

Χρόνιος πόνος

Ψυχολογικές προεκτάσεις



Κέλλυ Μπούσια
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

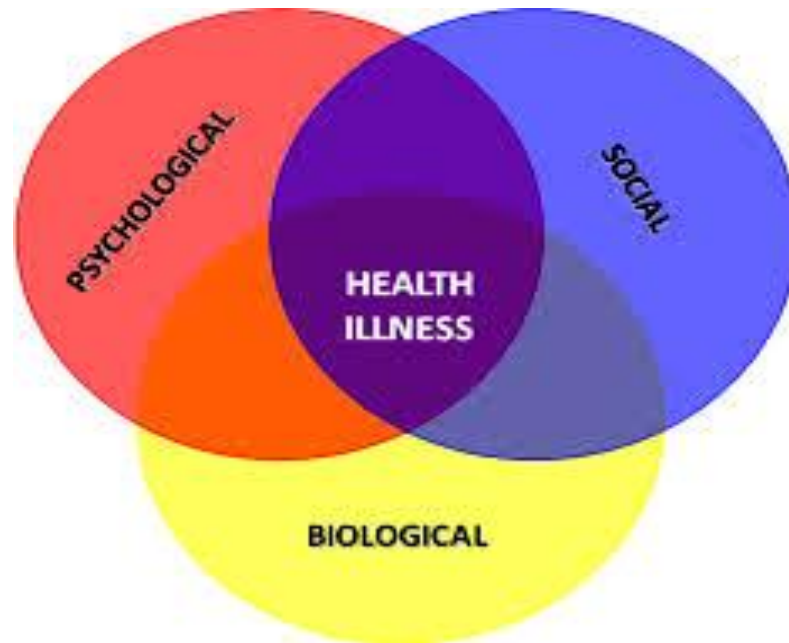


**Ο πόνος είναι ένα χαρακτηριστικό
της ανθρώπινης εμπειρίας!**

**Όλοι οι ορισμοί του πόνου αναγνωρίζουν
τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του
και κυρίως ότι είναι ένα όχι μόνο αισθητηριακό,
αλλά και συναισθηματικό γεγονός!**

**Η αντίληψη του πόνου επηρεάζεται από γνωσιακούς,
κοινωνικούς και συναισθηματικούς παράγοντες
αποκτώντας έτσι τεράστιες διατομικές,
αλλά και διομαδικές διαφορές!**

