

Sopeutumisen ilmentymiä ja merkityksiä pitkäkestoisesta kipuongelmasta kuntoutuessa -Tapaus Hilary  
Psykologi Terhi Runsion lopputyö huhtikuussa 2014

Kivun psykologian asiantuntijakoulutus 2012-2014

[Terhi.Runsio@tyks.fi](mailto:Terhi.Runsio@tyks.fi)

## TIIVISTELMÄ

Sopeutumiskriisiprosessi pitkäaikaiseen kipuun liittyen sisältää hyvin yksilöllisen shokki-, reaktio-, korjaamis- ja uudelleensuuntautumis -vaiheiden kokonaisuuden. Pitkäaikaisen kivun kohdatessa ihmisen hänen sopeutumisensa kannalta merkittäviä ovat ajan kuluessa sekä pitkäaikaisen kivun hyväksyminen että oppiminen elämään kivun kanssa, kivusta huolimatta. Pitkäaikaiseen kipuun liittyvän sopeutumisprosessin kokonaisvaltainen ymmärtäminen vaatii biologisten, psyykkisten, ja sosiaalisten tekijöiden huomioivan biopsykososiaalisen viitekehyksen. Kivun psykologian alueella tunnistetaan useita kipukokemuksen kanssa vuorovaikutuksessa olevia psykososiaalisia ja psykologisia tekijöitä. Tässä työssä niistä käsitellään depressiota, ahdistuneisuutta, kipuun liittyviä pelko-välttämisen-kehiä, kipuun liitettyjä koettuja toimintakykyrajoituksia sekä pystyvyyskäsityksiä.

Oleellinen osa lopputyön kokonaisuutta on Hilaryn tapauksertomus hoito- ja kuntoutuspolkuineen. Lähtökohtani oli, että mahdolliset positiiviset muutokset edellämainituissa psykologisissa tekijöissä ilmentävät pitkäaikaisen kivun laukaiseman psyykkisen sopeutumiskriisiprosessin etenemistä. Näitä tutkin puolistrukturoiduilla haastatteluilla ja kyselylomakkeilla sekä prosessin alussa että heti sen päätyttyä. Puolen vuoden kipopsykologinen hoito- ja kuntoutusprosessi sisälsi Hilaryn yksilöaikoja ja kaksi kuukautta kestäneen rentoutusharjoittelupainotteisen kivunhallintaryhmän. Lisäksi Hilary osallistui prosessin aikana moniammatilliseen pitkäaikaisen kivun ensitietopäivään puolisonsa kanssa. Rentoutusharjoittelupainotteisen kivunhallintaryhmän päätyttyä hän aloitti vuodeksi sovitun psykoterapian.

Puolen vuoden päätteeksi oli todettavissa Hilaryn masennuksen ja ahdistuksen lievittymistä, pelko-välttämisen-kehien rauhoittumista, kipuun liitettyjen koettujen toimintakykyrajoitusten vähenemistä sekä pystyvyyskäsitysten vahvistumista. Biopsykososiaalisen viitekehyksen mukaisesti huomioin kokonaistilanteen tarkastelussa kivun lisäksi muutkin Hilaryn elämässä vaikuttavat psykososiaaliset stressitekijät. Sopeutumisessaan pitkäaikaiseen kipuun Hilary onnistui siirtymään shokki- ja reaktiovaiheista korjaamisvaiheeseen ja pieniltä osin myös uudelleensuuntautumisen vaiheeseen.