



Artikeln på
svenska på
sidan 15.

HYPNOOSISTA HELPOTUSTA OIREISIIN

Terveysthuollon ammattilaisten käyttämä tieteellinen ja hoidollinen hypnoosi voi olla apuna erilaisiin vaivoihin, kuten toiminnallisiin suolisto-oireisiin. Hypnoosissa hyödynnetään rentoutusta sekä mielikuvaharjoituksia. Tavoitteena on muuttaa tiettyä ajatusmallia tai kokemisen tapaa.

TEKSTI **MARI LEINONEN** KUVAT **HENRI SINISALMI**



Hypnoosi voi olla monelle vieras käsite osana terveydenhuoltoa. Ennakkoluulona voi olla televisiosta tuttu lavahypnoosi, jossa ihminen on hypnotisoitu esittämään esimerkiksi kanaa yleisön edessä. Tällainen mielikuva oli aikanaan myös helsinkiläisellä **Elina Hildénillä**.

Elina kuvailee itseään jännittäjäksi, jonka vatsa menee usein stressaavissa tilanteissa sekaisin. Kun Elina työsti väitöskirjaansa kahdeksan vuotta sitten, uuvuttava elämäntilanne pisti vatsan niin sekaisin, että Elina hakeutui tutkimuksiin. Diagnoosiksi Elina sai ärtyvän suolen oireyhtymän eli IBS:n.

Diagnoosin saamisen jälkeen Elinan vatsavaivat helpottivat melko hyvin ruokavaliolla. Koronapandemia sulki

kuitenkin ravintolat ja Elina huomasi jännittävänsä ulkona liikkumista, sillä vessaan pääsy oli julkisilla paikoilla vaikeutunut. Yhtenä päivänä Elinan pelko kävi toteen, eikä hän päiväkävelyllään ehtinytkään ajoissa vessaan. Tämä lisäsi jännittämistä ja tilanne paheni entisestään, kun Elina sai esikoisensa ja jäi vauvavuodeksi kotiin.

– Se meni ihan mahdottomaksi. Minun oli todella vaikea poistua kotoa esimerkiksi pihalle tai käydä lapsen kanssa neuvolassa. Pelkkä ajatus siitä, että kävisin kylässä naapureiden luona, sai vatsan aivan sekaisin. Pelkäsin, että en ehtisi vessaan, jos tarve tulisi. Olin todella eristyksissä, Elina muistelee.

Kun paluu töihin häämötti, Elina alkoi miettiä vaihtoehtoja tilanteeseensa. Töiden alkaessa olisi kotoa pakko poistua.



Elina odottaa parhaillaan toista lastaan ja toivoo, että vauvavuosi olisi tällä kertaa rennompi kuin esikoisen kanssa, jolloin hän koki olleensa eristyksissä suolisto-oireiden vuoksi.

” Tieteellinen ja hoidollinen hypnoosi on aivan eri asia kuin viihteellinen lavahypnoosi.

hypnoosin perusteiden koulutusta sekä klinisen hypnoosin täydennyskoulutusta Suomessa.

Psykologi, psykoterapeutti ja hypnoterapeutti sekä Tieteellinen hypnoosiry:n sihteeri **Pia Puolakka** kertoo, että hypnoosista haetaan apua erityisesti stressinhallintaan, jännittämiseen, univaikeuksiin sekä psykosomaattisiin sairauksiin ja kipuun. Lisäksi apua haetaan elämäntapamuutoksiin, kuten tupakoinnin lopettamiseen ja painonhallintaan.

Puolakka tunnistaa hypnoosiin kohdistuvat ennakkoluulot ja selvittää, että tieteellinen ja hoidollinen hypnoosi on aivan eri asia kuin viihteellinen lavahypnoosi.

– Hypnoosihoidoissa ei pyydetä tekemään mitään sellaista, mitä ihminen ei haluaisi tehdä. Terveydenhuollon etiikka, luottamuksellisuus ja vaitolovelvollisuus pätee aivan samanlaisella kuin muissakin hoidoissa, Puolakka kertoo.