**Η υγεία και η ασθένεια είναι οι δύο όψεις
ενός συνεχούς και ενιαίου συστήματος!**

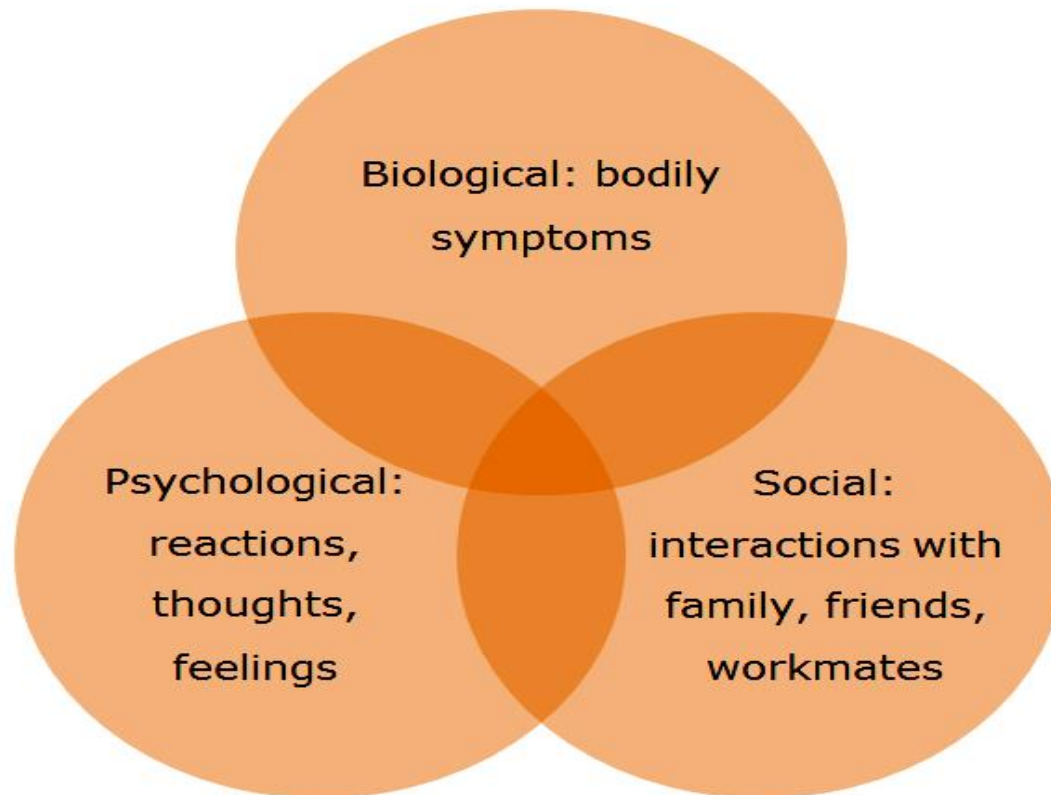


**Η κατάσταση της υγείας του ατόμου εξαρτάται
από το φυσικό, ψυχικό και κοινωνικό περιβάλλον.**

**Αρα και η αντιμετώπιση της ασθένειας
πρέπει να ολιστική
και να καλύπτει όλους αυτούς τους παράγοντες**

(Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο, Turk et al, 2002 & DiMatteo & Martin, 2006).

**Η διαχείριση του φόβου και του άγχους,
βασικών παράμετρων του χρόνιου πόνου,
μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική ύφεση των συμπτωμάτων**



**Αλλά και σε κάτι ιδιαίτερα σημαντικό
για τις εποχές που ζούμε, την μείωση του κόστους υγείας.**

(Gatchel et al, 2007).

Πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου της Οττάβα καταλήγει:

**Για κάθε 1 δολλάριο που επενδύεται
για την ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών,
εξοικονομούνται 5 δολλάρια από το σύστημα υγείας!!!**



**Συνολικά, ο μέσος όρος εξοικονόμησης χρημάτων
του συστήματος υγείας,
μετά την εφαρμογή των ψυχολογικών παρεμβάσεων
έφτασε στο 30%**

**Ο χρόνιος πόνος αποτελεί μια υποκειμενική εμπειρία,
που περιλαμβάνει αισθήματα αγωνίας και δυσφορίας
και συναισθήματα φόβου και κατάθλιψης!**



**Μπορεί να προκαλέσει σωματικό και ψυχολογικό stress
και να οδηγήσει σε εκρήξεις θυμού και απογοήτευσης!**



**Το άτομο μπορεί να αναπτύξει αρνητικές
σκέψεις και πεποιθήσεις για την κατάστασή του, πχ
"δεν πρόκειται να βελτιωθώ", "φοβάμαι την αναπηρία",
"είμαι βάρος για την οικογένειά μου",
και άλλα.**

**Αυτές οι σκέψεις
καθώς και η αποχή
από καθημερινές
δραστηριότητες
(εργασία, κοινωνική ζωή,
άσκηση κ.ά)
οδηγούν σε καταθλιπτικά
συμπτώματα!**



**Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ίδρυμα για τον Πόνο,
το 30% του πληθυσμού
βιώνουν χρόνια πόνο κάθε χρόνο!**

**Περίπου 60% των ασθενών με χρόνια πόνο
παρουσιάζουν κατάθλιψη.**



**Αλλά και το 60% περίπου των καταθλιπτικών
διαμαρτύρονται για τον πόνο**

**Χρόνιος Πόνος και Κατάθλιψη,
όχι μόνο συνυπάρχουν αλλά
μοιράζονται και κοινά συμπτώματα**

Κοινά συμπτώματα πόνου – κατάθλιψης

- **διαταραχές ύπνου**
- **αλλαγές στη διάθεση – ευερεθιστότητα/ευσυγκινησία**
- **άγχος, θυμός, σύγχυση σκέψης**
- **αίσθημα χρόνιας κόπωσης**
- **μειωμένη αυτοεκτίμηση**
- **προβλήματα στις σχέσεις (οικογένειας, φίλων, εργασίας)**
- **μειωμένη σεξουαλική δραστηριότητα**
- **κοινωνική απόσυρση - απομόνωση**



