

**Tuikka Tuula-Maria
Asikainen**

LT, työterveyshuollon
ja liikuntalääketieteen
erikoislääkäri, eMBA
Lääkärin sosiaalinen
vastuu ry, hallitus,
Kuu-hanke

Kuuntelusta se alkaa

KIITOS HELI HALAVA! Kirjoitit tärkeästä asiasta, vuorovaikutuksesta Lääkärilehdessä 29.4. ot-sikolla Muistetaan kriisien keskelläkin toisemme (1).

Kuulluksi tuleminen luo turvaa ja yhteisymmärrystä. On tärkeää tietoisesti vahvistaa mentalisaatiokykyämme, muistutit.

Mentalisaatio eli mielenäminen tarkoittaa yksilön kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa sekä kokemusta. Se on tietoisuutta ihmisen mielestä ja kykyä käyttää tätä hyväksi vuorovaikutuksessa.

Mielenämisessä teoria pohjaa aivotutkimukseen. Vaaratilanteissa aivoissa toimivat alemmat osat. Ne tuottavat nopeat, taistele tai pakenne -vasteet usein ilman, että kehittyneemmät aivojen osat ehtivät mukaan. Tämä auttaa vaaratilanteissa, mutta on tuhoisaa vuorovaikutuksessa.

Nykymaailma toimii usein reaktiivisesti. Ihmisen korkeimmat kyvyt, aivokuoren verkostot, jäävät silloin käyttämättä.

Vasta kun rauhoittuu mielenäämään, huomaa että toinen on arvokas – tunteineen, mielipiteineen, kokemuksineen ja osaamisineen.

Kuunteleminen rakentaa luottamusta ja yhteistyötä. Opimme toisiltamme ja yhdistämme korkeimmat aivokapasiteettimme (2).

Lääkäri tarvitsee mielenämistä potilastyönsään ja työympäristössään. Mielenävy vuorovaikutus voimaannuttaa ja vahvistaa hänenkin mielenterveyttään ja resilienssiään. Asiantuntijoiden on tärkeää tutustua sisimpäänsä, pelkoihin ja epävarmuuksiin. Juuri niihin, jotka kuuluu pitää kurissa vaativassa työssä. On hyvä huoltaa tärkeää työinstrumenttia – itseään.

Lääkärin sosiaalinen vastuu yhdistyksessä toimii hyvän keskustelun hanke Kuu – Kuuntelusta se alkaa (3). Toimimme yhteistyössä hyvää vuorovaikutusta edistävien tahojen kanssa. Ylellä esimerkiksi on viisivuotinen Hyvin sanottu – Kunnioittavasti keskustelevalle Suomi -hanke noin 140 kumppanin kanssa (4).

Jokainen aloittaa itsestään ja ympäristöstään. Kuu-hankkeessa me kollegat voimme muodostaa hyvää vuorovaikutusta rakentavia vastavoimia repivälle ja rikkovalle keskustelulle. Kierrämme tänä vuonna keskustelemassa ja kuuntelemassa mielipiteitänne yliopistokäupungeissa. •

KIRJALLISUUTTA

- 1 Halava H. Muistetaan kriisien keskelläkin toisemme. Suom Lääkäril 2022;77:817
- 2 Matti Keinänen ja Minna Martin. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielenämisessä. 2019
- 3 lsv.fi/kuu-hanke
- 4 yle.fi/aihe/hyvin-sanottu

Martti Vastamäki

LKT, käsikirurgian
dosentti, professori
Puheenjohtaja, Rahtiuden
Ystävät r.y.

Huumelainsäädäntöä ei pidä lieventää

LT MATTI ITKONEN esittää Näkökulma-palstalla (1) näkemyksiä huumeiden käytön kriminalisoinnista. Katson velvollisuudekseni esittää kollega Itkonen teesejä vastustavia tosiasioita – varsinkin kun hän kytkee näkemyksensä lääkärinvalaan.

Kirjoituksensa alussa Itkonen toteaa, että huumeita käyttävä on muita ihmisiä vaarantamaton potilas.

Tiedämme kuitenkin, että poliisi pidättää Suomessa vuosittain 10 000 ajoneuvon huume-

kuljettajaa. Pinta-alaltaan ja asukasluvultaan Suomen kokoinen Coloradon osavaltio vapautti kannabiksen viihdekäytön 2014 (2). Kuudessa vuodessa käyttö lisääntyi 100 prosenttia, samoin huumeuskien määrä niin, että huumeuskien alle kuolee ihminen joka 3. päivä.

Itkonen puhuu myös itseään määräämis-oikeudesta.

Asia olisi yksiselitteisempi, jos huumeiden käyttäjä vaarantaisi vain itsensä. Vaaraan joutuvat kuitenkin myös toiset. USA:ssa pikku-

KIRJALLISUUTTA

- 1 Suom Lääkäril 77;2022:732–733
- 2 Rocky Mountain HIDTA Marijuana Impact Report, Vol. 7 – September 2020
- 3 Wang S. Study shows increase in ingestions of marijuana by children in U.S. Nationwide Children's Hospital. 2019.

lasten marihuanamyrkytykset ovat lisääntyneet kannabiksen viihdekäytön sallineissa osavaltioissa. Sairaalaan joutuu vuosittain satoja lapsia heidän poimittuaan marihuanapönnäisten vanhempien lattialle pudottamia ”karkkeja” suuhunsa (3).

Lääkärinvalaan huumelainsäädännön lieventämisellä ja huumeenkäyttäjän stigman vähentämisellä on kovin ohut yhteys, jos sitä käänsä.

Huumeasiat ovat rikosoikeudellisia poliittisesti päätettäviä asioita. 10 000 säännöllisesti huumeita käyttävän etu jää toissijaiseksi verrattuna 5,5 miljoonaan kanssaihmiseen. •



Varaa vapaana olevia kesän ja syksyn lomaviikkoja

Lääkäriliitto omistaa tasokkaita loma-asuntoja Katinkullassa, Kuusamossa, Punkaharjulla, Saariselällä, Tampereen Kylpylässä, Tahkolla, Åressa sekä Vierumäellä.

Vapaana olevia lomia pääset katsomaan ja varaamaan Lääkäriliiton nettisivujen kautta www.laakariliitto.fi/lomat/. Kirjaudu Fimnet-tunnuksillasi niin saat liiton tunnukset Holiday Club Yrityspalvelun sivulle, jossa lisätietoja hinnoista, liiton kohteista, huoneistoista ja muista Holiday Club -eduista. Vapaana olevat lomat löytyvät sivustolla kohdasta VAPAAT VIIKOT.

Lisätiedot: Holiday Club Yrityspalvelu
puh. 0300 870 903 (arkisin klo 9–15),
yrityspalvelu@holidayclub.fi

Holiday  *Club*