

Tietoinen läsnäolo, mindfulness pitkäaikaisen kivun hyväksymisessä

Abstrakti

Tietoisuustaitoperusteisia hoitomuotoja ja interventioita, kuten mindfulness tai hyväksymisomistautumisterapia, käytetään usein rinnakkaisina lähestymistapoina kognitiivis-behavioraaliselle terapialle pitkäaikaisen kivun hoidossa. Tässä lopputyössä lähtökohtana on tarkastella tietoista läsnäoloa, mindfulnessia pitkäaikaisen kivun hyväksymisessä.

Hyväksymisen käsite on keskeinen osa tietoisuustaitoihin pohjautuvissa lähestymistavoissa. Hyväksyminen on aina itsessään tunteita, ajatuksia, toimintoja ja kehollisia havaintoja, jotka tuovat esiin sen, missä kivun hyväksymisen vaiheessa kukin kulloinkin on. Hyväksyminen on kuitenkin enemmän kuin vain sopeutumista olosuhteisiin, joihin ei voida vaikuttaa. Se on olemista tässä ja nyt olosuhteista huolimatta.

Krooninen kipu on usein pysyvä tila, jota ei saa pois tai jota ei voi muuttaa merkittävästi. Useimmille krooninen kipu ja siihen liittyvät fyysiset rajoitteet eivät ole niinkään ongelmia, jotka olisi ratkottavissa, vaan mielummin todellisuus, joka on hyväksyttävä ja jonka kanssa on opittava elämään hetki hetkeltä. Krooninen kipu ja tietoinen läsnäolo saattavat kuulostaa oudolta yhdistelmältä. Useimmiten haluamme mielummin unohtaa, paeta, olla välittämättä kivusta ja jopa kamppailla sitä vastaan. Mutta mitä enemmän yritämme olla välittämättä siitä, sitä enemmän luomme vastustusta sille, mitä kipu on.

Tässä lopputyössä tarkastellaan tietoiseen läsnäoloon pohjautuvaa pitkäaikaisen kivun hyväksymisprosessia. Pitkäaikaisen kivun hyväksymistä tarkastellaan tässä tietoisesta läsnäoloon liittyvän kirjallisuuden, potilaiden sanallisten kuvausten ja niiden tukena käytetyn hyväksymisen arviointilomakkeeseen annettujen vastausten avulla.

Juha Siira

31.12.2013

Pohjois-Karjalan keskussairaala

Kipupoliklinikka

juha.siira@pkssk.fi