

Ahdistuspodcast: Ahdistuksen perinnöllisyys, ympäristötekijät ja yhteisvaikutus

Markus: Tervetuloa taas mukaan Mielen terveyden keskusliiton ahdistusaiheiseen podcastiin. Mulla on mielenkiintoinen vieras mukana, ja me puhutaan ahdistuneisuushäiriöiden perinnöllisyydestä ja ympäristötekijöistä ja niiden yhteisvaikutuksesta. Lämpimästi tervetuloa mukaan lähettykseen professori Iiris Hovatta. Tervetuloa Iiris.

Iiris: Kiitos paljon.

Markus: No niin. Kiinnostava lähtökohta on nyt siinä että jos lähettäis ihan suoraan näin syvään päähän niin sanotusti, ja voitais puhua siitä että jos on perinnöllinen alttius ahdistukseen, niin kuinka todennäköistä se on että itsekin mahdollisesti siihen sairastuu?

Iiris: No niitä todennäköisyyksiä on vaikea arvioida ihan täsmällisesti. Että niinkun sun kysymyksestäkin ilmeni, niin perintötekijät vaikuttaa alttiuteen sairastua ahdistuneisuushäiriöön niinku ne vaikuttaa alttiuteen sairastua moneen muuhunkin tämmöseen niin sanottuun monitekijäiseen tautiin, kuten vaikka sydän- ja verisuonisairaudet tai diabetes.

Sehän tarkoittaa sitä, että meillä on useita eri geenejä tai geenivariantteja, jotka yhteisvaikutuksessa ympäristötekijöiden kautta vaikuttaa siihen alttiuteen sairastua ja mitään semmosta yhtä ahdistusgeeniä ei oo olemassa. Me tiedetään että se on tosissaan niinku jopa ehkä satojen tai tuhansienkin geenivarianttien yhteissumma ja ympäristötekijät, jotka siihen sairastumisriskiin vaikuttaa.

No se me tiedetään esimerkiksi väestötutkimuksista, että jos jommalla kummalla vanhemmista on ahdistuneisuushäiriö niin sitten lapsella on hieman suurempi riski sairastua kuin keskimäärin semmosella henkilöllä jonka vanhemmilla ei oo ahdistuneisuushäiriötä. Mut että se riski on kuitenkin suhteellisen pieni.

Jos sanotaan vaikka että olis samanmunaiset kaksoset, joilla on molemmilla ihan täsmälleen sama perimä, niin heistäkin vaan keskimäärin 20 tai 30 prosenttia on semmosia joista molemmilla on ahdistuneisuushäiriö. Eli se kertoo tavallaan kaks asiaa. Se kertoo sen että siellä on se perinnöllinen alttius takana, koska se riski ei oo nolla, tai esimerkiks viis prosenttia niinku ahdistuneisuushäiriöiden yleisyys on väestössä. Mut sit se ei oo sata prosenttia, eli silloin me tiedetään et ympäristötekijöillä on todella suuri merkitys myös.

Markus: Aivan. No onks sit jotain semmosia niinku omia tapoja tai keinoja että miten mä voin itse vaikuttaa?

Iiris: No terveelliset elämäntavat ylipäätään on hyvä monenkin mielen terveyden häiriön kannalta, ja se toimii ihan samalla tavalla ahdistuneisuushäiriöidenkin kohdalla. Tietysti kun me tiedetään et ympäristötekijöistä esimerkiks krooninen stressi, tai sit tämmöset hyvin voimakkaat stressaavat kokemukset, traumaattiset kokemukset, niin nehän saattaa laukasta ahdistuneisuushäiriön.

Tietysti jos tietää, että omassa suvussa on alttiutta ahdistuneisuuteen, niin sitten kannattaa varmaan miettiä niitä omia valintojaan. Että ei ehkä sitten hakeudu välttämättä vaikka poliisiksi tai palomieheks, jossa saattaa kohdata useinkin tämmösiä hyvinkin traumaattisia tilanteita. Tai myöskään jonkun ison suuryrityksen johtajaks, jonka mä voisin ainakin itse kuvitella olevan aika stressaava työ.

Markus: Mä tiedän että sä oot mukana myöskin sleep well -tutkimusohjelmassa, ja varmaan uni on yks semmonen aika ratkaseva tekijä näissä hyvissä elämäntavoissa?

