

Huhtikuu 2019

Heikkouteni on vahvuuteni, sanoi kuntoutuja

Kuntoutumisen psykologisesta taustasta

Voimavarakeskeinen kuntoutus on kuntoutusta parhaimmillaan. Positiiviseen ajatteluun ei kuitenkaan voi ketään pakottaa. Voisivatko myös negatiiviset ajatukset ja rajoitukset kääntyä voimavaraksi? Miten tämän voisi saada aikaan erilaisten kuntoutujien kohdalla, esimerkiksi väsymyskuntoutujien tai tuki- ja liikuntaelinkuntoutujien kohdalla?

Liike-elämässä, varsinkin talouspuolella on yleisesti hyväksytty totuus, että vähintään yksi läpikäyty konkurssi on hyvän johtajan tunnusmerkki. Ihmiselämässä vastaavia vastoinkäymisiä ovat sairastuminen ja työkyvyn heikentyminen. Elämä ei ehkä enää koskaan palaa entiselleen – mutta voisiko se ollakin mahdollisuus?

Mukautumisvalmius eli resilienssi vahvistuu, kun selviytyy vaativista tilanteista ja saa niistä onnistumisen kokemuksia. Hoitohenkilökunta ja kuntouttava henkilökunta ovat avainasemassa potilaan tukemisessa. Krooninen sairaus voi olla myös suojaava tekijä muun sairastavuuden osalta: sairauteen liittyvä säännöllinen seuranta kontrollikokeineen ja -käynteineen sekä tehdyt elämäntapamuutokset ehkäisevät muita sairauksia ja lisäävät terveitä elinvuosia.

Sairastumiseen ja tapaturmiin liittyy usein negatiivisia tunteita kuten suuttumusta, pettymyksiä ja koettua epäoikeudenmukaisuuden tunnetta. Sosiaaliseen mediaan kanavoituessa ne voivatkin muuttua voimaksi, jolla saadaan seuraajia. Oikein käsiteltynä tämäkin voi olla tervehdyttävää.

Meidän kuntoutusammattilaisten tehtävänä on vähentää kuntoutujan pelkoa ja ahdistusta, niin työnteon kuin muidenkin elämän alueiden osalta. Hiljattain raportoitiin, että työstä poisjääminen ei vaikeasti masentuneelle ole välttämättä paras ratkaisu, vaan sen sijaan mukautettu työ tai uusi työympäristö on parasta hoitoa ja kuntoutusta. Kuormitusherkkyyks voi olla myös vahvuus: väsyvä työntekijä osaa kertoa omasta ja yleisemminkin työyhteisön kuormituksesta ajoissa.

Oiretiedostuksen ja rajoitteiden korostaminen on harvoin oikea tapa edistää kuntoutumista, ellei kuntoutujan nimenomaisena ongelmana ole vaikea oiretiedostamattomuus. Tällaista malignia oiretiedostamattomuutta on yleensä vain laajojen rakenteellisten aivomuutosten yhteydessä, jotka ovat nähtävissä aivoverenkiertohäiriön tai vaikean aivovamman saaneen potilaan aivokuvantamisessa. Muunlaisissa aivosairauksissa ja muissa kuin aivoja koskeissa sairauksissa ei potilaan oiretiedostusta tule lisätä.

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa on yhtenä osana aina supportio. Tätä osa-aluetta tulee korostaa varsinkin jos kuntoutuksen tarve on pitkittymässä: psykologin ohjaamana tulee käydä aiempien ja nykyisten vahvuuksien lisäksi odotuksia tulevan suhteen, ennen kaikkea sitä miten nämä odotukset ja niihin liittyvät intohimot (engl. *passion*) voivat edistää kuntoutumista. Psykologisin keinoin on käytävä myös negatiivisiin ajatuksiin käsiksi, kohdattava ja käsiteltävä ne.

Psykologisia interventioita pitää tarvittaessa pystyä tarjoamaan myös muille kuin neuropsykologisesti kuntoutettaville, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinkuntoutujille. Työikäisen kuntoutuksessa tavoitteena tulee olla työhön paluu vähintään osa-aikaisesti, koska muu ei ole kestävää inhimilliseltä eikä yhteiskunnalliselta kannalta.

Heikkouteni on vahvuuteni, sanoi eräs neuropsykiatrisesti oireileva nuori kuntoutuja vastaanotollani. Kyse oli äärimmäisen tarkkuuden taipumuksesta, joka aiheutti vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä, mutta oli vahvuus tarkkuutta vaativissa opinnoissa.

Nuoren toteamus on tärkeä ja ajankohtainen. Liike-elämässä puhutaan neurodiversiteetistä, joka tarkoittaa neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden (esimerkiksi ADHD, Asperger) huomioimista rekrytoinnissa ajatuksella, että heillä voi olla erityislahjakkuutta, joka tavallisessa rekrytointiprosessissa jää muiden seikkojen varjoon. Yhdysvalloissa neurodiversiteettiä soveltavissa yrityksissä on havaittu, että muidenkin työntekijöiden kyvyt tulevat aiempaa paremmin huomioituiksi. Tervetuloa neurodiversiteetti suomalaisen työelämään!

Ja hyvää kestäväen kehityksen kuntoutusta,

Susanna Melkas

KUTKE ry:n hallituksen jäsen

Neurologian erikoislääkäri, neurologisen kuntoutuksen apulaisprofessori

Helsingin yliopisto ja Helsingin yliopistollinen sairaala