

Kaamosoireilun vähentäminen pimeän vuodenajan keskellä

5.12.2024

Suurin osa ihmisistä kokee jonkinlaista vuodenaikoihin liittyvää mielialan ja käyttäytymisen muutosta, joka ei kuitenkaan haittaa normaalia elämää ja toimintakykyä. Joillekin ihmisille taas kaamosaika aiheuttaa toistuvasti psyykkisiä ja fyysisiä oireita, joiden vakavuusaste vaihtelee lievästä vaikeaan. Yleisin vuodenaikaan liittyvä mielialahäiriö on kaamosmasennus (winter seasonal affective disorder: Winter-SAD) sekä lievempioireinen kaamosväsymys (subsyndromal winter-SAD).

Kaamosmasennuksen aiheuttajana voidaan pitää valon määrän vähäisyyttä talvisin, myös melatoniinin ja serotoniinin määrällä sekä perimällä uskotaan olevan yhteyttä kaamosmasennukseen. Nämä mielialahäiriöt esiintyvät syksyllä ja talvella ja paranevat itsestään keväällä valon määrän lisääntyessä. Kaamosmasennuksessa oireet toistuvat lähes samaan aikaan vuodesta toiseen. Yleensä oireet ilmaantuvat lokakuussa ja ovat kaikkein voimakkaimmillaan marraskuun ja tammikuun välillä. Kaamosmasennuksessa oireet ovat sekä tyypillisiä että epätyypillisiä masennustilan oireita, kuten liikaunisuus, ruokahalun kasvu (makean nälkä/hiilihydraattipitoiset ruuat), painon nousu, masentunut tai surullinen mieliala, mielenkiinnon väheneminen, väsymys ja uupumus, ahdistuneisuus sekä arvottomuuden, syyllisyyden ja toivottomuuden tunteet. Käyttäytymisen tasolla nämä saattavat näkyä esimerkiksi toimintatarmon ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisenä sekä vetäytymisenä sosiaalisista suhteista.

Miten lisäät hyvinvointiasi?

Kaamosmasennukseen suositellaan ensisijaisesti kirkasvalohoitoa, joka onkin osoittautunut tehokkaaksi kaamosmasennuksen hoidossa. Muun muassa Canadian Consensus Guidelines for the Treatment of SAD

2005 tukee tätä näkemystä, sen mukaan useissa kontrolloiduissa tutkimuksissa on todettu, että n. 65 % kirkasvalohoitoa saaneista on selvästi hyötynyt valohoidosta. Myös lääkitys (serotoniinin takaisinoton estäjät) ja kognitiivinen lyhytterapia ovat osoittautuneet tehokkaiksi hoitomuodoiksi. Edellisten lisäksi itsehoito täydentää kaamosmasennusta sairastavan muuta hoitoa tehokkaasti.

Sosiaalisten suhteiden ylläpito, joka sisältää positiivista vuorovaikutusta voi ehkäistä vakavia kaamosoireita. Terveellinen ruokavalio ja säännöllisestä ateriarytmistä huolehtiminen voivat myös tuoda helpotusta oloon. Valaistuksella on merkitystä oireiluun; sisätiloissa on hyvä huolehtia riittävästä valaistuksesta ja ulkoilua sekä kuntoliikuntaa olisi ideaalia ajoittaa valoisaan aikaan. Säännöllinen liikunta lievittää kaamosoireita ja lisää muiden hoitojen, etenkin kirkasvalohoidon tehokkuutta. Myös lämpötilalla on merkitystä hyvinvointiin, koska lämpö estää kaamosoireita. Kaamosaikaan kannattakin pukeutua lämpimästi, ja myös loma etelän auringossa voi estää tai vähentää kaamoksesta johtuvia oireita. Luonnollisesti edellinen ei aina ole mahdollista, ja tällöin yksi hyvä idea voisi olla tutustuminen mielikuvaharjoitteisiin. Mielikuvaharjoitteet painottuvat lämpöön ja valoon liittyviin teemoihin. Yksi mielikuvaharjoittelun fysiologinen vaikutus on somaattinen vaste eli responssi, jolloin mielikuvaan eläytyminen aiheuttaa kehossa ja mielessä positiivisia psykofyysisiä muutoksia.

Säännöllinen liikunta on hyvä keino kaamosoireilun hallintaan. Liikunnan tulee olla tarpeeksi rasittavaa (nostaa sykettä ja hengästyttää) sekä säännöllistä (2-3 kertaa viikossa) 45–60 minuuttia kerrallaan. Liikunnan avulla voi vaikuttaa omaan ns. sisäiseen kelloon, joka voi aikaistaa vuorokausirytmiä. Tällöin liikuntaa olisi hyvä harrastaa joko aamulla (klo 7–8) tai iltapäivällä (klo 13–17). Liikkuminen kannattaa, koska lukuisat tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia parantava vaikutus. Etenkin ulkona sekä luontoympäristössä tapahtuva liikunta helpottaa tehokkaasti stressin oireita ja elvyttää mieltä.