Iiris: On. Unella on ihan todella suuri merkitys meidän aivojen terveydelle, koska unihan ei oo vaan semmonen passiivinen tila missä meidän aivot jotenkin lepäis, vaan unen aikana meidän aivois itseasias tapahtuu paljonkin kaikennäköistä toimintaa, tämmöstä erilaista korjaustoimintaa, mutta

sitten unihan on äärimmäisen tärkeitä myös muistin kannalta. Muisti ja ahdistuneisuus kyllä myös linkkautuu aivojen toiminnan kannalta yhteen.

Markus: Kun sä kerrot siitä että geneettistä alttiutta on olemassa, niin miten me voidaan tukea lasta tai läheistä tällaisessa tilanteessa?

Iiris: Se mikä on mielenkiintoista ja tiedetään myös tutkimuksista, että semmonen ihan täysin stressitön elämä lapsella ei välttämättä oo hyvä asia. Ja täs tarvitaan vielä paljon lisää tutkimusta.

Eli pääsääntöisesti voidaan sanoa että tämmönen liiallinen stressi lapsella ja varsinkin tämmönen niinku kaltoinkohtelu, niin se on tietenkin huono asia ja se on todistettu monissa monissa eri tieteellisissä kokeissa. Mutta nyt on alkanut tulla jonkun verran tutkimustietoa myös siitä et tämmönen niinku hallittu stressi voi olla itseasiassa ihan tärkeäkin asia lapsen kehityksen kannalta.

Siinä ajatuksena taustalla on se, että meille kaikille on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia. Sillon kun lapsi haastaa itseään terveellä tavalla, niin kun hän sitten onnistuu tässä tilanteessa, niin siinä jo tulee näitä onnistumisen kokemuksia ja tavallaan sillä tavalla oppii selviytymään elämässä vastaan tulevista haasteista.

Markus: Miten tutkimuksissa on havaittu perinnöllisyyttä ja perinnöllisyyteen liittyviä tekijöitä?

Iiris: No tässä on muutama eri lähestymistapa mitä me käytetään käyttäytymisgenetiikassa. Eli tämmönen ihan klassinen tapa on tehdä tämmösiä kaksostutkimuksia.

Mä mainitsin tos aluks että on samanmunasia kaksosia jotka jakaa koko perimän. Sittenhän meillä on myös erimunaisia kaksosia jotka jakaa puolet perimästä, eli ihan samalla tavalla ku ketkä tahansa sisarukset jakaa keskimäärin puolet perimästään. Nyt me voidaan vertailla sitten että kuinka monella näistä samanmunaisista kaksosista ja kuinka monella erimunaisista kaksosista molemmilla esiintyy ahdistuneisuushäiriötä.

Tän tiedon perusteella voidaan laskea semmonen niin sanottu periytyvyysaste, eli heritabiliteetti, joka kertoo sen että kuinka paljon sen ominaisuuden vaihtelusta siinä väestössä johtuu perinnöllisistä tekijöistä, ja kuinka paljon johtuu ympäristötekijöistä. Ja nyt se on semmonen luku joka vaihtelee nolasta yhteen, ja on todettu et ahdistuneisuushäiriöissä se on noin 30-40 prosenttia mikä ois se niinku geenien osuus siitä vaihtelusta.

Jos me nyt halutaan verrata tätä sit johonkin, niin esimerkiksi skitsofreniassa ja kakssuuntasessa mielialahäiriössä, joista ajatellaan et ne on tavallaan vakavampia mielenterveyden häiriöitä, niin niissä se luku on noin 60-80 prosenttia.

No sit toinen lähestymistapa mitä nyt on sitten viimeisten kymmenien vuosien aikana pystytty ottamaan on, että jos me sitten halutaankin tietää et mitkä ne spesifiset geenit on jotka vaikuttaa siihen ilmiösuun, niin sitä kaksostutkimus ei pysty kertomaan. Sillon me voidaan tehdä tämmönen niinsanottu koko perimän laajunen geenikartotus, jossa eristetään dna:ta tutkittavista.

Yleensä se otetaan verinäytteestä, koska verinäyte on helppo ottaa ja meidän kaikissa soluissa on periaatteessa se sama perimä tai dna. Ja sitte sieltä tutkitaan että mitkä perimän alueet saattais assosioitua sitten näihin ahdistuneisuushäiriöihin, ja tätä kautta sitten tunnustetaan niitä geenivariantteja jotka altistaa ahdistuneisuudelle.

Niitä tunnetaan nykyään muutamia, ja se tosissaan tiedetään et aina yhen tämmösen variantin sairausriskiä lisäävä osuus on hyvin pieni. Eli yksittäisillä geeneillä on hyvin pieni merkitys, mutta sitten ku niitä on kymmeniä tai satoja niin sitten se kertautuu se riski, ja siitä se perinnöllinen riski tulee.

