

KROONINEN KIPU JA MASENNUS

Sekä pitkäaikaisesta sairaudesta johtuva krooninen kipu että masennusoireyhtymä aiheuttavat toimintakyvyn heikkenemistä. Joskus onkin vaikea erottaa, mikä on pitkään jatkuneesta sairaudesta kärsivän ihmisen rajoittuneen toimintakyvyn aiheuttaja. Kroonisen kivun ja masennuksen syy-seuraussuhteita on monien tutkimusten yhteydessä pohdittu, mutta selvää on ainakin se, että pitkäaikainen kipu esiintyy usein masennuksen kanssa. Onhan jo maalaisjärkeen käypää, että pitkäaikaissairastaminen jättää ihmisen mieleen ja tunteisiin oman leimansa, joka voi olla tummasävyinen, alavireinen ja jopa toivottomuuteen taipuvainen. Tunnetilojen vaihtelu kuuluu toki normaaliin elämään ja me kaikki tarvitsemme lohdutusta, läheisyyttä ja kuuntelua, erityisesti silloin kun meitä kohtaa menetys tai elämän koettelemukset, joiden painoa me emme yksin kestäisi. Masennuksella, varsinkin pitkään jatkuessaan, on kuitenkin niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden kannalta haitallisia vaikutuksia, joiden hoitoon kannattaa kiinnittää ajoissa huomiota. Masennus voi ilmetä syyllisyydentuntoisuutena, vaikka mitään erityistä rikkomusta ei ihmisen omallatunnolla olisikaan. Arvottomuuden tunne, ruokahaluttomuus, unihäiriöt ja erilaiset kivut ja säryt voivat myös olla masennuksen oireita. Toisinaan masennus ilmenee väsymyksen tunteena, johon liittyy saamattomuutta ja aloitekyvyttömyyttä.

Masentuneisuus kipupotilaalla ei siis ole mitenkään epätavallista. Mielenkiintoista olisi löytää keinoja masennuksen voittamiseksi. Tässä usein auttaa se, että tunnistamme ajattelun, tunteiden ja toiminnan yhteenkuuluvuuden. Masennukseen liittyvät kielteiset ajatukset aikaansaavat luonnollisesti tunteissa vastaavan tilan, joka puolestaan johtaa jonkinlaiseen toimintaan – tai toimimattomuuteen. Voimavaramme voivat valua tyhjiin kuin vesitynnyristä, joka on täynnä reikiä. Esimerkiksi kielteiset ajatukset, jotka eivät edes pidä paikkaansa tai eivät auta meitä pääsemään tavoittelemaamme päämäärään, voivat viedä meiltä voimat harrastaa, seurustella ystävien

kanssa tai ylläpitää fyysistä kuntoa. Näin emme voi myöskään ammentaa voimavaroja tulevaisuuden varalle.

Ajatukset, tunteet ja teot

Jos ajatukset herättävät meissä tunteita, ja mielialamme on alavireinen, olisiko syytä tarkistaa ajatuksiamme? Mutta tässä tulee ensimmäinen ongelma: miten saada kiinni ohikiitävistä ajatuksista, jotka ovat salamanno-peita, automaattisia ja ääneen lausumattomia. Olemme usein unohtaneet ajatuksen, joka jossain tilanteessa mieleemme juolahtaa, kun jo seuraava ajatus tupsahtaa mieleemme. Emme siis aina ole ajatuksiemme tasalla – puhumattakaan siitä, että me niitä jotenkin hallitsisimme.

Yksi esimerkki ajatuksesta, joka saa aikaan kielteisiä tunteita, on yleistäminen: *aina, kaikki, kukaan, ei koskaan...* Emme useinkaan pysähdy kyseenalaistamaan tai tarkistamaan, onko totta että: *"Ikinä kukaan ei tee mitään..."* tai että: *"Aina epäonnistun..."*. Jos joskus on käynyt näin, tai useinkin käy näin, niin se ei kuitenkaan tarkoita "aina", sillä yksikin poikkeus kumoaa säännön. "Juuri viime viikollahan onnistuinkin siinä..."

Joskus saatamme arvioida virheellisesti omat voimavaramme tai kohtaamamme vastoinikäymisen. Emme useinkaan kyseenalaista ajatuksiamme ja olettamuksiamme jossain tilanteissa vaan tietysti kuvittelemme olevamme oikeassa. Ja sitten toimimme ikään kuin olettamuksemme olisi totta. Eli "Kun ihminen ajattelee väärin, hän myös toimii väärin" (p. Jukka Norvanto).

