

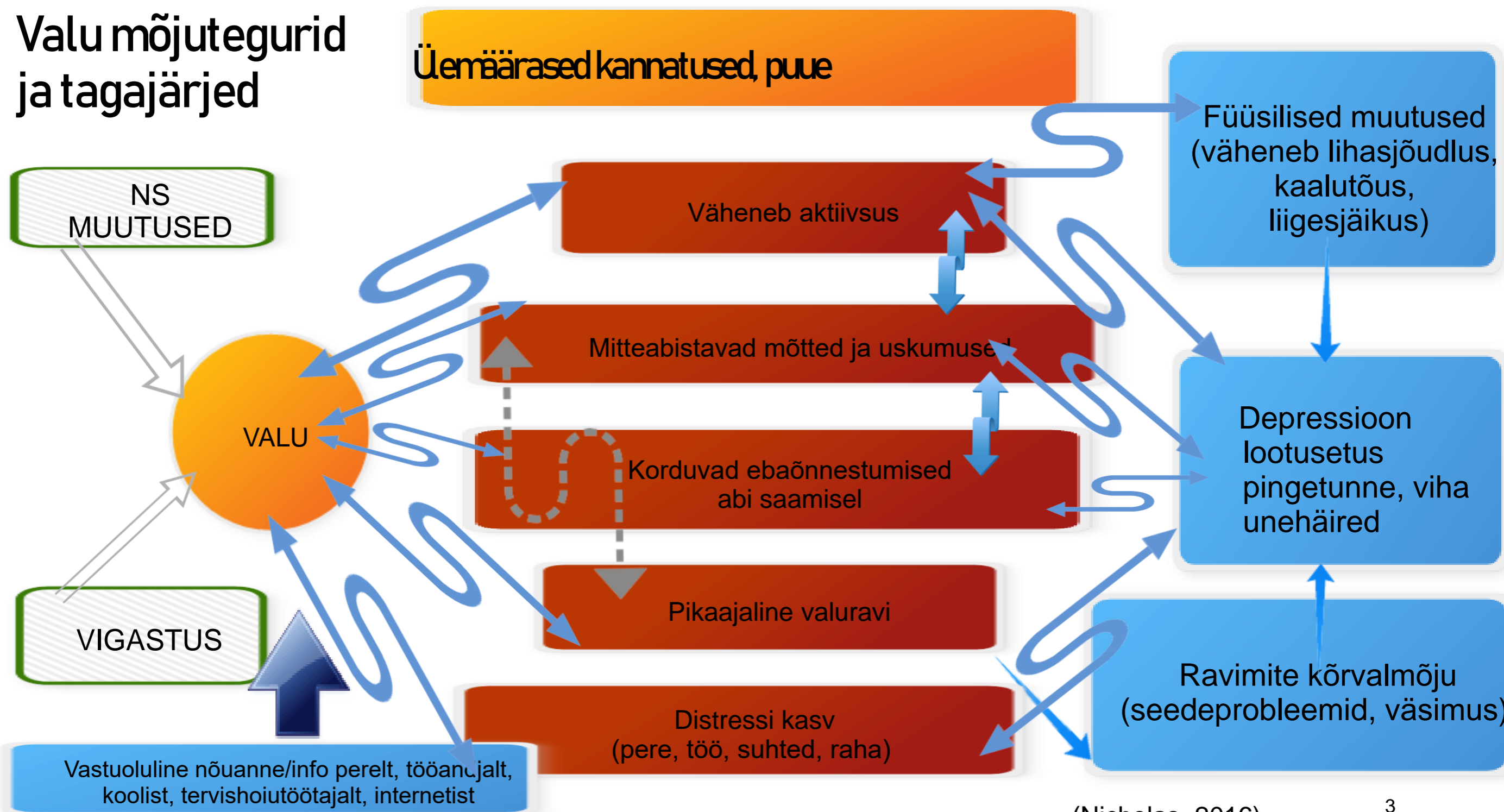
# Valuga toimetulek & motivatsiooni leidmine

Mariza Tasuja  
kliiniline psühholoog  
mariza@ajk-kliinik.ee



- *“See valu on talumatu”*
- *“Kõik on muutunud”*
- *“Ma ei saa enam midagi teha”*
- *“Millestki ei ole kasu, kogu aeg valutab”*
- *“Ma olen kõike proovinud, miski ei aita”*
- *“Ma ei suuda enam elust rõõmu tunda”*

# Valu mõjutegurid ja tagajärjed



(Nicholas, 2016)

# VALUGA TOIMETULEKU TOETAMISE PRAKTILINE POOL

- Inimesel tuleb enne eneseabivõtete õppimisele asumist aktsepteerida valu kroonilist iseloomu (suure tõenäosusega jääb valu teda saatma ja kas ta tahab oma elu riiulile seisma panna, kuni ravi leitakse)
- Eneseabivõtte omandamisel tuleb juhinduda inimese enda väärtustest, soovidest, ressurssidest, pakkuda regulaarset tuge, motivatsiooni jälgimist ja toetamist ja (terapeutilise) suhte hoidmist
- Erinevate tervishoiutöötajate valule lähenemise ja sekkumise vahel võiks olla nii üksmeel kui järjepidevus

(Mann & Lefort, 2013)