Markus: Jos tosiaankin sillä on niin pieni merkitys kuitenkin, ja se todennäköisyys on pieni, niin ehkä sit on hyvä puhua myös niistä ympäristötekijöistä. Mitkä sun mielestä on sellasia yleisiä ympäristötekijöitä jotka ahdistuneisuushäiriöihin liittyy?

Iris: No kaikkein parhaiten tunnettu riskitekijä on stressi, ja liiallinen stressi. Stressihän yleensä jaetaan hyvään ja huonoon stressiin. Ainakin stressitutkijat jakaa näin.

Hyvä stressi on siis tämmöstä stressiä joka valmistaa johonkin. Lukee vaikka johonkin tenttiin tai valmistautuu pitämään esitelmän, niin silloin on hyvä että on vähän stressaantunut että saa ne asiat tehtyä. Yleensä se esitelmäkin menee paremmin kun sitä vähän jännittää etukäteen, niin siihen pystyy keskittymään paremmin. Ainakin itselläni on näin.

Mut sit tietysti jos se stressi on kroonista ja jatkuvaa niin silloinhan sillä on haitallisia vaikutuksia. Ja nimenomaan tämmönen haitallinen, pitkittynyt stressi on riskitekijä ahdistuneisuushäiriölle. Ihan missä elämänvaiheessa tahansa, mutta se on etenkin vahingollista silloin kun se tapahtuu lapsena.

Puhutaan tämmösistä kriittisistä periodeista tai sensitiivisistä periodeista, jolloin meillä aivoissa kehittyvä vähän eri tahtia eri toimintoja säätelevät aivoalueet. Tiedetään, että jos lapsi kokee paljon stressiä sinä aikana kun näitä tunteita säätelevät aivoalueet kehittyvä, niin se kehitysprosessi jää, tai se on erilainen kuin silloin jos se henkilö ei koe stressiä. Tän on osoitettu lisäävän riskiä ahdistuneisuushäiriöihin myöhemmällä iällä.

Markus: Niin että se stressi on myös sellanen vaiheittainen, että jossain vaiheessa me voidaan kokea enemmän sitä huonoa stressiä mitä sä mainitsit ja jossain tilanteissa taas ollaan vahvemmillä? Onks se jotenkin aikaan liittyvä asia?

Iris: On. Usein puhutaan just ympäristötekijöistä ja geeneistä tavallaan kahtena irrallisena asiana. Mun mielestä niitä on todella vaikeaa erottaa toisistaan, koska ne ympäristötekijät ja perintötekijät eli geenit, nehan vaikuttaa meihin ihan jatkuvasti. On hirveen vaikeaa sanoa että mikä aivojen prosessi sitten on pelkästään geenien aiheuttamaa tai joku ois pelkästään ympäristötekijöiden aiheuttamaa, kun ne ympäristötekijät vaikuttaa meidän aivoissa silloin kun me kehitytään.

Tavallaan ehkä vois ajatella että ne geenit antaa jonkunäkösen pohjapiirustuksen sille miten meidän aivot ylipäättään muotoutuu, ja kaikilla meillähän on suunnilleen samat hermoyhteydet ja samat aivoalueet tietyissä paikoissa. Aivojen anatomia on hyvin samankaltainen ihmisten välillä, jos vaikka tehdään aivokuvantamista. Mut että miten ne yhteydet eri aivoalueiden välillä toimii, ja aivoalueet nimenomaan siinä niiden aivoalueiden välillä mitkä säätelee ahdistuneisuutta, niin niitten kehittymiseen se stressi voi vaikuttaa silloin lapsuusaikana.

Ja sit voi olla että ihminen pärjää hyvin vaikka 10, 20 vuotta, mut sitte tulee joku tämmönen hyvin stressaava elämäkokemus. Jää vaikka työttömäksi tai tulee avioero, niin se voi olla että silloin ne aivoalueet on kehittänyt vähän eri tavalla silloin lapsuudessa, ja voi olla et on sen takia herkempi tämmösille stressaaville kokemuksille aikuisiässä.

Markus: Eli on asioita joihin me voidaan itse vaikuttaa, ja asioita joihin me emme voi itse vaikuttaa?

