

Verkosta haetaan lääkeneuvoja ja jaetaan kokemuksia omista lääkehoidon sovelluksista. Keskustelijat ovat jopa jakaneet vaarallisia neuvoja, miten voimakkaita kipulääkkeitä voi käyttää masennuskivun hoitoon.

Netti ei pelasta mielen hädässä

VIERAILIJAT

Anja Salmi



Sinikka Torkkola

nakokulma
@aamulehti.fi



Mielenterveys on verkossa käytävien terveyskeskustelujen yleisin aihe. Keskusteluissa näyttää siltä, että ihmiset hakevat itselleen apua todelliseen hätäänsä.

Avoimilla palstoilla, kuten Suomi 24 -keskusteluissa avunpyytäjää voi joutua alatyylisen ryöpytyksen kohteeksi tai jäädä kokonaan vastausta vaille. Joskus hädässä oleva saa asiallisestikin kirjoitettuja vastauksia.

Myötelämistä osoittavat vastaukset voivat toimia hyvänä vertaistukena, mutta hoitoa ne eivät korvaa. Verkossa netissä jaetut neuvot eivät poikkeakaan muusta ”katuhoidosta”.

Alkavien psykoosien, akuutin itsetuhoisuuden tai manian tunnistaminen on sairastumassa olevan henkilön kohdalla ensiarvoista, sillä ne edellyttävät pikaista ja ammattitaitoista hoitoa. Sairastuneiden avunpyyntöjen leijuminen bittiavaruudessa asiattomien vastausten varassa sai meidät pohtimaan verkkohoidon mahdollisuuksia.

ON HYVÄ YMMÄRTÄÄ mielenterveysongelmien monimutkaisuus ja laaja-alaisuus. Kokenut ammattilainen kuluttaa pitkiä aikoja selvittääkseen, mistä on kyse.

Pikaisessa verkkokeskusteluissa voi oikeastaan antaa vain yhden osuvan neuvon: hakeudu hoitoon. Sekin neuvo saattaa olla väärä, mikäli vastaaja ei pysty erottamaan todellista akuuttia vaaraa ja vaikkapa sydänsurusta aiheutuvaa kipua. Sosiaalisissa tilanteissa



HANNU TERIÖ/AAMULEHDEN ARKISTO

SUOMI syö verrattain paljon lääkkeitä, ja etenkin mielenterveyslääkkeitä. Verkkokeskusteluissa haetaan ja jaetaan usein amatöörineuvoja lääkkeiden käytöstä.

saatetaan hoitoon hakeutumisen neuvon käyttäen tarkoituksellisesti myös loukkaamisen välineenä.

On hyvä ymmärtää mielenterveysongelmien monimutkaisuus ja laaja-alaisuus.

Kokenut ammattilainen kuluttaa pitkiä aikoja selvittääkseen, mistä on kyse.

Sinikka Torkkolan tutkimuksessa *Terveystietä sosiaalisessa mediassa* on tutkittu muun muassa Suomi 24 -verkkokeskusteluja. Tutkimuksessa on käynyt ilmi, että keskusteluissa haetaan neuvoja erityisesti mielenterveysongelmiin.

Keskustelijat tuskin ovat tietämättömiä mielenterveyspalveluiden olemassaolosta. Verkoavun hakemiseen syyt ovatkin toisaalla. Syynä voi olla oman hädän aliarviointi tai ammattiavun etsimisen hankaluus tai heikko saatavuus.

Parhaimmillaankin verkosta voi saada hyvää vertaistukea, mutta ei varsinaista hoitoa. Jos ahdistus- tai masennustilat toistuvat, ne harvoin häviävät itsestään.

PSYKENLÄÄKKEIDEN VOIMAKAS lisääntyminen arkikäytössä on poikinnut monenlaisia ilmiöitä ja tiedon tarjoajia. Verkossa julkaistut psykenlääkkeiden sisältö- ja vaikutusselvitykset eivät välitä asioiden riittävää suhteellisuutta, keskinäistä riippuvuutta ja monimutkaisuutta.

Tutkimuksessa Suomi 24:n lääkekeskusteluista on käynyt ilmi, että verkosta haetaan lääkehoitoneu-

voja ja jaetaan kokemuksia omista lääkehoidon sovelluksista.

Keskustelijat ovat esimerkiksi jakaneet vaarallisia neuvoja, miten voimakkaita kipulääkkeitä voi käyttää masennuskivun hoitoon. Omia lääkkeitä vertaillaan muiden saamiin lääkityksiin ilman että omista tai toisen sairauksista on selvää käsitystä.

Nykyaikaiset psykenlääkkeet ovat pitkälle kehitettyjä ja monimutkaisia. Niiden yhteisvaikutuksia on ajoittain psykenlääkkeiden asiantuntijoidenkin vaikea hallita eivätkä ne ole verkkoneuvontaan soveltuvia.

Masennuslääkkeiden vaste- ja sivuvaikutukset ovat yksilöllisiä: monet niistä kohdistuvat johonkin nimenomaiseen oirepiirteeseen esimerkiksi unettomuuteen tai liialliseen nukkumiseen.

Verkkokeskusteluissa on vain harvoin mahdollista saada riittä-

vän yksityiskohtaista kuvaa kysyjän tilanteesta. Alan ammattilaiset pitävätkin verkossa annettavaa psykelääkeneuvontaa hyvin vaikeana tehtävänä. Mielenterveyden lääkehoito vaatii lääkärin ja potilaan tapaamisen.

SUOMI 24:LLA arvioidaan vilkkaasti myös psykoterapeuttista hoitoa. Tämä on ymmärrettävää, sillä yksityissektorille hoitoon hakeutuneen sairastunut löytää itsensä viidakosta.

Psykoterapeutteja on Tampereenkin seudulla satoja. He toteuttavat hoidoissaan monenlaisia peruseriäotteita ja hoitolinjoja. Sairastuneen on mahdotonta arvioida, mikä on itselle hyvä. Lähetävän tahon neuvot hoitosuunnituksesta eivät takaa riittävää hoidon laatua eikä potilaalla itsellään ole mahdollisuuksia arvioida sitä.

Myös tämä näkyy verkkokeskusteluissa. Yksi keskustelija toteaa, että ”hyvän terapeutin löytäminen on kuin etsisi neulaa heinäsuovasta”.

Psykoterapioiden vaikuttavuuden arviointiin on kehitetty menetelmiä ja niitä on käytössä useissa maissa. Periaatteessa Kela kustantaa jokaisen tarvitsevan psykoterapiaa. Kela ei kuitenkaan järjestelmällisesti arvioi hoidon vaikuttavuutta.

Jos Kela arvioisi psykoterapioiden vaikuttavuutta, se lisäisi potilaiden varmuutta ja turvallisuutta hyvästä hoidosta ja vapauttaisi potilaiden riippuvuutta verkkokeskustelujen sattumanvaraisista neuvoista.

Kirjoittajat: Salmi on psykiatri ja Torkkola terveysviestinnän tutkijatohtori.

KESKUSTELE

Kannattaako hakea mielenterveysapua verkosta?

Kommentoi: aamulehti.fi

Kirjoita Jatko-palstalle:

nakokulma@aamulehti.fi