

# **Musiikin kuuntelu kivunhoidossa - psykologinen näkökulma**

## **TIIVISTELMÄ**

Tämä kivun psykologian asiantuntijakoulutuksen lopputyö käsittelee musiikin kuuntelun käyttöä kivunhoidossa psykologisesta näkökulmasta. Musiikkia on käytetty hoitotyössä satojen vuosien ajan, sen ahdistusta ja kipua lievittävä vaikutus on samaan aikaan sekä ilmiselvä että mystinen. Musiikki on alkukantaista ihmisten välistä kommunikaatiota, joka on puhuttua kieltä vanhempaa ja moni-ilmeisempää. Musiikin rytmisessä, eri sävyjä ja voimakkuuksia sisältävässä ääni-informaatioissa on jotain samaa kuin vauvan ja äidin varhaisessa sanattomassa kokonaisvaltaisessa kommunikaatioissa. Musiikin kielellä on ehkä mahdollista tavoittaa puhuttua kieltä paremmin kivun ruumiillisen kokemuksen ja siihen liittyvän kärsimyksen.

Musiikin kuuntelu voi lievittää kipua vaikuttaen kipuun liittyviin tunteisiin, ajatuksiin ja kehollisiin reaktioihin. Kipukokemukseen liittyvä ahdistus ja kärsimys lievittyvät musiikin jakaessa tunnelmamme tai musiikin kutsuessa esiin voimavaramme ja vahvuutemme. Musiikki on halpa ja helposti saatavissa oleva ärsyke, joka vie tehokkaasti mielen prosessointitilaa ja toimii huomion suuntaajana pois kivusta. Kehollisesti musiikin kuuntelu auttaa rentoutumaan ja poistaa jännitystiloja lieventäen kipukokemusta.

Alan tutkimuksissa musiikin kuuntelun on huomattu lievittävän ainakin jonkin verran kipua, erityisen hyvin se sopii kipuun liittyvien negatiivisten tunnetilojen lievitykseen. Leikkausten ja muiden toimenpiteiden aikana musiikin kuuntelu vähentää koettua kipua, tukee kehon toipumista ja vähentää myös jonkin verran kipulääkkeiden tarvetta leikkauksen jälkeisinä päivinä.

Musiikin kuuntelun käyttö hoitotyössä ei vaadi erityistä musiikillista osaamista. Kipupsykologin työssä sen voi yhdistää muihin rentoutusmenetelmiin tai esimerkiksi käyttää musiikkia keinona nostaa unohdettuja tai piilotajuisia mielensisältöjä työskentelyn kohteeksi. Musiikin kieli tavoittaa kivun kehollisen olemuksen ehkä sanoja paremmin, musiikin käyttö lisää potilaan hallinnan tunnetta ja tuo lohtua ja kokemusta ymmärretyksi tulemisesta.

Päivi Raunio

SEKS, Huhtalantie 7, 60200 SJK, paivi.raunio@epshp.fi