Puolakka määrittelee hypnoosin erityiseksi syvän rentoutuneisuuden tilaksi, jossa ihmisen mielikuvitus korostuu, eli henkilö pystyy helpommin muodostamaan toivottuja mielikuvia hypnoterapeutin ohjauksessa. Hypnoosilla itsessään ei tarkoiteta pelkäämistä tätä rentoutuneisuuden tilaa, vaan koko prosessia, eli myös hypnoosiin saattamista.

– Tavoitteena on luoda yhteys mielen alitajuihin sisältöihin ja sitä kautta vaikuttaa ajatusmalleihin tai kokemuksen tapaan. Usein nämä kokemuksen tavat ovat tiedostamattomia, eikä ihminen pysty muuttamaan niitä pelkällä tahdonvoimalla. Tällöin alitajunta pyritään ottamaan mukaan muutoksen tueksi, Puolakka kuvailee.

Rentoutusharjoituksen kaltainen kokemus

Elinan ennakkoluulot hypnoosia kohtaan hälvenivät, kun hänelle selvisi, että hypnoosihoitoa tarjotaan terveydenhuollossa.

– Olin jo ennen ensimmäistä käyntiä vakuuttunut siitä, että voisin saada hypnoosista apua, sillä koin, että suurin osa IBS-oireistani johtui stressistä ja jännityksestä. Menin vastaanotolle hyvin avoimin mielin ja toiveikkaana, Elina kertoo.

Puolakka kertoo, että hypnoosihoidon ei tarvitse valmistautua etukäteen. Ensimmäisen käynnin aluksi keskustellaan asiakasta mietityttävistä aiheista ja sitten kokeillaan esimerkiksi rentoutusharjoitusta, joka voi jo paljastaa, kuinka hypnoosiherkkä henkilö on.

– Hypnoosi hyödyntää paljon rentoutusta sekä mielikuvaharjoituksia. Hypnoosin jälkeen myös käydään kokemusta läpi, Puolakka kertoo.

Elina oli odottanut, ettei muistaisi itse hypnoosista mitään, mutta kokemus olikin hänelle rentoutusharjoituksen kaltainen.

– Kävimme läpi mielikuva- ja hengitysharjoituksia, joissa sisäänhengityksessä parantava ilma kulkee läpi vatsan ja suoliston rentouttaen sitä, kun taas uloshengityksessä kaikki turha poistuu elimistöstä, Elina kuvailee omaa käyntiään.

Puolakka kertoo, että hypnoosissa on erilaisia syvyysasteita ja että toiset asiakkaat menevät selvästi syvempään transsiin kuin toiset.

– Hypnoosin tehokkuus ei kuitenkaan perustu hypnoosin syvyyteen, vaan siihen, miten asioita saadaan mielen syövereistä nostettua esille ja käsiteltyä. Hypnoosin syvyys ei siis ole ratkaisevaa

– Ajattelin, että kun ruokavalio on kerran kunnossa, niin todennäköisesti vaiva on eniten pääni sisällä. Bongasin sosiaalisesta mediasta julkaisun, jossa eräs vaikuttaja kertoi käyneensä hypnoosihoidossa terveydenhuollossa. Selvittelin asiaa ja huomasin, että myös oman työterveyteni kautta pääsi tapamaan työterveyspsykologia, joka tarjosi myös hypnoosihoitoa, Elina kertoo.

Yhteys alitajuihin ainekseen

Tieteellinen hypnoosi ry kuvaa verkkosivuillaan, että hypnoosi on ”terveydenhuollon ammattilaisten käyttämä, tieteellisesti validi hoidollinen menetelmä, jota sovelletaan psykologiassa ja lääketieteessä, niin psykoterapeuttisessa kontekstissa kuin somaattistenkin vaivojen hoidossa”. Yhdistys järjestää



Hypnoosihoito on ollut Elinalle monella tapaa tärkeä ja parantava kokemus.



Hypnoosi hyödyntää paljon rentoutusta sekä mielikuva- harjoituksia.

siinä, kuinka hyvin se toimii, Puolakka selventää.

