

# Kipu on, mutta se ei haittaa

**Yksinkertainen kysymys: Mitä on kipu? Miten sinä ymmärrät kivun ja mitä vastaisit, jos joku sitä sinulta kysyisi? Ei sitä, millaista on kipu, koska se on eri asia.**

**YLEENSÄ KIPU KÄSITETÄÄN** epämiellyttäväksi tuntemukseksi, mutta määritelmän mukaan se on ahdistava kokemus, johon voi liittyä kudosvaurio. Kipukokemus sisältää epämiellyttävän tuntemuksen lisäksi erilaisia tunteita, uskomuksia, käsityksiä ja asenteita sekä erilaisia sosiaalisia tekijöitä. Sana, joka määritelmästä tulee selittää, on kokemus.

## Kipu on kokemus, johon liittyy merkitys

Usein ajatellaan, että kokemus on jotain ainutlaatua, joka sattuu hyvin harvoin. Itse asiassa arkemme on täynnä kokemuksia. Emme vain tunnista niitä kokemuksiksi, koska emme osaa sanoa mitä on kokemus, vaikka käytämme sujuvasti kokemus-sanaa.



*Jos kroonisen kivun kanssa haluaa tulla toimeen, elämässä kannattaa keskittyä itselle merkityksellisiin asioihin."*

Kivun ymmärtäminen määritelmän mukaan kokemuksena helpottaa tulemaan toimeen sen kanssa, koska silloin siihen pystyy itse vaikuttamaan hyvin paljon. Kokemuksen ymmärtäminen ei paranna kipua, mutta se auttaa käsittämään, minkä vuoksi kivun kanssa on vaikeampi tulla toimeen silloin, kun elämässä menee huonosti tai kun ahdistaa. Toisaalta kokemuksen käsite kuvaa sitä, minkä takia kaikki näyttää valoisammalta silloin kun matkustaa eksoottiseen paikkaan tai kun

on uppoutunut mieliharrastukseen. Kipu, elämäntapahtumat ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa.

Kokemuksella tarkoitetaan sitä, että jokin asia jää mieleen. Se on jollakin tavalla tärkeä ja merkityksellinen. Kokemukseen liittyy aina merkitys, jota ilman kokemus ei ole kokemus. Asiat voivat olla hyvin arkisia, kuten bussikuskin aamutervehdys tai yhteinen leikkituokio lapsen kanssa.

Kokemus ei ole joko hyvä tai paha, eikä kokemuksia voi verrata toisiinsa, koska kokemuksia on erilaatuisia. Käytännön esimerkkinä olkoon syöpäkipu ja lonkka-proteesileikkauksen jälkeinen kipu. Uskon, että syöpäkipu herättää sinussa kielteisiä ajatuksia ja tunteita, koska syöpään yhdistetään vahva kielteinen merkitys. Polviproteesioperaation jälkeisen kivun merkitys on myönteinen, koska "se kuuluu asiaan". Myönteistä merkitystä lisää se, että operaatiosta mahdollisesti seuraa polvikivun helpottaminen ja liikuntakyvyn palautuminen. Tähän liittyy myös toivo paremmasta. Ihminen haluaa uskoa, että leikkauksesta aiheutuneesta kivusta seuraa jotain hyvää. Kivun merkitys riippuu tilanteesta, jossa sitä tulkitsee. Tämä vahvistaa käsitystä kivun yksilöllisyydestä.

Merkitysten antaminen tapahtuu mielessä sen mukaan, mitä tiedämme kivusta, mitä muut ovat siitä kertoneet, mi-

tä tunteita se meissä herättää ja miten ajatteleme sen vaikuttavan elämäämme. Merkitys vastaa kysymykseen: Mitä ajattelet kivusta? Merkitys tekee kokemuksen ymmärrettäväksi. Mitä kielteisempi merkitys, sitä vaikeampi on kivun kanssa tulla toimeen ja sitä huonompi tulos on erilaisilla hoidoilla.

Tarkkaan ottaen nimi, jonka annamme kokemukselle, on ajatteluprosessin tulos, johon sisältyvät epämiellyttävä tuntemus, kaikki tunteet, uskomukset, asenteet ja kä-

sitykset kivusta sekä elämäntilanne, joka esitetään kuviossa 1.

