

Langvarig, ikke kronisk smerte

Betegnelsen langvarig smerte kan styrke håp om bedring - og er mer i tråd med forskningen.

TEKST

Borrik Schjødt

PUBLISERT 2. desember 2024

EMNER

Langvarig

kronisk

Språk



Borrik Schjødt, leder i
Psykologforeningens fagutvalg
for klinisk helsepsykologi. Foto:
Fartein Rudjord

Begrepet *langvarig smerte* er i lengre tid forsøkt innført som erstatning for *kronisk smerte* i Norge. Den viktigste begrunnelsen for å erstatte *kronisk smerte* med *langvarig smerte* er forskjellen i de implisitte betydningene av kronisk og langvarig. Både i norsk faglitteratur og offentlige dokumenter er det etter hvert blitt mer vanlig å bruke *langvarig smerte*.

Begrepet *kronisk* stammer fra det greske «khronikos» og gir assosiasjoner til noe vedvarende som er vanskelig å endre, mens *langvarig* har en enklere, mer direkte betydning på norsk: noe som varer lenge, men likevel kan ha en slutt. I Bokmålsordboka er *kronisk* definert som «langvarig eller uhelbredelig», noe «som er

vanskelig å endre», eller «til stadighet», mens *langvarig* er definert rett fram som «noe som varer lenge».

Selv om *chronic pain* fortsatt dominerer internasjonalt, finnes det kulturelle og språklige forskjeller som gjør langvarig smerte mer hensiktsmessig i norsk kontekst. Hvordan vi omtaler smerte, kan påvirke både pasientens og behandlerens oppfatning av plagene som enten håndterbare eller uoverkommelige – og dermed påvirke muligheten for bedring.

Nyere forskning viser at smerte er en kompleks opplevelse som påvirkes av flere faktorer, både biologiske og psykologiske. Når hjernen mottar en smerteimpuls, bearbeides den i et nevralt nettverk som integrerer signalene med annen informasjon, blant annet hukommelse og forventninger. Opplevelse av fare synes også å spille en viktig rolle, ofte knyttet til tidligere erfaringer. Impulser som vurderes som potensielt skadelige eller farlige, kan forsterkes i smertenettverket og bidra til langvarige smertetilstander. Hvordan vi beskriver smerten – som enten kronisk eller langvarig – kan derfor påvirke pasientens opplevelse av fare og smerteintensitet.

Å forholde seg til noe som er *langvarig* og mulig å påvirke, gir et annet perspektiv enn å forholde seg til noe som er *kronisk* og forstås som uhelbredelig. Det gjør en forskjell å kommunisere realistiske behandlingsmål og optimisme til personer med smerte.

Ved å bruke begrepet *langvarig smerte* kan vi styrke håp om bedring og åpne for en mer optimistisk innstilling til behandling. Et slikt språklig skifte kan få stor betydning for personer med smerte ved å gi dem et konkret håp om bedring.

Derfor bør vi bruke *langvarig smerte* og unngå begrepet *kronisk smerte*.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 12, 2024, side 843

TEKST

Borrik Schjødt, leder i Psykologforeningens fagutvalg for klinisk helsepsykologi

KONTAKT: borrik.s@gmail.com