Näkökulma: Talviuinnista apua hyvinvointiin hermostollisen säätelyn kautta?



Talviuimarit kokevat saavansa talviuinnista runsaasti terveyshyötyjä (kuva: Marjut Koskela, 2024).

Talviuinti, kylmävesiuinti tai avantouinti…Tällä nykyään suositulla harrastuksella on monta nimeä. Tässä kirjoituksessa käytetään termiä talviuinti, jonka suosio on selkeästi kasvanut viime vuosien aikana. Yksi selitys suosion kasvuun saattaa olla koetut positiiviset terveysvaikutukset. Suomen Latu on toteuttanut kaksi kyselyä talviuimareiden kokemista terveyshyödyistä vuosina 2010 ja 2021. Molemmista tutkimuksista nousee esille, että talviuimarit kokevat saavansa talviuinnista runsaasti terveyshyötyjä. 60 % talviuimareista koki mielen virkeyden kohentuneen ja stressin vähentyneen, yli 50 % koki flunssasairauksien vähentyneen ja yli 30 % koki, että talviuinti vähensi särkyjä ja kiputiloja sekä paransi unen laatua. Muita subjektiivisesti koettuja terveyshyötyjä ovat esimerkiksi kylmänsietokyvyn paraneminen, verenpaineen laskeminen, mielihyväkokemusten lisääntyminen (pirteys ja energisyys), työhyvinvoinnin lisääntyminen, vaihdevuosioireiden lievittyminen, sekä parempi palautuminen urheilusuorituksista.

Smolanderin 2020 tutkimuksen mukaan talviuinti ja saunominen edistivät hyvää oloa ja rentoutumista töiden jälkeen. Mikäli positiiviset vaikutukset koetussa hyvinvoinnissa ja rentoutumisessa toistuvat usein, voidaan ajatella, että ne saattavat edistää terveyttä myös pidemmällä aikavälillä. Säännöllinen talviuinti saattaa myös liittyä hyvään elämänhallintaan ja terveyttä edistävään elämäntyyliin. Vaikka varsinaiseen työstressiin talviuinnilla ei näytä olevan pysyvää vaikutusta, se voi kuitenkin tukea osaltaan henkilökohtaista työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Aihetta tutkitaan aktiivisesti ja mm. Kylmästä mielen hyvinvointia hanke-JYU 2023-2026 mukaan ahdistuneisuuden hoidossa tulisikin aiempaa enemmän huomioida asiakkaan kokema kyky säädellä tunnetilojaan ja psykofysiologisia reaktioitaan sekä tukea hermostollisen säätelyn kehittymistä. Aiemmissa mielen hyvinvointiin ja talviuintiin kohdistuvissa tutkimuksissa onkin saatu lupaavia

tuloksia hermostolliseen säätelyyn liittyen etenkin hermostoa rauhoittavien mekanismien osalta (parasympaattisen eli ns. lepohermoston aktivoituminen). Kylmäaltistus rauhoittaa ja hoitaa mieltä kortisolitason laskemisen seurauksena ja lisää niin psyykkistä kuin fyysistä hyvinvointia ja auttaa masennukseen sekä keholliseen jännitykseen. Toisaalta myös sympaattinen hermosto aktivoi mielialaan vaikuttavia hormoneja, jolloin väsymys ja muistiongelmat vähenevät merkittävästi säännöllisesti kylmässä vedessä uivilla.

On myös tärkeä huomioida, että kaikille talviuinti ei sovi. Talviuinti voi pahentaa kylmäherkän henkilön oireita. Riskiryhmään kuuluvat myös sydän- ja verisuonisairaat, hengityselinsairaat sekä muut kroonisesti sairaat henkilöt, etenkin jos sairauden hoitotasapaino on puutteellinen. Aloittelevan talviuimarin kannattaakin perehtyä asiaan huolella ja tarvittaessa kysyä apua lääkäriltä tai terveydenhuollon ammattihenkilöltä.

Lopuksi

Mikäli kärsit kaamosoireilusta, saattaa joistakin edellä mainituista keinoista olla hyötyä. Täytyy muistaa, että kokemukset ovat aina subjektiivisia. Mitään ei kuitenkaan menetä, jos rohkenee kokeilla avoimin mielin erilaisia keinoja pimeästä vuodenajasta selviytymiseen!

Marjut Koskela
FT, TtM
Fysioterapian lehtori
SeAMK

Kirjoittamisen tukena on käytetty seuraavia lähteitä

Hug, S.-M. ym. 2009. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictros of exercise frequency. Health & Place 15

Nyström, M., 2006. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Kaamosmasennus ja kaamosväsymys

Smolander, J., 2020. Liikunta ja tiede 1/2020. Avantouinti voi auttaa jaksamaan ja palautumaan

Liukkonen, J. 2020. Kuka hallitsee mieltäsi?

Billie, O., 2021. Cold water swimming for well-being. Journal of Public Mental Health