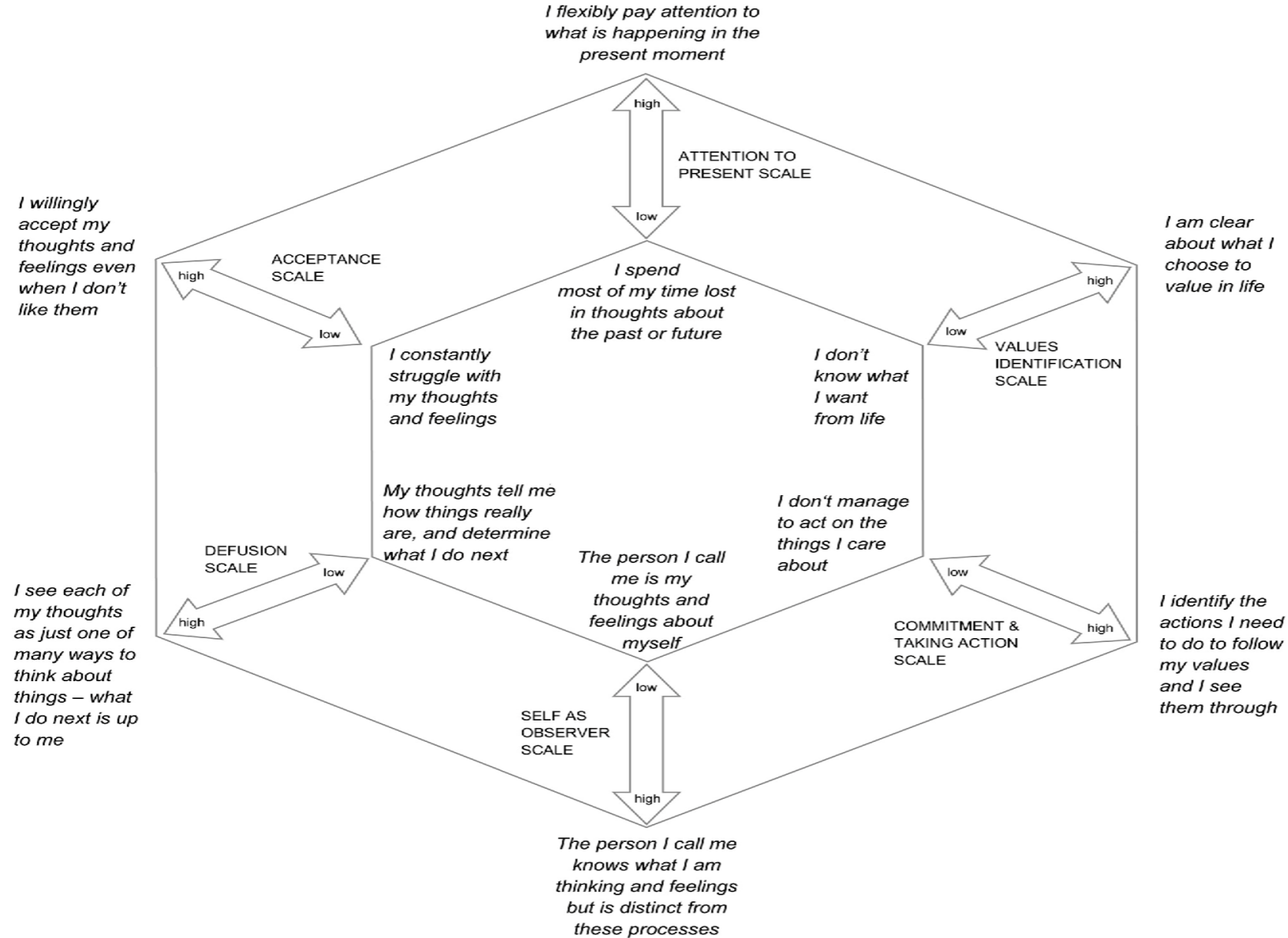
# Kuhu suunata valuga toimetulekuoskuste õppimine?



(McCracken & Morley, 2014)

# Psühholoogiline paindlikkus

(McCracken & Morley, 2014)



# Valu programmid Eestis

- Töötukassa / Sotsiaalkindlustusamet
- AS Põhja-Eesti Taastusravikeskus “Töökad Käed”
- MTÜ Ühiselt “Kroonilise valuga toimetulek tööol”
- OÜ Activitas “Pööra selg seljavalule”
- OÜ M.R. Therapy “Kroonilise valuga tööealiste inimeste tegevusvõime programm”

<https://www.tootukassa.ee/reha/programmid>

# Valu psühhoteraapia

- Grupiteraapia – taastusraviasutused, OÜ Katriito
- Individuaalne psühhoteraapia – perearsti teraapiafond, psühhiaatri/neuroloogi suunamisel



# Valupatsiendiga töötava spetsialisti lähtekoht

- Võrdne, osavõtlik, kaastundlik, ehe
- Usub, et patsient on võimeline muutusi ette võtma
- On võimeline ennast avama, kui patsient seda soovib
- Sobitab tehnikaid patsiendi vajaduste ja olukorraga
- Juhendab tehnikaid ja harjutusi
- Mudeldab raske teema aktsepteerimist (valu, neg emotsioonid) ilma soovita neid kaotada
- Kasutab näiteid, harjutusi, paradokse, metafoore
- Seob ja rõhutab patsiendi kogemust, mitte spetsialisti enda arvamust
- Ei vaidle, ei pea loengut, ei ürita patsienti veenda

(McCracken, 2015)

# FULL CATASTROPHE LIVING

REVISED  
AND  
UPDATED  
EDITION

Using the Wisdom of  
Your Body and Mind to Face  
Stress, Pain, and Illness



JON KABAT-ZINN

PREFACE BY THICH NHAT HANH

**KATASTROOF** – elukogemuste tohutu hulk  
(kriisid, õnnetused, pisiüksimused jne).

Elu on alatine muutumine.