Yksi keino voimavarojen lisäämiseen, apuna jaksamiseen kroonisen kivun kanssa, ovat omakohtaiset onnistumiskokemukset kivunhallinnassa ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa. Mutta onnistumiskokemuksia ei tietenkään saa, jos ei edes yritä eli kokeile, onnistuisiko jokin asia. Jos ihmisellä on taustalla jo monia epäonnistumisen kokemuksia,

tulee helposti tunne, ettei kannata enää yrittää. Näin syntyy noidankehä, jossa kroonisesta kivusta kärsivä ihminen usein pyörii. Epäonnistumisen kokemukset vievät uskon omiin kykyihin selviytyä tilanteista ja se helposti johtaa toivottomuuden tunteisiin muidenkin asioiden suhteen. Uskonpuute onnistumisen mahdollisuuksiin saa aikaan kielteisen suhtautumisen, joka värittää myös tunteitamme kielteisiksi. Tunnetilamme vuorostaan ohjaa havaintojamme: tulemme tietoisiksi monista kielteisistä asioista ympärillämme, ollen ikään kuin sokeita valopilkuille, joita seassa saattaa myös olla. Muistimme toimii samalla tavalla: helpoiten löytyy ikäviä muistoja, kun mieliala on maassa.

Käsitykset ja uskomukset

Ihminen käsittelee jatkuvasti tietoa - niin ympäristöään kuin itseään ja toimintaansa koskevaa tietoa, ja arvioi erilaisia toimintatapoja ja niiden tuloksia. Ihmisellä on odotuksia omasta pystyvyydestään toteuttaa jokin teko halutun tavoitteen saavuttamiseksi. Kun ihminen uskoo pystyvänsä johonkin suoritukseen, niin hän todennäköisesti myös ryhtyy toimeen ja on aktiivinen tavoitteen suhteen eikä lanista helposti mahdollisten vastoinkäymisten edessä. Myöskin kipuun sopeutuminen ja hoidosta saatu hyöty ovat yhteydessä yksilön asenteisiin, uskomuksiin ja hallintakeinoihin. Esimerkiksi potilaan odotukset ja usko annettavaan kivunlievitykseen lisäävät hoidon tehoa. Yksilön pystyvyyksiä voidaan käyttää apuna määrittämään sopeutumista krooniseen kipuun. Kroonisilla kipupotilailla tehdyissä tutkimuksissa on selvinnyt, että ne potilaat, jotka arvioivat pystyvänsä hallitsemaan kipua ja oireita ja toimimaan arkielämässä, oli positiivisempi mieliala ja vähemmän masennusoireita ja toivottomuutta kuin niillä potilailla, jotka arvioivat oman pystyvyytensä heikoksi.

Tutkimusten mukaan pystyvyysodotuksiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi havainnoimalla toisten toimintaa, erityisesti heidän onnistumiskokemuksiaan. Vertaistukiryhmä voi olla erittäin hyvä keino kasvattaa omia pystyvyyksiä – joku toinen on sairastunut samanlaiseen tai kenties vaikeampaankin sai-

rauteen ja kuitenkin hän jaksaa, pystyy tekemään niitä ja näitä asioita ja hänellä on tavoitteita elämälleen. ”Kenties minäkin voisin...”

Toinen keino vahvistaa käsityksiämme ja odotuksiamme on saada joku suostuttelemaan meitä tekemään niitä asioita, joihin oma uskomme ei ihan riitä. Eli sanallinen taivuttelu, kannustus, ohjaus ja houkuttelu saa yksilön astumaan omien rajojen ulkopuolelle, yli sen mihin itse arvioi pystyvänsä. Tietysti on hyvä saada suostuttelijaksi sellainen henkilö, jolla on ammattitaitoa asian suhteen ja myös tuettavan paras mielessään. Fysioterapeutti on esimerkki ammattihenkilöstä, joka kannustaa potilasta turvallisissa olosuhteissa yrittämään parhaansa ja joskus ylittämään itsensä. Usein on kyse siitä, että meidän tulee voittaa omat pelkomme, aikaisempien kokemusten jättämät jäljet, jotta voisimme kokea onnistumista, vaikka vain pienissä edistysaskelissa. Ne kuitenkin kannustavat meitä yrittämään ja lisäksi antavat meille kaivattua kohennusta mielialaan, jonka avulla taas jaksamme eteenpäin.

Todettu sairaus vai koettu terveys?

On siis tärkeää miten ajattelemme, sillä ajatuksemme ohjaavat niin tunteitamme kuin myös tekojamme. Koettu terveys voi olla potilaalle itselleen merkityksellisempää kuin lääketieteellisesti todettu sairaus, sillä koetun terveyden määritelmä pitää sisällään oireiden merkityksen yksilölle. Se ei siis kerro mikä on sairaudesta johtuva kudosvaurio, joka aiheuttaa toiminnanvajausta ja vaikeuttaa yksilön suoriutumista, vaan määrittelee sen, minkälaiseksi hän kokee terveydentilansa.

”Ja vielä, veljet, kaikki, mikä on totta, mikä kunnioitettavaa, mikä oikeaa, mikä puhdasta, mikä rakastettavaa, mikä hyvältä kuuluvaa, jos on jokin avu ja jos on jotakin kiitettävää, sitä ajatella; mitä myös olette oppineet ja saaneet ja minulta kuulleet ja minussa nähneet, sitä tehkää, niin rauhan Jumala on oleva teidän kanssanne”
Fil. 4:8-9

Vuokko Hägg

psykologi
Kirurginen sairaala, Kirurgian klinikka,
Fysiatrian poliklinikka
vuokko.hagg@hus.fi