirjaa, jossa tutkin koherenssin tunteen yhteyttä kuolleisuuteen. Ensimmäisessä osajulkaisussa yhdistimme kahdeksan seurantatutkimuksen tulokset ja osoitimme, että alimpaan koherenssin tunne -kolmannekseen kuuluvilla oli 17 % korkeampi riski kuolla kuin muilla. Toisessa osajulkaisussa havaitsimme, että koherenssin tunteen heikkeneminen pitkäaikaisseurannassa liittyi kuolleisuuden vaaran kasvuun sitä enemmän mitä suurempaa heikkeneminen oli. Vaara saattaa jopa kaksinkertaistua. Aineistona oli keski-ikäisiä savolaismiehiä ja mittarina käytettiin seitsenportaista 12-osakysymyksen mittaristoa.

Millä mekanismeilla harmitus voisi vaikuttaa kuolleisuuteen? Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoima Kestävä aivoterveys -hanke valottaa seikkaperäisesti

koetun stressin ja terveyden yhteyksiä työelämässä. Suosittelen tutustumaan hankkeen erinomaiseen videomateriaaliin (<https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/videot/>). Psykososiaalisesti koetun stressin vaikutus kuolleisuuteen voi olla suoraan biologinen (vaikuttaen negatiivisesti esimerkiksi vastustuskykyyn), psykologinen (heikentäen esimerkiksi kuormituksen säätelykykyä) tai käyttäytymiseen liittyvä (vähentäen esimerkiksi liikunnan määrää). Hyvä tunnesäätely- ja toiminnanohjauskyky sekä vahva koherenssin tunne voivat vähentää pitkittyneen stressin negatiivisia vaikutuksia terveyteen.

Näytön perusteella vaikuttaa siltä, että ketutus tosiaan lisää kuolleisuuden riskiä. Ketutus tuntuu aivoissa ja kehossa. Se vaikuttaa myös ympäristöömme ja läheisiimme.

Mitä voisimme tehdä ketutukselle? Kokeilemisen arvoisia vaihtoehtoja on varmasti paljon. Mieli vaikuttaa kehoon, mutta myös keho vaikuttaa mieleen. TAMKin psykofyysisen fysioterapian täydennyskouluttaja **Mikko Patovirta** neuvoo Aamulehden artikkelissa kokeilemaan lihasten isometristä jännittämistä hermoston ylivireyden purkamiseen. Kokeile esimerkiksi lankuttamista tärinään asti.

Mielen kautta ketutusta voidaan lähestyä esimerkiksi kognitiivisen käyttäytymisterapian tai hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla. Jälkimmäisen mukaan tietoisuustaidot, tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen sekä lopulta irti päästäminen voivat vähentää vihaisuutta ja lisätä psykologista joustavuutta. Mitä enemmän taistelemme ketutuksen tunnetta vastaan, sitä voimakkaammaksi se voi kasvaa. Kokeile siis syleillä tuon tunteen voimaa; anna sen tulla ja lähteä.

Teksti: Ilkka Piironen, yhteyspäällikkö, lehtori, Sosiaali- ja terveysala, TAMK
Kuva: Shutterstock

Lähteet

Berkout, O. V., Tinsley, D. & Flynn, M. K. 2019. A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective. *Journal of Contextual Behavioral Science* 11(2019), 34–43.

Eriksson, M. & Lindström, B. 2006. Sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 60(5), 367–381.

Hartikainen, K. & Kummunmäki, A.-M. 2021. Aivot ja toiminnanohjaus- Kuormitus ja palautuminen. *Kestävä aivoterveys -hanke*. Viitattu 8.8.2022. <https://youtu.be/3vtv79tyV7s>

Piironen, I., Tuomainen T.-P., Tolmunen, T., Kauhanen, J., Kurl, S., Nilsen, C., Suominen, S., Välimäki, T. & Voutilainen, A. 2020. Sense of coherence and mortality. *Psychosomatic Medicine* 82(6), 561–567.

Piironen, I., Tuomainen T.-P., Tolmunen, T., Kauhanen, J., Kurl, S., Nilsen, C., Suominen, S., Välimäki, T. & Voutilainen, A. 2022. Long-term changes in sense of coherence and mortality

among middle-aged men: A population -based follow-up study. *Advances in Life Course Research* 53(ahead of print), <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2022.100494>

Rodgers, J., Cuevas, A. G., Williams, D. R., Kawachi, I., & Subramanian, S.-V. 2021. The relative contributions of behavioral, biological, and psychological risk factors in the association between psychosocial stress and all-cause mortality among middle- and older-aged adults in the USA. *Geroscience*, 43(2), 655–672.

Uimaluoto, T. 2021. Stressaako? Syy ja apu saattaa löytyä autonomisesta hermostosta – Katso helpot vinkit, miten hermostoa voi tasapainottaa ja samalla vähentää ylikuormitusta. *Aamulehti* 19.12.2022. Viitattu 9.8.2022. <https://www.aamulehti.fi/terveys/art-2000008451430.html>