Kõik, mida peame püsivaks,  
on tegelikkuses ajutine  
ja pidevas muutumises.

See on mõtted, arvmused, suhted,  
töö, kired, looming, keha – see on **KÕIK**

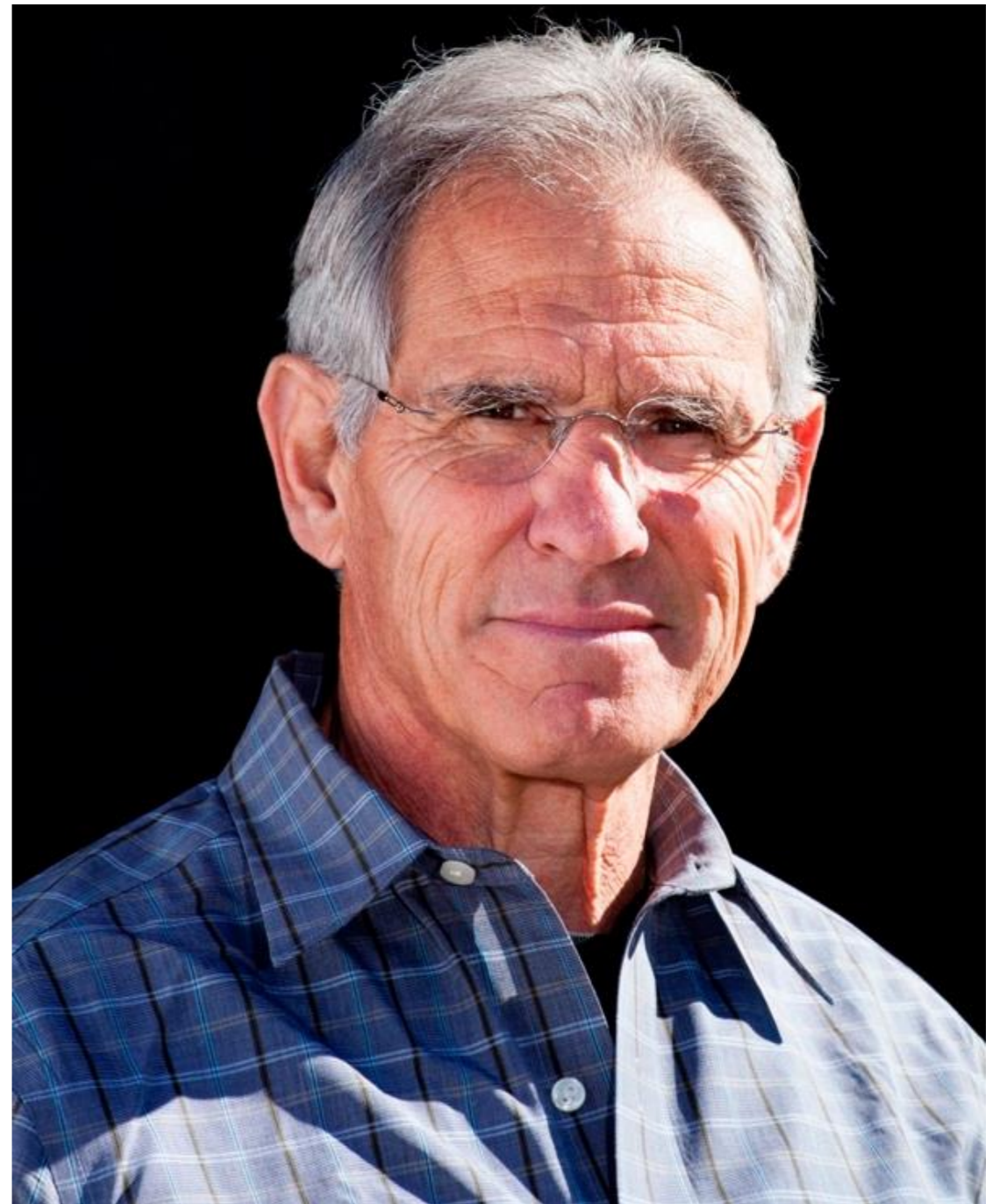
**TÄIELIK KATASTROOF** – inimvõime  
tulla kõige raskemaga elus toime,  
läbi selle kasvada, saada targemaks.

# Jon Kabat-Zinn

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), 1990
- Teadlane, kirjanik, meditatsiooni-õpetaja
- Uurimused ja tehnikad kroonilise valu või stressist tingitud tervisehäirete leevendamiseks meditatsiooni abil

eesti keeles nt:

- SA OLED ALATI KOHAL
- TEADVELOLEKU MEDITATSIOON
- IGAPÄEVAELUS. Varrak, 2015



# Valuga toimetulek, Kabat-Zinn

- Ebameeldiva aistingu tervitamine, uurimine, olla laskmine vs vältimine, ära kaotamine, hinnangu andmine
- Istuv meditatsioon, keha skanneerimine
- Mõtete igavene rändamine, mõtetesse suhtumine, meele suunamine
- Kõik mõtted on võrdsed, nende sisu pole oluline
- “Ma pean täna 10 asja ära tegema” , “See valu tapab mu”

# Valuga toimetulek, Kabat-Zinn

- Kui valu vaatlen, olen valu sees. “Kas see on talutav?”
- Raske teadmine, et valu on järgmisel hetkel alles. Lahendus?
- Rõõm kui parem masendus kui halvem, Lahendus?
- Praktiseerimine ja paranemine võtab nädalaid.
- “See on igav!”, “Sellest pole kasu.” Lahendus?

