

Kirjaudu ja osallistu keskusteluun!

LeenaLhdesmki

ken tietä käy tien on vanki, vapaus on umpihanki.

Tykkää Jaa 14 henkilöä tykkää tästä. Ole kavereistasi ensimmäinen.

♥ 1 Suosittele

 Hae

Ajatuksia kroonisen sairauden hyväksymisestä

23.11.2014 14:34 Leena Lähdesmäki Sairaus ilmoita asiatan viesti

Pitkäaikainen sairaus on monesti erityisen vaikea käsiteltävä mitä tulee minäkuvaan.

Muuttuvan liikuntakyvyn ja muuttuvien kehon äärien kanssa on haastavaa oppia elämään. Ajatus taipuu hitaasti mukaan, usien paljon hitaampaa miten fyysinen muutos tapahtuu. Sopeutumisen kanssa kulkee käsikädessä jatkuva luopuminen asioista joihin ei enää pysty. Olennaiseksi hyväksymisprosessissa muodostuukin siihen keskittyminen, mihin vielä kykenee.

Mieli pyrkii sopeutumaan muutokseen ja joskus tulee ylilyöntejä kun ihminen on taipuvainen vertaamaan kokemaansa automaattisesti näkemäänsä ja kokemaansa. Täytyy oppia käsittelemään sanoja kuten, liikuntarajoitteisuus, vammaisuus, avustaja, tuki, apuväline, pyörätuoli, keppi, inkontinenssi, turvotus, ylipaino, alipaino, krooninen kipu, 'en pysty', avuttomuus, luopuminen, 'vältän liikkumista koska pelkään kipua' yms.

**Leena Lähdesmäki**

Harvinaisen sairauden, vanhemmuuden, merkityksellisyyden, omanarvontunnon ja byrokratian kanssa tasapainoileva liikuntarajoitteinen rivikansalainen

[Näytä koko profilli](#)

PUHEENAIHEITA TÄNÄÄN

Rosvosta Hyväksikäyttö Lasse Männistö
Hallitus demokratia maanpuolustus
Suomen puolustusvoimat Virkamies Perustulo
Byrokratia hallitus

PUHEENAIHEESEEN LIITTYVÄÄ

Jos olisin tiennyt...
Riku Mattila
Elämän päättämisestä päättämisestä
Riku Mattila

SUOSITUIMMAT PUHEENVUOROT

Minä ja pakkoruotsi
Jaakko Häkkinen
Laillisesti ryöstetyt
Kari Rosenlöf
Lasse Männistö jättää eduskunnan
Pekka Lukkala
Häpeätahra
Kimmo Kiljunen
Tasa-arvon ja feminismin ero?
Henry Laasanen
On Sipilän vuoro munata itsensä
Ari Alσιο
Suomen kieli ja kulttuuri - eikö teitä hävetä?
Henry Björklid

[Lisää suosituimpia](#)

Kun sairauden luonne on sellainen että kehonkokemus ja kyvyt vaihtelevat tai muuttuvat jatkuvasti aiheuttaa tämä ison haasteen päivittäiselle minäkäsitykselle.

Kun joku kysyy ; 'Kuka sinä olet ja miten itseäsi kuvailet' voi vastaus vaihdella päivittäin. Erityisen hankalaa tämä on silloin kun terveytesi ympärillä häärrää joukko vaihtuvia terveydenhuollon ammattilaisia jotka jokainen tulkitsevat sinua ensinnäkin omien taitojensa ja kokemustensa kautta ja sitten koettavat ymmärtää sinua lukemalla taustatietojasi jotka voivat sitten vaikuttaa olevan ristiriidassa keskenään.

Tämä entisestään lisää sitä hankaluutta mitä koemme itseämme toisille kuvaillessamme, koska olemme itsekin tietoisia tästä ristiriidasta, etenkin jos ajatusprosessi on itselläkin kesken ja huomanneet usein miten vastaanottaja muuttuu epäileväksi tai suoraan sanoen torjuvaksi. Tämä saattaa pitkässä juoksussa aiheuttaa sen että itsestämme kertoillessamme vastaanottajan herkkyyt, huomaavaisuus ja kyky yhteydenluomiseen nousee tärkeämpään osaan kuin se mitä itsestämme koemme.

Esim. hyvässä hengessä koemme tilan turvalliseksi ja osaamme paremmin kuvailla itseämme, kun taasen kokiessamme ilmapiirin tylyksi, kyseenalaistavaksi tai torjuvaksi voi moni mennä niin suppuun ettei saa sanaakaan sanotuksi, tai alkaa alitajuisesti arvailemaan miten saa vastatuksi siten että vastapuoli on tyytyväinen, ihan vain päästäkseen tukalasta tilanteesta pois tai säästyäkseen epäilyksenalaiseksi joutumisen henkisesti raskaalta taakalta. Anturat ovat herkästi pystyssä koska tässä kuormittavassa prosessissa jatkuavasti arvioimme millaisen henkisen taakan kanssa kykenemme elämään ja usein ulkopuoliset, tahattomastikin, lisäävät sitä taakkaa huomaamattaan vaikka olisivatkin alunperin halukkaita auttamaan.

Näitä tunteita ja kokemuksia ei tule pelätä. Ne kuuluvat hyväksymisen prosessiin, mutta niitä on hyvä oppia tarkastelemaan ja ennakkaikkea tunnistamaan.