Hypnoosiin jäämistä ei kuitenkaan kannata pelätä, ihminen havahtuu syvästään hypnoositilasta ennen pitkää. Käytännössä hoidollinen ohjattu hypnoositila kestää lyhyen ajan, vaihdellen muutamista minuuteista alle tuntiin, jos kyseessä on normaalipituinen terveydenhuollon vastaanottokäynti. Tieteellinen hypnoosi ry:n mukaan suurin osa kokee hypnoositilan miellyttävänä.

Hyödyllinen lisähoito IBS-oireisiin

Hypnoosin käyttöä suolisto-oireiden hoidossa on tutkittu jonkin verran, ja vahvin tutkimusnäyttö liittyy ärtyvän suolen oireyhtymään. Vaikka tulokset vaihtelevat, yksi johdonmukaisimmista havainnoista on IBS:ää sairastavien elämänlaadun paraneminen sekä oireisiin liittyvien haittojen väheneminen. Kivun prosessointiin aivoissa voidaan vaikuttaa psykologisin keinoin, myös hypnoosin avulla, ja juuri kipujen väheneminen onkin yleinen löydös tutkimuksissa.

– Ärtyvän suolen oireyhtymään liittyy usein aivosuoliakselin, eli mielen ja kehon välisen yhteyden, säätelyhäiriö. Hypnoosi kohdistuu juuri tuohon yhteyteen, joten IBS:n hoidossa se voi olla

hyödyllinen lisähoito, kertoo Puolakka.

Ensisijaisena hoitona hypnoosi ei sovi kaikille, eikä hypnoosia suositella ollenkaan henkilöille, joilla on tai on ollut psykoottinen sairaus tai itsetuhoisuutta. Jos harkitsee hypnoterapiaa, on syytä tarkistaa, että palveluntarjoaja on rekisteröity terveydenhuollon ammattilainen. Tämän voi tehdä Valviran Julkiterhikki-palvelun avulla.

Tieteellistä ja hoidollista hypnoosia eivät siis tee erilliset ”hypnotisoijat”, vaan ne lääkärit, psykologit tai psykoterapeutit, jotka ovat käyneet Tieteellisen hypnoosi ry:n hyväksymän klinisen hypnoterapian koulutuksen.

Parantava kokemus

Elina kävi hypnoosihoidossa muutaman kerran ja kokee saaneensa siitä todella ison avun, josta hän hyötyy arjessaan edelleen.

– Hypnoosihoito oli monella tapaa tärkeä ja parantava kokemus itselleni. Keho rentoutui hypnoosissa oikeasti ja lähtiessäni vastaanotolta tuntui siltä, että pystyin pitkästä aikaa hengittämään syvään. Nykyään, jos mieli alkaa mennä kierroksille ja stressata vaikka siitä, missä on lähin vessa, osaan rauhoittaa itseni ja harhauttaa ajatukset muualle, Elina kertoo.

Positiivisen kokemuksensa jälkeen

Elina jakoi kokemuksiaan myös Suolistosairaudet ry:n vertaisryhmässä Facebookissa.

– Halusin jakaa kokemuksiani, koska en ollut itse kuullut tällaisesta hoidovaihtoehdosta. Ajattelin, että jos olisin lukenut jonkun muun kokemuksia hypnoosista, siitä olisi voinut olla minulle aikanaan paljon apua. Kuvailisin hypnoosia rentoutusharjoituksena, joka ei mielestäni juuri eronnut vaikkapa joogatunnilla tehdystä harjoituksesta. Se tuntui tutulta ja turvalliselta, Elina kertoo. ●

Kirjoittaja on yhdistyksen viestintäpäällikkö.

Jutun pohjana on käytetty Pia Puolakan haastattelun lisäksi Tieteellinen hypnoosi ry:n verkkosivuja www.tieteellinenhypnoosi.fi, Mehiläisen verkkosivuja www.mehilainen.fi/terapiapalvelut/mielenterveyspalvelut/hypnoosihoito, Kysy lääkäriltä terveydestä -sarjan jaksoa K4, J18: Hypnoosia vatsalle ja sielulle (Yle Areena) sekä seuraavaa tutkimusta: Gonsalkorale WM, Miller V, Afzal A, Whorwell PJ. Long term benefits of hypnotherapy for irritable bowel syndrome. Gut. 2003 Nov;52(11):1623–9. doi: 10.1136/gut.52.11.1623.