# HARJUTUS

# Kuidas toetada valu aktsepteerimist?

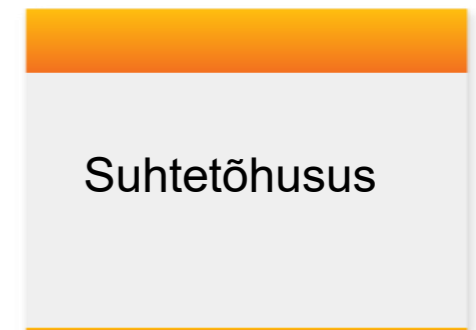
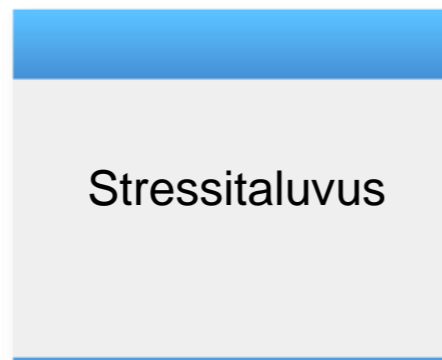
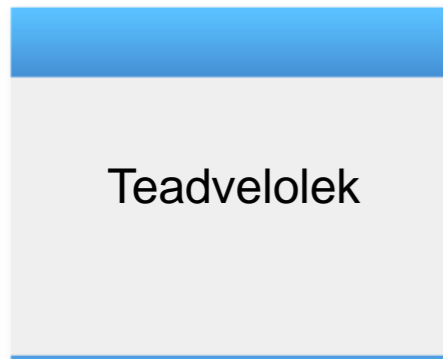
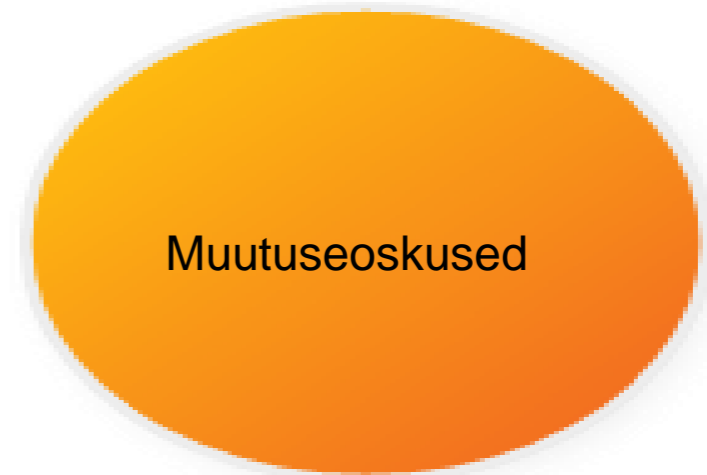
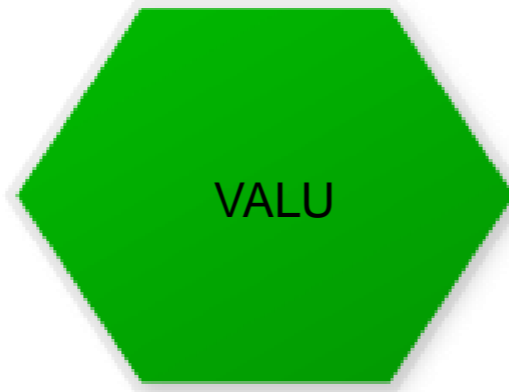
- Dialektiline käitumisteraapia = kognitiivne ja käitumisteraapia + budistlik aktsepteerimine
- Marsha Linehan, 1993
- Algselt piirialse isiksusehäirega naiste raviks
  
- **Emotsionaalne valu on sarnane füüsilise valuga**
  - **sügav ja kestev kannatus**

# Dialektiline käitumisteraapia

- Dialektika – vastandite süntees (alati on tees ja antitees) Igal reaalsuse tõlgendusel on vastaspoolus. Pinge lahendatakse pooli integreerides – süntees. Siis tekibki muutus. Mitte midagi ei saa mõista ilma üksiksündmuste transaktsioonideta. Inimkäitumises on oluline nii vahetu kui laiem kontekst.
- Zen – teadlik ja kavatsuslik elu teadvelolek käesolevast hetkest – hinnanguteta hetke objektide, emotsioonide, füüsiliste aistingute vaatlemine ja kirjeldamine
- WISE MIND – ratsionaalse mõistuse ja emotsionaalse mõistuse süntees. Sünteesiks leida lahendus, kuidas aidata inimesel tugevat valu paremini taluda.



# Dialektiline käitumisteraapia



# AKTSEPTTEERIMINE

Faktidetunnistamine, faktidega nõustumine.

Reaalsusega võitlemisest loobumine (ja joonnimisest loobumine).

# RADIKAALNE AKTSEPTTEERIMINE

Aktsepteerimine täielikult-  
mõistuse, südame ja kehaga.  
Millegi omaksvõtmine  
from the depths of your soul.

Enda TÄIELIK avamine tegelikkuse kogemisele nagu see ainult sellel praegusel hetkel on.  
Olemasoleva teadvustamine ilma viha ja vimmata, ilma kibeduse ja õelusetä.

Meeleheide (ja passiivsus, kui olukord nõuab tegutsemist), kibestumine, pahameel, põhjendamatu häbi ja süütunne on kõik märgid ebaõnnestunud radikaalsest aktsepteerimisest.