Η συνηθέστερη μέθοδος θεραπείας είναι η φαρμακευτική αγωγή



**'Αλλωστε, κοινά φάρμακα χρησιμοποιούνται
και για τον χρόνιο πόνο και για την κατάθλιψη.**

Η κατάλληλη αγωγή όμως, ποικίλει από άτομο σε άτομο

Το πρόβλημα είναι ότι:



**Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι σοβαρές
και επιδεινώνουν περισσότερο την ήδη
κακή ποιότητα ζωής των ασθενών.**

Αργούν να δράσουν...



**για να έχουν
αποτέλεσμα
χρειάζεται
χρονικό διάστημα
τουλάχιστον
2 εβδομάδων
(συχνά και πολύ
περισσότερο)**

**Τα υπάρχοντα φάρμακα βελτιώνουν στην καλύτερη περίπτωση
το 50% του πόνου
Στο 50% των ασθενών
Ακόμη και σε συνδυασμούς**



Dworkin RH. Et al., Mayo Clinic Proc 2010;85(3 Suppl.):S3-S14, Turk D, Wilson H., Cahana A., "Treatment of chronic non-cancer pain" Lancet 2011; 377: 2226-2235.

Συμπληρωματική ή εναλλακτική θεραπεία



**Οι ασθενείς με χρόνια πόνο
χρησιμοποιούν σε ποσοστό 43% :**

Βιταμίνες 36%

Μαγνήτες 30%

Βελονοθεραπεία 30%

Φυτικά φάρμακα 22%

Χειροπρακτική 21%



**48% χρησιμοποιούν > 1 από τα παραπάνω
Όλη αυτή η κατάσταση απογοητεύει τους ασθενείς και οδηγεί σε μη
συμμόρφωση με τη θεραπεία**

**Πολλές μελέτες έχουν δείξει
ότι η ψυχολογική υποστήριξη βοηθά τον ασθενή!**



**Με τη συμβουλευτική ψυχολογική υποστήριξη,
οι ασθενείς αποκτούν δεξιότητες
για την διαχείριση του χρόνιου πόνου
αλλά και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων!**

**Ο ασθενής θα πρέπει να συνειδητοποιήσει
ότι ο πόνος δεν είναι εξωτερικός εχθρός
αλλά αποτελεί μέρος της ζωής του!**

Οι συνηθέστεροι τρόποι παρέμβασης για την ψυχολογική στήριξη των χρόνια ασθενών στηρίζονται στην

**1. Αυτογνωσία - Αποδοχή
(ρεαλιστική εικόνα της κατάστασης)**

**2. Εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης του στρες,
με τη χρήση ειδικών
θεραπευτικών στρατηγικών και τεχνικών**

**3. Διαχείριση συναισθηματικής κατάστασης
(παρέμβαση σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο)**

**4. Παρέμβαση στην οικογένεια, στο προσωπικό υγείας
και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο!**

(Ένωση Αμερικανών Ψυχολόγων, APA)



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

**Έρευνα του Πανεπιστημίου του Bath
σε ασθενείς με ρευματικές νόσους
έδειξε ότι η ψυχολογική υποστήριξη βελτίωσε:**

**Την Κατάθλιψη κατά 41.8%
Το Άγχος (σχετιζόμενο με τον πόνο) κατά 49.1% και
την συνολική λειτουργικότητα κατά 44%**



**Kevin E. Vowles and Lance M. McCracken
University of Bath and Royal National Hospital for Rheumatic Diseases
Journal of Consulting and Clinical Psychology Copyright 2008, Vol. 76,
And Join the Fight, 2013**

Συμπεράσματα

Ο χρόνιος πόνος είναι μια πολυπαραγοντική πάθηση που αντίστοιχα χρειάζεται πολύπλευρη θεραπευτική αντιμετώπιση!



Οι νέες αυτές εξελίξεις ενισχύουν την πρόταση και για ψυχολογική παρέμβαση στον χρόνιο πόνο, ώστε και ο πόνος να μειωθεί και η συνολική κατάσταση του ασθενή να βελτιωθεί με σημαντικά μικρότερο κόστος

**Ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας!**

