Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Kipu

Kipu voi johtua monesta syystä. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi fyysinen vamma tai ihmisen tapa käyttää kehoaan. Myös mieliala voi aiheuttaa kipua. Esimerkiksi stressi ja huolet voivat aiheuttaa pääkipua ja lihasjännitystä.

Jokainen ihminen kokee kivun voimakkuuden eri tavoin. Kokemukseen vaikuttavat ihmisen voimavarat ja keinot hallita kipua.

Kipua kannattaa kuunnella, koska se voi auttaa välttämään lisävammat. Joskus kuitenkin kipu jää päälle, vaikka kivun syy poistuu. Silloin esimerkiksi lämpö, kylmä ja kosketus voivat tuntua kipuna. Kivun takia ei pidä olla liian varovainen. Elämistä ja liikkumista on hyvä jatkaa niin paljon kuin mahdollista.

Kivun kanssa selviäminen

Joskus kivulle ei löydy mitään syytä eikä parannuskeinoa. Näin voi käydä, vaikka monet lääkärit tutkisivat asiaa. Silloin kivusta kärsivä haluaisi usein löytää kipuun syyllisen. Tämä kokemus on turhauttava, ja se voi aiheuttaa masennusta ja vihaa. Joskus ihminen saattaa kärsiä elämässään niin paljon, että kärsimys jää kehoon kipuna. Silloin on tärkeää hyväksyä oma elämä ja kipu.

Kivulle ei kannata etsiä syytä. Sen sijaan kannattaa etsiä keinoja selviytyä kivun kanssa. Ei myöskään pidä syyttää itseään kivusta. Voit ajatella näin: ”Olen arvokas ihminen, joten minun kannattaa tehdä tilanteestani parempi.”

Kivun lievittäminen

Alla on erilaisia keinoja, joilla voit kokeilla lievittää kipua. Eri ihmisille toimivat eri keinot. On hyvä oppia tuntemaan oma kipunsa sekä kipua helpottavat keinot. Tätä varten kannattaa esimerkiksi pitää kipupäiväkirjaa.

Fyysistä kipua voi helpottaa esimerkiksi seuraavilla keinoilla: hieronta, kylmä- ja lämpöhoidot, lääkkeet, liikunta ja kehollliset harjoitukset.

Kun ihminen tuntee kipua, tunteet ja ajatukset ovat tärkeässä osassa. Vaikka kipu johtuisi kehosta, kivun kokemus syntyy vasta aivoissa. Kipua voi siis helpottaa mielen avulla. Silloin aivot lievittävät kipuviestiä.

Voit kokeilla helpottaa kipua seuraavilla keinoilla:

- **Ajatukset kivusta.**
  Kivun kokemiseen vaikuttaa paljon se, miten kipuun suhtautuu. Jos ei vaikka tiedä kivun syytä, se voi tuntua pelottavammalta ja voimakkaammalta. Tällöin kipua on vaikeampi kestää.
- **Huomion ohjaaminen muualle.**
  Kun kipuun keskittyy, kipu muuttuu kovemmaksi ja keho jännittyy. Voi tuntua siltä, että kipua ei voi olla ajattelematta. Huomiota voi kuitenkin kokeilla ohjata kivusta muualle. Tässä voi auttaa jonkin kivan asian tekeminen tai ystävien seura.
- **Huolenpito.**
  Lapsen kipua helpottaa äidin lohdutus. Myös aikuisen kipua helpottaa se, että toinen ihminen huomioi hänet. Toisten huolenpito, lohdutus ja tuki auttavat selviämään kivun kanssa.
- **Mielikuvaharjoittelu**.
  Mielikuvaharjoittelun avulla voi oppia selviämään kivun kanssa. Voit esimerkiksi kuvitella, minkä kokoinen ja värinen kipu on. Silloin kipu saa muodon ja sitä voi paremmin käsitellä. Sen jälkeen voit hengittää rauhallisesti ja samassa tahdissa muuttaa kivun mielikuvaa vähemmän häiritseväksi.
- **Rentoutuminen.**
  Kipuun liittyy usein kehon jännitystä. Rentoutumisen harjoittelu auttaa tulemaan toimeen kivun kanssa.
- **Ammattilaisten apu.**
  Voit saada apua fysioterapeutilta, psykologilta tai muilta ammattilaisilta.

Voit harjoitella suhtautumaan hyväksyvästi itseesi ja kipuun. Kipu on olemassa, mutta elämässä on paljon muitakin asioita. Voit elää hyvää elämää kivusta huolimatta.