- **Reaalsus on nagu ta on**
  - (faktid mineviku ning praeguse hetke kohta on faktid, isegi kui nad sulle ei meeldi)
- **Kõigi jaoks on tulevikus mingid piirangud**  
(kuid ainult reaalseid piiranguid tuleb aktsepteerida)

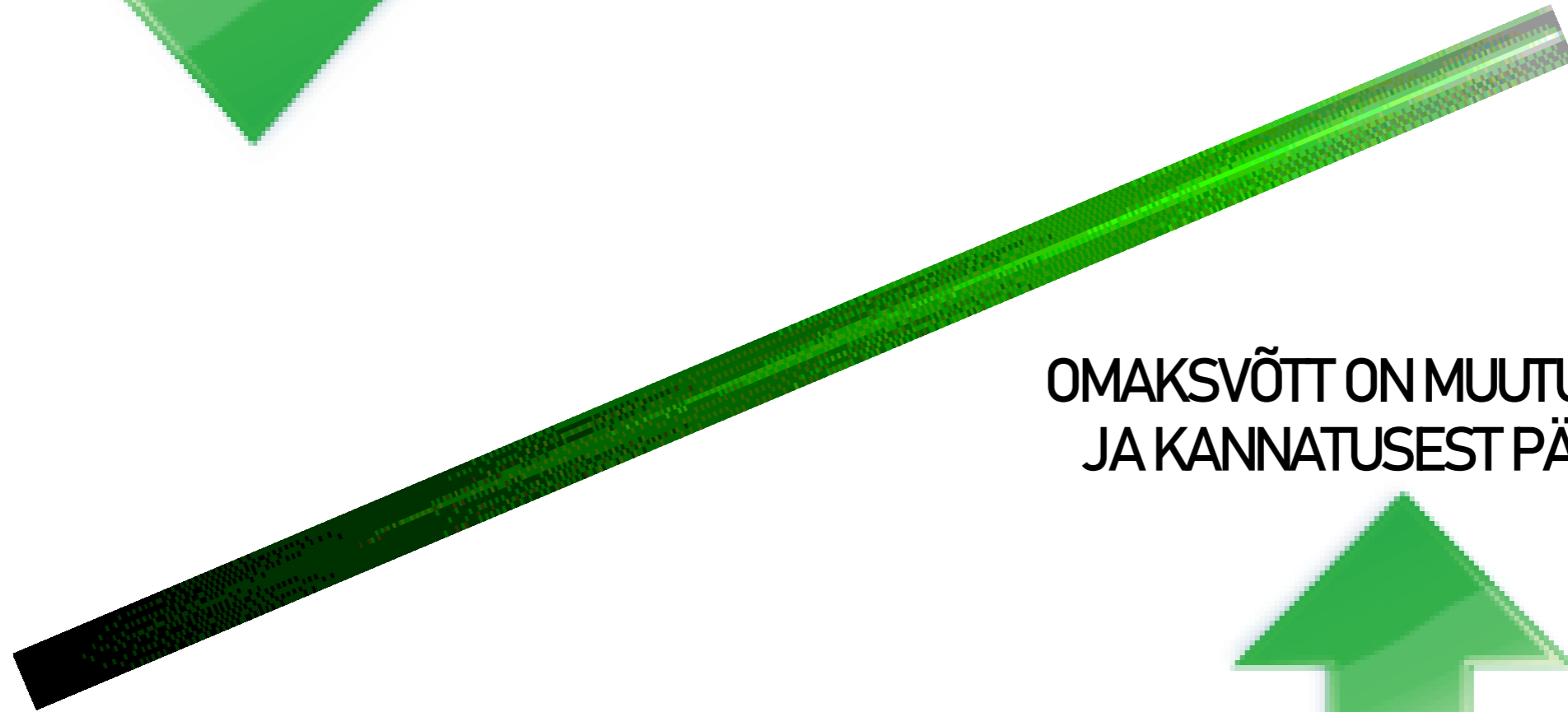
**Kõigel on põhjus**

- (ka sündmustel, mis põhjustavad valu ja kannatusi)
- **Elu võib olla elamist väärt ka valusate kogemustega**

# Miks on vaja tegelikkust omaks võtta?

- Tegelikkuse eemaletõukamine ei muuda seda
- Tegelikkuse muutmine nõuab kõigepealt selle omaksvõtmist
- Valu ei ole võimalik vältida, see on looduse viis märku anda, et miskit on valesti
- Tegelikkuse eemaletõukamine muudab valu kannatuseks.
- Tegelikkuse omaksvõtmisest keeldumine võib põhjustada kurbust, kibestumist, viha, kurbust, häbi
- Omaksvõtmine võib kaasa tuua samuti kurbust, kuid sellele järgneb tavaliselt sügav rahu

# Miks on vaja tegelikult omaksvõtta?



OMAKSVÕTT ON MUUTUSE VÄRAV  
JA KANNATUSEST PÄÄSEMINE



VALU + MITTEOMAKSVÕTT  
= KANNATUS

# VALU JA DIALEKTIILINETASAKAAL

PROBLEEMI TÕSIDUS  
OLUKORRA KEERUKUS

AKTSEPTTEERIMINE



PROBLEEMI  
LAHENDUSED  
KEERUKA OLU-  
KORRA  
ÜLETAMINE

MUUTUS

- See ei ole kaastunne või armastus
- See ei ole passiivsus
- See ei ole allaandmine või järeleandmine
- See ei ole muutusega vastuolus
- Ei ole ka vastu võitlemine, eitamine, müüdid, “kui teised mõistaksid...”, “ma peaksin...ma tahaksin”, nõiaring)
  - Valu + mitteaktsepteerimine = kannatus