Esim. ei ole epätavallista että ihminen joka menettää äkillisesti ison osan toiminatkyvystään saman aikaisesti alkaa tuntea itsensä esimerkiksi hyvin vanhaksi. Koska hän automaattisesti liittyy hitauden, liikkumisenvaikeudet ja kivut ulkoapituista kokemuksistaan vanhuuteen.

Tai ihminen joka ei kovan väsymyksen kourissa pysty kunnolla ajattelemaan tai puhumaan, alkaa tuntea itsensä tyhmäksi, vaikka kyse onkin sairauden aiheuttamasta väliaikaisesta toimintahäiriöstä, ei perustavanlaatuisesta ominaisuudesta.

Tai ihminen joka ei vielä ole saanut kokonaiskuvaa omasta jaksamisestaan, tekee suunnitelmia jotka eivät

Tietoa blogipalvelusta Luo itsellesi blogi

Kirjautu sisään

hyväksymisessä mutta sairaudessa tapahtuu ylittävä ennakoimaton muutos (kuten kroonisissa sairauksissa usein käy) ja joudutaan perumaan sovittuja asioita. Tällöinkään ei tietenkään ole kysymys henkisestä heikkoudesta vaan siitä että ymmärrys itseä ja sairauttaan kohtaan on vielä rakennusvaiheessa.

Luonnollisesti ympäristön reaktiot näihin tilanteisiin joko vahvistavat tai hävntävät väärinkäsityksiämme istestämme

Rakennusvaiheen tärkein palikka on sen perusajatuksen ymmärtäminen että Sinä olet ihana, tarpeellinen, riittävä ja hyvä ihminen, jolla on fyysinen vajavuus. ja nyt haasteena on oppia tekemään ja ajattelemaan kaikkea sitä mitä enekin ,omien rajoitusten puitteissa toki, vain toisella tavalla kuin ennen, sairauden rajoilla. Etsien kiertopolkuja ja uusia konsteja.

Ja juuri näistä syistä tämän kirjoituksen kirjoitin, toiveena että tämä tavoittaa mahdollisimman monta ketä se koskettaa , toiveena viedä jokaisen hyväksymisprosessia hitusen eteenpäin, ja toivonkin nyt herätteleväni keskustelua aiheesta, koska se on se tie millä tätä hyväksymistä viemme yhdessä eteenpäin.

Eli matkalla kohti yhteistä parempaa minäkuva, kysyn teiltä kaikilta ;

Miten olette huomanneet yllämainittujen seikkojen näkyvän elämässänne?

Millä muulla tavoilla olette huomanneet tai jääneet itsellenne kiinni ajattelevanne jotain aivan hassua itsestänne kehon tunteiden perusteella?

Millaisia tunteita tästä aiheesta herää?

Kommentoi

Piditkö tästä kirjoituksesta? Näytä se!

14 Jaa 0 Twiittaa 0 +1 Suosittelle 1

Yksi käyttäjä suosittelee tätä kirjoitusta. - Näytä suosittelija

Tietoa suosittelusta

Kirjoita kommentti



Tykkää

6 137 henkilöä tykkää sivusta Uusi Suomi Blogit.



Facebookin yhteisöllittäminen

TÄMÄN BLOGIN SUOSITUIMMAT

Yhden Eddyläisen tarina
11.11.2014

Ajatuksia kroonisen sairauden hyväksymisestä
23.11.2014

TIETOA BLOGIPALVELUSTA

Kirjautu Uuteen Suomeen muutamalla hiiren klikkauksella ja osallistu keskusteluun!

Perusta oma blogi vaivattomasti täällä. Käsittelemme hakemuksesi mahdollisimman pian.

Keskusteluun osallistujat vastaavat itse tekstiensä sisällöstä niin blogikirjoitusten kuin kommenttienkin osalta. Lue lisätietoja alta ja tule mukaan!

[Ohjeita ja tietoa blogipalvelusta](#)
[Uuden Suomen keskusteluohje](#)

BLOGIN MODEROINTILINJA

"Hyväksyn vain asiallista kieltä sisältävät kommentit"

KÄYTTÄJÄN SUOSITTELMAT KIRJOITUKSET

Kun aina pitää olla jonkun muun syy Jussi Tanhuanpää

Soinilta asiaa
Seppo Leskinen

Vammainen kelpaa vain harvoin
Jukka Väisänen

Opetustoimenjohtaja Rauno Jarnila jahtaa opettaja
Antti Korhosta
Kai-Ari Lundell

Halpatyövoimapula
Jari Lindström

Vakuutus- vai valelääkärit
Jari Lindström

Opettajan näkökulmasta!
Valma Luukka

Kuka on vastuussa oppimisesta?
Seija Kastari-Johansson

Näytä lisää

Blogikirjoitusten arkisto

Marraskuu 2014

Toukokuu 2014

Syyskuu 2013

Elokuu 2013

Huhtikuu 2013

Helmikuu 2013

Tammikuu 2013

Joulukuu 2012

Marraskuu 2012

ILMOITUS

[Tietoa blogipalvelusta](#)

[Luo itsellesi blogi](#)

[Kirjaudu sisään](#)



US Uusi Suomi
Tykkää

29 732 henkilöä tykkää sivusta Uusi Suomi.



Facebookin yhteisöllittäminen

[Käyttöehdot](#) | [Yhteystiedot](#) | [Keskusteluohje](#) | Uuden Suomen blogeista vastaavat [Wunderkraut](#) ja [Uusi Suomi](#).