## Kipuun liittyy tunteita

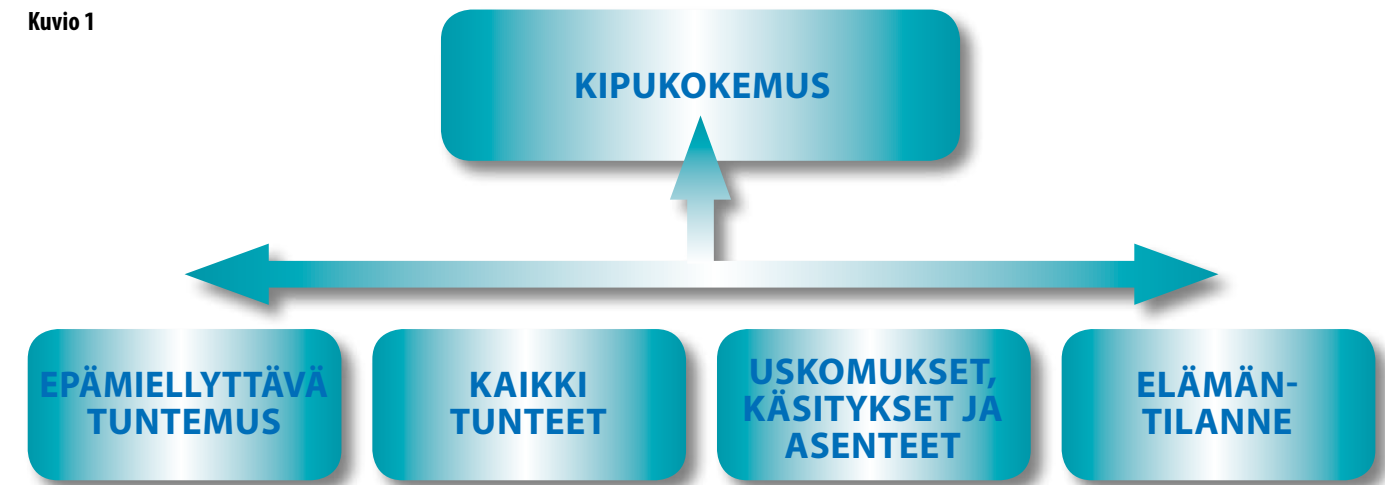
Tunteet ovat keskeinen tekijä kipukokemuksessa. Yhtälö on yksinkertainen: mitä enemmän on myönteisiä tunteita, sitä vähemmän on kielteisiä tunteita ja sitä vähemmän niistä on haittaa. Se tarkoittaa vähemmän kivun kielteistä merkitystä ja siten helpompaa elämää. Mistä sinä saat myönteisiä tunteita? Tee sitä. Missä tilanteissa unohdat kivun? Tee sitä.

Myönteiset tunteet vähentävät herkkyyttä kokea kipua. Arkikielellä tämä tarkoittaa sitä, että kivun sietokyky eli toleranssi nousee. Kivun tulee olla entistä voimakkaampaa, jotta se pääsee tietoisuuteen häiritsemään elämää. Myönteiset tunteet myös ehkäisevät kivun kroonistumista. Mitä enemmän on myönteisiä tunteita ja uskoa itseensä, sitä pienempi on riski kroonisen kivun kehittymiselle. On myös näyttöä siitä, että myönteiset tunteet vähentävät kipua ja siihen liittyvää ahdistusta ja vastaavasti lisäävät aktiivisuutta elämään. Kun saa toteuttaa itseään ja kerätä onnistumisen kokemuksia, alttius ahdistukselle ja masennukselle vähenee.

Kivun ajattelemisen pelottavana ja vaarallisena aiheuttaa poikkeuksetta ahdistusta ja kyvyttömyyden tunteita. Nämä tulevat näkyväksi erilaisena kipukäyttäytymisenä, kuten välttämiskäyttäytymisenä tai itsetarkkailuna. Johdonmukaisesti tästä voimme päätellä, että ajattelun muuttaminen vähentää kielteisiä tunteita ja kipukäyttäytymistä. Edelleen keskeinen kysymys on: "Mitä sinä ajattelet kivustasi?"

Usein kipujen kanssa eläviä kehoitetaan harrastamaan liikuntaa. Todellisuudessa mikään liikunta, kuntosaliharjoittelu tai muu ei paranna kroonista kipua, eikä mikä tahansa liikunta edes helpota sitä. Sen sijaan liikunta ehkäisee ylipainoa ja diabetesta, se lisää lihasvoimaa ja nivelten kuormituskestävyyttä. Liikunta parantaa koordinaatiota, joka ehkäisee kaatumisia. Se virkistää aivotoimintaa ja parantaa keskittymiskykyä vain muutamia esimerkkejä mainitakseni. Lääkkeetkään eivät paranna kroonista kipua. Ne vain turruttavat kipua

Kuvio 1



ja saattavat aiheuttavat ongelmia muistiin, keskittymiseen, vireystilaan, uneen ja suolistoon.