# Kuidas ära tunda valu mitteaktsepteerimist?

- **MÕTTED:** nt must-valged, kõik või mitte midagi mõtlemine
- *haige -terve, on valu - pole valu, allaandmine, see ei muutu kunagi, ma ei talu seda, miks mina, see on ebaõiglane, see läheb aina hullemaks kuni...*
- **EMOTSIOONID:** lootusetus, viha, hirm, ükskõiksus, hoolimatus
- **KÄITUMINE:** tegevuste vältimine, tavalisest elust mitte osa võtmine, tahtmatus end aidata, asjade tegemine, mis halvendavad tervist, enda valust läbi surumine (ületöötamine, ületreenimine)



- **Kas Sul on kogemusi, et oled saanud üle äärmiselt keerulisest ja piinavast olukorrast?**
- **Või ebaõiglasest kohtlemisest?**
- **Ja ehitanud üles midagi, mida sa suudad taluda?**
- **Kuidas Sa seda tegid?**

# Kuidas valu aktsepteerimist ära tunda?

- **MÕTTED:** Ma elan praegu, ka koos selle valuga; Ma ei talu seda ja talun seda; Valu on nagu ta on; Mul on palju ja valu on üks osa minu kogemustest; Ma küll ei tea, miks ma seda valu praegu nii tugevalt tunnen, kuid ma võin siiski elada väärtuslikku elu;
- Mul küll praegu valutab, kuid ma võin siiski teha, mis mulle tähtis.
- **EMOTSIOONID:** uudishimu, tahe, avatus, lootus, hoolimine elust
- **KÄITUMISED:** hetkest haaratud, proovimisaldis, tegutsemisaldis sellele, mis hetkel toimiks

# 6 peamist võtet omaksvõtuni jõudmiseks

- Radikaalne aktsepteerimine
- Meele pööramine
- Valmisolek
- Kerge naeratus
- Vastuvõtavad käed
- Teadvelolek käesoleva hetke mõtetest

# Meele pööramine



# VALMISOLEK

Valmisolek on valmidus täielikult osaleda oma elus ja elamises  
Valmisolek on olemasoleva aktsepteerimine ja sellele reageerimine  
efektiivselt ja sobival viisil

See tähendab tegemist, mis on tõhus

See on selle tegemine, mida on käesolevas olukorras vaja teha

See tähendab ellu sisenemist ilma piiranguteta, kogu südamega

See on jah ütlemine elus olemise müsteeriumile igas hetkes

See on tegutsemine lähtuvalt targast minast

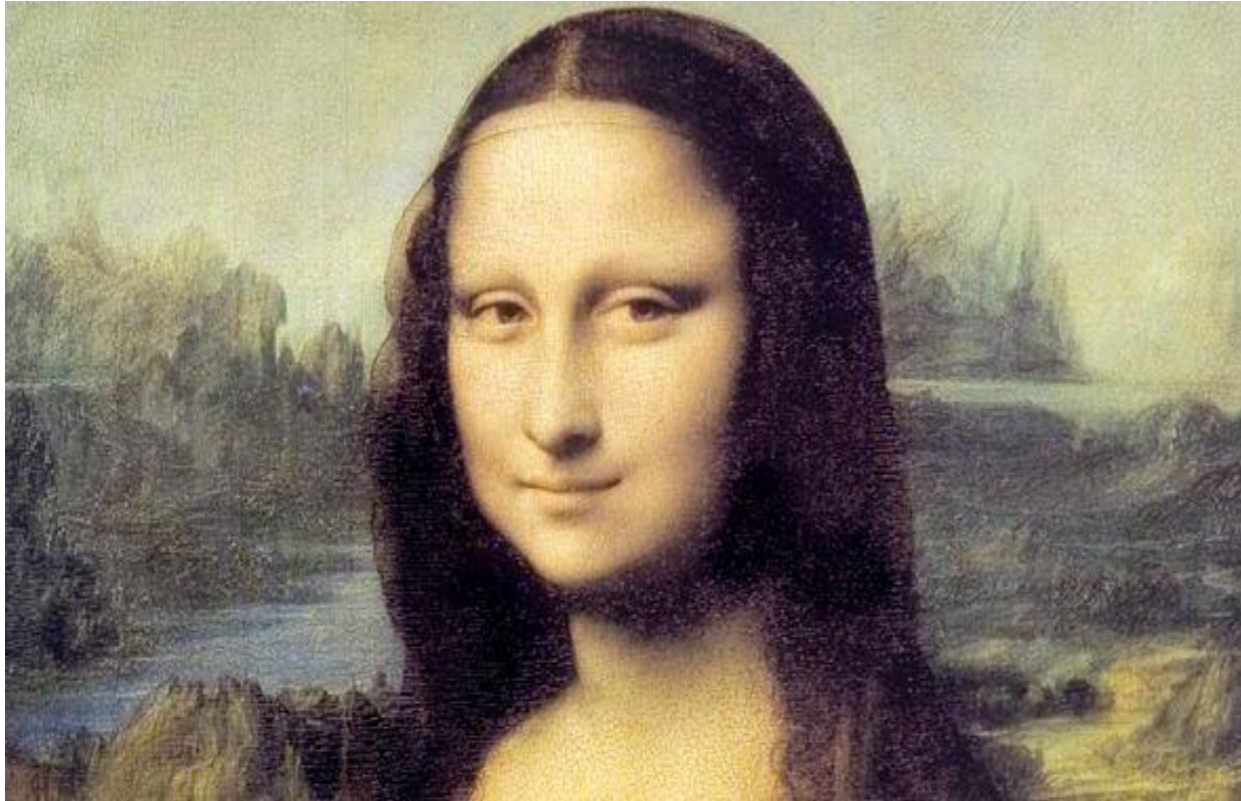
Elu on nagu kaardimäng

Heal mängijal ei ole vahet, milliste kaartidega mängida

Eesmärk on mängida, mis iganes on kaardid

# HARJUTUS

MINU AKTSEPTERIMIST VAJAV OLUKORD KERGE  
NAERATUSE JA VASTUVÕTVATE KÄTEGA



# Motivatsiooni leidmine

- 1) Selgita patsiendi jaoks oluline ja arenda tegevusplaan
- 2) Aita patsiendil alustada ja hakata tegutsema
- 3) Selgita takistused, ületa need vastavate tehnikatega
- 4) Üldista oskused / toimetulekutehnikad laiemateks tegevusmustriteks ja erinevates situatsioonides kasutatavateks

