

Kipulääkekuuri

Liekö syynä koronan aiheuttama etätyösuma menneen reilun puolen vuoden aikana ja sitä kautta sohvalla vietetyt tunnit tietokoneen kanssa, syksyn ja joulunajan melkein pä hurmiollinen villasukkien kutomisinto vai muuten vaan ergonomisesti keho työntekoasento ja heikot lihakset, vietin joululoman kipeän olkavarren ja tenniskyynärpään kanssa. Arjen koitettua työterveyslääkäri määräsi viikon kipulääkekuurin, kortisonipiikin sekä jumppaa kuntoutukseen. Jälkiviisaana on helppo todeta, että paras lääke olisi ollut korjata istuma-asentoa, pitää taukoa ja varoa toistavia liikkeitä kuukausi toisensa perään.

Kipu ja särky lamauttavat ja saavat aikaan sen, että kun kipeää paikkaa varoo – tässä minun tapauksessani oikeaa kättä – alkavat terveetkin paikat kipeytyä. Kivun kanssa on vaikea toimia ja alkaa aina pelätä pahinta: mitä jos tämä särky onkin oire jostain paljon pahemmasta? Mitä jos pinnan alla kytee jokin pitkäaikainen ongelma?

Joululomalla tuli vastaan aforismi: ”Pelko on tauti, jonka ainoa lääke on toivo.” Vaikka kiertäjäkalvosinvaivoihin voi ottaa kortisonipiikin, ekseemaan auttaa lääkevoide ja päänsärkyyn aspiriini, ei pelkoon ole muuta lääkettä kuin uskoa, että asiat kääntyvät vielä parhain päin. Jos jotakin asiaa alkaa varoa (kuten kipeää kättä) siksi, että sitä pelkää, tuntuu sen asian kohtaaminen paljon pahemmalta, kuin se alun perin olisi tuntunut. Pelko todellakin lamauttaa.

Kipulääkekuurina pelkoon auttaa vain toivo. Toivo siitä, että joku Suurempi kuin minä, tietää paremmin ja joku Taitavampi kuin minä osaa hoitaa asiat paremmin kuin minä. Toivoa siitä, että kipulääkekuurin jälkeen muistaa taas, miltä tuntuu, kun ei koske tai satu ja toivoa siitä, että tämän Lääkäriin reseptin mukainen lääke on täysin ilmainen.

Sanna Vähäkangas
vs. nuorisotyönohjaaja

