

Tunteiden tunnistaminen, erottelu, ja niiden säätely ovat tärkeitä kykyjä mielenterveyden, vanhemmuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. Kaikki ihmiset tuntevat tunteita, mutta osalle meistä niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on vaikeampaa. Monesti tunteita on myös vaikea erottaa ruumiillisista tuntemuksista. Tällaista persoonallisuuden piirteistöä kutsutaan aleksitymiaksi (käännös: ei sanoja tunteille). Siihen katsotaan liittyvän myös korostuneen käytännöllinen ajattelutyyli, joka keskittyy ulkoisen maailman yksityiskohtiin, ja pitää ihmisen sisäistä maailmaa vähemmän tärkeänä tai kiinnostavana. Viimeistä piirrettä kutsutaan ulkokohtaiseksi ajattelutyyliksi. Aleksitymiassa esiintyy lisäksi mielikuvituksen puutetta, heikentynyttä kykyä empatiaan sekä vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Aleksitymia on yleinen piirre tai piirteiden ryvä, jota esiintyy vajaalla 15 prosentilla yleisväestöstä. Tosin FinnBrain-väestössä yleisyys on ollut selvitystemme mukaan vain 3-4 prosentin luokkaa. Aleksitymiaa itsessään ei pidetä mielenterveys- eikä persoonallisuushäiriönä, vaan sen ajatellaan olevan tiettyjen persoonallisuuspiirteiden jatkumo, eli kaikki ihmiset ovat enemmän tai vähemmän aleksityymisiä. Tästä huolimatta aleksitymia näyttää altistavan ihmisiä useille terveysongelmille kuten masennukselle, ahdistuneisuushäiriöille, syömishäiriöille, päihteiden ongelmakäytölle sekä korkealle verenpaineelle. Yksi selitys näille yhteyksille on, että aleksityymiset ihmiset saattavat – mahdollisesti huomaamattaan – kärsiä kroonisesta stressistä.

FinnBrain-tutkimustuloksemme viittaavat siihen, että aleksityymiset ihmiset saattavat jakautua kahteen hyvin erilaiseen ryhmään tai alatyyppiin. Ensimmäinen alatyyppi tunnistaa ja myöntää kokevansa ongelmia tunneilmaisussa, ja tämä ryhmä myös kokee eniten masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Toinen alatyyppi, joka koostuu suurelta osin miehistä, saattaa olla yhtä lailla kyvytön ilmaisemaan tunteitaan, muttei koe tätä piirrettään niinkään ongelmaksi. Voisi kenties olla niin, että ulkokohtainen ajattelu, jossa omia tai muiden tunteita ei pidetä tärkeinä, suojelee heitä masennukselta ja ahdistuneisuudelta. Saattaa kuitenkin olla niinkin, että sama piirre voi altistaa yksilön epäterveille keinoille säädellä omia tunteitaan, kuten päihteiden liikakäytölle tai ylensyönnille.