# Valideerimine

- Valideerimise tuum on otsese ja selge sõnumi andmine, et teise kogemus on tõeline, arusaadav ja loogiline tema käesolevas elusituatsioonis
- On oluline osata valideerida nii teisi kui iseennast



# Valideerimine tõukab muutusele

- Eksponeerimine välditud stiimulile
  - +
- kaasneva ebamugavuse valideerimine
  - =
- muutusehk olemasoleva reaktsioonimustri ümberkujunemine
- Valideerimise abil saab kinnitada soovitud käitumist...
  - ...ja mittevalideerimist et vähendada soovimatut
- Enesevalideerimise oskused, valideerimine kui üks suhetõhususe oskus

# Valideeriv dialoog patsiendi motiveerimisel

- Su käitumine on täiesti mõistetav JA see peab muutuma
- Sinul on õigus JA teisel isikul on õigus
- Sa oled andnud parima, mida oled suutnud JA sul tuleb püüda veel paremini ning olla motiveeritud muutuseks ja arenguks
- Sa saad endaga hakkama JA sul on vaja toetust ja abi teistelt
- Sa võid tunda, mida sa tunned JA sul tuleb õppida oma tundeid reguleerima
  - Miks JA, mitte AGA?

# Mida valideerida?

- Mis on paikapidav (ja ainult seda)
- Olukorra fakte
- Inimese kogemusi, tundeid/emotsioone, uskumusi, arvamusi ja mõtteid millegi kohta
- Kannatusi ja raskusi
- Inimese võimeid ja Inimest tervikuna
  - Ära kasuta "AGA" vaid "JA"!
    - ...võrdle

## **VALIDEERIMISE 6 TASE:**

1. Ole kohal täie tähelepanuga
2. Peegelda tagasi hinnanguid andmata
3. Loe ridade vahelt
4. Väljenda arusaamist arengulistest ja isiklikest põhjustest
5. Väljenda arusaamist käesolevatest põhjustest
6. Radikaalne ehedus, ole sina ise inimesena

# Valideerimise strateegiad

- Aktiivne kuulamine
- Täpne peegeldamine
- „Mõtetelugemine“
- Valideerimine eelneva teadmise põhjal kliendi kohta
- Valideerimine praeguse konteksti ja normaalsuse mõistes
- Radikaalne ehedus –  
kliendi kohtlemine võrdsena, tema tunnustamine ja austamine  
sellena, kesta on –  
oma tugevuste ja nõrkustega, kui võimalik, olles omaenda  
reaktsioonides siiras

## 1. Ole kohal täie tähelepanuga:

- Paista huvitunud, kuula ja vaatle. Ära tegele teiste asjadega.
- Vaata otsa. Püsi keskendunud. Reageeri oma näoga. Nooguta. (nt naerata õnnelike ütluste juures, paista murelik, kui kuuled midagi valusat)

## 2. Peegelda tagasi:

- Ütle tagasi, mida sa kuulsid või märkasid, et olla kindel, kas saad tegelikult aru, mida teine ütleb. Ei hinnangulisele keelekasutusele. Hoia oma meel avatud.
- (Ei vaidlemisele, kritiseerimisele või katsetele muuta teise inimese mõtteid või eesmärke)  
Kasuta hääletooni, mis laseb teisel inimesel sind korrigeerida... ja kontrolli fakte!

### **3.Loe ridade vahelt:**

- Ole tundlik selle osas, mida inimene ei ütle. Pööra tähelepanu näoväljendustele, kehakeelele, sellele, mida sa inimese kohta juba tead. Näita oma mõistmist sõnadega, tegudega.
- Ole avatud korrigeerimisele.

### **4. Mõista varasemaid põhjuseid:**

- Võta arvesse, et inimesel on elulugu, kogemused, teadmised, põhjused – isegi kui sa ei kiida tema käitumist heaks või tema arusaamad on ekslikud.
- “On arusaadav, et sa...sest et ...”

## 5. Märka loogikat:

- Näita, et sa saad aru, et inimese mõtted, tunded ja käitumine on käesolevat reaalsust ja fakte arvestades paikapidavad.
- Tunnusta pingutusi, mida ta teinud on.

## 6. Ole ehtne ja inimlik, teisega võrdne:

- Ole sina ise! Ära püüa teisest üle olla või ennast maha teha.
- Kohtle teist kui võrdset, mitte kui habrast või mittekompetentset.
- Ole valmis tunnistama vigu. Küsi teistelt arvamust. Ole ettevaatlik teistele nõu andmisega, kui sul ei ole palutud seda teha. Loobu kaitsekäitumistest.



# Valideerimine muutus

Täpne tugev sõnakasutus valideerimisel:

- - Reguleerib emotsioone
- - Suurendab adaptiivsete käitumiste ja kognitsioonide esinemise tõenäosust
- - Vähendab ärevust

# Näide

- Uus patsient helistab, ütleb, et hirmsasti valutab ja tulla ei saa. Tal on lihtsalt liiga kohutav olla, et kodust välja tulla. Ta ütleb, et juba teist päeva ei tule voodist välja.
- Mida valideerida? (ilma et kinnitada düsfunktsiooni)
- Kuidas ja millal rõhutada muutust??

