



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

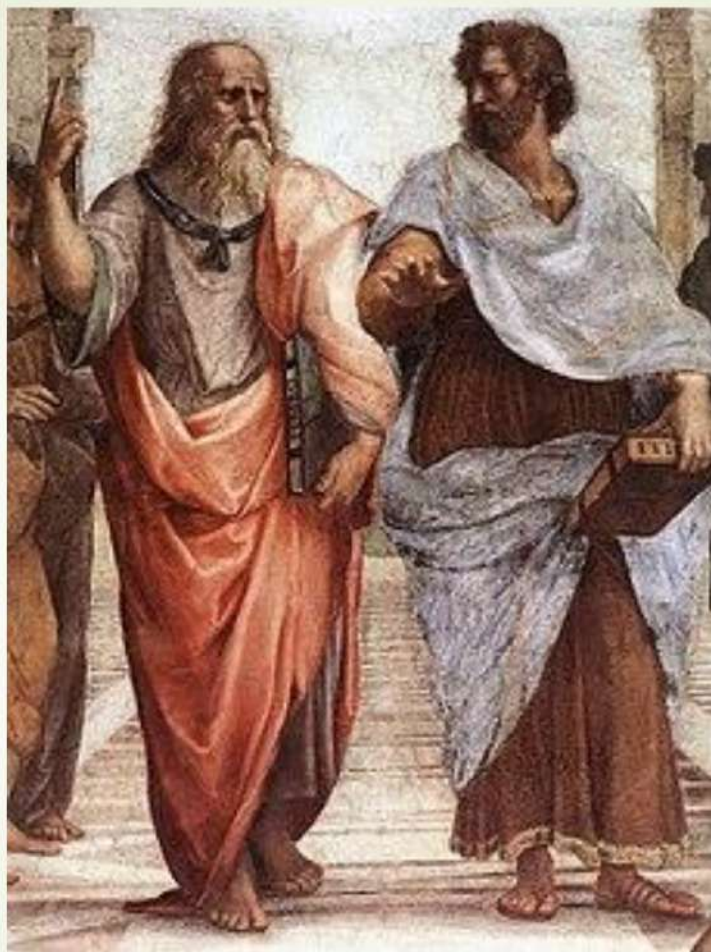
ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ:

Πως αναγνωρίζουμε τα πρώτα
συμπτώματα

- **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ (Ψυχολόγος, MSc)**

**“Κάθε ασθένεια ξεκινά πρώτα από την ψυχή
και στη συνέχεια καταλήγει στο σώμα”**





“Τα συναισθήματα επηρεάζουν το σώμα”

Χρόνιος πόνος - ψυχική και συναισθηματική υγεία

Ο χρόνιος πόνος επιμένει ακόμα κι όταν έχουμε απουσία βιολογικής δυσλειτουργίας (3 μήνες και πάνω), συνεχίζει να υφίσταται μετά την επούλωση της βλάβης και ο βαθμός του πόνου δεν φαίνεται να συσχετίζεται με το μέγεθος της βλάβης (Lepori, 2011)

[π.χ. κεφαλόπονος, ινομυαλγία,
πόνος αυχένα, μέση, πόνος
αρθρώσεων,
πόνος 'μέλους φάντασμα'
κλπ.]



Η ένταση, η διάρκεια, η περιοδικότητα του χρόνιου πόνου επηρεάζουν την ψυχολογική και διανοητική σφαίρα του ατόμου που πάσχει.

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα:

- ❖ Στο 80% των ασθενών με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα προηγήθηκε ψυχική ένταση



- 60% με ΡΑ, ενώ είναι σε ύφεση, με φαρμακευτική αγωγή, γεγονότα της καθημερινής ζωής με μικρή ψυχική ένταση (π.χ. πίεση στη δουλειά, εξετάσεις παιδιών, στενοχώρια, φόβος κλπ.) μπορεί να προκαλέσουν έξαρση των εκδηλώσεων της νόσου (π.χ. πρήξιμο αρθρώσεων, δυσκαμψία κλπ.)

Ανιχνεύοντας τα πρώτα συμπτώματα

• Άγχος

1. Καταστροφικές αντιλήψεις :

Φοβάμαι ότι ο πόνος θα επιδεινωθεί
Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να συνεχίσω
Σκέφτομαι συνεχώς άλλα επώδυνα γεγονότα
Αναρωτιέμαι αν κάτι πιο σοβαρό μπορεί να συμβεί

2. Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση

3. Απομόνωση (αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων)

4. Διαταραχές Ύπνου (επιδείνωση ψυχολογικής κατάστασης)

5. Αλλαγές στην διάθεση (Θυμός, Εχθρικότητα)

Οι γνωστικές λειτουργίες διαταράσσονται:

- προσοχή,
- ταχύτητα επεξεργασίας της πληροφορίας,
- μνήμη,
- ευελιξία στη σκέψη,

- προσαρμοστικότητα στην επίλυση προβλημάτων.



• Κατάθλιψη

(προϋπήρχε ή εμφανίζεται μαζί με τον χρόνιο πόνο.
Τα συμπτώματα συνήθως δεν αξιολογούνται ψυχιατρικά)

ΑΝ ΑΓΝΟΗΘΕΙ :

- Η θεραπεία θα έχει λιγότερο καλά αποτελέσματα
- Ο πόνος θα είναι εντονότερος
- Ίσως υπάρξουν σεξουαλικές δυσλειτουργίες
- Επηρεάζεται η παραγωγικότητα στην εργασία
- Η δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις καθώς και η πίεση στη δουλειά επιδεινώνουν την κατάσταση.
- Διαταραχές ύπνου, ζάλη, αίσθημα λιποθυμίας, θολή όραση, ναυτία, αλλαγές διάθεσης, κλπ.



Προτάσεις:

- Ζητήστε βοήθεια, πείτε με θάρρος τι σας συμβαίνει, αγκαλιάστε τον εαυτό σας με φροντίδα
- Ομάδα υποστήριξης (χωρίς κριτική, με παρόμοιες εμπειρίες)



- Μιλήστε με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα



- Καταγράψτε τι νιώθετε, τι συμβαίνει στη ζωή σας
- Θετικότητα για τη ζωή με όλα όσα συμβαίνουν
- Κάντε μια παύση, μερικές αναπνοές, χαλαρώστε...
- Συζητήστε με τον ρευματολόγο σας και τον ψυχολόγο σας

Στόχοι ψυχολογικής παρέμβασης:

(συμπεριφοριστική και γνωστική-συμπεριφοριστική προσέγγιση)

- Αντιμετώπιση πόνου ως αμυντικού μηχανισμού, προειδοποίηση για να αντιδράσουμε–θεραπεύσουμε αυτό που πάσχει (πονάει η ψυχή και στέλνει μηνύματα μέσω του σώματος)



- Μείωση της δυσφορίας και των αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών
- Νέες θετικές συμπεριφορές, θέτοντας μικρούς στόχους
- Συνολική αλλαγή τρόπου συμπεριφοράς, τρόπου ζωής και έλεγχος



- Βελτίωση ποιότητας ζωής (χαλάρωση, άσκηση, διατροφή, στάση σώματος και ζωής)



- Εξεύρεση ψυχικών πόρων για άντληση αποθεμάτων ενέργειας....



- Τι θέλω πραγματικά στη ζωή μου



- Το σύμπτωμα κρύβει κάτι που είναι αποκάτω ...
..μετά δεν έχει λόγο να υπάρχει

ευχαριστώ πολύ!!!

