

OPPITUNNILLA 1 saat yleistietoa kivusta ja kroonisen kivun vajaakuntoisuutta aiheuttavista seurauksista. Kartoitusten mukaan jopa kolmasosa Yhdysvaltojen ja maailman väestöstä kärsii jostain kroonisesta tai toistuvasta kipuongelmasta. Mikä tärkeintä, saat myös tietoa erheellisistä ja haitallisista kipua koskevista myyteistä. Näiden myyttien pitäminen tosiasioina heikentää mahdollisuksiasi saada kipu hallintaan. Tieto on vallan todellinen lähtökohta.

OPPITUNNILLA 2 opit tuntemaan ensimmäisen merkittävän kivun lievittäjän – aktiivisuuden, levon ja tahdistamisen esimerkillisen toimintamallin. Liikkumattomuuden ja liiallisen yrittämisen ääripäiden sijaan opit löytämään aktiivisuuden (rasituksen) ja levon oikean tasapainon. Saat tietoa siitä, miten tärkeää on tahdistaa toiminnat niin, että kipu ei pääse voimistumaan samaan aikaan, kun voit vielä nauttia aktiivisuudesta ja pystyt tekemään sen, mikä on tarpeellista ja mielestäsi tärkeää. Harjoittelemalla pystyt vähitellen kasvattamaan voimaa sekä lisäämään toimintoja ja kuntoilua itseäsi vahingoittamatta tai voimistamatta kipua.

OPPITUNNILLA 3 opit arvostamaan toista keskeistä kivun lievittäjää – rentoutumista. Tämä ei tarkoita, että laitat jalkasi pöydälle ja katsot televisiota mielettömässä sumussa. Olet tähän mennessä luultavasti kuitenkin siihen kyllästynyt, vaikka toisinaan ehkä haluatkin kieltää sen. Sen sijaan opit pääsemään syvään rentouden tilaan ja saamaan hyödyllistä lepoa, ja siksi nautit monista toimista, joita et ehkä aiemmin tullut ajatelleksikaan.

OPPITUNNILLA 4 käsitellään pitkäkestoista väsymystä (uupumusta) ja potilaittemme tavallisia unihäiriöitä. Jaamme kanssasi tuoreimmat tietomme pitkään jatkuneen uupumuksen lievittämisestä ja hyvästä yöunesta. Soveltaessasi *johdonmukaisesti* oppitunteja 2, 3 ja 4 käytäntöön sinun pitäisi huomata kipukokemuksesi lievittyvän. Passiivisesta televisionkatselusta tulee vielä tylsempää, koska sinulla on muuta tekemistä! Tähän asti olet työskennellyt vain meidän, oppiaidesi kanssa.

OPPITUNNILLA 5 opit ottamaan muita ihmisiä mukaan tovereiksi elämäsi joukkueeseen. Opetamme sinua viestimään toisten kanssa niin, että he tukevat ja rohkaisevat sinua. Jos heihin on vaikea vaikuttaa, autamme sinua löytämään uusia ihmisiä, joilta voit saada ymmärrystä ja tukea ja jotka voivat auttaa sinua hyödyntämään tätä ohjelmaa mahdollisimman paljon. Suurta joukkuetta tuskin tarvitaan, mutta ainakin yksi tai kaksi ihmistä on tarpeen,

jotta saisit tukea, rohkaisua ja arvostusta ponnisteluillesi. Toisten ymmärrys, hyväksyminen ja tuki vähentävät tutkitusti kipua.

OPPITUNNILLA 6 keskitymme käyttäytymisen muuttamiseen ”oppimisen lakeja” soveltaen. Tämä koskee erityisesti sinua, mutta myös läheisiäsi. Opetamme sinulle joukon periaatteita, joilla voit vaikuttaa omaan ja (joskus) muidenkin käyttäytymiseen. Saat tietää, miten muiden käyttäytyminen ja reaktiot vaikuttavat sinuun, vaikka et olisikaan siitä tietoinen. Opit myös muuttamaan elintapojasi, jotka osaltaan lisäävät kipua (emme sano *aiheuttavat*) tai pahentavat sitä.

OPPITUNNILLA 7 keskitymme kipuun ja sen seurauksiin liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. Tiedämme, että et itse aiheuta kipua ajatuksillasi ja tunnereaktioillasi, mutta voit edistää kivun kanssa pärjäämistä muuttamalla ajatuksiasi kivusta ja reagoimistasi siihen. Opit hallitsemaan sinulle hyvin todelliseen kipuun liittyvää mielenensisäistä ja emotionaalista reagoitiasi ja vaikuttamaan siihen. Kykenet ohjaamaan ajatuksiasi ja tunteitasi siten, että ne lisäävät hallinnantunnetta ja neuvokkuuttasi –avuttomuuden, toivottomuuden ja epätoivon tunteiden sijaan.

OPPITUNNILLA 8 opit palauttamaan itsevarmuuden ja itseluottamuksen. Itseen luottaminen saattaa kuulostaa kummalliselta. Tavallisesti ajatellaan, että luottamus kohdistuu muihin ihmisiin. Kroonisesta kivusta kärsivät ihmiset kuitenkin menettävät luottamuksen kehoonsa ja sen myötä itseensä. Myös luottamuksen muihin ihmisiin voi menettää, jos heiltä ei saa tukea (tarkoitamme tässä myös joitakin terveysalan ammattilaisia). Luottamus, erityisesti itseluottamus ja itsevarmuus ovat vaikuttavia kivunhallinnan osatekijöitä. Voit saada itseluottamusta ja itsevarmuutta oppimalla pärjäämistaitoja ja ongelmanratkaisustrategioita. Näiden avulla hallitset kipua vielä enemmän.

OPPITUNNILLA 9 saat lisätietoa siitä, millainen yhteys kivulla ja päivittäisillä toimintatavoillasi saattaa olla kivun tiedostamiseen ja kipuherkkyyteen. Saat myös tietää, miten aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten suhtaudut kipuun tällä hetkellä. Opit tunnistamaan ja muuttamaan elämäsi kuuluvia asioita, jotka pahentavat kivun kielteisiä seurauksia.

Jos olet päässyt Oppituntiin 10 asti ja ahkeroinut kaikilla tunneilla, olet tullut kipua kohdatessasi psykologisesti palautumiskykyisemmäksi ja