

# Mieliala pitkäaikaisen kivun keskellä

Monilla pitkäaikaisista kivuista kärsivillä ihmisillä esiintyy myös erilaisia masennusoireita. Karkeasti nämä oireet voidaan jakaa kahteen kokonaisuuteen. Psykologiset oireet, joita voidaan myös pitää varsinaisina masennusoireina, ilmenevät negatiivisina muutoksina mielialassa ja itseä koskevilla käsityksillä. Kehollisia ja käyttäytymiseen liittyviä oireita ovat esimerkiksi väsyneisyys, unettomuus ja passivoituminen. Onkin syytä pitää mielessä tämä jako, kun tarkastellaan kivun vaikutusta mielialaan.

Pitkäaikainen kipu ei suoraan aiheuta masentuneisuutta – tai ainaakaan kaikkia masennusoireita. Pitkäaikainen kipu ei myöskään missään tapauksessa ole osoitusta torjutusta masennusongelmasta, kuten joskus on ajateltu olevan. Näyttäisikin siltä, että ratkaisevampaa mielialan kannalta on, millaisiksi kivun seuraukset kipupotilaan elämässä pääsevät muodostumaan.

Pitkäaikainen kipu aiheuttaa usein potilaalle toiminnanhaittoja, jolloin monet tavalliset päivittäiset toiminnot muuttuvat hankaliksi tai jopa mahdolltomiksi. Toiminnanhaitat voivat puolestaan passivoitua ihmistä ja laukaista kehollisia ja käyttäytymiseen liittyviä masennusoireita. Ei kuitenkaan pidä tulkita näitä suoraan masennusta kuvaaviksi oireiksi. Unettomuus, väsyneisyys, passivoituminen, seksuaalisuudessa tapahtuvat muutokset ja ahdistuneisuus ovat ennemminkin uupuneisuutta kuvaavia oireita. Vaikka ne eivät kivusta kärsivän kohdalla edusta masentuneisuutta, ovat ne silti psyykkistä hyvinvointia ja elämänlaatua heikentäviä tekijöitä, jotka vaativat toimenpiteitä.

Pitkään jatkuessaan toiminnanhaitat voivat tuottaa potilaassa tunteen, että hän kipuongelmansa takia on menettänyt elämässään jotain oleellista. Tällöin voidaan puhua varsinaisesta masennuksesta. Menetyskokemus voi heijastua elämänhallinnan tunteen vähenemisessä, jolloin poti-

laasta tuntuu, että hän on menettänyt kyvyn tehdä itselleen tärkeitä asioita työssä, kotona tai vapaa-aikana. On kuin jotain itsestä olisi kadonnut, eikä jäljelle jäänyttä osaa arvostaa niin paljon, että se peittäisi menetyksen alleen.

Kokemus menetyksestä voi muodostua myös ihmissuhdemuutosten myötä. Mitä enemmän kipua kärsivällä ihmisellä on toiminnanhaittoja, sitä enemmän muutoksia lähimmissä ihmissuhteissa tapahtuu. Esimerkiksi taloustyöt ovat tyyppillinen asia, joiden uudelleen jakaminen perheessä tulee ajankohtaiseksi runsaiden toiminnanhaittojen myötä. On mahdollista, että tämä aiheuttaa jopa suoraa kitkaa puolisoitten välillä. Joissain tapauksissa seurauksena voi olla kivusta kärsivän syyllisyydentuntojen herääminen, koska puoliso joutuu tekemään itselle mahdolltomiksi käyneitä kotiöitä.

Kivusta kärsivän ihmisen mielialan hoito ei välttämättä tarvitse terveydenhuollon ammattilaisen apua. Kuitenkin silloin, kun potilas kokee

tarvitsevansa tukea, on sitä saatava. Mielialaongelman näyttäytyessä voitopuoleisesti uupuneisuuden ja kenties ahdistuneisuuden kautta, mieliala kohenee yleensä siten, että rohkaistutaan käyttämään omaa kehoa. Turvallisena koettu fyysisen kunnon harjoittaminen itselle mielekkäällä tavalla antaa rohkeutta. Tekeminen samalla vähentää toiminnanhaittoja ja parantaa elämänlaatua.

Fyysisen kunnon kehittämisen lisäksi masentunut kipupotilas tarvitsee mahdollisuuden tarkastella suhdettaan elämäntilanteeseensa ja arvioida uudelleen tavoitteitaan ja pyrkimyksiään. Tällöin on tärkeä itse tai ammattilaisen kanssa hakea vastauksia ydinkysymyksiin: 1) Mitä tässä elämäntilanteessani voin ja haluan tehdä, jotta voin kokea olevani pystyvä ja merkityksellinen ihminen? 2) Mitä voin tehdä, jotta voisin kokea olevani, tällaisena kuin olen, rakastettu ja hyväksytty ihmisenä?

Patrik Kuusinen

FT, terveystieteiden erikoispsykologi  
Kiipulan kuntoutuskeskus