# Näide

- 1. Valideeri kogemust – See on keeruline (või frustreeriv, kannatust tekitav)
- 2. Valideeri probleemi tähtsust – Sa tahaksid olla suuteline voodist välja saama ja kohale tulema
- 3. Valideeri ülesande raskust – igaühel, kel on nii valus, kannataks kõvasti
- 4. Toeta eesmärki – ma tean, et Sa tahaksid paremini end tunda
- 5. Toeta inimese võimet see eesmärk saavutada – Sa oled veel raskematest olukordadest välja tulnud, tuled ka nüüd, olen sulle abiks

# Näide

- Ja siis kutsu vaikselt muutusele:
- Kas sa sooviksid midagi ette kujutada? Kujutle end siia? Okei? Mis tundub siin ja seal erinev? Ma mõtlen, et mida oleks vaja, et siia saaksid? Mis on kõige raskem?
- .....
- Dialektiline dialoog sobib valupatsientide motiveerimiseks ja sarnast dialektilist pinget võib vestluses hoida – *alati mõlemad, mitte see või teine*

# Näide

- Vastuvõtule pöördub mees, kel kaebustest esikohal valu ja suitsidaalsed mõtted. Ta kipub sageli tegema pikki tööpäevi oma talus ja seda läbi tugeva valu. Varem kõik, mis oli kerge, on nüüd ületamatu ja terava valuga. Ta proovib ja proovib. Kuid viha ja kibestumine süvenevad. Järjest sagedamini on ta hakanud tarvitama alkoholi, et paremini uinuda ja viimasel ajal ka päeval, et saaks valudele leevendust. Ta on olnud töökas ja kohusetundlik terve elu. Ta on pinges, murelik, meeleheitel ja lootusetuses, soovib valust vabaneda ja oma elu tagasi saada.

# Mis mõjutab valukogemust?

- Valuvärava avajad
- stress, ärevus, depressioon, katastrofeerimine, tähelepanu, meele rändamine, ootused, ebakindlus, ettearvamatus, mittevalideerimine, osavõtmatus
  
- Valuvärava sulgejad
- emotsioonide regulatsioon, lõdvestav vastus valuaistingule, lahke ja hooliv meel, lähedus, armastus, tähelepanu tõstmise oskus, mõtetesse suhtumise viis, meeldivad tegevused, teadveloleku praktiseerimine, aktsepteerimine, suunatud kujutlused

# Valuga toimetulekut toetab ka...

- Andmetest/faktidest lähtuv mõtteviis, tõenditel põhinev tegutsemine
- Kui valideerida seda, mis valuga toimetuleku juures on kõige raskem, siis samuti tekivad uued toimetulekustrateegiad...muutus.

# Käitu “vastupidiselt” valule

- 1. Märka tungi midagi teha
- 2. Valideeri iseennas, enda kogemust
- 3. Tegutse selles suunas, mis efektiivne (vali teadlikult tee)
- 4. Märka mõju/tagajärgi
- 5. Kujunda tõenditele tuginevalt enda isiklik “valupraktika”/“valu teraapia”



# Enese eest hoolitsemine

- Füüsiline tervis muus osas, söömine, meeleolu mõjutavad ained, uni ja puhkus, treening, meeldivad tegevused, ostukäitumine, lõdvestumine

# Valuga toimetuleku juhendamine

- 1) Selgita patsiendiga talle olulised valdkonnad, eesmärgid ja väärtused
- 2) Aita tal (taas) tegutsema saada
- 3) Ole kohal selgitamiseks takistused nii mõtlemisstrateegiates, tähelepanus, aktsepteerimise kui valuga toimetuleku muus osas
- 4) Toeta laiemate käitumise- ja mõtlemisemustrite kujunemist, oskuste üldistamist teistesse situatsioonidesse

# Kirjandus

- Turk, Dennis & Swanson, Kimberly & Tunks, Eldon. (2008). Psychological approaches in the treatment of chronic pain patients - When pills, scalpels, and needles are not enough. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie.* 53. 213-23.
- Dimeff, L. A., & Koerner, K. (Eds.). (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings.* New York, NY, US: Guilford Press.
- Flor H, Fydrich T, Turk DC. Efficacy of multidisciplinary pain treatment centers: a meta-analytic review. *Pain.* 1992;49:221-230.
- Turner J, Holtzman S, Mancl L. Mediators, moderators, and predictors of therapeutic change in cognitive-behavioral therapy for chronic pain. *Pain.* 2007;127:276-286.
- McCracken, L.M., Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain.* 15(3), 221-234.
- Scott, W., McCracken, L. M., & Trost, Z. (2014). A psychological flexibility conceptualization of injustice among individuals with chronic pain. *British Journal of Pain,* 8(2), 62-71.
- Hayes SC and Smith S. *Get out of your mind & into your life: the new acceptance & commitment therapy.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2005.
- Main, Chris & George, Steven. (2011). Psychologically Informed Practice for Management of Low Back Pain: Future Directions in Practice and Research. *Physical therapy.* 91. 820-4. Nicholas, M., Blyth, F. (2016). Are self-management strategies effective in chronic pain treatment? *Pain Management,* 6(1), 75-88.
- Mann, Elizabeth & Lefort, Sandra & Vandenkerkhof, Elizabeth. (2013). Self-management interventions for chronic pain. *Pain management.* 3. 211-22.
- <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/ACT-for-Chronic-Pain-manual-McCracken.pdf>