Iris: Mehän ei itse voida geeneillemme mitään, ne me ollaan peritty vanhemmilta. Eikä me oikeastaan voida meidän lapsuusiän kasvuympäristöllekään mitään. Mut että aikuisiässä meillä on mahdollisuus tehdä valintoja meidän oman elämän suhteen kuitenkin jossain määrin. Esimerkiksi just nää terveelliset elämäntavat mistä oli puhetta.

Positiivisena viestinä se, että mikä meille on annettu tavallaan syntymässä ja kehityksen aikana, niin sehän ei oo mikään pysyvä tila, vaan meidän aivot on itseasiassa hyvin muovautuva elin. Meidän aivot muovautuu jatkuvasti kaikkien kokemusten perusteella.

Markus: Varmasti meidän kuuntelijat tällä hetkellä miettii että pystynks mä erottamaan et mitkä on niitä asioita mihin mä voin vaikuttaa ja mihin en. Tämmönen oikein perinteinen stoalainen kysymys tässä kuitenkin on olemassa. Niinku sä sanoit, on paljon asioita mihin emme voi vaikuttaa. Näetkö sä sitten niiden elämäntapojen ohella... Sä puhuit stressistä. Miten me voidaan sitten säädellä sitä stressiä, että me oltais enemmän hyvän stressin ku huonon stressin puolella?

Iris: No siihen varmaan jokaisen pitää löytää ne omat stressinhallintatyökalut, ja tavallaan semmoset asiat mistä itse nauttii elämässä, ja sillä tavalla yrittää hallita sitä stressiä. Mä en oo stressinhallinnan ammattilainen, et mä en oikein osaa antaa semmosia kaiken kattavia vinkkejä, mut ehkä se mun vinkki ois se että jos tuntee itsensä kovin stressaantuneeksi, niin sit kannattaa matalalla kynnyksellä hakee apua siihen ongelmaan. Psykologeillahan on valtava työkalupakki just tämmöseen stressinhallintaan, ja ihan niinku pienistäkin asioista voi olla sit yllättävän suuri apu.

Se ahdistuneisuushäiriöistä tiedetään, että ne helposti kroonistuu. Eli sitä apua kannattaa hakea hyvin varhasessa vaiheessa, koska se on silloin tehokkaampaa. Nimenomaan on paljon tämmösiä psykososiaalisia hoitomuotoja, että ei välttämättä edes tarvi tukeutua lääkehoitoon, vaan ihan tämmösiä elämänhallintaan liittyviä asioita joilla voi olla suuri merkitys siinä miten stressaavaksi sen oman elämänsä kokee.

Tärkein asia siinä on itseasiassa se oma kokemus siitä asiasta, koska jotkut asiat jotka on jollekin ihmiselle hyvinkin stressaavia, niin toinen saattaa olla edes ajattelematta et se vois olla yhtään stressaavaa. Että tärkeintä on se oma kokemus siitä tilanteesta.

Markus: Aivan. Jos ajatellaan niin että, jos lähtökohta on se että me emme omalle genetiikallemme voi mitään, ja me peritään asioita mille emme voi vaikuttaa, niin miten sä toisit sit semmosta toivoa niille ihmisille? Miten he voisivat kuitenkin kokea elämänsä niin että he eivät ole jotenkin tuomittu johonkin sairauteen, siitä huolimatta että heillä tämmöset geenit voi ollakin?

Iris: No meillä kaikillahan on alttius joihinkin sairauksiin. Toisilla se sit on ehkä enemmän mielenterveyden puolella, ja toisilla on sit sydän- ja verisuonitauti. Tai voi olla syöpäriski kohonnut, tai diabetesriski, riippuen perheestä ja se on musta yllättävää miten samankaltaset ohjeet tepsii näihin kaikkiin tän tyyppisiin sairauksiin.

Eli kyllä mä sanoisin et semmonen... Ylipäätään puhuttiin stressinhallinnasta ja siitä riittävästä ja hyvälaatuisesta unesta, mutta sit myös liikunta on semmonen joka on osotettu olevan erityisen tärkeä ahdistuksen ja masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Joissain tutkimuksissa on havaittu että säännöllisellä liikunnalla on ihan yhtä suuri ahdistusta vähentävä vaikutus ku esimerkiksi lääkehoidolla, ja terveellinen ruokavalio on tärkeä aivojen toiminnan kannalta, ja päihteiden välttäminen.

Markus: Kiitos Iris Hovatta kovasti hyvästä informaatiosta. Me jatketaan vielä samasta aiheesta meidän seuraavassa podcast-jaksossa. Kiitoksia kuuntelija että olit mukana, ja ihan kohta kuullaan lisää.