

Abstrakti

Millainen prosessi on kipuun sopeutuminen siten, että potilaan elämänlaatu kärsisi mahdollisimman vähän? Työssäni hahmottelen tunnesäätelyn ja oppimisen mallia, jonka perusteella elämänlaadun palautuminen ja sopeutuminen olisivat tarkemmin hahmotettavissa.

Mitä voimakkaampana kipu koetaan, sitä todennäköisemmin se johtaa elämönhallinnan tunteen heikentymiseen ja kipukärsimykseen. Toisaalta uupumisoireisto syntyy kärsimystä herkemmin ja tämä puolestaan jo riittää arjen toiminnan kaventumiseksi. Kun kivulloisuuteen liittyvän uupumuksen ja elämönhallinnan menetyksen myötä toiminta-aktiivisuus vähenee, tällöin muuttunee myös yksilön käsitys elämänsä mahdollisuuksista. Syntyy sopeutumisen haaste - ihminen sopeuttaa tai ei sopeuta elämänlaadun odotuksensa terveytensä mittasuhteisiin.

Tunnesäätelyllä on todettu olevan yhteys elämänlaadun kokemukseen. Epäadaptiivisten säätelykeinojen käyttö on yhdistettävissä kipureaktioihin. Kipu on jatkuva stressori, mikä vaikeuttaa adaptiivisten tunnesäätelykeinojen käyttöä ja tuo sopeutumiselle haasteen, jonka voittaminen edellyttää mielestäni tuen saamista.

Elämänlaatua parantava sosiaalinen tuki edistää adaptiivisten tunnesäätelykeinojen taitoja ja lievittää epäadaptiivisten strategioiden vaikutusta elämän eri tilanteissa, jotta kivun aiheuttamat motivationaaliset ja toiminnalliset haitat vähenevät, kipuun sopeutuminen helpottuu ja elämänlaatu voi vähintäänkin palautua hyvän elämän kokemukseksi. Tunnetuki voi tapahtua mm.

kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa, kuten omaisen ja kipupotilaan välisenä tai terapeuttisessa suhteessa. Nämä vuorovaikutustilanteet kuitenkin eroavat toisistaan tunnetuen suhteen.

Tunnesäätelyn tuki on kuitenkin keskeistä krooniseen kipuun sopeutumisessa niin, ettei yksilön elämänlaatu heikkene liiallisesti suhteessa sairauden toimintarajoitteiden realiteetteihin. Prosessi on jatkuvaa tilannesidonnaista oppimista, jolloin parhaassa tapauksessa elämänlaadun kokemuksen palautuminen sairastumista edeltävälle tasolle on mahdollista.

Yhteystiedot:

Sari Rusanen

sari.rusanen@pirte.fi

Työterveys- ja kipupsykologi, työnohjaaja

Pirte työterveys- ja lääkärikeskus

Vuolteenkatu 1, 33100 TAMPERE