

# Hypnoosin tutkimus ja koulutus uudelle tasolle



## HANNU LAUERMA

Kirjoittaja on työelämäprofessori ja dosentti Turun yliopistossa, Tyksin oikeuspsykiatrian ylilääkäri ja Psykiatrisen vankisairaalan asiantuntijalääkäri, joka pitää lääkärin työstä mutta kammoksuu byrokratian jatkuvaa kasvua.

*”Hypnoosin tehosta on ilmestynyt tutkimuksia korkeatasoisissa julkaisuarjoissa.”*

**M**onen suomalaisen käsitys hypnoosista syntynyt joko Aku Ankkaa lukemalla tai katsomalla monellakin tavalla kyseenalaisia televisiossa esitettyjä viihteellisiä hypnoosinäytöksiä. Entisestään menetelmän mainetta ovat tahranneet sen käyttö vailla lääketieteellistä tai kliinis-psykologista koulutusta toimivien maallikoiden parissa, mystiikan aiheeton sekoittaminen menetelmään ja katteettomat lupaukset ihmeenomaisista tuloksista.

Koska maallikkokoulutuksiin ei ole ollut mitään karsintaa eikä vaatimusta soveltuvasta ammatillisesta tutkinnosta, menetelmän käyttäjiksi on valikoitunut valvotun terveydenhuollon ulkopuolella hyvin kirjava joukko. Mukana on valitettavasti myös poikkeuksellisen epäkypsiä persoonia, joita on houkutellettu hypnoosin pariin siihen liitetty fantasiaa mahdollista.

Suomessa on kuitenkin koko ajan toiminut myös joukko menetelmän rationaaliseen käyttöön perehtyneitä lääkäreitä, hammaslääkäreitä ja psykologeja. Se ei koskaan ole ollut ”vaihtoehtoista” lääketiedettä, vaan perinnettä ovat pitäneet yllä mm. eräät kirurgit, kivun hoitoon perehtyneet anestesioilogit ja useat psykiatrian professorit.

**H**ypnoosin hoidollisesta käytöstä ja sen rajoituksista löytyy hyvin oppineita ja mielenkiintoisia kuvauksia, lähinnä tapausselostuksia, mm. digitoidun Aikakauskirja Duodecimin sivuilta jo 1880-luvun lopulla. Hakutoimintoa käytettäessä on kuitenkin käytettävä tuon aikaista termiä hypnotismi.

Nykyistä laajemmassa toimenpideluokituksessa hypnoosi-induktio oli kolmosryhmän toimenpide nro 312, jonka mukaan maksettiin erillinen Kela-korvaus. Hypnoosia sivunneita väitöskirjoja on valmistunut ainakin viisi ja sitä nimenomaisesti koskevia kuusi. Tuorein on marraskuussa 2021 tarkastettu DI, psykologi Seppo Hiltusen työ.

Siinä yhdisteltiin hypnoosissa tapahtuvia aivojen sähköisen toiminnan muutoksia, reaktioaikojen nopeutumista ja hoitotuloksia ADHD-potilailla, joita hoidettiin joko tavanomaisella tai hypnoosivusteisella kognitiivisella psykoterapialla. Puolen vuoden seurannassa hoitotulosten pysyvyys oli hypnoosiryhmässä hieman parempi.

**H**ypnoosia on nyttemmin tutkittu ja mielenkiintoisia tuloksia saatu mm. aivojen herätevastetutkimuksilla, positroniemissiotomografialla, funktionaalisella magneettikuvauksella ja magnetoencefalografialla. Myös sen tehosta verrattuna muihin vaikiintuneisiin hoitomenetelmiin on ilmestynyt paljon tutkimuksia korkeatasoisissa julkaisusarjoissa.

Ärtyvän suolen hoidosta on todella vakuuttava meta-analyysi, jonka valossa hypnoosi on tehokas ja turvallinen, pitkän aikavälin tuloksia tuottava hoitomuoto 54%:lla niistäkin, joita on jo yritetty hoitaa useilla muilla tavoilla. Lumevaikutus oli näin ollen jo valmiiksi ulosmitattu.

Eräässä polysomnografisessa unitutkimuksessa 70 koehenkilöstä osa kuunteli unta syventäviä suggestioita, loput verrokkinauhoiteta. Unisuggestioita saaneilla oli psykofyysisesti tärkeintä hidasaaltounta 81 % enemmän kuin verrokeilla, valvetta taas vain kolmannes siitä mitä verrokkiryhmällä.

Hypnoosin nykyisestä asemasta saa suuntaa antavan kuvan kirjoittamalla ilmaisen PubMed-tietokannan hakuun sanat hypnosis, hypnotherapy ja tietyn sairauden tai oireen nimen, vaikkapa ”pain”. Ilahduttavinta on kuitenkin se, että Tieteellinen Hypnoosi ry:n järjestämien lyhyiden peruskurssien lisäksi myös Helsingin yliopistossa on nyt tarjolla kolmivuotinen psykoterapeutin pätevyyteen johtava hypnoosipainotteisen kognitiivisbehavioraalisen psykoterapian koulutus.●