## Kroonisen kivun hyväksyminen

Toistaiseksi olemassa olevan käsityksen mukaan kroonista kipua ei voi parantaa, mutta sen kanssa oppii elämään. Hyväksyminen sanana herättää usein epäluuloja ja vastenmielisyyttä, joten se korvataan sanoilla tulla toimeen, selviytyä, sopeutua, pärjätä ja elää sovussa.

Vastenmielisyyttä hyväksymistä kohtaan johtuu siitä, että hyväksyminen käsitetään luovuttamisena tai heikkoutena, kun sen merkitys on täysin päinvastainen. Hyväksyminen tarkoittaa kroonisen kivun yhteydessä vahvuutta, rohkeutta, päättäväisyyttä, pitkäjänteisyyttä, uuden oppimisen kykyä ja valistuneisuutta.



*Kroonisesta kivusta huolimatta elämästä voi nauttia ja olla onnellinen."*

Perimmäinen kysymys kuuluu: Haluatko elää vai taistella? Taistelu kipua vastaan tarkoittaa, että ajatukset ja mieli ovat koko ajan kiinni kivussa. Elämä on kipukeskeistä ja parannuksen hakemista, jolloin elämä jää elämättä.

Jos kroonisen kivun kanssa haluaa tulla toimeen, elämässä kannattaa keskittyä itselle merkityksellisiin asioihin. Antaa kivun olla ja hyväksyy sen olemassaolon. Kun antaa kivulle rauhan, siitä myös kärsii vähemmän. Kipua ei voita sotimalla si-

tä vastaan. Sen voittaa lopettamalla sodan. Taistelun voi voittaa, mutta sodan häviää. Eikä kyse ole tahdosta. Ihminen ei pelkällä tahdonvoimalla selviä edes flunssasta.

Hyväksyminen ei ole joko-tai-käsite, eikä päätös vaan prosessi. Koska hyväksymistä ei voi mitata, ei voida sanoa, onko joku hyväksynyt kipunsa vai ei. Se selviää siitä, miten kroonikko itse kuvaa elämänsä ja suhdettaan kipuun. Toisin sanoen, mitä hän ajattelee kivustaan ja mitä se hänelle merkitsee.

Tutkimusten mukaan hyväksyminen on yksi parhaista tavoista selvittää kroonisen kivun kanssa. Usein käytettyjä tapoja ovat ajatella jotain pahempaa ja positiivinen ajattelu, kuten esimerkiksi: "Onneksi ei sattunut pahempaa". Näiden ohella muita käytettyjä menetelmiä ovat jonkin muun kuin kivun ajattelemisen, kivun kieltämisen sekä kivun välttäminen.

Ajatusten suuntaaminen muuhun kuin

korvataan se jollakin toisella. "Korvaushoito" ei toimi eikä ole järkevä ratkaisu. Usein paras tapa päästä ongelmasta eroon on sen kohtaaminen hyväksymällä todellisuuden.

Aidoimmillaan hyväksyminen on sitä, että ei ota mitään tilalle: ei ajattele jotain muuta, ei puhu rauhoittavasti itselleen, ei kiellä tai peitä kipua eikä anna sille uutta myönteistä merkitystä. Aitoa hyväksymistä on se, että ottaa vastaan tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset sellaisina kuin ne tulevat arvostelematta niitä. Tällöin ei ole ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, joita haluaa ja jotka ovat hyviä. Ei myöskään ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, jotka ovat pahoja ja ei-toivottuja. On vain ajatuksia ja tunteita.

Hyväksymisellä tarkoitetaan sitä, että elämä on tässä muodossaan hyvää. Kipua ei ole tarvetta tuomita tai paheksua, eikä myöskään ole tarvetta vähentää kivun määrää tai välttää sitä. Kipu on, mutta se ei haittaa.

Voidaan siis sanoa, että kroonisesta kivusta huolimatta elämästä voi nauttia ja olla onnellinen. Jokainen määrittelee oman onnellisuutensa. Koska tunteeseen elämään ei ole paluuta, uusi onni on erilaista kuin ennen, mutta ei yhtään huonompaa. Meillä on vain yksi elämä. Mihin sinä sen käytät?



**Tapio Ojala**  
terveystieteiden  
tohtori

Lisää aiheesta Tapio Ojalan kirjassa Kivun kanssa.