

Kipu

Kipu voi johtua monesta syystä, kuten jostakin fyysisestä vammasta tai tavasta käyttää kehoa. Myös mieliala voi aiheuttaa kipua. Esimerkiksi stressi ja huolet voivat aiheuttaa pääkipua tai lihasjännityksiä. Kivun voimakkuuden kokeminen on aina yksilöllistä. Kivun kokemukseen vaikuttavat ihmisen voimavarat ja keinot hallita kipua. Kipua on hyvä kuunnella, se voi ohjata välttämään lisävaurioiden syntymistä. Joskus alkuperäisen syyn poistuttua kipu voi jäädä päälle ja tavalliset asiat kuten lämpö, kylmä ja kosketus voivat tuntua kipuna. Kipua ei pidä varoa liikaa, vaan jatkaa elämistä ja liikkumista niin paljon kuin mahdollista.

KIVUN KANSSA SELVIÄMINEN

Joskus kivulle ei löydetä mitään tiettyä syytä ja parannuskeinoa, vaikka olisi tehty paljon tutkimuksia eri lääkäreillä. Silloin tietysti haluaisi löytää "syllisen" tilanteella. Tämä on turhauttavaa ja mieliala voi olla masentunut tai vihainen. Voi olla, että ihmisen elämässä on ollut paljon kärsimystä ja kärsimys on jäänyt kehoon kipuna. Tällöin on tärkeää hyväksyä oma elämä ja kipu. Sen sijaan, että etsii kivulle syytä, olisi hyvä yrittää löytää keinoja selviytyä kivun kanssa. Kivusta ei kannata syyttää myöskään itseään. Voi yrittää ajatella: "Koska olen arvokas ihminen, minun kannattaa tehdä jotain tilanteeni parantamiseksi." Alla on erilaisia keinoja, joita kannattaa kokeilla lievittämään kipua. Eri ihmisille auttavat eri asiat. On hyvä oppia tuntemaan kipunsa ja sitä helpottavat tekijät esimerkiksi pitämällä kipupäiväkirjaa.

KIVUN LIEVITTÄMINEN

Fyysistä kipua voi helpottaa esimerkiksi hieromalla, kylmä- ja lämpöhoitojen avulla, lääkkeillä tai liikkumalla ja tekemällä erilaisia fyysisiä harjoituksia.

Kivun kokemuksessa myös tunteet ja ajatukset ovat tärkeässä osassa. Vaikka kipu johtuisi fyysisesti kehosta, itse kivun kokemus syntyy vasta aivoissa. Kipua voi helpottaa mielen avulla, jolloin aivot vaimentavat kipuviestiä.

- Kivun kokemukseen vaikuttaa paljon se, mitä kivusta ajattelee ja miten siihen suhtautuu. Esimerkiksi jos ei tiedä mistä kipu johtuu, se voi tuntua pelottavammalta ja voimakkaammalta. Tällöin kipua on vaikeampi kestää.
- Kun kipuun kohdistaa jatkuvasti paljon huomiota, se voimistaa kipua ja aiheuttaa ylimääräisiä jännityksiä kehossa. Voi tuntua siltä, että kipua ei voi olla ajattelematta. Kuitenkin joku mielekäs tekeminen, tai mukavien ihmisten seura, voi auttaa huomion kiinnittämisessä pois kivusta.

- Lapsen kipua helpottaa äidin lohdutus. Se että joku näkee ja huomioi toimii myös aikuisilla. Toisten huolenpito, lohdutus ja tuki auttavat selviämään kivun kanssa.
- Mielikuvaharjoittelulla voi oppia selviämään kivun kanssa. Kivulle voi esimerkiksi kuvitella koon ja värin. Silloin se saa muodon ja sitä voi paremmin käsitellä. Sen jälkeen voi rauhallisen hengityksen tahtiin muuttaa kipumielikuvaa vähemmän häiritseväksi.
- Kipuun liittyy usein jännityksiä. Rentoutumisen harjoittelu auttaa tulemaan toimeen kivun kanssa.
- Voit saada apua fysioterapeutilta, psykologilta tai muilta ammattiauttajilta.

Voit harjoitella hyväksyvää suhtautumista itseäsi ja kipua kohtaan: kipu on olemassa, mutta elämässä on paljon muitakin asioita. Kivun ei tarvitse estää sinua elämästä hyvää elämää.